

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETképek

2020. JANUÁR 23.
X. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Magyar kultúra napja:
kiállításmegnyitók

Költészet
megalkuvás nélkül

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

A törvényesség kerületi
örzöjje

Már pályázható
a sportolói ösztöndíj



Szervezeti átalakítás



Dr. Jankura Tamás

A képviselő-testület döntése értelmében az önkormányzat településüzemeltetésért felelős cége, a Répszolg Kft. ügyvezetői feladatait jogi személyként a Palota-Holding Zrt. látja el 2020. május 31-ig. Az ügyvezető nevében aláíró és eljáró természetes személynek pedig Dr. Jankura Tamást választották. Őt kérdeztük a Répszolg jelenlegi helyzetéről.

„A szervezeti átalakítás, ez az átmeneti állapot a lakosság számára nem érzékelhető, a társaság ugyanúgy végzi a napi feladatait, mint koráb-

ban. A lényeg az, hogy rend legyen a kerületben” – kezdte a beszélgetést dr. Jankura Tamás.

A tiszta, rendezett, gondozott kerületkép érdekében újításokat is bevezetett a társaság, főként a munkaszervezésben. Így például kialakították a hibabejelentő rendszert, amivel a közterületeket érintő problémák kiküszöbölése hatékonyabbá vált. „A dolog lényege, hogy egy munkatárs kezében fut össze a különböző csatornákon beérkező valamennyi hiba, panasz, amit aztán az illetékes szervezeti egy-

ségnek, részlegnek továbbít. Azokat a hibákat, amik utánajárást igényelnek, a szektorfelelősök segítségével oldják meg” – sorolta a szakember.

A szektorfelelősi rendszert még a választások előtt állította fel az önkormányzat, ezt a Répszolg továbbviszi. Mindhárom városrésznek van egy felelőse, akik folyamatosan járják a területüket, és rögzítik azokat a hibákat, amik panaszra adhatnak okot, mint például az illegálisan lerakott szemetet, megrongált, hiányzó utcabútort, leszakadt faágat vagy éppen a kátyúkat. „Idén a tervek szerint az adott körzet képviselője is részt vesz majd egy-egy ilyen bejárásnál a szektorfelelőssel és a városüzemeltetésért felelős alpolgármesterrel közösen, így saját maguk győződhetnek meg a körzet állapotáról” – tette hozzá dr. Jankura Tamás.

Azt is megtudtuk, hogy a Répszolg honlapja jelenleg fejlesztés alatt áll. A korábban ügyfélközpontúbb, felhasználóbarátabb, informatívabb website – amin lehetőség lesz a lakosság által észlelt hibák bejelentésére is – várhatóan január végére készül el.

JÁg

Répszolg Nonprofit Közhasznú Kft.

Ingyenesen hívható zöldszám: 06 80 205 062

Fax: 06 1 307 7074

Web: <http://repszolgxv.hu/>

E-mail: repszolg@repszolgxv.hu



Körzetváltás

Az önkormányzati fenntartású kerületi óvodákban a beiratkozás 2020. május 4. és 8. között lesz. Az Újpalotai Összevont Óvoda egyes tagóvodáinál a 2020–2021-es nevelési évtől kezdve módosulnak a körzethatárok.

Az Újpalotai Összevont Óvoda egyes tagóvodáinál a kötelező felvételt biztosító körzethatárokat módosította a testület.

A Hartyán-Árendás óvoda Árendás közti tagintézménye 2017-ben az óvodai intézményhálózat átszervezésekor megszűnt, az óvoda felvételi körzete az Újpalotai Összevont Óvoda Hartyán Tagóvodájához került. Az átszervezés óta felgyűlt tapasztalatok azt mutatják, hogy a Hartyán óvoda körzete túl nagy. Ezért a Hartyán óvoda körzetéből a Páskom ovi körzetébe került át az Erdőkerülő utca páros oldala és a Zsókvár utca 46–62. közötti házszámok. A körzetmódosítás körülbelül évente tizenöt-húsz gyermeket érint – olvasható a

köznevelési, közművelődési és sportosztály által készített előterjesztésben.

Az Újpalotai Összevont Óvoda Napsugár 1. és Napsugár 2. Tagóvodái a Nádastó park 1. és Nádastó park 2. szám alatt, egymástól csupán 100 méterre, az újpalotai lakótelep szélén találhatók. A két óvodának ez idáig nem volt külön körzete, az óvodavezető saját hatáskörben döntötte el, hogy melyik tagóvodába veszi fel a beiratott gyerekeket.

A Napsugár ovik népszerűsége azonban nőtt, egyre több gyermeköt íratnak be hozzájuk. Ezért a következő nevelési évtől a két tagóvoda körzetét külön-külön is meghatározta a testület. A Napsugár 1. tagóvoda felvételi körzete a Szerencs utca – Nádastó park – Nyírpalota utca páros oldal 2–46. – Hősök útja által határolt terület. Míg a Napsugár 2. tagóvoda felvételi körzete az Antalfa utca – Gazdálkodó út – Páskomliget utca páros oldal 2–54. által határolt terület lesz. J. Á.

Már pályázható a sportolói ösztöndíj

Módosította a képviselő-testület a kerületi sportösztöndíjakra vonatkozó rendeletét azért, hogy a korábban több fiatal sportoló részesülhessen a juttatásban. A Kulcsár Győző Sportolói Ösztöndíjra már várják a pályázatokat.

Az ösztöndíjak és önkormányzati elismerések adományozásáról szóló rendeletek módosítása során a sportolói ösztöndíjakra vonatkozó passzust úgy módosították a képviselők tavaly decemberben, hogy az a korábban több gyermek és fiatal támogatását tegye lehetővé.

A Kulcsár Győző Sportolói Ösztöndíjra már várja az önkormányzat a pályázatokat, melyeket egészen 2020. március 2-án délután 6 óráig lehet benyújtani személyesen a polgármesteri hivatal Népjelölti és Intézményfelügyeleti Főosztály Köznevelési, Közművelődési és Sport Osztályán.

A nettó 100 000 forintos, egyösszegű ösztöndíjra azok a fiatalok pályázhatnak, akik

- az önkormányzat közigazgatási területén legalább egy éve bejelentett lakó- vagy tartózkodási hellyel rendelkeznek, és életvitel-



ILLUSZTRÁCIÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

szerűen is a XV. kerületben laknak,

- Magyarország területén székhellyel rendelkező sportszervezetben legalább egy éve tagsággal rendelkeznek,
- a pályázati kérelem benyúj-

tásának határidejéig a 10. életévüket betöltötték, de nem léptek a 21. életévükbe,

- tanulói vagy aktív hallgatói jogviszonnyal rendelkeznek,
- a pályázati kérelem benyújtását közvetlenül megelőző

tanév végén tanulmányi eredményük átlaga legalább 3,5,

- szociálisan rászoruló fiatalnak minősülnek, azaz családjukban az egy főre eső nettó jövedelem összege nem haladja meg az öreg-ségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének ötszörösét (142 500 forintot), gyermekeiket egyedül nevelő szülő esetében hatszorosát (171 000 forintot).

A részletes pályázati kiírás, valamint a pályázathoz szükséges nyomtatványok a bpxv.hu honlapon megtalálhatók. (Jónás)

A törvényesség kerületi őrzője



Tekintélyt parancsoló személyiség, megköveteli a pontosságot, mivel létfontosságúnak véli, hogy gördülékenyen haladjon az ügyintézés a polgármesteri hivatalban. Jogi szak tudásával 2015 óta támogatja a kerület működését Dr. Filipisz Andrea, aki 2020. január 2-ig aljegyzőként dolgozott, most pedig jegyzőként látja el feladatát. Beszélgetésünkben az is kiderült, hogy a szakmaiságon túl mi a véleménye a városrész mindennapjairól.

– Honnan vezetett az útja a XV. kerületbe?

– Hajdanán az újpalotai lakótelepen éltem, ma már nem lakom a városrészben, de a 30 éves közigazgatási tapasztalatomat szeretném a kerület javára fordítani. Szakmai pályafutásom sokoldalú, jegyzőként egy Pest megyei településen tevékenykedtem,



Dr. Filipisz Andrea

majd a XI. kerületben dolgoztam. Jelenlegi pozíciómot pályázat útján nyertem el, öt éve aljegyzőként benne vagyok a kerület körforgásában.

– Milyen munkamódszer várható öntől?

– Az elődöm, dr. Lamperth Mónika által lefektetett elvárásokkal teljes mértékben egyetértetek. Határozott elképzeléseim vannak a hatékony eredmények érdekében. Kollégáimmal célunk, hogy ügyfélbarát módon szol-

gáljuk a lakosságot. Minél több információt kapjanak az emberek, és ne vesszenek el a bürokrácia útvesztőiben. A telefonos ügyfélszolgálatunk reformjára vannak elképzeléseim, illetve az elektronikus ügyintézés is több szempontból kulcsfontosságú. Mindemellett a környezetvédelmet szeretném erősíteni. A polgármesteri hivatalban próbáljuk visszaszorítani a műanyag flakonok használatát, testületi üléseken például

már kancsóból kínáljuk a vizet. A közterületek tisztasága, az illegális szemét felszámolása szintén nagy kihívás számunkra.

– Nemrég léptünk át az új évbe, ilyenkor több szó esik a tűzijátékozásról, petárdázásról. Hogyan tudja a kerület szabályozni a pirotechnikai eszközök használatát?

– Nem jegyzői hatáskör alá tartozik, ezért csupán zajmérés alapján léphetünk ez ügyben, ami nem egyszerű, pedig nemcsak szilveszterkor, hanem születésnapok alkalmával is egyre többen használnak tűzijátékot. Személy szerint nem vagyok híve a nagy durrogatásnak, a családi házas övezetben és a lakótelepeken egyaránt sokakat zavar, nem beszélve a kutyákról, a házi kedvencekről.

– Szóba kerültek a kutyák, január 15-ig ebösszeírást tartott a kerület. Ebadót terveznek-e a jövőben?

– Kifejezetten hasznosnak tartanám az ebadó bevezetését, erre azonban nincs jogszabályi lehetőségünk, de a kerületi kutyák összeszámlálását törvény írja elő, azaz kötelező. A kutyák ellenőrzése így átláthatóbb, a közterületen elkóborolt állatokat chipolvasással könnyen beazonosíthatjuk. A chiprendszert a macskáknál is kötelezővé tenném, akár saját erőforrásból.

– Probléma a kerületben a tilosban parkolás, télvíz idején a síkosságmentesítés hiánya. Milyen büntetésekre számíthatnak a tulajdonosok e téren?

– Komoly pénzbírság szabható ki a szabálysértőkre, alapvetően azonban nem a büntetés a cél. Vallom, hogy éles szemléletváltásra van szükség, melyhez a lakosság együttműködése elengedhetetlen. Továbbra is azon fáradozom, hogy a törvényesség mentén az itt élők érdekeit szolgáljam.

B. I.

Átlátható lesz a közpénzek költése

Átláthatósági megbízottnak nevezte ki Pósa András a XV. kerületi képviselő-testület tavaly november végén. Az önkormányzat ezzel a döntéssel világossá tette, hogy szeretne a közpénzekkel a legátláthatóbb módon gazdálkodni, valamint élen járni a közérdekű adatok nyilvánosságát és az átláthatóság terén. Pósa András feladatairól, megbízásáról kérdeztük.

A biztos feladata lesz az elkövetkezendő öt évben, hogy megvizsgálja, értékelje az önkormányzat szerződéskötési gyakorlatát azzal összefüggésben, hogy az megfelel-e az átláthatóság követelményeinek, nevezetesen annak, hogy azok nyilvános tartalmát az állampolgárok megismerheték-e, ezekkel összefüggésben lehetőségük volt-e kérdést feltenni, informálódni, illetve amennyiben kérdést tettek fel ezzel kapcsolatban, úgy azokra megfelelő választ

kaptak-e. Emellett a meglévő szerződések átvilágítását, valamint a megkötendő szerződések felülvizsgálatát is elvégzi a fenti szempontokra tekintettel. A megbízott minden fél évben jelentést készít majd munkájáról.

„Az októberi választásokat megelőzően az ellenzéki pártok egyetértettek abban, hogy az állampolgárok számára átláthatóbbá, közérthetőbbé, utólagosan kontrollálhatóvá kell tenni a közpénzek felhasználását, költését. Ennek a célnak az elérését segíti az átláthatósági megbízotti státusz” – fejtette ki Pósa András. Hozzátette: ennek értelmében az ő megbízási szerződése is mindenki számára hozzáférhető, olvasható az önkormányzat honlapján.

Megtudtuk, hogy előkészítés alatt áll a Transparency International Magyarország, a K-Monitor és az Átlátszó.hu által közösen kidolgozott Ez a minimum! elnevezésű korrupcióellenes program



Pósa András

kerületi elfogadása. Pósa András ezért most azt vizsgálja, hogy az önkormányzat, illetve a helyhatóság gazdasági társaságainak honlapjai mennyire felelnek meg a programban megfogalmazott elvárásoknak.

Arra a kérdésre, hogy mennyiben tér el a feladata a belső ellenőri munkától, Pósa András elmondta, a belső ellenőrzés nemcsak a gazdasági működést, a közpénzek hatékony felhasználását vizsgálja, hanem többek között a helyi és magasabb szintű

jogszabályokban előírt adminisztratív eljárási szabályok betartását is ellenőrzi. Az átláthatósági megbízott viszont csak és célzottan a szerződésekre, azok tartalmára, teljesítésére, kifizetésére fókuszál, illetve azok átláthatóságát vizsgálja.

Ebben a fél évben három fő feladata lesz: a RUP 15 korábbi szerződéseinek áttekintése, az Ez a minimum! program elfogadásának elősegítése, illetve az önkormányzat honlapjának aktualizálása.

Mint megtudtuk, a lakók közvetlenül is fordulhatnak hozzá kérdéseikkel. „Bátorítok mindenkit, hogy ha közérdekű adatigénylással kapcsolatos kérdése van, szeretné megtudni, mik ennek a törvényi feltételei, egyáltalán milyen lehetőségei vannak egy állampolgárnak, keressen bátran a posaandras@gmail.com címen, állok rendelkezésre.” Azonban azt kihangsúlyozta, hogy a hatályos jogszabályok értelmében semmilyen dokumentumba nem biztosíthat betekintést. A kerület működésével, működtetésével kapcsolatban a lakók továbbra is a jegyzőt kereshetik.

Az átláthatósági megbízott kiemelte: „Az Ez a minimum! program teljesülésével pont az lenne a cél, hogy minden létező információ elérhető legyen az önkormányzat honlapján, és így nem lenne szükség a jövőben külön adatkéréseket készíteniük az érdeklődő állampolgároknak.”

Jónás Ágnes

Csontritkulásból van a legtöbb



Tavaly kísérleti jelleggel nem havi rendszerességgel, tematikus szűréseket tartottak a Rákos úti szakrendelőben, hanem az orvosok bizonyos betegcsoportokra összpontosítva kampányjelleggel próbálták felkutatni a latens betegeket. Dr. Wallner Éva kardiológus főorvos, a program koordinátora szerint az új kezdeményezés már az első évben meglepő eredményeket hozott. A következő szűrőprogram áprilisban kezdődik.

– Tavasszal és ősszel három-három betegségtípusra koncentráltunk. Az első fél évben a kampány a vérnyomás-, az EKG- és az érzékszervi betegségekre, a másodikban pedig a demenciára, az emésztőszervi daganatokra, illetve a csontritkulásra fókuszált – mondta a szakember.

A két szűrési időszakban összesen hatszázhatvanhatan vettek

részt, amely valamivel alacsonyabb volt a korábbi évekhez képest, ám a betegség miatti kiemelések 50 százalékos aránya alaposan meglepett mindenkit.

– Ezt a statisztikai adatot jelentős mértékben befolyásolta, hogy a csontritkulásszűréseken a betegek 81 százalékát ki kellett emelni. Ilyen magas arányra senki sem számított – véli dr. Wallner Éva.

A Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény menedzsmentje idén is folytatni kívánja a „Kampány az egészségesebb kerületért” programot. Az áprilisban induló program várhatóan az érrendszeri és a daganatos betegségek kiszűrését célozza majd meg. A két vezető halálok megelőzésére irányuló szűrésekre április és június, illetve szeptember és november között várják majd a betegeket.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



A 2019-es esztendő egészségügyi változásai közé tartozik, hogy Dr. Wallner Éva kardiológus főorvos személyében egy tapasztalt szakember lett a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény megbízott orvos igazgatója.

– Nem ismeretlen számomra ez a terület, hisz körülbelül 10 évvel ezelőtt dr. Szunyoghy János főigazgató mellett már betöltöttem ezt a pozíciót – mondta a rákospalotai főorvos. – Az elmúlt években is tagja voltam a szakrendelő menedzsmentjének, 2007 óta ugyanis elnöke vagyok a Szakmai Vezető Testületnek, másrészt 2013 óta koordinálok az intézmény szűrőprogramját.

A döntést azonban jelentősen megnehezítette, hogy a kardiológia és az EKG a Rákos úti szakrendelő egyik legnagyobb létszámú és legnagyobb kapacitású szakrendelésének számít. Az osztályt 1996 óta vezető dr. Wallner Éva ezért hezitált a döntés előtt.

– Dr. Buzna Andrea főigazgatóval nagyon régóta ismerjük és tiszteljük egymást. Talán ennek is köszönhető, hogy engem kért fel erre a feladatra. Ugyanakkor ez a jó viszony arra is garanciát jelentett, hogy egymás között meg tudjuk osztani az elvégzendő feladatokat – mondta a szakember. – A döntésemben fő szempont volt, hogy a kardiológiai tevékenységemről orvos igazgatóként sem kell lemondanom. Az orvos igazgatónak összetett a feladatköre, azon túl, hogy a főigazgató távollétében helyettesként kell vezetnie az intézményt, a hétköznapiakon is sok mindent kell kézben tartania. Ellátja többek között az orvosszakmai tevékenységek felügyeletét, a jogszabály betartatását, a szabadságok kiadását, az új dolgozók irányítását, az orvosszakmai tervek elkészítését. ♦

ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Védekezés a kórokozók ellen

Ilyenkor januárban szinte menetrendszerűen érkeznek a téli megfázások és megkezdődik az influenzaszéles. A hideg, nyirkos idő kedvez a megfázásnak. Ez gyengíti immunrendszerünket, ami megágyazhat az influenzának.

Az influenzafigyelő szolgáltatás jelentése szerint a vírus jelenleg nem mutat hatalmas aktivitást, ettől függetlenül jelen van és fertőz. A figyelőszolgálatban részt vevő orvosok jelentései alapján végzett becslés szerint 2019. december 30.



és 2020. január 5. között az országban több mint ötezen fordultak orvoshoz influenzaszzerű tünetekkel. Hazánkban 1950 és 2000

közötti tíz járványban egymilliónál is többen betegedtek meg, továbbá a három legnagyobb influenzajárványban a kétmilliót

is meghaladta a fertőzöttek száma.

Mindez megelőzhető lenne, ha minél többen beadatnák maguknak az influenza elleni védőoltást. A legjobban az tette, aki még az ősze végén, a tél elején beoltatta magát. Amíg a nagy járvány el nem kezdődik, még pótolhatjuk a mulasztást. Főleg az időseknek, a krónikus betegeknek és a munkájuk során sok emberrel kapcsolatba kerülőknek ajánlatos beoltatni magukat.

Sokat tehetünk a megfázás, illetve az influenza elkerülésére, ha például

figyelünk a réteges öltözködésre, illetve arra, hogy lehetőleg ne fázzunk, de ne is melegedjünk ki túlságosan. Minél egészségesebb az immunrendszer, annál könnyebben kivédheti ugyanis a kórokozók támadásait, ezért a megelőzés kulcsa az immunrendszer erősítése. Ezt elősegíthetjük például a vitamindús gyümölcsök, illetve zöldségek fogyasztásával. Fontos az is, hogy figyeljünk a higiéniára. Mossunk gyakran kezét, és ha lehet, próbáljuk kerülni a zsúfolt helyeket.

(béres)

Őszinte szembenézés a függőséggel

Drogfogyasztás, alkoholfüggőség, bántalmazó párkapcsolat – csupa olyan kényes téma, melyről mindig őszintén kellene beszélünk, hogy segíthessük az ezekkel küzdőket. Az Újpalotai Sportegyesület ezért szervezett találkozót január 11-én a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Irodába, melyre meghívták Stohl András színművészt, Gyuricza Mikolt vloggert, Keresztes Erzsébet védőnőt. A beszélgetést Erdélyi Ferenc kempómester moderálta.



Stohl András

Stohl András – túlzás nélkül – egy ország ismeri a színpadról és a tévé képernyőjéről, így mindenki tudott hatalmas botrányt kiváltott balesetéről is. A színész őszintén elmondta, hogyan omlott össze az addigi élete, milyen sokat számított, hogy a barátai végig mellette álltak, és hogy végül hálás volt a letöltendő büntetést kiszabó bírónőnek, mert ez kellett ahhoz, hogy megváltozzon. Stohl szerint jellemző a függőkre, mint ahogy rá is, hogy abban a hitben élnek, úgymint megússzák a bajt, és velük nem történhet semmi komoly.

Most már jobban érzi a saját felelősségét, hogy milyen kárt okozott a családjának, és tudja azt is, nincs több esélye. A színművész szerint azért is jár el továbbra is iskolákba felvilágosító előadásokat tartani fiataloknak az alkoholizmusról és a drogfüggőségről, mert bízik abban, hogy hiteles számukra, és elhiszik neki, milyen negatív hatással lehet az életükre az alkoholizmus és a drogozás.

Amit kiemelt, hogy a szenvedély leküzdésében nagyon fontos a segítő társ és a család, a barátok támogató segítsége. „Akár már az is sokat számít, ha arra kér a párod borozás közben, igyál egy-egy pohár vizet is” – választa a színész.

Keresztes Erzsébet védőnő megosztotta a hallgatókkal a drogos kismamák segítésekor szerzett tapasztalatait. Szintén kiemelte, hogy a környezet, a párkapcsolat mennyire fontos az ő esetükben is. Sokszor pont a partner függősége miatt nyúl a várandós nő is újra a kábítószerhez, ilyenkor a környezetből kiemelés tud csak segíteni. A párkapcsolatok romboló hatásának témájakor nyíltan beszélt saját életéről is. Ezt a témát Gyuricza Mikolt mutatta be, aki éveken át egy bántalmazó partner mellett. A vloggernek sok időbe került, míg rájött a problémájára és új életet tudott kezdeni.



Gyuricza Mikolt

Fizikai bántalmazást nem szenvedett, de a verbális bántás vagy a szabadság korlátozása ugyanolyan probléma. A vlogger (az egyik legnagyobb videómegosztó oldalra saját kisfilmjeit tölti fel) a sorstársainak segítségével pontokba szedte, milyen stációkon ment keresztül, míg



Keresztes Erzsébet



Erdélyi Ferenc

hosszú idő múlva szembe tudott nézni azzal, hogy bántalmazták őt.

„A bántalmazás sokkal korábban kezdődik, mint az első elcsattanó pofon” – mondta a vlogger. Jellemzően hatalmas a szerelem egy ilyen kapcsolat elején, olyan odafigyelésben, szeretetben és rajongásban részesül a bántalmazott fél, amiben még addig soha, és ez hatalmas élményt jelent neki. Aztán „a világ legdrágább kincsét” lassanként egyre több kritika éri, nem találkozhat a barátaival, folyamatosan féltékeny rá a párja, de ezt a szerelmes nő még mindig inkább védelmezésnek éli meg. Lassanként tárgyként kezdik kezelni a nőt, nem sminkelhet, nem hordhat csinos ruhát, van, akit hízásra ösztönöz a barátja, aztán pedig pont ezért bántja.

A folyamatos érzelmi manipuláció a legegészségesebb lelkületű nőt is tönkretesz, így kívülről hiába látják a hozzátartozók, barátok, hogy ez nem megfelelő kapcsolat, addig nem tud belőle kiszállni a bántalmazott, amíg maga el nem jut a felismerésig. Gyuricza Mikolt végül teljes környezetváltással tudott kilépni a bántalmazó kapcsolattól, a magára találásban sokat segített a sport, esetében a kempo.

Kovács Ildikó

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Annyit kockulj, amennyit mozogtál!

Van szülő, aki gyermekének az napi aktív mozgással töltött idejével megegyező időt enged a képernyő előtt tölteni. Herneckzi Márton klinikai gyermekszakpszichológus szerint ez egy jó megoldás, hiszen a szülők feladata, hogy mind időben, mind tartalommal korlátozzák online tevékenységét.

Tény, hogy az internet használata sok veszéllyel jár. Ugyanakkor az is tény, hogy sok értéke van, és egy mai gyereket – aki digitális bennszülöttnek számít digitális bevándorló szüleihez képest – nem szabad, de nem is lehet eltiltani az online világtól.

Az elmúlt két évtizedben több kutatás is foglalkozott az internet gyermekekre való hatásával, bár az eredmények eléggé ellentmondásosak. Egyes tudósok szerint az oktatásban nagyon jól használhatók az új eszközök, míg mások úgy vélik, használatuk miatt romlik a gyerekek figyelmi, kognitív teljesítménye.

A londoni Kings College egy 2016-os kutatása szerint az okoseszközök használata alvászavarokat okoz, amelynek egyik oka a kékfény-effektus (ezt kiküszöbölendő egyre több gyártó szűrőt épít be a készülékbe), a másik pedig a mozgó képek okozta emelkedett aktivitás.

Márpedig az alvásra mindenkinek óriási szüksége van, a kisgyermek idegrendszeri fejlődéséhez ez nélkülözhetetlen. Éppen ezért a szakember azt javasolja, hogy lefekvés előtt 1-2 órával tegyük félre a kutyüket, hogy az idegrendszer meg tudjon nyugodni.

Egy másik kutatás szerint minden fél óra képernyő előtt töltött idő 50 százalékkal növeli a megkésztett beszédfejlődés kockázatát.

Ennél is ijesztőbb eredményre derült fény egy friss amerikai kutatásból, amely az okoseszközök használata és az agyi struktúra változásait vizsgálta. Azoknak a gyerekeknek, akik napi több órát töltenek az online világban, fejletlenebb az agyuk fehérállománya, ami nyelvi-olvasási problémákat okoz, így jóval gyengébben teljesítenek a szókinccset, a hangfeldolgozást és a tárgymegnevezést igénylő feladatokban.

Érdemes tudni, hogy hazánkban az ELTE Alfa Generáció Laborja végez rendszeres kutatásokat



ILLUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

ebben a témában, az érdeklődők az alfageneracio.hu oldalon olvashatnak ezekről.

Hatások

Az okoseszközöket intuitív használatra tervezték, azaz a legtöbb ember magától el tudja kezdeni használni, és rövid időn belül szinte profivá válhat kezelésében, így erős függőséget okozhatnak. Ezek az eszközök az agynak ugyanazon területét ingerlik, mint amikor valaki szerencsejátékot játszik, így a kutyüzzéssel a játékfüggőséghez hasonló viselkedéses addikció alakulhat ki.

– Próbálja ki a család, hogy egyik este egy, másfél órára mindenki kikapcsolja a telefonját – javasolja Herneckzi Márton. – Ha valakit ez idegessé, nyugtalaná tesz, az már a függőség jele – teszi hozzá.

Bár könnyen rá lehet tolni a felelősséget a gyártókra, a felelősek valójában mi, felnőttek vagyunk. Érdemes feltenni egy, a napi internethaszná-

lati időt mérő applikációt (például a Moment) az eszközünkre. Meg fogunk lepődni, hiszen az az időmennyiség, amit valójában kutyüzzéssel töltünk, majdnem kétszer annyi, mint amennyit gondolunk, hogy töltünk vele.

Mennyit netezzen a gyerekek?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint 0–1 éves korban semennyit, 1–2 éves korban 0–30 percet, 3–4 évesen naponta maximum egy órát. Herneckzi Márton ennél is „szigorúbb”; szakmai tapasztalatai alapján állítja, hogy egy gyerek két éves koráig egyáltalán ne használjon okoseszközt, általános iskolás korig pedig semmiképpen se töltsön napi egy óránál többet a képernyő előtt.

Helyette biztosítsa a szülő a gyermekének a fizikai aktivitást. Egy 1–2 éves gyereknek napi 3 óra mozgásra volna szükség, 3–4 éves kortól pedig ebből egy óra intenzív mozgásra.

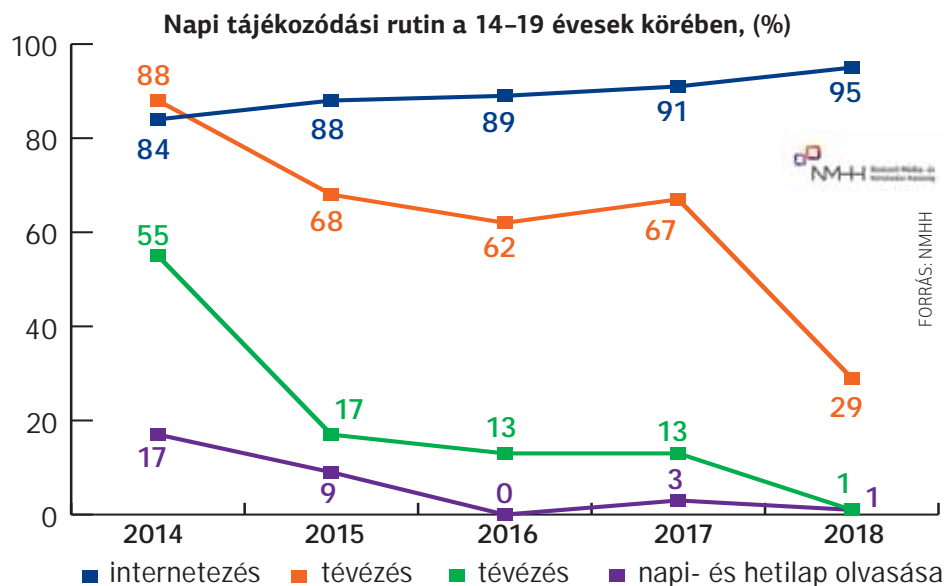
– Minél több valós inger éri a gyereket, annál jobban fejlődik az idegrendszere, és minél többet mozog, annál jobban fejlődnek a nagymozgásai – hívja fel a figyelmet a szakember.

Mit hoz a jövő?

Figyeljünk a körülöttünk zajló történésekre, használjuk természetes intelligenciánkat, legyünk tudatosak, kérdőjelezzük meg, amit olvasunk, nézzünk utána több csatornán. Készítsük fel gyerekeinket az internet veszélyeire, okos használatára, szabályozzuk a kutyüzzési időt, és azt is, hogy miket nézhet. De legelőször kezdjük magunkkal, hiszen nehéz úgy szabályokat felállítani, és betartatni a gyerekekkel, ha ők azt látják, hogy felmenőik állandóan a képernyő előtt lógnak.

Ha a szülő jól csinálja, egy idő után beáll a dolog, a gyerek elfogadja a határokat, amikre egyébként óriási szüksége van – még akkor is, ha ő ezt másként gondolja.

Sz. A.



Költészet megalkuvás nélkül

A XV. kerület irodalmi büszkesége, Vasadi Péter Kossuth-díjas költő már két éve nincs közöttünk. Két lányával, Víz Judittal és Víz Máriával idéztük fel emlékét.

– *Kötődött édesapjuk Rákospalotához?*

Víz Judit: Nagyon szeretett itt élni, ahogy A gondolatok hazámról című esszéjében írta: „Hazám az otthonommal kezdődik, otthonom az utcámmal...” Egyébként nem tudták róla az itteni emberek, szomszédok, hogy író.

Víz Mária: Azt hiszem, hogy a negyvenes évek végén már ott lakott édesapám a családjával, itt voltak igazán boldogok. Szerette a csöndet, a kertet, madarakat. Télen korcsolyapályát csináltunk, karácsonyfákat ültettünk, rendszeresen sétáltunk, igazi otthon volt a ház. Szüleink szerettek utazni is, de mindig boldogan jöttek haza.

– *Közel ötvenéves volt, mikor az első önálló kötete megjelent. Mikor kezdett írni?*

V. J.: Tizennégy éves lehetett, amikor egyik nagybátyja dolgozószobájában meglátta a Nyugat évfolyamait, és elkérte, hogy olvashassa azokat. Katonakorában pedig egy alkalommal egy lánán ült, amiben fontos iratok és könyvek voltak, legfőképpen József Attila: *Nagyon fáj* című kötete. Ez a kötet és József Attila meghatározó volt a számára.

V. M.: Elmondása szerint hokedlin írta az első verseit, mikor még az egész család egy szobában élt. Kisiskolás korában érlelődhetett benne az irodalom szeretete, más volt, mint a többi gyerek. Az élete nagy részét az íróasztal fölé hajolva töltötte vagy olvasott. Rengeteget olvasott édesanyámnak is, és sokat hallgatott zenét, főleg Bachot, Mozartot, de Jan Garbareket, Santanát, Duke Ellingtont is.

– *A hit mennyire volt fontos számára?*

V. J.: A hit a lételeme volt. Így írt erről: „A hit, amely bennünk van, isteni, következképp Istenre mutat. Hinni nem annyi, hogy néha elmondogatjuk ezt vagy azt az imádságot, hanem hogy fölismerjük: a hit Isten bennünk, az elménkben, a testünkben, az akaratumkban.” Édesapám tiltakozott a „katolikus költő” meghatározás ellen. Azt mondta: „katolikus vagyok, és költő”.

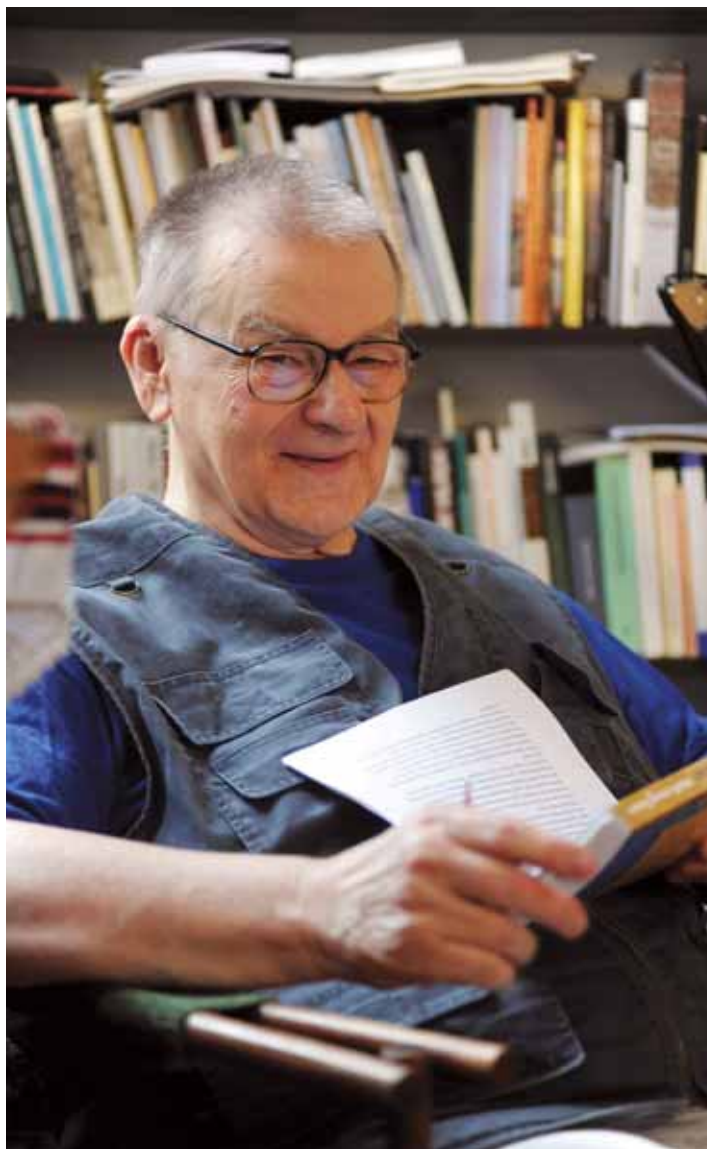
V. M.: A hit, emberség és a költészet együtt mélyült benne, de ez nem azt jelentette, hogy mindig vallásos verseket írt.



Vasadi Péter a feleségével



VÍZJUDIT FOTÓ



ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

– *A hatvanas évek végétől a Vigília és az Új Ember katolikus folyóiratok munkatársa volt. Volt emiatt gondja az akkori hatalom részéről?*

V. J.: Igen. Őt idézve: „Az életem során – finoman fogalmazva – gyakran megváltak tőlem, de észre kellett vennem, hogy minden egyes esetben nyertem vele.”

V. M.: Voltak konfliktusai az Új Embernél is. Nem volt reflektorfényben, sőt féltékenységgel is találkozott a munkatársai körében. Sosem szolgálta ki az adott politikai vagy egyházi hatalmat, független volt. Szerintem ezért próbálták elhallgattatni, írásait visszatartani, megjelent könyveit eldugni. De

azért mindig volt egy-két ember, akinek az igaz barátságát és tiszteltét kívívta.

– *Pilinszky Jánossal milyen viszonyban voltak?*

V. J.: Egyik beszélgetésben úgy fogalmazott, hogy inkább a testvére volt Pilinszkynek, mint a barátja. Eljárt hozzá, és ő is volt nálunk, a szigligeti Alkotóházban sokszor beszélgettek, a saját verseiket olvasták fel egymásnak, éjszakákba nyúlóan.

V. M.: Igen, Pilinszky felfigyelt rá az Új Embernél, meg többször találkoztak a Hajós utcában.

– *Viszonylag idősebb korában lett ismert és sikeres, ekkor kapott több kitüntetést. Mit gondolt ezekről?*

V. M.: A kitüntetések nem érdekelték, azért írt, mert nem tudott nem írni. Ha elismerést kapott, örült neki, de sosem rakta e kitüntetéseit látható helyre.

V. J.: Többször fölterjesztették a Kossuth-díjra, de – nem véletlenül – csak 86 éves korában, 2012-ben kapta meg. Az ismerőseit, barátait kérte, hogy a postai küldeményekre, borítékokra ne írják a neve után, hogy Kossuth-díjas. Zsille Gábor költő mondta róla, hogy ő a kortárs irodalomnak egyik legfontosabb szerzője. Az életműve azért is jöhetett ilyenek létre, mert édesanyánk, Marcsek Edit mindvégig megteremtette ehhez a csöndes, biztos hátteret.

– *Ha Vasadi Péter-verseket szeretnék olvasni, a könyvein kívül online is hozzáférhetők?*

V. J.: A Petőfi Irodalmi Múzeum honlapján, a Digitális Irodalmi Akadémia felületén a műveinek kevesebb mint a fele már elérhető, de idővel a teljes életmű felkerül, és az én Facebook-oldalamon is olvashatóak.

Kovács Ildikó



Koalícióban a fővárossal

Sajtóbeszélgetésre hívta december 18-ára a Demokratikus Koalíció (DK) fővárosi frakciója a média képviselőit. A rendezvényen Gyurcsány Ferenc pártelnök és a párt színeiben nyertes kerületvezetők értékelték az október 13-i választások óta eltelt időszakot.

Három kerületben, a VI.-ban, a XI.-ben és a XV.-ben van ilyen irányítás, illetve a DK-s Gy. Németh Erzsébet az egyik főpolgármester-helyettes. A párt polgármesterei frakciót is alakíthatnak a Fővárosi Közgyűlésben.

– Október 13-a után megváltozott a politika – mondta a pártelnök –, az önkormányzatok kiemelten fontos színterei lettek az ellenzéki politikáznak.

Gy. Németh Erzsébet elmondta, az előző városvezetés idején átláthatatlanul osztogatták a támogatásokat. Januártól azonban már csak pályázat útján lehet fővárosi támogatáshoz jutni. Színházi témában elmondta: kiemelten kezelik a színházak függetlenségét, ugyanakkor nem hagyhatják figyelmen kívül, melyik színházban mi történik, és azt az adott intézmény vezetése miként kezeli.

A László Imre és Niedermüller Péter polgármesterek mellett Cserdiné Németh Angéla XV. kerületi polgármester is értékelt, és megköszönte a sajtó szerepét abban, hogy Rákospalota, Pestújhely, Újpalota lakosai is értesülhettek róla, miért nem lett október 11-ig költségvetése a kerületnek.

Ruhaosztás

A Nagycsaládosok Újpalotai Egyesülete ingyenes ruhaosztást tart a lakosság részére január 25-én, szombaton délelőtt 9-től 12 óráig az Árendás köz 2–4. szám alatt. Bejárat a Szobabérlők háza mögött. ♦

Kilenc szervezet együttműködéséből alakult meg a „Mindeni a Tizenötödikért” frakció, melynek tagjai nemcsak a kampány idején, hanem az önkormányzati munka során is képesek lesznek együtt dolgozni – mondta a polgármester.

Azt is hozzátette, hogy a mostani önkormányzati ciklus a 2022-es országgyűlési választásoknak a főpróbája lesz, melyen remélhetőleg a kerületi ellenzéki együttműködés sikerrel szerepel. Az összefogásnak néhány hét alatt sikerült bepótolnia azt, ami az elmúlt ciklus utolsó tíz hónapjában a költségvetés hiánya miatt elmaradt. A közalkalmazottak novemberben a béremeléseiket, decemberben pedig a jutalmaikat januárig visszamenőleg megkapták. Elindult a kerületi CT beszerzésének a projektje, illetve a szerződések felülvizsgálatára egy átláthatósági biztost neveztek ki. Jövőre pedig a lakosság bevonásával fogják a költségvetést elkészíteni. A XV. kerületben is van „színházügy”, itt azonban csak pozitív hozadékaik vannak: az önkormányzattal együttműködésben álló társulatok révén nívós előadásokat láthatnak a kerületi nézők. Tervezi az önkormányzat egy multifunkcionális sportcsarnok és egy új piac megépítését, elkezdődött végre az észak-pesti főgyűjtőcsatorna megépítése, illetve forszírozni fogják a fővárosnál az Erdőkerülő és Zsókvár utcák felújítását is. Ebben pedig számíthat az önkormányzat a fővárosi DK-s frakció támogatására is. ♦

Büdzségi közösségi tervezéssel

Újpalota jövőjére fókuszáltak a kerületvezetők és a választókerületi képviselők azon a nyílt fogadóórán, melyet január 16-án a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Irodában tartottak. A fogadóórák célja, hogy a lakossági igényeket is figyelembe véve állítsák össze a kerületi 2020-as büdzsét.



A diskurzust a környék egyéni képviselői kezdték 2019-es éwertékelőjükkel, majd felváltották a jövőbeli terveiket, elképzeléseiket. A fogadóórán sokan kifejtették véleményüket, kéréseiket. Többen arról érdeklődtek, hogy az önkormányzat támogatja-e panelházak felújítását. A társasházakban élők a hőszigeteléstől a szeméttárolók, liftek állapotán keresztül az azbesztveszélyig minden érdekelte. Felvetődött az aka-

dálymentesítés kérdése is, de szó volt a közbiztonságról, a térfigyelő kamerákról, a parkok, játszótérek tisztaságáról és a zöldterületek megóvásáról.

Cserdiné Németh Angéla polgármester megígérte, hogy lesz a társas- és szövetkezeti házak felújítására, karbantartására keret a költségvetésben, valamint kameratelepítésre is elkülönítenek forrást. Biztosította a résztvevőket, hogy támogatást lehet majd igényelni a panellakások azbesztmentesítésére is. Benedekné Bagyinszki Márta, a Városgazdálkodási Főosztály

vezetője elmondta: ütemezetten folytatják a parkok rekonstrukcióját, a kerületiek láthatnak majd megjelölt fákat, mint korábban a Fő téren, ugyanis az elöregedett növények megújítása elengedhetetlen. Folyamatosan növelik a parkolók számát is.

A polgármester elmondta, hogy hasonló fogadóórát legközelebb február 20-án este fél 6-tól tartanak a Kolozsvár Utcai Általános Iskolában Király Csaba, a 7. és Gyurkó Dániel, a 8. számú választókerület képviselőjével. A fórumon a Fidesz–KDNP tagjai is részt vettek. ♦

Változások az új évben

Több változás lépett életbe 2020. január elsejével. A minimálbér bruttó összege 161 000 forintra, a garantált bérminimum pedig 210 600 forintra emelkedett. Továbbra is 28 500 forint marad az öregségi nyugdíjminimum, az általános nyugdíjemelés 2,8 százalék lett. A nyugdíjkorhatár 2020-ban 64,5 évre emelkedett.

Január 1-jén életbe lépett a négy vagy több gyermeket nevelő édesanyák személyijevédelmadó-mentessége. A szülők munkába állását segíti a nagyszülői gyed bevezetése. A gyermekgondozási díjat a még nem nyugdíjas nagyszülők vehetik igénybe január 1-jétől, amennyiben a dolgozó szülő helyett vállalják unokájuk gondozását, nevelését.

Megszűnt az egyszerűsített vállalkozói adó (eva), a kisvállalati adó (kiva) kulcsa pedig 13-ról 12 százalékra csökkent.

Január 1-jétől ingyenesen utazhatnak a budapesti

álláskereső a BKV járatain. A díjmentes bérletet azok vehetik igénybe, akik budapesti állandó lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkeznek, és a fővárosi kormányhivatal illetékes kerületi hivatalában álláskeresőként nyilvántartásba vannak véve. Változtak a levélfeladási díjak is. Januártól az 50 gramm alatti tömegkategóriákat összevonták, így a 30 grammos közönséges levél ára nőtt, míg az 50 grammosé csökkent. Az új ár belföldi 50 gramm tömeghatár alatt közönséges levelek esetében 135 forint, a belföldi elsőbbségi levél díja pedig 185 forintra változott. Az 500 grammos tömeghatárú levelek elsőbbségi kézbesítése 515 forint, a nem elsőbbségieké 390 forint. A 2 kilogrammig terjedő elsőbbségi levelek ára 1490 forintba, a nem elsőbbségieké díja 1185 forint. A posta közleménye szerint az ajánlott feladás díja 350 forintról 405 forintra, a tértivevény többszolgáltatás díja 240 forintról 275 forintra emelkedett. ♦

Félévi bizonyítvány

Az idei tanítási év első félévére január 24-ig tart. Az iskolák január 31-ig értesítik a diákokat, kiskorú tanuló esetén a szülőket az első félévben elért tanulmányi eredményekről. Bár a félévi bizonyítvány csak tájékoztató jellegű, minden bizonnyal jó néhányan szorongva várják. A kiértékelés a gyerek teljesítményéről rávilágíthat a javítandó hibákra, segíthet eldönteni, hogyan, merre érdemes továbbhaladni. Így év végéig lehetőség marad a jobb eredmények elérésére.



–A félévi tehát nem bizonyítvány, pusztán értesítő – oszlatta el a tévhiteket Jócó bácsi, vagyis Balatoni József, a Kontyfa Középiskola, Szakiskola és Általános Iskola népszerű történelemtanára. „Ha egy diák azt mondja

félévkor, hogy megbuktam, az valójában nem igaz. Mindezt azal magyarul, hogy csupán, az iskola értesítést küld arról, hogy az év közepén melyik tantárgyból hogyan áll a diák” – írja Jócó bácsi a wmn.hu-n. ♦

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
Magyarországa–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
Magyarországa–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
Magyarországa)
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
Magyarországa–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
Magyarországa–Jobbik)
+36 20 440 8855

feditke16@gmail.com



6. sz. vk. **Legárd Krisztián**
(Momentum–DK–MSZP–Párbeszéd–LMP–
RÁTE–Szolidaritás–Mindenki
Magyarországa)
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
Magyarországa–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
Magyarországa–Jobbik)
+36 30 296 6139

gyudaniel97@gmail.com



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
(Momentum–DK–MSZP–Párbeszéd–LMP–
RÁTE–Szolidaritás–Mindenki
Magyarországa–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
Magyarországa–Jobbik)
Minden hónap második keddjén az Olajág

Idősek Otthonában 15–17 óra között (szükség esetén
18 óráig) 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
Magyarországa–Jobbik)
Telefonon és e-mailben történő

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



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

othet-egyesulet@hotmail.com



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



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(Momentum–DK–MSZP–Párbeszéd–LMP–
RÁTE–Szolidaritás–Mindenki
Magyarországa–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 Csonkai Művelődési Házban
(Eötvös utca 64–66.), előzetes
telefon egyeztetés alapján.

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



Lehoczki Ádám
(Fidesz–KDNP)
Telefonon és e-mailben 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. Filipz Andrea jegyző
Félfogadás: Minden hónap második
keddjén 13:30–16:30 óráig
a Polgármesteri Hivatalban.
Előzetes telefon egyeztetés

a 305 3208-as telefonszámon. jegyzo@bpxv.hu

ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Hajdu László országgyűlési képviselő
06 20 288 7721, 1 419 9099,

hajdu15laszlo@gmail.com

Rendhagyó fogadóóra – Demokrata Klub
– Niedermüller Péter és László Imre

polgármester arakkal január 31-én, pénteken 17 órától
a Szent Korona utca 11.-ben; házigazda: Cserdiné Németh
Angéla polgármester és Legárd Krisztián képviselő.

Fogadóórát tart február 5-én, szerdán 15 órától (Képviselői
Iroda; Nyírpalota utca 5. fszt. 1.). Előzetes egyeztetés vagy
más időpont megbeszélése a 06 30 899 2663-as
telefonszámon.

„Fogadóóra másképp” – látogatás a Parlamentben, február
7-én, pénteken 16 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

a **JEGYZŐI IRODÁN:**
BIZOTTSÁGI TITKÁRI

munkakör betöltésére.

A pályázattal kapcsolatos részletes információ a
Polgármesteri Hivatal honlapján (www.bpxv.hu)
Állásaink/Hivatali álláspályázat menüpont alatt
található.

Jelentkezési határidő: **2020. január 27.**

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!

FELHÍVÁS!

„Segíték hazavinni!” címmel akciót szervez az ÖTHÉT Egyesület, az Együtt Újpalotáért Egyesület, a XV. kerületi Lokál Patrióták és a RÁTE Egyesület.

Kerületiek a kerületiekért!

INGYENES Civil akció!

Ezúton szeretnénk tájékoztatni Önöket a lehetőségről, mely akció keretein belül **főként nyugdíjas és mozgásban korlátozott kerületi lakosoknak, kisgyermekes anyukáknak segítünk a havi nagybevásárlás lebonyolításában.**

Ön bevásárol, mi hazavisszük!

Rákospalotáról, Pestújhelyről kocsival hozzuk, visszük önöket!

A segítségnyújtás érdekében előzetes regisztráció szükséges az alábbi elérhetőségek valamelyikén, illetve a helyszínen:

othet-egyesulet@hotmail.com

06 30 991 4405 Makai Ferenc ÖTHÉT elnök

Hívjanak bizalommal, állunk rendelkezésükre!

Helyszín: Vásárcsarnok 7-es buszmegálló

Időpont: 2020. január. 18. szombat 08.00–12.00-ig



Polgárok Palotáért Egyesület „Együtt a polgárokkal Palotáért!”

Tisztelt XV. kerületi Lakosok, rákospalotai, pestújhelyi, újpalotai Polgárok!

Szíves tájékoztatásukra közöljük, hogy egyesületünk szakértőivel a 2020-as évben is folytatjuk jogi, munkajogi és közbiztonsági tanácsadásunkat telefonon történő személyes egyeztetés alapján.

Az alábbiakban tesszük közzé a szakértőink név- és telefonelérhetőségét. Kérjük, hogy az eddigiekhez hasonlóan forduljanak hozzánk bizalommal.

Jogi és munkavédelmi tanácsadás:

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

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

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

Bűnmegelőzés, biztonságtechnika: Papp Zoltán Tibor (tel: 0620 971 9558)

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

Köszönjük bizalmukat és segítő észrevételeiket.

„Civil kurázsil!”

Polgárok Palotáért Egyesület



Polgárok Palotáért Egyesület

Tájékoztató közérdekű közlemény

Tisztelt levelezőpartnereink!

Kedves rákospalotai, pestújhelyi, palotai polgárok, kapcsolattartó szervezetek, szolgáltatók, érdeklődők!

Szíves tájékoztatásukra közöljük, hogy egyesületünk postai címe megváltozott. Kérjük, hogy küldeményeiket a jövőben az alábbiaknak megfelelően továbbítsák.

Polgárok Palotáért Egyesület 1152 Bp., Rákos u. 46. fszt. 3.

Szíves megértésüket, eddigi és jövőbeni együttműködésüket ezúton is köszönjük.

Budapest, 2020. 01. 16.

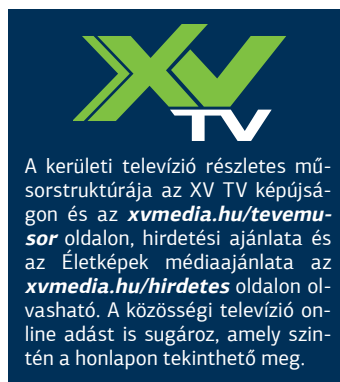
Tisztelettel: Benedek Mihály elnök.

AZ XV TV MŰSORA

január 23. csütörtök	január 30. csütörtök
19:00 Tükörben 19:20 Heti recept 19:30 Öttusa magazin 19:50 XV-Mozaik	19:00 Tükörben 19:20 Heti recept 19:30 Öttusa magazin 19:50 XV-Mozaik
január 24. péntek	január 31. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert 19:10 Hírtükör 20:10 Parlamenti pillanatok 20:20 Állatbarát magazin	19:00 Megkérdezzük a polgármestert 19:10 Hírtükör 20:10 Parlamenti pillanatok 20:20 Állatbarát magazin
január 25. szombat	február 1. szombat
19:00 FLÓRA FILM: A DOMBBA ZÁRT GYÁR*	19:00 FLÓRA FILM: A DOMBBA ZÁRT GYÁR*
január 26. vasárnap	február 2. vasárnap
19:00 Ne legyen áldozat! 19:30 Telefonos ambulancia 20:00 Visszatekintő	19:00 Ne legyen áldozat! 19:30 Telefonos ambulancia 20:00 Visszatekintő
január 27. hétfő	február 3. hétfő
19:00 60+ 19:20 Kultakt 19:40 Kertbarátok 20:00 Sportmagazin	19:00 60+ 19:20 Kultakt 19:40 Kertbarátok 20:00 Sportmagazin
január 28. kedd	február 4. kedd
19:00 Hírtükör 19:45 Elsősegély 19:55 Hollywood Palotán 20:10 Vitalitás	09:00 Élő közvetítés – testületi ülés 19:00 Hírtükör 19:45 Elsősegély 19:55 Hollywood Palotán 20:10 Vitalitás
január 29. szerda	február 5. szerda
19:00 Cseperedő 19:20 Sportmagazin 19:40 Alkotó kéz 20:00 Vitalitás	19:00 Cseperedő 19:20 Sportmagazin 19:40 Alkotó kéz 20:00 Vitalitás

*Műsorajánló. A DOMBBA ZÁRT GYÁR, (26 perc) Ismeretterjesztő film, 2009. Ha nem ismeri a hely történetét, nem is gondolná, hogy egykor itt volt Közép-Európa egyik legszennyezettebb ipari területe. Az európai mércével mérve is hatalmas területrehabilitációs program 2009. május 31-én zárult.

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
Péntek	16:00
Szombat	13:30
Vasárnap	8:30

A pénteki adás ismétlései

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

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

Csoki mozgó nyugdíjas
filmklub – Egy asszony illatajanuár 30., csütörtök 14 óra
Belépő: 300 FtJurij-koncert – NKA
Akkordok élőbenjanuár 31., péntek 19 óra
Belépő: 1000 FtGörög farsang
a Mydros zenekarralfebruár 1., szombat 18 óra
Belépő: 500 FtFarsangi Bál – vacsorával,
élő zenévelfebruár 8., szombat 20 óra
Belépő: 7000 FtDokumentumtár
és Információs Központ1153 Bocskai u. 74–78. T.: 605 1596
Programokra regisztráció:
regisztracio@dokuinfo.hu

Jó szülőnek lenni!

Pellach Emese életvezetési tanácsadó
előadása
január 29., szerda 18 óra
Belépő: 1000 FtBálint-napi csokifalatok
készítése Gyetvai Rillávalfebruár 6., csütörtök 17:30
Belépő: 2500 FtCSOKONAI
KULTURÁLIS
KÖZPONTKikötő – Ifjúsági
Közösségi Sziget

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

Sütés-főzés fiatalokkal, fiataloknak
– ingyen kalózok konyhájajanuár 28., kedd 16:30–18:00
Ingyenes programRendhagyó drámaóra
iskolai osztályoknakjanuár 30., csütörtök 9:30–10:30
Ingyenes program

Kikötő Kreatív műhely

február 1., szombat 15:30–17:00
Ingyenes program

Kozák téri Közösségi Ház

1154 Gábor Áron utca 58. T.: 410 5636

Kozák45 – Jubileumi
Pódiumbeszélgetésjanuár 28., kedd 18–19 óráig
Téma: Oázis a betonzsungelben – Városunk növényvilága.
Meghívott előadó: Dányádi Sára (építész, a Belvárosi Növényvilág című könyv szerzője.)

Február 3-tól Kisbabás jóga

minden hétfőn 10–11 óráig
6 hetes kortól kb. 7–8 hónapos korig
Oktató: Tóth Csilla
Belépő: 1200 Ft/60 perc, 4 alkalmas bérlet:
3800 Ft
Első alkalommal ingyen kipróbálható!

Február 4-től Nagybabás jóga

minden kedden 11:15–12:15
7 hónapos kortól 2 éves korig
Oktató: Tóth Csilla
Belépő 1200 Ft/60 perc, 4 alkalmas bérlet:
3800 Ft
Első alkalommal ingyen kipróbálható!

Február 5-től Kismama jóga

minden szerdán 17:00–18:30
Oktató: Tóth Csilla
Belépő 1500 Ft/90 perc, 4 alkalmas bérlet:
5000 Ft
Első alkalommal ingyen kipróbálható!

Pestújhelyi Közösségi Ház

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

Táncparty a Lobo
Latino zenekarraljanuár 25., szombat 19–23 óráig
Latin zene, retró slágerek a nagyvilágból
és itthonról.
Belépő 2000 Ft (asztafoglalás telefonon:
410 7168)

Pátria feketevegás

február 1., szombat 8 órától
Szeretettel várunk minden segítő kezét.

Pátria disznótor

február 2., vasárnap 13 órától
Várjuk szeretettel egy jó hangulatú, finom disznótoros ebédre.
Belépő: 1800 Ft (Jegyelőrendelés telefonon:
410 7168)

Ultibajnokság

február 7., péntek, 17 órától
Nevezés a helyszínen
Nevezési díj: 700 FtA pszichológia mindenkié
– előadás-sorozatfebruár 7., péntek 18 óra
Dr. Bereczki Ilona pszichológus sorozatának
első előadása: A Stressz az élet sava-borsa
– stresszmanagement
Regisztráció szükséges (pekh@csokona-
ikk.hu)Rákospalota Pestújhely
és Újpalota Helytörténeti
Gyűjteménye1158 Budapest, Pestújhelyi
utca 81. T.: 419 8216Szombati tárlatvezetés és
múzeumpedagógiai foglalkozás
február 1., szombat 11 órától

Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836



Mesék a tejúton túlról

Az Aranyszámár Színház előadása
január 26., vasárnap 10–11 óra
Belépő: gyermek 600 Ft, felnőtt 800 Ft

Vasárnapi nótadélután

január 26., vasárnap 14:30–18:00
Belépő: 1500 Ft, csak a helyszínen vásá-
rolható

Újpalota Quiz

január 28., kedd 18–20 óra
Játékmester: Várhegyi Gábor.
A belépés ingyenes.

Babaszombat – farsangi bababál

február 8., szombat 10–12 óra
Dalos-táncos multság másfél–négy éves
gyermeknek és szüleiknek.
Játékmester: Csider Kriszta
Belépő: gyermek 500 Ft, felnőtt 700 Ft

Zöld Klub

1157 Hartyán köz 3. T.: 410 0836

Családi kör

január 24., péntek 10–11 óra
Kötetlen beszélgetés a gyermeknevelés
mindennapi örömeiről és problémáiról.
Házigazda és beszélgetőtárs: Csider Kriszta
Kanga klub tagsággal vagy napijeggyel
látogatható.

ÖKO Kanga – vegetáriánus konyha

január 31., péntek 10–12 óra
Vegetáriánus konyha: Lúgosító kölesleves
készítés
Kanga klub tagsággal vagy napijeggyel
látogatható.ÖKO Kanga – illatmentes
babaszappan-készítésfebruár 11., kedd 10–11 óra
Anyagköltség-térítést kérünk.

Áhítatos tisztelet

Radnóti Sándor esztéta, filozófus, egyetemi tanár azért nem akart visszaemlékezéseket írni, mert túl a hetvenen még sok jövőbeli terve van, és memoárt írni meg azért nem, mert rossz a memóriája, és hiába ismer mindenkit személyesen a XX. század második felének magyar irodalmából, egy-egy történetről nem tudta volna felidézni, hogy mikor esett meg. Így az *Élet és Irodalom* hetilap kérésére kezdett személyes visszaemlékezéseket írni, melyekből harminchat portré összegyűjtve jelent meg a *Sosem fogok memoárt írni* című kötetben.

A történetek a személyes kapcsolat miatt egyediek és különlegesek. Van köztük vicces, például hogyan utazott Pilinszky Olaszországban Lukács György ölében, szomorú, amikor kiderült Hegedűs Gézáról, hogy ügynök volt, és szívszorító, ahogy Petri György alkoholizmusáról ír. A rövid történetek főszereplői nem mindig irodalmárok, ír a köztársasági elnök Göncz Árpádról, Soros György üzlet-

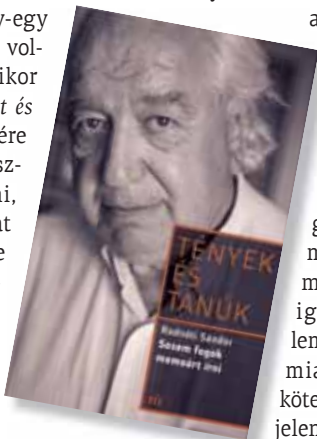
emberről és Heller Ágnes filozófusról is. Ami közös mindenkinél, hogy részrehajlás nélkül, nagyon korrekt módon rajzolja meg az alakokat, szeretettel és tisztelettel.

Az egyének sorsa mellett sok mindent megtudhatunk Radnóti Sándorról, a könyvkiadói vagy a *Holmi* folyóirat szerkesztői munkájáról,

az akkori politikai helyzetről, és hogy milyen volt, amikor ügynökök követték őt, miközben tiltakozó aláíráásokat gyűjtött a szocializmusban. Hatalmas műveltsége és az igazi polgárra jellemző elegáns stílusa miatt letehetetlen a kötet. „Sokszor voltam jelen különböző helyeken, de soha vagy nagyon ritkán voltam aktív szereplő. És tulajdonképpen ez a válasz erre: mindig volt egy hátsó gondolatom, hogy itt vár ez az íróasztal, és az éppen készülő munka, amit mindig a legfontosabbnak tartok.”

(Kovács)

(Radnóti Sándor: *Sosem fogok memoárt írni*; Magvető, 2019; 4499 Ft)



Öregszem. Ezzel nemcsak tükkörbe nézve szembesülök, számolván egyre szaporodó ősz hajszálaimat és ráncaimat, vagy új állandó kiegészítőm, a szemüvegem miatt, ami nélkül az egész világra jótékony homályborul, hanem vélekedéseim – nagyképűen – világlátásom változásain is.

Amíg régen csak fekete és fehér volt, ma már egyre többször megjelennek a szürke árnyalatai (a gondolataimban is, nem csak a fejemen, hehe). Egyre több olyan dolog van, amit régen elutasítottam, és ma már nem is értem, miért.

Hogy ne csak rébuszokban beszéljek, itt van például az újévi fogadalom. Évtizedeken keresztül vallottam, hogy mekkora hülyeség a naptári év kezdetével bármin is változtatni, hiszen azt megteheti az ember akármikor. No, ez az. Az akármikor. Az akármikor szétfolyik az

időben, nyúlik, halasztható – jöttem rá fene nagy bölcsülésem során.

Így aztán, szégyen ide, szégyen oda, a január elseje pirkadata (nem volt azért olyan korán, 7:31-kor kelt a nap) engem már az utcán talált, teljes futófelszerelésben. Négy hónap és nyolc nap kihagyás után húztam fel a nyúlcipőt, és kocogtam ki a Duna-partra, ahol a kacsákon kívül egy lélekkel sem találkoztam. Vegyitizta boldogság, zen. Nem csoda, hogy aztán két nap múlva újra megtettem. Aztán megint és megint.

Bár azt mondják, egy szokás kialakulásához huszonegy nap kell, panaszra nincs okom. Még akkor se, ha kicsit néha meghalok, meg itt fáj, ott fáj. Mert már most tudom, alig két hét leforgása után, hogy ez jó, kellett nagyon. Az utolsó pillanatban jött az újév...

S. Z.

A boldog ember

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Mátyás mellett élt a legmegbízhatóbb belső embere, aki nélkül a király soha nem ment messzire. Egyszer, valami rossz italú víztől Mátyás bizalmasa megbetegedett.

A szomorú hírt hallva egy kuruzsló jelentkezett, hogy ő tudja a gyógyírt.

Az ország legboldogabb emberének az ingét hozzák, adják rá. A király kíséretének száz lovasa ezerfelé szaladt a boldog ember inge után.

Nagy orrcsüngeszte hazafelé tartott a boldogemberingekereső küldöttség, amikor hallják ám, hogy szépséges tilinkószerű bukdácsol fülükhöz a homokbuckák ballangóival versengve.

A király küldöttsége csakis okosokból verbuválódik. Azt gondolták, aki pikuláz, az jókedvű, aki jókedvű, az a boldog.

Odamennek, hát egy juhászlegény fújja a pikuláját. Kérdik tőle, boldog-e.

A bojtár teketória nélkül válaszol:

Az vagyok tetőtől talpig!

Mi teszi a boldogságodat?

Szépen süt a nap, jókor járnak az esők, gyarapodnak a juhok, bőven adják a tejet.

A király futárai tén-den állva kérték a boldog juhászlegény ingét.

A bojtár kigombolta mellén a kopottas szüredelményt, ami alól pusztá bőre fehérlett elő. Így üres kézzel tért vissza a futárok!

Vesszőparipája a kosárfonás

A vesszőből font tárgyak bája miatt nem halt ki a kosárfonás, és megőrizte a természetes anyagok, valamint a kézi munka iránti tiszteletet. Ezt mi sem bizonyítja jobban, minthogy a kerületi Dokumentumtár és Információs Központban az új évet kosárfonó tanfolyammal indították. A kurzust Kovács Zoltán népi iparművész, szakoktató vezeti, aki a mesterségéről és a hagyományőrzésről nyilatkozott lapunknak.

– Mikor kezdett a kosárfonással foglalkozni?

– Kertészeti főiskolán szereztem diplomát, azonban a kézművesség, a természetes anyagok szeretete mindig bennem élt, és állandó vágyat

éreztem az alkotás iránt. A kosárfonással először a jászberényi piacon találkoztam Kiss Kálmán kaskötőnél. Tőle sajátítottam el a hagyományos paraszti kosárfonás alapjait, majd táborokban, képzéseken szereztem mind több tapasztalatot. Lenyűgözött a mesteresség, észrevétlenül beszippantott ez a szép, azonban nehéz szakma. A Hagyományok Háza kézművesképzése után 2008-ban végleg elköteleződtem. Életem központi részévé vált a kosárfonás, annak tanítása, kézműves foglalkozások és játszóházak vezetése. Családom mellett ma már ennek szentelem mindennapjaimat.

– Mi jellemző erre a mesterségre?

– Napjainkban már önálló szakma. Alapanyaga a vadon-



Kovács Zoltán

ban nőtt vagy termesztett fűz vessző. A fűz ugyanis jól megmunkálható, hajlítható, vágható és tartós. Fonástechnikailag mindig egy aljból épül fel a kosár, majd ebből kiindulva, az oldalkarókat beszúrva fonjuk fel a kosár oldalát, a fonószálakat váltott lépéssel fonva alakítjuk ki a

formát. A szépségét az egyenletesség, a ritmusosság és a feszesség adja meg. A fűzfavessző természetes színeinek a kombinációja pedig fokozza a látványt. Legegyszerűbben a gazdasági kosarakat lehet elkészíteni. Manapság az egyéni és használati tárgyakra van szükség, a bevásárlóko-

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

sarak, a tárolók, a kínálók ma is népszerűek.

– Mikortól érdemes kipróbálni?

– Kisiskolás korban már remekül eljászanak a vesszővel a gyerekek, például karikat fűznek. Tízennégy éves kortól viszont képesek lehetnek már ülni, a technikára figyelve pár órát fogni. Az idősebbek jobban tűrik a monotonitást, hiszen egy kiskosár elkészítése 4-5 óra elhivatottságot jelent. A fiatalok bár az esztétikumra kevésbé figyelnek, a technika-fogásokat gyorsan elsajátítják.

– Ennyi év után mi inspirálja?

– Szeretek kísérletezni megőrizve a hagyományos elemeket, tanításnál pedig az élményszerű átadásra töreksem. (béres)

Aktív igazgató

Wágner Manó olyan sokat dolgozott Rákospalotáért, hogy szinte felsorolni is nehéz. Német birodalmi polgárként látta meg a napvilágot 1858-ban, 14 éves volt, mikor Pestre költöztek. Rákospalotára nőült, 1889-ben vette feleségül a polgári magániskolát alapító Szabó Lajos leányát, és hamarosan ő lett a tanintézet igazgatója és továbbfejlesztője.



Wágner Manó ebbe a munkában mindig elől haladva harcolt, teljes önzetlenséggel a község és a közjó érdekében, megteremtette és ma is vezetője az elismert működésű községi tűzoltóságnak, mindenkor bőkezűen hozott anyagi áldozatot minden hazafias, kulturális és szociális cél érdekében és különösen a háborús évek alatt nagy részben az ő buzgó fáradozásához fűződik a községben felállított népkönyha áldásos működése.

Rákospalota díszpolgára 1929-ben életének 73., házasságának 40. évében hosszú szenvedés után elhunyt – írták a *Budapesti Hírlapban*. Emlékét az általa vezetett iskola előtti, róla elnevezett tér őrzi, ahol emlékkő is tiszteleg munkássága előtt. (kovács)

Gyarápodó gyűjtemény

Rákospalota Helytörténeti Gyűjteményében több mint egy éve nyílt meg a „Palota földjén” című állandó kiállítás. Csibi Kinga történész-főmuzeológussal, a gyűjtemény vezetőjével beszélgettünk a 2019-es év eredményeiről és jövőbeli terveikről.

– Mi minden történt a Helytörténeti Gyűjteményben tavaly?

– Nehéz éve volt minden kulturális intézménynek, nálunk a költségvetés hiánya miatt nemcsak a pestújhegyi kiállítási szoba tartalmi megújítása maradt el, hanem több felújítási munka is. Mindemellett mindent megtettünk, hogy ezzel a szép és gazdag gyűjteménnyel, melynek csak a 10 százalékát tudjuk bemutatni, minél jobban sáfárkodjunk. Úgy is gyarápodott a gyűjteményünk, hogy nem tudtunk új műtárgyakat vásárolni, mindent ajándékba kaptunk, melyet szeretnénk ezúton is megköszönni. Természetesen továbbra is várjuk az értékes, érdekes vagy helyi híres emberhez kötődő tárgyakat. Az állandó kiállítást próbáltuk több interaktív elemmel

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Csibi Kinga

ellátni, és a gyerekeknek múzeumpedagógiai foglalkozásokat is tartottunk.

– Hányan voltak kíváncsiak a kiállításra?

– Folyamatosan növekszik a látogatók száma, többen jöttek, mint korábban. Nem csak kerületi lakosok látogatnak el hozzánk, egyre ismertebbek vagyunk, mivel részt vettünk több országos múzeumi rendezvényen, mint a például a Kulturális Örökség Napokon, a Múzeumok Majálisán és a Múzeumok Éjszakáján is. Sikeres volt a Kerti kiállításunk, ahol kortárs képzőművészeti alkotásokat állítottunk ki, és a Csokonai Művelődési Házban is rendeztünk egy időszaki kiállítást.

– Milyen terveik vannak idénre?

– Nagyon fontos lenne, ha a gyűjteményünk raktározása megoldódna. Jelenleg négy, egymástól távol levő és a tárgyak műtárgyvédelmi szempontból nem megfelelő helyiségekben tároljuk a ki nem állított tárgyakat. Jó lenne, ha egy klimatizált műtárgyraktárunk lenne. Emellett a kerületi iskolákkal mindenképpen szeretnénk kapcsolatban maradni, tavaly nagy élmény volt nekik az általunk szervezett História játékok programozat. Folytatjuk a tematikus látarlatvezetést is, két-három hetente szombatoként várjuk az érdeklődőket.

A magyar kultúra napja

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én annak emlékére, hogy a kézirat tanúsága szerint Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le Szatmárcsekén a Himnusz kéziratát. Az emléknapon országsszerte számos kulturális és művészeti rendezvényt tartanak. E naphoz kapcsolódva adják át a magyar kultúrával, továbbá – 1993 óta – az oktatással, pedagógiai munkával kapcsolatos díjakat. A kerületben a magyar kultúra napja alkalmából L. Ritók Nóra grafikusművész kiállítás megnyitóját január 22-én volt a Pestújhelyi Közösségi Házban (Szűcs István utca 45.). A tárlat február 29-ig tekinthető meg a ház nyitvatartási idejében. ♦



Művészeti stílusalálkozó

Színek és vonalak harmóniája címmel nyílt kiállítás a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Eötvös Könyvtárában január 10-én. A kiállítást Bornemisza Attila, a Cserhát Művészklub vezetője nyitotta meg, Hoffmann Katalin az est háziasszonyaként beszélgetett a kiállító művészekkel, Szabadosi Tamással, Jekl Joli Olearival és Tóth Mariann Korinával. Az alkotás örömet fejtett ki a kiállítóknak, de azóta szenvedélyes akarással közelednek a művészetekhez. Olyan műhelytitkok is kiderültek, hogy Jekl Joli Oleari olasz származású kőfaragó mester rokonától örökölhette a képzőművészeti érdeklődést, míg Tóth Mariann Korina porcelán- és csempefestő végzettséget szerzett, de most akriltechnikával alkotja meg a képeit és dísz tárgyait. A változatos technikával és stílusban készült alkotások március 5-ig tekinthetők meg a könyvtár nyitvatartási idejében az Eötvös utca 8.-ban. ♦

Ökumenikus találkozás



Különleges vendégei voltak az újjalotai református gyülekezetnek az adventi időszakban. Ahogy azt Fogarasi Gábor lelkésztől megtudtuk, az indonéz keresztények látogatásának személyes és világnézeti okai voltak.

– A gyülekezetünknek egy magyar-indonéz házaspár is tagja – mondta a lelkész –,

a magyarországi indonéz keresztények rajtuk keresztül találtak meg bennünket. Ez egy erős, összetartó közösség, amely ökumenikusan látja a kereszténységet, így szoktak római katolikusokkal és protestánsokkal közös szertartásokat is tartani.

Az Újjalotai Református Egyházközség mindig is nyitott volt a világra. – Az indonéz keresztények látogatása beleillett abba a koncepcióba, hogy a gyülekezetünk megerősödése után nyitni próbálunk más felekezetek és csoportok felé – változta a lelkész. – Idén sokan csatlakoztak hozzánk, úgy érzem, most már erős alapokon állunk, tehát a nyitáshoz is eljött az ideje.

A decemberi ökumenikus eseményen előbb a magyarországi indonéz közösség protestáns istentiszteletét tartották, melyen többek között az indonéz nagykövet, két hazánkban szolgáló indonéz szerzetes, illetve egy Hollandiából érkezett szabad keresztény lelkész is részt vett. Az istentiszteletet ebéd követte, melyre már más vallású – muszlim, hindu – indonéz ismerősök, hozzátartozók is meghívást kaptak. ♦

Támogatás a független színházaknak

Mivel a kormány nagyjából egy esztendeje megvonta a támogatásokat a színházaktól, az önkormányzatok mecenatúra szerepére jóval nagyobb szükség van az intézményeknek. A színházak támogatására pedig érthető módon leginkább az ellenzéki irányítás alatt működő kerületekben, így a II. és a XV.-ben mutatkozik hajlandóság.



– Szeretnénk a független színházak szuverenitását megőrizni, illetve a kerület kulturális életét is felpezsdíteni – mondta Cserdiné Németh Angéla polgármester a december 20-án tartott kulturális sajtótájékoztatón. – Ezért döntöttünk úgy, hogy három független színházzal, a Magvető Caféval, a Rózsavölgyi Szalonnal és az Átriummal együttműködési megállapodást kötünk, és erre szeretnénk a többi kerületet is sarkallni.

A sajtótájékoztatót részt vett

Őrsi Gergely, a II. kerület frissen megválasztott polgármestere, aki elmondta, hogy fontos a független kultúra megóvása, ezért támogatják a II. kerületi székhellyel rendelkező Átriumot. – Miután a kormány a támogatást megvonta a színházaktól, nálunk azonnal aláírásgyűjtés kezdődött. Körülbelül ötezen írták alá a színház támogatásáról szóló dokumentumot – mondta Őrsi Gergely. – Az önkormányzatunk elsők között sietett az Átrium segítségére. Most pedig örömmel látom, hogy más kerü-

letek is szívükön viselik a független magyar kultúra sorsát.

Cserdiné Németh Angéla elmondta, hogy együttműködési megállapodást is kötnek a színházakkal. A támogatásért cserébe a teátrumok több műsorukat is elhozzák és bemutatják a XV. kerületben (erre már akadt példa ebben az évben is), illetve a kerületi nézők számára kedvezményes áron biztosítanak színházjegyeket a városrész határain kívül játszott előadásaiukra. Az erről szóló megállapodást 2020-ban hitelesítik a felek. ♦

Népművészet Palota Mestere

Sárai Nándor a „Népművészet Palota Mestere” kiállításának megnyitóját tartották az újpesti VOKE Vasutasok Széchenyi István Művelődési Házban (IV., Elem utca 5–7.) január 15-én. A tárlatot Pál Gábor, a Nemzetközi Vasutas Kulturális Szabadidő- és Intellektuális Szövetség (FISAIC) magyarországi elnöke nyitotta meg. A kiállítás megtekinthető január 24-ig az intézmény nyitvatartási idejében. ♦

Veszteségek a színészvilágban



Két neves színművésztől is búcsúzni kényyszerültünk az új év első napjaiban. Gesztesi Károly január 4-én, 56 évesen hunyt el. Budapesten autózott, amikor hirtelen rosszul lett. Életéért 50 percen keresztül küzdöttek sikertelenül, halálát szívroham okozta. Gesztesi a Színház- és Filmművészeti Főiskola elvégzése után 1988-tól 1990-ig a Thália Színház társulatának tagja volt. Az 1990–1991-es évadban a Miskolci Nemzeti Színházban szerepelt, 1992–1993-ban a József Attila Színház, 1994 és 1998 között a Vígyszínház társulatának tagja volt, azóta szabadúszóként dolgozott. Családtagjai, a legközelebbi barátok, művésztársak kísérték utolsó útjára Budakalászon, a Csalogány utcai temetőben január 9-én.



Felföldi Anikó Jászai Mari-díjas, érdemes művész életének 82. évében hunyt el január 7-én. Játszott a Nemzeti Színházban, a kecskeméti Katona József Színházban, a Vidám Színpadon. A Budapesti Operettszínház tagja volt 1966 óta, 1994-től a színház örökös tagja. Operettek és musicalek főszerepeit egyaránt eljátszotta, s több nagy sikerű filmben és tévéjátékban szerepelt. Elnökségi tag volt a Magyar Színész Kamarában (MASZK), részt vett az Előadói Jogvédő segélyezési munkájában. Színitanodákban vizsgáztatott, rendszeres tagja volt a Pécsi Országos Színházi Találkozó zsűrijének. A színésznőt az Operettszínház saját halottjának tekintik. ♦

Békésen telt az ünnep



Elővigyázatosabbak a lakók

A rendőrök minden évben nagyon készülnek a karácsonyra, mert közbiztonsági szempontból a december kiemelt időszaknak számít.

– Az elmúlt évekhez képest idén jóval békésebben teltek az ünnepek – mondta dr. Balogh Róbert rendőr alezredes, a kerületi kapitányság

vezetője. – Ennek egyrészt a lakosság elővigyázatossága, illetve a fokozott rendőri jelenlét állhatott a háttérben.

A kapitány által elmondottakat a számadatok is bizonyítják. Az ünnepi időszakban csak néhány autórongálás történt, azok is elsősorban a túlzott alkoholfogyasztással magyarázhatók. Ezenkívül

néhány családon belüli garázdaság, kevés betörés, egy-két zsebtolvaj, valamint elenyésző gépkocsifeltörés adott még munkát a rendőröknek.

– Az ünnepi időszakban szerencsére komolyabb baleset sem történt, és egy eseten kívül ittas vezetőt sem találtunk, pedig az ittas vezetők kiszűrésére szilveszter éjszakáján komoly akciót szerveztünk – mondta a kapitány.

Néhány évvel ezelőtt az ünnepi időszakban még gyilkossági kísérletek (és megvalósult bűntény) ügyében kellett intézkedniük a kerületi rendőröknek, ám 2019-ben szerencsére a békésebb arcát mutatta az ünnep. Így a kerület lakói mellett a rendőreink is békét hozott az advent, a karácsony és a szilveszter.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Nem csak az autósokat érinti a változás!

Az Európai Unió környezetvédelmi előírásaihoz igazodva idén januártól hazánkban is megváltozott a 95-ös motorbenzin összetétele. A korábbi „E5” jelölést felváltotta az „E10”, így az intézkedéssel Magyarország is csatlakozott a környezetbarát üzemanyagot használó államokhoz. A régi – 20 éves vagy annál idősebb – autók használóinak célszerű ellenőrizni, hogy lehet-e kocsijukba az új üzemanyagból tankolni – írta az MTI.

A kormány november végén jelentette be, hogy január 1-jétől nőni fog az üzemanyagokban a biológiai eredetű összetevők aránya; a 95-ös oktánszámú benzin bioetanol-részaránya legalább 6,1 százalékra, míg a dízelhez kevert biodízel minimális részaránya 6,4-ről 8,2 százalékra.

Grád Ottó, a Magyar Ásványolaj Szövetség főtájtára az



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

MTI-nek elmondta, hogy már több európai uniós országban is átálltak a magasabb bioetanol-tartalomra, és a tapasztalatok szerint ez nem okozott műszaki problémát. Megjegyezte ugyanakkor, hogy esetleg a régi típusú gépkocsiknál szükség lehet a járműre vonatkozó előírások ellenőrzésére. (A veszélyeztetett autók listáját a totalkar.hu oldal is összegyűjtötte.)

A változás azonban nemcsak az autótulajdonosokat érinti, hanem mindazokat, akiknek benzinnel működő

kerti kisgépe van. Az egyik legnagyobb gyártó cég azt javasolja, hogy a megvásárolt új üzemanyagot 30 napon belül el kell használni.

Ennek oka, hogy a bioetanol megköti a levegő nedvességét, így a túl sokáig tárolt üzemanyag szétválk, a víz az üzemanyag aljára kerül. Ez pedig működési zavarokat, de akár súlyos károsodásokat is okozhat a gépben. Tudni kell azt is, hogy az ilyen üzemanyag alapos felrázás után sem használható fel.

-y -a

RENDŐRSÉGI HÍREK

022. Szentmihályi, Sárfu
2020.01.13. 11:36:35

Húszezres bírság



FOTÓ: RENDESZETI OSZTÁLY

A hivatal Rendészeti Osztályának munkatársai a térfigyelőkamera-központban észlelték, hogy valaki a Szentmihályi út – Sárfu útca kereszteződésénél kialakított hulladékgyűjtő szigetnél szabálytalanul szemetet rak le. A felügyelők riasztották a járőröket, akik 20 ezer forint helyszíni bírságot szabtak ki az elkövetőre. A szelektív szigethez lerakott hulladékot visszapakoltatták vele, és a közterület-felügyelők a szemetelőt a Zsókvár utcai hulladékudvarhoz kísérték a zsákjaival – írja a bpxv.hu.

Ék

Vizslamentő rendőrök



Egy autók között rohangelő vizslára lettek figyelmesek a fővárosi rendőrök az M3-as autópálya bevezető szakaszán. A rémült állatot végül a helyszínre érkező XV. kerületi járőrökkel és egy állampolgár segítségével fogták be. Mivel a vizslát egy autó elütötte, a rendőrök a sérült állatot orvoshoz vitték, aki ellátta. A kutyában levő chipet ugyan nem regisztrálták, de a XV. Kerületért Állatvédő Egyesületnek végül sikerült megtalálni a gazdáját.

Ék

Fatolvajok



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

A Rákosmenti Mezei Őrszolgálat munkatársai észlelték, amint egy pár fát vág ki a kerület határában, majd a fát feldarabolva éppen az autójukba pakolták. A mezőőrök értesítették a rendőröket, akiknek a kitérkezéséig visszatartották a fatolvajokat. A pár tagjai ellen lopás miatt indult eljárás.

R. T.

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

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

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

Február 14. Valentin nap
Ezen a napon minden szerelmespár hölgy tagjának egy szál rózsával kedveskedünk, a férfiaknak BL-döntő jeggyel!
(A jegy csak vicc volt!)

ÜNNEPELJE NÁLUNK SZÜLETÉSNAPJÁT! A TORTÁT ÉS A KÖSZÖNTÉSHEZ A PEZSGÖT MI BIZTOSÍTJUK!

Minimum 6 fős születésnap ebéd vagy vacsora esetén!

VASKÓ TÓDOR
Cimbalom művész

Minden Vasárnap délben cimbalomzene!

VOYAGE DUÓ

Minden csütörtök, péntek és szombat este élőzene, tánc 18-22 óráig!

BAKACSI BÉLA

Február 09. 18.00

www.thokolyrestaurant.hu

Hangolódnak Tokióra

Folytatjuk olimpiai reménységeink bemutatását. Ezúttal a női vízilabdát vettük górcső alá, lévén, hogy a női válogatottunk frontembere, Keszthelyi-Nagy Rita több mint egy éve már kerületünkben lakik.

Vízilabdáról lévén szó, egyértelműen megfogalmazhatjuk, hogy Ritáék esélyesek a tokiói szereplésre, ám, ahogy azt sejteni lehetett, a kvalifikáció borzasztóan nehéz feladat a lányok számára.

– Az első két lépés nem sikerült – mondta Rita –, a nyári budapesti világliga szuperdöntőjében hatodikok, a Kvangdzsuban rendezett világ bajnokságon pedig negyedik letünk, amelyek nem értek kvalifikációt. Az olimpiai szereplésre még két esélyünk maradt, egyrészt a januári hazai rendezésű Európa-bajnokság, melyen viszont csak az aranyérem ér tokiói szereplést, illetve ha már a kvótával rendelkező spanyolok lesznek a döntő egyik résztvevői, az ezüstérem is kvótát érhet majd. Ha ez sem sikerülne, akkor pedig a tavaszi olimpiai kvalifikációs tornára kell fókuszálnunk. Innen ugyanis még három csapatnak lesz esélye kijutni Tokióba.

Ritáék azonban örülnének, ha Tokió előtt – és a budapesti Eb-t követően – már nem kellene pótszelejtezőt játszaniuk.

– Egy hazai rendezésű Európa-bajnokságon nyerni



Keszthelyi-Nagy Rita

szeretnénk, úgyis megyünk neki a tornának, hogy győzni akarunk – mondta a sportoló.

Női csapatunk december 23-án Görögországban játszott és nyert a Világliga-meccsen, amely az utolsó állomása volt a január 12. és 26. közötti budapesti Európa-bajnokságra való felkészülésnek. Ahol pedig már valóban a tokiói szereplés lesz a tét.

-sch -s

A REAC-ot érdekli a dobogó

A REAC labdarúgócsapata az ötödikkal azonos pontszámmal a hatodik helyen zárta a 2019/2020-as bajnokság őszi szezonját. Ha csak ezt nézzük, akár fanyalogni is lehetne, hiszen egy volt NB I.-es csapatról beszélünk, amely immár harmadik éve az amatőr ligának számító Budapest-bajnokság I. osztályában szerepel. Ha viszont azt nézzük, hogy a nagyjából 17-18 éves átlagéletkorú és többségében saját nevelésű csapat a dögögös kezdés után az utolsó hat fordulóban veretlen maradt és a mérkőzéseken gólt sem kapott, akkor mindjárt árnyaltabb a kép.

– Nagyon messziről indultunk – kezdte az értékelését Forgács Tamás klubelnök. – Az elmúlt bajnokságban ugyanis a feljutásért vívott harcban az utolsó fordulóban hazai pályán buktunk a Kelen ellen, így ismét bent ragadtunk az amatőr ligában. Ekkor döntöttünk úgy, hogy változtatunk korábbi játékospolitikánkon, és nem „szoldosokkal”, hanem saját nevelésű, sikerre éhes fiatalokkal töltjük fel a keretet. Egy ilyen csapattól pedig nem várható, hogy azonnal sikert arasson a bajnokságban.

Nyáron a régi-új edzőnek, Dinka Baláznak és a csapat ikonjának, a sérült Kiss Tamásnak egy teljesen kiüritett öltözőt kellett megtöltenie játékosokkal, majd csapatot gyűrnia.

– Sajnos, erre a munkára néhány találkozónk ráment – mondta Kiss Tamás –, több olyan meccsünk volt, amikor sokkal jobbak voltunk, de rutintalanságunk miatt kihagytuk a legnagyobb helyezeteinket is, ezt pedig az ellenfeleink megbosszulták. Most akár 8 ponttal is többünk lehetne, amellyel mindjárt jobb pozícióban lennénk. Ennek ellenére elégedettek vagyunk, a srácok játékban, mentalitásában máris előrébb tartanak, mint ahogy azt számoltuk. A téli szünet pont a legrosszabbkor jött, ám a lényeg, hogy tavasszal ugyanígy folytassuk, s hogy a csapatépítő munka nyáron se torjjon meg.



Forgács Tamás

Forgács Tamás elmondta, a klub játéka, illetve az öltöző hangulata máris vonzó lett más klubok játékosai számára, ám ezúttal nem kívánják új igazolásokkal megbontani az ősszel kialakított csapategységet.

– Csak abban az esetben fogunk új játékosokat szerződtetni, ha az bizonyíthatóan erősítést jelent nekünk, és a kiszemelt a saját érdekeit alárendeli a csapat céljainak – mondta a szakember.

Az edzések január 6-án kezdődtek, egy hétig könnyített edzések voltak, január 13-tól azonban kemény munka vár a fiúkra. Az első edzőmérkőzést január 18-án játszotta a csapat, és a hathetes felkészülés során hét alkalommal csap majd össze más együttesel. Az első hivatalos mérkőzés a február 15-i Budapest-kupában, míg február 22-23-án az első bajnoki hétvége lesz.

Riersch Tamás

Az önismeret már fél siker

Az új esztendő kezdetén sokan érzünk motivációt arra, hogy ne csak a naptárunkat, de szokásainkat, életmódunkat is megújítsuk. Ahhoz azonban, hogy 2-3 hét múlva ne adjuk fel a próbálkozást, az elhatározásnál többre van szükség.

Nagyon fontos, hogy amikor életmódváltásba kezdünk (akár az év első napján, akár egy kerek születésnapon vagy egy átlagos kedd délelőtt), rendelkezünk annyi önismerettel, hogy tisztában legyünk saját erősségeinkkel és gyengeségeinkkel.

– Vannak ugyanis, akik a drasztikus változásokat tudják jobban betartani, például az elhatározást követően egyáltalán nem esznek hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszereket, vannak viszont, akik a fokozatosság elvét követve érnek el jobb eredményeket, tehát fokozatosan csökkentik például az édességfogyasztásukat, és a végén nem vonják meg azt teljesen maguktól,



Tervezzük meg saját magunkkal szembeni elvárásainkat!

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

de kontrolláltan fogyasztják a csokit – mondja Szabó Krisztina dietetikus.

A következő lépés pedig nem más, mint a tervezés. Mind rövid, mind hosszú távon meg kell terveznünk saját magunkkal szembeni elvárásainkat. Legyenek tehát pár hétre/hónapra ütemezett céljaink (például január végére lépcsőn megyek fel a negyedikre

vagy leadok 1 kilót), illetve hosszú távú céljaink (fél év múlva legyalogolok 5 kilométert egyhuzamban vagy 7 kilométerrel könnyebb leszek). A szakember szerint nagyon fontos, hogy céljaink mérhetőek, kézzelfoghatóak legyenek. A kitűzött cél mellé valamilyen jutalmat is kinevezhetünk magunknak (bár lehetőleg ne egy szelet torta legyen az). Amit csak lehet, dokumentáljunk. Írjuk le elképzeléseinket, az időkeretet, de vezethetünk táplálkozási naplót is. A testmozgást mindenképpen fokozatosan, a saját korlátainknak megfelelően érdemes bevezetni. A naplóvezetés itt is nagyon sokat segíthet.

Ha a testsúly csökkentése a cél, meghatározott időközönként (akár mindennap) mérjük meg súlyunkat vagy centivel ellenőrizzük a kritikus pontok körméreteit. Motiváló hatású, ha számokban látjuk az eredményeket, továbbá segíti a kitartást, hiszen megbizonyosodhatunk róla, hogy a kemény munka meghozta gyümölcsét. **-y -a**

SPORTMOZAIK

NEMZETKÖZI SAKKBARÁTSÁG



Rendhagyó vendégei voltak december legvégén a palotai sakkozónak. Mihály Zoltán csapatához ugyanis spanyol vendégek látogattak. – Ritka alkalom az életünkben, amikor külföldi játékosokkal mérhetjük össze a tudásunkat – mondta a Palota Sakk vezetője. – Ez a találkozás azonban nem a győzelemről, hanem sokkal inkább a barátkozásról szólt. A spanyol gárda Alicante megye Elche városából érkezett. A csapat tagjai előszeretettel utazgatnak Európában, és szokásuk, hogy ahol járnak, mindig keresnek egy helyi csapatot, akivel barátságos partikat játszhatnak. A barátságos mérkőzésen az Árpá János, Farkas Imre, Major Péter Pál és Mihály Zoltán összeállítású (tősgyökeres) palotai csapat ült asztalhoz a spanyol vendégekkel, akik ellen az ötfordulós mérkőzésen szoros küzdelemben győzni tudott.

A legnagyobb szurkolónk

Decemberben sport kategóriában Prima Primissima díjat vehetett át a legendás röplabdaedző, Dr. Kotsis Attiláné Kincsesy Gabriella. A magyar röplabdasporthoz legeredményesebb szövetségi kapitánya lapunknak is nyilatkozott.

– Mit gondol az elismerésről?

– Reménykedem, hogy a díj ráirányítja majd a közfigyelmet a röplabdára. Ami már nagyon ráférne a sportágra! Magyarországon alig foglalkoznak a röplabdával, ám a határon átlépvé teljesen más a helyzet. Vannak országok, ahol ez a legnépszerűbb sportág. Persze, a népszerűséghez szükség lenne arra is, hogy ismét a régi sikerek jellemezzék a sportágat. Én már ezt valószínűleg nem fogom megélni, de bízom benne, hogy ezzel az elismeréssel is segíteni tudom a röplabda fejlődését.

– Mi volt a titka az ön által irányított csapatnak, amely sikert sikerre halmozott?

– A szemlélet volt más. Akkoriban a játékosok mindent megtettek a sikerért, és nagyon szerették, amit csináltak. Ráadásul nagyon jó edzőkkel dolgozhattak. A máig tartó hanyatlásnak az egyik okozója, hogy az edzőképzés nem volt megfelelő nálunk. Én nem győzöm hangoztatni, hogy mit és hogyan kellene tanítani a gyerekeknek, de legtöbb helyen süket fülekre találok.

– Remélem, Palota nem ilyen helynek számít?

– A kerület díszpolgára, Sebők Éva a kedvenc játékosaim közé tartozott. Megbízható volt, akire mindig lehetett számítani. Nem ő volt a legnagyobb tehetség, a magas játékosokra ez általában jellemző szokott lenni, ám a szorgalmával, az elkötelezettségével elérte és kiérdemelte, hogy a világ egyik, ha nem a legjobb női játékosa lett. Éva a civil életben is bizonyított, tipikus példája volt annak, hogy az élsport és a tanulás megfér egymás mellett. Mérnöki diplomát szerzett, amire nem sokan voltak képesek.

– Jól látom, hogy a klubalapításhoz is sok segítséget kapott öntől?



Dr. Kotsis Attiláné Kincsesy Gabriella

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

– Közvetve talán igen. Ő alkalmas volt arra, hogy a tudását átadja a fiatalabbaknak. Nagyon tetszett, hogy volt bátorsága belevágni a klubalapításba. Én már akkor azt mondtam, hogy a Palota RSC rövid időn belül nagy klub lesz. És ez be is igazolódott, mert Éva vezetésével rendkívül dinamikus fejlődött az egyesület.

– Az egyesület Éva néni halála óta nehezen tudja átlépni az árnyékát. Mi lehet a baj?

– Évának egy hibája volt, hogy nem nevelte ki az utódját. Igaz, arra senki sem számíthatott, hogy ilyen hamar itthagya majd bennünket. Azok, akik utána megpróbálták életben tartani a klubot, még nem voltak kellőképpen felkészülve erre a feladatra.

– Mikor jöhet el a Palota RSC ideje?

– Remélhetőleg minél előbb. Nagyon szurkolok nekik. Ha hívnak, mindig örömmel jövök hozzájuk, és minden tisztelem az övék, hogy ilyen szépen ápolják Éva emlékét. Már régóta dolgozom a könyvemem, melyhez egy dvd-t is készítek. Úgy gondolom, hogy ennek a szakmai anyagának egy részét is a palotai gyerekekkel venném fel, melyre hamarosan sort is fogok keríteni. **R. T.**

DARTVERSENY KARÁCSONYRA



A születése óta tolokocsiban élő Szikszai Szintia kezelése nagyon sokba kerül a családnak, és ezen a terhen próbálták könnyíteni egy jótékonyorsági dartsverseny bevételéből. A versenyt az újpalotai Club 501-ben rendezték, ahol gyakorlatilag a hazai dartsmezőny színe-java összegyűlt. Vámosi László, a verseny főszervezője elmondta, több mint hatvanan neveztek. Nekik és a nagylelkű támogatóknak köszönhetően a dartstársadalom több százezer forintos karácsonyi ajándékkal tudott segíteni.

„FALKÁBAN” A DARTSOSOK

A Budapest Wolves amerikai foci futballklub 2004-ben alakult. A „Farkasok” nevet viselő egyesület az elmúlt évtizedben az ország legerősebb fociklubjává nőtte ki magát. A kerületi Renyhárt Róbertnek a csapat meccsein fontos feladat jut, és ő alapította meg a klub dartsszakosztályát is. – Sosem játszottam a Farkasoknál, de mindig is nagy rajongójuk voltam – mesélte a Renyhárt Róbert. – Olyannyira erőssé vált a kapcsolatom a csapattal, hogy immár egy ideje én vagyok a hangosításért és a helyszíni kommentelésért felelős a meccseken. A barátaimmal rendszeresen lejárunk a Szerencs Sörözőbe, ahol két éve kezdtünk foglalkozni a dartsszal, majd szakosztályt alapítottunk. Jelenleg húsz taggal működünk.

PÓLUS MOZI		AZ ÜZENET 1. RÉSZÉ	AZ USA ÉNY-I ÁLLAMÁBÓL VALÓ	VÉGE ELEJE!	EME GYÜMÖLCSÖSBEN TERJENG	A DÉL-UTÁNT KÖVETI LITER	MADARAK LATINUL	TADÉ, BECÉZVE	... ATA-TÜRK; TÖRÖK ÁLLAMFÉRFI VOLT	KÖTET, RÖVIDEN	ETELKA EGYIK BECENEVE	MENET-RENDSZERÜ FÖLD-ALATTI	A MÉLYBE ERESZ-KEDIK	OSZTRÁK TARTOMÁNYI KÖZPONT
A nyereményjegyek beválthatók bármelyik műsorrendi vetítésünkre. KÍNÁLAT: www.poluscentermozi.hu		TANÁCS, AJANLÁS							IDEIGLENES KORMÁNYZÓ					
	ESZMÉ-LETLEN					ERŐDÍT-MÉNY INDIÁN NÉP				SZÍNIG TÖLTÖTT TÚNDÉR ...; MESE				
	GYERÜNK ZAVAROS KELET, RÖVIDEN			GYEREK-PROGRAM ZSUZI										
					ZSIGIKE BEREMÉNYI GÉZA FILMJE						RAKTÁRI SZÁM, RÖVIDEN VÁGTA			
AZ ÜZENET 2. RÉSZÉ	TÉLVÉG! TISZTÍTÓ-MASINA JAVÍTÓJA	CICERO NYELVE GÖRÖGÖ, NOB-JELE	NYOMÁBAN VAN!	URÁLON TÚLI ANTIK VÁZA			SZEKÉR TESZI A ROSSZ ÚTON	TÚLFÜ-SZEREZ GYÓGY-NÖVÉNY						LAKITELEK RÉSZÉ
OSZTRÁK AUTÓJEL					SZÍNÉSZ (SÁNDOR) SZLÁV PÉTER!						KAPURA RÚG			
DURVA														
ÖN, NÉMETÜL			TERMÉKE A BÚTOR PÉLDÁUL A VÁLL				FÉL ZSÁK! ZSOMBO-LYAI J. FILMJE		SPICE ...; ÉNEKE-GYÜTTES FÉL ÓL!					
FORRASZ-TÖFEM		TENGERI HAL			SZICÍLIAI VULKÁN ODVAS LESZ			RITKA NŐI NÉV PORSZÍVÓ MARKÁJA						EJTSD, RÖVIDEN INNEN MÁSHOVA
GRAMM, RÖVIDEN A VATELIN IS EZ	FELHŐT-LEN BETEG-SÉG JELE					FATUSKÓT FESZIT GIGA-RÖVIDEN			FELSŐ-AUSZT-RIAI TÓ CSITT!					
							ÚT-VAGY VERSENY-SZAKASZ SLÁGER			TERMÉNY-TÁROLO ESKÖZ	SPANYOL AUTÓK JELZÉSE	FÉLHOLD! KETREC-OLDALT KÉSZIT		AZ ILLETŐ NAGY TERHET MÉRŐ
BŐR HAJ-RÓGZÍTÓ ESZKÖZ				CSAK, NÉMETÜL BELGA AUTÓJEL		MAGYAR-KÁRTYA-JÁTEK KÉTES								
BELGRÁD LAKOSAI					VEZÉRI-GAZGATÓ, RÖVIDEN CSAPDA			AZ UNG, UKRÁNUL SEM IDE, SEM ODA			AZONBAN NAGY EURÓPAI TÓ			VÉGE A TUSÁNAK!
ZORRO JELE	FÉL SÉMA! TAN-TÁRGY (DIÁKSZÓ)			GYÓGY-SZERÉSZ Z JELŰ FILMHÓS				NEM DOBOZOS (TOJÁS) AMÁLKA						
EMELET, RÖVIDEN		NYOMDAI HELYISÉG ... CARREY (SZÍNÉSZ)							ARATÓ-ESZKÖZ DUNÁNTŰ-LI MEGYE					
GRAFIKÁT KÉSZIT PÉTERKE NAPVÉGI				HATÁS-KÖRT ÁTENGED						PASSOS (AM. ÍRÓ) ... KOLLÁR (ÍRÓ)				A -SÁG KÉPZŐ-PÁRJA
			PÁRATLAN ROJTI! BOSSZÚS SZÓCSKA		RÓMAI 51-ES	A SÉD PARTJAI! ÓSLÁP SZÉLEI!		MOTOR KÉNESE FOLYAM KÖZEPE!						
VÍZ ALÁ BUKÓ						A POKOL FOGOR-VOSNÁL MONDJUK!						CITROM NEDVE RÓMAI 50-ES		
Ő ÉS TÁRSAI	JÉGKO-RONG-MECCS HELYE								VALAMI-NEK MEG-FELELŐ; HASONLÓ					

Fejtsd meg a rejtvényt és az üzenetet!

Vágja ki az újságból a teljesen kitöltött rejtvényt, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt! A borítékra írja rá: "ÉLETKÉPEK REJTVÉNY"! **Három helyes megfejtőnk egy-egy páros mozijegyet nyer a Pólus Mozi jóvoltából, egy helyes megfejtőnk pedig kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát nyer a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán.** Beküldési határidő: **2020. január 31.** A nyeremények át nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó. A nyertesek a nyereményeket postán kapják meg, 60 napon belül.

A 2019/23. szám helyes megfejtése:

Rendőri akciók lesznek a zsebesek és a tolvajok ellen.

A 2019/23. szám helyes megfejtői közül kétszemélyes mozijegyet nyertek:

**Barát István, XV. kerület,
Csóka Sándor, XV. kerület,
Kürszely József Csabáné,
XV. kerület;**

állapotfelmérést és reflexológiai kezelést nyert **Balázs István természetgyógyász** jóvoltából:
Kurta Kati, XV. kerület.

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETKÉPEK

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKÉPEK következő megjelenése: 2020. február 6.

Lapzárta: 2020. január 30. 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/



BIBLIAI SZABADEGYETEM

A Biblia az európai kultúrában

I. FÉLÉV

február 4.	Bevezetés az Ószövetségbe Prof. Dr. Szigeti Jenő
február 11.	Mózes első könyve Csizmadia Róbert
február 18.	Mózes második könyve Dr. Szilvási András
február 25.	Mózes harmadik könyve Dr. Ősz- Farkas Ernő
március 3.	Mózes negyedik könyve Prof. Dr. Szilvási József
március 10.	Mózes ötödik könyve Drs. Simon Zsolt
március 17.	Józsua könyve Prof. Dr. Tonhaiser Tibor
március 24.	Bírák könyve Ócsai Tamás
március 31.	Ruth könyve Drs. Simon Zsolt
április 7.	Sámuel első és második könyve Prof. Dr. Szigeti Jenő
április 14.	Királyok első és második könyve Dr. Tokics Imre
április 21.	Krónikák első és második könyve Dr. Szabó János
április 28.	Ezsdrás és Nehémiás könyve Bihari Csaba
május 5.	Eszter könyve Drs. Simon Zsolt
május 12.	Jób Könyve Drs. Fenyvesi Péter Pál

A Szabadegyetem **mindenki számára nyitott**, aki szeretné a Biblia könyveit megismerni.

Előadások időpontja:

2020. február 4 - május 12-ig
minden kedden 18 órakor.

Helyszín:

1157 Budapest, Zsókavár u. 24-26. - Pajtás Étterem

A belépés díjtalan!

Szervező: Adventista Teológiai Főiskola - Info: Drs. Simon Zsolt 06 30 664 32 87
Esetenként lehet változás a programban.



xvmedia.hu

MEGÚJULT A XV. KERÜLET HÍPORTÁLJA



- ➔ Friss hírek a XV. kerületről, Budapestről, Magyarországról és a nagyvilágról a hét minden napján, naponta többször is
- ➔ Videók – tudósítások, interjúk és közéleti-információs műsorok
- ➔ Az XV TV műsorai élőben és visszanezhető módon
- ➔ Kerületi programajánló
- ➔ Áttekinthetőbb, egységes arculat

➔ új tartalomtípus: PODCAST



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

**Malaky Építőanyag és
tűzelőanyag**

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 tűzelőanyag,
az acryl tömitőtől...
...a zsaluköig,
A-tól Zs-ig
a multiknál olcsóbban



www.malaky.hu

KHP Budapest Kft.
www.khp.hu
Krepler István
30 932 3853

**Jó weboldallal
a csúcsra**

- ♦ vevőmágnes honlap
- ♦ ütős grafika
- ♦ jövedelmező webáruház



ÉRJE EL EGYSZERŰEN A XV. KERÜLET LAKÓIT!



Az ÉLETKépek magazin, az XV TV kerületi televíziós csatorna és az xvmedia.hu információs hírportál együtt a legteljesebb és legcélzottabb, költséghatékony elérést kínálja a XV. kerület lakosait elérni kívánó vállalkozásoknak.

Az ingyenesen terjesztett ÉLETKépek a XV. kerületi önkormányzat magazinja, amely kéthetente 38 000 példányban jelenik meg.

720 5456 | (70) 773-8833 | hirdetes@xvmedia.hu

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

Szombatonként kedvezmény

Valós 15%

**A FŐ ÚT-i
„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”
PATIKÁBAN**

**A Posta és az OTP mellett!
FŐ ÚT 62.
T.: 06 1 307 6317**

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2020. december 31-ig érvényes. Más akcióval össze nem vonható.

60+

AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

Beszélgetések
tabuk nélkül

Kitüntetett
gondoskodás

2020. I. 23.
VIII. ÉVFOLYAM
1. SZÁM



FORRÁS: ESZI TERÜLETI GONDOZÁS

Beszélgetések tabuk nélkül

A demencia típusait, stádiumait és tüneteit járják körbe az Alzheimer Café januári 30-i előadásán, mely este 5 órakor kezdődik a Pajtás Étteremben. A Területi Gondozás szociális szakembereinek célja, hogy minél több információt kapjanak a lakosok a demenciával kapcsolatban. Az érintett családtagok megsegítésére folytatódik a havi rendszerességgel megszervezett Hozzártartozói Csoport programja is, melynek helyszíne az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat (Kontyfa utca 3.). Az ingyenes prevenciókhoz folyamatosan csatlakozhatnak az új érdeklődők.

A program szervezői szeretettel várják a téma iránt érdeklődőket a Pajtás Étterembe az Alzheimer Café előadásaira minden hónap utolsó csütörtökén, valamint a kerületi, demenciával érintett hozzártartozókat a Hozzártartozói Csoportba, ahol a program idejére előzetes egyeztetést követően felügyeletet biztosítanak a demenciával élők részére. A programokról részletesebb felvilágosítást kaphatnak az alábbi telefonszámokon: Alzheimer Café 06 1 414 0468 Katonáné Jordáki Ildikó, e-mail: alzheimercafe@eszixv.hu, Hozzártartozói Csoport 06 1 414 0879 Kiss Ilona.

Évről évre nő a demenciával érintett emberek száma. Magyarországon mintegy kétszázezren szenvednek ebben a betegségben, az érintettek létszáma azonban ennek a többszöröse. Az első Alzheimer Café Hollandiában 1997-ben nyitotta meg kapuit a demenciával élő betegek családjai részére, hogy tabuk nélkül tudjanak



beszélni a mindennapi nehézségekről. A jó gyakorlatot más országok is igyekeztek magukévá tenni.

A XV. kerületben 2016-ban indult útjára a rendszeresen, azonos időben, havi egy alkalommal megrendezett program. A szervezők az ESZI Területi Gondozás szociális szakemberei. A résztvevők önkén-

FORRÁS: ESZI TERÜLETI GONDOZÁS



tesen jelennek meg az ingyenes, interaktív programelőadásokon, melyek teret adnak a tapasztalatok megosztásához, az esetlegesen felmerülő kérdések feltételéhez. Városrészünkben négy évvel ezelőtt megkezdte működését a Hozzártartozói Csoport is az ESZI Újpalotai Család- és Gyermejkölési Központjában, egy pszichológus és egy mentálhigiénés szakemberrel. Célja, hogy könnyebbé, jobbá tegye a demenciával érintett családok mindennapjait. Segítsen megoldást találni az őket napi szinten érintő, feszítő kérdésekre. Továbbá, hogy a szakember jelenlétével teret, biztonságot nyújtson az őszinte, nyílt, tabu nélküli beszélgetésekre, ahol az érintettek megoszthatják egymással érzéseiket, vágyaikat, jövőbeni elképzeléseiket.



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BÓTONDI

Kitüntetett gondoskodás

Csendes, megbízható, együttműködő. Tevékenységét nagy odafigyelés, precizitás jellemzi. Kiváló problémamegoldó képességgel rendelkezik. A kerületi idősök elismerik, szeretik és megbecsülik. Csiki Rozáliát lelkiismeretes munkájáért tavaly az Év Szociális Gondozója díjjal jutalmazta a kerület. Az elismert szakember mindennapjairól és munkájáról nyilatkozott.

- Hogy érintette a kitüntetés?

- Nagyon örültem, hiszen mindenkinek jólesik a dicséret. A mi szakmánkban különösen fontos a környezet visszajelzése, megerősít abban, hogy érdemes a pályán maradni és folytatni a munkát.

- Hogyan került a szociális szférába?

- Szociális érzékenységet minden bizonnyal a családomtól örököltem. Három testvérem, illetve nagyszüleim szeretetteljes kapcsolata rányomta bélyegét a lelkivilágomra. Hamar kialakult bennem a társadalmi felelősségvállalás

fontossága. A Területi Gondozás Klebelsberg Kunó utcai Idősokat Segítő Szolgálatában 1991-ben kezdtem dolgozni, mint klubgondozó, 2000-tól pedig a nappali ellátás felelőseként próbálok színesíteni a szolgáltatást igénybe vevő idősök mindennapjait.

- Kiket vonz leginkább a klubélet?

- A családi légkör, a csapatszellem minden bizonnyal sokakban bizalmat ébreszt, mivel szívesen jönnek hozzánk nemcsak meleg ebédért, hanem egyéb szolgáltatásainkat is kipróbálni. A legidősebb klubtagunk 90 éves, azonban friss nyugdíjasok is előszeretettel csatlakoznak közösségünkhöz.

- Nagy türelemmel, szakmai elhivatottsággal, fáradhatatlanul gondoskodik az idős emberekről immáron 28 éve. Mi motiválja?

- Nagyon szeretek az idősök között lenni, beszélgetéseink alkalmával magával ragadó életutakat, sorsokat ismertem meg. Hihetetlen, mennyi mindent tanul-

hatunk az idősebb generációtól. Aktívak, előszeretettel készülnek a programokra, ami nekem is inspiráló. Megünnepeljük a születés- és névnapokat, illetve a jeles évfordulókat. Kirándulások, nyaralások, közös alkotások tarkítják a mindennapjainkat. Mindemellett az éneklés, a torna, a tánc semmi sem marad ki a sorból, ami a jó hangulathoz szükséges. Kulturális programokból sincs hiány, a kerületi életből is jócskán kivesszük a részünket. Nálunk a január sem csöndes, pótszilveszter után már a farsangi bálra készülünk.

- A munkájában min változtatna leginkább?

- A kevesebb papírmunka minden bizonnyal előnyünkre válna és egy nagyobb klubhelyiségnek is hasznát vennénk, hiszen gyakran sokan összejönnek egy-egy nagyobb programra. Mindenestre ránk igaz a mondás: sok jó ember kis helyen is elfér!

(béres)

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Kiadó: Rákospalotán felújított kertés családi házban 38 nm házrész, egy szoba, konyha, fürdőszoba, előszoba, klíma, nemdohányzó férfinak kedvező áron. Telefon: 06 20 510 2591

Eladó: társasházi ingatlan, mely 36 nm, pince, kert, új nyílászárók, ajtó, ablak. A lakás 2018-ban teljesen felújított, szigetelt. Kiváló közlekedés. Irányár: 23,5 millió Ft. Tel.: 06 1 306 5331 vagy 06 30 356 6590

Kiadó: garázs, Rákospalota, Fő út Dózsa Gy. Gimn. közelében. Tel.: 06 20 349 5156

LAKHATÁS

Jelenleg albérletben lakó középkorú nő vagyok. A XIV., XV., XVI. ker.-ben élő idősebb személy eltartását (háztartási munka, bevásárlás, ügyintézés stb.) vállalnám lakásért. Minden megoldás érdekel. Tel.: 06 20 967 8196

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. Telefon: 06 30 245 2759

ADOK-VESZÉK

Eladó: jó állapotú keverőtárcsás Hajdu típusú mosógép. Árban megegyezünk. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: PB gördíthető infra hőszugárzó reduktorról, kizárólag PB-gázzal működtethető. Tel. 06 20 417 8686

Eladó: keveset használt, megkímélt, jó kárpitozású anyaggal 3-2-1 részes ülőgarnitúra, brillant üveges sarokszekrényke 2 m magas, görgős tv-szekrény. Tel.: 06 70 300 9295

Eladó: új 36-os, fekete, háromrészes kosztüm, fehér rókagallér szürkés árnyalattal, fej, láb, farokkal, új fehér korcsolya 33-34-es méret. Tel.: 06 1 608 5698

Eladó: 10 fiókos tükrös gyönyörű szekrény (210x220) fél áron, hozzáillő komóddal (85x100). Gerberit WC-tartály, Alföldi WC-csésze (alig használt). Tel.: 06 20 377 7904

Eladó: női vastag, barna irhabunda, női lámaször télikabát világosbarna, 240 l-es Lehet hűtőszekrény, Hajdu Energolux automata mosógép, négy db IKEA fenyőszék, háromajtós retró diófa szekrény, kis komód üveges vitrinnel, Samsung nagy képernyős tv. Tel.: 06 70 426 1953 v. 06 1 418 7459

Eladó: új kalocsai pruszlik 20 E Ft, farmer bálázsing 2 E Ft, 2 db salgópolc (50x75x30) 4 E Ft, Fiskars ollók db 500 Ft, hajszárító búra (elektromos) 500 Ft. Telefon: 06 70 708 2233

Eladó: 30 éves barackpálinka, 45 éves olasz Cianti, 28 éves Tokaji Szamorodni, 2006-os Tokaji Aszú 4 puttonyos, nagy üveg Cézár, pohárral, három kis üveg Cézár konyak. Tel.: 06 70 771 5371

Eladó: minikonyha (elektr.), 52 cm hosszú, 42 cm széles, 32 cm magas, 10 és 5 kg-os gázipalack, talpmasszírozó, 28-as férfike-rekár. Tel.: 06 20 479 4101

Eladó: jó állapotú, bontott, buborék üveges, fa bejárati ajtó tokkal, kettényíló termo üvegablak, sarokíróasztal calvados színben, gázkonvektor közepes méretű. Telefon: 06 70 771 5371

Eladó: kristálypoharak 3x6 db-os, pezsgős, boros, konyakos, + 6 db whiskyspohár üveggel. Tel.: 06 1 608 5698

Eladó: táskavarrógép, Ariston mosógép, kihúzható kanapé, két fotellel és két ülőkével. Tel.: 06 20 348 4407

Ajándékba elvihető: szövőkeret tartozékokkal és fonallal. Tel.: 06 20 348 4407

Eladó: egy erős, vas tetőcsomagtartó 30 E Ft. Főleg kombira szerelhető!!! Rozsdamentes mosogatók. Kétoldalas reklámtáblák 10 E Ft. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: egy 1998. 5. havi Suzuki Swift Sedan 1.3-as. Motoros ablakemelő, vonóhorg, sötétített hátsó üvegek, vizsga 2020. 7. hó. Piros, centrálzár. Irányár: 240 E Ft. Valamint palackok. Tel.: 06 70 537 8880

Vennék összecukukható járókeretet. Tel.: 06 1 417 5301

TÁRSKERESÉS

Keresem komoly társam egy életre, 40 éves nő vagyok. Komolytalan emberek ne írjanak. tabori.ancsi@gmail.com

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

ÜZLETI APRÓ

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirakat üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós, telefon: +36 70 940 1011.

ÁLLÁS

OPERÁTORI ÉS RAKTÁROSI MUNKALEHETŐSÉG ÚJPESTEN. Hosszú távú munkalehetőség. Napi 8 órás munkaidő. Órabérb. 1277-1404. Jelentkezés: bettina.bnagy@coats.com 061 399 4195

ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNÉK LAKÁSÁÉRT! Leinformálható, referenciával rendelkező, megbízható személy vagyok! Kálny Csaba 06 20 94 94 94 0

ÉLETJÁRADÉKI ÉS ELTARTÁSI SZERZŐDÉST KÖTNÉK idősebb hölgygel, úrral, akinek anyagi, ápolási segítségre lenne szüksége. 06 70 381 8029, 06 20 583 9944

ZEPTER

KERESEK HASZNÁLT ZEPTER BIOPTRON LÁMPÁT, szinterápiát, légterápiát és Ceragem ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06 20 529 9861

KÉMÉNYBÉLELÉS

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

RÉGISÉG

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

VÍZSZERELÉS

VÍZSZERELÉS. CSAPOK, SZIFONOK, WC-K, WC-tartályok, mosdók stb. cseréje, beépítése. Új vezetékek kiépítése, régi-ek cseréje. +36 20 412 0524