

ÉLETképek

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Tavasszal folytatják
a fejlesztéseket

A mi kerületi
Egészségőrünk

Négyszemközt
a Mikulással

Egy ajándék, kétszeres boldogság



Régi templom helyén új óvoda



Az 1786-ban épült első kőtemplom helyét, bejáratát csak egy márványlépcső jelzi a Kossuth utcai telken, de ezt megőrzik, és része lesz az új református óvodának is – tudtuk meg Hekli Katalintól, a Rákospalota-Óvárosi Református Gyülekezet lelképásztortától, aki nagy örömmel számolt be arról, hogy december 4-én aláírták a kivitelezői szerződést, és így elkezdődhet 560 millió forintból az óvoda építése.

Négy csoportszobából, tornaszobából és egyéb helyiségekből áll majd az a református óvoda, mely egyike lesz annak a 66 újonnan épülő óvodának, mely a Magyarországi Református Egyház által az államtól nyert pályázati pénzből készül el. Hekli Katalin szerint hamarosan felvonul a telken az építési vállalkozó, és a tervek alapján egy év múlva már befejezik az építkezést. A főépület megjelenésében illeszkedni fog a környék jellegzetes, klinkertéglás, hagyományos stílusához, és ahol biztonságos, ott megtartják a régi kovácsoltvas kerítést is. Céljuk egy modern és könnyen fenntartható épület, ezért telepítenek például napelemeket is.

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

A tervek szerint a csoportszobák ablakai nem a Kossuth utca, hanem a belső udvar felé néznek majd, így az 5-ös busz végállomása – ha itt marad – nem zavarja majd az intézményt. Az építkezés miatt valószínűleg ideiglenesen arrébb kell tenni a megállót, de a lelkész asszony szerint fontos, hogy könnyen megközelíthető legyen az óvoda.

Hozzávetőlegesen 560 millió forintból készül az épület, amelynek a pályázat fedezi a négyötödét, a fennmaradó egyötöd pedig a helyi gyülekezet önrésze. Már most sokan érdeklődnek arról, hogy mikortól lehet jelentkezni. Hekli Katalin szerint 2021 őszén nyitja meg kapuit az óvoda, de előtte április-májusban már elkezdődik a felvételi időszak, amikor minden családdal szeretnének személyesen is találkozni. Keresik már azokat az elhivatott keresztyén pedagógusokat is, akik biztosítják majd azt a minőségi oktatási munkát, mely az intézmény színvonalát garantálja. A lelkész szerint „ünnepélyes alközetétel nem lesz, mert nem elkezdni kell tudni egy építkezést, hanem befejezni. Amikor elkészül az óvodánk, akkor tartunk majd egy hálaadó istentiszteletet.” **-cs-ó**

FOTÓ: HEKLI KATALIN



Tavasszal folytatják a fejlesztéseket

Az idei költségvetés októberi elfogadását követően elkezdődhetett azoknak az elmaradt munkáknak az előkészítése, amelyeket a kerületben lakók, dolgozók már tavasz óta joggal vártak.

ARCHIV FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Kora tavasszal kezdődhetnek a parkolóbővítések

„A közterületet érintő felújításoknál, beruházásoknál ez azt is jelenti, hogy a munkák egy része átcsúszik jövő tavaszra, hiszen beköszöntött a tél. A hajnali +5 Celsius-fok beállta után vannak olyan közművekkel, csapadékelvezetéssel, utakkal kapcsolatos munkák, amelyeknek nem tudnak nekikezdeni, emellett az aszfaltüzemek december elején bezártak” – mondta el lapunknak Benedekné Bagyinszki Márta városgazdálkodási főosztályvezető.

A járdák felújítását elvégezte a Répszolg Kft., mivel ezek rövid átfutási idő alatt bejelezhetőek voltak. A parkolóépítések, -felújítások, az útfelújítások viszont 2-3 hónapot igénybe vevő feladatok, és a csapadékvíz-elvezetés miatt telepítendő szikkasztók elhelyezése is ebbe a kategóriába tartozik, ezért ezek elkezdése nem volt reális november hónapban – sorolta a főosztályvezető.

A költségvetésben a Veregyházi utca felújítására, a Szódliget utca Karácsony

Benő park felőli végén gyalogátkelőhely kiépítésére, a Csobogós-lakótelepen, a Nyírpalota utca 81-95. szám mögött, a Cserba Elemér utca elején, a Mézeskalács téren a parkolóbővítések, -felújításra, -felfestésekre rendelkezésre álló forrás nem vész el, a munkákra a szerződéseket megkötötték, de a kivitelezés kora tavasszal kezdődik el. Ugyanez igaz a Törökszegfű tér rendezésére, a Nemzedékek parkja részeként kialakítandó új kutyafuttatóra és az Énekes utca 19-35. szám mögötti parkrekonstrukcióra – tudtuk meg.

„Az októberi rendeletalkotás két fontos, a lakosság által nagyon várt program idejének elmaradását jelentette. Nem tudjuk ebben a költségvetési évben már szabályosan lebonyolítani sem az önerős járda-

pályázatot, sem a társasházi felújítási és kamerafejlesztési pályázatot. Az önkormányzat vezetésének viszont az a szándéka, hogy mindkét programot emelt kerettel indítja 2020 kora tavaszán. Az érdeklődők április legelejétől figyeljék a pályázati felhívásokat, vagy érdeklődjenek a polgármesteri hivatal városgazdálkodási főosztályán!” – emelte ki a főosztályvezető.

Azt is megtudtuk, hogy a tél folyamán az önkormányzat felmérte a kerületi járdák akadálymentességét, és tavasztól – a járdafelújítás részeként – bővíti a gyalogosan akadálymentesen használható útvonalak számát a frekvenciált területeken. A megfelelő útvonal kiválasztásához bevezetik a Route4u mobiltelefonos útvonalkereső applikációt. **(jónás)**

Közösen a költségvetésért

Napokon belül elkezdik a 2020-as költségvetés tervezését a XV. kerületben, amibe a lakosságot is bevonják – mondta Tóth Imre alpolgármester, a „Mindenki a Tizenötödikért” frakció vezetője sajtótájékoztatón.

A közösségi költségvetési tervezésről elmondta, hogy meg szeretnék ismerni a lakók véleményét, javaslatait a jövő évi fejlesztésekről. Ezt nagyon fontosnak tartja a „Mindenki a Tizenötödikért” frakció, ezért döntöttek arról, hogy az egyéni képviselőiket felkérlik: keressék fel a választókerületeikben élőket, és kérdezzék meg, mik azok a kisebb-nagyobb fejlesztések, beruházások, amik az életüket, a mindennapjaikat jobbá tennék.

„Fontos ez azért is, mert a lakókkal közösen szeretnénk a kerület fejlesztését, fejlődését elérni” – hangsúlyozta Tóth Imre.

Mivel a frakció tagjai szerezték meg az őszi

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



választásokon az összes egyéni mandátumot a testületben, ezért a „Mindenki a Tizenötödikért” képviselőivel fognak találkozni a lakosok. Terveik szerint a karácsonyi időszak után a képviselők személyesen vagy elektronikus úton keresik meg a polgárokat. Céljuk, hogy minél több embert elérjenek, és kikérjék a véleményüket. ♦

Békés, tiszta ünnepeket!



Horváth László és Bokor István



A Zsókvár utcai hulladékudvar

Közeledik a karácsony, így lassan tudatosíthatjuk magunkban, hogy az ünnepek után ellep majd bennünket a sok csomagolópapír. Ezek pedig a fa alól előbb-utóbb a kukába vagy a mellé, rosszabb esetben pedig a közterületeken landolnak.

– A karácsony városüzemeltetési szempontból mindig komoly kihívást jelent – mondta Bokor István, a Palota Holding vezérigazgatója. – Ilyenkor nemcsak a csomagolóanyagok okozhatnak problémát, hanem az ajándékok révén feleslegessé vált tárgyak, műszaki eszközök és használt bútorok is, amelyek szintén a köztereken szoktak kikötni. Ezzel pedig nemcsak pluszmun-kát, hanem jelentős többletkiadást

okoznak az önkormányzatnak, amelyet másra is lehetne fordítani. Pedig az ünnepek miatt felhalmozódott lomok és papírhulladékok elhelyezésére van legális megoldás is. A kerület ugyanis hulladékudvarokból az egyik legjobban ellátott városrész a fővárosban. A kettő közül az egyik átvevőhely pedig nemcsak hazai, hanem uniós szinten is kiemelkedő kapacitással bír.

– A csomagolópapír-hulladékot elsősorban a házaknál kihelyezett papírgyűjtő-tartályba kell bedobni – mondta Horváth László, a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. PR szakreferense. – Ha már nem fér bele, akkor lehet a tartály mellé is tenni, de csak rendezetten, lapítva. Az így kihelyezett papírhulladékot az ünnepeket követően elszállítjuk.

A lecserélt műszaki cikkek vagy bútorok elhelyezésére pedig mindenképpen a Károlyi Sándor utca 166. szám alatti hulladékudvarunkat javaslom.

A főváros legnagyobb hulladékudvarában ugyanis több mint negyvenféle anyag – az autógumin, az építési és bontási törmeléken, a kerti zöldhulladékon, a veszélyes anyagokon át egészen a műszaki és elektromos eszközökig – elhelyezésére nyílik lehetőségünk.

– Érdeemes indulás előtt a honlapunkról tájékozódni, mert akadnak „nagybani” beszállítóink is, így a tartályokat, konténereket is sűrűn kell üríteniük – tette hozzá a szakreferens.

A másik kerületi hulladékudvarban – a Zsókvár utcai vil-

lamosvégállomásnál – döntően csomagolási, papír-, műanyag- és üveghulladékot adhatunk le, ám itt is átveszik a használt háztartási vagy műszaki eszközöket, a kiégett villanykörtéket, illetve a használt sütőzsírt vagy étolajat.

Bokor István elmondta, hogy az ünnepek után a Répszolg munkatársai a közterület-felügyelőkkel közösen figyelni fogják a közterületeket, hogy megakadályozzák az illegális szemét lerakását.

– A tapasztalatom az, hogy a palotai lakosság többsége együttműködő és fegyelmezett, velük közösen szeretnénk a kisebbségben levő személtelket meggyőzni a közterületi rend és tisztaság fontosságáról – mondta Bokor István.

Riersch Tamás

Faültetések kerületszerte

November végén, december elején mind a három kerületrészben elvégzi az őszi faültetéseket a Répszolg.

Pestújhelyen, Rákospalotán és Újpalotán 123 facsometét ültetnek el a Répszolg szakemberei az őszi fásítási akció keretében. Mint Bokor István ügyvezetőtől megtudtuk, erre a célra tízmillió forintot költhetnek.

Elsősorban a korábban kivágott fák pótlása történik most meg, ezenkívül a tavaszi ültetések előkészítése is folyamatban van. A zöldítési program keretében egy igen jelentős visszafásítási program indul el a kerületben. Ez egy nagyon komoly feladat lesz, melynek végén több ezer



Szakmai döntés | Egy kivágott fa helyett kettőt ültetnek

fával bővül a kerületi faállomány – emelte ki az ügyvezető.

„Van sajnos veszteségoldal is.

Például a Nádasztó parkban mintegy 20 menthetetlen nyárfát kell kivágunk a balesetveszély és a vagyoni

kár elkerülése érdekében. De megígérhetem, hogy minden kivágott fa helyett minimum kettőt fogunk ültetni” – tette hozzá Bokor István.

A fakivágások természetesen mindig megalapozott szakmai döntések alapján, a fák alapos vizsgálata és a szükséges hatósági engedélyek beszerzése után valósulhatnak meg.

A Répszolg szakemberei nagyon odafigyelnek arra, hogy az új telepítések során olyan fafajtákat ültessenek, amelyek jól túrik a városi környezetet, és a megváltozott klímaviszonyokat is bírják. Mindemellert szükség lesz a megfelelő öntözőhálózat kiépítésére is, mivel a hosszú száraz, csapadékmentes időszakokban egyre inkább szükség van a fák öntözésére is.

JÁg

Bemutakoztak a képviselők



Az októberi választások után bemutatottuk a képviselő-testület tagjait. Az alábbi összeállításunkban a sorozat utolsó négy képviselőjét szólaltatjuk meg.

Lehoczki Ádám

kompenzációs listás mandátum, Fidesz-KDNP

Az apai nagyszüleim évtizedek óta a kerületben élnek, én is itt jártam általános iskolába, középiskolába. Az előző ciklusban 24 évesen lettem az 1. számú egyéni választókerület képviselője. Sikerként élem meg ezt az időszakot, elértem például, hogy az önkormányzat újítsa fel az Árokhat utcát és rendezze a Kósd utca környezetét – sorolta Lehoczki Ádám, aki az őszi választások után kompenzációs listáról jutott be az új testületbe. A képviselőt a jövőbeni terveiről is kérdeztük.

Az őszi voksolás végeredményét összegezve elmondta: „háromszáznegyven szavazattal többet kaptam, mint négy éve, de a számunkra kedvezőtlen politikai hangulat mellett az ellenzéki összefogás és a magas, 60 százalékos részvétel is közrejátszott abban, hogy ezzel együtt sem sikerült megszereznem a közzetes képviselőséget”.

Listás képviselőként azonban új kihívások várják, hiszen mostantól a kerület többi részére is oda kell figyelnie, bár az 1. számú

választókerület ezután is szívügye marad. Képviselőként és frakcióvezetőként is kötelességének érzi ugyanis, hogy módosításokkal, javaslatokkal éljenek azoknál az előterjesztéseknél, amikről úgy gondolják, nem a kerületi lakók érdekeit szolgálják. A decemberi testületi ülésen interpellálni is fog a Szántódföld út – Károlyi Sándor úti kereszteződés állapota miatt. A területet részben rendezte az önkormányzat, viszont egy ott levő, magántulajdonú telken törmeléklet hagyta meg épület bontása után. A képviselő azt szeretné megtudni, hogy az önkormányzat mit tesz a szemetes telek rendezéséért. „Szerveztem az utcában szemétszedést, és kitakarítottuk a környezetet, de a szemét újratermelődött. Kiemelten kellene kezelni ezt a területet, mert eléggé elhanyagolt” – hangsúlyozta a képviselő. A kerület egésze szempontjából az Észak-Pesti Kórház területére tervezett uszoda megépítését tartja fontosnak Lehoczki Ádám. Véleménye szerint a másik nagy volumenű beruházásnál, a Szántódföld utcai tornacsarnok megépítésénél nagyobb szüksége lenne a lakóknak erre a létesítményre.



Azt is elmondta, hogy a képviselői munka mellett a Pénzügyi Bizottságban kapott alelnöki tisztséget. „Többen kérdezték, hogy miért nem szavaztam meg a bizottsági helyemet. Nem az alelnökség ellen szavaztam, azért szavaztam nemmel, mert számomra elfogadhatatlan, hogy a Fidesz-KDNP-nek nem jutott külsős bizottsági hely. Ellenben a polgármester fia bekerült a Népjóléti Bizottságba külsős tagként. Ez a legkevésbé sem nevezhető demokratikusnak” – mondta végezetül a képviselő. ◆

Dr. Szalay Kornél Géza

kompenzációs listás mandátum, Fidesz-KDNP

XV. kerületi lakos, ügyvéd, a demokrácia iránt elkötelezett lokálpatrióta. Dr. Szalay Kornél Géza a FIDESZ-KDNP kompenzációs listájáról került be az új képviselő-testületbe. Hitvallása szerint ami a helyi közösségnek jó, azon ügyek mentén kell a közjót szolgálva együttműködni, az országos pártpolitikát pedig háttérbe helyezni.

A képviselő elmondta, hogy kisgyermekkorától él a városrészben, családi szállal pedig közel 100 esztendeje kötődik a kerülethez, mindemellett ügyvédként is itt praktizál. „Az igazságosság iránti elkötelezettségem és a szociálisan raszurok segítése ötvöződött eddig is a munkámban, és ez az, amit képviselni fogok” – hangsúlyozta a képviselő. Kiemelte, hogy az elmúlt években a képviselő-testületben ugyan sokszor parázs vita folyt, azonban a jelenlegi képviselők több mint fele első ciklusát kezdi meg a testületben,



szerinte ez mindenképpen új lehetőséget hordoz magában. Képviselőként elérendő céljának tartja, hogy a politikai közbeszéd színvonalára emelkedjen. Ezért lokálpatriótaként arra törekszik majd, hogy a pártpolitikai meddő viták helyett sokkal inkább a kerületben élők érdekei, a helyi ügyek ke-

rüljenek előtérbe. Továbbá mérvadónak véli, hogy sikerüljön komoly eredményeket felmutatni, amelyek hosszú távon az itt lakók érdekeit szolgálják.

A fejlesztések kapcsán kiemelte: „fontosnak tartom egy új uszoda megépítését, amelyhez a feltételek adottak. Ezt a későbbiekben akár több kisebb kültéri medence hozzáépítésével egy magas színvonalú stranddá is lehetne fejleszteni, viszonylag kevesebb kiadással.”

Emellett nélkülözhetetlennek véli a helyi járóbeteg-alapellátás rendelőinek a felújítását, még inkább újjáépítését. Úgy fogalmaz: „jó példa lehetne erre az Opál utcai rendelő is, amelyet nem csupán felújítani kellene!” Szerinte a jó munkakörülmények biztosításával több orvos lenne. Mindemellett nagy számban szükségesnek tartja új parkolóhelyek kialakítását Rákospalotán és Újpalotán, illetve mindenféle a fásítást, parkosítást.

A képviselők közül egyetlen jogászként a Jogi Bizottság elnökének választották meg. „A testületben a jogszabályok óreként igyekszem eljárni a képviselői eskümhöz hűen: jogszabályait megtartom és másokkal is megtartatom” –

Szilvágyi László

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

„Negyvenöt év köt a kerülethez. Kilenc évig listás képviselőként dolgoztam a testületben, az idei őszi választásokon viszont a 2. számú választókerület lakói szavaztak nekem bizalmat a következő 5 évre” – kezdte a beszélgetést Szilvágyi László képviselő. Az októberben felállt új grémium tagját a körzetével kapcsolatos elképzeléseiről is kérdeztük.

Alapvetően azokat a terveket szeretné megvalósítani, amikről a választási kampányában is beszélt. A programjában szerepelt többek között a Kossuth utcai rendelő felépítése új, a mostani helyéhez közeli területen, továbbá a Kossuth utcai iskolánál reggelként kialakuló tarthatatlan állapotok felszámolása. Az Énekes utcai sorház mögötti zöldfelületet pedig közösségi térére formálná át.

A körzetben levő utak felújítására is fókuszál, mint mondta, a Batthyány utca rekonstrukcióját betervezték jövőre, de például az Apórháza utca rendbetétele, illetve a földre kiviszott mező-

gazdasági útnál a körforgalom kialakítása a következő 5 évben valósulhat meg. Ugyanígy a jövő beruházása lesz a Régi Fóti úti Lidl mellett elvezető út kiszélesítése a csatornaberuházás hozadékaként, hogy az ott épülő otthonokhoz el lehessen jutni. Szilvágyi László azt is elmondta, hogy a Csobogós utcai lakótelepnél előszeretettel teszik le az autóikat az agglomerációból érkezők, és ez parkolási káoszhoz vezet a telepen. „Erre a megoldás lehet egy P+R parkoló építése az egyik közeli önkormányzati ingatlanon” – válaszolja a képviselő.

A fővárost érintő terve viszont, hogy a Kossuth utcában levő buszvégállomásokat áthelyeztetné a Károlyi Sándor utcai végállomáshoz. „Ebben partner a református egyház, ugyanis terveik szerint 2021-re átadják az újonnan épült református óvodát, és nem szeretnék, ha az 5-ös busz végállomása az óvoda előtt lenne. A mostani baloldali vezetésű fővárosban keresztülíphető ez az elképzelés” – mondta a képviselő.

Azt viszont hangsúlyozta, hogy a tervek mellett nagyon fontos a közvetlen, élő kapcsolat az emberekkel. „A politikusi Face-



book-oldalam pörög, jönnek a kérdések, én pedig folyamatosan válaszolok ezekre, igazi élő kapcsolat alakult ki a választókkal” – válaszolta Szilvágyi László.

A képviselői munka mellett bizottságban is dolgozik, a kerület-üzemeltetéssel és -fejlesztéssel foglalkozó Kerületfejlesztési Bizottság elnöke lesz a következő öt évben. „Tagja vagyok a Budapesti Bizottságnak is, ami egy nagyon jó újítás. Gond volt, hogy a kerületnek nincs kapcsolata a főváros vezetésével, amire megoldást jelenthet ez a testület” – mondta végezetül a képviselő. ◆

Vékás Sándor

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



2003 óta a kerület lakója, kislánya már ide született, gyerekei itt jártak iskolába. Egy ideje idősebb családtagjainak is a városrész ad otthont. Vékás Sándor a kerületi közéletbe 2004-ben kapcsolódott be, 2014-től a 9-es körzet képviselőjeként, 2019-től pedig Közrendvédelmi Tanácsnokként is dolgozik.

A képviselő tevérlől megjegyezte, hogy a 9-es számú újpalotai körzet komoly fejlesztések elé néz. Elmondta, 2020-ban végre megvalósul a 2019-re tervezett Nemzedékek Parkja, vagyis teljesen megújul a Kikötő Ifjúsági Ház környezete, mégpedig úgy, hogy ott minden generáció jól érezze magát. Szintén 2020-ban új, multifunkciós kutyafuttató kerül a Pattogós utca melletti hajdani teniszpályák helyére. „A Nádastó park parkolási gondjai enyhítésének a lehető leghamarabb nekilátunk, ha az időjárás engedi, talán még az idén. A Gazdálkodó utcai utcabútorok kérdése, illetve a Nyírpalota úti nagy buszmegálló kaotikus és sötét környékének rendezése szintén elengedhetetlen”-nyomatékosította a képviselő.

A parkolási mizéria mellett szerinte a köz-tisztaság és közbiztonság kérdése a legégetőbb. „Az ebben a témában mérvadó, a múlt ciklusban készült, nevemhez fűződő 66 pontos terv aktualizálása a legfontosabb feladat. Ennek véghezvitelében segíteni fog a közrendvédelmi tanácsnoki megbízatásom, amelyet legutóbbi ülésén szavazott meg a képviselő-testület”-jelentette ki. Részletezte, a tiszta, biztonságos és élvezhető környezet megteremtésében fontos eszköz a Parkórség működtetése, a közterületi alkoholfogyasztás visszaszorítása és a szemétszállítás, -tárolás folyamatos kontrollja. Újpalota egészét érinti ugyanakkor az utcabútorok és a közvilágítás átgondolt fejlesztése, egy jól használható új piac építése és a Palota Holding működésének korszerűsítése, ügyfélbaráttá tétele. Szintén fontos lépésként említi a bérlakáspályázatok jelenlegi feltételeinek a felülvizsgálatát is.

„Mindemellett már a november 12-i fórumon elindul, az együtt gondolkodás és együtt cselekvés a körzet lakóinak aktív részvételével, rendszeres fórumok és kisebb, tematikus munkacsoportok keretében. A célokat a jövőben együtt határozzuk meg, és az önkormányzat segítségével együtt is valósítjuk meg”- hangsúlyozta.

A képviselő arra is kitért, miszerint marad a Pénzügyi és Tulajdonosi Bizottságban tagként, illetve tanácsnoki kinevezésére tekintettel rendszeresen látogatni fogja a Kerületfejlesztési Bizottság üléseit. „Ez utóbbi bizottság tagjaira kiemelten számított a 66 pontos program felülvizsgálatában és megvalósításában” - mondta a képviselő. ◆

Kedvezőtlen statisztikák

Hat éve tartanak szűrővizsgálatokat a Dr. Vass László Egészségügyi Intézményben, havi rendszerességgel számos területen vizsgálták a lakosság egészségügyi állapotát. Dr. Wallner Éva főorvos, a szűrőprogram koordinátora szerint a korábbi havi lebontású szűrővizsgálatok komoly logisztikát igényeltek a leterhelt orvosoktól és asszisztensektől, ezért idéntől a szűrőprogramról átfogóbb egészségügyi kampányra váltottak.

– Korábban semmiféle szűrési kritériumot nem állítottunk fel, gyakorlatilag a betegekre bízunk, hogy részt vesznek-e a programunkon. Az volt a tapasztalatunk, hogy túlnyomórészt azok éltek ezzel a lehetőséggel, akik vizsgált betegeként már régóta a látókörünkben voltak. Emiatt sok szűrővizsgálat fölösleges volt, illetve a kerület egészségügyi állapotáról sem kaphattunk reális képet – mondta a szakember.

A kampány első állomása az áprilisi, májusi és júniusi időszak volt, amikor is EKG- és vérnyomás-, valamint angiológiai szűréseket végeztek.



Dr. Wallner Éva | Gyakran előforduló súlyos betegségek

Ősszel pedig szeptembertől november végéig tartott az ingyenes bélszűrés, illetve a demencia- és csontritkulásvizsgálat a szakrendelőben.

– A kampányunk célja a korábbi megelőző tevékenység folytatása volt, különös tekintettel arra, hogy kerületünkben a magas vérnyomás és a cukorbetegség előfordulása a fővárosi átlaghoz viszonyítva mintegy 25 százalékkal magasabb. Nem jobb a helyzet a szívkoszorúér-betegségek, valamint az agyi érbetegségek és az ebből adódó szövődmények előfordu-

lása terén sem. Ezek az átlagnál másfélszer gyakoribbak kerületünkben. Magasabb a daganatos betegségek és jóval magasabb az idült alsó légúti betegségek előfordulása is – vázolta dr. Wallner Éva.

A „Kampány az egészségesebb kerületért” célja a betegségek mielőbbi felismerése, lehetőleg még a tünetmentes stádiumban. Ekkor lehet hatékonyan gyógyítani ezeket, és így javulnának a fent említett rossz statisztikai adatok is.

Riersch Tamás

A mi Egészségghősünk

A HáziPatika.com portál idén is kiírta a „2019-es év Egészségghősei” pályázatát, melyre öt kategóriában – orvos, egészségügyi szakember, influenszer, híresség és projekt – lehetett jelölni valakit. A megmérettetésből kerületünk sem maradt ki, Dr. Király Balázs újpalotai gyermekorvos is ott volt az orvosjelöltek között. A díjazottakról egyrészt egy szakmai kuratórium, másrészt a nagyközönség döntött. Kerületünk népszerű orvosa végül a közönség díját nyerte el.

– Nagyon büszke vagyok az elismerésre, de még inkább arra a szeretetre, amit a jelölés mellé kaptam – mondta a díjazott gyermekorvos. – A voksolás-



Dr. Király Balázs és Mirci

hoz írt kommentek egyrészt visszajelzések az eddig elvégzett munkámról, másrészt hatalmas lökést adnak ahhoz is, hogy az eddigi lelkesedésem a jövőben is kitartson majd.

Dr. Király Balázs 2005. január 1-je óta dolgozik a kerületben. Kórházi orvosként vette át dr. Mózer Judit praxisát, s bár a 15 évvel ezelőtti Zsókovári utcai állapotok távolról sem voltak ideálisak, nagy lelkesedéssel kezdte közzete gyermekeinek gyógyítását.

Az energiáiból azonban az orvosi

feladatai mellett más dolgokra is jutott. Így többek között oroszánrészt vállalt abban is, hogy a Zsókovári utcai rendelőt a gyógyító munkának megfelelő színvonalon újítsák fel, és szerepet vállalt a gyermekegészségnapok kerületi meghonosításában is. Emellett rendszeresen újdonságokon töri a fejét. Augusztus óta például a szakellátás-szervezés megreformálásán dolgozik, és az általa kitalált megoldás már egyre népszerűbb a hazai gyermekorvosok körében.

R. T.

Egy ajándék, kétszeres boldogság

Az ünnepen hagyományosan megajándékozunk szeretteinket, és egyre többen nemcsak arra figyelnek, hogy örüljön, aki az ajándékot kapja, hanem az is fontossá vált, honnan szerezzük be a meglepetéseket. Ha körülnézünk a XV. kerületben, remek, itt előállított dísz- és használati tárgyakat találunk, melyek készítőit támogatjuk, ha tőlük vásárolunk.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A Palota-15 Nonprofit Kft. évek óta részt vesz a segítő vásárlás programban, a Salva Vita Alapítványon keresztül találtak egymásra az ajándéktárgyak tervezőivel. A tárgyakból befolyt összeg, mint ahogy a cég bevételei, a náluk dolgozó, kerületben élő, szociálisan vagy egészségügyi problémák miatt hátrányos helyzetűekhez jut el. Munkát adnak nekik a rehabilitáció és közfoglalkoztatás keretében, így folyamatos jövedelmet kapnak.

Az ajándéktárgyak közül Szögi Andrea ügyvezető többek között bemutatta a saját Térkő- és Falpanelgyártó üzemükben készülő betonszobrokat, melyek tervezője Farkas-Pap Éva keramikus. A Misija márkanevű dísz tárgyak többféle állatot mintáznak, nagyon kedvelt a vaddisznó és a házisertés, de van elefánttól a macskáig más alakban is, sőt háromféle angyal is szerepel a kollekción. A szobrok többféle méretben kaphatók, 5200 és 7200 forint közötti áron elérhetőek. A másik, ünnepek táján kedvelt ajándék az árnyékvető mécses tartó, ennek fatálcája és a kivágott minták is a Palota-15-nél készülnek, és itt is csomagolják a Káposztás Judit tervei alapján készült ajándékot. A többféle tematikájú mécses tartónál van kifejezetten karácsonyi minta is, a bolt. segitovasarlas.hu oldalon 3500 forintért vásárolható meg. Az ügyvezető elmondta, hogy ezen a honlapon keresztül értékesítik a termékeket, de ha valaki felkeresi őket a Bogáncs utca 10. szám alatt reggel 8 és délután 4 óra között, akkor ott is meg tudja venni ezeket az ajándékokat.

Sokaknál azonban elképzelhetetlen a karácsonyi könyvek nélkül, a Rákospalotai Múzeum kiadványaival pedig egyszerre tudunk könyvet és helytörténeti ismereteket is ajándékozni, és támogatjuk a múzeum munkáját. Közkedvelt például az „Üdvözlés Rákospalotáról és Pestújhelyről” című album, amelyben Mojzes Ildikó 1899 és 1945 közötti képeslapokat gyűjtött össze, és ez alapján mutatja be a településeket (ára 3500 forint). Buza Péter Palotai tegnapok című könyvének (1500 forint) minden ke-



rületi könyvespolcon ott lenne a helye. Rákospalota kialakulása, hagyományai mellett számos történelmi érdekességről írt a szerző a fotókkal gazdagon illusztrált kötetben. Akik felkeresik a Rákospalotai

hanem lehetőséget és támogatást ad, hogy az ÉNO-ba járók újra alkothassanak és foglalkoztathassuk őket” – mondta Szabóné Busi Juliánna egységvezető. Az intézményben a fogyatékkal élők nappali ellátá-

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



Múzeumot (XV., Pestújhelyi út 81.) nyitvatartási időben, ezek mellett még több, helyi vonatkozású kiadványt találnak.

„Aki az Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona által készített ajándéktárgyakból választ szeretteinek karácsonyi ajándékot, nemcsak egy tárgyat vesz meg,

sa mellett fejlesztő foglalkozásokat is tartanak, és a nappali ellátásban részt vevőket kétféle támogatott munkavégzésben alkalmazzzák.

Mindenkinél egyéni képességei, mentális és fizikai állapota alapján dönt a munkapszichológus és egy szakmai csoport, hogy melyik tevékenység felel meg neki a leginkább. Ezek alapján dolgozhatnak többek között a kerámiaműhelyben és a kézművesműhelyben, ahol dekupázs technikával készülnek az egyedi dísz- és használati tárgyak, melyekkel gyakran találkozhatunk a kerületi rendezvényeken vagy intézményekben is. Az asztaldíszek (1500–2500 forint), adventi koszorúk, ajtódíszek, teás és ajándékdobozok (500-tól 3000 forintig), só- vagy késtartók mellett az ugyanitt működő MásKép Műhelyben lehetőségük van hópréseléssel saját fotót nyomtatni pólóra, bögrére. Az ÉNO is kapcsolatban van a Salva Vita Alapítvánnyal, de ha valaki egyedi ajándékkal lepné meg szeretteit, melyet a közelben szeretne beszerezni, a kerületi karácsonyi kitelepülések mellett munkanapokon 8 és délután 4 óra között vásárolni tud ezekből a tárgyakból az ÉNO-ban is (XV., Árendás köz 4–6.)

(kovács)





Négyszemközt a Mikulással

Joulupukki december 2-i újpalotai látogatása alkalmából exkluzív interjút adott lapunknak. A Mikulás többek között karácsonyi üzenetét is megfogalmazta.

Hányadik alkalommal jár Magyarországon?

– Ez a tizennyolcadik utam ide, és el kell mondanom, hogy nagyon szeretek itt lenni, mert mindig fantasztikus gyerekekkel találkozom.

– Mi a fantasztikus gyerekek definíciója?

– A jó gyerekeknek nincs igazi definíciója. Pontosabban a definíció a lelkiismeretünk. Mert mindenki érzi magában, hogy mikor tett rossz fát a tűzre. Elő-

fordul az ilyen, mert mindenkinek lehet rossz napja. De úgy vélem, alapból mindenki jó belül.

– Hogyan kerülhetjük el, hogy rosszak legyünk?

– Azt szoktam mondani, hogy sose legyünk irigyek, ha tudunk, akkor adakozzunk, és próbáljunk úgy cselekedni másokkal szemben, ahogy elvárjuk, hogy velünk is cselekedjenek.

– A Mikulásnak van rosszabb napja?

– Szerencsére nekem sosincs időm arra, hogy rossz kedvem legyen, és sosincs rossz pillanatom sem, mert a gyermekek csillogó szemei mindig feltöltöttek engem életkedvvel. Ezért én állandóan boldog vagyok.

– Finnül kiválóan beszél, de hogyan ért szót más nemzetek gyerekeivel?

– Úgy, hogy sok nyelven értek, ha pedig elakadok, akkor a manóim szoktak segíteni nekem. De van egy nyelv, a szeretet nyelve, mellyel minden gyerekkel elboldogulok.

– A mai gyerekek elsősorban számítógépeken keresztül kommunikálnak. Ön, aki köztudottan sok száz éves, a virtuális világban hogyan boldogul?

– Nem tagadom, nehezen. De szerencsére ebben is támaszkodni tudok a manóimra. Ma már sok kérést és üzenetet kapok e-mailben is, amit még mindig nem tudtam megszokni. Én a kézzel írt levelek híve vagyok. Szerencsére ebből is még több mint egymilliót kapok évente, én pedig igyekszem mindegyiket meg is válaszolni.

– Sosem jön üres kézzel, most mit hozott a puttonyában?

– Egy titkot, amit most megosztok veletek: úgy várjátok a karácsonyt, hogy mindennap tegyetek valami jót! Ezzel ugyanis nemcsak másoknak okoztok örömet, hanem ti is sokkal jobban fogjátok érezni magatokat. Ha segítesz egy szomorú, bánatos emberen, akkor te is sokkal boldogabb leszel.

– Nem könnyű a Mikulás helyzete, hisz egy éjszaka alatt kell eljutnia mindenkihez. A gyerekeket és a felnőtteket is furdalja a kíváncsiság, hogy miképpen történhet ez meg?

– Sokszor kérdezik ezt tőlem, és én sosem titkolom a módszeremet. Otthon van egy időgépem, amivel lassítani tudom az idő múlását. Gyakran van, hogy úgy érzitek, alig peregnek a percek. Ilyenkor hajlamosak vagytok unatkozni. Nos, a valóság az, hogy ilyenkor szoktam az időgéppel az időt manipulálni. Nekem ugyanis szükségem van időre. Nem tagadom, szerencsém is van, mert az időzőnák is kedveznek nekem. Az időeltolódás révén néha még üres perceim is akadnak.

– Hihetetlen energiája van. Csodálom érte. Ha nem titok, elárulná a korát?

– Több száz éves vagyok. Hogy mennyi pontosan, nem tudom. Egyszer megpróbáltam megszámolni, de elaludtam közben, s mikor felébredtem, nem tudtam, hol tartottam. De úgy vélem, nem is fontos a kor, hisz száz év alatt mindannyian gyerekek vagyunk.

– Búcsúzól mit üzen a gyerekeknek?

– Egyrészt köszönöm nektek, hogy ismét szeretettel fogadtak engem. Másrészt mindnyájatoknak boldog karácsonyt kívánok! A karácsony Lappföldön különleges esemény, arrafelé ugyanis akkor jön a Mikulás. Kívánom minden magyar gyerekeknek, hogy legyen nagyon jó, mert az az ünnepek környékén mindig meghálálja magát!

Riersch Tamás

Örök kérdés, mikor érkezik a Mikulás. December 5-én vagy 6-án kapják meg a gyerekek a finomsággal teli csomagokat? Kerületünkben minden bizonnyal nem sokat foglalkoztak a dátumokkal, a múlt hétvégén ugyanis minden a Nagyszakállúról és a gyerekekről szól.

A Mikulás-kavalkád december 6-án a Mydros Zenekarral vette kezdetét a Csokonai Művelődési Házban, ahol Görög Mikulás tánclépésekkel hangolt a gazdag programra. Másnap délelőtt már a kicsiké volt a főszerep a Kanga Klubban, ahol a Mikulás mellett már a krampuszok is megjelentek, a közös éneklés után az ajándékok is előkerültek.

Nem így december 8-án, amikor is a Mikulás megmentése lett a fő attrakció az interaktív mesejátékon az Újpalotai Szabadidő Központban. Aznap a Csokonai Művelődési Házból is kiszűrődtek a vidám dallamok. Az Eszter-lánc mesezenekar ez alkalomból a meseerdő közepébe invitálta a csillogó szemű vendégeket. A programok itt nem értek véget, hiszen a Mikulás-járat egész délelőtt közlekedett Újpalotán.



Finn Mikulás a kínai iskolában

Ünnepi ételosztás



A szeretet ünnepe számos embertársunknak csupán csak egy olyan hétköznap, amikor megint nincs mit enniük. Sokan nélkülözve, magányosan töltik a karácsonyt egy hideg lakásban. A korábbi évekhez hasonlóan városrésznkben több civil szervezet, párt is kiemelten figyelt ilyen tájra a rászorulókra, és ételosztással segítenek nekik.

A karácsonyi ajándék azonban más, mint a kríziskezelés. Annak meg kell adni az ünnepélyességét, örömet, méltóságát. Így az ízletes falatok mellett egy kis karácsonyi hangulattal várják a szükségben szenvedőket az újpalotai Fő téren. A kerületi **MSZP december 20-án, pénteken 12 órától** oszt tartós ételcsomagot. A **Polgárok Palotáért Egyesület december 21-én, szombaton már 10 órától** forró teával, majd délben ebéddel kedveskedik. A **Rászorulókat Támogatók Egyesülete pedig meleg ételt oszt december 22-én 12 órakor.**

Az ünnepek előtt számos lehetőség adódik, hogy magánemberként is támogassuk embertársainkat. A „cipősdoboz akcióhoz” például a Szentmihályi és Régi Fóti út sarkán lévő kertészet is csatlakozott. Mindemellett már Rákospalotán (Fő út 17. szám) is elérhető Magyarország legnagyobb adománybolt-hálózata, a „CSERITI”, ahol az alacsony jövedelműek számára is elérhető áron megtalálható minden, amire szükség lehet. Az adománybolt decemberben hétfőtől szombatig, 10 és este 7 óra között tart nyitva. ♦

GYIÖK-tisztújítás

Megtartotta tisztújító rendezvényét Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Gyermekek- és Ifjúsági Önkormányzata (GYIÖK) november 24-én. A szervezet a XV. kerületben élő ifjúságot fogja össze, és velük együttműködve, véleményüket kikérve valósítják meg célkitűzéseiket. A Budai II. László Stadionban a fiatalok ismét egy évre választották meg tisztségviselőiket.

A GYIÖK-tagok voksai alapján a diákpolgármesteri posztot továbbra is Gábor Balázs Imre tölti be, míg Fazekas Réka és Hábczy Maximián az alpolgármes-



teri feladatköröket vette át, Nagy Luca pedig a jegyzői feladatokat látja el a jövőben. Esküjüket várhatóan december 17-én teszik le a

Támogatott karácsony

Az ünnepek előtt a kerületi önkormányzat karácsonyi támogatással és élelmiszer-csomag-osszítással támogatja a rászorulókat.

– Kettőezer-kettőszáznyolcvan lakos még ünnepek előtt megkapja a Palota karácsonyi támogatást az önkormányzattól – tájékoztatta lapunkat Reiszné Naszádi Magdolna, a Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály vezetője. A karácsonyi támogatás megállapítása iránti kérelmet formanyomtatványon, november 30-ig lehetett benyújtani, melyet a polgármester állapított meg annak a XV. kerületben bejelentett lakó- vagy tartózkodási hellyel rendelkező, életvitelszerűen is a kerületben élő, öregségi

nyugdíjban, rokkantsági és rehabilitációs ellátásban és rokkantsági járadékban részesülő személynek, akinek nyugdíja, ellátása nem haladja meg a havi 128 000 forintot, valamint nem rendelkezik egyéb jövedelemmel. A Palota karácsonyi támogatás évente egy alkalommal, legfeljebb 10 000 forint összegben adható. Mindemellett az önkormányzat 300, tartós élelmiszeres csomagot is szétoszt rászoruló családok között. Ebből 128 csomag az Újpalotai Család- és Gyermejjóléti Központba, az Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthonába, a Fejlesztő Gondozó Központba, valamint a Nappali Melegedőbe is jut. ♦



Jótekonysági darts

Jótekonysági dartsverseny lesz az Újpalotai Kavicsos DC és a Club 501 Darts SE rendezésében december 21-én délelőtt 11 órától a Club 501-ben (Drégelyvár utca 57-63.). A jótekonysági nyílt steel dartsversenyt Szikszai Szintia megsegítésére szervezik. A nevezési díj 2000 forint. ♦

Hivatali munkarend



Az év végi munkaszüneti napok körüli munkarendváltás miatt a kerületi polgármesteri hivatal ügyfélfogadási rendje az alábbiak szerint alakul:

december 14. (szombat) pénteki munkanap, ügyfélfogadás 08.00 – 11.30 óráig

december 23. (hétfő) igazgatási szünet, a hivatal zárva tart

december 24. (kedd) pihenőnap, a hivatal zárva tart

december 27. (péntek) pihenőnap, a hivatal zárva tart

december 30. (hétfő) munkanap, 08.00 – 16.00 óráig

december 31. (kedd) munkanap, 08.00 – 12.00 óráig ♦



Ovi-bölcsi ügyelet

A kerületi óvodák és bölcsődék ügyeleti rendben várják a gyerekeket, hétköznapi munkarend szerint 2019. december 23-tól 2020. január 2-ig (az utolsó nyitvatartási nap 2019. december 20-a, péntek, az első nyitvatartási nap 2020. január 2-a, csütörtök). Az óvodák közül három lesz nyitva, a többi zárva tart. Az ügyeletet biztosító ovik: a Vácrátót téri Tagóvoda (Vácrátót tér 4–12.), az Aulich Óvoda (Aulich Lajos utca 46–62.) és a Páskom Óvoda (Páskom park 37.).

Az Egyesített Bölcsődék esetében az XV/12-es bölcsőde (Nádasztó park 1.) tart ügyeletet, a többi bölcsi zárva lesz december 30-án és 31-én. Az a szülő, aki szeretné igénybe venni az ügyeleti ellátást, jelezze gyermeke óvodája, illetve bölcsődéje vezetőjénél a 2020. január 2-ig. Az ügyeleti ellátással kapcsolatban felmerülő kérdéseikkel az intézményvezetőkhoz vagy a polgármesteri hivatal népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályának munkatársaihoz fordulhatnak a szülők – írta közleményében dr. Lamperth Mónika jegyző. ♦

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Cserdiné Németh Angéla
polgármester
Minden hónap 1. hétfőjén
13:30–17:30-ig.

Helyszín: Polgármesteri Hivatal
1. em. 112-es irodában
előzetes telefonos egyeztetés alapján.
305 3260 nemeth.angela@bpxv.hu



Tóth Imre
alpolgármester
Minden hónap 1. hétfőjén
13:30–17:30-ig.
Helyszín: Polgármesteri

Hivatal I. emelet 109-es irodában
előzetes telefonos egyeztetés alapján.
305 3244
toth.imre@bpxv.hu



Tóth Veronika
alpolgármester
Minden hónap 2. hétfőjén
14:00–17:30-ig.
Helyszín: Polgármesteri

Hivatal I. emelet 105-ös irodában
előzetes telefonos egyeztetés alapján.
305 3284
toth.veronika@bpxv.hu



Dr. Matlák Gábor
társadalmi megbízatású
alpolgármester
Helyszín: Polgármesteri
Hivatal I. emelet 106-os

irodában előzetes telefonos egyeztetés alapján.
305 3106
matlak.gabor@bpxv.hu csernak.janos@bpxv.hu

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



1. sz. vk. **Lukács Gergely**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Előzetes telefonos egyeztetés alapján.

+36 70 371 7978 lukacsgergelyadam93@gmail.com



2. sz. vk. **Szilvágyi László**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Telefonos egyeztetés alapján

bármely időpontban.
+36 30 768 0993 laszloszilvagy@gmail.com



3. sz. vk. **Bodó Miklós**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá)
Fogadóóra minden hónap harmadik hétfőn

17–19 óra között. Helyszín: 1153 Budapest, Bocskai u. 8.
+36 70 382 6160 bodomiklos@gmail.com



4. sz. vk. **Deschelák Károly**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Előzetes telefonos egyeztetés alapján.

+36 30 571 4121
deschelak.karoly@parbeszedmagyarorszagert.hu



5. sz. vk. **Farkas Edit**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
+36 20 440 8855

feditke16@gmail.com



6. sz. vk. **Legárd Krisztián**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá)
Minden hónap harmadik szerdán 17:30-tól

19:00 óráig a Szent Korona Általános Iskolában (Szent Korona útja 5.) Telefonon vagy e-mailen történő egyeztetés esetén más helyszín és időpont is lehetséges.
+36 30 540 6393 legard.krisztian@gmail.com



7. sz. vk. **Király Csaba**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Minden hónap első csütörtökén

a Polgármesteri Hivatal 110. sz. szobájában 14–16-ig,
előzetes egyeztetés alapján.
+36 30 962 8755 kingcsabi@gmail.com



8. sz. vk. **Gyurkó Dániel**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
+36 30 296 6139

gyudaniel97@gmail.com



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Telefonon és e-mailben történő

egyeztetés alapján.
+36 30 964 2452 sandor@vekas.hu



10. sz. vk. **Tóth Veronika**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Minden hónap első hétfőjén 17–19 óra

között a Sárff u. 3. földszintjén található irodában, valamint minden hónap második keddjén az Olajág Idősek Otthonában 15–17 óra között a C épület fszt. 12. sz. klubhelyiségben.
+36 30 585 4493 tothveronika53@gmail.com



11. sz. vk. **Bihal Dávid**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés

alapján.
+36 30 164 4472 david.bihal@gmail.com



12. sz. vk. **Makai Ferenc**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
+36 30 991 4405

othet-egyesulet@hotmail.com



13. sz. vk. **Palocsai Béla**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
palocsai@gmail.com



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarországá-Jobbik)
Minden hónap 2. szerdáján 17–19 óráig a

Neptun utcai Általános Iskolában
+36 30 984 3118 t.imre65@gmail.com



Bakos Mária Magdolna
(Fidesz-KDNP)
Előzetes telefonos egyeztetés alapján.
+36 20 409 1574
ozike60@gmail.com



Csonka László (Fidesz-KDNP)
Minden hónap második péntekén 16-tól 18 óráig a Csokonai Művelődési Házban (Eötvös utca 64–66.), előzetes telefonos egyeztetés alapján.

+36 20 219 1232 csonka.laszlo@fidesz.hu



Lehoczki Ádám
(Fidesz-KDNP)
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.
+36 20 436 1224 leho.adam@gmail.com



Mihály Zoltánné
(Fidesz-KDNP)
Előzetes telefonos egyeztetés alapján.
+36 20 669 3807
kismari62@gmail.com



Pálmai Attila
(Magyar Kétfarkú Kutya Párt)
+36 20 777 6837
liptai.malata@gmail.com



Szalay Kornél Géza
(Fidesz-KDNP)
+36 30 571 4121
szalaykg@gmail.com

JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Lamperth Mónika jegyző
Félfogadás: Minden hónap második keddjén 13:30–16:30 óráig a Polgármesteri Hivatalban. Előzetes telefonos egyeztetés a 305 3268-as telefonszámon. jegyzo@bpxv.hu



Dr. Filipz Andrea aljegyző
Félfogadás: Minden hónap második keddjén 13:30–16:30 óráig a Polgármesteri Hivatalban. Előzetes telefonos egyeztetés a 305 3268-as telefonszámon. alfegyzo@bpxv.hu

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Hajdu László országgyűlési képviselő
06 20 288 7721, 1 419 9099,
hajdu15laszlo@gmail.com
Fogadóórát tart január 8-án, szerdán 15 órától (Képviselői Iroda; Nyírpalota utca 5. fszt. 1.). Előzetes egyeztetés vagy más időpont megbeszélése a 06 30 899 2663-as telefonszámon vagy a hajdu15laszlo@gmail.com e-mail-címen. „Fogadóóra másképp” – látogatás a Parlamentben, január 23-án, csütörtökön 10 órától. Bejelentkezés szükséges a 06 30 899 2663-as számon.

BUDAPEST FŐVÁROS XV. KERÜLET
POLGÁRMESTERI HIVATAL

Budapest Főváros XV. Ker. Polgármesteri Hivatal
pályázatot hirdet

a **POLGÁRMESTERI KABINETEN:**
SAJTÓ ÉS KOMMUNIKÁCIÓS REFERENSI
munkakör betöltésére.

A pályázattal kapcsolatos részletes információ a Polgármesteri Hivatal honlapján (www.bpxv.hu) Állásaink/Hivatali álláspályázat menüpont alatt található.
Jelentkezési határidő: **2019. december 16.**

Tájékoztató a KÉSZ
módosítás véleményezéséről

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot a Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Építési Szabályzata (KÉSZ) módosítás véleményezési szakaszában bejövő vélemények elfogadásáról. A képviselő-testület megismerte és határozataival elfogadta az elfogadásra javasolt és az elfogadásra nem javasolt észrevételeket. **A KÉSZ módosítás véleményezési szakasza ezzel lezárult.**

Az elfogadott döntésről és a véleményezési tervdokumentációról bővebben a Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat honlapján tájékozódhat.

Cserdiné Németh Angéla polgármester asszony nevében
Sipos Gábor főépítész

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöldszám”: **06 80 203 804**
A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolig 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 Egyesített Bölcsődék telephelyeinek 2020. évi nyári nyitvatartási rendje

I. csoport: 2020. június 15-től július 19-ig nyitva tartó bölcsődék:

- XV/5-ös bölcsőde, Kavicsos köz 6.
- XV/6-os bölcsőde, Wesselényi u. 33.
- XV/10-es bölcsőde, Kontyfa u. 6.

II. csoport: 2020. július 20-tól augusztus 23-ig nyitva tartó bölcsődék:

- XV/3-as bölcsőde, Fő út 33.
- XV/2-es bölcsőde, Bezilla Nándor u. 17.
- XV/12-es bölcsőde, Nádastó park 1.

TÁJÉKOZTATÁS

Felhívjuk Tisztelt Bérelőink figyelmét!

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének a lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérbeadásának feltételeiről szóló 26/2003. (VI. 30.) számú önkormányzati rendeletében (továbbiakban: Rendelet) foglalt jogszabályi kötelezettség értelmében a Palota-Holding Zrt. 2019. október 31. napjáig felülvizsgálta a szociális alapon és költségelven bérbe adott lakások Bérelőinek – a Bérelő által benyújtott jövedelemigazolások alapján – ezen lakbérmentékre való jogosultságát.

A felülvizsgálat eredményeként a lakbér mértéke megváltozhat, amelyről a Bérelő írásban, Tulajdonosi Nyilatkozat útján értesülnek.

A felülvizsgálat eredményeként megváltozott lakbér mértéke NEM BÉRLETIDÍJ-EMELÉS. A Rendelet alapján a bérleményben lakó, egy főre jutó nettó jövedelem határozza meg a bérbe adott lakásra vonatkozó lakbér mértékének jogosultságát, amely lehet szociális alapú, költségelvény, valamint piaci alapú.

Amennyiben – a benyújtott jövedelemigazolások alapján – változik a lakbér mértéke, az új lakásbérleti díjat a 2020. január hónaptól kezdődően megküldött havi számlával kell megfizetniük a Bérelőnek.

Budapest, 2019. december

Tisztelettel:

Cserdiné Németh Angéla s. k. polgármester

Közös képviselőknek indít képzést a BKIK

Társasházkezelői OKJ-végzettséggel nem rendelkező közös képviselőknek indít képzést a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara olyan alapismeretek elsajátítására, amelyek biztosítékot jelentenek ahhoz, hogy a jövőben kellő szakmai tudással, a törvényi előírások megértésével és betartásával, felelősen végezzék tevékenységüket. A nagy érdeklődésre való tekintettel januárban újra induló képzésre folyamatosan várják a jelentkezőket.

Magyarországon ma mintegy 4,4 millió a lakások száma, amiből közel 1,5 millió társasház életét közös képviselők vagy társasházkezelők irányítják, gyakran sok tízmillió forintos költségvetésről gondoskodva. A tulajdonosi közgyűlésen megválasztott közös képviselők jelentős része eddig szakirányú végzettség és megfelelő tudás nélkül dolgozott. A nemrég módosult társasházi törvény előírásainak a jövőben csak azok a közös képviselők tudnak eleget tenni, akik kellő szakmai tudással rendelkeznek.

A Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara szervezésében indított közös-képviselő-képzésen a társasházak tulajdonosainak képviselőihez és a tulajdonosi közösség felhatalmazásából

eredő feladatok ellátásához szükséges általános, jogi, műszaki és gazdasági ismereteket sajátíthatják el a résztvevők. A Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal által engedélyezett oktatás elsősorban az OKJ-s társasházkezelői képzettséggel nem rendelkező közös képviselőknek, intéző- és számvizsgálói bizottsági tagoknak ajánlott. A 2020 januárjában induló, 40 órás képzés 8 héten át mindössze heti 1x5 órát vesz igénybe, így a résztvevők a munkájuk mellett is el tudják azt végezni. A sikeres vizsgát tevők hivatalos tanúsítványt kapnak.

A képzés költsége: bruttó 70 000 forint, mely az oktatást, a vizsgaköltségeket és a tananyagot is tartalmazza.

Részletek és jelentkezési lap

a <http://kozoskepviselokepzes.bkik.hu> oldalon.

Telefon: +36 1 488-2439

Jelentkezési lap benyújtása:

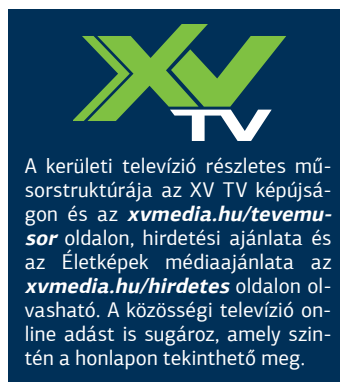
- személyesen: 1016 Budapest, Krisztina krt. 99. 1. emelet 107. szoba, hétfőtől csütörtökig 9.00–15.00 óráig, pénteken 9.00–12.30 óráig.
- e-mailen: felnottkepzes@bkik.hu
- postai úton: 1016 Budapest, Krisztina krt. 99.

AZ XV TV MŰSORA

december 12. csütörtök	december 19. csütörtök
19:00 Tükörben	19:00 Tükörben
19:20 Heti recept	19:20 Heti recept
19:30 Ottusa magazin	19:30 Ottusa magazin
19:50 XV-Mozaik	19:50 XV-Mozaik
december 13. péntek	december 20. 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
december 14. szombat	december 21. szombat
19:00 FLÓRA FILM: Új Eldorádó*	19:00 FLÓRA FILM: Új Eldorádó*
december 15. vasárnap	december 22. 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
december 16. hétfő	december 23. hétfő
19:00 60+	19:00 Ünnepi műsor
19:20 Kultakt	19:40 Ünnepi műsor
19:40 Kertbarátok	
20:00 Sportmagazin	
december 17. kedd	december 24. kedd
09:00 Élő közvetítés – testületi ülés	19:00 Ünnepi műsor
19:00 Hírtükör	19:40 Ünnepi műsor
19:45 Elsősegély	
19:55 Hollywood Palotán	
20:10 Vitalitás	
december 18. szerda	december 25. szerda
19:00 Cseperedő	19:00 Ünnepi műsor
19:20 Sportmagazin	19:40 Ünnepi műsor
19:40 Alkotó kéz	
20:00 Vitalitás	

***Műsorajánló.** „Az arany átokká változott Verespatakon.” Verespatak alatt a föld és környező hegyek 300 tonna aranyat és 1600 tonna ezüstöt rejtenek. Egy kanadai-román cég, külszíni fejtésű aranybányát akar nyitni itt. Ehhez viszont el kell költöztetni az embereket, a világörökség szintű, műemlékekkel teli hegyeket fel kell robbantani, a házakat, templomokat, temetőket le kell dózerolni. A film 17 ország 33 rangos fesztiválján kapott elismerést. Indult a 2005-ös Oscar Díjért és versenyben volt az Amerikai Dokumentumfilm Szövetség Fődíjáért is.

Keddenként a **Hírtükör** című műsor ismétlését 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
Szombat	13:30
Vasárnap	8:30

A pénteki adás ismétlései

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

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

Aprók tánca a Mező együttesel

december 14., szombat 16:00–17:30
Belépő: 400 Ft

Syconor Retro Táncparty

december 14., szombat 19–23 óra
Belépő: 1400 Ft

Péntek esti forduló

december 20., péntek 18:00–19:30
Belépő: 500 Ft

Karácsonyi táncház a Szilas Néptáncegyüttesel

december 20., péntek 19:30–24:00
Belépő: 300 Ft

Hubay Jenő Zeneiskola és Alapfokú Művészeti Iskola

1153 Bocskai u. 70–78. T.: 271 0842

Balettvizsga előadás

december 13. (péntek) 17 óra

A Hubay Ifjúsági Vonószenekekar adventi koncertje

december 19. (csütörtök) 17 óra

Kikötő - Ifjúsági Közösségi Sziget

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

Rendhagyó drámaóra iskolai osztályoknak

december 12., csütörtök 09:30–10:30
Ingyenes program.

Matek, fizika, info korrepetálás felső tagozatos és középiskolás fiataloknak

december 13., péntek 17:00–18:30
A program ingyenes.

Lépünk a városba!

Kultúracsavargások Pesten és Budán

Irány a karácsonyi belváros.

december 14., szombat 17:00–20:00

A program ingyenes, de 2 db vonaljegyet vagy bérletet, valamint szülői hozzájárulást szükséges.

Kikötő Kreatív Műhely

Karácsonyi ajándékokcskák készítése

december 14., szombat 15:30–17:00

A program ingyenes.

Rendhagyó drámaóra iskolai osztályoknak

december 19., csütörtök 09:30–10:30

Ingyenes program.

Kozák téri Közösségi Ház

1154 Gábor Áron utca 58. T.: 410 5636



Karácsonyi Kézműves Nap

december 14., szombat 09:00–13:00

A belépés díjtalan, csak az alapanyagárat kell kifizetni.

Pestújhelyi Közösségi Ház

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006



Diafilmes téli esték

A filmvetítés mellett adventi csemegékkel kedveskedünk.

december 12., csütörtök 18 óra
Belépés díjtalan

Ultimbajnokság

A „szakosos” szabályokkal, nevezés a helyszínen.

december 13., péntek 17 óra
Nevezési díj: 700 Ft

Adventi játszóház

Mézeskalács-készítés

december 15., vasárnap 10 óra
Ára: 600/adag

Rákospalota Újvárosi Református Templom

1152 Arany J. u. 49 T.: 06 30 601 6979

A Hubay Ifjúsági Vonószenekekar adventi koncertje

december 14., szombat 17 óra

Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836



ÖKO Kanga - Kézműves szaloncukor-készítés

Helyszín: Zöld Klub (XV., Hartyán köz 3.)

december 17., kedd 10–12 óra

Belépő: anyag-költségtérítést kérnek.



Adventi kalendárium

Térjen be a közösségi házba december 1–20. között nyitvatartási időben, és vigyen magával egyet az adventi kalendárium lélekmelengető gondolataiból!



Óévbúcsúztató Nostalgia

Szilveszteri Bál

A bál batyus jellegű, mindenki a magával hozott ételt, italt fogyaszthatja.

Élő zene egész éjjel: Merész György Asztalfoglalás szükséges a 06 70 621 1538-as telefonszámon.

december 31., kedd 20 órától 2020. január 1., szerda hajnali 4-ig

Belépő ára: 6000 Ft/fő, mely tartalmaz belépőitalt, 1 üveg pezsgőt 2 fő részére, valamint zsákmacskákat.

Rákospalota, Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjteménye

1158 Pestújhelyi utca 81. T.: 419 8216

Az idei év utolsó tárlatvezetése a Rákospalotai Múzeumban

A gyerekeket múzeumpedagógiai foglalkozással várják, melynek témája: Régi korok karácsonya Rákospalotán, Pestújhelyen. A gyerekek a település egykori karácsonyát rajzolják vagy festik le.

december 14., szombat 11 és 13 óra
Kerületieknek a belépés és a tárlatvezetés díjtalan. Más honnan érkezők számára 500 forintos jegy vásárlásával látogatható a rendezvény.CSOKONAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

VÉRADÁS A XV. KERÜLETBEN

december 14-én (szombaton), 11–17 óra között az AsiaCenterben (Szentmihályi út 167.)

december 20-án (pénteken) 14.00–18.00 óra között a Pólus Centerben (Szentmihályi út 131.)

Ezzel nemcsak másokon segít, hanem Ön is átesik egy szűrővizsgálaton, ami az aktuális egészségi állapotáról ad felvilágosítást!

Amit nagyon fontos tudni:

- minimálisan 50 kg testsúly, betöltött 18. életév szükséges
- regisztrációhoz személyi igazolvány, lakcím- és tájkaártya kötelező

- előtte étkezni kell és sok folyadékot fogyasztani
- a gyógyszeresedés önmagában nem kizáró ok, a helyszínen lévő orvos felelősséggel dönt erről (gyógyszertől, betegségtől függően)

Akik először adnak vért, csak eredeti tájkaártyával tehetik, továbbiakban másolatot is elfogadunk!

SEGÍTSÉN,
HOGY
SEGÍTHESSÜNK!

A csepeli bárók

Závada Pál legújabb regénye több szempontból is érdekes olvasmány. A II. világháború előtti és alatti időszakban mutatja be Weiss Manfréd örökösének népes csoportját.

Akkoriban a Weiss család az ország legnagyobb vállalat- és ingatlanbirodalmával rendelkezett, így nem csoda, hogy 1944-ben, a németek bevonulása után többen szerettek volna hozzájutni a vagyonukhoz.

A regény három szereplő folyamatosan váltakozó szemszögéből mutatja be az eseményeket, ők egyaránt az író képzetének a szülöttei: Kohner Artúr, a felesége, Weiss Helén és a szeretője, Valériusz Lola is. A többi szereplő valóban élt, és számos regénybeli történet dokumentálhatóan így történt meg, mint például Weiss Manfréd öngyilkossági kísérlete a Tanácsköztársaság idején vagy Ady támogatása. A mű sok erkölcsi kérdést vet fel, például szabad-e alkut



kötnünk az életünkért cserébe azzal, aki jogtalanul veszi el a tulajdonukat, vagy ha egy zsidó származású ember kereszténnyé válik, akkor ezzel mennyire veszíti el saját identitását és hagyományait.

A Horthy-korszakot pontosan mutatja be a *Hajó a ködben* című regény a II. világháború tragikus történeteivel együtt. „Helénre aznap este egyik percről a másikra valósággal rázuhant a fölismerés, hogy egyszer és mindenkorra véget ért az az életük, amelybe beleszületett, majd a maga módján bele is tanult. Amely olyan keretek közé s abba a rendszerbe volt belehelyezve, hogy ő még a legutóbbi időig is azt hihette, hogy kiigazodik benne, holott ez talán már évek óta nem is volt így.” A regény egyszerre kordokumentum, krimi és szerelmi történet, a Závada Pálra jellemző tömör és egyszerre lírai stílussal. (Závada Pál: *Hajó a ködben*; Magvető, 2019; 4299 Ft)

(kovács)

Sikeres átállás



Pár hete még azon keseregtem, hogy a kora őszi időben lehetetlen küldetés az ünnepekre való hangolódás. Örömmel jelentem, a probléma megszűnt, több körülmény szerencsés összeadódásának következtében. Egyrészt egy hónapok óta elvesztett, vagy legalábbis erősen – és az ember lánya szerint véglegesen – megtépázott baráti, félrokonni viszonyt sikerült sérülések nélkül helyreállítani, minden érintett legnagyobb boldogságára.

Aztán gondoltam Gyermekre is, arra, hogy milyen mintát vinne tovább szegény, ha azt tapasztalná és érezné, hogy a karácsony smafu, egy szükséges rossz? Végül pedig Tél tábornok támadása lőtte be a győztes gölt, lett hó és hideg.

Mivel összhangba került a belső és a külső világ, nem kötelességből, hanem teljes szívből dekoráltunk december első napján, délután lerongyoltunk adventi gyertyákat venni – mint kiderült, a karácsonyi vásárnak haszna is van, olcsóbb volt, mint a kínainál, hehe –, így estére fényárban úszott a lakás, az ablakokra matricák kerültek.

És bár tudom, hogy jócskán el vagyok késve, elkezdtem az ajándékokat is beszerezni. Az eddig az agyamon ülő szürke felhő, ami meggátolta a megfelelő meglepetések kitalálását, huss, elszállt, helyére kreativitás költözött. Van listám, megvalósítandó ötleteim, és már a szentesti menü is körvonalazódik. Mi kell még?

-y -a

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

A kutya és a kecske

Valamikor réges-régen a kutyának két hatalmas, szép szarv díszítette homlokát, amíg a kecske el nem csente tőle.

Igazat szólva a kecske mindig ilyen gyönyörű pár szarvra vágyott.

Egy faluban óriási sütés-főzés volt. Az uraság nagy vendégsereget várt estére.

A szakács hurkát, kolbászt is töltött. Egy koszorú kolbászt kisütött egy piros lábasban, és lefedte kockás ruhával, hogy ki ne hűljön.

Fogyott a kolbászkoszorú, amikor jött a kecske. Megpillantotta a régóta áhított, pompás szarvakat, felkapta, a fejére illesztette, és se szó, se beszéd elrohant.

Amikor a nagy lakomázás után a kutya kilopakodott a konyhából, szarvának csak hült helyét találta.

A kutya megérezte a kolbászszagot. Nagy szarva miatt nem fért be a konyhaajtón, ezért a konyha küszöbére tette pompás szarvát, és besompolygott.

Azóta nincs a kutyának szarva, s ettől a perctől kezdve örökre megszűnt a barátság a kecske és a kutya között.

Rémülten vette észre a messziben vágató, sebes lábú kecskét az ő szarvával. Hiába üldözte, nyomába sem ért elnehezült pocakjával.

Újpalota új programfelelőse

Rövid időn belül már második alkalommal történt változás az Újpalotai Szabadidő Központ élén. Kelemen Árpád nyugdíjba vonulását követően egy rövid ideig Majoros Ágnes, október 1-jétől pedig Gergely Barbara vezet az intézményt.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

– Bár magam is messziről jöttem, az elmúlt években nagyon megszerettem Újpalotát, a helyi közösségi ház családias hangulatát, így hosszú távra terveztem az itteni pályafutásomat – mondta az új vezető.

Gergely Barbara magánéleti okok miatt Bajáról jött Budapestre, s mivel akkor az útja a kerületbe vezetett, népművelőként az Újpalotai Közösségi Házban helyezkedett el.

Baján és környékén alapos leckét kaptam a szakmából. A bátmonostori egyszemélyes művelődési házban dolgoztam 2004-ben, majd éveken át az egyik főszerkesztője voltam az országos, sőt nemzetközi hírű Bajai Halfőző Fesztiválnak.



Gergely Barbara

Ez a munka olyannyira rá hárult, hogy mind a mai napig visszahívják Bajára, hogy továbbra is vegyen részt a fesztivál szervezésében.

– Újpalotán nehéz lenne halfőző versenyt rendezni, de az Újpalotai Napok rendezvénysorozat van olyan

nívós esemény, amelynek érdemes a színvonalát tovább emelni – mondta a szakember. – Sok újítás fogalmazódott már meg a fejemben, de a legfontosabb célom, hogy Kelemen Árpád szellemiségét tovább vigyem, azaz ugyanúgy szívvel-lélekkel végezzem a munkámat, mint az

Újpalotai Közösségi Ház korábbi legendás vezetőjét.

Gergely Barbara sok újdonságot ígért, ám mivel a legtöbb 2020-as programjukat még szervezik, ezekről egyelőre nem akart részleteket elárulni.

– Az biztos, hogy szeretnénk minél több fiatalat

házza csalogatni, illetve a programjainkon látni. Ezért őket érdeklő témákban, dinamikus és interaktív programokat szervezünk, növeljük a könnyűzenei eseményeink számát is, illetve szabadterre is több érdekeséget tervezünk majd – vágta a vezető.

Az Újpalotai Közösségi Ház nem művelődési háznak épült, s az újpalotai kulturális intézmény mind a mai napig adóssága az építetőknek. Pedig a lakótelep ma már fél évszázados jubileumát ünnepli. A jelenlegi épület adottságai pedig a kulturális lehetőségeket is behatárolják.

– Persze örülnék, ha már ebben a ciklusban megépülne az új művelődési ház, ám nem erre fókuszálok – mondta Gergely Barbara. – Örülök, hogy egy szépen felújított létesítmény áll a rendelkezésünkre, és nekünk az az elsődleges dolgunk, hogy a házat minden korosztály számára barátságos környezeté tegyük.

Riersch Tamás

A pestújhelyi régész

Pestújhely egyik első lakója, majd a település önállósodásának támogatója, segítője volt Dr. Gerecze Péter régész, művészettörténész. Az ő javaslatára a Pest-újváros nevet kérték az akkor még Széchenyi-telepnek 1910-ben, de ásásokat is folytatott a közelben, és Regtelek település maradványainak feltárása is az ő nevéhez fűződik.

Désen született 1856-ban, a kolozsvári egyetemi ösztöndíjas tanulmányai után Európa több városában „műtörténetet” tanult, majd a pécsi egyetemen tanított. Lyka Károly a *Művészet* című folyóirat 7. számában írt méltatást Gereczéről, melyben kiemelte, hogy „alapjában archeológus volt, és [...] A leíró, az adatgyűjtő magyar műtörténetnek érdemes munkása volt. Hivatása körébe eső témákról azonban nemcsak a tudományos folyóiratok, a szakközlönyök hasábjain értekezett, hanem a

közönséget is felkereste népszerűen írt cikkeivel.”

Dolgozott tanárként, de tudományos szempontból feldolgozta a pécsi székesegyház szobrászati maradványait, és sokat foglalkozott az Árpád-kori szobrászattal is. Tagja volt a Műemlékek Országos Bizottságának és a Régészeti és Embertani Társulat választmányának is. Részt vett a *Magyarország műemlékei* című kiadvány első részének szerkesztésében, a második rész már teljesen



Dr. Gerecze Péter



az ő munkája volt. Ebben a korát megelőző kiadványban az összes magyar vármegyében feltérképezte a műemlékeket és a hozzájuk kapcsolódó irodalmat. Ezzel kapcsolatban az elsők között készített fotográfiákat, a több mint 500 üvegnegatív és pozitív másolat értéke mára felbecsülhetetlen.



Fiatalon, 58 évesen érte a halál, tífuszfertőzést kapott. Éber László az *Archaeologiai Értesítőben* így méltatta: „Munkatársunk volt ő a szónak nem konvencionális, hanem legmagasabb értelmében, évtizedek óta, soha nem lankadó tettvággyal és tetterővel véve részt feladatainak megoldásában. Tanári hivatásának teljesítése mellett régi művésztünk, régi kultúránk emlékeinek föl kutatása, ismertetése volt életének nem kedvtelése, hanem komoly, csodálatos intenzitású munkája.”

(kovács)

Kitörni a gettóból



Ingyenes filmvetítés és közönségtalálkozó lesz a Csokonai Művelődési Házban (Eötvös utca 64–66.), ahol Bogdán Árpád filmjét, a *Getto Balboát* vetítik le december 17-én délután 1 órától. A film Szabó Zoliról szól, aki 6 éve bokszol Sipos Misi felügyelete alatt. Misi

egykor a VIII. kerület alvilágának meghatározó figurája volt, de 10 éve egy rivális maffiózó rálőtt Misire, aki az eset után megtért, és maga mögött hagyta a bűnöző életet. Azóta a kerület kamasz gyerekeivel foglalkozik: bokszolni tanítja őket. Zoli apjával, mostohaanyjával, kis hűgával és menyasszonyával él egyszobás lakásukban. Ablakukból a kerület egyik leghírhedtebb utcájára látni rá. Tehetséges, de képtelen saját erőből átlépni az árnyékán, Misi barátsága és segítsége kell ahhoz, hogy visszatérjen a sporthoz. A film a kilátástalanságtól a profi boksz világáig követi a két főszereplőt. Egy inspiráló mai történetet a lehetőségekről, kitartásról, fontos döntésekről és a kitörésről. A *Getto Balboa* a budapesti VIII. kerületi roma közösség különleges erőfeszítése nyomán jöhetett létre – írja az *artmozi.hu*. A film elkészítését a XV. kerületi Cigány Nemzetiségi Önkormányzat támogatta. A film elnyerte a Hungarian Film Prize 2019 – for the Best Documentary Film és a Roma Film Festival Berlin 2018 – Main Prize díjakat. ♦

Tragikus évforduló

Mint minden évben, idén is virágokkal, gyertyagyújtással, főhajtással emlékezett a XV. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat a XX. század legpusztítóbb örmény földrendésének áldozataira a Duna korzón felállított örmény kőkeresztnél, a Kacsárnál december 7-én. Az Örményország északnyugati részén fekvő Sirak hegyvidéki tartományt 7-es erősségű földrengés rázta meg 1988. december 7-én déltájban. Az epicentrumban álló város, Szpitak háromnegyed része romhalmazzá vált. A közeli Gyumri és további 58 település a földdel vált egyenlővé. Napok teltek el, amíg megérkezett a hathatós segítség a mentési munkákra, ezért megnőtt a halálos áldozatok száma. A borzasztó tragédia után több ország mentőcsapata indult Örményországba. Orvosokra, ápolókra, mentőcsapatokra, meleg ruhákra, takarókra, élelmiszere, gyógyszerekre volt nagy szükség. Magyarország elsőként gyűjtött élelmiszert és pénzzadományt a bajbajutottaknak. A tragédiának 35 ezer halálos áldozata, 140 ezer sebesültje volt, 7 ezer gyermek vált árvává és félmillióan maradtak fedél nélkül. Magyarországon 1200 árva gyermeket fogadott be ideiglenesen. ♦

Ünnepi madárgyűrés

Bemutató madárgyűrészt tart az újpesti Farkas-erdőben december 27-én, pénteken 9 és 12 óra között folyamatosan a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület Budapesti Helyi Csoportja.

Program: madárgyűrés és az ehhez használt eszközök bemutatása Sarlós Dávid gyűrűző vezetésével. A gyerekeknek lehetőségük lesz egy-egy madár megsimogatására is. Akár fél-egy órára is érdemes kilátogatni a bemutatóra a gyerekekkel, hiszen az ingyenes program kötetlen, bármikor be lehet kapcsolódni. A gyűrés alkalmával lehetőség van közeli madárfotók készítésére is – írta közleményében az egyesület. Helyszín: IV. kerület, Káposztásmegyer 1. lakótelepen, a Farkaserdő utca és a Nádasdy Kálmán utca találkozásánál lehet bemenni az erdőbe (tábla mutatja majd az irányt) és mindössze 50 métert kell sétálni.



Megközelítése: a 14-es villamos Bőröndös utcai megállójától körülbelül 6 perc sétával a lakótelepen keresztül. A 126-os buszról a Dunakeszi megállónál kell leszállni. A 20E busznak a Művelődési Központ nevű megállójától 15 perces sétával lehet megközelíteni a helyszínt. A 296-os buszról a Dunakeszi utcánál kell leszállni. További információ kérhető: Kincses László 06 20 48 44 810. Minden madárbarátot szeretettel vár a Madártani Egyesület. ♦

Évszakot váltott a SpeciArt

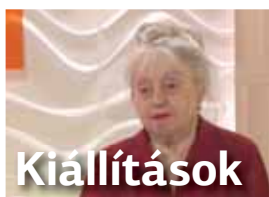
Hetedik alkalommal rendezte meg a SpeciArt Speciális Művészeti Fesztivált az Egyesített Szociális Intézmények (ESZI) Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona (ÉNO) ezúttal november végén, melyet idén is a Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesület felügyelt és a XV. kerületi önkormányzat támogatott. Az újjalotai Fő térre szervezett kétnapos rendezvényt az időjárás miatt csak részben tartották meg szabadterén, volt olyan program, aminek az Újjalotai Szabadidő Központ adott otthont.

A rossz időjárás ellenére a november 27-én és 28-án megrendezett eseményen 22 intézmény kétszázhatvanhat fogyatékkal élő gondozottja lépett fel. A résztvevők az ország minden tájáról érkeztek, és a fesztiválon a művészet legtöbb területe bemutatkozott. Idén például első ízben



az 5. Speciális Filmfesztivál díjnyertes alkotásait is levetítették.

Az első napon, melyet Tóth Veronika alpolgármester nyitott meg, a szervezők egy gasztrorandevúra hívták az érdeklődőket. A második napon Cserdiné Németh Angéla polgármester indította útjára a programokat. ♦



Kiállítások

A XV. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat két kiállítással várja a művészetkedvelő látogatókat a Tóth József Galériába (Páskomliget út 47.), az újjalotai piac utáni toronyházba. Gopcsa Paula festőművész és János B. Sanda gyergyószentmiklósi festő tárlatmegnyitója is december 14-én, szombat délután fél 5-kor lesz. A kiállításokat Nuridsány Zoltánné Mimi nyitja meg, közreműködik Juhász Endre duduművész és dr. Bene Ferenc tárogatóművész. Mindkét tárlat január végéig látogatható. A megnyitó után az Örmény Nemzetiségi Önkormányzat közmeghallgatást tart. ♦

Karácsonyi koncert

Az Újjalotai Református Egyház karácsonyi koncertet tart a Száraznád utcai református templomban december 15-én, vasárnap délután 6 órakor. Mindenkit szeretettel várnak. ♦

Közös ünnep Pestújhelyen

A közös karácsonyváras reményében hívnak mindenkit a Pestújhelyi Fiatalok december 22-én délután 4 órára a pestújhelyi Templom térre, ahol már 12. alkalommal rendezik meg adventi délutánjukat. Az idei rendezvény a közösségről fog szólni, hisz a szeretetvendégség házigazdája a pestújhelyi lakók lesznek, a programokat Szabó András evangélikus lelkész moderálja majd, és a rendezvény sztárvendége, Varga Livius, a Quimby zenekar frontembere is a szeretetről és az emberek közötti kapcsolatokról tart majd előadást a helyi evangélikus templomban. A délután egyik legizgalmasabb programja pedig az élő Betlehem lesz, amikor is beöltözött helyiek jelenítik majd meg a karácsonyi ünnepök legfontosabb bibliai jelenetét, Jézus megszületését. ♦

Téli szünet a tékában

A Pestújhelyi Községi Ház záravatartási ideje alatt – 2019. december 20-tól 2020. január 3-ig – a Szűcs István utcai könyvtár is zárva lesz. Az első nyitvatartási napon, 2020. január 6-án, hétfőn délután 2 órától szeretettel várják a könyvtár látogatóit. ♦

Jön a Fényvillamos

A BKV idén is útjára indította az adventi, karácsonyi és újévi időszak fővárosi látványosságát, a Fényvillamost. A Csillamosnak is becézett jármű december 14-én a 62A villamos vonalán közlekedik. Az ünnepi szerelvény az alábbi időpontokban indul a végállomásokról. Rákospalota, MÁV-telep: 16:32, 18:00, 19:49 és 21:15. Kőbánya alsó vasútállomás: 15:46, 17:13, 18:40 és 20:33.



A normál díjszabással igénybe vehető UV nosztalgia-villamoson 3500 méternyi fényfüzérrel 39 200 hidegfehér és kék színű LED világít, az utasterében pedig ünnepi díszítés látható. ♦

Biztonság az ünnepeken

Ünnepek közeledtével szeretnénk felhívni a figyelmet az év végi közbiztonsági „buktatókra”. Dr. Balogh Róbert alezredest, kerületi rendőrkapitányt arra kérjük, mondja el, mit tehetünk azért, hogy az ünnep valóban meghitt és boldog legyen.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Dr. Balogh Róbert | A rendőrök is akcióba lendülnek

– Ebben az időszakban sokan utaznak el, így az otthonuk ideiglenesen felügyelet nélkül marad. Sajnos ez a betörők érdeklődését is fel szokta kelteni – hívta fel a figyelmet dr. Balogh Róbert. – Nem győzzük hangsúlyozni a vagyonvédelmi berendezések, például riasztó, időkapcsolós villany, lépcsőházi kamera fontosságát, illetve hogy szóljunk a szomszédoknak, ismerősöknek, hogy lakásunkat üresen hagyjuk.

A karácsony előtti vásárlási lázban a zsebekből, táskákból is könnyebben tűnhetnek el az értékeink. A zsebesek és tolvajok ellen a rendőrök mind a nagyobb bevásárlóközpontokban, mind pedig a tömegközlekedési eszközökön akciókat szerveznek az ünnep előtti időszakban.

– Szintén veszélyforrást jelentenek az áruházak par-

kolóiban hagyott járművek, főleg akkor, ha a csomagokat az utastérben vagy láthatóan a csomagtartóban hagyták. Kérjük, mindenki győződjön meg alaposan, bezárta-e az autóját – mondta a szakember.

Ma már sokan online vásárolnak ajándékokat, amely a csalóknak is lehetőséget ad. Éppen ezért tanácsos biztonságos oldalakon vásárolni és a fizetéshez csak megbízható kártyakezelőket használni.

– Az ilyenkor erősebb adakozókedvet szokták kihasználni azok a csalók, akik valamilyen noname szervezet nevében gyűjtenek adományokat. Sose adjunk pénzt ezeknek a gyűjtőknek, mert megvannak azok a fórumok, ahol biztonságos módon tu-

dunk adakozni – véli a rendőrkapitány.

Az ünnepi rohamot az utakon is megszoktuk érezni. A megnövekedett forgalom pedig sokszor indulatokat, konfliktusokat, illetve nemegyszer baleseteket szül. Ilyenkor nem árt az átlagnál türelmesebbnek lenni, illetve mindig csak az időjárási viszonyokra felkészített járművekkel induljunk el.

– A szilvesztert mindig kiemelten kezeljük. Ilyenkor egyrészt nagy hangsúlyt helyezünk a pirotechnikai eszközök szabályos árusítására, valamint az ittas járművezetők kiszűrésére is. A biztonságunk érdekében az esztendő utolsó napjaiban is így fogunk tenni – választa a szakember. R. T.

RENDŐRSÉGI HÍREK

Ittas vezető a pácban

Az Erdőkerülő utcában egy balesethez riasztották a rendőröket, akik az ilyenkor szokásos protokoll szerint a helyszíneléskor alkoholszondás ellenőrzést is alkalmaztak. Ez bebizonyította, hogy a jelzőtáblát kidöntő férfi erősen alkoholos állapotban volt. ♦

Bosszút állt a kirakaton

Egy ittas férfit kitessékeltek az egyik öregfalusi kocsmából, ez pedig olyannyira felbőszítette, hogy dühében betörte a szomszédos üzlet kirakatát. A férfi ellen garázdaság miatt indult nyomozás. ♦

Notórius betörő



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Elfogták azt a betörőt, aki rosszabb minőségű biztonsági ajtókra „szakosodott”, és módszerével eddig bizonyíthatóan három betörést (kettőt a kerületben) követett el. A nyomozás során a rendőrök megállapították, hogy ugyanez a férfi további három bűncselekményt is elkövetett, így már hat betöréssel gyanúsítják. ♦

Összeállította: Riersch Tamás

Mindenki autója az utakon

Tényleg bárkinek lehet autója, akár csak egy napra is, az autózás összes előnyét kihasználva, nem törődve az olyan kényelmetlenségekkel, mint a tankolás vagy a takarítás. Budapesten nem véletlenül népszerűek az autómegosztó rendszerek, ráadásul köztük már van olyan is, amely prémiumkategóriás autót kínál.

Akármelyik autómegosztó cégről is van szó, a szolgáltatást nagyjából hasonló módon lehet igénybe venni, rém egyszerű és gyors. A közautózás lényege, hogy a szolgáltatók

kihelyezett flottaautóit a felhasználók egyszeri regisztrációs díj kifizetése után – amit később leírnak az árból – percdíj alapon használhatják a városban. Az autókat egy mobilapplikáción keresztül lehet megtalálni és lefoglalni, használat után pedig csak arra kell figyelni, hogy a szolgáltató által kijelölt zónán belül kell leparkolni a kocsival.

Az árak is hasonlóak – kivéve a luxusautókat kínáló cégét, amely a másik kettőhöz képest másfélszeres percdíjjal számol –, és el kell mondani, megfizethetőek. Bár az igaz, hogy akkor járunk a szol-



FORRÁS: MOL

gáltatással jól, ha napi körülbélül 15 kilométert autózunk, és persze minél közelebb van az úti cél a belvároshoz, annál jobb. Más számítások szerint

pedig egy autót akkor éri meg jobban bérelni mint fenntartani, ha naponta 80 percnél többet nem használjuk.

A három nagy budapesti

és nagyjából ugyanolyan szolgáltatási konstrukcióval bíró cég mellett terjedőben van egy új változat, amikor valaki a saját autóját kínálja fel bérletre, közösségi használatra egy cégen keresztül.

A Fővárosi Közgyűlés a november 27-i ülésén módosította a parkolási rendeletét, és az előterjesztés szerint a grémium felkérte a főpolgármestert, vizsgálta meg, hogy a közösségi autóbérlés fellendítése érdekében milyen parkolási kedvezményeket tudnának adni a szolgáltatásban részt vevő autóknak.

-y -d

A lakótelep karatésa

Mozgalmas időszakot él mostanában Szécsényi Attila Zsolt, a Nihon Újpalotai SE 5. danos mestere, aki fontos jubileumhoz érkezett. A szakember néhány hete ünnepelte ötvenedik születésnapját, míg az edzői munkát pontosan húsz esztendeje, 1999-ben kezdte a Hartyán iskolában.

– Az előbbi dátumot igyekszik az ember gyorsan elfelejteni, az utóbbi azonban egy fontos jubileum – mondta Attila. – A kék iskola tornatermében egy máig létező közösség is megszületett 1999-ben.

Szécsényi Attila Zsolt élete összefonódott a lakótelepével. Olyannyira, hogy fél évszázados létüket is együtt ünneplik.

– A '70-es években minden gyerek lent volt az utcán, a tereken. Olyan sokan voltunk, hogy minden játszoeszközért valóságos küzdelem folyt. Az öcsémrel együtt jó néhány pofont begyűjtöttünk, amit az apánk elégtel



Szécsényi Attila Zsolt

meg a leghamarabb, s hogy megtanuljak védekezni, levitt az Újpesti Dózsába dzsúdózni – mondta a szakember.

Attila egy cselgáncsversenyen találkozott a karatével, amely akkoriban minden lehetőséget – még egy dzsúdóversenyt is – kihasználta, hogy népszerűsítse magát.

– Elsőre beleszerettem a shotokanba, majd több stílust is kipróbáltam, végül a wado-ryunál kötöttem ki – mondta a sportoló. – Erdélyi Ferenc

irányításával edztem a Kontyfában, ami közel volt a lakhelyemhez, így nem kellett sokat utaznom.

Szécsényi Attila Zsolt karatében két világbajnoki aranyat, a stílus Európa-bajnokságokon 8 elsőseget, itthon pedig 46 országos bajnoki címet szerzett. Az idei budapesti stílus Eb-n például a felnőttek között 3., a szeniorok mezőnyében pedig első lett.

– Az edzői munkát 1999. szeptember 1-jén kezdtem. Akkoriban szerettem meg az 1. danfokozatomat, a csoportomat pedig Hangetsu (félhold) dojo néven indítottam. Huszonhét fővel indultunk, ám a 2001-ben alapított Nihon (felkelő nap) Újpalotai SE színeiben már volt, hogy száztizenketten karatézta. Az elmúlt húsz évben mintegy ezren fordultak meg az edzéseinken, sokukkal még ma is erős a kapcsolatom – mondta a szakember.

Az év végi hagyományos összejövetelen a létszám a jelenlegi hetvenhatról valószínűleg jóval száz fölé ugrik majd. A régi tanítványok ugyanis a közösségi portálok nagy érdeklődést tanúsítanak a klub és a sensei jubileuma iránt. (riersch)

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

THÖKÖLY VENDÉGLŐ
SINCE 1923
1146 Budapest, Thököly út 80.
Asztalfoglalás: (+36 1) 383 50 44

Karácsonyi elviteles akció
Ne a konyhában töltsd a Karácsonyt, bízza ránk a karácsonyi vacsora elkészítését!

Halászlé 1.800,-
Nagymama húsozfazeka 1.800,-
Töltött káposzta 3.300,-
Gesztenyével töltött roston sült pulykamell, krumplicipürével, párolt zöldséggel 3.500,-
Rántott pontyfilé majonéz burgonyával 2.900,-
Harcspaprikás túróscsuszával 3.900,-
Sombói galuska 1.500,-

Az elvitele december 24-én 11-14 óráig van lehetőség!

Január 13. Pravoszlav újév

"ВОЛЬНЫЙ ДОН" "VOLNIJ DON"

2020. Január 19. 18.00
Belépőjegy: 2.000,-Ft

VASKÓ TÓDOK
Cimbalom művész
"Jó ebédhez szól a nóta!"
Minden Vasárnap délből cimbalomzene!

VOYAGE DUO
Minden esütörtök, péntek és szombat este élőzene, tánc 18-22 óráig!

BAKACSI BÉLA
Január 12. 18.00
www.thokolyrestaurant.hu

Mondjunk le a cukorról!

Már járt nálunk a Mikulás, nyakunkon a karácsony, a szilveszter. Az ünnepek alatt hajlamosak vagyunk túlzásokba esni, nemcsak a karácsonyi ajándékok, de a nagy kalóriasűrűségű, magas cukortartalmú ételek fogyasztása területén is. Pedig nem kellene.

A hozzáadott cukor kategóriájába tartozik a cukornádból vagy cukorrépából előállított étkezési kristálycukor, a méz, valamint a gyümölcscukrot koncentrált formában tartalmazó ételek és italok, így például a 100 százalékos gyümölcslévek is.

– A cukor nem halálos mérgező. Mértékkel fogyasztva ugyanúgy szerepelhet az étrendünkben, mint bármilyen más összetevő – szögezi le Szabó Krisztina dietetikus. A szakember hozzát teszi: – Túlzott fogyasztása azonban sok veszélyt rejt az emberi szervezet számára. Egyrészt fogsúvasodást okozhat, főleg, ha elmarad a rendszeres fogmosás.

Mivel pedig az úgynevezett luxuskalória kategóriába tartozik – tehát általában nem a szükséges energiát szolgáltatja, hanem az azon felülit, és a belőle készülő ételek jellemzően nem tartalmaznak értékes tápanyagokat,



Addikciót okoz a finomított cukor | Természetes cukrok a gyümölcsökben

csupán nagy mennyiségű energiát –, nagymértékben hozzájárulhat a túlsúly kialakulásához, ami nagyon sok betegség (például rák, szív- és érrendszeri, mozgásrendszeri betegségek, köszvény) rizikóját növeli.

Ráadásul egyes kutatások szerint a cukor függőséget is okozhat. Nem kémiai, mint például a nikotin vagy az illegális drogok, hanem az addikciónak az a formája alakulhat ki, amikor valaki készletet érez arra, hogy újra és újra édességet egyen. Azaz ilyenkor inkább az édes ízre való állandó sóvárgásról, esetleg kontrollvesztésről beszélhetünk.

A rossz hírünk az, hogy a cukrot nem tudjuk helyettesíteni, hiszen a mesterséges édesítőszer sem tartoznak az egészséges élelmiszerek csoportjába. A jó pedig az, hogy ha csökkentjük a cukorbevitelünket, egy idő után megnő az édes íz iránti érzékenységünk, azaz a kevésbé édeset is édesebbnek fogjuk érezni, mint azelőtt.

A hozzáadott cukrot tartalmazó ételek helyett élvezzük ki a természetesen édes ízeket, együnk gyümölcsöt vagy édes zöldséget, például a sütőtököt, édesburgonyát!

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND




ENERGIA A JÉGEN

Regisztrálj az mvmjegkaland.hu oldalon!

2019.12.15.	HELYSZÍNEK: Budapest, Jászberény, Szeged, Nyíregyháza, Zalaegerszeg, Pécs, Békéscsaba
--------------------	---

Válaszd ki a hozzád legközelebb eső jégpályát és érezd a mozgás pozitív energiáját!
A részvétel ingyenes és regisztrációhoz kötött.

 PÓLUS MOZI A nyereményjegyek beválthatók bármelyik műsorrendi vetítésünkre. KÍNÁLAT: www.poluscentermozi.hu		AZ ÜZENET 1. RÉSZÉ	SORVÉGI FARAGÓ ...; ÉNEKESNŐ	PARTVÉ-DELMI HAJÓ	MÉTER DÉL-AFRIKAI FOLYÓ	BOGARAS, ESZELŐS MILLI-FÉL PERC!	JAMES JONES REGÉNYE KÖTŐSZÓ	TOTÓZÓ JÓSLATA KATONAI RANG-JELZÉS RÉSZÉ	PIRAMIS ISKOLA, DIÁK-SZÓVAL	GRAMM, RÖVIDEN A MÚLT IDŐ JELE
		AGGLOMERÁCIÓS KÖZLEK. VONAL								
		GEREZDES DELIGYÜ-MÖLCS					SÚL A HÚS A SZOM-SZÉDBA CSOSZOG			JENCI
		FOCIEDZŐ (ANTAL)				MAG BÖL-CSŐJE LOMB-TALAN				
		TÖMÍTŐ-ESZKÖZ BŐR					ENIKŐ, BECÉZVE VIVÁTOZ, ÉLJENEZ			SPANYOL AUTÓK JELZÉSE GÜNY
AZ ÜZENET 2. RÉSZÉ	TONNA KÉZILAB-DÁZÓNÓ (ESZTER)	MESSZE LEVŐ KELET, RÖVIDEN	... HAFUN; HEGYFOK DÁMBIKA VISELI		NAGY, ÚRI HAJLEK SZIKVÍZ				ENYHÜLNI KEZDI! RÓMAI 1-ES	
BIHARI-SIKI FALU LAKOSA				MORZSOL (TÁJSZÓ) SAKKBAN SÁNCOLÓ				LÁBBELI KOPÓK FUTÓKÜZ-DELME		
SIVATAG, RÖVIDEN		AUTÓ-TÁROLÓ LINEÁRIS, RÖVIDEN				BORTÓL MÁMOROS OSZTRÁK AUTÓJEL			SPORT-TRÓFEA NÁSZDAL KEZDETE!	
					PUSKIN VERSES REGÉNYE IGEVÉGI!				MUTATÓ-SZÓCSKA ÚJSÁGLE-LŐHELY!	
ERŐ-SZAKOS IDEGEN				ELLEN-BEN MATINÉ VÉGE!		JAVADAL-MAZÁS RÁNCOS SZOKNYA				KETTŐ FELE
A RABSÁG JELKEPE	RITKA NŐI NÉV FORMÁ-LÓDIK					FÖLD-CSOMÓ SVÉD AUTÓJEL		KÖRLET KÖZEPE! ZÁSZLÓT LEVON	KETTŐTŐK KÖZÜL NEM Ő RÉGIÓ	
KÖZELRE MUTATÓ SZÓCSKA					GLÉDA PÁSZ-TORTÁNC KELLEKE		ÓSDI NŐI ÉS FÉRFI-BECENÉV			
CÍMER-MADÁR FRANCIA AUTÓJEL		TARTÓSI-TÖSZER FÉL-HOLD!		FÉL DÁKÓ! MEZŐFÖL-DIVÁROS LAKOSA	EBFAROK! VESZP-RÉM PATAKJA	EGYSZE-RÚ SOR-KATONA ZÖLDSÉG				
IRÁ-NYÁBÓL A -KE PARJA	KÓRUS ZENGI AMPER, RÖVIDEN			BUDAPEST RÉSZÉ SZÁNTÓ-ESZKÖZ				KARD VÉGE! ÁRTÉRI NÖVÉNY		AZ ŐZ IS EZ
		ÜZLETI HIÁNY OKOZÓJA HIDROGÉN							RÉS, RÖVIDEN ZAJ, ZSIVAJ	
LÁBVÉGI! BREKEGŐ KÉTÉLTŰ KÉN, URÁN	A HAJNAL IS TESZI! BECENE-VE ELZUS				„TY” LONDONI LEÁNY!		HOSSZAN MESELO ÉRD KÖZEPE!			
ANGOL SÖRFÉLE		MOTOR-MÁRKA ESZÜNK TOKJA!		VASARE-LY-KÖTET KOREAI LEGICÉG		ÁRULÓ, HITSZEGŐ KEGYED				
A TÁRGY RAGJA PIANO, RÖVIDEN	KÖZÉPEN FELFUT! NÉMA PÁVA!		SZÁMUK-RA BIZTATÓ SZÓCSKA			KÖR KÖZEPE! FORRASZ-TÓFÉM	SZÍRIA AUTÓJELE BÖLCSŐ-DAL!		NÉMÁN ROVÓ! NEM VALÓDI	
						CINEZ KÖZÉPEN LES!		SZÓ-BESZÉD HEGY, RÖVIDEN		
MODERN ZENÉT JÁTSZÓ EGYÜTTES	L						KERESZ-TÜLMEGY			

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 jóvoltából, egy helyes megfejtőnk egy állapotfelmérést és egy reflexológiai kezelést Balázs István természetgyógyásznál.** Beküldési határidő: **2020. január 17.** A nyeremények *nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó. A nyertesek a nyereményeket postán kapják meg, 60 napon belül.*

A 2019/22. szám helyes megfejtése:
Beszámoltak a főgyűjtő terveiről a lakóknak.

A 2019/22. szám helyes megfejtői közül kétszemélyes mozijegyet nyertek:
Kovács Zsuzsi és Niki, XV. kerület,
Marosi János, XV. kerület,
Zsigmond Katalin, XV. kerület;

háromszemélyes cirkuszi belépőt nyer az Eötvös Cirkusz felajánlása nyomán
Fekete Ferencné, XV. kerület,
Hankóczy Tibor, XV. kerület,
Imolai István, XV. kerület;

állapotfelmérést és reflexológiai kezelést nyert Balázs István természetgyógyász jóvoltából:
Joó Györgyné, 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. december 19.

Lapzárta: 2019. december 12. 12 óra. ❖

Az újságot csütörtökön, pénteken és szombaton terjesztik.

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

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

TÖLTSE LE
AZ XV MEDIA APP-OT!



ANDROID

IPHONE

Kiadja az XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft. ❖ Felelős kiadó: Sass Csaba ügyvezető ❖ Főszerkesztő: Metz Edina ❖ Szerkesztőség: 1153 Budapest, Bocskai utca 1-3. ❖ Tel.: 06 1 720 5456, Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu ❖ ISSN 2062-6770 (nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ❖ Tipográfia, tördelés: Krepler István, KHP Budapest Kft. ❖ Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt., 6729 Szeged, Szabadkai út 20. ❖ Terjesztés: MédiaLOG-DMHM Zrt.

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



ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONY, MAGYARORSZÁG!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



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

**Építőanyag és
Malaky tüzelőanyag**

1152 Budapest XV., Rákos út 173.
Telefon/fax: 308-0052, 306-9338
E-mail: malaky@t-online.hu, malakykft@gmail.com
Nyitvatartás: H-P: 7-17, Sz: 7-12

Építő- és tüzelőanyag,
az acryl tömitőtől...
...a zsaluköig,
A-tól Zs-ig
a multiknál olcsóbban



www.malaky.hu

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

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT
biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek
személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni
az alábbi telefonszámokon lehet.

Tamatika

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

LEGYEN MINDIG PERCRE KÉSZ!

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

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



ANDROID



IPHONE

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



ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONY, MAGYARORSZÁG!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA