

ÉLETKÉPEK

XV. KERÜLETI

IV. évf. 23. szám | 2014. december 15.

RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

**Békés, boldog ünnepeket kívánunk
kedves Olvasóinknak!**

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

**Polgármesteri
jókívánság**

**Adakozzunk
szeretettel!**

**Karácsonyi
készülődés**

Jutalom az intézmények dolgozóinak

Két testületi ülést is összehívott Hajdu László polgármester december 5-re. A testület 22 napirendet tárgyalt volna, köztük több – például a testület szervezeti és működési szabályzatát (szmsz), illetve a költségvetést érintő – rendelet módosításáról, a bizottsági helyek felosztásáról, az alpolgármesterek megválasztásáról, valamint a kerületi intézmények működését érintő előterjesztésről kellett volna dönteniük.

A napirendek felsorolását követően Báder György fideszes képviselő – a hatályban lévő szmsz-ben leírtak

szerint – ismét kérte annak a 17 napirendnek a levételét, melyeket előzetesen a bizottságoknak kellett volna megtárgyalni. A polgármester jelezte, akkor visszavonja a bizottságok megválasztására tett előterjesztését. Hosszas jogértelmezési vita után a felek egymást hibáztatták a kialakult patthelyzet miatt.

Végül egy napirendről, az idei költségvetés VII. módosításáról döntött a grémium. Az önkormányzati intézmények dolgozóinak és vezetőinek jutalmazását lehetővé tevő előterjesztést egyhangúlag támogatták.

Este a november 27-i felfüggesztett ülés folytatására gyűltek össze ismét a képviselők. Napirenden a hat önkormányzati tulajdonú gazdasági társaság felügyelőbizottságának megválasztása szerepelt. A mindössze negyedórás ülésen nem született döntés, mert a polgármester jogi anomáliára hivatkozva ismétlenül felfüggesztette az ülést.

Jónás Ágnes

(A testületi ülések felvételéről teljes terjedelmükben megtekinthetők az onkormanyzatitv.hu honlapon.)

Döntéshiány fontos ügyekben



Sajtótájékoztatót tartott a RÁTE-DK-Liberálisok frakciója december 10-én, amelynek a „Fidesz destruktív magatartása által okozott károk a kerület lakóinak és az önkormányzatnak” volt a témája.

Németh Angéla (képiükön közepén) frakcióvezető elmondta, hogy október 12-e óta a testület nem tudott fontos, lakosságot is érintő ügyekről érdemi döntéseket hozni, mivel a tízfős Fidesz-frakció akadályozza az előterjesztések tárgyalását. Nem szavazhattak például a Palota önkormányzati segély kérelmeinek elbírálásáról, amely hatvanegy rászoruló érint, és időközben még újabb harmincnegy kérelem érkezett az önkormányzathoz. Nem tárgyalhatták az újszülöttek támogatásáról szóló rendelet módosítását, illetve új rendelet alkotását sem. Ez háromszázötven kedvezményezettet érint, és gyermekenként 20 ezer forint támogatás járna. A testület többek között nem dönthetett a hivatal dolgozóinak számla-hozzájárulásáról és illetménykiegészítéséről sem, amely 2014-ben biztosított volt, de jövőre ez kérdéses a döntéshiány miatt.

Király Csaba képviselő (balra) elmondta, hogy az szmsz-ról, az egyes rendeletek módosításáról, az alpolgármesterek választásáról a Fidesz cso-

magban szeretne döntéseket hozni. Ennek egyik eleme az alpolgármesterek megválasztása, amelyről nem született konszenzus a Fidesz-frakció és Hajdu László polgármester között. A bizottságok számában, hat bizottság hét fővel felállítás tekintetében viszont megegyezés jöhet létre. Azonban a Fidesz elvonná a döntési jogosítványokat a polgármestertől, és azt a fideszes többségű bizottságokra vagy a testületre ruházná át, továbbá az önkormányzati cégek felügyelőbizottságaiban csak az általuk delegált képviselők vagy külsősök lehetnének tagok.

Vékás Sándor frakcióvezető-helyettes (jobbra) hozzátette, a Fidesz szerint az szmsz értelmében a döntéseket a bizottságokban kell meghozni, de mivel ezeket nem hozták létre, ezért a testület nem tárgyalhatja az ülésekre bevitt előterjesztések többségét. Az önkormányzati törvény ezzel szemben kimondja – hangsúlyozza Vékás Sándor –, mivel a testület ruházza át jogkörét a bizottságokra, és amíg a bizottságok nem állnak fel, addig a testületnek kötelessége dönteni az előterjesztésekről határidőn belül.

A sajtótájékoztatót Németh Angéla azzal zárta, bíznak abban, hogy idén szülehet megegyezés a felek között a kerület lakói érdekében.

Béres

Visszautasított vádák



Sajtótájékoztatón válaszolt december 12-én a Fidesz-KDNP frakcióvezetője, dr. Pintér Gábor (jobbra) és László Tamás (balra) országgyűlési képviselő azokra a vádakra, amelyeket Hajdu László polgármester és szimpatizánsai megfogalmaztak. Szerintük ugyanis a Fidesz-KDNP frakció és László Tamás a felelős az önkormányzat működéséért.

A választás után a balliberális oldal fenyegetéssel, kirúgásokkal tette nehezzé az együttműködést. A kisebbségben lévő balliberálisok nyomást kívánnak gyakorolni a többségben lévő Fidesz-KDNP frakcióra, visszaélve a polgármesteri jogkörökkel, miszerint a testületi ülés levezetéséért Hajdu László felel, illetve csak ő jelölhet alpolgármestereket. Ezeket kívül szinte minden jogkört a testület gyakorol, illetve átadhat a polgármesternek – áll a frakció közleményében.

Az alakuló ülésen kizárólag a polgármesteri illetményt és költségterítést szavazták meg. Az általa jelölt balliberális alpolgármestereket a saját képviselői sem támogatták egyöntetűen. Azóta is csak őket terjeszti elő, amelyet a Fidesz-KDNP frakció nem szavaz meg. A Fidesz-KDNP álláspontja szerint egy fideszes vagy politikailag semleges alpolgármesterrel működhet kiegyensúlyozottan az önkormányzat. Hajdu László viszont négy alpolgármestert akar, amely több százmillió forintba kerülne az adófizetőknek. Amikor Hajdu úgy ér-

tékeli, hogy nem tudja akarát a testületre kényszeríteni, törvénytelenül berekeszti az ülést. A nyomásgyakorlást folytatta azzal, hogy a Fidesz-KDNP képviselőit próbálta megvesztegetni olyan beruházásokból várható bevételekkel, mint például a konténerváros a Pólus Center mellett, melyeket a lakosság elutasít. Az új jegyző, dr. Lamperth Mónika a hivatalvezetést megfélemlítette, és politikai érdekek kiszolgálójává vált.

Néhány hete megalakult a hétfős DK-Liberálisok-RÁTE frakció, amelynek a polgármester is tagja. Az MSZP két képviselője nem vesz részt a baloldali frakcióban. A Fidesz-KDNP tízfős frakciója viszont stabil, és főként a lakosság érdekeit szolgáló fejlesztési témákhoz keres partnereket.

A bizottságok közül legalább a pénzügyvel és költségvetéssel foglalkozót meg kellene alakítani. A Fidesz-KDNP szerint az előterjesztések alapos elemzése érdekében szakmai bizottságok működjenek. Ezek sem jöhetnek létre, mivel a tárgyalásokon elért megegyezést nem tartja be Hajdu László.

Ugyanakkor október 30-án havi egymilliós szerződést kötött „haveri” ügyvédi irodával olyan feladatokra, amelyekre a jegyzői kabinetben jogászok állnak rendelkezésre. Az elfolyó milliókat fejlesztésekre, munkahelyteremtésre kellene fordítania, és abba kell hagyni a testület munkájának megbénítását. **Ék.**

Tisztelt Rákospalotai, Pestújhelyi és Újpalotai Polgárok!



Advent időszakában járva, bő egy héttel karácsony előtt mindannyian izgalommal és várakozással teli szívvel készülődünk a közelgő ünnepre. Mozgalmas év volt az idei, rengeteg energiát, türelmet és hitet igényeltek az elmúlt hónapok. Az előttünk álló új esztendőben is temérdek tennivaló vár ránk itt, a kerületben. A képviselő-testület nevében ezúton is szeretnék köszönetet mondani az itt élőknek. Mindazoknak, akik becsületes helytállással, tisztaságukkal segítettek a hétköznapi életben a valamennyiünk otthonául szolgáló kerület életét.

A következő években is számítunk a lakóhelyükért tenni tudó és tenni akaró emberek támogatására, a kerület lakosságának észrevételeire és tanácsaira egyaránt. Hiszem, hogy minden esetleges vita, eltérő nézőpont ellenére valamennyien kerületünk biztonságáért, fejlődéséért kívánunk dolgozni. Közösek az érdekeink, közösek



a céljaink, hiszen mindannyian itt vagyunk otthon.

A karácsony az év legszebb, legbensőségesebb ünnepe. A szeretet a legszemélyesebb, legőszintébb emberi gesztus. Reményt, fogódzót nyújtani a másik számára, összetartani, éltetni egy közössé-

get: a legnemesebb cselekedet. Arra kérem Önöket, ezekben a napokban gondolkodjunk a nehezebb helyzetben élő családokra, gyermekekre, idősekre és betegekre is, azokra a társainkra, akik számára nem világítanak olyan szépen és erősen a karácsonyi ünnepi fényei.

Tiszta szívből kívánom, hogy legyen nagyon szép, meghitt, szeretetteljes karácsonyuk, s kívánok a jövő évre egészségben és sikerekben gazdag, boldog új esztendőt!

Hajdu László
polgármester

KARÁCSONYI ÉTEL-ÉS ÉLELMISZERCSOMAG-OSZTÁS

Budapest Főváros
XV. Kerület Önkormányzata
szervezésében

Időpont:

2014. december 23., kedd 12.00 óra
Helyszín: XV. kerület, Újpalota, Fő tér

Párbeszéd és vélemények



Sokakat vonzott a polgármesteri hivatalba és érzelmeiktől sem volt mentes a kerületi közmeghallgatás december 3-án. A meghallgatást szomorú közjáték is megzavarta, egy hölgyet epilepsziás rohama miatt ki kellett vezetni a teremből.

Hajdu László polgármester először az írásban feltett lakossági kérdések ismertetésével kezdte az idei közmeghallgatást. Elmondta, kilencen éltek ezzel a lehetőséggel, észrevételeik főként a kerületfejlesztéssel, a közbiztonsággal, valamint a köztisztasággal kapcsolatosak. A polgármester ígéretet tett arra, hogy számukra az írásos válaszokat másnap postázzák. A fórumon részt vett a FŐTÁV kapcsolati és üzletfejlesztési igazgatója is, Balog Róbert, aki az újpalotai hőkiváló állomás átalakításáról tájékoztatta a jelenlévőket. Kiemelte, megéri a lakosok felhárborodását, mert sok kellemetlenséggel jár bővítés. Kérte, legyenek türelmesek, hiszen a beruházás eredményeként ol-



csóbb, környezetbarát szolgáltatást tudnak majd nyújtani. Biztosította az itt élőket, hogy a munkálatok befejeztével, 2015 márciusában a munkagépek számára használt közterületeket is rendezett állapotban adják vissza.

Számos kérdés érkezett az egészségügyi alapszolgáltatással kapcsolatban, sokan kíváncsiak a Kórház újraházasítására, egy középkorú férfi megjegyezte: a

terület fejlesztése párttól függetlenül minden helyi politikus programjában szerepelt. A környékükön tervezett beruházásokról érdeklődtek a Szarznád és Zsókavár utcában lakók, és a kerületi utak állapotára is többen rákérdeztek.

Felszólalt a helyi polgárőr-egyesület vezetője is, és forráshiányra panaszkodott az önkormányzat jelen levő képviselőinek. Mindemellett szó volt a fogyatékossággal élők

támogatásáról, a közgyógyellátásról és a kilakoltatásokról. Felmerült a hajléktalanok ügye és a bérlakások helyzete. A parkolás, a tömegközlekedés és a biciklis útvonalak mellett a környezetvédelem fontosságára is kitértek a résztvevők. Azonban a többség egyöntetűen arra kérte a képviselőket, hogy próbáljanak egyetértéssel kötni, és szolgálják a legjobb tudásuk szerint a lakosság érdekeit.

B. I.

JÖVEDELMEK

A 2013-ról benyújtott személyijövedelemadó-bevallások alapján Budapesten tavaly a XV. kerületben élők rendelkeztek a legkevesebb jövedelemmel, míg a XII. kerületben élők kerestek a legjobban. Összességében harminckét milliárd forinttal csökkent a fővárosi és a Pest megyei magánszemélyek adóterhe tavaly, miközben összjövedelmük több mint 109 milliárd forinttal nőtt. Ezt mutatják a Nemzeti Adó- és Vámhivatal Közép-magyarországi Regionális Adó Főigazgatóságának adatai. A régió top bérjöveldelmét egy üzletviteli tanácsadással foglalkozó vállalkozás fizette ki, mellyel munkavállalójuk 836 millió forintot keresett. A legmagasabb vállalkozói személyi jövedelemadót egy ügyvéd számolta el 32,3 millió forint összegben – írta közleményében a NAV.

INGYENES SZOFTVER

Az általános és középiskolás diákok immár otthon is ingyenesen használhatják a Microsoft Office szoftvert, melynek használata az iskolákban eddig is ingyenes volt. A digitális alapsomag bővítésével körülbelül egymillió-háromszázezer tanuló, 2015. január elsejétől pedig a tanárok is öt otthoni számítógépre, valamint további öt okoskészülékre jogosultak és ingyenesen telepíthetik a Microsoft-szoftvert. A szoftver a www.educatio.hu honlapon történő regisztráció után letölthető. Az otthoni ingyenes felhasználás mellé biztosított 1 terabájt digitális könyvtár kialakítására alkalmas tárhely is. A cég hamarosan a felsőoktatás szereplői számára is biztosítja az ingyenes szolgáltatást – adta hírül az MTI.

EGYEZTETÉSEK

A kerületi egyházak képviselőivel tárgyalt december 5-én Hajdu László polgármester a közös együttműködés jövőbeni lehetőségeiről és azok gyakorlati megvalósíthatóságáról. A helyi civil szervezetek képviselőit pedig december 9-én látta vendégül a városházán egy bemutató, igényfelmérő beszélgetésen.

MIKULÁSGYÁR



Megnyitott a 10 éves jubileumát ünneplő MikulásGyár az 56-osok terén. A december 21-ig tartó jótékonyági adománygyűjtő akcióval legalább háromszázezer gyerek karácsonyát akarják szebbé tenni. Az adományokat a postahivatalok mellett többek között az 56-osok terén, a Mammut II. Bevásárlóközpontban, a Duna House összes irodájában, a győri ETO Parkban, a Premier Outletben és a WestEnd City Center aluljáró szintjén, a Móricz Zsigmond körtérenél és a Déli pályaudvarnál felállított gyűjtőpontokon várják.

NEMZETISÉGEK

A kerületi önkormányzat és a nemzetiségi önkormányzatok közötti feladatok ellátására vonatkozó együttműködési megállapodások felülvizsgálata már korábban megtörtént, a képviselő-testület azonban két alkalommal nem hozott döntést a szerződésekkel kapcsolatban. A törvényben meghatározott határidő túllépése miatt, Hajdu László polgármester törvényben biztosított jogkörében elrendelte azok megkötését. Kerületünkben a jövőben a Bolgár, a Roma (Cigány), a Görög, a Horvát, a Német, az Örmény, a Román és a Szerb Nemzetiségi Önkormányzatok működnek továbbra is. Az együttműködési megállapodásokat december 4-én írták alá a polgármesteri hivatal Kossuth-termében.

PEDAGÓGUSKARÁCSONY

Bensőséges hangulatú karácsonyi ünnepségre gyűltek össze a nyugdíjas pedagógusok december 11-én délután 5 órakor a Hubay zeneiskola dokumentumtárában. A meghívó szerint a rendezvényen fellépett a Pedagógus Kórus, a zeneiskola növendékei és csomópontos fiatalok.

Ünnepvárás otthon nélkül

A közöny sajnos egyre jobban uralkodik rajtunk, szó nélkül megyünk el azok mellett, akik otthon-talanul bolyonganak a városban. Az ünnep közeledtével kicsit jobban megmozdul a társadalom, és adományokat gyűjtenek, ételt sztanak szegény sorsú állampolgároknak. De az év többi napján mi történik ezekkel az emberekkel, kik foglalkoznak velük? A Szociális és Rehabilitációs Alapítvány (SZÉRA) a hajléktalanok ügyét felkarolja, szakmailag felkészült gárdával küzd, hogy emberhez méltó körülményt teremtsenek a rászorulóknak. Az alapítvány tagjaival, Mohácsi Máriával, Nagyné Kiss Ilonával és Weisz Gáborral az Aporháza utcai intézményünkben beszélgettem.



FOTÓK: XV MEDIA, NAGYBOTOND

– Idén mindhárman megkapták az önkormányzattól az Év Szociális Munkása díjat. Mit jelent önöknek az elismerés?

– Megbecsülést. Keserűen tapasztaljuk, hogy a szociális munkát nem nagyon ismerik el hazánkban. Sőt, elszomorító, hogy szűkebb környezetben is azt tapasztalom, sokan azt sem tudják, főiskolai diplomával rendelkezünk. Nem tartozunk az értelmiségiek közé – mondja Nagyné Kiss Ilona (balra). – A kezdetektől, 1997-től végigkísértem az alapítvány útját, igaz, akkor még nem ebből a státusból, az évek alatt sok mindent megtapasztaltam a szociális szférában. Az igazgató, Carlos Lattez Pavez már az indulásnál a gyermekvédelemre és hajlékta-

lanellátásra összpontosított. Szakmai programjaink hatékonyabb megvalósítása érdekében 1999-ben nonprofit szervezetté alakultunk, és azóta is ebben a civil szervezeti formában végezzük tevékenységünket. Szolgáltatásainkat a XIV. és XV. kerület, valamint a dunakeszi önkormányzattal kötött ellátási szerződések nyomán kapott támogatásokból tudjuk megvalósítani. Kapacitásunk az elmúlt 14 év alatt megsokszorozódott, jelenleg ötvenegy családot és tíz egyedülálló férfit gondozunk otthonainkban bentlakásos formában. A kiléptető programom belül pedig tizenöt család számára nyújtunk elhelyezést.

– Kik kerülhetnek például a XV. kerületi intézményükbe?

– Hajléktalan vagy a hajléktalan-

lyel, kiléptető lakással is rendelkezik, amelyek önkormányzati tulajdonban lévő ingatlanok. A kiléptető lakásokba való bekerülés az ellátás magasabb, önállóbb szintjét jelenti, ahol a család felkészülhet az önálló életvitelre.

– Hogyan tudja ezt megvalósítani a gyakorlatban?

– Sok kollégámhoz hasonlóan teljesen más munkakörbe kerültem ide, majd a szociális érzékenység mondhatni rám ragadt. Ma már azon próbálok segíteni, hogy az intézményeinkben lakók rossz életkörülményei és életvezetési problémái tartósan rendeződjenek. Forráshiány miatt minden alkalmat megragadunk, legutóbb az Élelmiszerbank pályázatában vettünk részt sikeresen – büszkélkedett Mária.

– Milyen módon tudják támogatni az egyedülálló férfiakat?

– A Hajléktalan Férfiak Rehabilitációs Intézményét vezetem, amely itt működik az Aporháza utcai épületben – tájékoztatott Weisz Gábor (jobbra fent). – Annak idején, mikor még léte-



zett katonaság, polgári szolgálatot teljesítettem az alapítványnál, tovább maradtam és közben folyamatosan képeztem magam, főiskolai végzettségem lett. Most tíz egyedülálló hajléktalan férfi gondozását koordinálok. A segítő munkánk fő feladata a hajléktalanságot kiváltó életkörülmények rendezése, illetve a szociális rehabilitáció.

– Hogyan léphetnek alapítványokkal kapcsolatba az érintettek?

– A rászorulóknak személyesen és a 36 1 308 1301 telefonon is megkereshetnek minket. Az intézménybe való bekerülés feltétele egy interjúval való részvétel, melyet követően munkatársunk kapcsolatot tart a férőhelyre várakozóval.

– Miként készülnek a karácsonyra az itt élő családok?

– Közös szervezünk ünnepséget, ahol jelen vannak a SZÉRA tagja is. Szerencsére az adományoknak köszönhetően mindig tudunk kis meglepetéssel is kedveskedni a gondozottainknak. Azt gondolom, akik bekerültek a rendszerbe, azok örülnek, hogy fedél van a fejük felett, és szeretettel várják az ünnepeket – fejezte be beszélgetésünket Ilona.

(beresi)



Segítség az utcán élőknek

December közepén járunk, s bár az időjárás eddig kegyes volt hozzánk, azonban már számíthatunk kemény fagyokra is. Az utcán élő emberek ilyenkor komoly veszélyben vannak, róluk az Újpalotai Családsegítő Szolgálat gondoskodik kerületünkben.

– Az utcán élőknek igény szerint segítséget nyújtanak az átmeneti szállóra, éjjeli menedékhelyre, egészségügyi intézménybe, illetve lábadozóba történő elhelyezésben. Akik úgy döntenek, hogy a hideg idő ellenére sem veszik igénybe a fenti intézmények ellátásait, azoknak az utcai szociális munkások takaróval, hálósákkal és meleg teával segítenek átvészelni a téli napokat – mondta Takács Péter, az Újpalotai Családsegítő Szolgálat egységvezetője.



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Az utcai szociális munkások az adott területet autóval járják be, és mindig visznek magukkal meleg teát, konzervet, takarót, gyertyát, valamint készenléti gyógyszeres dobozt.

Az utcai szociális munkának nélkülözhetetlen háttérintézménye a nappali melegedő, ahol az utcán élőknek lehetőségük van tisztálkodásra, mosásra, va-

lamint igény szerint tiszta ruhát is tudnak biztosítani számukra. Ezenkívül napi egyszer szendvicset és meleg teát is kapnak a hajléktalanok.

Felmerül a kérdés, ha valaki felajánlana számukra ruhaneműt, takarót vagy tartós élelmiszert, azt hol adhatja le?

– Az adományozók a felajánlott adományokat személyesen a Szociális Konyha és Nappali Melegedőben (XV., Kontyfa utca 3.) adhatják át.

Szívesen fogadunk meleg pulóvereket, kabátokat, férficipőt, csizmát, alsóneműt, tartós élelmiszert, valamint takarót – emelte ki Takács Péter.

Nagyon fontos, hogy ha a hideg időben segítségre szoruló hajléktalant látunk, hívjuk a 06 30 355 5430-as telefonszámon a szociális munkásokat.

Jónás Á.

SZÍNHÁZAK

Kiírta a pályázatot a Fővárosi Önkormányzat a Budapest Bábszínház, a Kolibri Gyermekek- és Ifjúsági Színház, az Örkény Színház és a Szabad Tér Színház ügyvezető igazgatói posztjára. A pályázati felhívásokat az Emberi Erőforrások Minisztériuma honlapján december 8-án tették közzé. A pályázatokat a megjelenést követő 30 napon belül várják. A kormány-hu-n megjelent kiírás szerint az ügyvezető igazgatói munkakört mind a négy színház esetében 2015. február 1-jétől 2020. január 31-ig tölthetik be a nyertesek.

ÜNNEPI KÖZLEKEDÉS



Változik a közösségi közlekedés az ünnepek alatt és között. December 22-én és december 23-án tanítási szünet lesz, ezért december 22-én az iskolaszüneti hétköznapi/hétfőtől csütörtökig érvényes, míg december 23-án az iskolaszüneti hétköznapi/pénteken érvényes menetrendet kell figyelni. December 24-én a nappali járatok a szombati menetrend szerint közlekednek, azonban rövidített üzemidővel: az utolsó nappali járatok körülbelül délután 4 órakor indulnak; ezután sűrűbben indított éjszakai járatokkal biztosítják a főváros közösségi közlekedését. December 25-én és 26-án az ünnepnap/vasárnap indulásokat kell figyelni a menetrendben, a bevásárlóközpontokat érintő járatok a zárva tartó áruházakhoz nem térnek be. December 27-én és 28-án a járatok a megszokott szombati és vasárnap menetrend szerint közlekednek. December 29-én és 30-án az év végi munkanapi/iskolaszüneti hétfői-csütörtöki menetrend, december 31-én az év végi munkanapi/iskolaszüneti pénteki menetrend lesz érvényben. A december 31-ről január 1-jére virradó éjjel az éjszakai járatok a megszokottnál sűrűbben közlekednek.

Adakozzunk szeretettel!



ARCHIV FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

Karácsony a szeretet ünnepe, ilyenkor jobban odafigyelünk embertársainkra, az adakozási kedv ekkortájt a legnagyobb világszerte.

Kerületünkben több lehetőségük is van a lakóknak, hogy segítsenek embertársaikon. A Magyar Vöröskereszt a karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódóan minden évben gyűjtést szervez. Főként tartós élelmiszereket, tisztító- és tisztálkodási szereket, jó minőségű játékokat, könyveket várnak. Pénzadományokat is el-

fogadnak, amellyel kapcsolatos részletekről a honlapjukon (voroskereszt.hu) lehet tájékozódni, illetve telefonon a 1359-es adományvonalon keresztül a rászorulókat hívásonként 250 forintra támogatják.

Egyre többet hallani az Élelmiszerbankról is, a szervezet főként lakossági élelmiszergyűjtést szervez. Az Élelmiszerbank önkéntesei az áruházba érkező vásárlókat szórólapon tájékoztatják az akcióra. Akik szívesen csatlakoznak a kezdeményezéshez, a pénztár-



tól való távozás után adhatják le adományukat a kihelyezett gyűjtőpontokon. Részletek az elelmiszerbank.hu honlapon.

A Cipősdoboz akció mára egybeforrta a karácsonyi ünnepekkel, idén december 19-ig lehet leadni a csomagokat, városrésziünkben a Csonkai Művelődési Központban (Eöt-vös utca 64–66.). A kezdeményezésről részletesen a ciposdoboz.hu oldalon tájékozódhatnak az érdeklődők.

A Nagycsaládosok Újpalotai Egyesülete mindig szí-

vesen veszi a felajánlásokat, vezetőjük Nyíri Antalné telefonon, 36 1 418 4999-es számon vagy e-mailben várja a megkereséseket nagycsaladasok@digikabel.hu címre. Mindemellett a Szociális és Rehabilitációs Alapítványnál is leadhatják adományukat az Aporháza utca 61–63. szám alatt. Ezenkívül a kerületi templomokban és vallási közösségeknél is érdemes kopogtatni, ha adományozni szeretnének.

(BI)

Ételosztás

Étel oszta a RáTE a rászorulóknak december 21-én déltől. Az újpalotai Fő térre körülbelül háromszáz embert várnak, akik forró babgulyást és egy kis karácsonyi csomagot kapnak – tudtuk meg Németh Angéla képviselőtől.

Az MSZP XV. kerületi Szervezete 2014. december 22-én hétfőn délelőtt 11 és délután 15-óra között Újpalotán, a Fő téren ingyenes ruhaosztással, forró gulyással és teával kíván áldott karácsonyi ünnepeket az érdeklődőknek és az arra járóknak. Mindenkit szeretettel várunk, hívunk néhány baráti szóra, köszöntéssel!

Móricz Eszter
önkormányzati képviselő

Tóth Imre
önkormányzati képviselő

VENDEGKIÁLLÍTÁS



Megnyílt december 2-án a Zsókvár Galériában a szolnoki Magister Fényes Adolf Művészeti Szakközépiskola és Gimnázium bemutatkozó kiállítása. A művészeti iskolába járó diákok alkotásai január 9-ig láthatók az Újpalotai Közösségi Házban.

ADVENTI KONCERT

Az Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona rendezett adventi koncertet december 11-én a Boldog Salkaházi Sára-templomban. A meghívó szerint a rendezvényen a Csomópont tehetséggondozó és a FENO újságolvasói Fejlesztő Gondozó Központjának énekesei mellett fellépett többek között St. Martin is. A hagyományteremtő esemény alkalmat teremtett, hogy a sérült emberek megmutathassák művészetüket, és felhívják a figyelmet a társadalmi integráció fontosságára, valamint arra, hogy mindannyiunk feladata az élethelyzetük javítása.

JÉGPÁLYÁK



Megnyitották december 8-án a kerületi jégpályákat. A Czabán iskolában Németh Angéla önkormányzati képviselő, a Pattogós iskolában Ábri László, az Ifjúsági és Sportközpont igazgatója adta át a pályát. A megnyitók díszvendége Engi Klára háromszoros olimpikon, 1989-ben vb, Eb 4. helyezett jégtáncos volt, felléptek a Gepárd Jégkorong SE jégkorongos palántái és a Pavuk TEAM SE utánpótlás korú műkorcsolyázó versenyzői. A pályákat hétköznapokon délután 5 és este 9, illetve hétfőn és ünnepnapokon 8 és este 9 között a lakosság térítésmentesen használhatja.

Zavartalan lesz az ellátás az ünnepek idején



Készülnek az ünnepekre a XV. kerületi egészségügyi intézmények, amelyek a 24 órás ügyelettel kiegészülve az év hátralevő részében is biztosítani tudják az ellátást.

A Rákos úti Szakrendelő, valamint az összes kerületi telephelye december 22-én és 23-án teljes munkaidőben fogadja a betegeket, 24-én, 25-én és 26-án zárva lesznek. A Rákos út 58. szám alatti ügyelet azonban továbbra is a betegek rendelkezésére áll. Teljes munkaidőben dolgoznak december 29-én és 30-án az egészségügyi intézményekben, az év utolsó napján pedig délután 2 óráig fogadják a betegeket. Ezt követően január 2-án reggel 7 óráig a Rákos úti orvosi ügyelet biztosítja az ellátást.

Az új esztendővel kapcsolatos információ, hogy a Heim Pál Kórház kijáró ügyelete január 1-jétől ismét dolgozik a XV. kerületben. Az ügyeletes gyermekorvosok hétköznapokon reggel 8 és este 8 óra között, hétvégén pedig 24 órában állnak majd a betegek rendelkezésére. A kijáró ügyelet elérhetősége: 06 1 264 3314 vagy 06 1 264 7481. Emellett mun-



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

kanapokon reggel 8 és este 8 óra között az Üllői út 86. szám alatti kórházban ambuláns módon is ellátják a betegeket. Az ambulancia elérhetősége: 06 1 210 0720. Az ambulancián két gyermekorvos foglalkozik a páciensekkel, és teljes ellátásra (röntgen- és laborvizsgálatra, sebészeti beavatkozásra) is lehetőség

nyílik. A vizsgálatokhoz vigyék magukkal a gyermek taj-kártyáját!

Az ügyeletes kórházak rendje naponként változik, ezért az ügyeletre való indulás előtt érdemes a kijáró ügyelet telefonszámán az aznapi rendről tájékozódni.

Riersch Tamás

Díjazott kerületi orvosok

Az Astellas Pharma Kft., a Magyar Orvostársaságok és Egyesületek Szövetsége, valamint a Magyar Kórházszövetség idén is kiírta az Év Orvosa-díj pályázatát, melyre az egészségügyi intézmények, valamint a betegek is jelölhetnek orvosokat.

Újdonság, hogy már nemcsak orvosokra, hanem orvosokra (osztályokra) is szavazhatnak a betegek. Dr. Buzna Andrea, a XV. kerületi szakrendelő orvosigazgatója elmondta, hogy az intézmények február 20-ig adhatják le a jelöléseiket, ők azonban már elküldték a felterjesztéseiket.

Astellas-díjra jelölték dr. Alföldi Ibolya tüdőgyógyászt, dr. Koncz István érsebészt, dr. Nagy Margit röntgenorvost, dr. Oláh La-

jos háziorvost, dr. Wallner Éva kardiológust. Közülük az kaphatja meg az elismerést, akit a szakmai zsűri a döntőbe beválaszt, és akit a döntősök közül ugyanez a grémium a legjobbnak ítél. A tavalyi pályázaton szereplő kerületi orvosok közül dr. Ozsváth Gyula röntgenorvos került be a döntőbe.

A pályázat kiírói az idén is várják a betegek ajánlásait. A kedvenc orvosokról szóló történeteiket február 19-én éjfélig lehet beküldeni az evorvosa@astellasdij.hu címre, akik közül szakmai zsűri választja ki azokat az orvosokat, akikre február 26. és március 12. között szavazni lehet. Az Év Orvosáról mind a szakmai, mind pedig a közönségjelölés esetében március 20-án döntenek.

-sch -s

Laborleletek

A laborleletek nyomtatása és kiadása kétféle módon történik. Ha a beteget az intézmény egyik szakrendelése utalta be laborvizsgálatra, akkor annak eredményeit a beutaló orvosok az informatikai rendszeren keresztül is megnézhetik, ezért részükre nem nyomtatják ki a leletet. Ha viszont az egyik kerületi háziorvos utalta be a beteget, akkor kinyomtatják a leletet, és azt a háziorvos részére is eljuttatják. Emellett a háziorvos a kliens programon keresztül elektronikusan is hozzáfér a laboreredményekhez.

A fentiek figyelembevételével döntött úgy a Rákos úti Szakrendelő vezetése, hogy ha

a beteg magának is szeretne nyomtatott példányt a leletből, akkor azt a hatályos térítési díjszabályzat

alapján oldalanként 100 forintért kaphatja meg. A fentiekben azonban előfordulhat, hogy például több vizsgálat közül néhány csak később lesz meg az eredménye, azokat a háziorvoshoz eljuttatott kinyomtatott lelet nem tartalmazza. Amennyiben a beteget más intézmény szakrendelésére utalták be, és annak nincs összeköttetése a kerületi rendszerrel, akkor a beteg díjmentesen is megkaphatja az eredményeket.

R. T.



Hogyan kerüljük el az esést?

Leghidegebb évszakunk hóval, jéggel, faggal jár, amely az idősök számára különösen veszélyes lehet. Egy bizonyos életkor után a betegségek, a gyógyszerek vagy egyszerűen az évek számának következtében romlik az egyensúlyérzés. Az idősök emiatt könnyebben elesnek, a kedvezőtlen időjárási körülmények pedig tovább fokozzák az elcsúszások veszélyét.

– Az eséssel járó súlyos következményeket, zúzódásokat, csonttöréseket alapvetően csak úgy lehet elkerülni, ha az ember nem esik el – tudtuk meg László András karate-edzőtől. Ahhoz ugyanis, hogy valaki „jól” essen el, azt csak hosszú-hosszú gyakorlás után érheti el. Nincsenek gyorsan, könnyen elsajátítható praktikák, trükkök, amelyek megoldanák ezt a problémát.

A hangsúlyt tehát a preven-



cióra kell helyeznünk. Az elcsúszás elkerülése érdekében különösen óvatosan kell havat lapátolni a lépcsőn és a járdán. Séta közben a jeges, havas járdákat célszerű elkerülni, helyettük a már letakarított, száraz felületet kell keresni. Az idősök válasszanak biztonságos, bokát jól tartó, jó talpképzésű lábbelit, esetleg húzzanak a cipőjükre régi rossznit csúszásgátlónak, s persze ilyenkor jó szolgálatot tehet a csúszásgátló talppal készült csizma.

– A botot használók figyeljenek a bot végén található gumi rendszeres cseréjére. Beszerezhető esetleg a bot végére illeszthető tüske is, amely segíti a stabilitást. A téli hónapokban különösen ügyelni kell a megfelelő táplálkozásra, a vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételek fogyasztására, s a csontok épységéért felelős D-vitamin pótlására – hívja fel a figyelmet dr. Rurik Imre háziorvos.

Sz. A.

Stresszmentes ünnep

Korunk betegsége a stressz. Ünnepek előtt pedig jócskán kijut az izgalomból. Mit tehetünk, hogy megtaláljuk belső nyugalmunkat, többek között erre kerestük a választ, melyben segítségemre Sággy András természetgyógyász, Érzelmi Felszabaddítás Technika (EFT) terapeuta és tréner lesz.

– Mit jelent az EFT?

– Ez egy holisztikus módszer, amely azt tartja, hogy betegségeink többségének oka lelki eredetű. Mivel a test és a lélek szoros összefüggésben van egymással, ezért jó eredményt lehet elérni, ha egyszerre foglalkozunk mindkettővel.

– Hogyan képzeljük el ezt gyakorlatban?

– Beszélgetünk a megoldandó problémáról, és közben ujjaink hegyével gyengéden kopogtatjuk a fején, a törzsön és a kézfejen megtalálható akupunktúrási pontokat. Ezért mondják, hogy „az érzelmek akupunktúrája”, tű nélkül. A pontok kopogtatásának hatá-



sára ugyanis érezhetően energikusabbá, könnyedebbé, nyugodtabbá válunk, érzelmeink felszabadulnak. Mindezt azzal érzük el, hogy helyreállítjuk a testben a zavartalan energiaáramlást.

– Ezek szerint az EFT hatékony a stressz ellen is?

– Amikor feszültek, idegesek vagyunk, izzad a tenyerünk, szívünk majd kiugrik a helyéről, nem kapunk levegőt nem tudunk jól „funkcionálni”. Ez a miatt van, mert ilyen állapotban az energiarendszerünk-

ben az áramlás nem megfelelő. Blokkok, elakadások keletkeznek, ezeket érzékeljük a tüneteinkben. Az EFT terapeuta a meridiánok végét stimulálva feloldja ezeket az energiablokkokat, ezzel csökkenti, szünteti meg a stresszes állapotot. Ennek eredményeként gyakran percek alatt sikerül megszüntetni olyan problémákat, melyek más módszerrel hónapokig, esetleg évekig is eltartanak. Ráadásul az EFT gyorsan megtanulható, bárhol és bármikor alkalmazható. (bi)

AZT ÍRTA AZ ÚJSÁG

Község született



Pestújhely, régi nevén Széchenyi-telep önállósulása nem ment zökkenőmentesen, sokáig tartott, mire az infrastruktúra hiányától szenvedő telep elszakadt Rákospalotától és önálló útra lépett. „Településünk fejlődésének legjobb stádiumában van. Lakossága közeljövőben nagy fontosságú változáson fog átmenni. Rövid idő kérdése csak és önállósításunk, községgé alakulásunk megtörténik. Autonóm jogkörrel felruházva önmagunk határozzunk kulturális és szociális szükségleteink fölött, s nem leszünk ráutalva egy maradi szellemű szomszéd képviselő-testület tehetetlen gyámságára” – írja 1909. szeptember 24-én megjelent első számában a Széchenyi-telepi Hírlap.

Az önállósulás jogosságának alátámasztására számos adatot, tényt sorol fel az újság, így a telep népességével is behatóan foglalkozik az 1909. október 17-én megjelent első számában. „Telepen szeptember 30-ig 661 lakóházat találunk, épülőfélben van 27 ház, így év végéig el fogja érni a 700-at. 661 házból 108-ban nincs lakó. 1478 házaspár 2956 lelket képez. Tanköteles gyerekek száma 563, háztartásbeli felnőttek szám 350. A telep összlélekszáma 6800.”

A községgé válást Hadik államtitkár levele pecsételte meg, aki leírta, hogy „az újonnan alakult község nevét ideiglenesen Széchenyi telep néven állapítom meg”. Ezzel hivatalosan is elin-

dult az önállósodás útján a telep lakossága. Az 1910. március 8-i választásokon reggel 9-től délután 4 óráig húsz képviselőt és öt pótagot választhattak a voksolásra jogosultak. Az újság 1910. március 13-án megjelent számából az is kiderül, hogy a 340 szavazásra jogosult közül 264-en adták le voksukat, azaz a választók mintegy 77 százaléka járult az urnához.

„Az község képviselő-testületének alakuló közgyűlése 1910. március 12-én, szombaton délelőtt 11 órakor lett megtartva a váci járás főszolgabírója elnökelete alatt” – írja az újság az 1910. március 13-i számában. A hírek rovatból az is kiderült, hogy utána tartott bizalmas értekezletén a Pestújváros név mellett döntött a testület. A munka nem állt meg a névválasztással, ugyanis március 23-án megválasztották az előjáróságokat, és Pestújváros nagyközség első rendes ülésére március 26-án délután fél 5-kor került sor.

A belügy azonban nem támogatta a Pestújváros nevet, helyette a Pestújfalu, Pestújlak és Pestújhely elnevezéseket ajánlotta. Ma már tudjuk, ez utóbbi mellett döntött az erre hivatott bizottság – áll a bpxv.blog.hu oldalon.

Me
Köszönet a szakmai segítségért Rátonyi Gábor Tamásnak, a bpxv.blog.hu írójának.

Régi stílus új szellemiség



A Fő úti bölcsőde hamarosan újra gyermekektől lehet hangos, januárban már visszaköltözhetnek a növendékek az uniós támogatásból teljesen felújított rákospalotai intézménybe. Az átadónepségen Hajdu László kerületi polgármester (balra) és László Tamás országgyűlési képviselő (jobbra) közösen vágják át a nemzetiszínű szalagot, és átadják jelképesen a bölcsőde vezetőségnek, valamint a lakóknak a megszépült épületet december 10-én.

Az ünnepségen Oláh Béla, a RUP-15 Városfejlesztési Kft. ügyvezetője részletesen beszámolt a jelenlévőknek a beruházásról. Elmondta: a szerződést a közbeszerzési eljárás után február 14-én kötötték meg a nyertes vállalkozással, a Kométa Szerviz Szolgáltató és Mérnöki Irodával, ezután kezdődött a kivitelezés. Kitért arra is, hogy a pályázatban szereplő felújítás eredetileg csak az intézmény Fő úti és Petőfi utcai szárnyát érintette volna, azonban az önkormányzat a pályázaton kívüli épületszárny rekonstrukcióját is megvalósította.

László Tamás a remény házána nevezte a bölcsődét, bízik benne, hogy a fejlesztésekkel vonzó intézményt alakítottak ki a kisgyermekes családoknak. Mindemel-

lett a beruházást a városkép szempontjából kiemelten is fontosnak tartja, gratulált a kivitelezőknek, hogy ilyen színvonalasan, az eredeti állapotának megfelelően állították helyre patinás épületet.

Kocsis Lászlóné, a helyi Egyesített Bölcsődék Központjának vezetője szerint az épület méltón fejezi ki a szakmai elhivatottságukat. Hagyományos alapokon a modern kor szellemiségének megfelelően dogozhatnak majd a bölcsődében.

Hajdu László polgármester arra ösztönözt mindenkit, hogy merjünk nagyot álmodni, és dolgozzunk azért, hogy a kerületben minden intézmény megújuljon.

Az ünnepség végén virágcsokorral köszöntötték a Fő úti bölcsőde egykori vezetőjét, Czimermann Jánosnét és a jelenlegi részlegvezetőt, Naszékne Ladola Erikát, valamint Kocsis Lászlónét.

A meghívó szerint megjelenésünk után, december 16-án délután 4 órakor a Zsóka-vár utca 46-62. számú társasháznál is átadónepséget tartanak. Az épületen homlokzati és tetőfelújítást végzett az önkormányzat uniós források bevonásával. A beruházás eredményeként többek között hőszigetelték az épület homlokzatát, továbbá a tetőn hő- és vízszigetelést végeztek. (BI)

Az aprók táncmestere

Idén ünnepli fennállásának hatvanadik évfordulóját a Prima Primissima díjas Bihari János Táncegyüttes. A jubileumi előadásuknak december 7-én és 9-én a Művészetek Palotája (MÚPA) és az Operettszínház adott otthont. A MÚPA-ban az együttes felnőtt művészei előtt a művészeti iskolás növendékek is bemutatkoztak. A Bihari Aprók csoportját többek között egy rákospalotai pedagógus, Csonka Boglárka készítette fel. Boglárka tanári pályafutását Óbudán kezdte, de aztán sikerült a lakóhelyéhez közel, a Kolozsvár Általános Iskolában állást kapnia.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A Kolozsvár iskola angoltanára néptáncos pályafutását még diákként a Bihariban kezdte, majd a Kertész Táncegyületben folytatta. Húsz évvel ezelőtt azonban visszahívták a világhírű együtteshez, ahol az utánpótlásképzésben kapott fontos feladatot. Az elmúlt két évtized nagy része az angoloktatásról szólt, mígnem három éve egy kollégájával, Varjú Tiborral közösen megszervezték az első néptánc-

szakkört az iskolában. A szakkört a diáksportkör keretein belül működtették, és megpróbálták „lépést tartani” az iskola többi sportkörével, a focival, a kosár- és kézilabdával.

Az idén azonban előrébb léptek, hisz Selényiné Stier Márta igazgatónő támogatásával az új elsősök számára már felmenő rendszerben biztosítják a néptáncoktatást. Erre a mindennapos testnevelés is lehetőséget ad.

A „Kolozsvár Aprók” per-

sze még nincs a bihariak szintjén, ám a gyerekek szeretik a néptáncot, és egyre jobban mozognak. Nem kizárt, hogy a tudásukat a tanév végén bemutatják majd.

Bogi néni sokoldalúságát bizonyítja, hogy az angolórák és a néptáncoktatás mellett a Magyar Tekerőzenekarban és a Magyar Dudazenekarban is énekelni szokott. Repertoárjából pedig már a kerületi népdalversenyeken is ízelítőt adott. Riersch Tamás

Érem a VET-élkedőn



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A Vegyé! Egyél! Tegyé! az egészségért című, röviden VET-élkedőn bronzérmes lett a Kontyfa Középiskola, Szakiskola és Általános Iskola 4.b osztálya. A kontyfások csapata 64 osztály közül bizonyult a harmadik legjobbra, jutalomként

volt, hogy a gyermekek játékos formában, élményszerűen ismerjék meg az egészséges táplálkozás, a tudatos vásárlás alapismereteit, a magyar élelmiszereket és termelőiket.

Szeptember és november között a NÉBIH-szakértők és a termelők rendhagyó környezetismeret órákat tartottak az iskolákban, a gyermekek termelői piacokon jártak, vásároltak, kóstoltak, ismerkedtek, piaci plakátokat készítettek.

A december 5-ei döntőben a kontyfások csapatának sikerült az előkelő 3. helyet megszereznie. A nyereményük egynapos osztálykirándulás Dánszentmiklósról, buszkiutazással, egész napos ellátással, kulturális és sportprogramokkal, számháborúval, lovaglással – tudtuk meg a 4.b osztályfőnököktől, Béres Ildikótól.

Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy Bp. Főv. XV. Ker. Önkormányzat Képviselő-testülete 30/2014. (IX. 22.) önkormányzati rendeletében foglaltaknak megfelelően

Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal
2014. december 29–31. között
igazgatási szünetet tart.

Az igazgatási szünet ideje alatt az ügyfélfogadás szünetel, halaszthatatlan ügyekben a Polgármesteri Hivatal (pl. haláleset, születés anyakönyvezése, adóigazolás kiadása cég részére, azonnali műszaki hiba elhárítása stb.) ügyeletet tart.

Az igazgatási szünet alatt üzemeltetett ügyeleti telefonszámunk:

305-3299

Dr. Lamperth Mónika
jegyző s. k.

T Á J É K O Z T A T Á S
A POLGÁRMESTERI HIVATAL
ÜGYFÉLFOGADÁSI RENDJÉRŐL

A 2014. és 2015. évi munkaszüneti napok körüli munkarendváltozás miatt a Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje az alábbiak szerint alakul:

- 2014. december 12. (péntek) szerdai munkanap, 8–16.30 óráig ügyfélfogadás
- 2014. december 13. (szombat) pénteki munkanap, 8–11.30 óráig ügyfélfogadás
- 2014. december 24. (szerda) pihenőnap, a hivatal zárva tart.
- 2015. január 2. (péntek) pihenőnap, a hivatal zárva tart.
- 2015. január 10. (szombat) pénteki munkanap, 8–11.30 óráig ügyfélfogadás

Budapest, 2014. december 3.

Dr. Lamperth Mónika
jegyző s. k.

FELHÍVÁS!

Tisztelt Kerületi Lakosok!
Tisztelt Vállalkozók, Kereskedők, Cégek és Üzletek!

Budapest Főváros Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata úgy döntött, hogy kedvezménykártya-programot indít a 60 év feletti kerületi lakosok számára.

A kedvezménykártya elnevezése **„60+ Levendula XV.”**

Várjuk azoknak a XV. kerületben élő és működő, elsősorban kereskedelmi és szolgáltatóhelyeket üzemeltető vállalkozásoknak a jelentkezését, akik lokálpatrióták, fontosnak tartják, hogy felajánlott kedvezményeik biztosításával törzsvásárlói kört kialakítva helyi ismertségük, kapcsolatrendszerük bővüljön, forgalmuk, presztízsük növekedjen, az önkormányzattal az együttműködésük szorosabbá váljon.

Kölcsönös gazdasági előnyt jelent a vásárlóknak és a szolgáltatóknak egyaránt a kedvezményprogramban való részvétel.

Szeretnék, ha a kerület lakói tudnának az Önök szolgáltatásairól!

Az üzlet nevét, címét, elérhetőségét, profilját megjelenítjük a 60+ program internetes felületén. A csatlakozó szolgáltatók „idősbarát” matricát kapnak, melyet jól látható helyen el kell helyezni az üzletben, ill. a szolgáltatóhelyiségben. További tájékoztatást kaphatnak a Nyitott Ajtó irodákban, a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatánál folyamatos információt nyújtunk a kedvezményeket és vállalkozásokat hirdető honlapunkon.

Várjuk jelentkezésüket!
Együtt sikeresebbek lehetünk!



Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének 34/2014. (XII. 8.)¹ önkormányzati rendelete a 2014. évi költségvetésről szóló 6/2014. (II. 21.) önkormányzati rendelet módosításáról

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testülete az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. tv. 23. § (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikke (1) bekezdésének f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a 2014. évi költségvetésről szóló 6/2014. (II. 21.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban: R.) módosítására a következőket rendeli el:

1. §

Az R. 2. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„ 2. §

(1) A Képviselő-testület az Önkormányzat 2014. évi a) költségvetési bevételeit 14 142 438 ezer Ft-ban, b) költségvetési kiadásait 18 683 632 ezer Ft-ban, c) hiányát 4 541 194 ezer Ft-ban, d) előző évek működési pénzmaradványa összegét 759 320 ezer Ft-ban, e) előző évek felhalmozási pénzmaradványa összegét 3 783.354 ezer Ft-ban, f) finanszírozási bevételeit 12 293 030 ezer Ft-ban, g) finanszírozási kiadásait 7 751 836 ezer Ft-ban, h) bevételi és kiadási főösszegét az intézmények és a Polgármesteri Hivatal támogatásából következő halmozódás kiszűrésével egyezően 18 685 112 ezer Ft-ban állapítja meg.

(2) A költségvetés általános tartaléka 15 513 eFt.

(3) A céltartalék 320 466 ezer Ft, ebből

¹ Elfogadta a képviselő-testület 2014. december 5-i ülésén. Hatályos 2014. december 9. napjától.

- működési céltartalék 222 553 ezer Ft,
 - felhalmozási céltartalék 97 913 ezer Ft.”

2. §

(1) Az R. 1. számú mellékletének helyébe e rendelet 1. számú melléklete lép.

(2) Az R. 2.1. számú melléklete helyébe e rendelet 2. számú melléklete lép.

(3) Az R. 2.2. számú melléklete helyébe e rendelet 3. számú melléklete lép.

(4) Az R. 2.3. számú melléklete helyébe e rendelet 4. számú melléklete lép.

(5) Az R. 3.1. számú melléklete helyébe e rendelet 5. számú melléklete lép.

(6) Az R. 3.2. számú melléklete helyébe e rendelet 6. számú melléklete lép.

(7) Az R. 4.1. számú melléklete helyébe e rendelet 7. számú melléklete lép.

(8) Az R. 4.2. számú melléklete helyébe e rendelet 8. számú melléklete lép.

(9) Az R. 4.3. számú melléklete helyébe e rendelet 9. számú melléklete lép.

(10) Az R. 5. számú melléklete helyébe e rendelet 10. számú melléklete lép.

(11) Az R. 6. számú melléklete helyébe e rendelet 11. számú melléklete lép.

(12) Az R. 7. számú melléklete helyébe e rendelet 12. számú melléklete lép.

(13) Az R. 8. számú melléklete helyébe e rendelet 13. számú melléklete lép.

Záró rendelkezések

3. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Lamperth Mónika
jegyző s. k.

Hajdu László
polgármester s. k.

A Magyar Vöröskereszt XV. ker. szervezete és a XV. ker. Polgármesteri Hivatala

VÉRADÓNAPOT TART

a ZSÓKAVÁR u. KÖZÖSSÉGI HÁZBAN
december 18-án 12 és 17 óra között
(Zsókvár utca 15.)

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

Amit nagyon fontos tudni:

- minimálisan 50 kg testsúly, betöltött 18. életév szükséges
- előtte étkezni kell és sok folyadékot fogyasztani
- regisztrációhoz személyi igazolvány, lakcím- és TAJ-kártya kötelező
- a gyógyszeresedés önmagában nem kizáró ok, a helyszínen lévő orvos felelősséggel dönt erről (gyógyszertől, betegségtől függően)

ADJ VÉRT, ÉS MENTS MEG HÁROM ÉLETET!

Amik először adnak vért, csak eredeti TAJ-kártyával tehetik, továbbiakban másolatot is elfogadunk

AZ XV TV MŰSORA

december 17. szerda

- 19:00 Csengetés
19:20 Sportmagazin
19:40 Megkérdézzük
20:00 Alkotókéz

december 18. csütörtök

- 19:00 Állatbarát magazin
19:10 Sportmagazin
19:30 Visszatekintő

december 19. péntek

- 19:00 Megkérdézzük a polgármestert
19:10 Híradó
20:10 Csak tükörben

december 20. szombat

- 19:00 Arc-Kép

december 21. vasárnap

- 19:00 Sportmérkőzés

december 22. hétfő

- 19:00 60+
19:20 Kultakt
19:40 Kultakt
20:00 Sportmagazin
20:20 Csak tükörben

december 23. kedd

- 19:00 Kultakt
19:20 Visszatekintő

december 24. szerda

- 19:00 Ünnepi program

december 25. csütörtök

- 19:00 Ünnepi program

december 26. péntek

- 19:00 Ünnepi program

december 27. szombat

- 19:00 Arc-Kép

december 28. vasárnap

- 19:00 Sportmérkőzés

december 29. hétfő

- 19:00 Ünnepi program

december 30. kedd

- 19:00 Ünnepi program

december 31. szerda

- 19:00 Ünnepi program

2015. január 1. csütörtök

- 19:00 Ünnepi program

január 2. péntek

- 19:00 Megkérdézzük a polgármestert
19:10 Híradó
20:10 Csak tükörben

január 3. szombat

- 19:00 Arc-Kép

január 4. vasárnap

- 19:00 Sportmérkőzés



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képújságon és az xvmedia.hu/tevmusor oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az xvmedia.hu/hirdetes oldalon olvasható.

A közösségi televízió online adást is sugároz, amely szintén a honlapon tekinthető meg.

A 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

ESZI egységek év végi munkarendje, telephelyek nyitva tartása

Egység, telephely neve	Nyitva tartás vagy munkarend
ÉNO	Utolsó nyitva tartási nap: 2014. december 19. Első nyitva tartási nap: 2015. január 5.
FENO	Utolsó nyitva tartási nap: 2014. december 19. Első nyitva tartási nap: 2015. január 5.
Területi Gondozás	Minden telephely és szolgáltatás (átmeneti otthon, házi segítségnyújtás, nappali ellátás, étkeztetés) a megszokott módon lesz elérhető. A szociális étkeztetés keretében a hétfői, ünnepnapra látja el úgy, hogy a december 24-i és a január 1-jei ételadagokat előző nap adják ki, így december 24-én és január 1-jén a Klebelsberg utcai klub is zárva tart. 2014. december 25. – december 28. között, 8.00–13.00 óra között tart a Klebelsberg utcai Idősek Klubja ügyeletet a szociális étkeztetésben részesülők számára.
Fióka Gyermekek- és Ifjúsággjóléti Központ	2014. december 22. – december 31. között ügyeleti nyitva tartással működik az egység, 10.00–17.00 óra között lesz ügyfélfogadás. A készenléti ügyelet a nyitvatartási időn túl működik, így nonstop elérhető az ügyeletes munkatárs. Szombatonként, december 27-én és 2015. január 3-án a szokott módon és időtartamban kapcsolattartási ügyeletet tartanak a munkatársak.
Újpalotai Családsegítő Szolgálat	A Szociális Konyha és Nappali Melegedő, utcai szociális munka a munkanapokon megszokott módon nyújtja szolgáltatásait. A Nappali Melegedő Hétfőgén: • 10.00–16.00 óra között tart nyitva Ünnepnap: • 2014. december 24-én 10.00–12.00 óra között tart nyitva, • 2014. december 25–26-án 12.00–14.00 óra között tart nyitva, • 2015. január 1-jén zárva tart. Az Újpalotai Családsegítő Szolgálat a 1157 Budapest, Árendás köz 4–6., illetve a MUFTI a 1156 Budapest, Kontyfa u. 3. szám alatt ügyeletet tart: • 2014. december 22-én és 23-án, valamint • december 29-én és 30-án 10.00–15.00 óra között. • 2014. december 31-én 10.00–14.00 óra között.

A téli időjárás veszélyei

A téli időjárási viszonyok között az egyik legnagyobbat kihívást a fővárosi közúti és közösségi közlekedés zavartalanságának biztosítása jelenti. A közlekedési balesetek megelőzése, felszámolása, a forgalom folyamatosságának biztosítása az erre rendelt szervezetek szoros együttműködését igényli. Igazgatóságunk Műveletirányító Ügyelete állandó kapcsolatot tart a BKK Zrt., a BKV Zrt., a Budapesti Rendőr-főkapitányság, valamint a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. diszpécserszolgálatával, továbbá az Országos Meteorológiai Szolgálatlaltal és a Budapest környéki közutak kezelőivel.

Kérjük tájékozódjon az aktuális időjárási előrejelzésekről!

A téli időjárás akkor kezelhető eredményesen, ha a főváros lakossága is minden tőle telhetőet megtesz a balesetek elkerülése érdekében. Ezért az alábbiakat kérjük a budapesti lakosoktól, a fővárosban közlekedőktől:

Csúszós, síkos utakra kell felkészülni. Ennek megfelelően kizárólag a téli útviszonyokra felkészített gépjárművekkel induljanak útnak.

Utazás előtt mindenképpen tájékozódjanak a várható időjárási és útviszonyokról, előrejelzésekről az Országos Meteorológiai Szolgálat (www.met.hu) honlapján. A katasztrófavédelem folyamatos tájékoztatást nyújt internetes felületén, így frissülő információ érhető el az FKI (www.fovaros.katasztrofavedelem.hu) és az Országos Katasztrófavédelmi Igazgatóság (www.katasztrofavedelem.hu) honlapján, valamint a megyei honlapokon.

Továbbiakban a katasztrófavédelem az alábbi tanácsokat adja azoknak, akik hosszabb útra indulnak:

- Az aktuális időjárási körülményekre tekintettel mindenképpen érdemes megfontolni az utazást.
- Szükséges időjárási viszonyok között nem biztonságos az utazás, különösen, ha nagyobb távolságra kell eljutni!

- Közvetlenül az indulás előtt tájékozódni kell nemcsak az indulás helyén, hanem a célállomás körzetében az aktuális időjárási helyzetről.
- Lehetőleg csak teli tankolt autóval induljon útnak.
- Ha feltétlenül szükséges útnak indulni, mindig kísérő társal tegye, és csak abban az esetben, ha meggyőződött róla, hogy úti célját biztonsággal elér, és a visszautazás feltételei is biztosítottak.
- Ha nagyobb távolságot kell gyalogosan megtennie, öltözzön rétegesen, felsőruházata lehetőleg legyen vízhatlan, vigyen magával meleg kávét vagy teát.
- Gépkocsival csak akkor induljon el, ha feltétlenül szükséges, ha gépjárműve megfelelő műszaki állapotban van, és rendelkezik a biztonságos téli üzemeléshez szükséges felszereléssel (téli gumiabroncsok, hőlánc, tartálék üzemanyag, elakadás esetére lapát vagy ásó, homok stb.). Ebben az esetben sem tanácsos egyedül elindulni.
- Indulás előtt a gépkocsijában helyezzen el meleg takarót, elektromos kézilámpát, meleg italt, legalább egy napi étkezésre elegendő élelmiszert.
- Legyen felkészülve, hogy gépkocsija bármikor elakadhat, és esetleg csak napok múlva fogják kiszabadítani. Öltözetét úgy állítsa össze, hogy szükség esetén gyalog is képes legyen folytatni útját.
- Ha hosszabb időt (néhány órát) kénytelen álló gépjárművében tartózkodni, a motor járatásával fűtheti az utasteret, de ne felejtse el legalább tíz-tizenöt percenként szellőztetni. Az álló jármű utasterébe ugyanis kipufogógázok szivároghatnak, amelyek súlyos rosszullétet, esetleg halálos balesetet okozhatnak.
- Alkoholt soha ne fogyasszon a hideg elleni védekezés céljából! Kezdeti élnélítő hatása után csökkenti a fizikai teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő- és ítélőképességet, amely ilyen helyzetben életveszélyes lehet.

Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság

Fontos tudnivalók a szén-monoxidról

A szén-monoxid (CO) egy színtelen, szagtalan gáz. A szénvegyületek tökéletes égése során képződik, főleg belső égésű motorokban, és fűtőgáz égése során a cirkókban, kazánokban, átfolyós vízmelegítőben folyamatosan képződik. Üzemanyagok is használható, levegővel jellegzetes kék lánggal ég.

Kiterjedten használják vegyipari alapanyagként. Kémiaiilag egy szénatom kötődik kovalens kötéssel egy oxigénatomhoz. Szobahőmérsékleten gáz halmazállapotú. A sűrűsége közel áll a levegőéhez, ezért egyenletesen oszlik el a légterben.

Erős mérgező. Mérgező hatása azzal magyarázható, hogy a vér hemoglobinjában található vasatomokkal stabil komplexet, szén-monoxid-hemoglobint képez, ezzel a szervezet oxigénfelvételt és oxigénellátását akadályozza. A hemoglobin akkor is megkötöti a szén-monoxidot, ha a levegő szén-monoxid-tartalma csekély. 250-szer nagyobb affinitással kötődik a vér hemoglobinjához, mint az oxigén.

Belégzése során: azonnali hatása: fejfájás, szédülés, émelygés, a látás- és hallásképesség csökkenése.

Tartós hatása: a szívizmot ellátó koszorúerek keringését csökkenti, hozzájárulva a koszorúér-elmészesedéshez, szűkíti a koszorúereket, növeli a szívinfarktus kockázatát. Szén-monoxid-mérgezés esetén szabad levegőn mesterseges lélegeztetést kell alkalmazni.

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy gázüzemű vagy vegyes tüzelésű fűtési technikák esetén fokozott figyelmet fordítsanak arra, hogy az új típusú nyílászárók megfelelő szellőzőnyílással legyenek ellátva.

A szigetelés és a szellőzés hiteles szakember által történő beszerelése szükséges. Régebbi típusú nyílászárók esetén felülvizsgálatot, ellenőrzést érdemes előirányozni. Ez fokozottan fontos azoknál az ingatlanoknál, ahol konyhai elszívóberendezés működik, ugyanis az elszívó működése alatt fellépő depresszió miatt a kéményből az égéstermék visszaáramolhat a lakótérbe.

Célszerű minden gázfűtéssel rendelkező ingatlanba a cirkó vagy kazán közelébe szén-monoxid-érzékelőt telepíteni (veszélyes szén-monoxid-koncentráció esetén erőteljes hangjelzés ad), ami adott esetben életet menthet.

A szén-monoxid MAK értéke: 30 ppm (35 mg/m³). Röviden a MAK érték (Maximale Arbeitsplatz-Konzentration, Legnagyobb Megengedett Munkahelyi Koncentráció): egy anyag legmagasabb megengedhető koncentrációja a munkahelyi környezetben, amely a jelenlegi ismeretek szerint nem káros az alkalmazottak egészségére, és nem jelent elfogadhatatlan kockázatot még ismételt és hosszas kitettség esetén sem, abból kiindulva, hogy egy átlagos munkahely 40 órától és egy átlagos munkanap 8 órától áll.

Fontos:

- rendszeresen ellenőriztesse a kéményeket, a kanzonkat, kályhákat, ezeket szakember által szereltesse be, vizsgáltsa felül,
- szerezzen be szén-monoxid-érzékelő jelzőkészüléket, mely a mérgezés veszélyére figyelmezteti Önt a kritikus szint felett,
- ügyeljen a nyílászárók megfelelő szellőzőnyílással történő ellátására.

Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság

Ünnepeljünk gondtalanul!

Hogyan előzhetjük meg a lakástűzet az advent, majd a karácsony ideje alatt?

A legszebb ünnep napjaiban sem szabad megfeledkeznünk a ránk leselkedő veszélyekről, elsősorban a gyertya szép, de veszélyes lángjáról. Az elmúlt évtizedek során sajnos nem múlt el olyan ünnep, hogy a fővárosi tűzoltók ne vonultak volna karácsonyi gyertya okozta lakástűzhöz. Ezek a tragikus események arra figyelmeztetnek bennünket, hogy csak kellő körültekintéssel, odafigyeléssel szabad a gyertyákat a fán elhelyezni és meggyújtani.

Mit tehetünk tűz esetén?

Ha mégis tűz keletkezik a lakásunkban, fontos, hogy a lehető legrövidebb időn belül megtegyük a szükséges intézkedéseket: mentsük a lakásban tartózkodókat, értesítsük a tűzoltóságot, s ha tudjuk, kezdjük meg a tűz oltását! Az oltáshoz használhatunk nedves pokrócot, egy vödör vizet vagy tűzoltókészüléket. Ha az asztalon keletkezik tűz, gyors se-

gítést jelent a tűzoltótakaró vagy akár egy pohár víz is. Ha a lángok testi épségünket veszélyeztetik, ne kezdjük bele a tűz oltásba, meneküljünk az épületből! Annak a helyiségnek az ajtaját, ahol a tűz keletkezett, kilinccsel zárjuk be, így kevesebb oxigénhez jut a tűz, lassabban terjed. Lärmázzuk fel a szomszédokat, és hívjuk a 105-ös vagy a 112-es segélyhívószámot! Tűzjelzőkor válasszunk a feltett kérdésekre, hisz ezzel megkönnyítjük és meggyorsítjuk a tűzoltók munkáját.

Éjszakai nyugalomunkat biztosíthatja a ma már néhány ezer forintért beszerezhető füstjelző berendezés, amely erős hangjelzéssel néhány másodperc alatt felhívja a figyelmünket a veszélyre.

Tanácsok advent idejére:

Az éghető anyagú adventi koszorút mindig helyezzük nem éghető, hőszigetelő alátételre, a gyertyák, mécsesek csak nem éghető tartóban legyenek, mindig rögzítve a koszorún.

A gyertyákat, mécseseket ne tegyük közvetlenül a koszorú éghető

anyagú részei mellé, ott ne gyújtuk meg azokat! Ne engedjük, hogy a gyertyákat és a mécseseket gyerekek gyújtásuk meg! A gyermekeket ne hagyjuk felügyelet nélkül olyan koszorú közelében, amelyen égnek a gyertyák! Mindennemű gyújtóeszköz köztartsunk elzárva, gyermekek által el nem érhető helyen. A koszorú gyertyáit ne használjuk a függöny vagy más éghető anyagok közelében! Az égő gyertyát, mécses tartalmazó koszorút ne tegyük huzatos helyre, azt ne vigyük egyik helyről a másikra! Ügyeljünk arra, hogy a kánóc soha ne legyen túl hosszú! Soha ne engedjük teljesen leégni a gyertyát és a mécses, és ne hagyjuk a kánócot eldőlni! Az égő gyertya, mécses oltására mindig tartson a közelben megfelelő eszközt! Az éghető anyagú koszorút minden hófórrástól tartson megfelelő távolságban!

Hogyan előzhető meg a karácsonyfátűz?

Vágott fenyő esetében – amennyiben mód van rá – alkalmazzunk „vízes” tartót vagy talpat a fa ned-

vességtartalmának pótlására! Műfenyő esetén – lehetőleg – válasszunk a „tűzálló” kivitelűt! Gondoskodjunk a karácsonyfa stabilitásának (feldőlés elleni védelmének) megoldásáról! Használjunk megfelelően „terpesztett” nehéz talpat és rögzítést! A fára gyertyákat, csillagszórókat kizárólag díszítésként helyezzünk fel, azokat ott ne gyújtuk meg!

Elsősorban nem éghető anyagú dekorációs elemeket használjunk a fa díszítésére! A karácsonyfa közelében mindig legyen készenlétben olyan eszköz, felszerelés, amellyel az esetlegesen keletkező tűzet azonnal kezdeti szakaszában nagy biztonsággal el tudjuk oltani! Soha ne állítsuk a karácsonyfát a menekülési útvonalra, ajtó elé, ajtóhoz közel, mert az égő fa elzárhatja a menekülést.

Mire kell figyelni a karácsonyi égősorok elhelyezésénél, működtetésénél?

Csak megfelelő műszaki állapotú, minőségi tanúsítvánnyal rendelkező izzósorot és/vagy elektro-

mos díszítőelemeket vásároljunk és használjunk! Az izzósorot és elektromos díszeket a fán úgy kell elhelyezni és rögzíteni, hogy sem a levelekhez, sem a vezetékhez, sem pedig az éghető díszekhez ne érhesseken hozzá. Az izzósor és/vagy az elektromos díszek működtetésekor gyermekek a helyiségben csak felügyelet mellett tartózkodjanak! Az elektromos kapcsolókat és csatlakozókat úgy kell elhelyezni és rögzíteni, hogy azokhoz a gyermekek sem szándékosan, sem pedig véletlenül se férhesseken hozzá. Ha égőt kell cserélni, mindig húzzuk ki a villásdugót a konnektorból! Az égősor és a villamos díszek elektromos táplálásához legfeljebb egy, világító kapcsolóval ellátott, gyárilag szerelt hosszabbító elosztó használható, amelyen a nem használt csatlakozóhelyeket „vakdugóval” kell lezárni. Lefekvés vagy a lakásból való eltávozás előtt az izzósorot és az elektromos díszeket a hálózatról le kell választani.

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság kellemes, békés karácsonyi ünnepeket kíván!

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

RÉSZLETES INFORMÁCIÓK PROGRAMJAINKRÓL: www.csokonaiimk.huCSOKONAI MŰVELŐDÉSI
KÖZPONT
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

PALOTA GALÉRIA

december 5. péntek 18 óra
Konkoly Gyula festőművész kiállítása megtekinthető december 20-ig.

TÁNCBÁZ RÁKOSPALOTÁN

december 19. péntek 19 óra
Zenél: Szalonna és bandája, házigazda a Szilas Néptáncgyűttes.
Belépő: 300 Ft

KARÁCSONYI
BRILLANTIN TÁNC PARTY

december 20. szombat 21 óra
Karácsonyi hangulattal várjuk a nosztalgiazenét, a 60-as, 70-es évek slágereit kedvelő közönséget.
Belépő: 1400 Ft

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836

ADVENT ÚJPALOTÁN
Angyalbárányok – gyerekszínház
december 16. kedd 14 óra
Écsi Gyöngyi, a felvidéki mesemondó látogat el hozzánk bábos meséjével.

JANUÁRI ELŐZETES

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI
KÖZPONT
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307-7285

GALAMBKIÁLLÍTÁS

január 10–11. szombat–vasárnap
A B15 Egyesület Henschl Antal emlékére szervezi a bemutatót.
Belépő: 300 Ft, csoportos gyerekjegy 100 Ft.

ÉV SZAK KONCERTEK – TÉL
január 17. szombat

A MÁV Szimfonikus Zenekar kamarazenekarának előadása óvodások és kisiskolások részére.
Műsorvezető Ácsné Székely Edit fuvolaművész, zenepedagógus.
A belépés ingyenes.

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1154 Gábor A. u. 58/c T.: 410 5536

NÉPTÁNC

szombat 17–18.30 óra
Januártól néptáncoktatás indul a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes vezetésével óvodás és iskolás gyerekek részére. Első alkalom: 2015. január 7.
Részvételi díj: 2500 Ft/hó

Gömöri népmese a legkisebb, legszegényebb pásztorlegényről, aki bátorságának és nagylelkiségének köszönhetően olyan utakat is megjárhat, amelyeken halandók nem járhatnak. 3 éves kortól ajánlott.
Belépő: 700 Ft

Kiskarácsony a Fő téri fenyőfánál
december 18. csütörtök 16–19 óra

Helyi iskolák kórusainak adventi koncertje, gesztenyesütés, forró tea, közösségi díszkeszítés, Mikulás-gyár-ajándékok összekészítése az Inspirál Közösségfejlesztő Csoport közreműködésével.

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

SZILVESZTER

december 31. szerda 19 óra
Az idei rendezvényünkön is a Csepregi trió szolgáltatja a zenét. 21 órakor hidegtálás vacsora, éjfélkor köszöntő pezsgő, táncbemutatók, tombolasorsolás, hajnalban virsli. A rendezvény reggel 4 óráig tart. A belépők december 12-ig 8000 Ft-ért, december 30-ig 9000 Ft-ért válthatók meg a közösségi házban.

ÍJÁSZAT

péntek 17 óra
Tradicionális íjászkutatást indítunk az Újpesti Hagyományörző Íjászegyesülettel, gyerekek és felnőttek részére. Beiratkozás folyamatosan január 9-től péntekenként
Ára: 1500 Ft/alkalom vagy 5000 Ft/havi bérlet

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836FILMSZAKADÁS
Jelenetek Ruttkai Éva és Latinovits Zoltán életéből

január 22. csütörtök 19 óra
Kétszereplős, egyfelvonásos dráma. A cselekmény megtörtént eseményeket idéz meg, mégis csupán kitaláció, mellyel az előadók Ruttkai Éva és Latinovits Zoltán emberi és művészi mivoltának nagysága, illetve szerelmük mélysége előtt tisztelegnek.
Szereplői: Básti Andrea (József Attila Színház) és Barna László előadóművész.
Jegyek válthatóak a helyszínen: elővételben 1000 Ft, az előadás napján 1200 Ft

PROGRAMAJÁNLÓ

EGYHÁZI PROGRAM

Boldog Salkaházi Sára-templom közösségi terme (Pattogós u. 1.)

Képmás estek: Bagdy Emőke: Magány vagy egyedüllét? Tömeg vagy közösség?
2015. január 10. este 6 óra

Keresztelő Szent János Plébánia (Klebensberg Kunó u. 43.)

December 16. este 6 óra – Pestújhelyi Általános Iskola betlehemes
December 17. este 6 óra – a Hubay zeneiskola énekkarainak karácsonyi koncertje
December 19. szerda – roráté után takarítás – Szeretettel várjuk a segítőt!
December 24. szerda – napközben istentisztelet nincs!

délután 3 óra **Pásztorjáték**
este fél 12 Ifjúsági énekkar áhítata

Éjféle mise

December 25. csütörtök – Karácsony vasárnapi miserend:

8 és délelőtt fél 11 – Ünnepi nagymise este 6 óra

December 26. péntek – Karácsony 2. napja

mise csak reggel 8 és délelőtt fél 11-kor, este nincs!

December 28. vasárnap – Szent Család vasárnapja – teljes vasárnapi miserend

December 31. szerda – este 6 óra – ünnepi szentmise, beszámoló, hálaadás

2015. január 1. csütörtök újév – Vasárnapi miserend

Pestújhelyi evangélikus templom (Templom tér 10.)

Adventi koncert

December 17. este 6 óra

Jazz-zene: orgona és szaxofon

Madaras Kinga és Zana Zoltán kamaraestje

Baptista imaház (Kinizsi u. 86.)

Karácsonyi koncert

December 21. délután 5 óra

SZÍNHÁZI PROGRAM

KoMa Társulat

BLOKKOLÓ (Nyírpalota út 53.)

2014. december 20. este 6 óra

2014. december 21. este 6 óra

2015. január 6. este 6 óra

2015. január 6. este 6 óra

2015. január 13. este 6 óra

2015. január 20. este 6 óra

Nemzeti Vegyesbolt (Átrium Film-Színház; II., Margit körút 55.)

2015. január 26. este 7 óra

SULIPROGRAM

Innovációs Szakképző, Továbbképző Iskola Központ és Gimnázium (Bocskai u. 70.)

Nyílt napok

2014. december 17. és 2015. január 7. reggel 8-tól. Előzetes telefonos jelentkezés szükséges a 271 0558 vagy a 306 4428-as vezetőkes telefonszámon.

László Gyula iskola (Kavicsos köz 4.)

Tehetség gondozó foglalkozások

2014. december 16. és 2015. január 6. délután 3 órától

Foglalkozások magyar nyelv és irodalom, valamint matematika tantárgyakból.

Pestújhelyi Általános Iskola (Pestújhelyi út 38.)

Karácsonyi hangulatkeltés

2014. december 18. délután 5 órától

CIVIL PROGRAM

Kertvárosi karácsonyváras

2014. december 21. délután fél 3-tól

Árpád-házi Szent Margit-templom kertje (Károlyi Sándor u. 105.)

SPORTPROGRAM

Amatőr dartsverseny

2015. január 24. délelőtt 10 órától

A Kinizsi TTK sportegyesület (Kertköz u. 2.) rendezi a versenyt.

Előnevezést a kinizsittk1990@gmail.com címre lehet küldeni. Regisztráció és nevezés a helyszínen reggel 9 óráig. További információ Kovács Attilától kérhető a 06 30 675 0006-os számon.

*Áldott, békés karácsonyt
és sikerekben gazdag esztendőt kívánunk!*

Most vagy soha

A Swing Fazekas Csaba rendező és forgatókönyvíró második filmje. Az első (Boldog születésnapot) még 2003-ban készült, és a rendező saját bevalása szerint itt volt az ideje, hogy valamivel kirukkoljon, ha nem akarja, hogy végképp elfelejtsék.

Hasonló helyzetben van a film három főhőse is: A huszonéves, vidéki lány, Angéla (Törőcsik Franciska) nem szeretne a húszas éveire belepusztulni az unalomba, ezért kezdenie kell magával valamit. A negyven körüli, fiát egyedül nevelő Kati (Ónodi Eszter); valamint Rita (Csákányi Eszter), aki már

túl van az ötvenen. Rita férje harminc év házasság után elhagyja őt azért, hogy összejöjjön egy nálánál és Ritánál is jóval fiatalabb nővel.

Egyiküknek sem könnyű és mindhármuknak döntenie kell, hogyan tovább. Egy minden szempontból borús estén összesodorja őket az élet, ők pedig kétségbeesésükben hahnizenekart alapítanak, „hátha majd most” jellegére.

A mai Magyarországon játszódó és a magyar filmes hagyományokra építő film szereplőiben minden kezdedék magára ismerhet, és a többség számára valószínűleg sem a színészgárda, sem a szereplők problémái nem idegenek.



Angéla, Kati és Rita nem kiugró tehetségek, épp csak olyanok, mint bármelyikünk, a film zenei stílusát meghatározó swing pedig szintén sok generációnak kedves.

Egy igazi, érzelmes, zenés, táncos,

végtelenül könnyed, akár gyerekek is megnézhető közönségfilmet láthatunk, amely nem bővelkedik a váratlan fordulatokban, ugyanakkor remek kikapcsolódást nyújt az év végi hajrában.

Székely Ágnes

Volt egyszer egy csikósbojtár. Ez a legény olyan erős volt, hogy akár egy hétéves lovat is fel tudott emelni, ha arra került a sor. Amikor a legény már húszesztendősen is elmúlt, azt mondta az édesapjának:

Hallja-e kend, édesapám, asszony után kéne nézmem!

Megszabadítottál a legnagyobb ellenségetől, a farkaskirálytól. Én is segítek rajtad. Tudom, hová készülsz. Nehéz útra vállalkozol. Az, aki a te mátkád lesz, messze lakik innen, az acélfolyón is túl, a lekvárhegy mögött, egy boszorkány házában. Vedd le a kantárom, tedd a tarisznyádba! Akire est rádobod, addig száguld veled, míg azt nem monddod elég.

Több se kellett a csikósoknak. Két kézre kapták a karikásait, és olyat csördített a farkasra, hogy az menten elnyúlt a földön.

Két napra rá már a lekvárhegy oldalán csúszkált Jancsi, de akárhová lépett, mindenütt elsüllyedt a csizmája. Hirtelen észrevette, hogy a hegy mögül egy szárnyas sárkány tátogat feléje.

Sűrű erdő közepén állt a boszorkány háza. Jancsit meglátva mindjárt kipenderedett egy rút boszorkány. Hajja szénaboglya, füle mint a legyező, onra a mellét verte. Károgott, mint a holló.

Nem sokat teketóriázott, hanem előkapta a kantárt, és máris nyargalt a szárnyas sárkány hátán, hogy szinte süvöltött a szél a füle mellett.

Már majdnem hogy rosszul járt Jancsi vele, mikor felpattant a hátára a csodakantár segítségével, és elkezdte hajtani hét álló nap és hét éjjel az erdőben.

Köszönöm, hogy megszabadítottál. Egy gonosz boszorkány elvarázsolta, s arra kényszerített, hogy én is boszorkány képében éljek. Még ki tudja, meddig szenvedhettem volna, ha te meg nem szabadítasz.

Ekkor aztán a boszorkány összerogyott. Hirtelen felrepedt a bőre, és kibújt belőle egy szépségesen szép leányzó.

Jancsinak se kellett több. Előfűtentyette a taltos paripát, rátette a csodakantárt, s hipp-hopp már otthon is voltak. Holtig éltek boldogan.

GRAFKA: VARGA TÍMEA LAURA

Száz év szerelem



RADNÓTI MIKLÓSNÉ
GYARMATI FANNI

Napló

1935-1946

A XX. század magyar irodalomtörténetében az egyik legtragikusabb szerelem Radnóti Miklósné és feleségéé, Gyarmati Fannié volt.

Az idén februárban, 102 éves korában elhunyt özvegy engedélyt adott Ferencz Győző irodalomtörténésznek, hogy megjelenesse 1935 és 1946 között írt naplóját, azzal a kitételrel, hogy az csak a halála után jelenhet meg. Két vastkos kötetben olvasható a múlt század talán legsötétebb évtizedének Gyarmati Fanni szemszögéből írt története.

Még nem volt Radnóti felesége, amikor elkezdte a naplót írni (bár akkor már évek óta szerették egymást), és akkor fejezte be, amikor az újságban olvasott az abdai tömegsírról, ahol a naplója alapján azonosították Radnóti holttestét. Gyarmati Fanni nem tört irodalmi babérokra, a napló vezetése arra szolgált, hogy a későbbiekben pontosan tudják, mikor mi történt Radnóti-val – a szövege éppen ezért hétköznapi, nem irodalmi igényű.

Viszont pont a hitelessége tűnt volna el, ha valaki szerkeszti a megjelentetés előtt. Számos téma megjelenik Radnótiék életében, Fanni sokat ír Mikről (ahogy ő hívta Radnótit), mindenapjaikról, szerelmükről és konfliktusaikról is. Már nem titok, hogy a költő egy ideig viszonyt folytatott Beck Judittal. Most viszont azt, hogy a felesége ezt hogyan élte meg, megtudhatjuk.

A háború közeledtével, majd kitörésével egyre szomorúbb és aggodóbb lesz a napló hangvétele és egyre több szörnyűségről ír. Nélkülözés, menekülés, folyamatos aggodás a munkaszolgálaton levő Radnótiért. Végül a már sejtett szomorú vég.

Gyarmati Fanni élete végéig hű maradt a költőhöz. Férje egyik utolsó verse mintha előrevetítette volna a hosszú, magányos évtizedeket: „nem tudok én meghalni se, élni se nélküled immár”. (Radnóti Miklósné Gyarmati Fanni: *Napló 1935–1946 I–II.*)

Ék.

Pici képek



Pici képek címmel kamarakiállítás tekinthető meg az érdeklődők a Rákospalotai Múzeumban december 9-étől, ahol Nagy Előd festő- és éremművész (a képen középen) alkotásait mutatják be az Adeline-galériában. A megnyitón beszédet mondott Szokolczay Lajos

irodalomtörténész. A kamarakiállítás 2015. január 9-ig tekinthető meg a múzeumban.

(e)

Mesekönyv felnőtteknek

A legrégebbi irodalmi műfaj a mese. Több száz éve, még az írásbeliség megjelenése előtt kezdték használni ezt a formát az emberek, hogy a megszerzett tapasztalataikat átadhassák egymásnak. Apáról fiúra, szájról szájra terjedtek a történetek. Nagyon érdekes, hogy a világ különböző tájain hasonló témában és tanulsággal maradtak fent a mesék.

Boldizsár Ildikó elméletben foglalkozott a mesékkel, majd tapasztalatai alapján kifejlesztette a Metamorphoses Meseterápiás Módszert, mely szerint nincs olyan élethelyzet, melynek ne lenne mesebéli párja. Ha valaki egy konkrét problémával szembesül az életben, a megfelelő mese segítségével saját maga is útmutatást kaphat a helyes út, a megoldás megtalálásához. A terápiás foglalkozá-

sok mellett nyomtatásban is megjelentek a mesék. A „Mesék boldog öregekről” című könyv a sorozat hetedik, egyben utolsó kö-

nyelme. A sorozat hetedik, egyben utolsó kötetét gyűjteményt kapunk: a magyar, japán, norvég vagy akár jávai mesék tematikusan vannak csoportosítva. Az „Öregkor becsülete” vagy az „Anyókák - apókák” a hasonló témájú történeteket gyűjti össze. Ugyanaz a témájú mese olvasható Mátyás királyt főszereplőül választva vagy egy egyszerű bolgár meseként.

A szerkesztő ajánlása szerint az idősek túl azoknak szól a kötet, akik életük délutánját szeretnék szépen megélni. De mindenki másnak is hasznos olvasmány, hiszen a tapasztalatnak és bölcsességnek sokkal inkább becsülendő értékeknek kellene lennie manapság.

(*Mesék boldog öregekről; szerkesztette: Boldizsár Ildikó; Magvető 2014; Ára: 2990 Ft*)

Kovács Ildikó



Kutya és petárda



Szilveszter és újév közeledtével előkerülnek a tűzijátékok és a petárdák. A háziállatoknak – sajnos – ez az időszak nem a nyugalmas napokról szól. A kutyák rettegnek a petárda hangjától, a szilveszteri tűzijáték miatt többen ijedtükben világgá szaladnak. Sokat közülük elütnek autótól, vagy nem találnak haza többé. A tragédia kis odafigyeléssel megelőzhető, erről dr. Horváth Sándor kerületi állatorvost kérdeztük.

– Hogyan készíthetjük fel háziállatainkat a zajos szilveszteri parádéra?

– A felelősen gondolkodó állattulajdonos már előre tervez erre az időszakra. Érdeemes tájékozódni, hiszen állatgyógyászati készítményekkel megelőzhető az ilyen stresszhelyzetek. Már léteznek természetes hatóanyagú stresszoldók, melyek jól adagolhatók, és nem bódítják el, csak nyugtatják a kutyákat. Ami a legfontosabb, ne hagyjuk magára a rettegő kutyát! Melletünk biztonságban érzi magát. A kertben lakó ebeket is érde-

mes ilyenkor bevinni a házba. Mindemellett a gazdák legyeknek körütekintőek, zárják az ajtókat, kapukat, hogy még véletlenül se tudjon elkóborolni kedvencük.

– Mi a helyzet a cicákkal?

– A macskák jobban bírják a hangterelést, azonban nem árt velük is az elővigyázatosság.

– Mit tehetünk, ha kutyánk elszökik otthonról, vagy talá-lunk elkóborolt állatot?

– Hazánkban már kötelező a kutya mikrochipes jelölése, mely a gazdának reményt nyújt az állat megtalálásához. Arra figyeljünk oda, hogy stresszhelyzetben a kutya megzavarodhat, viselkedése kiszámíthatatlanná válhat, ha valamit rá akarunk erőltetni, például a lakásba menekülő kutyát megpróbáljuk kizavarni, akkor támadhat. Amennyiben kóbor állatot találunk, érdemes az állatmenhelyek valamelyikét értesíteni, hogy szállítsák el biztonságos helyre a kutyát. (b)

Növekednek egyes állat-egészségügyi szolgáltatások díjai, a Fővárosi Közgyűlés szerdán döntött a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazgatóság szervezetei és működési szabályzatának (szmsz) módosításáról – írja az MTI.

A testület által elfogadott módosítás szerint az állat-egészségügyi szolgálatnál történő túlatatás díja macska esetében az eddigi 4500 forintról 5000-re nő. Egy kutya esetében a díj 9 ezerről 10 ezer forintra emelkedik. A tulajdonos kérésére a gyógyíthatatlanul beteg állat lakáson történő túlatatása, valamint a tetem elszállítása az eddigi 20 ezerről 22 ezer forintra nő. A fajtatiszta kutyákon kötelezően elvégzendő, valamint a szolgálatnál az örökbefogadó kérésére elvégzett ivartalanítási díj ezer forinttal emelkedik.

A Fővárosi Közgyűlés döntött a környezetvédelmi alaphoz benyújtott pályázatokról is, amely szerint 23 nyertes pályázatra mintegy 32 millió forintot biztosít. Ek

Fontos a téli madáretetés



A téli madáretetés fontosságára hívja fel a figyelmet a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME). Minden évben számos madárfaj telet Magyarországon, amelyek túlélési esélyei jelentősen növelhetők a madáretetők kihelyezésével.

Az egyesület útmutatása szerint a különböző olajos növényi magvak és ezek keverékei (napraforgó, köles, dió, földimogyoró) mellett az állati zsiradékok (szalonna, faggyú, cinkgolyó) és a gyümölcsök (elsősorban alma) is fontos téli táplálé-

kai a madaraknak. Adható a madaraknak ezenkívül főtt rizs, főtt tészta, levesben főtt zöldségek, ezeket elsősorban a rigók és rovarevők fogyasztják.

Semmiképp se helyezzünk ki az etetőkbé kenyérmorzsát, mivel az napokig is állhat elfogyasztatlanul, és ha a madarak ez után eszik meg, az könnyen gyomor- és bélguladáshoz, végső soron pedig a pusztulásukhoz vezethet.

A kihelyezés módja és működési elve szerint számos etetőtípust különböztetünk meg. Az etetőre látogató madarak közül több is,

például a rigók, a vörösbegy és a magevők jobban szeretnek a talajon táplálkozni, míg mások inkább a talajszint felett vagy kimondottan az ágak között (például a királykák és az őzszapók) érzik jól magukat, ezért az etetőkön lehetőleg több szinten is kínáljuk fel az eleségeket.

Fontos, hogy a madáretetésbe akkor kezdjünk bele, ha azt egész télen tudjuk biztosítani.

A téli madáretetésről számos információ, tanács és videofelvétel elérhető az MME weblapján (www.mme.hu).

–s-ági

Élő karácsonyfák

Több éve már, hogy divatba jöttek az élő, dézsás karácsonyi fenyők, melyeket előszeretettel vesznek azok, akik nem támogatják a fák kivágását, vagy csak jobban kedvelik az élő fa látványát. Az élő karácsonyfa tartása azonban odafigyelést igényel, amennyiben helytelenül járunk el, magunk lehetünk a fenyő vesztének okozói.

A legfontosabb tudnivaló, hogy az élő fenyőt legfeljebb tíz napig lehet lakásban tartani, ennél több idő a meleg, fűtött szobában végzetes lehet a növényre nézve. Éppen ezért a dézsás fát minél ké-

sőbb vigyük a szobába, ám az sem jó, ha hirtelen kerül be a kertből, teraszról, a nagy hőmérséklet-különbség károsíthatja.

A helyes eljárás, ha szenteste napjának reggelén a cserpes fenyőt először egy kevésbé fűtött helyiségbe viszünk, hogy szokhassa a hőmérsékletet, majd késő délután állítjuk rendes helyére a nappaliban. Igyekezzünk a fűtőtesttől minél messzebb elhelyezni!

A dézsás fenyőt a bent töltött idő alatt egyszer-kétszer öntözzük, földjét pedig lehetőség szerint mulcsoljuk,



Megyeri Szabolcs
kertészmérnök,
e-mail cím: info@megyeri-szabolcskerteszernok.hu

azaz borítsuk be fakéregzúzalékkal, így nehezebben szárad ki.

Árucserere az ajándékozás után

A boltokat karácsony előtt megrohamozzák a vásárlók, és a roham az ünnepek után sem szűnik meg, hiszen ilyenkor sok panaszos vevő keresi fel újra az áruházakat. Mit tehetünk, ha az ajándék nem vált be vagy meghibásodott?

A fogyasztóvédelem munkatársai minden évben felhívják a figyelmet arra, milyen lehetőségekkel élhet a vásárló, ha például meghibásodik a termék vagy nem jó a megvásárolt ruha mérete, és ezért cserélni szeretnék. Érdemes tudni, hogy a jótállás, más néven garancia nem azonos a szavatossággal, de szorosan összefüggnek, hiszen a jótállást csak a

szavatossággal együtt lehet érvényesíteni.

A szavatossággal az eladó felelősséget vállal azért, hogy az eladáskor hibátlan terméket adott át a vevőnek, tehát az árunak nincs olyan rejtett hibája, amely csak később fog kiderülni. A vevőnek érdemes alaposan megvizsgálni a terméket, mert amennyiben a vásárlás időpontjában tudott hibáról, akkor szavatossági igényel nem léphet fel. Gyakran előfordul, hogy leáraznak cikkekkel valamilyen minőségi hiba miatt. Ha ezt a terméken feltüntetik és a vásárló ennek ellenére megveszi, később nem léphet fel követeléssel a hiba miatt.



A jogszabály által előírt garancia hossza minimum egy év, amelyet a vásárlás napjától vagy az adott eszköz üzem-

be helyezésétől kell számítani. A jótállás csak és kizárólag a tízezer forint feletti termékek után jár. A szavatosság-

nak azonban nincs összehatára, két évig érvényes.

Ha a termék a vásárlástól számított hat hónapon belül meghibásodik, szóba jöhet a javítása is, cserére viszont csak akkor van lehetőség, ha tartanak azonos típusú árut a boltban. Ruhák esetében a rossz méret vagy nem tetsző szín, stílus esetén egyetlen üzlet sem köteles kicserélni a terméket, csupán az üzletpolitikájukon múlik, hogy teret adnak-e a vásárlók kívánságainak. A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság honlapján, a www.nfh.hu bővebb információkat találnak a termékcserekről kapcsolatosan.

-b-

Pakkban érkezik a meglepetés

Már csak emlékeztetünkben él, hogy az ünnepek közeledtével a postán hosszú sorok kígyóztak, mindenki képeslapot küldött távoli rokonainak, barátainak. Az internet be-
köszöntével maradt az e-mail és az online vásárlás.

A csomagküldés újra reneszánszát éli, hiszen sokan költöztek más országba a munka vagy tanulmányok miatt. Így az itthon maradtak pakkot küldenek a távoli rokonoknak. Egy kis hazait postázni azonban nem is olyan olcsó mulatság, igencsak a zsebünkbe kell nyúlni, akkor is, ha csak a szomszédos Ausztriába vagy Szlovákiába szeretnénk eljuttatni az ajándékot.

Két kilogrammos csomagért 5000 forintot kell fizetni, távolabbra pedig több ezer forinttal nőhet az összeg.

Ráadásul a tartalmát is gondosan össze kell készíteni, hiszen a pénzügyőrök rendszeresen átnézik a Magyar Postával kézbesített vagy a csomagküldő cégeken keresztül küldött küldeményeket. Főleg az illegális termékek okoznak galibát. A postai csomagkézbesítéssel kapcsolatban a posta.hu oldalon is lehet tájékozódni.

Az online rendelések sem mentesek a vizsgálat alól, a tengeren túlról érkezőket mindenképp átvilágítják. Ezért vásárlás előtt feltétlen tájékozódjunk a portékáját áruló cég valós adatairól. Az itthoni internetes vásárláskor sem árt az elővigyázatosság, inkább az utánvételes pénzkifizetést válasszuk, és számoljunk a kiszállítás idejével is, hogy időben megérkezzen a várva várt meglepetés!

(beres)

Tüskés kérdések



A karácsonyfa, vagyis a fenyőfa eredetileg Skandináviából származik, onnan jutott először Németországba, majd a többi európai országba. A karácsonyfa szó kétszáz éve, a földesuraknak járó, karácsonyi adóként szállított tűzifát jelentette.

A fenyőfa egyben jelképezi az új élet reményét is a zöld színe miatt, formáját tekintve pedig az élet fájának mondják, örökzöld ágai az élet folytonosságát jelképezik. Az otthonokat kezdetben csak fenyőágakkal, gallyakkal díszítették, majd az 1820-as évek végén állították fel az első magyarországi karácsonyfát, amely Brunsvik Teréz, az első magyarországi óvoda alapítója nevéhez fűződik – olvasható az eletunk.hu internetes portálon. Az otthonokban először csak a nemesi családok körében állítottak karácsonyfát, mára pedig az ünnep központi kelléke lett a fa.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Az élő fa még mindig nagyon csábító, idén is a lucfenyő bizonyul a legolcsóbbnak, melynek méterért 2500 forintért adják, az ezüstnek méterre 4000 forint is lehet, míg a kedvelt nordmann fenyő elérheti a 6-7000 forintot is.

Egyre jobban elterjedtek a műfenyők is, melyek árai változóak, a silányabb minőségűek pár ezer forintért beszerezhetőek, a szebbek, melyek szinte megtévesztésig hasonlítanak az élő rokonaikhoz, bizony több tízezerre is rúghatnak. Egyetlen előnyük, hogy elég egyszer kifizetni, és ha gondosan elrakjuk, minden évben kihasználhatjuk szépségüket.

Ha mégis élő fára voksolnak, akkor az egyik legnagyobb bevásárlóközpontunkban a 25 000 forintos vásárlás után ingyen fa jár, míg az Oázis kertészet favisszafizetési akcióval kedvez dik vásárlóinak.

B. I.



Mindenkinek legyen szép az év vége



Kétszáz halmozottan hátrányos helyzetű kerületi kisiskolást lát vendégül az önkormányzat december 18-án a Városházi Karácsonyon a városháza dísztermében.

Az ünnepség reggel 10 órakor gyertyagyújtással, pápi áldással és a polgármesteri köszöntővel veszi kezdetét. Igazi ökumenikus ünnepben lesz részük a jelenlévőknek, hi-

szen a baptista, az evangélikus, a katolikus és a református egyház is képviselteti magát a rendezvényen.

A közös imát követően ünnepi műsort nézhetnek meg a gyerekek, melyet a csomópontos fiatalok adnak elő. Lesz ének, zene, mese, tánc. A nap fénypontjaként minden gyermek ajándécsomagot kap, melybe édességen

kívül játékokat, könyvet és mese-CD-t is csomagolnak a gondos kezek – tudtuk meg Tajti Réka rendezvényszervezőtől. Az ajándékokat a polgármester és a képviselő-testület tagjai adják át a gyerkőcöknek.

A programon részt vevő gyerekeket az iskolák, valamint a pedagógusok választják ki.

JÁG

Karácsony és vásárok



Másfél évtizedes múltra tekint vissza Európa egyik leg-rangosabb eseményének számító Budapesti Karácsonyi Vásár. A Vörösmarty téren kulináris élményeket, kultu-

rális eseményeket, zsúrizett kézműves portékákat, a gyermekeknek muzeális értékű, mesés körhintát kínálnak. A tér sarkában álló színpadról jazz, utcazene, világzene szól hétköznapokon délután 4 órától, a hétvégén délelőtt

11-től, az utolsó műsor este negyed 9-kor kezdődik – olvasható a zene.hu oldalon. A Madách téren is szerveztek vásárt, ahol reggel 9-től este 9-ig várják az érdeklődőket.

A szomszédos kerületben november 29-én nyílt meg az Újpesti Karácsonyi Vásár, ahol nem csak vásárolhatunk. A Szent István téren, illetve az Ifjúsági Házban december 20-án és 21-én a felnőtteket koncertekkel, a gyermekeket kézműves foglalkozásokkal, a családokat színes programokkal várják. Újpesten is van ingyenes jégpálya, mégpedig a városháza mellett. Újpest önkormányzatának jótékonyasági szervezete a vásár egész ideje alatt.

Sz. A.

A fény ereje



A karácsony a kereszténység egyik legfontosabb dátuma, december 25-én Jézus születésére emlékeznek a hívők. Vallási eredete azonban mára igencsak elhalványult, és világszerte a szeretet ünnepeként tartják számon. A népszerűséggel együtt jár az ajándékozás, a karácsonyi zene, a különböző mintázatú üdvözlőlapok küldése, templomi ünneplések, karácsonyi ebéd és ünnepi hangulatú tárgyakkal való díszítés, mint például karácsonyfa-állítás, karácsonyi égők, girlandok, fagyöngyök és krisztustövisek elhelyezése, díszítése.

A zsidók is gyertyát gyűj-

tanak ekkortájt. A hanukát a zsidó karácsonyként is emlegetik, mivel a karácsonyi előkészületekkel egy időben ünneplik. A nyolcnapos ünnep alatt a zsidó nép a Makabeus szabadságharcban, a szíriai görögök felett aratott győzelemre, valamint a nyolc napon át égő méces csodájára emlékezik. Hanuka szokásai, hagyományai szintén sokfélék. A legismertebb, hogy az ünnep minden napján gyertyát gyűjtenek a hívők. Ezt a mécesest jól látható helyre teszik, hogy nyilvánosan hirdesse a csodát. Idén az első gyertyagyújtás december 16-án lesz. Ünnepekről bővebben a hu.wikipedia.org oldalon.

(b)



Karácsony plussz kilók nélkül!

Bizony, lehetséges. Csak félre kell tenni a téveszmét, amely szerint nem baj, ha az ünnepekkor mindenki felszed néhány kilót, meg azt is, hogy az ünnepek velejárója a nagy zabálás.

Persze a helyzet egyébként sem könnyű, hiszen tél van, amikor a szervezet lelassul. A hideg miatt még az aktív sportolók is nehezen mozdulnak ki a szabadba, akik pedig eddig sem mozogtak, szinte biztos, hogy nem most kezdik el. A korai sötétedéstől, a napfény hiányától kedélyünk sem rózsás, ilyenkor a legtöbben édességgel vigasztalják magukat.

Mindez azt is jelenti, hogy a téli – vagy az év végi – elhízás ellen csak úgy vehetjük fel sikeresen a harcot, ha mind-egyre odafigyelünk. Bármennyire is nehezünkre esik, hetente háromszor egy órát mozogjunk – ez lehet gyorsabb tempójú gyaloglás is. Ha pedig nassolni támad kedvünk,

fogyasszunk gyümölcsöt, olajos magvakat vagy étcsokiból pár kockát.

A karácsonyi menüt össze lehet állítani úgy is, hogy kevésbé hizlaljon. Az ünnepi ebéd vagy vacsora hagyományos része a hal. Vehetünk a ponty helyett fogast vagy bármilyen tengeri halat, amelyet párolva, roston sütve kínálhatunk. Ha pedig ragaszkodunk a rántott pontyhoz, teljes kiőrlésű liszttel panírozzuk.

Kalóriakímélő sütési praktika, ha a bundázott halszeletek mindkét oldalát megmártjuk az olajban, lecsöpögtetjük, majd vastag aljú, szárazon felforrósított fémedényben sütjük meg, az egyik oldalát fedő alatt, a másikat a nélkül – derül ki a *hazipatika.com* oldalról. A töltött káposzta is lehet egészséges, csak sovány húsból készüljön, a kolbász és a szalonna helyett pedig füstölt oldalast, illetve füstölt csontot tegyünk bele. -y -a

Tradíció és jövőkép



A helyi önkormányzat idén már a negyedik alkalommal hirdette meg a „Jöjjen ki Palotára!” pályázatot. A pályázaton támogatást nyerhetnek a kerületi vendéglátóhelyek tulajdonosai, és az összeget reklámcélra, programok szervezésére, vagy természetesen olyan ötlet megvalósítására használják, amely öregbíti a városrész hírnevét.

Idén tizenegy pályázat érkezett az önkormányzathoz, melyek értékelésekor elsőbbséget élveztek azok a tervek, amelyek nemcsak elképzeléseket, hanem konkrét eseményeket írtak le, illetve ahol a pályá-

zó önrészt is vállalt. A pályázatok közül több is kapcsolódik az adventi ünnepekörhöz, a karácsonyi előkészületekhez, de van a kerület múltjának felelevenítésére és egyéb ünnepekre szerveződő rendezvénytervezet is.

Ezenkívül több pályázó a kerületi vendéglátóhelyek színvonalát emelő lépéseket tarja a szükségesnek – tudta meg lapunk a szerződések ünnepélyes aláírásakor, december 4-én. Ezúttal nyolc cég kapott zöld utat az ötleteik megvalósításához, a Rikiki Kft., az Újbor Palota Kft., a Lugas

Söröző, a BOR-ÉV Kft., az N. Business 51 Kft., a Hörpentő Söröző, a Húskastély Kft. és a Palotamix programja nyújt majd remélhetőleg feledhetetlen pillanatokat a lakosoknak.

Hajdu László polgármester (képünkön középen) elmondta: az elbírálásban nem vett részt, mégis neki jutott a megtisztelő feladat, hogy a nyerteseket tájékoztassa a végeredményről. Hozzátette, bízik abban, hogy egyszer a kerület olyan része lesz a fővárosnak, ahol érdemes megállni, mert vendégszeretete, gasztronómiai kínálata országos hírű. (beres)

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Finom beigli házias receptje



HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- 10 dkg porcukor
- 60 dkg liszt
- 20 dkg vaj vagy margarin
- 2 db tojássárgája
- 3 dkg élesztő+fél dl tej a felfuttatáshoz

- 2 dl tejföl
- 1 csipet só

- Diós töltelékhez
- 30 dkg darált dió
- 1 citrom reszelt héja
- 1 csomag mazsola
- 15 dkg cukor

- egy picit fahéj
- tej
- Mákos töltelékhez
- 30 dkg mák
- 1 citrom reszelt héja
- 1 csomag mazsola
- 15 dkg cukor
- tej

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

ELKÉSZÍTÉS

Elmorzsoljuk a vajat vagy margarint a liszttel. Egy kis sóval 10 dkg porcukrot és 2 tojássárgáját teszünk hozzá. A fél dl tejben felfuttatjuk az élesztőt. A felfuttatott élesztőt, valamint a tejfölt is hozzáadjuk a tésztához és összegyúrjuk. Ezt követően 2 órát pihentetjük hűvös helyen. Addig a töltelékeket kikeverjük kicsi tejjel hígítva, csak annyira, hogy összeálljon. Majd a tésztából 2 órát pihentetjük hűvös helyen. Addig a töltelékeket kikeverjük kicsi tejjel hígítva, csak annyira, hogy összeálljon. Majd a tésztából 2 órát pihentetjük hűvös helyen. Addig a töltelékeket kikeverjük kicsi tejjel hígítva, csak annyira, hogy összeálljon. Majd a tésztából 2 órát pihentetjük hűvös helyen. Addig a töltelékeket kikeverjük kicsi tejjel hígítva, csak annyira, hogy összeálljon. Majd a tésztából 2 órát pihentetjük hűvös helyen.

Malackaraj, macskajakaj

A szilveszteri és az újévi hiedelmek célja közös; a következő évre egészséget, bőséget, boldogságot és szerencsét varázsoljanak. Ezért együnk például lencsét vagy babot újévkor. Amire viszont figyelni kell, az elkészült ételnek pontban éjfélkor kell az asztalra kerülnie. A malac – mivel kitarja a szerencsét, sőt, még kunkori farkát is meg lehet markolni – szintén szerencsét hoz – olvasható a *korkep.sk* oldalon.

Tilos viszont lábas jószágot fogyasztani, mint ahogy mosni és teregetni is (ez valaki halálát hozza), szemetet kivinni (kiöntjük a szerencsét), kölcsönkérni vagy kölcsönadni bármit is.

Ha újév napján az első látogatónk nőnemű, az szerencsétlenséget jelent, viszont ha férfi csenget be elsőként, az éppen az ellenkezőjéhez vezet.

Rendkívül fontos, hogy újév napján ne veszekedjünk,



tartózkodjunk a viszálykodástól, perpatvartól, különben az egész évet veszekedésel fogjuk tölteni. Alapvetően igaz, hogy amit január 1-jén teszünk, az jellemzi majd az egész évünket.

Évszázados hagyomány van a szilveszteri mulatságnak, az óév zajos búcsúztatásának. Az ünneplés együtt jár az – esetenként túlzott – alkoholfogyasztással, az pedig a másnapossággal. Ennek keze-

lésére is sokféle praktika létezik. A legjobb, ha bulizás közben az alkohol mellett sok-sok vizet iszunk. Ha ezt elmulasztottuk, akkor másnap pótoljuk. Jöhet gyümölcslé, izotóniás sportital is, a sört, bort viszont kerülnünk, hogy legyen ideje a szervezetnek a méregtelenítésre. Ételnünk legyen kímélő és vitaminban gazdag, aludjunk, pihenjünk sokat, és fogadjuk meg, hogy jövő szilveszterkor kevesebbet iszunk. Sz. A.

A parkolás művészete

A Safedrive Kft. céges statisztikái szerint évek óta a parkolóhelyi balesetből van a legtöbb; rengeteg flotánál fordul elő kisebb-nagyobb karcolás, horpadás. De nincs ez másként a „magán”-sofőröknél sem. Mint minden közlekedési manőver, a parkolás is kiemelt körültekintést, figyelmet igényel.

Parkolás előtt ne csupán azt vizsgáljuk, hogy befér-e a járművünk a kiszemelt helyre, hanem egyéb tényezőket is; például hogy van-e a kiválasztott helyen olyan akadály, tereptárgy, amely a kocsin sérülést okozhat. Ha ezt elmulasztjuk megnézni, könnyen előfordulhat, hogy nagyobb kő, a földből, fűből kiálló fadarab, túl magas járdaszegély, esetleg lefűrészelt fatönk állja el az utunkat. Télen a havas utakon a félretolt hókupacok alatt is megbújhat sérülést okozó tárgyak.

– Mielőtt beállnánk, mérjük fel azt is, hogy a később mellénk, mögénk parkolókat beszoríthatnak-e minket úgy, hogy majd nem tudunk kiállni. Ne felejtjük el, hogy a parkolóhely elhagyása a járműforgalomhoz képest előremenetben biztonságosabb. Parkolás közben soha ne beszéljünk, ne telefonáljunk, kizárólag a manőverre koncentráljunk – sorolja a jó tanácsokat Czebe Sándor, a kft. közlekedésbiztonsági tréner.

Mielőtt beszállunk az autóba, szemrevételezzük annak környezetét! Látnunk kell az



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

esetleges akadályokat, mekkora előttünk, mögöttünk a szabad távolság, és persze nem szabad megfeledkezni a gumikról sem. Kiállásnál mindenképpen figyeljük a külső tükröt, hiszen még a nagy gyakorlattal rendelkező járművezetővel is előfordul, hogy kifordulásnál húzzák meg a járművük oldalát. Sz. A.

A békés ünnepekért



FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

Karácsonyig állandó a rendőri jelenlét a kerület legnagyobb bevásárlóközpontjában, a Pólus Centerben. A döntést elsősorban a megnövekedett forgalom, másrészt az ilyenkor mindig emelkedő bűncselekményszám indokolta. Galambos Ferenc alezredes, kerületi rendőrkapitány elmondta, hogy az adventi időszakban nemcsak egyenruhás járőrök, civil ruhás nyomozók is dolgoznak,

akiknek a bűnelkövetők leleplezése lesz a feladata.

– A kerület többi vásárlóhelyére is odafigyelünk, ezeken naponta többször is vizsgatérő ellenőrzéseket végzünk – mondta a kapitány. – A két ünnep között a Pólus Centerben is ugyanez lesz a gyakorlat.

A rendőri jelenlétnek elsősorban a megelőzés lesz a célja, ám annak érdekében, hogy valóban békések legyenek az ünnepek, nekünk, ál-

lampolgároknak is oda kell figyelnünk. Például, hogy a vásárlóközpontok környékén parkoló autókban semmilyen értéket ne hagyunk. Mindig győződjünk meg arról is, hogy bezártuk-e az autót, mert az elkövetők ma már könnyen blokkolni tudják a központi zárat. Az üzletekben mindig figyeljünk oda a csomagjainkra, ne hagyjuk azt sem nyitva, sem pedig a kosarunkban, mert az elkövetőknek a lopáshoz csak egy pillanatra van szükségük. Különösen akkor figyeljünk oda, ha ismeretlenek próbálnak szóba elegyedni velünk.

Ugyancsak fontos, hogy ha az ünnepek alatt nem tartózkodunk otthon, kérjük meg a szomszédokat, ismerősöket, vessenek néha egy pillantást az otthonunkra. A reklámanyagokkal teletömött postaláda mindig kiváló támpontot ad a betörőknek.

Riersch Tamás

Régi történetek

Szépkorúak gyülekeztek november utolsó napján a Sződliget utcai iskolaépületben. Az érkezőket az ajtóban Minyóczki Árpád alezredes, a kerületi rendőrkapitányság rendészeti osztályának vezetője fogadta, aki minden vendéget név szerint ismert. A rendőrtiszt több mint 30 éve tagja a kerületi kapitányság állományának, és mint mondta, fiatal rendőrként nagyon sokat tanult az idősebb, rutinosabb kollégáitól.

Akkoriban még kisebb volt

az elvándorlás a rendőrségen belül, a kapitányságoknál lo-kálpatrióta rendőrök dolgoztak. Ez pedig ennyi év távlatából is érezhető volt, hisz a novemberi nyugdíjas rendőrtalálkozó résztvevői nemcsak kollégaként, hanem barátokként köszöntötték egymást.

A kerületi rendőrkapitányság vezetői szeretnék ezt a közösséget összetartani, ezért minden évben meghívják a nyugdíjas kollégákat egy kötetlen baráti beszélgetésre.

(riersch)

RENDŐRSÉGI HÍREK

Legyen kerek szám!

Az ELMŰ dolgozói év vége előtt ellenőrzik a villanyórát, és ezt használták ki trükkös tolvajok is. A trükk lényege, hogy becsöngetnek a sértetthez, aki beengedi őket.

Az órát ellenőrizve közlik, hogy túlfizetés miatt pénz jár vissza. Ilyenkor a telefonjuk is megcsörren, és úgy tesznek, mintha a felettesükkel beszélnének. A sértett bizalmának elnyerése érdekében átadják neki a készüléket, és a telefonban meg is erősítik, hogy valódi villanyóra-leolvasókkal van dol-

ga. A túlfizetés miatt keletkezett összeg általában nem kerek szám, az álelműsöknek pedig csak tizezresek vannak. A sértett ilyenkor örömmel segít a pénzváltásban vagy a visszadásban.

Ezt követően a csalóknak csak szóval kell tartaniuk áldozatukat, hogy a pénzt elophassák. Ilyen módon loptak egy idős asszonytól több százezer forintot december elején, de korábban is történtek hasonló bűncselekmények a kerületben.

-sch -s

A jó barátok



Három férfi próbált meg bejutni a Gábor Áron utca egyik házába, ám a szomszéd észrevette őket. A férfiak menekülés helyett azt állították, hogy ferences szerzetesek, és a ház idős tulajdonosát ápolják, aki kórházban van. Nekik pedig utána kellett vinniük a beteg tb-kártyáját a kórházba. A meséjük olyan hihetőnek tűnt, hogy a szom-

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

széd megengedte, tőle vételezzenek áramot az ajtózár megfűrásához. Az ajtózár a vártnál tehetősebbnek bizonyult, így a hályott azt állították, hogy ferences szerzetesek, és a ház idős tulajdonosát ápolják, aki kórházban van. Nekik pedig utána kellett vinniük a beteg tb-kártyáját a kórházba. A meséjük olyan hihetőnek tűnt, hogy a szom-

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



THÖKÖLY VENDÉGLŐ

SINCE 1923

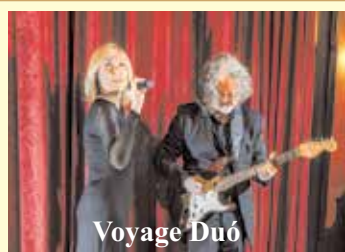
1146 Budapest, Thökölly út 80.
Asztalfoglalás: (+36 1) 383 50 44



Az ünnepek alatt is várjuk szeretettel a Thökölly Vendéglőbe! Minden kedves Vendégünknek békés Karácsonyt, és boldog új évet kívánunk!



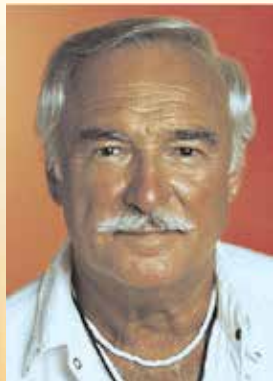
Szilveszteri vacsora műsorral
13.500,- Ft/Fő



Voyage Duó

Csütörtök, péntek, szombat este élőzene, tánc 18 órától!

2015. Január 18. 17:00
Nostalgia Táncest
Bakacsi Bélával



www.thokolyrestaurant.hu

A Szilvássy-sportdinasztia



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A fia, ifjabb Szilvássy Miklós nem nagyon emlékezhet az édesapjára, aki hétéves korában, 1969-ben halt meg. Ennek ellenére mindig is büszkén viselte a nevét, és birkózóként is a Szilvássy névhez méltó módon szerepelt. Válogatott sportolóként vonult vissza, és vette át az újságjainak szerkesztését, amely harminc éve már a családjáé tulajdonában van.

Az üzlet jelenlegi vezetője azonban nem ő, hanem a legifjabb Szilvássy Miklós, aki sosem birkózott, hanem a nagypapa anyaejesületében, a BVSC-ben vízilabdázott. S hogy lesz-e a folytatása a történetnek? Ha majd egyszer egy újabb Szilvássy fiú születik, akkor nem elképzelhetetlen, hogy ő is Miklós lesz, s talán a birkózószőnyegen is találkozhatunk majd vele.

Riersch Tamás

A törzsvendégek jól tudják, hogy az újságjainak szerkesztését Szilvássy Söröző neve nem a latin sylvanus (erdő) szóból, hanem Szilvássy Miklós olimpiai bajnok birkózó nevéből ered. A helyiségben a falakat kizárólag „Szilva” sportrelikviái díszítik, köszönhetően a fiának, ifjabb Szilvássy Miklósnak és az unokájá-

nak, a még ifjabb Szilvássy Miklósnak. A rokonoknál egyértelmű, ám a név helyesírásával gondok vannak, a birkózó Szilvássy-família esetében ugyanis a fenti három írásmódot egyformán használják. A három Miklós közül a legnagyobb – akinek fantasztikus sportpályafutása volt – sajnos, már nincs közöttünk. Kötöttfogásban 73 ki-

logrammban három olimpián szerepelt, 1948-ban második lett, 1952-ben első, ezzel a magyar sport ötvenedik ötkarikás aranyérmét szerezte, 1956-ban pedig hetedik. Ezenkívül 1953-ban még egy világbajnoki ezüstöt is nyert. A finálékban legtöbbször a svéd Anderssonnal mérkőzött, és hol a skandináv, hol pedig a magyar fiú nyert.

Népszerű a nordic walking

A Finnországból származó nordic walking hazánkban is egyre népszerűbb. A Budai-hegységben ma már sok-sok sibotos gyaloglóval, idősebbekkel és fiatalokkal egyaránt találkozhatunk.

Bár a nordic walking csak néhány éve lett világszerte népszerű, a módszer közel sem új keletű, hiszen Finnországban a sífutók már az 1930-as években végezték nyári edzésként.

– Ez egy olyan, az egész testre ható edzés módszer, amely a bottal végzett karmozgás révén a teljes izomzatot igénybe veszi. Különösen az alkar feszítő- és hajlítói izmait, a hátsó vállizomzatot, valamint a has-, mell- és hátizmokat mozgatja meg. Hatására javul a szív és a vérkeringés teljesítménye, az egész szervezet oxigénellátása, az állóképesség és az anyagcsere, ráadásul csökkenti a csontritkulás kialakulásának rizikóját, oldja az izommerevséget a váll, illetve a nyak környékén. A nordic walking ezzel együtt kíméli az ízületeket, amelyet például a futásról nem lehet el-



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

mondani – sorolja az előnyöket Berki Erika oktató.

Ráadásul ideális zsírégető is, hiszen megfelelő időtartamban és intenzitás mellett óránként akár 500 kalóriát is elégethetünk sportolás közben. Azonban nemcsak a fogyást segíti, hanem kiválóan alkalmas sportsérülé-

sek utáni rehabilitációra is, s különösen hasznos a hát- és térdproblémákkal küszködőknek.

A sportág további előnye, hogy télen-nyáron élvezhetjük a szabadban, s nem kell hozzá más, csak egy kis szabadidő és egy pár bot, amely már 7-8 ezer forinttól kapható. Sz. A.

A puttony helyett a kapukat tömték ki



A hideg, esős idő sem tudta távol tartani a REAC Sportiskola SE ifjú labdarúgóit a hagyományos Mikulás-kupától, ahol kivételesen nem az eredményért, hanem a játékért és a jó hangulatért fociztak. Sági Ferenc elnök elmondta, hogy az előkészítő csoporttól az U21-es korosztályig mindenki, körülbelül háromszázhetven fiatal vett részt a házi tornán. A megmérettetésen minden korcsoport megmérkőzött az eggyel alatta és felette levő korosztállyal.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



A Mikulás-kupát hagyományosan évzáró eseménynek szánják, bár az edzések egészen december 19-ig tartanak, a tényleges szünet pedig mindössze az ünnepekre korlátozódik. Év elején, január 5-től kezdődik az új szezonra való felkészülés.

A december 6-i Mikulás-kupa azonban csak az örömről szólt, és a sportiskolásoknak volt is okuk erre, mert

a téli pihenő előtt a 2000-es csapatuk első helyen áll az NB II-es bajnokságban, a 2001-es a második, míg az U17-es korosztály a nyediek.

A klub vezetése az idei szezonban is szeretné jutalmazni a legjobban teljesítő labdarúgókat (U14-U17), akik február 15. és 23. között a törökországi Be-

lekben edzőtáborozáson vehetnek részt. A bajnoki szezon pedig várhatóan a februári utolsó és a márciusi első hétvégén folytatódik. (riersch)

II. Senior Rákospalota Kupa



Jól sikerült a REAC Sportiskola SE sakkszakosztálya által a senior versenyzőknek és a hobbisakkozók számára szervezett II. Senior Rákospalota Kupa. A tizennégy versenyző közül többen kerületünkön kívülről érkeztek.

A tavalyihoz képest kétszer annyian, tizennégy hobbi- és versenysakkozó mérte össze tudását november 29-én, szombaton a REAC Sportiskola sakktermében.

Jöttek REAC sakkozók is, de a verseny híre kerületünkön kívülre is eljutott, így érkeztek Angyalföldről, Budáról, sőt, még Fótról is senior sakkozók. Amint Mihály Zoltántól, a REAC sakkszakosztályának vezetőjétől megtudtuk, a sportesemény nagyon jó hangulatban telt, a nyugdíjasok jókat sakkoztak, s közben nemcsak egymással, hanem a klubbal is megismerkedtek.

A szervezők a versenyzőket két kategóriába sorolták, az egyikbe azok kerültek, akik rendelkeznek a tudásukat minősítő úgynevezett élő érték számmal, ők korábban vagy akár napjainkban is versenyszerűen sakkoznak. A másik csoportot a teljesen amatőrök alkották.

Úde színfolt volt Dömény István, aki 93. életévében jár, és nagyszerű szellemi frissességnek örvend, sőt a fordulók szüneteiben kártya-bűvészműtávjakkal szórakoztatta a sporttársait, rendkívül jó hangulatot teremtve.

Az első csoport győztese Weszely György kerületi versenyző lett, a második Csorba Rudolf, míg a harmadik helyen Vinnay István végzett, aki Budáról jött. Az amatőr kategóriában Sebestyén József nyert, második Iker János lett Fótról, a bronzérem pedig Bácskai Gábor nyakába került.

– A verseny igazolta, hogy érdemes odafigyelni a nyugdíjas korosztályra, ezért egészen bizonyos, hogy Senior Rákospalota Kupa lesz jövőre is – mondta a verseny végén Mihály Zoltán, akinek munkáját az egyik versenyző zárszóként a résztvevők nevében megköszönte.

Sz. A.

SPORTMOZAIK

MIKULÁS-FUTÁS

Két helyszínen is Mikulás-napi futóversenyt rendeztek december 6-án a kerületben. Délelőtt a Pólus Center mögött, a Szilas-patak partján, míg délután a Karácsony Benő parkban. Sajnos, mindkét eseményt befolyásolta a csapadékos időjárás, ezért a vártnál kevesebb volt a résztvevő. A délelőtti programon mintegy negyvenen, a délutáni pedig alig többen mint hatvanan vettek csak részt. A legbátrabb futók azonban a kitartásukért és a teljesítményükért nemcsak érmet és oklevelet, hanem a tárgyjutalmat és Mikulás-csomagot is kaptak.

EMESE MEGÁLLÍTHATATLAN

A Rákospalotán élő négyszeres olimpiai bajnok mesteredző, Kulcsár Győző tanítványa, Szász Emese úgy kezdte az idei szezont, ahogy a tavalyit abbahagyta. A Vasas SC párbajtőrívója három nemzetközi versenyen volt dobogós, a megmérettetések összesen egy arany- és két bronzéremt szerzett, ezzel első helyen áll a világranglistán. Emese a tavalyi szezonban is első volt a ranglistán, amelyért a Nemzetközi Vívó Szövetségtől november végén elismerést vehetett át.

HAT KARATÉS ZÜRICHEN

Eldől, hogy a hazai klubokból kik kvalifikálták magukat a februári zürichi korosztályos karate Európa-bajnokságra. A válogatásnál hat verseny eredményeit vették figyelembe. A svájci kontinensviadalon a Dynamic Karate SE-t hatan képviselik majd. A kadetek között Czagány Dóra, Előd Máté, Vécsei Balázs, junior korosztályban Pál Tímea, a legnagyobbak között pedig Győriányi Renáta és Hárs-pataki Gábor szerepelhet.

BAJNOKI MENETREND

Női röplabda NB I

December 19. 19 óra,
Szödliget utca 24–30.
Palota RSC – Fatum Nyírsuli

Férfikosárlabda NB II

December 21. 17 óra,
Bogánca utca 51–53.
BLF-Palota – FSZSE

				MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ AMPER, R.	EGYSZERŰ, NEM ÉNEKES ISTENTISZTELET	AUTONÓM TERÜLET, RÖVIDEN	FÉSZKET ÉPÍT A MADÁR	HAMIS INDITÉK	SÁRBAN NEHÉZKESEN LÉPKED	SVÉD AUTÓJEL	GONDBAN VAN!	HUPPANÁST, ÚTÓDÉST UTÁNZÓ SZÓ	JEDI MESTER G. LUCAS FILMJEIBEN	... VILÁGÁT; JÓL ÉRZI MAGÁT, LÉBECOL	SPORT CLUB, RÖV.	KÖZÉPEN FÜR!	JOGÁSZ RÉGIÉS ELNEVEZÉSE		
																			É
					BÉKÉS ...; KOSSUTH-DÍJAS SZÍNHÁZNŐ					KÉTSZER NÉGY ILYEN ÁLLAT A LÓ IS							UTÓVIZSGA, RÖV. É-AMERIKAI INDIÁN		
					A KÉN VEGYJELE	KIPP-...; KOPOGÁS; DIVAT-ÉKSZER						BEC. EDE ÁSVÁNY, MACSKA-ARANY				... LANKA; CEYLON MAI NEVE FŐÜTŐÉR			
					MEGBIZOTT, RÖVIDEN		VÁRVÉDŐ V. (GYÖRGY) ID. ELŐTAG: NÉGY-								TÁRIK ...; IRAKI POL. VOLT (aziz) OKOS				
	FC ...; MILÁNÓI FUTBALL-klub	KÉTIJEGYŰ BETŰNK	...FÁRI; MESE-BESZÉD	VONALLAL SZÖVEGBŐL KIEMEL	PÁROSAN KITILT! A MŰLT IDŐ JELE			...; -ETIK; KÉPZŐK ALMAFAJTA NÉPI NEVE					IDAHO USA-ÁLLAM FŐVÁROSA ÉGÉSTERMÉK						
	LÁSZLÓ MIKLÓS KOMÉDIÁJA												... HAJNAL; TÓTH ÁRPÁD-VERS NEVET						
	EMÉSZTŐ-NEDV A SZÁJBAN				NAPSZAK				ÉLESEN FELKIÁLT "KÉZI" MÉRTÉK								SÓHAJ ARGENTIN VIGIÁTEK-SOROZAT		
	TONNA, RÖVIDEN	VASALAT A KERÉKEN A SZOBÁ-BA ENGED			SZAVAZAT-GYŰJTŐ SZEMMEL ÉRZÉKELES					HEGYALJAI TELEPÜLÉS ÖSSZEDŐL (A HÁZ)								ABÉCÉNK 1. BETŰJE AZ ALBÁN FŐVÁROS	
	BÉKA-PORONTY					ID. ELŐTAG: LÉGI-MÁSTÓL TÁNCRA HÍV		AFRIKAI FADOB LATYAKOS, CSATAKOS			COSINUS, RÖV. BEREGI FALU					ATLÉTIKA, RÖV. A TB, SZTK ELŐDJE			
	HELYRAG, -RA PÁRJA		KI NEM ÁLLHAT ILLATOS GYÓGYNÖV.														SZIGET AZ ADRIÁN VARJÚHÁJ (NŐVÉNY)		
	... ŰR; RÉGI TITULUS VOLT								GUMICSÓ (NÉV-VÁLT.) HIDROGÉN-KLORID					BOLT, ŰZLET, ANG. FILMES VÁGÁS					
	FRANCIA TERÜLET-MÉRTÉK, ÁR			OLLÓS VÍZI ÁLLATRA VADÁSZIK LIBAHANG									VAD, FEKTELEN ÉGŐT KI-KAPCSOL						
	MESSE-HANGZÓ-AN SZÓL (A KÜRT)				HAJ, ARGÓBAN KIRÁLYI KÖPENY				PRÉSHÁZ (TÁJSZÓ) ÁZSIAI TRICIKLIS								ANGOLA NOB-JELE SEJT, GYANÍT, RÉGEN		
	SEGÍTSÉG, OLTALOM, RÉGIESEN				... ANDREA; ÉNEKESNŐ LASER, FONET.					JAPÁN ÓRA-MÁRKA LÖG, FÜGG							RANGJELZŐ ELŐTAG KÖZTERÜLETI		
	VOZNYE SZENSKIJU POÉMÁJA (oza)			ALUMÍNIUM VEGYJ. AM. SZÍNHÁZ (GREGORY)		HADIADÓ ID. ELŐTAG, JELENTÉSE: TÚL KEVÉS				JAP. KIKÖTŐ ... FELÜL; TŰLSÁ-GOSAN IS								A JÓD VEGYJELE HARC-KOCSI	
	FÉL PONT!		BÁDOG-LEMEZ PÁRATLAN BUNKER!				HORDOTT (RUHA) -KOD, -KÖD ...; KÉPZŐK								PÁRATLAN RÁTÉ! LA ...; BOLÍ-VIAI VÁROS				KESZTHELYI AKADÉMIAI ALAPÍTVÁNY, R.
	OSZTRÁK AUTÓJEL	LYUKAS TETŐ TESZI ESŐBEN TOVA						RÉZFŰVÓS HANGSZER SZIGET-KÖZI					HAS, TRÉFÁSAN NARANCS-HÉJ!						
	MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ											NYOMATÉKOS INTÓ SZÓCSKA KÖZÉPFOK!							
	KÖRMEG-ÁLLAPÍTÁS BIOÁRAM ALAPJÁN																		

Fejtse meg a rejtvényt és az üzenetet! Vágja ki az újságból, 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”. A megfejtést elküldheti e-mailben is az iroda@xvmedia.hu címre. Helyes megfejtőink közül négyen Róka Ildikó Ízörzők – Boros ételek című könyvét nyerik meg a Duna Könyvkiadó felajánlásában. Egy helyes megfejtőnk 2 személyes 3 fogásos vacsorát nyer a Thököly Vendéglő jóvoltából. **A beküldési határidő: 2014. december 22.**

A 2014/22. szám helyes megfejtői közül
 Lakatos István Óraverzum című könyvét nyerte a Magvető Kiadó jóvoltából:
 György Mihály, Rákóczi u.
 Veres Szilvia, Nádastó u.
 Kormos Dénes, Neptun u.

ÉLETKépek XV. KERÜLETI RÁKOSPALOTA • PESTŰJHELY ÚJPALOTA

Az ÉLETKépek következő száma 2015. január 26-án jelenik meg. Lapzárta: 2015. január 19. 12 óra. A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

Kiadja az XV. Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft. ❖ Felelős kiadó a kft. ügyvezetője ❖ Főszerkesztő: Metz Edina ❖ Művészeti vezető: Krepler István ❖ 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) ❖ Tördelés: KHP Budapest Kft. ❖ Nyomtatás: Lapcom Kiadó Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/a ❖ Terjesztés: Online Lapcsoport Kft. A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöld szám”: 06 80 203 804. A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolg által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöld számon” is: 06 80 205 062. Az XVTV műsorterve az újság 10. oldalán és az xvmedia.hu weboldalon is olvasható.

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTÓABLAKDOKTOR.HU 20 éve vállalom korrekt áron ablakok és ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, tel.: 06 70 550 0269

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

55 éves, pedagógiai ismeretekkel, B kategóriás jogosítvánnyal rendelkező nő gyermekfelügyeletet vállal a IV–XV. kerületben a délutáni, esti órákban. Tel.: 06 70 37 37 469

Eladó egy vegyes tüzelésű kályha és egy mosogatógép. Érd.: 06 1 306 8627, 8.00 és 20 óra között.

Újpalota központjában két szoba összkomfortos, földszinti lakasomat ELADNÁM, KIADNÁM, KISEBBRE CSERÉLNÉM. Minden megoldás érdekel. Tel.: 06 30 02 0697 v. 06 28 739 104.

Eladó: szőlőprés, körfűrés, olajradiátor, hűtőszekrény, gáztűzhely, klinkertégla, bejárati és teraszajtó, műholdvevő antenna, szekrénysor, 40 × 40 cm új (barna) tetőpala és kúp. Tel.: 06 30 302 0697 v. 06 28 739 104.

Eladó: 1 db víztisztító, 1 db közepes nagyságú Biotron lámpa 7 szinterápiával, 1 db használt kenyérpírtó, 1 db levegőtisztító irányítóval. Érd.: 06 70 354 4727 reggel 9 órától este 19 óráig.

XV. kerületben lakom, 63 éves, 85 kg, 170 cm, kék szem, rövid barna haj. Káros szenvedélytől mentes, régóta keresem a korban hozzám illő urat. Rossz a magány, jobb kettesben. Személyes hívás, sms-re nem válaszolok. Tel.: 06 70 354 47 27 reggel 9 órától este 19 óráig.

Gyermekfelügyeletet, házimunkát vállalnék, kulturált családnál, leinformálható nagymamaként. Megegyezünk. Tel.: 06 30 286 2043

XV. vagy a IV. ker.-ben könyvelés, irodavezetői, bérszámfejtési munkát keresek. Tel.: 06 30 631 9019

Sürgősen eladó újszerű Slim Shaper alakformáló gép 8000 Ft-ért, vala-

mint Infrat mágnesbetétes gyógymatrac 50 000 Ft-ért. Érd.: 06 1 306 5331 v. 06 30 356 6590

BOSS hűtőszekrény fagyasztóval, üzempépes, megkímélt jó állapotban eladó a XV. kerületben. Ár: 10 000 Ft. Érd.: 06 1 890 95 88

Szívesen fogadnánk feleslegessé vált hűtőszekrényt, műszaki cikkeket. Alkalmazhatunk lakunk. Tel.: 06 20 967 8196

Kiadó: garázból átalakított felújított üzlethelyiség a Bp. XV. ker., Szent Korona útnál, MÁV lakótelepen. Érd.: 06 30 2487 366

Szép nagy leanderek eladók. Tel.: 06 1 306 0490

Rákospalotán középiskolában dolgozó angoltanár órákat adna kezdőtől a középfokig. Tel.: 06 20 428 47 38

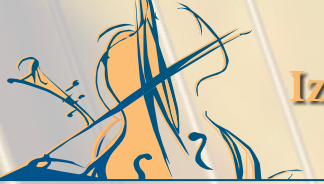
Rákospalotán régi családi ház 2 szoba (kb. 60 m²) komfortos, kertes melléképületes bővíthető családi ház tulajdonostól (kiváló közlekedés) eladó. Irányár: 15 millió Ft. Tel.: 30-207-8518

Kedves, figyelmes nyugdíjas hölgynek gondozásért külön szobában szállást, teljes ellátást és megegyezés szerinti fizetést adok. Tel.: 06 30 251 33 20.

XV. kerületben keresek délelőtti 4 óras munkát, nyugdíjas tanárnő. Tel.: 06 70 359 98 12

Eladó: párnázott sarok étkezőgarnitúra, kétajtós világos ruhásszekrény, 4 db ülőke, villanytűzhely, Panasonic televízió, férfi ruhabunda. Érd.: 06 1 306 1802 v. 06 20 557 3731

Lepje meg szeretteit koncertbérlettel karácsonyra!



Izgalmas programok elérhető áron

MÁV Szimfonikus Zenekar



A XV. Kerületi Önkormányzat és a MÁV Szimfonikus Zenekar együttműködésének részeként a kerületi lakosok kedvezményrel válhatnak bérletet a zenekar Mesterbérletére. A MÁV Szimfonikusok legjobb koncertjeit felölelő sorozat a Művészetek Palotájában kerül megrendezésre Kobayashi Ken-Ichiro, Komlósi Ildikó és Vásáry Tamás közreműködésével.

A hirdetés kuponként szolgál! Felmutatásával kedvezményrel válhat bérletet a zenekar székházában (Bp. VIII., Múzeum utca 11.) hétfőtől csütörtökig 10–15 óra között, pénteken 10–13 óráig, illetve telefonos egyeztetés alapján (338 2664/23. mellék). Bővebb információ: www.mavzenekar.hu

Zenében utazunk!

MÁV Szimfonikus Zenekar

PÁL AUTÓHÁZ

MŰSZAKI VIZSGÁLÓÁLLOMÁS

1158 Budapest, (Pestújhely) Árvavár utca 7/b
Telefon: +36 1 414 0338 ■ Fax: +36 1 414 0339
Mobil: +36 30 9415 563

E-mail: palautohaz@palautohaz.hu

- ✓ Műszaki vizsga
- ✓ Vizsgára felkészítés
- ✓ Eredetiségvizsgálat
- ✓ Klímarendszer-javítás, -töltés, -tisztítás
- ✓ Időszakos szerviz
- ✓ Műszeres motordiagnosztika
- ✓ Autóvillamoság
- ✓ „Hozom-Viszem” szolgáltatás
- ✓ 0–24 óráig Autósegély

www.palautohaz.hu



Új optikai üzlet

1152 Bp., Rákos út 84. Tel.: 226 0345

INGYENES látásvizsgálat

Ha nálunk készítteti szemüvegét

A hirdetés felmutatása esetén szemüveggéskészítésből

10% kedvezményt adunk

Egészségpénztári kártyát és Széchenyi pihenőkártyát is elfogadunk

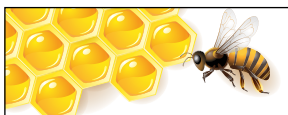
A kerületi lakosok számára – szolgáltatások kivételével – legfeljebb 20 szóig ingyenes megjelenést biztosítunk. A hirdetéseket az adott terjedelmi lehetőségek figyelembevételével, a beérkezés sorrendjében közöljük. A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

HIRDETÉSFELVÉTEL

Telefon/fax: 720 5457

E-mail:

hirdetes@xvmedia.hu



TERMELŐI MÉZEK

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

3 KG FELETT

ingyenes

házhoz szállítás!

Árpádföldi Méhészet

Tel.: 06 30 424-9329

www.arpadfoldi.hu



FOGTECHNIKAI LABOR

Precíziós

kivehető, rögzített fogpótlások készítése – mérsékelt árakon.

Nyugdíjasoknak kedvezmény!

XV. kerület, Madách utca 35.

Telefon: 417-1276

KONYHABÚTOR ELŐSZOBABÚTOR GARDRÓB

készítés ✦ felújítás
szállítás ✦ szerelés
ingyenes felmérés
és árajánlat

UNIVER SZERVIZ KFT.

1157 Budapest,
Zsóka-vár utca 47.

Telefon: +36 1 410-9798
+36 30 343-3512

Gondoltad volna?



Nem hiszed? Járj utána!
www.fotav.hu és www.facebook.com/fotavzrt

FOG CENTRUM

Fogászati szakrendelő

1151 Budapest, Fő út 4-6.

Ingyenes állapotfelmérés és tanácsadás

- Teljes körű fogászati ellátás
- Fogbeültetés
- Szájsebészet
- Rögzített és kivehető fogpótlások
- Dentálhigiéniai kezelés
- Fogfehérítés
- Esztétikus tömések
- Fogékszer



Bejelentkezés személyesen vagy telefonon:

Telefon: 06 1 631 1132 • 06 20 298 5740