

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

2019. OKTÓBER 31.
IX. ÉVFOLYAM 20. SZÁM

ÉLETképek

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Emlékeztünk
a forradalmárookra

FOTÓ: XV. MEDIA, NAGY BOTOND



Bemutatkoznak
a képviselők

Megalakult az új testület



Választott a kerület



Általános helyi és nemzetiségi önkormányzati választásokat tartottak október 13-án Magyarországon. Budapesten és kerületünkben is az ellenzéki összefogás sikerét hozta ez a nap. A XV. kerületi képviselő-testületben kétharmados többséget szerzett az ellenzéki összefogás.

A XV. kerületben a szavazásra jogosult 64 312 főből 31 387-en adták le voksukat, ez a választásra jogosultak 48,8 százaléka. Az országos részvételi arány 47,2 százalékos volt.

A kerület valamenyi, azaz 14 egyéni választókerületében az ellenzéki összefogás – a Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik – jelöltje nyert. Így a polgármesterrel együtt tizenötven vannak a 21 tagú képviselő-testületben. A grémiumba került még kompenzációs listáról a Fidesz-KDNP öt és a Magyar Kétfarkú Kutya Párt egy képviselője.

Elvi megállapodás született arról, hogy az ellenzéki összefogás képviselői megalakítják a „Mindenki a Tizenötödikért” egységes önkormányzati képviselőcsoportot. A képviselőcsoport megalakulásával együtt a frakcióvezetők-ről és a helyetteseikről is

megállapodtak. E szerint frakcióvezetőnek Tóth Imrét, általános frakcióvezető-helyettesnek Legárd Krisztiánt, frakcióvezető-helyetteseknek Palocsai Bélát és Szilvágyi Lászlót választották meg – erről a polgármester számolt be közösségi oldalán.

A polgármester-választás eredményének jogerőre emelkedését követően, október 22-én Németh Angéla átvette polgármesteri mandátumát dr. Forgács József Pétertől, a Helyi Választási Bizottság elnökétől.

Nemcsak kerületünkben, de fővárosi szinten is az ellenzék győzelmét hozta el a választás. Karácsony Gergely kilenc év után váltja Tarlós Istvánt a főpolgármesteri székben. Karácsony a szavazatok 50,86 százalékát (353 593 voksot) gyűjtötte be, míg Tarlós 306 608 szavazatot kapott (44,1 százalék). Az új Fővárosi Közgyűlésben is többsége lesz az ellenzéki összefogásnak. A 33 fős testületben az ellenzéki összefogás 18, a Fidesz-KDNP 13 tagot ad, és lesz 2 független képviselő is.

Nemzetiségi önkormányzati választások is voltak október 13-án. Kerületünkben bolgár, görög, horvát, német, örmény, roma, román, szerb és szlovák nemzetiségi önkormányzat alakulhat.

Jónás Á.

Megalakult az új képviselő-testület



A képviselők leteszik az esküt

Megtartotta alakuló ülését a képviselő-testület október 29-én. A megbízólevelek átvételét és az esküteteleket követően a képviselők megválasztották az alpolgármestereket.

Elsőként dr. Forgács József Péter, a helyi választási bizottság elnöke tájékoztatott az október 13-i választásokról. Ezt követően átadták a képviselők megbízóleveleit, majd az új testület tagjai és Németh Angéla polgármester letette a hivatali esküt.

A grémium ezt követően megválasztotta az alpolgármestereket. A két főállású alpolgármester Tóth Imre és Tóth Veronika lett, társadal-

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



Dr. Matlák Gábor, Tóth Veronika és Tóth Imre

mi megbízatású alpolgármesternek pedig dr. Matlák Gábort választották.

A testület döntött még a polgármester és az alpolgármesterek illetményéről, a képviselők és bizottsági tagok tiszteletdíjáról, módosította a képviselő-testület szervezeti és működési sza-

bályzatát, valamint a 2019-es civil pályázatokról.

Az ülésről részletes beszámolót a következő, november 14-én megjelenő lapszámunkban olvashatnak. **J. Á.** (A testületi ülések élőben is felvételről is megtekinthetők az önkormányzati.tv és a bpxv.hu honlapokon.)

Távozik a jegyző



Dr. Lamperth Mónika jegyző közösségi oldalán jelentette be, hogy befejezi jegyzői munkáját a XV. kerületben. Mint írta, új kihívások várják.

„Budapest XV. kerületében fantasztikus győzelmet aratott a baloldal. Öt évvel ezelőtt azt ígértem Hajdu László polgármesternek, hogy segítek az elmúlt önkormányzati ciklust eredményesen végigvinni.

Ez sikerült. Ezért jegyzői munkámat a XV. kerületben befejeztem. Új kihívások várnak. Hálás vagyok a bizalomért! Köszönöm, XV. kerület!” – olvasható a Facebook-bejegyzésben.

ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND



Dr. Lamperth Mónika az XV TV-ben elmondta, hogy a választások után nem azonnal köszön le. Még előkészíti az új képviselő-testület alakuló ülését, illetve munkatársaival

közösen elindítja az önkormányzat munkáját az új ciklusban. Hozzátette, várhatóan ez év végén, jövő év elején mond búcsút a kerületnek.

(já)

Közös a céljuk az összefogás tagjainak



A kerületben a baloldali összefogás jelöltjei győztek a 14 egyéni választókerületben, a polgármester-választást pedig Németh Angéla nyerte. A képviselő-testület alakuló ülését október 29-én tartották. Az új ciklus elején a polgármestert többek között a fontosabb teendőikről kérdeztük.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



– *Hogyan értékeli a választás eredményét?*

– Az előzetes felmérések már sugallták az esélyt a győzelemre, azonban az eredmény minden képzeletünket felülmúlta. Igaz, sok munka előzte meg, és a csapattal együtt nagyon jó kampányt tudhatok magam mögött. Nehezen indultunk, sok szervezetről jöttünk, különböző ideológiával, eltérő nézetekkel, mégis összekovácsolódtunk. Remélem, hogy továbbra is sikeres csapatként fogunk együttműködni, és közös erővel tudjuk majd szolgálni a kerületet az elkövetkezendő önkormányzati ciklusban. Nagy a tét, és fontos, hogy az alakuló ülésen közös frakciót alkossunk. Vallom, hogy élni kell a lehetőséggel és nem visszaélni.

– *Milyen feladatokkal, intézkedésekkel indítják az új ciklust?*

– Elsőként, ahogy megígértük, visszamenőleg kifizetjük a béremeléseket. Elkezdődtek a bérszámfejtések, minden közalkalmazottunk és köztisztviselőnk novemberben már ennek megfelelően veheti át a fizetését. A köztisztviselők megkapják a cafeteriakülönbözetet is, illetve a jutalomkeret emeléséről úgyszintén értesítjük az intézményeket.

Következő sürgető lépés a CT-gép beszerzésének elindítása. Az orvosi képalkotó diagnosztikai berendezés ára azonban a költségvetés elfogadásának csúszása miatt februártól mintegy 30 százalékkal emelkedett. További cél az egészségügy területén a rendelők modernizálása és a várólisták csökkentése, az orvosokat pedig lakással próbáljuk a kerületbe „csábítani”. A humánszféra a szívügyem, a bölcsőtől az időskorig gondoskodunk lakosainkról, és az igényeket figyelembe véve próbáljuk az önkormányzati szolgáltatásainkat bővíteni.

– *A fejlesztések terén mennyire tudnak együtt gondolkodni az összefogásban?*

– Folyamatosan egyeztetek a képviselőkkel, a fejlesztések tekintetében ugyanis kulcsfontosságú, mire írunk ki közbeszerzést. Ígértük, hogy öt év alatt felújítjuk az összes közintézményünket. A rendezvénycsarnok ugyan nem szerepel a költségvetésben, de erről a tervünkről sem tettünk le, hiszen szüksége lenne a kerületnek egy ilyen jellegű létesítményre. A pestújhelyi uszoda sorsa viszont a taotámogatástól függ.

A kerületrendezést is folytatjuk, szándékunk minél élhetőbb környezetet kialakítani. A Fő tér még nincs befejezve, a Karácsony Benő parkban pedig fasor-rekonstrukciót tervezünk, és a zöldítésre is odafigyelünk. Sajnos új parkolók csak a zöldfelület rovására létesülhetnek, viszont létfonosságuk, a fizető övezet azonban továbbra sem szorgalmazom.

– *A fővárossal való együttműködésben mire számít?*

– Egyszínűek vagyunk a fővárosi vezetéssel, de most is az a véleményem, hogy ugyanolyan állampolgárok élnek ebben a kerületben, mint Budapest azon szegletében, ahol politikailag más nézetet vall a kerületvezetés. Nem lehet tovább folytatni azt a szemléletet, hogy pártállás miatt büntessenek kerületeket. Bízom abban, hogy Karácsony Gergely főpolgármestersége alatt ez megváltozik, és mindenhova jut majd forrás a fejlesztésekre.

A fővárosnál prioritást élvez az Erdőkerülő-Zsókavár utca felújítása, a tervek több éve elkészültek, viszont nincs rá anyagi keret. Az M3-as melletti zajvédő fal megépítése is várta magára. Idén már valószínű nem érnek révbé ezek a kéréseink, azonban kitartóan fogok lobbizni, hogy a jövő évben pontot tegyünk a végére. Mindemellett a Budapesti Közlekedési Központtal folyamatosan egyeztetünk, többek között az 5-ös busz és a 12-es villamos végállomásának környékét szeretnénk rendezettebbé tenni, akár közös megoldással.

– *A kritikákból, visszajelzésekből mit tudtak levonni?*

– A programunkból sok minden kimaradt, a lakásrendeletünket is újra kell gondolnunk. Idén ugyanis elmaradtak a lakáspályázatok, e téren van mit pótolnunk. Sok kritika ért a kultúrával kapcsolatosan is, amit szintén nem részleteztünk a kampányban, azonban erre is van átfogó tervünk. A pezsgő művészéletet továbbra is támogatjuk, mindemellett a szakmabeliek ajánlásával új, minőségi rendezvényeket is szeretnénk meghonosítani.

– *A kerületi jegyző a közösségi oldalán jelentette be, hogy befejezi munkáját a XV. kerületben. Hogyan érte a hír?*

– Dr. Lamperth Mónika jegyző több fórumon elmondta, hogy Hajdu László, az előző polgármester, jelenlegi országgyűlési képviselő kérésére öt évre szerződött a városrészünkbe. Vezetésével a polgármesteri hivatal szakmailag megerősödött, annak ellenére, hogy az ellenzékkal nagy ütközeteket vállalt. Munkáját megköszöntem, és hamarosan jegyzői pályázatot írok ki. Bízom abban, hogy a haladást szolgáló öt évnek nézünk elébe.

(béres)

Bemutatkoznak a képviselők



Jórészt lecserélődtek a képviselő-testület tagjai az októberi választások után, ezért a következő lapszámokban bemutatjuk az új testület képviselőit. A terveikről, feladataikról kérdeztük őket.

Deschelák Károly Ferenc

Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik

Rákospalotára nősült 26 évvel ezelőtt Deschelák Károly, akit párján kívül a kerületrészt nyugodt kertvárosi jellege is rabul ejtett. A 4. számú egyéni választókerület új, az itt élők iránt elkötelezett képviselője büszke arra, hogy körzetében található a Sódérgödör lakótelep, ami az egyik legrendezettebb lakóövezet a kerületben.

A kerületrészt szépségei mellett azonban látja annak árnyoldalait is. Nagyobb hangsúlyt helyezne a tisztaságra, és a lakók biztonságérzetének növelése szintén fontos számára. Már kérte a kerületvezetéstől, hogy a jövő évi költségvetés terhére további kamerákat telepítsenek a körzetében. „Az első megvalósítandó terveim között szerepel a balesetveszélyes útszakaszokon az útburkolati jelek felfestése, és hogy helyezzenek ki 30-as korlátozó, továbbá egyenrangú kereszteződést jelző táblákat” – mondta a képviselő.

Azt is el szeretné érni, hogy a Szentmihályi úton közlekedők ne használják menekülő útvonalnak a csendes mellékutcákat. Éppen ezért virágládák kihelyezésével oldaná meg a forgalomkorlátozást a kis utcákban.

A körzetében – ahogy említette – a közterületek tisztán tartása is fontos, amiben a területet jól ismerő répszolgos munkatársak segítségét fogja kérni. Azt is elengedhetetlennek tartja, hogy az önkormányzat javítson a helyi polgárok munkakörülményein azért, hogy hatékonyabban tudjanak fellépni az illegális szemetelőkkel, egyéb közterületi szabálysértőkkel szemben. Az új képviselőnek szívügye a környezetvédelem, ezért el szeretné érni, hogy a társasházaknál a téli síkosságmentesítéshez környezetbarát anyagot használjanak. Ezt az önkormányzat vásárolná meg központi beszerzésben, így kedvezményes áron tudnának hozzájutni a lakóközösségek. Célként tűzte ki azt is, hogy az M3-as zajvédő falat építsék magasabbra azért, hogy az



ott élők jobban védjék az egészségre ártalmas zajtól, portól. A képviselői munka mellett Németh Angéla polgármester és a frakciójuk tagjai tanácsnoknak kérték fel a politikában és az önkormányzatok működésében 25 éves tapasztalattal rendelkező Deschelák Károlyt. „A megbízásom a fővárossal és a többi kerülettel közös ügyeink koordinálására szól, igyekszem minden tudással, tapasztalattal a kerület fejlődését szolgálni” – hangsúlyozta a képviselő. ◆

Farkas Edit

Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik

„Születésem óta, több mint 45 éve élek Rákospalotán, tanulmányaimat is itt a városrészben, a Bocskai Úti Általános Iskolában kezdtem el. Édesanyaként két kiskorú gyerekemmel szintén a kerületben leltünk otthonra” – mondta Farkas Edit, az 5. számú egyéni választókerület új képviselője.

A képviselő kitért arra is, hogy bár évtizedek óta a bankszakmában dolgozik, lokálpatriótaként a helyi közösségek tevékenységét létfontosságúnak tartja. „Civilként a mások segítése motivál, rendszeresen részt veszek adománygyűjtésben a nagycsaládok, fogyatékosokkal élők számára” – nyomatékosította. Szociális érzékenységről az is tanúskodik, hogy gyakran közre működik a rászorulóknak számára szervezett ételosztásokon. Képviselői munkájában is jelentős feladatot szán a lakosok mindennapi életét megkönnyítő önkormányzati szolgáltatásoknak.



Elképzeléseivel kapcsolatosan elmondta, hogy a körzetében több fejlesztésre váró terület is sürgető. „Terveim között számos intézkedés szerepel. Fontosnak tartom az Istvántelki vasúti megállónál kamerákkal őrzött P+R parkoló kiépítését biciklitárolóval.

A Magyar Államvasúttal való megállapodás esetén zajvédő fal kialakítását is szorgalmazom a Körvasút soron.”

A képviselőnek az egészségüggyel kapcsolatosan is konkrét elképzelései vannak, a Rákos úti szakrendelő épülete előtt például külső, fedett betegvárót szeretne. A legégetőbb problémák felvázolásánál kitért az utak állapotára és javítására. Minde mellett a környezetrendezést és a zöldítést is a szívügyének érzi. Az utóbbi időszakban többször személyesen hívta fel a figyelmet a környezetvédelemre a kerületi rendezvényeken. „Programunkban részletesen felvázoltuk az elkövetkezendő 5 év tennivalóit, kifejtettük a megoldásokat. „A tiszta kezek kerülete” többek között olyan lépéseket tartalmaz, mint a szeméttároló konténerek, zacskóval ellátott kutyaurülék-gyűjtők kihelyezése, a közterületek rendszeres tisztítása, illetve a káros növények eltávolítása. A Csalinga játszótéren szeretnék egy ivókutat, folyamatosan tisztán tartott mosdót, babapelenkázót szoptatóhelyet” – nyilatkozta. Bizottsági munkájáról egyelőre annyit árult el, hogy szociális és egészségügyi irányultságú lesz. „Bízom benne, hogy az együttműködés révén fejlődő pályára állítjuk a kerületet” – hangsúlyozta a képviselő. ◆

Gyurkó Dániel

Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik

Születése óta Pestújhelyen lakik Gyurkó Dániel, a 8. számú egyéni választókerület frissen megválasztott képviselője. Jelenleg a Pázmány Péter Katolikus Egyetem politológia szakos végzős hallgatója, de tervei között szerepel, hogy a jogász végzettséget is megszerzei.

Bár fontos számára az egyetem, azonban a képviselői munka élvez majd prioritást. Azt tervezi, hogy a mandátuma átvétele után felkeresi a körzetében dolgozó civil szervezeteket, véleményformáló, közösségsszervező lakókat, és átbeszéli velük az aktuális kérdéseket. „A beszélgetések során kijönnek a főbb problémák, és vannak köztük egyszerűbben és gyorsan megoldhatóak” – véli Gyurkó Dániel.

A körzetében az elmúlt években nem nagyon voltak fejlesztések, a közterek állapotán bőven van mit javítani. Véleménye szerint az utcák felújítása, zöldítése fontos lenne, például a Karatna vagy az Emlék tér mostani képén sokat lendítene, ha

új utcabútorokat raknának ki. A Sztárai tér rendezéséről már volt szó a múltban, el is kezdődött a terület fejlesztése, de ez végül nem fejeződött be. Ennek lezárása is célja az új képviselőnek. Hosszú távú terv, és inkább a ciklus vége felé látja realitását annak, hogy egy zöld közösségi teret alakítsanak ki a pestújhelyi körzetében.

„Sokan mondták, és én is érzékelem, hogy rengeteg a szemét. De azt is látni kell, hogy negyedórát végig lehet úgy sétálni a kertvárosban, hogy sehol nem talál az ember köztéri szemétyűjtőt” – mondta Gyurkó Dániel. Éppen ezért a területre köztéri kukákat helyeztetne ki, remélve, hogy ide dobják majd a járókelők a szemetet. A programjában szerepelt a kritikus állapotú, fővárosi tulajdonú buszmegállóknak rendezése is. „Erről az egyeztetés most könnyebbnek ígérkezik azzal, hogy Karácsony Gergely lett a főpolgármester” – véli a képviselő. De nem csak a buszmegállókval vannak gondok, sokan jelezték, hogy az Apolló utca és Pestújhelyi út sarkára ki kellene építeni egy lámpás kereszteződést, mert rengeteg a baleset a csomópontban.



Az Észak-Pesti Kórház fejlesztésére is vannak elképzelések, de ennek megvalósítása még nagyon sok jogi, engedélyeztetési akadályba ütközik. Ettől függetlenül ígéretet tett arra, hogy a beruházások is rendben tartják a kórház területét és környezetét.

Képviselőként az önkormányzati bizottsági munkában is részt szeretne venni. Mint mondta, legjobban a társadalmi ügyek, a kultúra és az ifjúsági kérdések állnak hozzá közel, ezért ezen a területen érezni jól magát. ◆

Lukács Gergely Ádám

Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik

„Születésemtől Rákospalota-Kertvárosban élek, huszonöt éve ugyanabban az utcában és házban lakom. Mivel az általános iskolát is itt végeztem, hamar aktív szerepet vállaltam a helyi közösségben, így mindig visszasodrótam a városrész közéletébe” – tájékoztatott Lukács Gergely, az 1. számú egyéni választókerület új, fiatal képviselője.

Kitért arra is, hogy a Jobbik kerületi szervezetét vezeti, és a helyi politikázás prioritás számára, úgy fogalmazott: „ezt kellett felvállalnom”. Elmondta, számára a legnagyobb dicsőség, hogy a szülőhelyén kapott bizalmat a választóktól, és új szemléletet tud átadni a kertvárosában. Tapasztalatai szerint ugyanis körzete nagyon lemaradt az elmúlt években a XV. kerületi átlaghoz képest, ezen szeretne változtatni. „Főleg az utcák és a járdák felújítását

szorgalmazom, hiszen nagyon rossz állapotban vannak a kertvárosi utak, illetve a megfelelő vízelvezetés sem megoldott ezen a területen” – jelentette ki. Mindemellett a közösségi terek fejlesztését is részletezte: „nagyon fontos, hogy a kis közösségek között nincs élő kapocs, ezt mindenképp célozom összefogni”.

A problémák megoldását a jó csapatmunkában látja, szerinte ha konszenzus lesz, akkor minden egyéni képviselőnek a kérései és a tervei meg fognak valósulni. Úgy fogalmazott: „már érzékelhető az összefogás ereje, azonban a választók bizalmát meg kell szolgálni. A lakosok döntöttek arról, hogy egységben dolgozzon a 14 egyéni képviselő, valamint a polgármester, és az első ülésünkön már tapasztalható volt, hogy az együtt gondolkodás sikeresen működött” – nyomatékosította.

Arra is kitért, hogy szociálpedagógiát hallgat, és tanulmányaihoz kapcsolódóan a Népjóléti Bizottságban fog a



városrészt dolgozni. „A lakókörzetemben már a politikai karrierem előtt is a civil munkára fókuszáltam. Aktívan részt vettem a kerületi rászoruló ékeztetésében, a helyi egyesületet és egyházközséget is segítettem. Környezetemet a Kertvárosi Hírmondó szerkesztésével és egy honlap fenntartásával is szolgálom. Lokálpatrióta képviselőként pedig teljes szívemből a közös kertvárosunk fejlődéséért fogok tevékenykedni” – hangsúlyozta Lukács Gergely. ◆

Makai Ferenc Mihály

Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik

„Szívügyem a XV. kerületet, mintegy 20 éve lakom itt, és a lányom is a kerületben lelt otthonra az unokámmal, illetve a vejemmel. Az ÖTHÉT Egyesülettel pedig évek óta dolgozunk a városrészben a kerületért” – mondta Makai Ferenc, a 12. számú egyéni választókerület új képviselője.

A képviselő kitért arra is, hogy az ötéves önkormányzati ciklusban minden ígéretét teljesíteni fogja, úgy fogalmazott, „kiharcolja a nagyobb léptékű tervek mellett a kisebb, komfortérzetet javító intézkedéseket is”. Terveit részletesen kifejtette: „mivel a Kórákás parkban rengeteg fiatal család él, egy modern játszótér szeretnék létrehozni. Nagy probléma a körzetemben, hogy a fiatalokat nem tudjuk lekötni, ezért óriási igény mutatkozik egy kamasz-, illetve felnőttjátsszótérre is, olyan kültéri elemekkel, melyeket fogyatékosággal élők és mozgás-sérültek is használhatnak.”



Fontosnak tartja a képviselő továbbá, hogy a parkfelújítások folyamatosak legyenek, a közterületeket pedig a lakókkal közösen szeretné fejleszteni. „Rendszeresen tartok utcafórumot, már most szüntelenül járom a köztereket, a kutyafuttatókat, ahol beszélgetek az itt-

élőkel, hiszen a választók véleménye a legfontosabb” – nyomatékosította.

Azt is elmondta, hogy más szemléletet szeretne meghonosítani, mivel a kampányban szembesült azzal, sokan nem ismerik az önkormányzati képviselőjüket, és azt sem tudják, kihez, milyen ügyekben fordulhatnak.

A problémamegoldás egyik alappillérenek az asszertív kommunikációt, egymás tiszteletben tartását véli: „fontos, hogy a helyi képviselőknek közvetlen kapcsolata alakuljon ki a lakókkal. Lehet, nem mindenben tudok majd gyakorlatban segíteni, de sokat számít a családoknak, ha érzik a védőhálót, hogy valakire támaszkodhatnak. A párbeszéd pedig sokkal elfogadóbbá teszi az embereket nemcsak a képviselőkkel, hanem embertársaikkal, szomszédaikkal szemben is.”

Jövőbeli munkájáról annyit elárult, hogy két bizottságban is fog tevékenykedni, azonban erről egyelőre nem szeretne nyilatkozni.

„Bízom abban, hogy a választókerületem mindennapjait meg fogom könnyíteni majd, és egy élhetőbb, szerethetőbb környezetet tudunk kialakítani a lakókkal közösen” – jelentette ki a képviselő. ◆

Palocsai Béla

Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországa-Jobbik

Újpalotán lakik párjával és két gyermekével Palocsai Béla, aki a 13. számú egyéni választókerületben kapott bizalmat a szavazóktól a következő 5 évre. A bútorok tervezésére és gyártására szakosodott vállalkozásban dolgozó képviselő a lakókkal közös közösségi politikázásban látja a kerületfejlődés zálogát.

„Azért döntöttem a képviselőjelöltség mellett, mert tenni akartam a lakókörnyezetemért. A kerületet szeretem, otthonosan érzem itt magam” – hangsúlyozta képviselő. Azt is látja azonban, hogy szükség van változtatásokra az újpalotai körzetében, például megvalósítaná azokat az elmaradt beruházásokat, amik a lakótelep építésekor ugyan tervben voltak, de végül nem készültek el. Véleménye szerint ugyanis nincs olyan hely Újpalotán, ahol közösségi élet szerveződhetne. A meglévő közösségi háza meghatározott céllal mennek az emberek, azonban igény lenne egy olyan többfunkciós épületre, ahol a lakók

találkozhatnak, spontán jól érezhetik magukat, kulturális programokon vehetnének részt vagy új ismeretekre tehetnének szert, adott esetben még dolgozhatnak is. A gyerekfelügyeletet is megoldanák itt azért, hogy a kisgyerekes szülők se maradjanak ki a programokból. Ezt a többfunkciós teret a volt kínai iskolában képzeli el a képviselő.

A közösségi tér kialakítása mellett fontos a zöldfelületek, közterületek megóvása is. Palocsai Béla hiányolja a kerület határozott, markáns zöldpolitikáját. „Az, hogy szemétszedési akciókat tartanak, jó kezdeményezés, de nincs köze a környezetvédelemhez” – mondta a képviselő. A megoldást abban látja, hogy civil szervezeteken keresztül, ismeretterjesztéssel kell erősíteni a lakókban a környezettudatosságot és azt, hogy felelősséggel tartoznak környezetükért. Ehhez a munkához pedig az önkormányzatnak kell megteremtenie az intézményi és a pénzügyi háttérrel.

A körzetének közlekedési gondjairól elmondta, hogy a



sokat emlegetett Erdőkerülő utca felújítása a Fővárosi Önkormányzat feladata. Az önkormányzatnak ebben az a szerep jut, hogy erős lobbival vegye rá a város vezetését az út rendbetételére. A közlekedésfejlesztés és a tömegközlekedés átszervezése ugyanis fővárosi kompetencia, és reményei szerint ezekben a kérdésekben az új budapesti vezetéssel egyezsége tud jutni a kerület vezetésére. A bizottsági munkájáról annyit árult el, hogy ez még képlekeny, de az biztos, hogy a városüzemeltetés és a pénzügyi területen szeretne tevékenykedni. ◆



Az idei október 23-i nemzeti ünnep eseményei nagyon sok érdeklődőt vonzottak. A programok a hagyományos Emlékfutással kezdődtek, majd a kopjafánál, valamint az '56-os emlékműnél tartottak megemlékezéseket. A díszteremben átadták a díszpolgári címetek és a Budapest XV. Kerületi 1956. október 23. díjat, valamint jutalmazták kormánytisztviselőket és rendvédelmi dolgozókat.

Napfényes

Táncművészeti Szakgimnázium. Bácskai Endrének, az '56-os Szövetség XV. kerületi elnökének, a Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkereszt tulajdonosának, illetve kerületünk díszpolgárának visszaemlékezését követően Németh Angéla polgármester mondott ünnepi köszöntőt.

– Az 1956-os forradalom és szabadságharc, majd pedig a köztársaság harminc évvel ezelőtti kikiáltása minden vele kapcsolatos vita ellenére – vagy éppen ezért – lehetővé teszi a közös emlékezést, hogy az ország minden polgára, minden hazáját szerető ember egymásra találhasson. Hogy ez az ünnep évről évre ráébredessen minket arra: sokkal fontosabb az, ami összeköt bennünket mindannál, ami elválaszt egymástól – mondta a polgármester.

A beszédekét követően a résztvevők megkoszorúzták a kopjafát.

Lobogás

Az ünnepség ezt követően az Epres soron található „Lobogás” emlékműnél folytatódott, ahol a résztvevők a XV. Kerületi Fúvószenekari Egyesület és a László Gyula Gimnázium és Általános Iskola műsorát követően Hajdu László országgyűlési képviselő gondolatait hallgathatták meg.

– A XV. kerületben hagyománya van ennek az ünnepnek. Több helyszínen is megemlékezéseket tartunk, és az sem véletlen, hogy éppen ezen a napon köszöntjük a kerület legkiválóbb polgárait

Emlékfutás

Az ünnepi programokat az 1956 méteres Emlékfutás nyitotta meg. A szervezők előzetesen ezeröttszáz résztvevőre számítottak, ám a rajt pillanatában mintegy kétezer főnyire duzzadt a mezőny. A bemelegítés és a rajt a Budai II. László Stadionban volt, ahol Tóth Imre képviselő indította útjára a futókat. A szervezők az 1956 méter megtételét követően frissítővel várták a stadionba visszaérkezőket, illetve a rajtszámok alapján 56 nyereményt, többek között állatkerti, aquaparki és a Csodák Palotájába szóló belépőket osztottak szét közöttük.

Kopjafa

Az ünnepi programok következő helyszíne a Karcsony Benő parki kopjafa volt. Az itteni műsorban közreműködött a XV. Kerületi Fúvószenekari Egyesület, illetve a Dózsa György Gimnázium és



Bácskai Endre elnök, Dr. Lamperth Mónika jegyző, Németh Angéla polgármester és Hajdu László országgyűlési képviselő

ünnepek

is. Mi nem engedjük elfeledni, örökre eltemetni Nagy Imre emlékét – emelte ki az országgyűlési képviselő.

A műsor az emlékműnél is koszorúzással zárult.

Díjátadás

Az ünnepség a díszteremben folytatódott, ahol a kerület kiválóit jutalmazták. Idén Németh Angéla polgármester és Hajdu László országgyűlési képviselő előbb a díszpolgári elismeréseket adta át. A kerület legmagasabb kitüntetését Toldy Mária előadóművész és énektanár, illetve dr. Varga Pál rákospalotai állatorvos vehette át idén.

Az *Budapest XV. Kerületi 1956. október 23. díjat* az idei esztendőben Bácskai Endréné, az '56-os Szövetség kerületi szervezetének tagja kapta.

Két kerületi kormánytisztviselő, Jászolos Éva és Mislai Ferencné *Kormánytisztviselő Elismerő Oklevélben* részesült, míg a rendvédelmi szervek részéről dr. Balogh Róbert rendőr alezredes, kapitányságvezető, Balogh Brigitta rendőr őrmester, Jakab Ádám István rendőr főtörzsőrmester, Kelemen Sándor rendőr őrnagy, Komor Tamás rendőr hadnagy, Kóvári Szilvia rendvédelmi alkalmazott, Stáb Gábor rendőr főtörzsőrmester, Szigeti Gábor rendőr hadnagy, Verdes Edina rendőr főtörzsőrmester és Zahorecz Áron rendőr őrmester, illetve Béres Ferenc tűzoltó alezredes, tűzoltóparancsnok, Fekete István tűzoltó törzszakaszlós, Ocisnik Károly tűzoltó főtörzsőrmester, Rezsuscha Roland tűzoltó főtörzsőrmester és Volkov Krisztián tűzoltó főtörzsőrmester vehetett át „*Rendvédelmi Szervek Elismerő Oklevelét*”.

Az ünnepség végén Tóth Imre képviselő mondott köszönetet a díjazottaknak.

Szöveg: **Riersch Tamás**
Fotó: **XV MÉDIA, Nagy Botond**



Dr. Varga Pál és Toldy Mária



Novemberben újra egészségnap



Ismét megrendezi hagyományos egészségnapját a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény. A programok november 16-án reggel 8 és délután 2 óra között egy helyszínen, a Rákos úti szakrendelőben lesznek.

– Az idei programban újdonság lesz, hogy a szájsebészeti szakrendelésünkön szájjüregi szűrést is végzünk – mondta Sándor Gyuláné asszisztens, a program egyik fő szervezője. – Sajnos szemészeti vizsgálatokat nem tartunk, illetve a Magyar Vöröskereszt sem szervez véradást aznapra, ám ezeken kívül minden programot meg tudunk valósítani, amelyekkel a korábbi években is találkozhattak az érdeklődők.

Többek között számítani lehet egészségügyi tanácsadásokra, a szokásos szűrővizsgálatokra és a különleges termékbemutatókra is,



ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

lakosoknak – ezúttal sem pótolja majd a beutalós vizsgálatokat. A szakrendelőben ezen a szombat délelőttön diabetológiai és táplálkozási tanácsadások, ingyenes masszázások, valamint különleges termékbemutatók és kóstolók is lesznek.

Az elmúlt évek tapasztalata, hogy az érdeklődők többsége azok közül kerül ki, akik amúgy is rendszeresen megfordulnak az egészségügyi intézményekben.

– Jó lenne, ha azokat is el tudnánk érni, akik eddig távol tartották magukat a szűrővizsgálatoktól – hívták fel a figyelmet az egészségnap koordinátorai. – Nem győzzük elgyszer hangsúlyozni, hogy ha időben felfedezzük, akkor a legtöbb betegség gyógyítható. Ezek az egészségnapok a szemléletformáláson kívül erről a gyógyulási esélyről is szólnak.

R. T.

amelyekhez csak tajkártya szükséges a kerületi lakosoknak. Melykó Irén vezető asszisztens, a program másik koordinátora azonban fontosnak tartotta még egy dologra felhívni a figyelmet.

– Idén ősszel ismét eljön hozzánk a mammográfias szűrőbusz, ez a vizsgálat a 40

év feletti hölgyeknek különösen ajánlott. Ehhez azonban előzetesen beutalót és időpontot kell kérni a nőgyógyászatnál. Erre november 16-ig minden munkanapon lehetőségük van a hölgyeknek – mondta a vezető asszisztens.

Az egészségnapot tehát a szokásos menetrend szerint

szervezik. Lehetőség lesz csontsűrűség-, EKG-, urológiai, érszűkületi, légzésfunkció és hallásvizsgálatra (remélhetőleg nőgyógyászati és mellkasröntgen-vizsgálatokra is), állapotfelmérésre és nyirokérkezelésre. Fontos tudni, hogy a laboratóriumi szűrés – kizárólag a kerületi



Ráth Kinga | Csoportra szabott terápia

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Mesegombolyító | Mesenap az újpalotai László Gyula iskolában

Mesékkal teli diákévek

„A népmeséket emberi tapasztalatok gyűjteményének is tekinthetjük, hiszen az emberismeretük is hozzájárul a hatásukhoz. A régiak nemcsak a világot akarták megérteni és megmagyarázni a történeteken keresztül, hanem önmagukat és a másik embert is. Figyeltek, észrevették, megértették, majd minden tapasztalatot mesékbe zárták” – mondta Boldizsár Ildikó mesekutató és meseterapeuta, a Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója, akinek szisztémáját egyre több helyen alkalmazzák. Egyik tanítványával a László Gyula Gimnázium és Általános Iskolában találkoztunk.

– Két éve dolgozom a lila iskolában – mesélte Ráth Kinga iskolapszichológus –, és Ildikónak köszönhe-

tően másfél éve foglalkozom meseterápiával. Jelenleg egy első és egy harmadik-negyedik évfolyamos vegyes csoportom van, akikkel már első találkozásunkat követően jók a tapasztalataim.

Az iskolapszichológushoz általában a szorongásos, viselkedészavaros és beilleszkedési problémákkal küzdő gyerekek kerülnek, akikkel a mesék sokszor csodákat tesznek.

– Nagyon fontos szerepe van az élőszavas mesemondást követő verbális és nonverbális feldolgozásnak, a mesét követő játékoknak, kézműves tevékenységeknek és kiállt próbatételeknek, amikkel a hőshöz hasonlóan a gyerekek is megélhetik, hogy az elsőre lehetetlennek tűnő feladatot meg tudják oldani – mondta a szakember. – A foglalkozások célja az énerősítés, a rejtett képességek felszínre hozása,

valamint az érzelmek, elfojtott indulatok kezelése és a szorongások oldása. Ehhez nemcsak varázsmeséket, de állatmeséket és novellameséket is használunk.

A mesék szereplői általában mi magunk vagyunk, ám a terápia vezetője a meséket nem egyénre szabottan választja ki, hanem az adott csoport életkori sajátosságait, problémáit, aktuális állapotát figyelembe véve.

– Az iskola vezetése és pedagógusai is partnerek ebben a munkában, melynek jó példája volt, hogy nemrég, a népmese napján is sokan és lelkesen meséltek a gyerekeknek – magyarázta Ráth Kinga.

A László Gyula iskolában tervezik, hogy a módszert nemcsak a legkisebekenél, hanem a nagyobbak, a kamaszok körében is alkalmazni fogják.

Riersch Tamás



FORRÁS: DEÁK BILL GYULA

Bill kapitány és Újpalota

Deák Bill Gyuláról közismert, hogy Kőbányához kötődik, de öt évig újpalotai lakos is volt. Újpalota alkalmából beszélgettünk vele itteni emlékeiről, hogyan lett énekes, mit hallgat mostanában és honnan van ennyi energiája.

– Hogyan került Újpalotára?

– A második feleségem lakott itt, ideköltöztem hozzá, majd öt évig laktam itt a '80-as évek vége felé. Az akkori Hevesi Gyula út 78.-ban volt a lakásunk, lejártunk a piacra, lent fociztunk a gyerekekkel, olyan volt, mint amilyen egy város széli lakótelep. Sok jó emlékem van Újpalotáról, de Kőbányához kötődök, ott születtem, ott nőttem fel, ott voltak a barátaim, oda köt a fiatalság és az emlékek. Kőbányán élek most is. Egy ember énekel Kőbányáról, az én vagyok, erről szól a Kőbánya Blues.

– Volt a családjukban más is ilyen zenei tehetséggel megáldva?

– Az apai nagybátyám kántor volt, lehet, hogy tőle örököltem. Amikor kiderült, hogy szeretek énekelni, akkor három hónapig jártam énektanárhoz, de ő azt akarta,

hogy operaénekes legyek, mert erős hangom volt és nagy hangterjedelem. De hiába szerettem a nagy operaénekesek közül Mario Lanzát vagy a nagy Carusót, Pavarottit, én nem vagyok operaénekes, én egy bluesista vagyok. A blues, a rhythm and blues, a rockot szeretem, és ezeket is énekelem.

– Szokott zenét hallgatni, és kik a kedvenc előadói?

– Szoktam, amikor van időm,

meg amikor utazunk az autóban, megyünk a koncertekre. Egyébként elég régimódi az ízlésem, a kedvenc előadóm Jimi Hendrix, Gary Moore, Eric Clapton, a mostaniak közül Joe Bonamassát és Eric Galest kedvelem.

– Említette a koncertezést, elmúlt hetvenéves, de most is energikus, folyamatosan járják az országot – van valami titka?

– Szeretni kell ezt, szívből kell hogy jöjjön, az a lényeg. Ne csak a

pénzről szóljon, hanem a szeretetről. Engem szeretnek az emberek meg én is őket – ez tart életben, ez kölcsönös. Így érdemes élni, hogy hagyok magam után valamit. A közönségnek köszönhettem, amit itt Magyarországon elértem, az én közönségemnek. Voltam pár éve az Újpalotai Napokon fellépni, ha majd hívnak, megyek újra szívesen. Nálunk a koncerteken élő zene van, én ezt szeretem, és mindenféle táto-gást betiltanék. Tudom, hogy ennek sok fellépő nem örülne, de én így gondolom.

– Sok rockoperában játszott, szerette ezt a műfajt is?

– Igen, akkor ismertek meg sokan, amikor játszottam az István, a királyban, de szerepeltem a Jézus Krisztus Szupersztártól az Atilla – Isten kardjáig sok darabban. Írt Leonard Bernstein Kennedyről egy misét, abban is énekeltem, de játszottam filmekben is.

– Mostanában dolgozik új lemezen?

– Igen, szeretnék valamit, de nem áruhatom el, hogy kivel. Ha összejön, akkor nagy dobás lesz, örülni fogunk neki.



Deák Bill Gyula | Szívből kell énekelni

ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGÓSZ

Fáklyás megemlékezés



Megemlékezést tartott a XV. kerületi Fidesz-KDNP szervezete október 23-án. Az Epres soron fáklyával gyülekeztek a résztvevők, majd dr. Pintér Gábor, a kerületi Fidesz elnöke mondott beszédet.

A politikus elmondta, hogy 1956-nagyon sok névtelen hősről, kisemberekről, diákokról, egyetemistákról, munkásokról szól. Olyanokról, akik

nem említenek meg a történelem lapjain. Ha az ő tetteiket megnézzük, akkor kirajzolódik, hogyan tudták elhinni egyetlen percig is, hogy felvehetik a harcot a szovjet hadsereggel szemben. Olyan hősök, fiatalok voltak, akik olyan eszméért áldozták az életüket, amit talán nem is értettek igazán.

Az 1956-os megemlékezésen végül elhelyezték az emlékezős virágait az 56-os emlékműnél. ♦

Pályaválasztási börze

Pályaválasztási, képzési és továbbtanulási börzét szervez a Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodája (MUFTI) november 7-én délután 1 és 3 óra között a Budapesti Gépészeti SZC Bethlen Gábor Szakgimnáziumban (Árendás köz 8.). A továbbtanulás és szakmaválasztás előtt álló fiatalok tájékozódhatnak a szakmai képzésekről, az emelt szintű szakképzésekről, az szakgimnáziumi képzésekről, a gimnáziumi képzésekről, a felvételi eljárásokról, az előkészítőkről, az OKJ-szakképesítésről, a duális képzési rendszerről, a pályaválasztásban, pályorientációban segítséget nyújtó szakemberek és intézmények elérhetőségeiről. További információ személyesen, illetve a 06 1 418 3349 telefonszámon vagy a mufti@eszixv.hu e-mailcímen kérhető, valamint az osztály érkezésének időpontját is itt lehet egyeztetni. ♦

Új esti és éjszakai vonatok



Több eljutási lehetőséggel bővítette kínálatát a MÁV-START a váci vasútvonalon október 19-étől. A fővárosból új járatok indulnak munkanapokon esténként, hétfőig pedig az éjszakai órákban is lehet utazni a vonalon – írta a MÁV-START. A Budapest–Vác–Szob vonalon péntekről szombatra és

szombatról vasárnapra virradó éjszaka folyamatos a vonatközlekedés, óránként járnak az S70-es személyvonatok a főváros és Szob között október 19-től. Így a fővárosban kikapcsolódók, szórakozók is biztonságosabban juthatnak haza az éjszakába nyúló programokról a Nyugati pályaudvarról 1:52-

kor, 2:52-kor és 3:52-kor Szob felé induló S70-es járatokkal. A főként Dunakeszi lakosságának kérésére bevezetett éjszakai vonatok normál díjszabással vehetők igénybe, a vasúti bérletek is érvényesek, és kiegészítő jegy váltására sincs szükség. (Az éjszakai személyvonatok november 2-án még nem közlekednek.)

Hétfőtől péntekig főleg a munkából hazafelé utazókat szolgálja, hogy október 21-től esténként két órával tovább, egészen 21 óráig meghosszabbították a délutáni csúcsidőszakban megszokott menetrendet, így 19:25-kor és 20:25-kor is indul G70-es jelzéssel gyorsított vonat a Nyugati pályaudvarról Szobra. Ezáltal az esti órákban kényelmesebben juthatnak haza az utasok – áll a közleményben. ♦

Adatok az új eSzemélyin

Az október 28-ától igényelt állandó személyazonosító igazolványok esetében az eSzemélyi chipje, azaz adattároló eleme már tartalmazza a személyi azonosítót (a személyi számot) és a lakcímadatot is (beleértve az állandó magyarországi lakóhelyet, a tartózkodási helyet, valamint a külföldi címet). A személyi azonosítót és a lakcímet igazoló hatósági igazolványt viszont nem váltja ki az eSzemélyi.

A korábban igényelt okmányok-



FOTÓ: MTI, MÁTHE ZOLTÁN

ra a lakcímadat az állampolgár kérelmére utólag is felírható – írja a Belügyminisztérium. A személyi azonosító és a lakcím

kizárólag az eSzemélyi tárolóeleméből olvasható ki „megfelelő eszközzel”, az okmány felületén nem jelenik meg. ♦

Pótolják az elmaradásokat

Mint előző lapszámunkban megírtuk, október 11-én elfogadta a leköszönő képviselő-testület a kerület idei költségvetését. A Répszolg most azon dolgozik, hogy az elmaradt beruházásokat mielőbb bepótolja.

A költségvetés hiánya miatt a Répszolg az idénre tervezett mintegy egymilliárdos költségkeretének kevesebb mint kétharmadával gazdálkodhatott. „Rész siker, hogy ennek ellenére a dolgozói létszámunk nem csökkent, sőt minimális bérfejlesztést is ki tudunk gazdálkodni a munkavállalóink számára. Azonban például a járdajavításokat, a játszótérek felújítását, új kutyafuttató vagy éppen új parkolók építését nem tudtuk megvalósítani, mert ezekre nem

volt fejlesztési forrás” – mondta Bokor István ügyvezető.

Most, hogy van elfogadott költségvetése a kerületnek, az elmaradt fejlesztések egy jelentős részét még idén igyekszik megvalósítani a társaság. Amíg az időjárás engedi, dolgoznak a projekteken, de legalábbis előkészítik olyan szinten, hogy legkésőbb jövő nyár elejére minden elmaradást bepótolhassanak.

Ennek keretében kerületszerte mintegy kétszáz fát ültetnek el novemberben. Elkezdődhet a rossz állapotú járdák javítása, valamint parkolóbővítéseket is tervez a társaság. Komoly erőfeszítéseket tesznek az illegális hulladéklerakók felszámolására, ennek érdekében együttműködnek a rendészeti osztállyal. Felmérés készül a játszótérek állapotáról, hogy még biztonságosabbak legyenek.



nek. Mindezen fejlesztések összértéke meghaladja a 300 millió forintot – tette hozzá az ügyvezető.

Bokor István arra is kitért, hogy mindez rengeteg munkát jelent, ezért a

Répszolg a dolgozói létszám növelését tervezi. Várják azoknak a jelentkezését, akik egy jó csapatban szívesen részt vennének a kerület építésében, szépítésében. ♦

POLGÁRMESTER 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

JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Lamperth Mónika jegyző

Félfogadás: minden hónap második keddjén

13:30–16:30 óráig a Polgármesteri Hivatalban.

Előzetes időpontegyeztetés a 305 3268-as telefonszámon.



Dr. Filipisz Andrea aljegyző

Félfogadás: minden hónap második keddjén

13:30–16:30 óráig a Polgármesteri Hivatalban.

Előzetes időpontegyeztetés a 305 3268-as telefonszámon.

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Hajdu László országgyűlési képviselő

06 20 288 7721, 1 419 9099

hajdu15laszlo@gmail.com

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.

FELHÍVÁS

Tisztelt Ebtartók és Ebtulajdonosok!

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat
a jogszabályi kötelezettségének eleget téve
2019. október 15. napjától 2020. január 15. napjáig

ebösszeírást végez.

A Budapest XV. kerületében tartott ebekre vonatkozóan
az adatszolgáltatás kötelező, annak elmulasztása
közigazgatási bírságot von maga után.
Kérem, hogy bővebb információért keresse fel honlapunkat
(www.bpxv.hu) vagy érdeklődjön hivatali időben
a +36 1 305 3272, +36 1 305 3268 vagy
+36 1 305 3103 telefonszámon!

Dr. Lampert Mónika
jegyző s. k.

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 „zöldszámon” is: **06 80 205 062.**

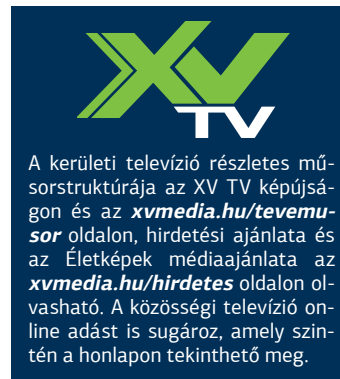
A felhívások, közlemények, rendeletek teljes terjedelmükben, egységes
szerkezetben, a mellékletekkel együtt letölthetőek a bpxv.hu honlapról.
Az azokban feltüntetett adatokért és információkért a szerkesztőség nem vállal
felelősséget!

AZ XV TV MŰSORA

október 31. csütörtök	november 7. 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 Portré	19:50 Visszatekintő
november 1. péntek	november 8. 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
november 2. szombat	november 9. szombat
19:00 ÖKOPORTRÉK – Vásárhelyi Tamás*	19:00 ÖKOPORTRÉK – Vásárhelyi Tamás*
november 3. vasárnap	november 10. 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
november 4. hétfő	november 11. hétfő
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
november 5. kedd	november 12. kedd
19:00 Hírtükör	16:00 Élő közvetítés
19:45 Elsősegély	19:00 Hírtükör
19:55 Hollywood Palotán	19:45 Elsősegély
20:10 Vitalitás	19:55 Hollywood Palotán
november 6. szerda	november 13. 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. ÖKOPORTRÉK: Filmsorozatunkban közelebb hozzuk jelentős környezeti nevelőink tevékenységét, akik nem csak kiemelkedő pedagógusok, hanem erdelti 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 ismétléseit
a siket és nagyothalló nézőink felirattal nézhetik 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

MAGYAR ÁLLAMPAPÍR **PLUSZ**

Kamatoztasd a sikered!

EHM
4,95%*

A Magyar Állampapír Plusz kamatadó-mentes, fix kamatozású befektetés, állami garancia nyújtotta biztonsággal.

allampapir.hu



Magyar
Állampapír
Plusz

A Magyar Állampapír Plusz forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit a hatályos Ismertető és az adott sorozatra vonatkozó Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, melyek megtekinthetők a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

* Egységesített értékpapír hozam mutató (lejáratkor elérhető maximális hozam mértéke). Az N2024/01 sorozat esetében 4,94%.

CSOKONAI KULTURÁLIS KÖZPONT

2019
AnnOMŰVÉSZETI HÉT
november 15–24.Ady Endre
Ady100
ADY ENDRE ÉS KORA
CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ
1153 EÖTVÖS U. 64–66. T.: 307 7285

**ÚJDONSÁGOK
A KÓRUSMUZSIKÁBAN**

 NOVEMBER 16.
SZOMBAT 16 ÓRA

A Tavasz Nőiakar kórustalálkozóval és kötetlen beszélgetéssel, tapasztalatcserevel egybekötött koncertet rendez. A belépés díjtalan.

**ADY-KIÁLLÍTÁS
ÉS AZ ADY TEÁTRUM
ELŐADÁSA**

 NOVEMBER 22. PÉNTEK 17.30 ÓRA
Az író életét, munkásságát bemutató tárgyi és írásos anyag zenével fűszerezve. A belépés díjtalan.

RÖFI

 NOVEMBER 22. PÉNTEK 19 ÓRA
Bepillantást nyerhetnek az elmúlt évben készült vizsgafilmek világába. Beszélgetés alkotókkal és a stáb tagjaival. Belépő: 300 Ft

KATALIN-BÁL

 NOVEMBER 23. SZOMBAT 20 ÓRA
Szeretettel hívjuk és várjuk hagyományos módon vacsorával, a Mood For Dance zenekarral és garantáltan jó hangulattal. Belépő: 10 000 Ft

**HADART SZÍNHÁZ
JÓHETSZ DRÁGÁMI**

 NOVEMBER 24.
VASÁRNAP 16 ÓRA

Moravetz Levente vígjátéka két felvonásban. Adva van egy látszólag békés otthon, ahol azért akarnak kutyát venni, hogy legalább valaki hűséges legyen a családban. Belépő: 1800–2800 Ft

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

**„MISZTÉRIUM”
HEINCZINGER MIKA
ÖNÁLLÓ ESTJE**

 NOVEMBER 19. KEDD 18 ÓRA
Megzenésített versek népi hangszerek kíséretében. A belépés díjtalan.

HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY
1158 PESTÚJHELYI ÚT 81. T.: 419 8216

**ADALÉKOK RÁKOSPALOTA
NÉPELETÉBŐL
ÉS AZ ADY KORABELI
PESTÚJHELY TÖRTÉNETÉBŐL**

NOVEMBER 23.

SZOMBAT 11 ÉS 13 ÓRA

A szakvezetés során betekintünk a korabeli Rákospalota és Pestújhely mindennapjaiba. A belépés díjtalan.

KIKÖTŐ

 IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI TÉR
1156 SZÁRAZNÁD U. 5. T.: 30/868 6087

**IFJÚ SZÍVEK BEN ÉLEK
ADY MA**

 NOVEMBER 23. SZOMBAT 16 ÓRA
Zenészek, képzőművészek és a közönség a költő által meghihetve új alkotásokat hoznak létre. A belépés díjtalan.

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

**RENDAHAGYÓ IRODALOMÓRA
„GOOGLE ÉS MAGOOGLE FIA
VAGYOK ÉN”**

 NOVEMBER 16. SZOMBAT 16 ÓRA
Dr. Fűzfa Balázs egyetemi docens előadása. A belépés díjtalan.

ÉLETRE KELT IRODALOM!

 NOVEMBER 20. SZERDA 16 ÓRA
Legyél a Nyugat szerkesztője!
A belépés díjtalan.

ADY AKUSZTIK
KONCERT A ROCKSULIVAL

 NOVEMBER 20. SZERDA 18 ÓRA
Ady Endre verseit különleges, megzenésített formában hallhatod a 30 éves Rocksuli akusztikus koncertjén. A belépés díjtalan.

NYITOTT AJTÓK

 EGYÜTTMŰKÖDÉSI IRODA
1156 PÁSKOMLIGET U. 6. T.: 704 6088

ADY ENDRE ÉS A NYUGAT

 NOVEMBER 21. CSÜTÖRTÖK 17 ÓRA
Kötetlen beszélgetés Újpalotai Rab Lászlóval. A belépés díjtalan.

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

NYITÓKONCERT

 NOVEMBER 15. PÉNTEK 18 ÓRA
Föl-földobott kő – a Makám zenekar koncertje Ady Endre halálának 100. évfordulója alkalmából. A belépés díjtalan.

**SZILAS GYERMEK SZÓLÓ
NÉPTÁNCFESZTIVÁL**

 NOVEMBER 16. SZOMBAT 14 ÓRA
A Rákospalotai Szilas Néptánc-együttes látja vendégül a táncos tehetségeket. A belépés díjtalan.

„TŰZVIRÁG” 2019

 NOVEMBER 17. VASÁRNAP 15 ÓRA
A „Tűzvirág” Tűzzománc Alkotókör tagjainak kiállítása. A belépés díjtalan.

**PÁTRIERKA TÁRSAS
ÖSSZEJÖVETEL**

 NOVEMBER 22. PÉNTEK 18 ÓRA
Szeretettel várunk mindenkit a Pestújhelyi Pátria Egyesület hagyományos, évszázó zenés rendezvényére. Jelentkezési és befizetési határidő: november 18. Belépő: 3000 Ft

**KICSI TÁRGYAK
PESTÚJHELYEN
FOTÓKIÁLLÍTÁS**

 NOVEMBER 23. SZOMBAT 11 ÓRA
A Prizma kör tagjai és vendégei az idén a 110 éves Pestújhelyen sétáltatták meg otthonról hozott arasznyi tárgyukat. A belépés díjtalan.

**A HUNDOWS GITÁRZENEKAR
KONCERTJE**

 NOVEMBER 23. SZOMBAT 18 ÓRA
A hazai gitárzenekarok élvonalába tartozó együttes ismét a ház színpadán játszik. Belépő: 1500 Ft

KÖNYVBEMUTATÓ

 NOVEMBER 24. VASÁRNAP 16 ÓRA
A Pálos Frigyes prépost, kánok, művészettörténész – egykori pestújhelyi hitoktató – tiszteletére összeállított emlékkönyvet bemutatja dr. Czvikovszky Tibor. Belépés díjtalan.

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

**GEMINI-KONCERT
ÉS TÁNCEST**

 NOVEMBER 16. SZOMBAT 18 ÓRA
Jegyek elővételben válthatók a közösségi házban, valamint előadás előtt a helyszínen. Belépő: 1300 Ft

**SZÉTTÖRT EGÉSZ
SZARKA HAJNALKA FESTŐMŰVÉSZ
KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓJA**

 NOVEMBER 18. HÉTFŐ 18 ÓRA
Megnyitja Balázs Sándor művészettörténész, gitáron közreműködik Bress Bálint. A belépés díjtalan.

**ÚJPALOTA KVÍZ
ADY ENDRE**
ÉS A NYUGAT ELSŐ NEMZEDÉKE
NOVEMBER 19. KEDD 18 ÓRA
Játékmester: Várhegyi Gábor. Újpalota városrész ismerete nem szükséges! A belépés díjtalan.

**ISKOLAI VETÉLKEDŐ
A II. RÁKÓCZI FERENC
EMLEKÉV JEGYÉBEN**

 NOVEMBER 22. PÉNTEK 9 ÓRA
Az évforduló kapcsán játékos-kvízes feladatokkal várjuk a vetélkedőre regisztrált diákcsoportokat. Játékmester Várhegyi Gábor. A belépés díjtalan.

**APRÓK SZÍNHÁZA
KEREKÍTŐ MANÓ
ÉS A HÓKATONÁK SZÍVE**

 NOVEMBER 23. SZOMBAT 10 ÓRA
Az interaktív előadásban Kerekítő manó és Kacska macska téli kalandját ismerhetik meg. Belépő: gyermek 600 Ft, felnőtt 800 Ft

**ADY ENDRE:
A FÖLTÁMADÁS
SZOMORÚSÁGA**

 NOVEMBER 23. SZOMBAT 18 ÓRA
Földes László Hobo zenés Adyestje. Jegyek elővételben válthatók a közösségi házban, valamint előadás előtt a helyszínen. Belépő: 1600 Ft

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

Kaposi Tamás emlékkiállítás

október 29. – november 24.

Kiállításmegnyitó

november 5., kedd 18 óra

ingyenes

Csoki Mozgó Nyugdijas Filmklub – Oscar

november 7., csütörtök 14 óra

Belépő: 300 Ft



Molnár Ferenc: Játék a kastélyban – az Ady Teátrum előadása

november 8., péntek 19 óra

Belépő: 1000 Ft

Aprók tánca a Mező együttesel

november 9., szombat 16–17:30

Belépő: 400 Ft

Syconor Retro Táncparty

november 9., szombat 19–23 óra

Belépő: 1400 Ft

Dokumentumtár és Információs Központ

1153 Bocskai u. 74–78. T.: 605 1596

Programokra regisztráció: regisztracio@dokuinfo.hu

Építészeti: Ökoalternatívák

Napelemes rendszer részei, működése, telepítése

Féja Gergely és Mészáros Krisztián, 777 napelem Kft.

november 4., hétfő 18 óra

Belépő: 1500 Ft

Jó szülőnek lenni!

Temperamentumok, diákok, gyerekek a Waldorf pedagógia szempontjából

Mire jó a Bothmer-gimnasztika?

Karkus Ottó, a solymári Fészek Waldorf Iskola vezetője

november 6., szerda 18 óra

Belépő: 1000 Ft

ÖKOSAN-OKOSAN

Csináld magad! foglalkozások



Fermentálás

Király Ágnes/FerMentor Blog és Műhely

november 7., csütörtök 17:30

Belépő: 3000 Ft

Biokertész kör

Ayurvédikus és keleti gyógynövények

Halmly Péter

november 13., szerda 18 óra

Belépő: 1500 Ft

Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget

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



Kikötő őszi programsorozat

Halloweeni maszkok készítése

október 31., csütörtök 15:00–18:00

ingyenes

Campus Klub pályaeorientációs felkészítés

november 6., szerda 17:30–19:00

ingyenes

Matek, fizika, info korrepetálás

november 8., péntek 17:00–18:30

ingyenes

Kozák Téri Közösségi Ház

1154 Gábor Áron utca 58. T.: 410 5636

Búgócsiga Baba-Mama Klub indul

November 4-től minden hétköznap 09:30

Belépő: 700 Ft/alkalom, 2500 Ft/5 alkalom



Google és Magoogle

Rendhagyó irodalomóra Dr. Fúfza Balázssal

november 16., szombat 16:00

A program ingyenes.

Pestújhelyi Közösségi Ház

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006



Jazzkoncert – MégisZeneMűhely

november 9., szombat, 19 óra

Belépő: 1000 Ft

Ringató

Foglalkozásaink az óvodát megelőző korosztály zenei nevelésére adnak mintát.

Vezeti: Venczel Mónika, a Ringató program munkatársa, óvodapedagógus

Minden kedden 9:15–9:45-ig és 10:00–10:30-ig

Ára: 1000 Ft/alkalom, 4000 Ft/5 alkalom

Mini és táncelőkészítő klub

1–6 éves gyerekeknek

Vezeti: Németh Andrea óvoda- és táncpedagógus, sportoktató.

Hétfőn 16:15–17:00

Ára: 4000 Ft/hó

Apró lábak tornája

Prevenációs tartásjavító torna 3–7 éveseknek

Vezeti: Meleg Orsolya óvodapedagógus, gyógytestnevelő.

Szerdán 15:15–18:00

Belépő: 1400 Ft/alkalom, 5000 Ft/4 alkalom

Balettoktatás kezdőknek

Petit csoport (óvodások)

Vezeti: Seres-Boldizsár Marlene balettművész, diplomás balettpedagógus és balettmester

Szerdán és pénteken 16:00–16:55

Ára: 10 000 Ft/hónap

Salkaházi Sára-templom

1156 Pattogós u. 1. T.: 414 0065

Gérecz Attila-est

november 2., szombat 18:00

A belépés díjtalan.

Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836

ÖKO Kanga

Zöld Klub (XV., Hartyán köz 3.)

Mosható pelenka, intimbetét-bemutató és -vásár.

november 5., kedd 10–12 óra

Belépő: 800 Ft-os Kanga napijeggyel látogatható

Márton-napi családi vigasság

november 9., szombat 10–12 óra

10 órakor: a Tekerő Meseösvény Egyesület interaktív meseelőadása

11–12 óráig: Harisnyaliba-készítés és „libasütés”

Belépő: 600 Ft/fő

Adventi baba- és gyermekfotózás

Zöld Klub (XV., Hartyán köz 3.) Előzetes jelentkezés szükséges!

november 15–16., péntek–szombat 9–12 óra

Részvételi díj: 5000 Ft



CSOKONAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Konvex tükrök

Az irodalomban formailag talán a versek változtak legtovább az elmúlt évtizedekben, évszázadokban. A szigorú időmértékes, majd rímekbe szedett alkotásokat felváltották a szabadversek és a más ritmust, szerkesztést követő művek. G. István László költő, műfordító doktori disszertációjának témájául a kísérleti verstant választotta, régebbi, Repülő szőnyeg című kötetében már bebizonyította, hogy tökéletesen ismeri a versformákat, legújabb, Földabrosz című verseskötete szerintem más szempontból kiemelkedő. A kötetben öt ciklusba gyűjtötte a verseket, melyek témái olyan központi motívumokat követnek, mint az álom, a gyász, az elmúlás, elengedés, változás, szeretet.

A felsorolt témák minden életszakaszban és élethelyzetben felmerülnek az olvasóknál is. G. István László a negyvenes férfi szemszögéből mutatja be ezeket. A lassan, líraian áramló sorokra jel-

lemző, hogy sokféle jelentésréteget villantanak fel. Többször kell elolvasni, ízlelgetni ezeket a verseket, mert ajándékot kapunk a költőtől.

„Ágak a téli fényben, vastüdőben lélegző hegyek, a fagyott eső súlya mint egy túl lassan elmondott ima megüli a mellkast, rákövülérés, alázat, kegyelem – a kárhozat pont ilyen, nem érdemelt üdvösség, kéregetest a hegyeken.”
(Túl lassan mondott ima)



A gyász és a fájdalom kifejezésekor eszünkbe juthat a költő édesapja, a szintén kitűnő költő és műfordító Géher István néhány évvel ezelőtti halála is, de a versekben felbukkanó érzéseket mindenki átéli. A Magvető Könyvkiadó Időmérték című sorozatában ez már a második G. István László-kötet, de minden verskedvelő nevében remélem, hogy nem az utolsó.
(G. István László: Földabrosz; Magvető, 2019; 1999 Ft)

(kovács)

A tisztaság fél egészség

Aminap ezzel jött haza a suliból Gyermek: „Anya, Dóra néni arról tájékoztatott minket, hogy ideje lenne dezodort használnunk!” Anya felröhögött, gondolta magában (Karinthy után szabadon), na, szép, büdös az egész osztály... Aztán persze hiába mondta Gyermeknek, hogy ez rá (még) nem vonatkozik. Gyermek ugyanis pici kora óta hiperérzékeny a szagokra, volt, hogy le kellett szállniuk a buszról, mert nem bírta elviselni egyes emberek kipárolgását, így tulajdonképpen értettem is a reakcióját, nevezetesen már annak gondolatát sem bírja elviselni, hogy neki esetleg nincs jó illata.

Anya elrongyolt hát a boltba, választott egy minden káros anyagtól mentes (legalábbis a feliratok tanúsága szerint), semleges, ámde kellemes illatú golyós dezodort. Gyermek pedig kibővítette reggeli rituáléját. Ami érdekes, hogy míg az eddigi rutinfeladatok végrehajtásához (öltözés, reggelizés, fogmosás) napi szinten könyörögni kell, a dezodoráláshoz nem. Felkel, első útja a fürdőszobába vezet, megmosakszik, alaposan megtörölközik, illatosít, végül felveszi a pólóját. Amit aztán szagolgat. Élvezettel és gyakran. Bazira tetszik neki az egész, Anyának meg az, ahogy Gyermek a saját higiéniéjéhez viszonyul.



Közben erősen reméli, hogy Apától nem örökli az „utálok borotválkozni” gént, ami jelentősen megnehezíti számára az arcszörtenítés könnyed lebonyolítását. A család feje ugyanis úgy vonul be kétnaponta (!) reggelenként a fürdőszobába, mintha a saját kivégzésére menne...
-y -s

A BIVALY ÉS A SZARVASMARHA

GRAFKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egy bivaly barátságot kötött egyszer egy szarvasmarhával. Együtt jártak legelni a rétre.



Egy napon azonban olyan nagy meleg volt, hogy enni sem volt kedvük.



A bivaly megszólalt:

Barátom, vessük le a bőrünket, és menjünk el fürödni!



Tüstént levették a bőrüket, és bementek a vízbe. Közben megeredt az eső.



Megijedtek, hogy megázik a bőrük, amit a parton hagytak.



Azonnal kimentek a vízből, hogy felöltözzenek.



De annyira siettek, hogy a bivaly a szarvasmarha bőrét vette fel véletlenül, a szarvasmarha meg a bivaly bőrét.



A szarvasmarhának bő volt a bivaly bőre, lötyögött rajta, a bivalyon meg feszült a szarvasmarha bőre, alig tudott mozogni, de többé nem vehették már le.



Ezért van, hogy bármilyen kővér is a szarvasmarha, a bőre mindig lötyög rajta, míg a legsoványabb bivalyon is mindig megfeszül a bőr.



Segítség a veszteségben

A gyászolás sokszor tabunak számít felgyorsult világunkban, nem tudjuk, mit mondjunk, hogyan segítsünk az itt maradóknak. Az önszervező gyászfeldolgozó csoportok azért jöttek létre, hogy a kis létszámú sorstársi közösségekben öt hónapon keresztül találkozzanak a tagok és segítséget kapjanak a csoportvezetőtől, valamint egymástól is a veszteség feldolgozásában. Hatvani Piroskával beszélgettünk a témáról, akinek a vezetésével hamarosan gyászcsoporthoz indul a XV. kerületben.

– Hogyan kezdett gyászfeldolgozással foglalkozni?

– Az egészségügyben dolgoztam akut osztályokon, például tüdődaganatosokkal, és emellett idősothotba is jártam, mint önkéntes segítő. Harminc éve még nem készítették fel minket, hogyan foglalkozunk a haldoklókkal, mit mondjunk a családtagjaikat elvesztett rokonoknak. A kollégákkal sokat beszélgettünk erről, kerestünk könyveket. Először mentálhigiénés tanfolyamra jártam, majd a Polcz Alaine munkássága



Nyíltan lehet beszélni az érzelmekről, az új élethelyzet nehézségeiről, közben egymást támogatva képessé válnak a továbblépésre. A csoport a második alkalom után zárttá válik, már csak az állandó tagokkal működik.

– A Hetednapos Adventista Egyház Órjárt utcai épületében lesznek a találkozók. Számít, hogy a jelentkező milyen hitű?

– Nem, a részvétel felekezeti hovatartozástól, hitbéli meggyőződéstől független. Azért szervezzük ide a foglalkozásokat, mert a gyülekezet ingyen adja a termet nekünk. A program ingyenes, de a gyógyulást az segíti, ha a tagok részt vesznek a csoportmunkában. Olyan egészséges lelkű felnőtteket várunk, akik a közelmúltban veszítették el a hozzátartozójukat.

A várható kezdési időpont 2019. november 12-e este 6 óra. Jelentkezés és további információk: Hatvani Piroskánál a pirosht@gmail.com e-mail-címen kérhetők vagy a <http://orjarat.adventista.hu/> weboldalon található.

(KI)

alapján létrehozott Napfogyatkozás Egyesület szervezésében elvégeztem a gyászcsoporthoz vezetői, majd a gyásztanácsadói képzést.

– Azt szokták mondani, hogy az idő mindent megold. Ez igaz?

– Kettősség jellemzi ezt, az idő múlása csak akkor segít, ha hozzáteszik a gyászmunkát is. Nem véletlenül beszélnek gyászévről, általában ennyi idő alatt dolgozza fel valaki a szerette halálát, de ez mindenkinél

máshogy történik. A gyászcsoporthoz abban tud segíteni, hogy a gyász minden fázisát hozzáértő segítséggel átélje a gyászoló. A gyászoló sokszor elszigeteződik a környezete elvárásai miatt, vagy nem akar megnyílni, vagy éppen ellenkezőleg, attól tart, hogy mindenkinek csak a bánatáról beszél. A csoportban mindenki megérti a másikat, az elfogadó, meghitt légkörben minden fájdalom, bánat, öröm elmondható.

Püspöki áldás az urnatemetőre

Rendhagyó hálaadó istentiszteletet tartottak a Régi Fóti úti evangélikus templomban október 20-án, ahol felavatták az újabb urnatemetőt. Rendhagyót, mert a Rákospalotai Evangélikus Egyházközösség életében ritkán fordul elő, hogy a vasárnapi hálaadó istentiszteletet nem a helyi lelkész – Ponicsán Erzsébet –, hanem az egyházmegye valamelyik vezetője celebrálja.

Utoljára 2017 végén volt erre példa, amikor Cselovszky Ferenc, a Magyarországi Evangélikus Egyház Pesti Egyházmegyéjének püspöke mondott áldást a rákospalotai híveknek. Az akkori egyházvezető látogatás célja a templom alatti urnatemető első fejlesztésének felszentelése volt.

Idén október 20-án hasonló okból érkezett a déli egyházkerület tavaly megválasztott új püspöke, Kondor Péter, aki előbb a felújított szószékéről mondott áldást a gyülekezet tagjainak, majd az urnatemető 140 férőhelyes második ütemű fejlesztését is megáldotta.



Dudás Györgytől, a Rákospalotai Evangélikus Egyházközösség nemrég megválasztott új felügyelőjétől megtudtuk, hogy a Régi Fóti úti urnatemető kialakítását még Bátovszky Gábor lelkész kezdeményezte

2006 környékén. Akkor hosszas tervezés és engedélyeztetés után a templom alagsorában 80 urnafülkét alakítottak ki. Ezek azonban gyorsan elfogytak, így a gyülekezet presbitériuma három éve a bővítés

mellett döntött. Ennek első üteme 2017 végére, a második pedig idén májusra készült el. A 140 férőhelyes új szárnyban már tavaly óta tartanak temetéseket.

Riersch Tamás

Rákospalota bírója

Minden településnek van olyan emblemikus alakja, aki alapjában változtatta meg a helyi sorsát. Rákospalota vezetői közül mindenképpen érdemes megemlíteni Tóth István bírót, akinek több mint négy évtizedes munkája stabilitást és elismertséget hozott a községnek. Ferenc József is kitüntette őt.

Családja már a XVIII. századtól Rákospalotán élt, és egyaránt foglalkoztak mezőgazdasággal és iparomunkákkal. Több generáción keresztül a családtagok közül kerültek ki a helyi bírók. Tóth István 1823-ban született, a nevében szereplő B. előtag nem a családi műhelyekre utal – bodnárak voltak –, hanem a Tóth család „Biharos” ágát különböztette meg.

A bpxv.blog.hu oldalon olvasható részletes önéletrajzából számos érdekesség derül ki, például hogy németül és tótul is megtanult „cseregyerekként”, ennek jó hasznát vette a későbbiekben. Tóth István



FORRÁS: BPXV.HU



Tóth István jobbra a szakállas-sapkás alak

egyike volt a száz kiválasztottnak, akik Rákospalotát képviselték az 1848–49-es szabadságharcban. Miután hazatért, nem a bodnár-műhelyt vette át, hanem először megyei küldött lett, majd 1862-től bírónak választották, és 1903-ig töltötte be ezt a tisztséget.

Bölcsessége, okossága széles körben ismert és elismert volt, így

írt róla a *Pesti Hírlap* 1891. május 7-én: „Egy nagy magyar község képzeletében sem teremthetne előljárósa fejévé Tóth Istvánnál hatalmasabb alakot. Magasabb Apponyinál, szélesebb Tisza Lászlónál, »érdemekben megöszült«-ebb Földváry Mihálynál, szittyább külsejű a boldogult Orbán Balásznál és a kormányon hosszabb éltü Tisza

Kálmánnál.” Visszavonulása után a község 800 korona kegydíjat biztosított neki, mivel munkának szentelte életét, vagyont nem gyűjtött. Megírta önéletrajzát, amely négy évvel halála előtt, 1904-ben jelent meg először. Az 1922-ben róla elnevezett utca a mai napig tiszteleg emléke előtt.

(kovács)

Reggelizz, mint egy király

A nap első étkezése nagyon fontos az emberi szervezetnek, de nem mindegy, hogy miket fogyasztunk – tudtuk meg október 17-én a Hetednapos Adventista Egyház által szervezett ingyenes Vegán főzőklub első rendezvényén. A vegán – vagyis csak növényi eredetű – étrend fogyasztása egyre gyakoribb és ismertebb, a főzőklubban elméleti és gyakorlati segítséget kaptak a megjelentek, hogy mi mindent lehet enni ennél az étrendnél.

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

Karai Zsófia, az első előadó szerint az egészséges táplálkozásnál figyeljünk a földrajzi helyzetre, az évszakra és a napszakra, ő is ez alapján állította össze a bemutatott reggelit. Érdeemes egy pohár tiszta vízzel kezdeni a napot, majd a hidegebb időszakban gyógynövénykeverékből készült tea fogyasztását javasolta. Ehhez használhatunk kamillát, hársfavirágzatot, bodzavirágot, borsmentát. Kell



energiát is biztosítani, de ehhez kerüljük a cukorrépából készült cukrot, melyet negatív hatásai miatt „fehér halálnak” hívnak. A mézzel vagy gyümölcsccukorral

gyümölcsöt is fogyasszunk reggelente, leginkább almát, nyáron a bogyósokat, és jó lenne ezekből is mindig a bio változatot választani. A müzli és az aszalt gyümölcsök is

ízesített zabkása vagy a kóslóba hozott birsalmás dara is finom és egészséges része a reggelinek.

Karai Zsófia szerint

jók reggelire, ezek segítenek a napi 30 gramm rost elfogyasztásában is.

Hatvani Piroska a kóslóba hozott különböző gabonatejekhez elkészítési javaslatot is adott, és recept járt az ízletes sütőtökös kölespudinghoz is. A következő alkalommal, november 14-én este 6 órakor fasírtok és feltétek készülnek az Őrjárat utca 10/E-ben.

Bővebb információ és jelentkezés: Hatvani Piroska pirosht@gmail.com. -cs -ó

Gimnáziumi nyílt nap



Nyílt napot tart a László Gyula Gimnázium és Általános Iskola november 5-én, kedden. Ezen a napon az első és második órára ülhetnek be az iskolaválasztás előtt álló diákok. További információk a www.laszlogyulagimnazium.hu honlapon olvashatók. ◆

Mindenki futott

Hetedik alkalommal rendezte meg a „Fuss az iskoláért!” programot az újszalai László Gyula Gimnázium és Általános Iskola közössége. Az őszi szünet előtti utolsó tanítási napon több mint ezren futottak a lila iskola körül. Ahogy azt Bäckné Kremm Andrea intézményvezetőtől megtudtuk, idén először nem szombat délelőttre tervezték a közös futást, mert szeretnék volna elérni, hogy az iskoláért minél többen megmozduljanak. Október 25-én a testnevelés órák keretében az elsőtől a tizenkettedik évfolyamig mindenki rajthoz állt. Délután pedig az alsósokkal a szülők közül is sokan futottak. A rendezvény elsődleges célja ismét a közösségépítés volt, a másodlagos pedig, hogy az önkéntes jótékonyági adományokból összejött pénzből iskolai sportszereket vásároljanak. ◆

Felújított síremlék



Diescher József építész 145 éve hunyt el. Ebből az alkalomból a Nemzeti Örökség Intézete több mint 70 millió forintból felújította a Fiumei úti sírkertben található síremlékét, amelyet az építész saját maga tervezett. A családi kripta a második világháború bombázásai során sérült meg. Diescher Józsefet a XIX. századi Budapest egyik legfoglalkoztatottabb építészeként tartják számon, csak a fővárosban 488 épület munkálataiban vett részt építészként vagy kivitelezőként. Diescher József tervezte többek között a Vörösmarty Gimnázium (az egykori FőreálTanoda) épületét, a Szervita téri templom homlokzatát és középtornyát, valamint a Fűvészkert Pálmaházát, de az ő nevéhez fűződik például a Pesti Vigadó vagy a Bródy Sándor utcai régi képviselőház (ma a Budapesti Olasz KultúrIntézet) kivitelezése is. ◆

Őszi szünet az állatkertben

A budapesti állatkert az őszi szünetben kellemes és tartalmas kapcsolódást kínál a gyermekes családok részére október 23. és november 3. között. Ebben az időszakban a 14 év alatti lépővel látogathatják az állatkertet. A kert a korai sötétedés miatt november 1–3. között csak délután 4 óráig tart nyitva. ◆

Egy hőstől búcsúzunk

Hatvanhat esztendőskorában, október 16-án elhunyt Vigh György pestújhelyi testnevelő tanár, a két évvel ezelőtti veronai buszbaleset hőse. A kiváló pedagógus a legnagyobb pokolban is képes volt bizonyítani bátorságát és emberségét. 2017. január 20-án éjjel Verona és Velence között, az A4-es olasz autópálya 289-es kilométerszelvényénél szalagkorlátnak ütközött, majd kigyulladt a budapesti Szinyei Merse Pál Gimnázium franciaországi sítáborból hazafelé tartó negyvenfős busza. A járművet pillanatok alatt elborították a lángok, az elől ülőknek esélyük sem volt a menekülésre.

A tragédiát csak a busz hátsó felében helyet foglalók tudták elkerülni. Ebben pedig nagy segítségükre volt ez a kiváló testnevelő, aki saját életét kockáztatva az ablakon át menekítette a diákokat az égő buszból. A túlélők közül többen neki köszönhetik az életüket. Vigh György mindezt úgy tette, hogy az ő két gyermeke és a felesége is a buszon tartózkodott. Sajnos sem a lánya, sem pedig a fia életét nem tudta már megmenteni. Az előbbi a helyszínen, az utóbbi pedig a kórházban hunyt el.



A hős testnevelő mentés közben maga is súlyosan megsérült, emiatt hónapokig kórházban volt. A 2017. január 20-án történtekből azonban már sosem tudott felgyógyulni.

A Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnázium, illetve a Bethlen Gábor Szakgimnázium egykori tanárát egy egész ország gyászolja. Személyében nemcsak egy nagyszerű embert, hanem egy igazi hőst veszítettünk el. ◆

2020 a zene éve lesz

Sajtótájékoztatón indult el az Akkordok Élőben – Az élőzene ünnepe című, egy éven át futó koncertsorozat a Csokonai Művelődési Házban az NKA Hangfoglaló Program támogatásával. A program fő célja, hogy élőzenei koncerteken keresztül ismertesse meg az emberekkel a különböző zenei műfajokat.

A program keretében a Csokonai Kulturális Központ a kerület öt művelődési házában szervez különböző műfaji besorolású könnyűzenei koncerteket.

Az olyan, már ismert zenekarok mellett, mint az Anna and the Barbies (*képünkön*) és a Várkonyi Csibészek mellett számos nagyon tehetséges induló zenekar is fellép majd kerületünkben. Ilyen például



a popzenét játszó zongorista-énekesnő, Sabina, a musicalstárként már jól ismert Borbély Richárd pop-rock bandája, a Richie and the Mops, Hegyi Dóri zenekara, az OHNODY, vagy a frissen alakult jazzformáció, a Mégis-ZeneMűhely is.

Igazán színes lesz a paletta. A programsorozat keretében fellép a hazai blues legendás alakja, Fekete Jenő, Kardos-Horváth János vezetésével a Hahó Együttes, Laár András és a Kamara Rock Trio, a Jurij, a Napkutya és Fullajtár Andrea is. ◆



FOTÓ: SELMECZI LEVENTE

Világító fa a Páskom parkban

Egyik kedves olvasónk küldte a fotót a Páskom parki világító fáról. Ahogy írta, amikor vendégségből ment haza, akkor figyelt fel a fára.

Azt is megjegyezte, hogy: „egy régebben fölállított köztéri lámpaoszlop alá/mellé ültettek egy fácskát, amely most az őszi esten szinte önállóan világít, mint egy karácsonyfa”.

Köszönjük a hangulatos képet! ◆

Ellenőrzés a köztereken

Rég nem látott mennyiségű rendőr volt október 18-án a kerület közterületein. Sőt, ha a társszervek képviselőit, a rendészeti dolgozókat és a polgárőroket is hozzávesszük, akkor az sem túlzás, hogy csak úgy „hemzsegték” az egyenruhások az utakon. Ennek oka, hogy délután 2-től másnap hajnali 2 óráig fokozott közbiztonsági ellenőrzést tartottak a kerületben.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Tóth Balázs Ádám rendőr őrnagy, a kerületi kapitányság rendészeti osztályának vezetője elmondta, hogy részben lakossági visszajelzések, részben a közterületi jelenlét növelésének szándéka indokolta az akciót. A fokozott ellenőrzésben mintegy ötven egyenruhás rendőr (a kapitányság rendészeti osztályának beosztottjai), civil ruhás nyomozó, közterület-felügyelő és polgárőr vett részt. Az eligazításkor azt a feladatot kapták, hogy a kerület kiemelt fontosságú területeit, a vásárcsarnokot és a bevásárlóközpontokat, illetve

azok környékét, valamint valamennyi közterületet alaposan vizsgáljanak át, a kerület több pontján is ellenőrzik az autózvezetőket.

Az akció végül a vártnál is jobb eredményt hozott. A rendőrök ugyanis az egyik újpalotai vendéglátóhelyen egy országosan körözött férfit fogtak el, aki megpróbált hamis nevet megadni, de hamar lebukott. A rendőröknek ugyancsak sikerült egy, a helyi szervek által körözött embert is előállítaniuk a kapitányságon, illetve egy ember ellen mozgássérültkártya jogosulatlan használata miatt, kettő másik ellen pedig ittas járművezetés miatt indult vizsgálat.

– Az igazi nagy fogás azonban egy kábítószer-hálózat felszámolása volt – tudtuk meg az akciót vezető őrnagytól –, az éjszaka folyamán ugyanis sikerült hat fogyasztót és egy dílt előállítanunk. A díler lakásában házkutatást tartottunk, és mintegy egy kilogramm kábítószeranyagot foglaltunk le.

A fokozott ellenőrzések gyakoriak a kerületben, ám ekkora volumenű közbiztonsági akcióra azért csak elvétve akadt példa. Ugyanakkor a jövőben szeretnék sűrűbben is sort keríteni ezekre, melyektől a közbiztonság drasztikus javulását várják az illetékesek.

Riersch Tamás

Őszi felkészülés

Minden évszaknak megvan a közlekedési sajátossága. A nappalok rövidülésével, a csapadékos idő beköszönésével a biztonságos közlekedés alapvető feltétele, hogy látsszunk és lássunk az utakon.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Fontos, hogy kilássunk és minket is lássanak!

Járművünk őszi felkészítésekor az egyik legfontosabb, hogy a fényszórók, a helyzet- és irányjelzők megfelelő műszaki állapotban legyenek. Ez azonban nemcsak azt jelenti, hogy a világítóberendezések működjenek, hanem fontos, hová világítanak. Éppen ezért az aktuális szervizelésnél érdemes kérni a fényszórók beállítást is – hívja fel a figyelmet az autoszektor.hu.

Az elmúlt évtizedekben divatba jött a műanyag lám-

pabúra, ami olcsó megoldás ugyan, de az UV-sugárzás, a rendszeres mosás és az esetleges sérülések miatt karcosá, mattá válhat, így romlik a világítás minősége. Ezt a problémát a bürák polírozásával lehet kiküszöbölni, amit szintén érdemes szakemberre bízni.

Nem elég azonban látszani, látni is kell. A járműből való kilátást rontják az ablakra felverődött apró kavicsok

okozta sérülések, amelyek egy idő után indokoltá teszik a szélvédő cseréjét.

Érdemes a szakemberrel az ablaktörő állapotát is ellenőriztetni. A cseréjük ezer forint körül mozog csupán. Végül egy praktikum: körülbelül kétperces munka a szélvédő belső felének megtisztítása, amit törlőkendővel és ablaktisztító folyadékkal mi magunk is elvégezhetünk.

-y -a

RENDŐRSÉGI HÍREK

Inzultálta a busz

Egy férfi a Rákos úton haladt, amikor úgy érezte, hogy a szembejövő busz túl közel ment el az autója mellett, ezért megfordult, a busz után ment, majd az első megállóban rugdosni kezdte a jármű oldalát és a sofőrt is erőszakosan inzultálta. A férfi viselkedése az utasokat is megijesztette. A rendőrség garázdasággal gyanúsította meg.

Erőszakos vacsora



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Több vendéggel is összeszólalkozott az egyik kerületi pizzériában egy ittas férfi. Egyikükkel olyannyira, hogy az tettelegesséig fajult. A vendég a támadó elől az utcára menekült, ám az utolérte, majd az utcán bántalmazta, és súlyos sérüléseket szenvedett. A támadót a rendőrök a helyszínen elfogták, majd gyanúsítottként hallgatták ki. A bíróság letartóztatásba helyezte.

Összeállította: Riersch Tamás

Látni és látszani

Idén is megszervezte az ORFK – Országos Baleset-megelőzési Bizottság a Látni és látszani elnevezésű közlekedésbiztonsági kampányt. A kezdeményezés célja, hogy felhívja a figyelmet a látás és a láthatóság fontosságára. Arra ösztönzik a gépjárművezetőket, hogy éljenek a felkínált lehetőségekkel, vizsgáltsák át autójuk világító- és fényjelző berendezéseit, gumiabroncsait, valamint ellenőriztessék díjmentesen a látásukat. Az őszi és a téli időszakban kiemelten fontos, hogy a járművek jól láthatóak legyenek, hiszen egyre többet kell szürkületben, sötétben közlekedni.



Az országos baleset-megelőző kampány keretében 2019. október 16. és december 8. között az akcióhoz csatlakozott szervezetekben a személy- és haszongépjárművek, a motorkerékpárok és a kerékpárok vezetői ellenőriztethetik járművük lámpáit és a szélvédőt, a regisztrált optikai szaküzletek pedig díjmentes látásellenőrzéssel és hasznos tanácsokkal várják a járművezetőket.

Kerületünkben idén nincs csatlakozó szerviz és optika. A legközelebbi szervizek a szomszédos Újpesten vannak, a Magyar Autóklub Megyeri út 15/A alatti vizsgapontján, illetve a Magyar Autóklub Berda József utca 15. szám alatti telephelyén.

További helyszínek, valamint a kampányban részt vevő optikusok listája a www.latnieslatszani.hu honlapon található.

-s-ági

Lovas diákok

A Kovács Pál Baptista Gimnáziumban gyakran találkozunk az ember tehetséges sportolókkal. Am arra a rákospalotai sportgimnázium gazdag történetében sem akadt még példa, hogy egy osztályból két lovas tehetség kerüljön ki. Kelemen Zénó és Kiss Imre osztálytársak, mindketten 11. évfolyamosok és harmadik éve tanulnak már az iskolában. Ráadásul mindketten lovagolnak, és mindkettőjükre egyaránt szép jövő várhat a sportágukban.

Zénó zsokének készülő. Ideje nagy részét az Alagi Versenyló Tréningközpontban és a Kincsem Parkban tölti. Előbbi helyen nemcsak edz, hanem lakik is, utóbbi helyszínen pedig a hétvégi galoppversenyeken láthatja őt a közönség.

– Erdélyből, Kézdivásárhelyről érkeztem Budapestre. A családom odaát maradt, nekem viszont lovas fejlődésem érdekében egyedül is vállalom kellett a költözést – mondta Zénó. – A fő célom, hogy a galopp öshazájába, Angliába kerüljek, de a szüleim szeretnék, ha mindezt egy érettségivel a zsebemben tenném. Ebben pedig nagy segítséget kapok a rákospalotai iskolától.

Zénó pályafutása eddigi legjobb eredményét szeptember végén a Kin-

csem Parkban rendezett galoppversenyen érte el, amikor is Medica nevű lován ezüstérmes lett.

Az ifjú zsoké már kiskora óta lovasnak készült, Kiss Imre viszont csak hat éve ült először nyeregbe. Édesanyja kérésére próbálta ki a lovaglást, amely azonnal „bejött neki”.

– Sosem szerettem a száguldást, és az ugrástól is félttem, így csak a díjlovaglás maradt számomra, amit viszont nagyon megszerettem – mondta Imre. – Olyannyira, hogy ma már teljes erőbedobással a lovakra és a kúrók koncentrálok. Jelenleg tapasztalt, rutinos lovakkal és egy általam tanított csikóval dolgozom. Az előbbiektől sokat tanulok, amelyet a tanítványomnak is próbálok átadni.

Imre célja, hogy 2024-ben részt



Zénó a Kincsem Parkban

FORRÁS: KELEMEN ZÉNÓ

vehesen a párizsi olimpián. (Erre a magyar díjlovaglás történetében még

nem volt példa, mert hiába szerzett Dallos Gyula kétszer is kvótát, a lova miatt egyik alkalommal sem szerepelhetett a játékokon.) Ehhez pedig már szponzort is talált egy üzletember személyében, aki hazai és hollandiai lovardájában képezi a magyar tehetséget. Imre pedig az eredményeivel próbálja mindezt meghálálni neki. Október első hétvégéjén például már sorozatban negyedik alkalommal nyerte meg a díjlovagló országos bajnokságát junior korosztályban, és jövőre a 18–24 éves korcsoportban folytathatja.

Riersch Tamás



Kelemen Zénó és Kiss Imre

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

A Nádastó utcából Tokióba

Kevesebb mint 300 nap van hátra a tokiói olimpiáig, így érdemes megnéznünk, hogy ötkarikás reménységeink hogyan állnak a tokiói részvételért a versengésben. Egyik legnagyobb büszkeségünk, a karaté Hárspataki Gábor nagyon komoly küzdelemre számít a kvalifikációból hátralevő fél évben.

– A sportágunk most fog debütálni az olimpián, ezért jóval nagyobb figyelem járul rá. Ez pedig már a versenyeken is érezteti a hatását. Tokióban mindenki tatamira szeretne lépni, de súlycsoportonként csak tíz versenyzőnek lesz erre lehetősége – mondta a karatéka.

A karatéások kvalifikációs sorozata 2018. januárban kezdődött, és egészen a jövő márciusban Bakuban rendezendő Európa-bajnokságig tart. Ez alatt a bő két év alatt nagyjából 15 versenyt lehetett és lehet pontokat gyűjteni, melynek végén, 2020. április 6-án „hirdetnek majd eredményt”. A versenyt bonyolítja, hogy míg a nem-



Hárspataki Gábor | Versenyben az olimpiáért

zetközi szövetség versenyein öt súlycsoportban rendeznek küzdelmeket, addig Tokióban csak három kategória lesz. Gábornak szerencséje van, mert -75 kilogrammban „csak” azokkal kell megküzdenie, akikkel általában szokott, az alatta, illetve felette levő súlycsoportban viszont már összevontan több kategória versenyzői szerepelnek.

– Nálunk a ranglistán szereplő első

négy versenyző azonnal kvótát kap, míg a másik két súlycsoportban csak két-két kvótát osztanak ki – mondta Hárspataki Gábor. – Mivel minden kategóriában egy japán is ott lesz a mezőnyben, -75 kilogrammban pedig éppen egy távol-keleti karaté vezető az olimpiai ranglistát, nálunk már az ötödik helyezés is kvótát ér.

Az MTK sportolója jelenleg nyolca-

dik helyen van ezen a ranglistán, így a magyar karatéások közül ő áll legközelebb Tokióhoz. Am hiába van karnyújtásnyira az olimpiát érő helyezés, az áhított cél elérése rettentően nehéznek ígérkezik. Három versenyzőt ugyanis már lehetetlen utolérni a ranglistán, az egyetlen „szabad” helyért pedig körülbelül tízen versengenek.

– Idén már csak egy madridi Premier League verseny lesz, majd jövőre még Párizsban, Dubaiban, Chilében és Salzburgban tudunk pontokat gyűjteni. Legutoljára a bakui Eb-n lesz lehetőségünk a javításra – mondta a sportoló.

Azok a versenyzők, akiknek nem sikerül a ranglista alapján kvalifikálniuk magukat, május végén Párizsban egy ötkarikás selejtezőn „pótvizsgázhatnak”, illetve még abban is reménykedhetnek, hogy a Nemzetközi Szövetségtől szabadkártyát kapnak. Karatében pedig tényleg igaznak tűnik a mondás, hogy nehezebb dolog kijutni az olimpiára, mint ott majd tatamira lépni.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND

Igyunk több tejet!

A tejről közismert, hogy a legjobb kalcium- és az egyik teljes értékű fehérjeforrásunk, éppen ezért javasolt a rendszeres fogyasztása. Azonban egyáltalán nem mindegy, hogy állati vagy növényi eredetűt választunk.

Egy deciliter tehéntej átlagosan 3,5 gramm tejfehérjét és 5 gramm szénhidrátot tartalmaz tejcukor formájában. Zsírtartalma a mi választásunktól is függ, 0,1-től egészen 3,6 grammig terjedhet decinként.

- A növényi tejként emlegetett italok, melyekből igen széles skálán válogathatunk, készülhetnek rizsből, szójából, mandulából, kesudióból, kókuszából, mogyoróból, zabból vagy akár ezek különböző arányú keverékeiből is. Ennek megfelelően tápanyagtartalmuk is igen széles skálán mozog - tudtuk meg Szabó Krisztina dietetikustól.

A szakember felhívta a figyelmet arra, hogy a kalciummal dúsított változatok kalciumforrásként mégsem állják meg olyan jól a helyüket, mint a tej. Ennek pedig az az oka, hogy a kalcium felszívódásához elengedhetetlen a D-vitamin, a tejcukor és a tejsav pedig javítják a felszívódás hatékonyságát.

Ha valaki laktózérzékeny, a tej laktózmentes változatai javasoltak, ha pedig tejfehérje-allergiás, kifejezetten



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

tilos tehéntejet fogyasztania. Ebben az esetben maradnak a növényi italok, növényi joghurtalternatívák.

Tejfogyasztás tekintetében is törekedjünk a változatosságra! A tejtermékek számos változata közül válogathatunk, fogyaszthatunk savanyított termékeket (kefir, joghurt, túró), sajtokat.

A növényi italok, és egyéb növényi termékekkel pedig kísérletezzünk bátran, hiszen nagyszerűen alkalmazhatóak az étrendünk változatosabbá tételéhez, új ízeket ismerhetünk meg,

ha főzéshez használjuk őket vagy csak a reggeli kávékat fogyasztjuk velük.

Amire mindkét csoport fogyasztása esetén érdemes odafigyelni, az a hozzáadott cukortartalom. Kerüljük a cukrozott tejdesszertek, kakaók, cukrozott gyümölcsjoghurtok gyakori fogyasztását. A növényi italoknál is érdemes böngészni az összetevőlistát, hiszen míg például a rizstejnek természeténél fogva édesebb az íze, sok más termék hozzáadott cukrot tartalmaz, ezért válasszuk a natúr változatokat.

-y- a

Sport és sérülések

A túlterhelés, a test kisebb anatómiai hibái, a bemelegítés elmaradása vagy a nem megfelelő technikával végzett gyakorlatok mind sportsérüléshez vezethetnek. Ezek egy részét ki tudjuk küszöbölni, de mi a teendő, ha már megvan a baj?

Nagyon fontos, hogy az edzések között hagyjunk időt szervezetünk regenerálódására, az izomrostok gyógyulásához és a glikogén pótlásához két nap szükséges. Ha kellő bemelegítés után kezdünk csak sportolni vagy ha ügyelünk a helyes technika betartására, kisebb az esélye a ficamnak, törésnek, húzódnak.

Bármilyen sérülést is szenvedtünk, a legfontosabb, hogy szakorvoshoz forduljunk, és az általa megadott időre nyugalomba helyezzük a sérült testrészt vagy végtagot. A pihenés ugyanakkor nem jelent teljes ágyynyugalmat, némi mozgásra ilyenkor is szükség van - hívja fel a figyelmet a futanet.hu.



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Felpolcolás | Gyorsabb regeneráció

A sérült végtag felpolcolása javítja a vénás keringést, csökkenti a bevezés, a duzzanat mértékét. Ezáltal gyorsítja a bevezés felszívódását, így gyorsabban lehet kezelni a sérült felületet. A jegelés remek fájdalomcsillapító, egyaránt csökkenti a védőreflexes izomgörcsöket, a bevezéseket és a vizenyős duzzanatokat. Arra ügyeljünk, hogy a jeges tömlőt ne közvetlenül a bőrfelületre, hanem

vékony textilrétegen keresztül tegyük a sérülésre, naponta akár 6-10-szer, 10-15 perces időszakra.

A rugalmas pólya az akut lágyrészsérülések esetén biztosít átmeneti rögzítést, védi a sebek fedőkötését, támogatja a vénás keringést, míg az állítható mozgásterjedelmű külső rögzítők az ízületek stabilizálására szolgálnak.

S. A.

SPORTMOZAIK

ÚJPALOTAI EB-HŐSÖK



Kimagaslóan jó eredményt ért el a Nihon Újpalotai SE hat versenyzője, akik a Wado-Kai karatestílus 46. Európa-bajnokságán összesen 12 érmet, 5 arany-, 2 ezüst- és 5 bronzérmet szereztek a Soroksári Sportcsarnokban. A többi hazai sportolóval együtt összesen 24 arany-, 23 ezüst- és 37 bronzérmet gyűjtöttek, mellyel hazánk az éremtábla első helyén végzett az összesítésben.

LENGYELORSZÁGI SIKEREK


Kiemelkedően szerepeltek a kerületi karatésok Horvátország után Lengyelországban is. A Polish Open elnevezésű nemzetközi versenyen az MTK Karate Szakosztályának versenyzői felnőtt és utánpótlás korosztályban hét aranyérmet, öt ezüstöt és öt bronzot szereztek, amellyel ismét előkelő helyen végeztek a klubok rangsorában.

ERŐSÖDÖTT A TESTVÉRISÉG

Régen fordult elő, hogy a Testvériség SE jóval előkelőbb helyen álljon a bajnokságban, mint a REAC. A Budapest-bajnokság I. osztályában ugyanis a tizedik fordulót követően a tabellán a Tesi a negyedik, a REAC pedig a tizenegyedik helyen áll. Az előbbi csapat az első két forduló botlását követően nagyon összekapta magát, és hat győzelem mellett mindössze két döntetlent játszott, az utóbbi pedig a tavalyi bajnokság sokkját még nem heverte ki, s mivel nyáron teljes átalakuláson ment keresztül, úgy látszik, időre van szüksége, hogy ismét domináns csapattá váljon.

ROSSZ KEZDÉS

Nem kezdte jól az idei NB I.-es bajnokságot a Palota VSN Kft. női röplabdacsapata, amely „hazai” pályán, az újpesti Tungsram csarnokban, egy szoros szettet követően két sima játszmában szenvedett 3-0-ás vereséget a DVTK-től.

		AZ ÜZENET 1. RÉSZÉ		BÓR NYITVARTARTÁS VÉGE	ALKURAÁLL RUBRIKA	MITIKUS MONDA SORVÉGI! NITROGÉN	CSONT-VEGÉK!	SÉRÜLÉST OKOZ	WEB-ÁRUHÁZ	LITER ELIN ...; BOLGÁR ÍRO	CICERO NYELVE A TÁRGY RAGJA	SOMOGY MEGYEI KÖZSÉG	IDŐMÉRŐ ESZKÖZ RÉSZÉ
KABALATÁRGY													
LETÉTBETETT ÉRTÉK PAMLAG						VERMEL DANDÁ-ROKBÓL ÁLL						STRÁZSA HANGKÉPZÉS SZEREPLŐJE	
AZ ÖRÖK VÁROS PÖTTYÖS BOGÁR						VAD TAP-SIFÜLES EVANGÉLIKUS, RÓV.		MÓRHOZ KÖZELI HELYSÉG SZÓNOK					
AZ ÜZENET 2. RÉSZÉ		NÉVELŐ BECE-NEVE EMI	RIPIRORT-KEZDET!	RÁMÁZÁS LÁDÁT PÁNTOZÓ				NORVÉG AUTÓJEL MAGA UTÁN HÚZ		ETUS TAVALYI, RÉGI			
GYORSAN LANKADÓ (NÖVÉNY)					ÁTVÉTELT IGAZOLIA FŐVÁROSA QUITO					KUTYAHÁZ SZABÓ KÉSZITI		PERC, RÖVIDEN SZEMÉLYE	
AZÉRT LÍRAI KEZDET!						KÖZÉPEN NYESI! BALKÁNI NÉP VOLT		FORGÓ-SZÁRNY SIKLÓS HATÁRAI!			LÁNYUNK FÉRJE MAGÁN-EGYENI		APRÓ
FELFÚJT, JELENTÉKTELEN ÜGY BAR, RÖVIDEN		LOHOL HATÁR-ÖZSŐ, RÖVIDEN			ATÓLGY ROKONA AKNA-SZILÁNK!				ANNUSKA ZSIB-VÁSÁR			DÉL, RÓV. AZ 1990-ES ÉVEK MAGAZINJA	
HEVES MEGYEI HELYSÉG URÁN								LÁRMÁZÓ AD ...: A DOLOGHOZ, LAT.		TAVALYI JAPÁN AUTÓGYÁR		HONI HALAT MERIT	
				KERÉK-ABRONCS! ÉRTÉK-LAJSTROM		SPORTMEZ NYAKAS, MAKACS					JÚDA KIRÁLYA OLYKOR KILÓG!		
VILÁG-JÁRO ÓDA VÉGE! AMPER		TELEPÜ-LÉS, AHOL ELÜNK	IPARI, RÖVIDEN	ELLEN-ÉRTÉK		VEGYES NEMŰ COPFOT KÉSZIT							KÉTJEGYŰ BETŰ EJTSD, RÖVIDEN
				VÁLTOZTATÁS AZ ÓRÓR KEZDETE!				ÖLTÖNY FELSŐ RÉSZÉ TALON			TUSIKA NOÉ KIKÖTŐJE!		
... MIKLÓS; MIKSZÁTH HŐSE						KUTYAVÉ-LEMÉNY!		TORNÁSZ (ZOLTÁN) NYILÁSZÁRÓ				MAGYAR AUTÓJEL BAGDADI	PUHA, NYÚJTHATÓ BŐR-FAJTA
CSÁSZÁR, AJACCIO SZÜLÖTTE AKCIÓ KEZDETE!		AMERIKAI SZÍN.NŐ DERŰS BEFEJZÉS!						RITKA FERFINEV PERU FŐ-VÁROSA					
DE MELEG VAN! RÓMAI 1-ES		FÉL SLAG! HOSSZÚ KÉTJE-GYŰ BETŰ			SZEREN-CSE-FIGURA IZESÍT					SZÍN KOPOL-TYÚS ÁLLAT			
					A METALLICA DOBO-SA (LARS) FÉL SÜLT!					A -RE PÁRJA DINNYE NEVE			PERC, RÖVIDEN ÉVSZAK VÉGE!
RÉMÍTÉS HÁMIS, NEM VALÓDI		BLÉZE-RES SPANYOL AUTÓJEL				ATMOSZ-FÉRA, RÓV. NEWTON, RÖVIDEN			MEGEMEL A SZÉL A MŰLT IDŐ JELE				
GALLYAT METSZ													

Fejtse 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 REJTVÉNY!** **Három helyes megfejtőnk egy-egy páros mozijegyet nyer a Pólus Mozi jövöltárból, egy helyes megfejtőnk pedig kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát nyer a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán egy helyes megfejtőnk egy állapotfelmérést és egy reflexológiai kezelést Balázs István természetgyógyásznál.** Beküldési határidő: **november 8.** A nyeremények át nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó. A nyertesek a nyereményeket postán kapják meg, 60 napon belül. A 2019/19. szám helyes megfejtése: **Dijazta az önkormányzat a jó tanulókat.**

A 2019/19. szám helyes

megfejtői közül kétszemélyes

mozijegyet nyertek:

Hoffmann Orbánné, XV. kerület,

Lombos Viktor, XIV. kerület,

Reményi Pál, XV. kerület.



Balázs István

okleveles természetgyógyász, reflexológus, műsorvezető, az ALTERNATÍV c. könyv szerzője

cukorbetegség ✓ meddőség ✓ mozgásszervi panaszok ✓ alvászavarok
csontkovácsolás ✓ lumbágó ✓ vastagbélgyulladás ✓ migrén
miomák ✓ ciszták ✓ krónikus fájdalmak ✓ allergiák ✓ lelki problémák

Rendelő: 1157 Bp., Zsókavár u. 37. Fsz | 30 934 6638 | www.eletpalca.hu

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETKépek XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő megjelenése: 2019. november 14.

Lapzárta: 2019. november 7. 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: Mediaworks Hungary Zrt., 6729 Szeged, Szabadkai út 20. ❖ Terjesztés: MédialOG-DMHM Zrt.

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

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Elcserélném: Eger gyönyörű környezetben lévő, 75 nm-es családi házam (kert, veteményes, belső udvar, gyümölcsfák), egészséges, élhető vidék Bp. XV – XIV – XIII. ker. lévő lakásra. Tel.: 06 30 927 6440 vagy 06 70 944 2300

Eladó: Neptun utcában egy 54 nm-es, 1+2 félszobás, panelprogramos lakás, új nyílászárók, egyedi fűtémérésre előkészítve. Tel.: 06 70 426 1953

Eladó, kiadó: Rákos úton 14 nm-es aranyos minigarcon. Tel.: 06 20 258 7837 (esti órákban) berkesilona@gmail.com

Eladó: XV. ker., Rákos úton közvetlenül a tulajdonostól egy csúsztatott zsalus ház 5. emeletén lévő 63 nm-es, nappali+2 fél-szobás, erkélyes, jó állapotú, jó beosztású lakás. 28 millió Ft. Tel.: 06 30 281 3129 (hétfévégén is), vir@freemail.hu

Elcserélném: XIV. ker.-i, jó állapotú, 2. em., 35 nm, egyszobás, konvektoros, galériás társasházi ingatlant XV. ker.-i, másfél-két szobás társasházi ingatlanra. Tel.: 06 30 320 1078

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

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

ÉLETJÁRADÉK

Nagyobb egyszeri összeget, plusz havi 100 000 Ft életjáradékot fizetnék élete végéig idős úrnak vagy hölgynek budapesti ingatlanra. Megbízható, leinformálható magánszemély vagyok. Tel.: 06 20 318 4880

LAKHATÁS

Idős asszony lakhatást adna egyedülálló hölgynek, aki ezért szerény háztartásában és életvitelében segítené, lehet nyugdíjas is. Tel.: 06 30 861 0037

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

ADOK-VESEK

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

Eladó: rozsdamentes mosogatók, cserépfelhúzáshoz kaloda vagy sittnek le-fel, palackok. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: jó állapotban lévő OLAJRA-DIÁTOR. 15 tagú. Irányár 8 E Ft. Tel.: 06 30 382 4973

Eladó: Cygnus felnőttnek való roller, új, 15 000 Ft. Tel.: 06 20 252 8592

Minszk M3X hűtőszekrény jutányos áron elvihető. Tel.: 06 30 693 3590

Eladó: 1 db kétajtós hűtőszekrény, 2 db 100 l-es fa boroshordó, 2 db kárpított szék, cipők, ruhák, télikabátok, hótáposó csizma 38-as, étkészlet, süteményes tányérok. Tel.: 06 1 306 7679

Eladó: fekete férfiöltöny magas ter-metre, valamint 38-as magas szárú fűzős cipő, meggyiszínú új, és egy fekete műbőr dzseki. Tel.: 06 30 861 0037

Eladó: diófából készült, színfurnéros háromajtós szekrény, békebeli 240 l-es Lehel hűtőszekrény fagyasztórekesszel, 120 l-es Lehel fagyasztószekrény. Tel.: 06 70 426 1953 v. 06 1 418 7459

Eladó: 1 db kerekesszék 8 E Ft, 1 db 11 kg-os PB gázpalack, 1 db városi gázos tűzhely 2 E Ft, 1 db régi típusú tv 1 E Ft, 7 db-os lexikon 5 E Ft, 6 db tojótűk 8 E Ft. Tel.: 06 70 299 9071

Eladó: Csepel Schwinn kempingke-répár és Hauser férfikerékpár. Telefon: 06 30 693 3590

Eladó: új, felnőtt méretű kalocsai pruszlik 15 E Ft, Fiskars ollók, árban megegyezünk, ólomkristály vázák 1500-2000 Ft, bálázsineg 1000m 2500 Ft, 2 db polc vasból, méret 150x75x30, hajszáritó búra 1 E Ft. Tel.: 06 70 708 2233

Eladó: egy masszív, alig használt kiságy pelenkázórészszel együtt, barna, erős fa sörényes hintaló. Tel.: 06 20 457 9141 18 óra után.

Eladó: hegesztőtráfó, szőlődaráló, asztali köszörgőgép, ventilátor, fűnyíró. Tel.: 06 1 419 8239

Olcsón: állítható babakocsi, támlás heverő, modern franciaágy, neobarokk asztal négy székkal, vitrinnel, akár külön is. Tel.: 06 20 497 3086

Eladó: nagyméretű leanderek. Tel.: 06 30 693 3590

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

INGYEN

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

Számítógépét, laptopját, monitorját meguntá, elromlott, kidobná? Köszönettel elhoznám. Elektrotechnikát tanuló 14 éves vagyok. Tel.: 06 31 785 8864

SZOLGÁLTATÁS

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

ÁLLÁS

Segéd munkást keresek az építőiparban, alkohol kizárva, fizetés hetente. Tel.: 06 70 247 2218 v. 06 70 537 8880

ÜDÜLÉS

Átadó-eladó: Gyulán Hőforrás Üdülőszövetkezetben lévő 2019. november 1-14-ig három fő részére, teljes konyhai felszerelés, ingyenes gyógyászati kezelés, OEP-es beutalóval, termálvizet medence, úszómedence lehetőséggel. Tel.: 06 1 306 8856

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

TÁRSKERESÉS

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

A Rákospalotai Javítóintézet
(1151 Bp., Pozsony u. 36.)
felvételt hirdet

szakács/konyhalány
munkakör betöltésére,
közalkalmazotti bértábla
szerint.

Előny szakmunkás végzettség,
gyakorlati tapasztalat.
Jelentkezni a
titkarsag@leanynevelo.hu
e-mail-címen lehet.

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

MÉRLEGGÉPES KÖNYVELŐT KERESK HETI 1-2 NAPRA a XVI. kerületi könyvelőirodába. Lehet pályakezdő, nyugdíjas vagy gyeges. Rugalmas munkaidő. Jelenkezni lehet a 06 30 582 2650 telefonszámon vagy ttt995@vipmail.hu e-mail-címen.

FELÚJÍTÁS

TELJES KÖRŰ LAKÁS- ÉS ÉPÜLET-SZERVIZ. Villanszerelés, villanybojler javítása, vízkötelenítése és egyéb elektromos javítások, vízszelzési és lakatosmunkák. Tel.: 06 30 590 6673

KÉMÉNYBÉLELÉS

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

RÉGISÉG

VESEK KÉSZPÉNZÉRT BÚTOROKAT, FESTMÉNYEKET, dísztárgyakat, porcelánokat, írógépet, varrógépet, szőrmebundát, ruhaneműt, könyveket, hangszereket, csipkét, bizsukat, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06 20 544 0027

TETŐ

ÁCSMUNKÁT, RÉGI TETŐK FELÚJÍTÁSÁT, új tetők készítését, ereszcsonornázást vállalom. Tel.: 06 20 262 0931.

VÍZSZERELÉS

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

Édesipari munkalehetőség
Budapesten, a XV. kerületben!

Sütemények gyártásával és forgalmazásával foglalkozó partnerünkhöz keresünk könnyen végezhető feladatra munkatársakat.

- Azonnali munkakezdés
- 2 műszakos munkarend
- Jelenléti bónusz
- Hosszú távú munkalehetőség

06 20 274 3305
Budapest, Pauler u. 18.



Állás a XV. kerületben!



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

**3 kg felett
ingyenes
házhoz szállítás!**

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

HIRDETÉS- FELVÉTEL

Telefon:

720 5456

Információ:

hirdetes@

xvmedia.hu

Felhívjuk betegeink figyelmét,
hogy az Örjárat 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.



PRÉMIUM CBD OLAJOK

A CBD olaj segíthet az alábbi tünetek enyhítésében!

- ☑ alvászavar
- ☑ krónikus gyulladás
- ☑ sclerosis multiplex
- ☑ stressz, szorongás
- ☑ krónikus fájdalom
- ☑ epilepszia

VITAMINS
FOR LIFE

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



LÁSZLÓ GYULA GIMNÁZIUM ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLA

GYERE HOZZÁNK A NYOLCOSZTÁLYOS GIMNÁZIUMUNKBA!

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

Első foglalkozás: 2019. november 13-án (szerdán) 16 órakor.

Regisztráció a titkárságon 15.30-tól.

Központi felvételre való jelentkezési lap leadási határideje: 2019. 12. 06.

Foglalkozást magyar nyelv és irodalom és matematika tantárgyból indítunk.

Iskolánk megközelíthető

a 196-os, 130-as, 296-os, 108-as, 7E, 7-es, 8-as autóbusszal és a 69-es villamossal.

További információ a honlapunkon: www.laszlogyulagimnazium.hu vagy telefonon a

418-2043/101-es mellék Titkárság

1157 Budapest, Kavicsos köz 4.

Bäckné Kremm Andrea igazgató

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.