

XV. KERÜLETI ÉLETKÉPEK

VIII. évf. 15. szám | 2018. augusztus 23.

www.xvmedia.hu

facebook.com/xvmedia

RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

ÁLLAMALAPÍTÁSUNKAT ÜNNEPELTÜK

NAPELEMES VILÁGÍTÁS

A REDŐNYÖK VÁROSA

ERŐS GYÓGYÍTÓ HÁTTÉR



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Felújításikeret-emelés | Közös erővel



Szisztematikus járdafelújítások

Jelentős összeget, mintegy százmillió forintot fordít idén az önkormányzat a kerületi járdák felújítására, javítására.

Évek óta nagy népszerűségnek örvend a kerület ügynevezett önerős járdafelújítási pályázata, aminek keretében a lakók a felújításnak csak egy töredékét állják, a nagyobb részt az

önkormányzat finanszírozza. A jelentős igény miatt a képviselő-testület idén megemelte az erre fordítható forrást: 50 helyett 70 milliót biztosított erre a célra a költségvetésben. A korszerűsítéseket végző Répszolg kerületszerte gőzerővel végzi a felújításokat, a kivitelezések azonban igazán majd csak most, az

év második felében indulnak el, hiszen a korábbi időszakban a pályázat lebonyolítása, elbírálása, a nyertes lakók önrészenek befizetése történt meg – mondta el Demeter János ügyvezető.

Emellett további 30 millió forintot kapott a cég a kerületi járdák javítására. A lakossági igényeknek

eleget téve, a parkokban tereken spontán kialakuló kis ösvényeket, csapásokat is leaszfaltozzák, erre a feladatra ötmillió forintot irányoztak elő.

A több évtizede épült lakótelepeken dilatációs repedések nehezítik a járdán való közlekedést. Ezeket évek óta javítja, számolja fel a Répszolg. Az ilyen

jellegű munkákra ebben az évben 15 millió forintot fordíthat a társaság.

Ezenfelül egyéb, főleg műszaki okokra visszavezethető, balesetveszélyt elhárító járdajavításokat is végez még a cég. Erre a célra 10 millió forintot biztosított az önkormányzat – tette hozzá Demeter János.

J. Á.

Napelemekkel a jobb világításért

Újabb napelemes kandeláberetek segítik a közvilágítást, valamint a biztonságosabb közlekedést kerületünkben.

Miután a korábban játszótereken, parkokban, parkolóban beüzemelt napelemes kandeláberetek beváltották a hozzájuk fűzött reményeket, így idén újabb 30 darabot telepít a kerületben a Répszolg.

A Nyírpalota úton, a Szilas-lakóparkból a Pólus Center felé vezető járdát világíthatják meg hamarosan az újonnan beszerzett világítótestek. Erre a 400-500 méteres járdaszakaszra 15 kandelábert telepítenek, ezzel is segítve a biztonságosabb gyalogközlekedést. Ezek négy és fél, ötméteres oszlopokon, ostoros kivitelben készülnek, ezzel biztosítva a minél nagyobb járdafelület megvilágítását.

A Kontyfa utcai futókör megvilágítását is ezzel a megoldással teszik teljessé. A futókör világítása a Szentmihályi úti oldalról, illetve az intézmények felől eddig is biztosított volt, most a még

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Korszerű utcafények | Ötletes megoldás

„A napelemes kandeláberetek beváltották a hozzájuk fűzött reményeket.”

hiányzó részekre szerelnek fel napelemes kandelábert, így a futók akár este is biztonságosan hódolhatnak szenvedélyüknek.

További hét világítótestet egyedi igények, jelzések alapján kutyafuttatókba,

játszótereken, kültéri fitnessparkba helyeznek ki néhány héten belül.

– A kerületi napelemes kandeláberhálózat bővítésére csaknem tíz és fél millió forint áll rendelkezésre 2018-ban – tájékoztatta lapunkat Demeter János. *JÁg*

Tizenkétórás parkőrszolgalat



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



Az augusztus 15-től elinduló parkőrszolgalatról tartott sajtótájékoztatót Németh Angéla, polgármesteri jogkörrrel felruházott alpolgármester augusztus 16-án az újpalotai Fő téren.

A kerületi vezető – akit Victorné dr. Kovács Judit és Tóth Imre alpolgármesterek is elkísértek – elmond-

ta, hogy a parkőr csapat háromfős, egy intézkedési jogkörrrel rendelkező közterület-felügyelő, egy segédfelügyelő, illetve a Répszolg egyik munkatársa alkotja. Ez utóbbi a szemétszedéssel és a kisebb karbantartási munkálatokkal lett megbízva.

A parkőrök, akik ilyen feliratú

sárga mellényt viselnek, minden nap reggel 7 és este 7 óra között az újpalotai Fő téren, a Kontyfa rekreációs parkban és a Nádastó parkban teljesítenek szolgálatot.

– A programot október 31-ig kísérleti jelleggel vezetjük be – mondta Németh Angéla –, akkor megvizsgáljuk a tapasztalatokat,

és ez alapján döntünk a folytatásról.

A parkőrszolgalatot lakossági igény alapján szervezték újra, és a működtető önkormányzat elsősorban a közterületek tisztaságának javulását, valamint a nem közterületre illő cselekmények visszaszorulását várja tőle.

R. T.

Utcatakarítás: kinek a feladata?

A fővárosi köztisztasági rendelet kimondja, hogy az ingatlanok előtti járda és zöldfelület tisztán tartása, gondozása az ingatlan tulajdonosok feladata.

Ez a családi házas övezetekben éppen úgy kötelező, mint a lakótelepeken, ahol az épületekhez csatlakozó, a társasházakat közvetlenül kiszolgáló járdák takarítása, síkosságmentesítése a közös képviselő, illetve a társasház kötelezése.

Különösen fontos ennek a rendeletnek a betartása lombhullás idején, illetve télen, amikor a hóeltakarítás mellett a járdák síkosságmentesítésére is oda kell figyelni.

– Általános tapasztalat, hogy nyáron és ősszel kevesebb gondot fordítanak a járda tisztán tartására a tulajdonosok, pedig a fákról lepotyogó virágok, termések, az ősszel lehullott nedves falevél rendkívül csúszós, éppen ezért balesetveszélyes. Egy esetlegesen bekövetkező balesetért pedig az ingatlan



Kötelező söprés | Pénzbírság is lehet a vége

tulajdonosa felel, és kártérítési kötelezettsége is van. Ez abban az esetben is igaz, ha például a kerítésen átnyúló bokor ága vagy a járda és az úttest közötti zóldsávban található növény, gaz kárt tesz a gyalogosok ruhájában – mondta el lapunknak Demeter János, a Répszolg ügyvezetője.

Azt is megtudtuk, hogy a kerületi városüzemeltető cég minden évben több tucat felszólítást küld ki az ingatlanok előtt tapasztalt hiányosságok miatt. Aki nem tesz eleget a

felszólításnak, az szabálysértést követ el és pénzbírsággal sújtható.

Persze a társaságnak is van feladata a járdatarakítás kapcsolatban. A Répszolg végzi a parkok, terek sétányainak tisztítását, emellett a lakótelepeken a közös főgyűjtő járdákat, valamint a közintézmények előtti járdákat is ők tartják rendben. Erre a célra egy járdaseprő gép áll rendelkezésre, amire szükség is van, hiszen mintegy 52 kilométernyi járdát kell tisztán tartania a társaságnak.

-já-

MEGHÍVÓ

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt 2018. augusztus 30-án (csütörtökön), 17.00 órától Lakossági Tájékoztatóra

Téma:

„Nemzedékek Parkja” koncepció tervének egyeztetése

Helyszín:

Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget (1156 Budapest, Száraznád utca 5.)

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Németh Angéla

polgármesteri jogkörben eljáró alpolgármester



Életének 80. évében, hosszú betegség után július 31-én elhunyt Czupalay Gyuláné Pokorny Györgyi Pro Palota díjas, nyugdíjas köztisztviselő, a művelődési, egészségügyi és sportosztály volt vezetője. Hamvait 2018. augusztus 31-én 14 órakor helyezük végső nyugalomra a Rózsafüzér Királynéja Templomban (1146 Budapest, Thököly út 58.).

Állami kitüntetettek



Augusztus 20-a alkalmából kimagasló tevékenysége elismeréseként Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozat kitüntetésben részesült Vítai Attila (*balra*), kerületünk diszpolgára, az Esztergom–Budapesti Főegyházmegye Főszékesegyházi Káptalanjának tiszteletbeli kanonoka, a Rákospalota MÁV-telepi Jézus Szíve Plébánia nyugalmazott plébánosa.

Magas színvonalú szakmai munkájáért Magyar Ezüst Érdemkereszt polgári tagozat kitüntetését vehetett át Tóth Lajos (*jobbra*), kerületünk díszpolgára, a Csokonai Kulturális és Sportközpont volt igazgatója. Az elismeréseket Rétvári Bence, az EMMI miniszterhelyettese és Fekete Péter kultúráért felelős államtitkár adta át az ünnep alkalmából a Pesti Vigadóban augusztus 17-én – írja a *kormany.hu*. ■

Záróbuli

Véget ért a *Páratlan Vakáció* programsorozat, mely a kerületben élő gyerekeknek nyújtott felelhetetlen nyári szünidőt a Pestújhelyi Közösségi Ház szervezésében. Utoljára még augusztus 23-án várták egy „zsiros kenyér, koviubi” zárópartira a gyerekeket és szüleiket a Szűcs István utcai intézménybe. A nyár folyamán készült alkotásokat is bemutatták a résztvevők. ■

IDŐKÖZI POLGÁRMESTER-VÁLASZTÁS 2018

Pestújhelyi ünnep

Pestújhelyen is köszöntötték az ünnepeket augusztus 20-án. A Pestújhelyi tér zenevilonjában előbb a Mező Együttes és Ónodi Attila, illetve Ónodiné Csécsi Katalin néptáncművészek tartottak ízelítőt a magyarországi és erdélyi muzsikából és táncokból, majd László Tamás polgármesterjelölt köszöntötte az egybegyűlteket.

Szent István öröksége itt él és hat közöttünk, akinek az országépítő, a magyarság számára biztosságot és fejlődést teremtő szenvedélyét kell továbbvinnünk. Mi más



mondhatunk az ünnepén: Isten éltesse Szent István-i Magyarországot, Isten éltesse Rákospalotát, Pestújhelyt

és Újpalotát, Isten éltesse mindnyájunkat, hiszen mindannyian Szent István örökösei vagyunk. ■

Közlemény

A Szövetség a Nemzetért Alapítvány a törvények maradéktalan betartása mellett a HungaroControl Zrt.-től kapott támogatással elszámolt, amit a HungaroControl Zrt. teljes mértékben elfogadott. Minden más állítás alapot nélkülöz, valótlan. Felhívjuk azoknak a figyelmét, akik az ügyvel kapcsolatosan valótlanosságokat állítanak és azo-

kat híresztelik, hogy amennyiben a sértő magatartásukkal nem hagynak fel, a valótlanosságokat és azok híreszteléseit nem vonják vissza, illetve ugyanazon felületen nem helyesbítik, kénytelenek leszünk velük szemben ezt a jogos igényünket bírósági úton érvényesíteni – írta László Tamás a közleményében. ■

FIZETETT POLITIKAI HIRDETÉS

**Biztonságos,
tiszta kerületben
akar élni?**

**Szeretné, hogy
a kormány
támogassa
a XV. kerület
fejlődését?**

HA IGEN,



**SZAVAZZON
LÁSZLÓ TAMÁSRA!**

*Összefogásban
övékkel!*

IDŐKÖZI POLGÁRMESTER-VÁLASZTÁS 2018

Baloldali kampánynyitó

Kampányindító sajtótájékoztatót tartott augusztus 13-án Németh Angéla, a RÁTE és a Szolidaritás Mozgalom közös polgármesterjelöltje, aki a Demokratikus Koalíció, az MSZP, a Párbeszéd és a Liberálisok támogatását is élvezi. A jelölt – aki jelenleg a kerület polgármesteri jogkörrel felruházott alpolgármestere – elmondta, szeretné, ha megmaradna a baloldali vezetés a kerületben, és ezzel országos szinten is meg tudnák állítani a jelenlegi kormányzópárt erősödését. Hozzátette: kampányában pozitív üzeneteket kíván a választókhoz eljuttatni, de ha támadják, akkor nem hagyja válasz nélkül a vádakát. A sajtótájékoztatón utalt korábbi bejelentésére, miszerint a XV. kerületi önkormányzat az elsők között tiltakozik a béren kívüli juttatások, azaz a cafeteria megadóztatása miatt. Azért, hogy a



kerületben dolgozó közalkalmazottak, köztisztviselők ne járjanak rosszul, végző megoldásként azt tervezik, hogy az önkormányzat átvállalja a 40 százalékos adó költségét, mely mintegy 50 millió forint pluszkiadást jelent a helyi költség-

vetésből. Németh Angéla azonban nyomatékosította, a Magyar Szakszervezeti Szövetség és a kerületi önkormányzat egyaránt azt szeretné elérni, hogy a különadót vonják vissza, és ne az önkormányzatokat terhelje annak költsége. ■



Jelöltállítás

Elkezdődött a szeptember 30-ai időközi polgármester-választáson indulni szándékozó jelöltek aláírásgyűjtése kerületünkben. Dr. Lampert Mónika jegyző tájékoztatása szerint öten vették át az aláírásgyűjtő íveket: Kerezi László – Magyar Munkáspárt; Németh Angéla – Rászorulók Támogatók Egyesülete – Magyar Szolidaritási Mozgalom; Sumics János – független jelölt; László Tamás – Fidesz-KDNP; Csékei Sándor – független jelölt.

A polgármesterjelöltek nyilvántartásba vételéhez 300 érvényes ajánlásra van szükség. A jelöltajánlás határideje 2018. augusztus 27. délután 4 óra. Az ajánlóíveket addig lehet a helyi választási irodánál leadni.

A fenti határidő előtt László Tamás és Németh Angéla összegyűjtötte a szükséges aláírásokat, és már leadta a választási irodánál. Hajdu László országgyűlési képviselő azt nyilatkozta, hogy Németh Angélának egyetlen nap elég volt a szükséges ajánlások összeszedésére. László Tamás a Facebook-oldalán azt írta, hogy neki is egy nap alatt sikerült összeszednie az 1646 támogató aláírást. ■

Nincs jobbikos jelölt

Úgy döntött a Jobbik Országos Elnöksége, hogy nem indít saját jelöltet a XV. kerületi időközi polgármester-választáson. A párt ezt azzal indokolta, hogy az Állami Számvevőszék bírsága miatt nem tud minden egyes időközi választáson jelöltet állítani. A Jobbik Országos Elnöksége arról is határozott, hogy nem támogatja

Németh Angéla polgármesterjelöltségét sem, mivel nem tartja alkalmasnak a XV. kerületi polgárok képviselőjére. Arról, hogy a Jobbik kit ajánl támogatói figyelmébe, az elnökség később hoz döntést. A döntést a jelöltek programjai alapján hozzák majd meg – áll a párt közleményében. ■

FIZETETT POLITIKAI HIRDETÉS



**NÉMETH
Angéla**

Polgármesterjelölt
Rákospalotáért, Pestújhelyért, Újpalotáért

XV. KERÜLETI
IDŐKÖZI VÁLASZTÁS **2018.09.30.**

Facebook: www.facebook.com/nemethangelabp15/
Telefon: +36 20 3 947 947



Hajdu László
ajánlásával

**Köszönöm, hogy aláírásával
támogatta jelöltségemet!**

**KÉREM, SZEPTEMBER 30-ÁN
TÁMOGASSON
SZAVAZATÁVAL IS!**

Jelölő szervezet:



Támogató szervezet:



Magyarország születés



Bereczki Zoltán



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Victorné Dr. Kovács Judit, Németh Angéla és Hajdu László



Szilas Néptáncgyűttes



MÁV Szimfonikus Zenekar

Történelmünk és az új kenyér



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Az augusztus 20-i nemzeti ünnepen az államalapításunkat és Szent István királyunkat ünnepeljük. A történelmünk szempontjából kulcsfontosságú eseményről már István életében is meg kívántak emlékezni, így erre a célra a király

augusztus 15-ét, Nagyboldogasszony napját jelölte ki, ami onnantól kezdve a Magyar Királyság törvényt napja is lett. Ekkor hívták össze a Királyi Tanácsot a törvények megalkotására és beiktatására. Később az állami ünnep augusztus 20-ra toltódott Szent László királyunk jó-

voltából, aki 45 évvel István halála után, 1083-ban VII. Gergely pápa hozzájárulásával gondoskodott az államalapító nagy király szentté avatásáról.

Idővel a jeles dátum bekerült az Aranybullába is, majd Nagy Lajos egyházi ünnepé nyilvánította – olvasható Harmat Árpád Péter történelemtanár feljegyzéseiben.

Később a XVIII. században emelkedett a nemzeti hagyományok sorába augusztus 20., mégpedig 1771-ben Mária Terézia rendelkezése nyomán. A XX. században a kommunista rendszer számára vallási és nemzeti tartalma miatt az államalapítás ünnepe nem volt vállalható, ezért az új kenyér ünnepének nevezték el, majd az új alkotmány napjaként tartották számon.

Azonban a rendszerváltás, az új, demokratikusan választott Országgyűlés visszaadta a nap teljes, eredeti méltóságát, és 1991-ben ismét hivatalos nemzeti és állami ünnep lett. Különösebb paraszti hagyományok nem fűződtek Szent István napjához, azonban egyes vidékeken ekkor rendezték meg az aratási felvonulást.

Az új kenyérhez kapcsolódóan például a Gömör megyei református Szuhafőn a legszegényebb családnak nagy kenyeret sütöttek, melyhez a lisztet házról házra gyűjtötték össze. Drávaszögben pedig az István-napi szép idő jó gyümölcstermést jelez, a beregi Tiszaháton viszont úgy tartják, hogy István-napkor mennek el a gólyák. (béres)

napját ünnepeltük



Nyári hőség fogadta augusztus 19–20-án a Szent István-napi ünnepségre érkezőket. Az idei rendezvény ismét kétnapos volt.

Az önkormányzat központi rendezvénye a Bányász parkban volt, ahol kézműves foglalkozások, gasztronómiai ínyencségek és zenés programok várták az érdeklődőket. Az első nap, augusztus 19-én többek között a MÁV Szimfonikus Zenekarának, illetve Bereczki Zoltán koncertjének tapsolhatott a közönség, no meg persze az augusztus 20-i rendezvényeken elengedhetetlen tűzijátéknak. A nemzeti ünnepen ugyancsak a Bányász parkban a Pesti Broadway Musical Stúdió, illetve a Szilas néptáncegyüttes szórakoztatta a közönséget, majd az új kenyeret is megszegették.

– Államalapító királyunk emlékezete, az államiságunkat kifejező alkotmány legfőbb értékei és az új kenyér megszegésének ünnepi rítusa a történelmi korokon átívelve az ünnepnap szerves részévé vált. Szent István államot alapított, és ahogyan ő tudatában



Németh Angéla

volt az ország iránt érzett felelősségének, úgy ezer évvel később nekünk, demokrata magyar polgároknak is tudnunk kell: rajtunk múlik, milyen erős és összetartó közösséget építünk Rákospalotán, Pestújhelyen és Újpalotán – mondta Németh Angéla polgármesteri jogkörben eljáró alpolgármester ünnepi beszédében.

A Szent István-napi ünnepségen az új kenyeret Németh Angéla Hajdu László országgyűlési képviselővel és Victorné dr. Kovács Judit alpolgármesterrel közösen szegte meg. A rendezvényt a XV. Kerületi Fúvószenekari Egyesület koncertje zárta.

Riersch Tamás



Pesti Broadway Musical Stúdió



Technikák és évszázadok találkozása

Egy hétig lehet megnézni augusztus 20-ától Szent István napjának tiszteletére a Koronázási Palástnak és Gallérijának tűzzománccból készült változatát, továbbá a Jogar zárómotívumát, és a Szent István emlékére készült rekeszzománccokat a Pestújhelyi Keresztelő Szent János Templomban (Pestújhelyi tér 6.). A kerületben élő Szendrei Judit tűzzománccművész – aki az egyik alkotója is e tárgyaknak – mesélt ezekről a különleges és egyedi műalkotásokról.

Szendrei Judit és alkotótársai, Dabóczy Krisztina és Hoppán György tavaly országos nagydíjat kaptak a most augusztus 20. és 26. között a templom nyitvatartási idejében megtekinthető műalkotásokért. „Szeretnénk bemutatni a X. században készült textilpalást tűzzománcc



Szendrei Judit

változatát, ami sokkal maradóbb és jobban kivehető a mintázata. Ezekkel a munkákkal összekap

csoljuk a X. és a XXI. századot és a különböző művészeti technikákat is” – mondta Szendrei Judit.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Az előzményhez tartozik, hogy már megcsodálhatták a Koronázási Palást tűzzománccá változtatást az érdeklődők a Pestújhelyi Községi Házban 2015-ben, azóta Dunaszerdahelyen, az Országos Idegnyelvű Könyvtárban és a Kondor Béla Művelődési Házban is kiállították.

A tűzzománccművész azt is elmondta, hogy a Tűzvirág Alkotókör vezetőjeként kilenc alkotótársával közösen az Ars Sacra Fesztivál keretében lesz – a Palásttal együtt – egyházi témájú tűzzománcc-kiállítása a Rátkay Klubban szeptember 13-tól. „Szeretnénk, ha minél több embernek, minél több helyen be tudnánk mutatni ezeket az alkotásokat” – mondta Szendrei Judit.

(KI)

Ne csak beszéljünk róla!



Fontosak az ép fogak | Segít a cigi és az alkohol elhagyása

Szeptembertől folytatódik az egészségügyi szűrőprogram a kerületben. Ezúttal orvosaink egy olyan területen – szájrégi rákszűrés – próbálják majd megelőzni a bajt, amely már tavaly is terítéken volt.

– Ennek nagyon egyszerű oka van, a szájrák meglepően sok embert érint – tudtuk meg dr. Katona János szájrégészektől. – Ugyanakkor erre a betegségre is jellemző, ha időben felfedezik, és hamar megtörténik a beavatkozás, illetve a kontrollvizsgálatok is rendszeresek, akkor sokkal nagyobb az esély a gyógyulásra.

A szakemberek éppen ezért nem győzik hangsúlyozni a szűrővizsgálatok fontosságát. Náluk senki sem tudja jobban, hogy a betegségeket – köztük a szájrákot is – csak így módon lehet visszaszorítani.

– A szűrések leginkább azoknak ajánlottak, akiknek elhanyagolt a fogazata, és akik rendszeresen do-

hányoznak vagy alkoholt fogyasztanak – mondta az orvos.

Ez utóbbi két rizikófaktor sajnos nagyon is tetten érhető a XV. kerületben, ezért a veszélyeztetettek aránya is nagy.

A szájrákszűrés során először áttapogatják a nyaki nyirokcsomókat, ha szükséges, röntgenfelvételeket készítenek róluk, illetve a teljes szájrégét átvizsgálják.

A csütörtöki szűrésekre délután 4 és este 6 óra között, a péntekiekre pedig reggel 8 és 10 óra között lesz lehetőség a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény III. emeleti szájrégészeti szakrendelésén. A vizsgálatokra szokás szerint nem kell beutaló, de a programban részt vevőknek előzetesen be kell jelentkezniük, és időpontot kell kérniük a szakrendelő recepcióján vagy a 06 1 506 0178-as telefonszámon.

R. T.

Megszépül a legjobb osztály



Felújított rendelők | Modern gépeket is beszerettek

Lassan körbeér a felújítási program a Rákosi úti szakrendelőben. Az intézmény menedzsmentje augusztusban a gasztroenterológia II. emeleti rendelőjét újítja meg. Rádics András gazdasági igazgató elmondta, hogy a munkálatokat a nyári szabadságolások idejére időzítették.

– Az orvosok augusztus első felében szabadságra mennek, így a munkálatokkal nem akadályozzuk a rendeléseket. Ezért augusztus 11-ével hozzá is láttunk a két helyiség teljes körű rekonstrukciójához. Ez érinti majd a víz- és villanyvezetékek cseréjét, a burkolást és a festést. A munkálatokat augusztus legvégére kell befejeznie a kivitelezőnek, ami azt jelenti, hogy az utolsó héten még ideiglenes rendelőben lesz a gasztroenterológiai rendelés. Szept-

tembertől viszont megújult környezetben fogadhatják az orvosaink a betegeket – mondta a szakember.

A gasztroenterológia esetében valóban teljes körű rekonstrukciónál beszélhetünk, hiszen megújult a géppark is, új, modern gyomor- és béltükröző eszközöket is beszerettek. Mondhatnánk, egy ilyen volumenű felújítás már járt is az idei év „Legjobb osztályának” választott szakrendelésnek!

– A nyáron már volt egy nagyobb lélegzetű felújítás – tette hozzá a gazdasági igazgató. – A Rákosi út 58. szám alatti háziorvosi rendelő komplett tetőfelújításon esett át. Az év hátralevő időszakában ilyen volumenű beruházás már nem lesz, de egy gépkocsi beszerzésére még sort keríthetünk. (riersch)

Omega-3 zsírsavak: enni jobb, mint szedni?

Az omega-3 zsírsavak szervezünk fontos tápanyagai. Energiát szolgáltatnak, megtalálhatók sejteink membránjaiban, szerepük van a véralvadás folyamatában, a gyulladáscsökkentésében, valamint idegrendszerünk működésében. Egy új, a Cochrane Library oldalán megjelent vizsgálat eredményei azonban mintha lerombolnák ezt a nimbuszt, pedig sokan csak tévesen értelmezték az adatokat – hívta fel a figyelmet a TÉT Platform Egyesület.

A 79 korábbi kutatás eredményeit összegző vizsgálat



Étrend-kiegészítő | Nem helyettesíti a jó halválasztást

több mint száztizenkétezer ember adatait elemezte, fókuszában azonban az étrend-kiegészítőként fogyasztott omega-3 zsírsavak egészségre gyakorolt hatásai

álltak. Ezekről derült ki, hogy csekély vagy szinte kimutathatatlan mértékben csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek előfordulásának gyakoriságát.

Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője nyomatékosította, a friss kutatási eredmények is a kiegyensúlyozott étrend fontosságára és egyes étrend-kiegészítők kétségbe vonható értékeire hívják fel a figyelmet. Az omega-3 zsírsavak táplálkozásunk fontos építőkövei, és a most publikált eredmények is megerősítik, hogy főleg a körültekintően összeállított, vegyes és változatos étrendtől és nem az étrend-kiegészítőktől várhatunk pozitív egészségi hatásokat.

Fontos azonban figyelembe venni, hogy mi, magyarok az omega-3 zsírsavakban gazdag halakból az átlagnál jóval kevesebbet fogyasztunk. A legjobb omega-3 források a tengeri halak, mint például a lazac, a makréla vagy a szardínia, de bőven találunk belőlük a nem zsíros húsu hazai halakban (busa, pisztráng, kecsege) is. Ezenkívül a lenmag-, a dió- vagy éppen a repceolaj szintén jó választás lehet szívünk egészsége szempontjából.

(beri)

Visszaszámlálás



Gyerekként sem szerettem a nyár végét, felnőttként sincs ez másként. Leginkább azért, mert már előre féltem/félek, hogy mindjárt elmúlik a jó idő, és jönnek a nyirkos, borongós sötét napok, amiknek, tudom jól, úgy tűnik majd akkor, sosem lesz vége.

Még akkor sem szeretem, ha valamilyen szempontból könnyebbé válik a családi élet, Gyermek – végre – iskolába kerül, nem kell tovább logisztikázni szórakoztatásán, felügyeletén, aztán kezdődnek az edzések is, így tuti vége az unalomnak. Napi beosztás, rutin, amire már nagy szüksége van, még ha ő éppen az ellenkezőjét is gondolja.

Ami viszont gyűlölködés, az átmenet, még akkor is, ha próbálok előrelátó lenni. Évekkel ezelőtt követtem el azt a hibát, hogy

augusztus második felében indultam beszerző körútra, na, az borzasztó volt, mindenki ott tolongott a papírboltban és a sportáruházban. Idén már minden megvolt július elején, a tornacipőt kivéve, hiszen úgy nő Gyermek lába (is), mint a gomba.

Azt a hibát is elkövettem már, hogy csak az iskolában kezdett el tanulni, nulla otthoni ismétlés után, aztán azt sem tudta, hol merre hány óra... Idén már augusztus eleje óta heti két óra „kínzásban” (szerinte) részesül, plusz napi fél óra olvasás.

Szóval készülődünk. De hátravan még a tankönyvek bekötése, a címkézés, a ceruzahegyezés, a tolltartó összeállítása, az ünneplő vasalása... és a legrosszabb, a hosszú ősz és tél, rövidülő napjaival, fokozódó szűrkéséggel...

Sz. A.

Tanszervásárlás okosan

A gyerekek nagy bánatára már augusztus elején elkezdődtek a tanszervásárok. Bár sokan a legvégsőkig húzzák a beszerzést, azért akadnak olyan családok is, amik gyorsan lecsapnak az első akciókra.

Főként az első osztályosok és hozzátartozóik szeretnek szemezgetni a kínálat közül, hiszen ők még izgatottan várják a tanévnitőt. Az árakat mustrálva az előző évekhez képest nagy drágulás nem tapasztalható, viszont széles skálán mozognak az árak.

A hipermarketekben idén is olcsóbban állíthatók össze az iskolatáskába való eszközök. Az sem mindegy, hogy kész sulis kellécsomagot veszünk vagy darabonként magunk válogatjuk ki a kedvünkre valót. Igazából az első osztályosoknak a legpraktikusabb az összerakott pakk, a gyakorlatlan szülőknek sok jó tanácsot adnak az eladók is, sőt egyes helyeken még pedagógust is alkalmaznak ilyenajt segítségként.

Legnagyobb beruházás az isko-

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



latáska és a tornacsomag, de írószerekre is jó pár ezer forintot ott lehet hagyni. Már otthon érdemes listát készíteni és a vásárláskor tartani a kijelölt összeghatárt, ebben irányadó az alábbi listánk, melyet hipermarketek és a Printker adatai szerint állítottunk össze.

(béres)

Iskolai papírok:

Füzet: 100-800 Ft

Füzetcímké: 59-549 Ft

Füzetbox: 759-1109 Ft

Órarend: 29-99 Ft

Gyűrűs könyvbetét: 399-699 Ft

Rajzlap: 49-2590 Ft

Technikacsomag: 99-120 Ft

Írószer:

Grafitceruza: 89-1490 Ft

Színesceruza-készlet: 599-5890 Ft

Golyóstoll: 49-8990 Ft

Filtollkészlet: 199-8490 Ft

Kihajtható tolltartó: 1890-4490 Ft

Emeletes tolltartó: 2190-4990 Ft

Iskolatáska: 5990-53 990 Ft

Tisztasági csomag: 899-1690 Ft

Uzsonnádoboz, kulacs: 899-2690 Ft

Rajzeszközök:

Vízfesték: 499-1799 Ft

Tempera: 99-1499 Ft

Ecset: 93-3699 Ft

Gyurma: 499-2490 Ft

Vonalzó: 99-7990 Ft

Körző: 449-2790 Ft

Iskolai csomagok: 12 340-15 990 Ft

Az első becsöngetések

Fekete szoknya, fehér ing, friss könyvillat. A nyár végéhez közeledve óhatatlanul felidőződnek az iskolakezdés pillanatai és illatai. Az évszázadok alatt azonban igencsak megváltoztak az iskolával kapcsolatos felfogások. Lapunk ezúttal annak járt utána, mikor alakultak az első magyar iskolák.

A magyarságnak előbb volt iskolája, mint önálló, független királysága. Az első iskolát, a pannonhalmi bencés monostort Géza fejedelem kezdte építtetni, és 998-ban már működött is. Ezt onnan tudjuk, hogy a Pannonhalmi Évkönyvekbe ekkor kerültek be az első bejegyzések. Hazánkban elsőként a tanító rendnek is számító Benedek-rendiek jelentek meg, akiket aztán mások is követtek – tudhatjuk meg Csicsay Alajos *Iskolatörténet* című munkájából.

A szerző arra is kitér, hogy kolostoraikban nemcsak az írásbeliség volt fontos és nemcsak a vallást terjesztették, hanem a korszerű földművelést, kertészetet, szőlészetet, borászatot, valamint az ipari termelést is tanították. Az iskolarendszerű népneve-

lést azonban a reformáció hozta el, hiszen ekkor az elsődleges cél az volt, hogy a Bibliát az egyszerű ember is megértse. Ehhez pedig kellett az olvasni tudás.

Először a városi iskolákat alapították meg, amelyek az eredményességük, tanítási módszerük miatt az idők folyamán híressé váltak. Ilyen volt többek között a sárospataki Református Kollégium, amelyet Perényi Péter 1531-ben alapított. Virágkorát azonban I. Rákóczi György erdélyi fejedelem és felesége, Lorántffy Zsuzsanna idejében élte.

Az állam az iskolák ügyét a XVIII. század második felében, a felvilágosult abszolutizmus idején kezdte felkarolni. Hazánkban a tanügyi reformot osztrák és magyar tanügyi szakemberekkel Mária Terézia indította el az 1600-as évek végén. Az általuk kidolgozott Oktatási-Nevelési Rendszer, a Ratio Educationis 1777-ben jelent meg. Ez volt az első hazai kísérlet arra, hogy állami felügyelet mellett egységes iskolarendszert építsenek ki, amelynek része volt a kötelező iskolalátogatás. B. I.



HEIDELBERGI MINIATŰRA, 14. SZ. ELEJE

Ősi iskolák | Központosított oktatás

ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Németh Angéla
alpolgármester
Minden hónap 1. hétfője 13:30–17:30-ig.
Időpontkérés telefonon történő egyeztetés
alapján. Telefonszám: 305 3201

Helyszín: Polgármesteri Hivatal,
I. em. 103-as szoba



Victorné dr. Kovács Judit
alpolgármester
kovacs.judit@bpxv.hu
Minden hónap 2. hétfője 13:30–17:30 óra
között. Helyszín: Polgármesteri Hivatal
I. emelet 105-ös iroda. Telefonszám: 305 3284



Tóth Imre
alpolgármester
toth.imre@bpxv.hu
Minden hónap első hétfője 13:30–17:30
óra között. Helyszín: Polgármesteri
Hivatal I. emelet, 109-as iroda.
Telefonszám: 305 3244

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



1. sz. vk. **Lehoczki Ádám**
(Fidesz–KDNP) 20 436 1224
leho.adam@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.



2. sz. vk. **Gyurkovics Miklós** (Fidesz–KDNP)
20 587 0807
mgjurkovics@freemail.hu
Minden hónap második szerdáján,
17 és 19 óra között a Palota Pont Rákospalota-
tai Tanácsadó és Együttműködési Irodában.



3. sz. vk. **Merk Péter** (Tiszta szívvel – tiszta
kézzel Rákospalotáért) 20 352 4009
roden00@freemail.hu
Minden hónap második szerdáján, 17 és 19 óra
között a Palota Pont Rákospalotai Tanácsadó
és Együttműködési Irodában.



4. sz. vk. **Agárdi János**
(Fidesz–KDNP) 30 952 0012
agardijanos@fidesz.hu
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.



5. sz. vk. **Csonka László**
(Fidesz–KDNP) 20 219 1232
csotka.laszlo@fidesz.hu
Minden hónap második péntekén 16-tól
18 óráig a Csokonai Művelődési Központban
(Eötvös utca 64–66.), előzetes telefon egyeztetés
alapján.



6. sz. vk. **Legárd Krisztián** (DK)
30 540 6393
legard.krisztian@gmail.com
Minden hónap harmadik szerdája 17.30-tól
19.00 óráig a Szent Korona Általános Iskolában
(Szent Korona útja 5.). Telefonon vagy e-mailen történő
egyeztetés esetén más helyszín és időpont is lehetséges.



7. sz. vk. **Király Csaba** (RÁTE)
30 962 8755
kingcsabi@gmail.com
Minden hónap első csütörtökén a Polgármesteri
Hivatal 110. sz. szobájában 14–16-ig, előzetes
egyeztetés alapján.



8. sz. vk. **Báder György**
(Fidesz–KDNP) 20 934 9983
bgyprint@t-online.hu
Előzetesen, telefonon vagy e-mailen egyeztetett
időpontban a Pestújhelyi Közösségi Házban.



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
(Liberálisok) 30 964 2452
sandor@vekass.hu
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



10. sz. vk. **Tóth Veronika** (DK)
30 585 4493
tothveronika53@gmail.com
Minden hónap első hétfőjén 17–19 óra között a
Sárfű u. 3. földszintjén található közös képviselői
irodában, valamint minden hónap második keddjén az Olajág
Idősek Otthonában 15–17 óra között a C. épület fszt. 12. sz. klub-
helyiségben. Telefonon vagy e-mailen történő egyez-
tetés esetén más helyszín és időpont is lehetséges.



11. sz. vk. **Bitvai Nándor**
(Fidesz–KDNP) 70 670 5220
bitvai.nandor@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



12. sz. vk. **Victorné dr. Kovács Judit**
(Fidesz–KDNP) 20 350 6859
drkovacsjudit1982@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján,
illetve minden hónap első csütörtökén 16:00–
18:00 óráig az Újpalotai Nyitott Ajtó Együttműködési Irodában.



13. sz. vk. **Mórnicz Eszter**
30 334 2031
moricz.eszter01@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.



14. sz. vk. **Tóth Imre** (MSzP)
30 984 3118
t.imre65@gmail.com
Minden hónap 2. szerdáján 17–19 óráig
a Neptun Utcai Általános Iskolában.



Bencsics Lászlóné
(Fidesz–KDNP)
20 442 5865
bencsicsari1@gmail.com
Minden hónap második szerdáján 15–17 óráig
a Pestújhelyi Együttműködési Irodában (Bp. XV., Pestújhelyi út
68.). Telefonon vagy e-mailen történő egyeztetés esetén más
helyszín és időpont is lehetséges.



Bodó Miklós (Jobbik)
70 372 3044
bodo.miklos@jobbik.hu
Minden hónap harmadik csütörtökén 16–18 óra
között a Budapest XV., Árvavár utca 38. szám
alatt, illetve telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



Dr. Matlák Gábor (Liberálisok)
30 997 0717
matlakgabor@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.



Németh Angéla (RÁTE)
20 344 0677
rasztaamegy@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.



Dr. Pintér Gábor
(Fidesz–KDNP) 30 247 9458
dr.pintergabor@fidesz.hu
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



Szilvay László (LMP)
30 768 0993
laszloszilvay@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.

JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Lampert Mónika jegyző
Félfogadás: Minden hónap második
keddjén 13:30–16:30 óráig a Polgármesteri
Hivatalban. Előzetes telefon egyeztetés a
305 3268-as telefonszámon.



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

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ
ELÉRHETŐSÉGEI ÉS
FOGADÓÓRÁI

Hajdu László országgyűlési képviselő
20 288 7721, hajdu.laszlo@parlament.hu
Fogadóórát tart szeptember 12-én, szer-
dán 15 órától. Helyszín: Szent Korona útja 11.
Előzetes egyeztetés vagy más időpont meg-
beszélése a 06 70 947 6655-ös telefonszámon vagy e-mailen.

Felhívjuk betegeink figyelmét,
hogy az Őrjázat utcai
SZAKRENDELŐBEN működő
fül-orr-gégészeti és audiológiai
szakrendelésünkön mindenkinek
**INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLATOT
biztosítunk!**
**Nagyothalló betegeinknek
elérhetőek
személyre szabott hallásjavító
készülékek**

Elemek kedvezményes áron
vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni
az alábbi telefonszámokon lehet.

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

Tamatika

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



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képtűságon és az xvmedia.hu/tevemusor oldalon, hirdetései 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

AZ XV TV MŰSORA

augusztus 23. csütörtök	augusztus 30. csütörtök
19:00 Tükörben	19:00 Tükörben
19:20 Heti recept	19:20 Heti recept
19:30 Öttusa magazin	19:30 Öttusa magazin
19:50 Visszatekintő	19:50 Visszatekintő
augusztus 24. péntek	augusztus 31. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Híradó	19:10 Híradó
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
augusztus 25. szombat	szeptember 1. szombat
19:00 Heti recept	19:00 Heti recept
19:20 Ne legyen áldozat!	19:20 Ne legyen áldozat!
19:50 Telefonos ambulancia	19:50 Telefonos ambulancia
augusztus 26. vasárnap	szeptember 2. vasárnap
19:00 Visszatekintő	19:00 Visszatekintő
augusztus 27. hétfő	szeptember 3. hétfő
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Egyházi műsor	19:40 Egyházi műsor
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
augusztus 28. keddi	szeptember 4. keddi
19:00 Banki percek	19:00 Banki percek
19:05 Hollywood Palotán	19:05 Hollywood Palotán
19:15 Vitalitás	19:15 Vitalitás
19:45 Visszatekintő	19:45 Visszatekintő
augusztus 29. szerda	szeptember 5. szerda
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz	19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás

CSOKONAI KULTURÁLIS KÖZPONT



Részletes információk programjainkról:

www.csokonaiaksk.hu

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

SYCONOR RETRO TÁNCPARTI

augusztus 25. szombat 18–22 óra

Ára: 1400 Ft

Előzetes asztalfoglalás telefonon!

TÁRSASJÁTÉK-FIESZTA

Piatnik Nyílt Nap

szeptember 8. szombat 10–18 óra

Ára: 500 Ft

KERTI GÖRÖG KONCERT

szeptember 8. szombat 18–22 óra

Mydros Zenekar. Ára: 1000 Ft

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410 5536

Szeptembertől:

DÚDOLO

zenés foglalkozás kicsiknek

csütörtök 9.30 óra

NŐI TORNA

kedd, csütörtök 18 óra

PILATES GERINCTORNA

hétfő 18 óra

ZUMBA

hétfő–csütörtök–péntek 19.30 óra

HATHA-JÓGA

szeptember 17-től

hétfő, szerda 18 óra

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836

Szeptemberben induló klubok, tanfolyamok

Gyerekeknek:

Ritmikus gimnasztika, Gy erek-
aerobic, Kanga Klub, Kerekítő
Mondókás Móka és Bábos Torna

Felnőtteknek:

Piloxing, Piloxing barre, Body tone,
Társastánc, Zumba, Torna hölgyek-
nek, Alakformáló női torna, Hatha
jóga, Pilates, Capoeira

DOKUMENTUMTÁR ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT

1153 Bocskai u. 70–78. T.: 605 1596

VÁROSI ERDŐKERT – ÁRNYÉKOS KERTEK

szeptember 12. szerda 18 óra

Balogh Judit kertészmérnök

Külső helyszín.

Regisztráció:

barta.ildiko@dokuinfo.hu

Tagdíj: 3500 Ft/félév,

alkalmi díj: 1000 Ft

OLTÓ NÉLKÜLI SAJT ÉS VARIÁCIÓI

szeptember 19. szerda 18 óra

Belépődíj: 2500 Ft

Regisztráció:

barta.ildiko@dokuinfo.hu

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

SZENIOR ÖRÖMTÁNC

Szeptember 12-től

szerda 17–19 óra

Damjanovich Márta táncoktató
szeretettel várja táncolni az 50+-os
korosztályt.

KISBAGÁZS BÁBSZAKKÖR 8–12 éveseknek

Szeptember 21-től

péntek 16–19 óra

A foglalkozásokat vezetik a Börönd
Bábbagázs tagjai: Szögeczki Sára
pszichológus és Baksa Zsuzsi báb-
mesterinas.

TÚZVIRÁG AKOTÓKÖR gyerekeknek és fiataloknak

12–18 éves korig

Mester: Szendrei Judit zománc-
művész, tanársegéd: Dabóczy
Krisztina.

kedd 17.30–18.15 óra

GYERMEKJÓGA

4–7 éveseknek

Vezető: Thaly-Szabó Andrea
jogaoktató.

KIKÖTŐ IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI SZIGET

1156 Száraznád u. 5. T.: 30/868 6087

ZUMBA

hétfő, csütörtök: 18.30–19.30 óra

MANÓKARATE

szerda 17.00–17.30 óra

KARATE

Kezdő: szerda 17.30–18.30 óra

Haladó: szerda 18.30–19.30 óra

gyerekek és felnőttek részére

MATEK SZAKKÖR

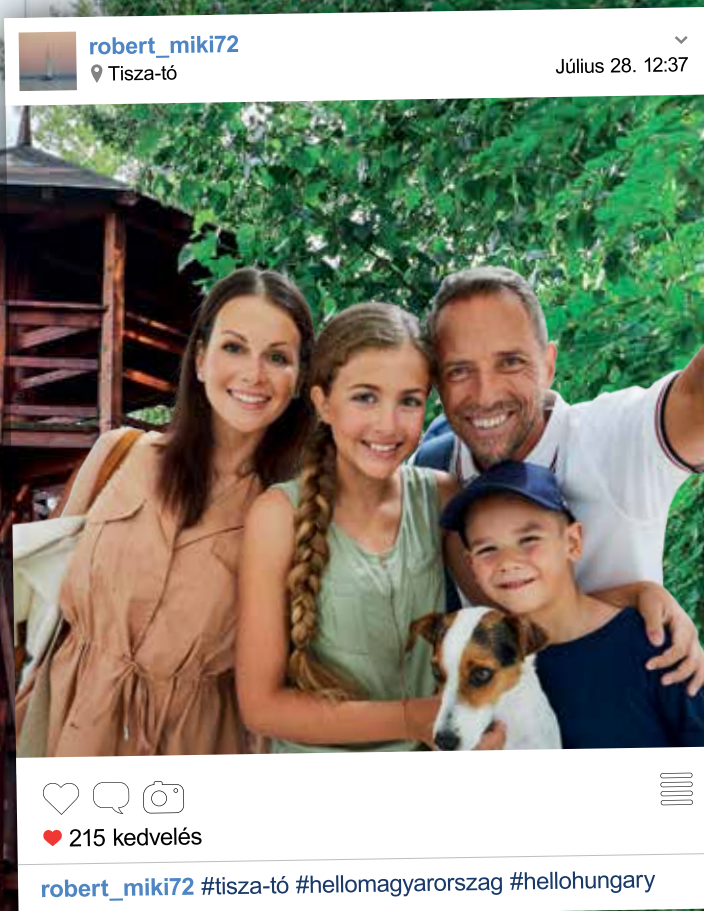
szeptember 6.

csütörtök 17.00–18.30 óra



ÁT KELL ÉLNEK, HOGY ELHIDD.

Magyarország minden évszakban többet tartogat annál, mint amennyi a fotókba belefér. Találj rá ezen a nyáron új kedvenc helyeidre!



TISZA-TAVI VÍZI SÉTÁNY

KÉSZÜLT MAGYARORSZÁG KORMÁNYA ÉS
A MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG MEGBÍZÁSÁBÓL



HELLOMAGYARORSZAG.HU

Kínaiból Kínába



Különleges nyara volt Bottyán Bendegúznak, a Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnázium 10. évfolyamos diákjának. Egy nyáron kétszer is Kínába utazhasson, és ott összesen négy hetet tölthessen el.

– Ha pontos akarok lenni, akkor idén már háromszor járhattam Kínában – mesélte Bendegúz –, mert tavasszal is részt vettem az iskolai szervezésű kétéves kínai programon. Ezenkívül a nyáron előbb az ősi kínai fővárosba, Hszianba, majd a kínai metropoliszba, Sanghajba is elmehtem.

Az iskolában hagyománya van a diákok Kínába utaztatásának. Az intézmény nagy hangsúlyt helyez a kínai

nyelv elsajátítása mellett a kínai történelem és kultúra megismertetésére is. Erre jöttek ezek az utak, melyeket olyan szervezetek, mint a Nagy Fal Magyar–Kínai Barátság Egyesület, a Magyar Chan Wu Szövetség vagy a Főpolgármesteri Hivatal is támogatottak.

– Idén összesen négyszer utaztak a diákjaink Kínába – mondta Erdélyi Zsuzsanna igazgató. – Ezeket ötvenhárom tanuló is vehetett részt. Ahogy Bendegúz példája is bizonyítja, van aki többször is élt ezzel a lehetőséggel.

Az intézmény vezetőjétől megtudtuk, hogy a 2018-as év újabb mérföldkő lesz az iskola életében. Először fordul ugyanis elő, hogy két gim-

nazista növendékük nem a Neptun utcában, hanem egy pekíngi gimnáziumban kezd el új tanévet.

– Kollmann Máté és Oláh Tamara az elsők, akik kínai ösztöndíjat kaptak, így fél évig Kínában tanulhatnak. Remélhetőleg a jövőben több diákunkat sikerül majd hasonló ösztöndíjakhoz vagy egyetemi tanulmányokhoz hozzásegítenünk – mondta az igazgató.

Bottyán Bendegúz is hasonló célokkal várja már az új tanévet. Novemberben szeretné letenni a kínai tanulmányokhoz szükséges HSK4 nyelvvizsgát, illetve még az érettségi előtt szívesen vizsgáztatna még Kínába.

– Aki még nem járt ott, az elképzelni sem tudja, milyen csodálatos ország, ahol a hagyományok és a legmodernebb dolgok elférnek egymás mellett – mondta Bendegúz. – Nekem az elmúlt két évben öt alkalommal volt szerencsém Kínához, és elég nagy területet megismerhettem. De annyi látnivaló van az országban, hogy érdemes lenne oda visszatérni. R. T.

Vándorok, menekültek

Sándor Iván *A hetedik nap* című regénye a XVI. században játszódik, de bármikor, bárhol megtörténhetne.

Egyszer csak megfogunk egy zsákot, beletesszük az értékesnek vélt családi ereklyéket, könyveket, kéziratokat, és menekülünk az üldözők elől. Üldözhetnek a vallás nevében, az értékeink miatt, vagy azért, mert máshogy gondolkozunk, mint ők.

A regény öt fejezete mindig más szemszögéből mutatja be a történetet, melyben folyamatosan keresztelik egymás útját a szereplők. A megszólalók mások, de mégis egyformák, van bennük szív és lélek. Kapcsolódásuk egymáshoz is az igazi érzelmek mentén történik. A néma lány, aki furulyáját fújva kommunikál, a vándor színésznek állt fiú, a törpe, a nyomdász, a zsidó lószerszámkészítő és családja – lapunként építik a történetet,

az apró mozaikdarabkák színes tablóvá válnak. „...az elmúlt napokban... töprengtem azon, hogy a krónikák, az intelmek csak az egykori

időket örökítik meg, miközben a világ változik, érhetünk-e bármit még a tanításainkkal? Arra jutottam, hogy a legfontosabb bennünk éppen az, hogy viszonyíthatunk hozzájuk, amiben mi élünk, segíthetnek jobban megérteni a körülményeinket. Mi az, ami már nincs, mi van a helyén.”

Sándor Iván 88 évesen ennek a titoknak a birtokában van: tudja, mi hogyan kerül a helyére. A sokszor drámai történetet nagyon elegánsan írta meg, a sokkoló részeken a képzeletünkre bízva a harcokat és kegyetlenkedéseket. Nehéz és egyben felemelő olvasmány *A hetedik nap*.

(Sándor Iván: *A hetedik nap; Magvető, 2018; 329 Ft*)
(kovács)



AZ ELEFÁNT ÉS A MÓKUS

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Beköszöntött az esős évszak, a folyók kiöntöttek; a víz napról napra tovább emelkedett, az elefántnak is menekülnie kellett.



Amikor a gázlóhoz ért, egy rémült, ágba kapaszkodó mókust pillantott meg a sebes áradatban.



Ments meg, ments meg, elefánt, különben végem van!

Az elefánt megsajnálta az állatkát és kiemelte a vízből. A mókus felkapaszkodott a hátára, s megfogadta, hogy soha nem hagyja el.



Lefeküdtek szomorúan egy magas fa tővébe. Akkor a mókus felkapaszkodott a fára. Egyszer csak pötyogni kezdett az elefánt köré a sok gyümölcs, hogy csak úgy rengett a föld.

Szerencsésen átgázoltak a túlpartra. Eleinte volt élelmük bőven, a víz azonban tovább emelkedett, és újból menekülniük kellett.



Végül egy magasabb, kavicsos területre értek. Megéheztek. De itt semmi sem termett, amit megehettek volna.



Mindenütt gyümölcs volt körülötte, annyit ehetett, amennyi belefért, s még maradt is belőle. Akkor a mókus lemászott a fáról.



Látod, te megmenttetted az életemet, én pedig a tiédet.



Most látom, hogy mit ér a jótett! Nélküled éhen veszem volna!



Amíg az áradás tartott, a mókus mindennap felmászott a roppant magas fára, és elegendő gyümölcsöt rázott le elefánt barátjának.

Budapest, a redőnyök városa



Horváth István | Díjazott szabadalom

A Kerületi kérdések sorozatunk előző számában Kálmán Attila mutatott egy harmincas években készült tablóképet az újpesti iparos szervezet vezetőikről, melyen mostani riportalanyunk, Horváth István jelenlegi cégvezető édesapja is rajta volt. A Horváth család vállalkozása 1923 óta foglalkozik redőnyök gyártásával. Beszélgetésünkkor szóba került, hogy kerültek a XV. kerületbe, van-e piaca a faredőnynek és mivel nyertek Magyar Termék Nagydíjat.

Újpest a múlt század elején „asztalosközpont” volt, Horváth István nagyapja eredetileg kádárként dolgozott ott, de amikor egyre nagyobb igény lett a redőnyökre, 1923-tól elkezdett ezzel is foglalkozni. „Végül is mindegy volt, hogy hordódongát csinált vagy redőnylécet készített, 1962 óta pedig ez a fő profilunk” – mondta Horváth István.

A '70-es években az újpesti lakótelep építése miatt szanálták telephelyüket, így költöztek a XV. kerületbe. A jelenlegi



FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



cégvezető már a harmadik generáció a családi vállalkozásban, immár nyugdíjas-ként dolgozik, és bízik benne, hogy a fiai is folytatják a hagyományt. „Édesapám százéves korában hunyt el 2010-ben, azóta is hiányzik. Van egy bejegyzett szabadalmam a faredőny új összefűzési módjára, ez Magyar Termék Nagydíjat is nyert. Az volt a kérés, hogy édesapám vehesse át az érte járó kitüntetést.”

Horváth István szerint az ilyen öreg cégeknek az a legnagyobb előnye, hogy még talpon vannak. „Belegondolva nagyapám és édesapám sorsába is, sok veszteség ért minket. Amikor panaszkodom, hogy nehéz a helyzetem, azon vigasztalom magam, hogy apunak mit kellett átélni. Az államosítást például úgy kerültük el, hogy mindig egy fővel kisebb volt a cégünk létszáma, mint a törvényben meghatározott. A kisiparos családom miatt nem szerezhettem diplomát, gépészmérnök lettem, majd elvégeztem a faipari technikumot.” A legutóbbi építőipari válság érintette a cégüket is, de most bizakodók. „Budapesten sok a szecessziós épület, igény is van arra, hogy a felújításkor a redőnyt is jó minőségűre cseréljék. Több ilyen munkánk volt a Nemzeti Banktól a Kúria épületéig. Foglalkozunk persze fém- és műanyag redőnyvel, de nekem még mindig a faredőny a kedvencem.”

Horváth István következő riportalanyának Szabó Zoltán péket ajánlotta. -cs-ó



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Piros csábítás | Egy szelet nem elég!

A görögdinnyét a legtöbben gyümölcsként ismerik, valójában azonban a zöldségfélék közé sorolható és a tökfélék családjába tartozik.

A magyarul görögdinnyeként ismert fajta valójában nem rendelkezik bizonyítható görög eredettel, inkább Af-

rikából és Indiából származhat. A legkorábbi feljegyzett görögdinnyeszüret nagyjából 5000 évvel ezelőtt, a dinasztikus Egyiptomban történt, hieroglifával is megörökítették, sárgadinnyét pedig már 4000 évvel ezelőtt is termesztettek Perzsiában és Afrikában.

Mézédes dinnyeszezon

A görögdinnyét a X. században már Kínában fogyasztották, amely ma is a világ legjelentősebb görögdinnye-termesztője. Magyarországon a görögdinnye-termesztésnek már a honfoglalás előtti időszakból is vannak tárgyi bizonyítékai. A honfoglaló őseink minden kétséget kizáróan már ismerték a görögdinnyét.

Később, a török hódoltság idején számos dinnyefajta került Magyarországra. Főleg az őszi és a téli fajták terjedtek el, melyek megváltoztatták a hazai dinnyetermesztés technológiáját.

Jelenleg öt termőterületünk van Békés, Szabolcs-Szatmár-Bereg, a tol-

nai termőkörzetben a Jászság és Heves megye, valamint Baranya. A hazai fejenkénti fogyasztás 13-15 kilogramm, idén pedig mintegy 200 ezer tonna görögdinnye termelt Magyarországon.

A vásárlók körében egyre inkább a kisebb, 5-8 kilogrammos dinnyék, illetve a mag nélküli fajták a népszerűek. Idén azonban a szélsőséges időjárás miatt közepes szezon zárhatnak a hazai

dinnyetermesztők. Göcző Mátyás, a Magyar Dinnyetermelők Egyesületének társelnöke elmondta, hogy a gazdálkodók nem tudtak annyi dinnyét betakarítani a földekről, mint amennyit a szezon elején vártak, a korán jött nyári meleg idején – olvasható a Magyar Mezőgazdaság Kft. agrárhírcsatornáján. Egy biztos, piacaink még tele vannak a mézédes, lédús finomságokkal! B. I.

HELYREIGAZÍTÁS

Az augusztus 9-én megjelent 14. lapszámunkban a 17. oldalon Fokák között szemegetve című írásunkban tévesen jelent meg a Kolozsvár utcai piac egykori árusának neve. Az árus neve helyesen **Dudi néni**. Az érintettektől és az olvasóktól elnézést kérünk!

Filmes pályázat



Filmes pályázatot hirdet a Magyar Speciális Mozgóképek Egyesület, együttműködésben a Magyar Speciális Művészeti Műhely Egyesülettel magyarországi és határon túli alkotók számára.

Pályázhatnak: fogyatékossgal élő emberek (intellektuális képességgavarral küzdők, pszichiai- és szenvedélybeteg alkotók), autizmussal élő alkotók, szociális ágazatban dolgozók és érintettek, független filmesek, televíziós szakemberek, diákok és mindenki, aki filmjében a fogyatékossg témáját érinti.

A pályázat tartalma: Téma és idő megkötése nélkül lehet nevezni bármilyen filmmel, például: fikciós filmek, játékfilmek, dokumentum- és portréfilmek, animációs filmek, módszertani és PR-filmek. A nevezett filmeknél egyetlen megkötés, hogy az alkotások valamilyen módon kapcsolódjanak a sérült emberek világához.

Nevezési határidő: 2018. szeptember 17. Bővebb információ az egyesület honlapján: www.msmke.net. ■

Állatkertek éjszakája



Az állatkertek éjszakája nevű országos rendezvényt sorozatra idén 12 magyarországi állatbemutató hely készült változatos és izgalmas esti programokkal augusztus 31-én.

A fővárosi állatkert éjfélig tart nyitva, ebben az időben a kert különböző pontjain 23 helyszínen lesznek programok. Megtekinthető többek között esti fókashow, elefánttorna, találkozni lehet a cukormókusokkal és a szakállas agámával, alkonyati látogatást terveznek a lepkekertbe, de meg lehet nézni a



„jégbe zárt vadállatokat”, a lángidomárokat és a fényvarázslatot is. A Holnemvolt Vár idén első alkalommal kapcsolódik be a sorozatba, ott ajándék zsetonokkal is készülnek az érkezőknek – számolt be róla az *MTI*.

A Campona üzletközpontban található Tropicariumban meg lehet nézni többek közt a kőhalak, az alligátorok, a kígyók, a ráják és a murénák etetését, a Budakeszi Vadasparkban pedig szakvezetésekkel, állatbemutatókkal és vadállatok látványteretéseivel készülnek. ■

Sírkerti biciklitúra



Budapest egyik legkülönlegesebb zöldövezete, a Fiumei úti sírkert számos különleges emlékművet rejt, közülük jó néhány hátsó, már-már erdős részeken található. A Nemzeti Örökség Intézete biciklitúrát szervez a sírkert ezen kevésbé ismert, ám annál több érdekes történetet őrző részeire szeptember 7-én délután 5

órától. A fákkal sűrűn benőtt utakon művészi síremlékek között tekernek el a résztvevők, miközben őrangyalok, családi mauzóleumok és karcsú nőalakok titkait fejthetik meg. A részvételhez saját kerékpár szükséges. További részletek és jelentkezés a www.intezet.nori.gov.hu honlapon.

Elhunyt Kerényi Imre



Meghalt Kerényi Imre miniszterelnöki megbízott, Kossuth- és Jászai Mari-díjas rendező, színiigazgató, egyetemi tanár, publicista, érdekes és kiváló művész. A Miniszterelnöki Sajtóiroda közleménye szerint Kerényi Imre hosszú, türelemmel viselt betegség után, életének 75. évében családja körében hunyt el augusztus 11-én. 1966-ban a Színház- és Filmművészeti Főiskolán szerzett színházrendezői diplomát. 1966-tól a Madách Színház rendezőjeként dolgozott, majd a szolnoki Szigligeti Színház igazgató-főrendezője, a Népszínház és 1983-tól 1989-ig a Nemzeti Színház rendezője volt. 1968 óta a Színház- és Filmművészeti Főiskolán tanított. 1989 és 2004 között a Madách Színház igazgatója és művészeti vezetője volt. Munkásságát több díjjal is elismerték. 2011 és 2018 között a tudatos nemzeti közjogi gondolkodás megalapozásával és ehhez kapcsolódva a magyar kulturális értékek megőrzésével és fejlesztésével összefüggő feladatok ellátásáért felelős miniszterelnöki megbízott volt – áll az *MTI* nekrológiájában. Kerényi Imrét a Miniszterelnökség és a Madách Színház is saját halottjának tekinti. ■

Éjszakai autóversenyek

Az alkalmi gyorsulási versenyek sokaknak okoznak álmatlan éjszakákat a kerületben. A felturbózott járművek bőgésétől nem tudnak nyugodtan pihenni. Ezek a panaszok az önkormányzathoz és a rendőrséghez is eljutnak. Meg is kerestük Horváth Attila közbiztonsági referenst, hogy megtudjuk, mit tehet a hatóság az ilyen versenyek ellen.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Tombol a tesztszteron | Mások nyugalma nem számít

– A panaszok hozzánk is eljuttattak. Mostanában leggyakrabban a Szentmihályi útról, illetve a Városkapu utcából, M3-Szilas-pihenő jeleznek ilyen versenyeket. Előfordul, hogy a gyorsulók a Pólus parkolójában gyülekeznek, de pont azért, mert odafigyelünk rájuk, gyakran változtatják a találkozási pontjaikat – mondta a szakember.

A gyorsulási versenyeket éjszaka, általában a legcsöndesebb órákban tartják. Ennek oka, hogy akkor szinte nullára csökken a közúti forgalom, így elegendő terük van az alkalmi „autóversenyzőknek”. Ez persze megnehe-

zíti a rendőrök és a rendészek dolgát is, akiknek ezekben az órákban kell más területekről elvonniuk az erőiket.

– Mi is és a rendőrök is folyamatosan akciózunk az érintett területeken. Illetve várjuk a lakossági bejelentéseket, ha esetleg felturbózott járműveket látnak valahol gyülekezni. Ígérjük, azonnal reagálunk az ilyen bejelentésekre – hangsúlyozta a referens.

A gyorsulási versenyek résztvevői nemcsak a szabálytalan közúti közlekedéssel és csendháborítással véte-

nek a törvények ellen, hanem azzal is, hogy a járműüket legtöbbször szabálytalanul alakítják át. Ezért a nagyobb akciókban a Nemzeti Közlekedési Hatóság is részt szokott venni, és az általuk felállított mobil műszaki ellenőrző állomáson az autók állapotát is megvizsgálják. Ezenkívül a városgazdálkodási főosztály is egyeztetéseket kezdeményezett a Budapesti Közlekedési Központtal arról, hogy az érintett területeken milyen módon lehetne a forgalmat csillapítani.

Riersch Tamás

A kocsi és a hőség



Tartós árnyék | Amikor elindulunk, a menetszél is hűt

Bár kifelé jövünk a nyárból, a hőség nem enyhül. Jól tudjuk, milyen érzés a forró autóra beülni, és várni arra az 1-2 percre, amíg elkezdjük érezni a légkondi áldásos hatását. Vannak azonban praktikák a klíma beindításán túl, amelyek megkönnyítik helyzetünket.

Az első és legkézenfekvőbb megoldás, ha árnyékos helyre parkolunk. – Ez, ha csak viszonylag rövid ideig állunk

ott, nem probléma, ha viszont több órát, akkor el kell kezdenünk kombinálni. Ha például délutánig maradunk egy helyben, érdemes végiggondolni, addigra merről süt a nap, így elkerülhetjük, hogy az 1-2 óra árnyékban állás után éppen a legmelegebb időben főjön autónk a tűző napon – ajánlja Czebe Sándor, a Safedrive Kft. vezetésbiztonsági trénera.

–y -a

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Ha lehetséges, úgy állítsuk le a kocsit, hogy minél kisebb üvegfelülettel nézzen a nap felé, ugyanis ezek a felületek felelősek leginkább a belső tér felmelegedéséért. Ugyanezért jó megoldás az is, ha a szélvédőt letakarjuk, mégpedig lehetőleg hővisszaverő fóliával. Aki megteheti, megfontolhatja az autóüveg fóliáztatását is, ami tartós védelmet biztosít nemcsak a felmelegedéssel, de az UV-sugárzással szemben is.

Amennyiben valamilyen ok miatt mégis a tűző napon felforrósodott autóra kell beülnünk, érdemes indulás előtt beindítani a klímát és kinyitni az összes ajtót. Indulás után pedig néhány percig lehúzott ablakkal közlekedjünk, már csak azért is, mert a menetszél a felforrósodott felületeket is hűti.

RENDŐRSÉGI HÍREK

Betankolt

Több autót is ellenőriztek a kerületi rendőrök a Dunakeszi úton éjszaka. A járművek vezetőit szondáztatták is, és így bukkott le az egyik megállított gépkocsi sofőrje, aki vezetés előtt alaposan betankolt. A sofórt ittas vezetés miatt előállították a kerületi kapitányságon, ahol eljárás indult ellene.

RiTa

Kettős szerepben



GRAFIKA: VARGA Tímea LAURA

Lopás miatt indított eljárást a rendőrség egy 24 esztendőes nő ellen, akit azzal gyanúsítanak, hogy július utolsó napján a délelőtti órákban beosont egy rákospalotai ingatlan nyitott kapuján, és az ottani foderaszt teraszáról elvitt két nagyobb értékű mobiltelefont. A tolvajt a rendőrök még aznap elfogták. A nő azonban nem csak ezzel az egy bűncselekménnyel gyanúsítható. Mint kiderült, aznap hajnalban egy, a Széchenyi úton parkoló autót is sikerült megrongálnia. A nő a járművet ki akarta nyitni, így mindkét első ajtaját tönkretette. Ez utóbbi ügy miatt is eljárás indult ellene.

(riersch)

Szerelemfáltás

Megtámadta korábbi élettársát és annak új párját egy 50 év körüli férfi július végén az újpalotai Fő téren. A támadó a nőt a hájánál fogva próbálta elhúzni, közben többször megütötte, a férfit pedig lökdöste, illetve fojtogatta. Az agresszort végül a közelben tartózkodó rendőrök fékeztek meg, így nagyobb baj nem történt. A férfi ellen garázdaság miatt indult eljárás.

R. T.

Csalók

Ismeretlen tettesek ellen tett feljelentést a rendőrségen a UPC Magyarország, mert az elmúlt időszakban megszapordtak a szolgáltatás átírásával kapcsolatos visszaélések – közölte a szolgáltató. Csalók keresik fel a UPC ügyfeleit, és felajánlják az előfizetett szolgáltatás átvállalását, hogy terhet vegyenek le a vállalkozásról. Így jutnak hozzá az ügyfelek személyes adataihoz, valamint még az átírási kérelem elbírálásának befejezése előtt elviszik a szolgáltatást biztosító berendezéseket – hívta fel a figyelmet a UPC. A társaság arra kéri előfizetőit, minden esetben az ügyfélszolgálattal egyeztessenek, ha előfizetésüket más nevére szándékoznak átíratni, hogy az esetleges visszaélések és anyagi károk megelőzhetőek legyenek. A UPC arra kéri ügyfeleit, ha hasonló visszaélést tapasztalnak, mielőbb jelezzék a 1221-es ügyfélszolgálati telefonszámon.

Ék

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

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

Erős gyógyító háttér

Néhány éve hírt adtunk arról, hogy a REAC Sportiskola nemcsak az edzések színvonalára, hanem a sérülések hatékony kezelésére és az ifjú sportolók regenerációjára is hangsúlyt helyez. A klub még régebben vásárolt egy négyfunkciós gépet, amely lézeres, mágneses, elektroterápiás és ultrahangos kezelésekre is alkalmas. Gondoltuk, most megnézzük, hol tartanak a sportolók egészségének megővésében, és bizony nagy meglepetések értek bennünket.

Az egyik az volt, hogy a Széchenyi téri „orvosi szobában” már nemcsak Linter Károly gyúró (sportberkekben csak Gyurma), hanem mindjárt két „gyógyító”, ő és Ács Noémi fizioterapeuta fogadott bennünket.

– Egy éve vagyok a sportiskola alkalmazásában – mondta Noémi –, korábban a Veresegyház felnőtt-labdárúgócsapatánál dolgoztam masszörként. Velük megjártam az NB II.-t is. Rám most csak hétvégeken, meccsek után van szükségük, ezért hétköznap a sportiskola rendelkezésére tudok állni.

Gyurma örült az új kollegina érkezésének, 2001 óta ugyanis egyedül látta el a klubnál a gyógyító feladatot. De még jobban örül annak, hogy ket-



Linter Károly és Ács Noémi | Kézbe vették a regenerációt

ten immár négy géppel végezhetik munkájukat.

A sportiskola vezetése, elsősorban Sági Ferenc elnök nagy hangsúlyt helyez a klub háttérbázisának erősítésére. Ezért az elmúlt néhány évben több, a regeneráció szempontjából fontos gépet sikerült beszerezniük – mondta a szakember. – Az említett gépeken kívül egy sérülést ellátó-jegelő géppel, egy lökéshullám-terápiás eszközzel és egy nyirokmasszázs géppel is rendelkezünk. Ezekkel pedig immár száz százalékban kezelni tudjuk a sérüléseket.

A Gyurma-műhely nemcsak a sportiskolások, hanem a REAC fel-

nőttcsapatának tagjait is kezeli. A Budapest-bajnokság I. osztályában nagy feltűnést szokott okozni, amikor a népszerű gyúró a hordozható aksis jegelőgéppel már a kispadon elkezd a sérült játékos kezelését. De a „gyógyító központ” híre a kerület határain túlra is eljutott, ennek köszönhetően ma már az NB III.-ból, sőt az NB II.-ből is gyakran keresik Gyurmáékat.

– A gépek segítségével nemcsak meggyorsítani tudjuk a sportolók regenerálódását, hanem minőségi gyógyulást is elérhetünk – mondta a gyúró. – A nálunk kezelt sportolók garantáltan egészségesen térhetnek vissza a pályára. (riersch)

E G É S Z S É G # T R E N D

Gyorsétteremben egészségesen



Lehet enni, csak ésszel tegyük | Érdemes a kalóriákra odafigyelni!

Nem a világ vége, ha valamilyen fast food étteremben kell elköltenünk az ebédünket/vacsoránkat. Csak annyira figyeljünk, hogy ne veszítsük el a kontrollt a magas vagy extrém magas kalóriatartalmú, inycsiklandozóan talált fogásokat látva. Bár a nagy energiasűrűségű ételek nagyobb választékban vannak a kínálatban, azért a legtöbb étteremben találunk alternatívát.

– Fontos, hogy tartalmazzon zöldségfélét a menü, a legjobb, ha a

salátaféléknél nézelődünk. Ha szendvicset választunk, ne koronázzuk meg rendelésünket a magas kalóriatartalmú és telítődékű, ezzel szemben csekély vitamin- és ásványianyag-tartalmú sült burgonyával, válasszunk mellé inkább salátát – tanácsolja Szabó Krisztina, a XV. Kerületi Önkormányzat Egészségügyi Intézményének dietetikusa.

Jó tudni, hogy míg egy kisadag sült burgonya energiatartalma 200

kalória körül mozog, egy kisadag salátáé legfeljebb 50.

A szakember szerint alkalmanként belefér egy-egy desszert, rántott szelet, sajt vagy hagymakarika is az ember életébe, de tartózkodjunk a túlzásoktól és legyünk körültekintőek. Azaz ha egyik alkalommal például sült krumplit választunk, a fagyit hagyjuk ki.

Húsok esetében kerüljük a magas zsírtartalmú, kiváltképp a bő olajban sült, panírozott változatokat, sokkal jobban járunk a grillezett húst tartalmazó szendvicsekkel, a legjobb pedig, ha valamilyen tortillába csomagolt változat mellett döntünk. Desszertekből sajnos nincs bőséges választék az egészséges változatokat illetően, jellemzően magas cukor- és zsírtartalmú sütemények szerepelnek az étlapon. Szomjunk oltására természetesen a legjobb, ha vizet vásárolunk, esetleg energia- és cukormentes üdítőitalokat, néha-néha pedig a gyümölcslé is belefér. -y-a

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

**ÜNNEPELJE
NÁLUNK
SZÜLETÉS-
NAPJÁT!
A TORTÁT**



**ÉS A
KÖSZÖNTÉSHEZ
A PEZSGÓT**



**MI
BIZTOSÍTJUK!**

Minimum 6 fős születésnap
ebéd vagy vacsora esetén!

VASKÓ TÓDOR
Cimbalom
művész

„Jó ebédhez
szól a nőta!”

Minden Vasárnap
délben cimbalomzene!

**VOYAGE
Duo**

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

BAKACSI BÉLA
Szeptember 09. 18.00
Október 07. 18.00

www.thokolyrestaurant.hu

A legenda folytatódik

Furcsa nyara volt Ábri Lászlónak, a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnázium legendás testnevelőjének és volt igazgatójának. Furcsa, mert az elmúlt öt évben a nyári hónapokban a napközis tábor vezetőjeként egy perc szabadideje sem volt, és furcsa, mert hosszú idő után ismét tanárként a szeptemberi első becsöngetés határozza meg a munkarendjét.

– Az önkormányzat döntése értelmében június végével megszűnt az ifjúsági és sportközpont, így az igazgatói beosztásom is hatályát veszítette. Ez két dolgot vetített előre, egyrészt, hogy az idei napközis tábort már nem mi – volt sportközpontosok – szerveztük, illetve azt, hogy nekem is új állás után kellett nézmem – magyarázta Ábri László.

A napközis tábor azonban nem indulhatott volna el a pedagógus és csapatának segítségével nélkül. Az első héten ugyanis a kerületi tanároknak még iskolai kötelezettségeik voltak, így a gyerekefelügyeletet a volt igazgató és kollégái oldották meg. Leegyszerűsítve: a napközis tábor korábbi vezetője az idei nyár első turnusában csoportvezető volt.

Ábri László 1978-ban kezdett tanítani a rákospalotai



Ábri László | Vissza a kezdetekhez

gimnáziumban, ahol két év kivételével testnevelést oktatót a diákoknak. Aztán 1997-ben kinevezték igazgatónak. Az irányítása alatt az iskola táncművészeti szakkal egészült ki, melyben Laci bácsi nemcsak vezetőként, hanem tanárként is részt vett. Igazgatói munkája mellett végig akrobatikát oktatót a táncművészeti diákoknak. És ezen a szokásán a sportközpont vezetőjeként sem változtatott.

– Mindig kitarítottam a

Dózsa mellett, bárhová vetett a sors, mindig visszajártam tanítani a táncosokat – mondta a pedagógus.

Ezek után tárt karokkal fogadták a sportközpont megszűnését követően Laci bácsit a Dózsaiban. Aki testnevelőként tért oda vissza, ahol idén pont negyven éve testnevelőként kezdte a pályafutását.

– Szeptembertől fél állásban fogom tanítani az akrobatikát, illetve egy osztálynak a testnevelést. S hogy ez egy újabb 17 éves korszak kezdetét jelentené? Nem hiszem, hisz két év múlva már nyugdíjba megyek. De addig is örömmel vállaltam ezt az „új” kihívást – zárta terveit Ábri László.

Riersch Tamás

SPORTMOZAIK

A PROFIK KÖZÖTT



Újabb sportiskolás fiatal tehetség került a profi labdarúgók közé. Ezúttal Győrfi Benedeket, az U19-es csapat korábbi erősségét igazolta le az NB III.-as egyesület, a Jászberényi Futball Club. Rajta kívül Szántovszki Soma és Somogyi Bálint is „profik” szerződést kapott, igaz, nekik ehhez még egy évet a Budapest-bajnokságban kell tölteniük a REAC felnőtt-csapatával, de jövőre remélhetőleg már ők is az NB III.-ban fognak vitézkedni.

KERÜLETI DERBI

Idén is találkozik egymással a XV. kerület két patinás futballklubja, a REAC és a Testvériség SE. A kerületi derbi a Budapest-bajnokság I. osztályában lesz. Az első felvonást szeptember 22-én este 6 órakor a Budai II. László Stadionban, a másodikat pedig a hatodik tavaszi fordulóban (ennek időpontja még nem eldőlt) a Bánkút utcai sporttelepen tartják.

BÚCSÚ



A Farkasréti temetőben helyezték örök nyugalomra augusztus 15-én a magyar sportújságíró legendáját, Szepesi Györgyöt, akit az Aranycsapat 12. játékosaként is szoktak emlegetni. Ő volt az, aki az ötvenes években a helsinki olimpiáról, a Wembleyben lejátszott angol–magyar mérkőzésről és a számunkra tragikus berni döntőről is tudósított. És ő volt, aki a rákospalotai Budai II. Lászlót is gyakran Púposként emlegette a közvetítéseiben. Szepesi György 1948–2012 között közvetített olimpiákról, míg a világbajnokságokon 1954 és 2010 között dolgozott.

BAJNOKI MENETREND

Férfi labdarúgás

Budapest-bajnokság I. osztály

Augusztus 25. 19.00,
Budai II. László Stadion
REAC – RAFC

Szeptember 1. 16.00,
Váci út 102. Vízművek sporttelep
Vízművek – REAC

R. T.

Feljutásra készen



Mátyus János



Folytatódik a felkészülés és a párharc

Mire ez a lapszám megjelenik, már túl lesz a CSEP-GÓL FC elleni meccsen a Budapest-bajnokság I. osztályában szereplő REAC felnőttfutballcsapata, de Mátyus János klubigazgatót mégis arra kértük, hogy az előttünk álló szezonról, illetve a csapatunk felkészüléséről mondjon néhány szót.

– Még mindig bennünk van a tavalyi bajnokság kudarcra – mondta a szakember. – Ez annak ellenére kudarc, hogy a kitűzött célt, a bajnokság megnyerését teljesítettük. Az elvesztett osztályozó párharc azonban keresztülhúzta számításainkat, és ez sokunkat megviselt. A klubvezetés azonban úgy döntött a nyáron, hogy újból nekivágunk a bajnokságnak, és ismét megpróbálkozunk a feljutással.

Mátyus János szerint egy REAC-szintű csapatnak más célja nem is lehet, mint az, hogy ismét visszakerüljön a profi labdarúgás vérkeringésébe.

– A nyáron nagy változások nem történtek a csapatnál. Három olyan játékosunk távozott, akik nem voltak meghatározó tagjai az együttesünknek, helyettük pedig egy cserekapust, egy középpályást és egy csatárt sikerült igazolnunk – sorolta Mátyus János.

Tavaly az Újpest második csapata volt a legnagyobb ellenfele a REAC-nak. Olyannyira, hogy a rákospalotaiak egyetlen vereségüket is a lila-fehérek ellen szenvedték el.

– A mezőnyt elnézve, idén is Új-

pest-REAC csata várható a bajnoki címért. Nagyon bízunk benne, hogy ebből a párharcból megint mi kerülhetünk majd ki győztesen – mondta a szakember.

Mátyus János szerint a REAC-ot az idei bajnokságban is a stabilitás fogja jellemezni. A klubvezetés biztosítja a hátteret a jó szerepléshez, a csapat a magyar labdarúgás negyedik vonalának egyik legkiemelkedőbb helyszínén, a Budai II. László Stadionban fogadhatja majd az ellenfeleit (először augusztus 25-én este 7 órakor a RAFC-ot), míg a szakmai munkát ugyanaz a Balogh László végzi, akivel tavaly bajnoki címet és kupagyőzelmet ért el az együttes.

ARCHIV FOTÓ: XV MEDIA, NAGYBOTOND

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

Eladó 860 nm-es építési telek, Budapesttől 40 km-re. Tel.: 06 30 489 8376
A XV. ker.-ben eladó saroktelken lévő, 75 nm-es, felújítandó családi ház, vállalkozásra is alkalmas. Budapesti, illetve vidéki cseremegoldás is érdekel. Tel.: 06 20 497 3086

Eladó garázst keresek a XV. kerületi Lőcsevár utcában. Tel.: 06 30 686 3677

LAKHATÁS

Kiadó: garzonlakás csendes környezetben egy nemdohányzó diáklánynak. Tel.: 06 20 997 9136

Kiadó: albérletbe Rákospalotán egy 38 nm-es, egyszobás hárszű nemdohányzó férfi részére, kedvező áron. Tel.: 06 20 510 2591

Albérletet keresek a XV. kerületben, a lányommal hosszú távra. Tel.: 06 30 245 2759 tabori.ancsi@gmail.com

Kiadó másfél szobás lakást, hárszű keresünk a feleségemmel. Újpalotán, Pestújhelyen. (Lehetőleg bútorozatlanul.) Hosszabb távra. Mielőbbi költözéssel. Szóba jöhet még a XIV., XV., XVI., IV. kerületekben is hasonló. Tel.: 06 70 244 7764

Idős asszony lakhatást adna olyan személynek, aki háztartásban segítené. Lehet nyugdíjas nő. Telefon: 06 30 861 0037

ELTARTÁS, ÉLETJÁRADÉK

Biztos anyagi háttérrel nagy összegű havi életjáradéki szerződést kötnék idős személlyel. Önnek segítség, nekünk könnyebbség. Telefon: 06 70 633 1486

ADOK-VESZEK

Eladó: 6 részes olajradiátor, 4 személyes sátor, 2x3 m-es úszómedence, talpmasszázs, beltéri rádió-tv antenna. Tel.: 06 20 561 5337

Eladó: több ezer nagy méretű, tömör, címeres téglá, önméret kétajtós szekrény jó állapotban, csillárok, libatol-las párnák, dunna, PB-gázpalack. Tel.: 06 20 463 1808

Eladó: 1 db szőlődaráló, 2 db 6-os, 7-es falétra, 2 db 25 literes, 1 db 15 literes demizson, 1 db barkács köszörűgép. Tel.: 06 1 419 8239

Eladó: fehér színű, 45x26 cm nagyságú, „Matsui” típusú mikrohullámú sütő. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: Favásas, házilag készített asztalosgépek. Koloniálbútor-elemek, fa-esztergályosnak, szobrásznak apró faanyag. Tel.: 06 30 221 3506

Eladó: étkezőasztal + 6 db szék (esztergált lábú) 15 E Ft. Tel.: 06 70 239 3897

Eladó: régi Singer működő varrógép, 1950-es években készült festmény (116x155 cm). Tel.: 06 30 221 3506

Eladó: U vasgerenda 140x3 méter 5 E Ft, tömör alumíniumrúd egy méter, átmérő 50 mm 8 E Ft, 420 db M 16x30 cm hatlapfejű csavar 95 Ft/db, lábas mosdógyógyó, új 8 E Ft. Telefon: 06 1 306 8856

Eladó: 240 l-es Lehel hűtő, 120 l-es Lehel Bosch fagyasztó, 160 l-es akvárium, Hajdú keverőtárcsás mosógép, 20 l-es marmonkannák (fém), olasz térsztagyártó gép, steppelt tollpaplan és tollpárna, újszerű. Tel.: 06 70 426 1953 v. 06 1 418 7459

Eladó: kétszárnyas műhelyajtó, hőszigetelt. Falra praktikus cserge, vagy más néven falvédő. Telefon: 06 70 537 8880

Eladó: 1 db Dyna hallásjavító 1000 Ft, (elektromos) gófri, szendvicssütő 2000 Ft/db, szeletelőgép (elektromos) 2500 Ft, kalocsai rysseli pruszlik, kalocsai játék baba, az áraban megegyezünk. Új Ear Wizard fültisztító készülék 4 E Ft. Tel.: 06 70 708 2233

Eladó: alig használt, nagyon jó, masszív kiságy pelenkázórésszel együtt. Erős, keveset használt hintaló fémből és fából, mozdonyok, játékok, sokféle könyv. Tel.: 06 20 457 9140 v. 06 1 708 1264 du. 14 óra után.

SZOLGÁLTATÁS

Újpalotai, kulturált, szakképzett nyugdíjas hölgy szívesen segít gyermeknél, rászoruló felnőttél és kórházban fekvő betegnél is. Tel.: 06 30 895 8083

Középkorú, megbízható nő idős embereknek takarítást, háztartási munkát vállalna hétvégén. Tel.: 06 30 861 0037

Középkorú nő idős embernél háztartási munkát, bevásárlást, ügyintéztést vagy bármilyen segítséget vállal – el-tartást lakásért. Alkalmanként vagy állandó jelleggel gyermekfelügyeletet is vállalok. Tel.: 06 20 967 8196

Idős emberrel bevásárlást, ügyintéztést, bármilyen segítséget vállalok, a XV. ker.-ben lakom. Tel.: 06 20 967 8196

TÁRSKERESÉS

A kerületben lakó, 52 éves, 176/75 független férfi keresi párját komoly kapcsolatra. Közös szimpátia esetén hozzám költözésről is lehet szó. Tel.: 06 70 356 2236

Hatvanhárom éves, még dolgozó, szolid, otthon szerető hölgy vagyok. Ke-resem olyan budapesti úr ismeretsé-gét, aki társra vágyik, és hozzá költöz-hetnék. Tel.: 06 20 515 1211

Újpalotán lakom, 67 éves, 170 cm, 90 kg, remélem, itt rám találsz. 70 év alatti, káros szenvedélytől mentes urak hívását várom. Tel.: 06 70 905 9066 reggel 09 és este 20 óra között.

ÜDÜLÉS

Eladó: Gyulán Hőforrás Üdülőszövet-kezetben komfortos, egyszobás üdülő-jog 2x2 hetes, légkondicionált, zuhany-

fűlkés fürdőszobával, teljes konyhai fel-szereléssel, üdülőterületen gyógymed-ence, gyerekmedence, gyógykezelés. Tel.: 06 1 306 8856

Eladnám: hévízi örökös (2x2 hetes) üdülőhasználati jogomat (cserélhető Gyulára, Hajdúszoboszlóra, Agárdra, Zalakarosra) 200 E Ft. Tel.: 06 70 282 3327 esti órákban.

Kiadó: 50 nm-es nyaraló Balatonal-mádban, 4 főre utasazonban, 1 hét-re 50 E Ft. Felszerelt konyha, nagy terasz, ágynemű, zárt parkoló. Telefon: 06 30 727 2727

EGYÉB

Hatvanhat éves nő hasonló korú hölgy ismeretségét keresi, kirándulás, utazás, joga, szabadidős programok-hoz. Tel.: 06 20 348 4407

Otthoni bridszjátékhoz keresek part-nereket. Rákospalota, Istvántelek. andmari@hdsnet.hu

C kategóriás jogosítvánnyal rendelkező **tehergépkocsi-vezetőt** és **fűrészgépes szakembereket** keresünk XV. kerületi munkahelyre, teljes munkaidőre. Fizetés megegyezés szerint. **Érdeklődni: 30 9339 430**



ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

Ablakjavítás, www.ajtoablak-doktor.hu 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

ÁLLÁS

Otthoni Pénzkereset! Reklám-tárgyak csomagolása stb. 06 90 603 607 audiopress.iwk.hu 635 Ft/min, 06 1 222 8397)

IV. kerületben lévő cég nyugdíjas vagy főállású épület-**karbantartót** (ügyes embert) keres. Fizetés és munkaidő megbeszélés tárgya. Jelentkezés: 06 1 369 0708; E-mail: immonet@immonet.us

KÉMÉNY

Szabó Balázs vállalja kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintézésrel. 06 20 264 7752

ÜVEGEZÉS

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

Gold Orient Ékszer és Zálog

A PIACON ELÉRHETŐ LEGOLCSÓBB ZÁLOGHITEL ARANY FEDEZETRE!

TÖRTARANY FELVÁSÁRLÁSI

ÚJ ARANY ELADÁS

9.500

FT-TÓLI

HASZNÁLT ARANY ELADÁS

8.800

FT-TÓLI

ARANYÉKSZER VÁSÁRLÁS RÉSZLETRE IS! TOVÁBBI INFORMÁCIÓ AZ ÜZLETEKBEN!

Üzleteink:

1077 Budapest, Bethlen G. u. 14.

1077 Budapest, Király utca 67.

1068 Budapest, Király utca 98/B

1072 Budapest, Klauzál tér 11.

1063 Budapest, Szinyei Merse u. 22-24.

1082 Budapest, Baross utca 96.

1081 Budapest, Népszínház utca 29.

1092 Budapest, Ferenc krt. 22.

1152 Budapest, Szentmihályi út 167-169. (Ázsia center) I.emelet

www.goldorient.hu

tel.:0670 778 7016

tel.:0670 338 6664

tel.:0670 778 7019

tel.:0670 334 0039

tel.:0670 436 1303

tel.:0670 505 5539

tel.:0670 933 2028

tel.:0670 382 8131



PÓLUS MOZI

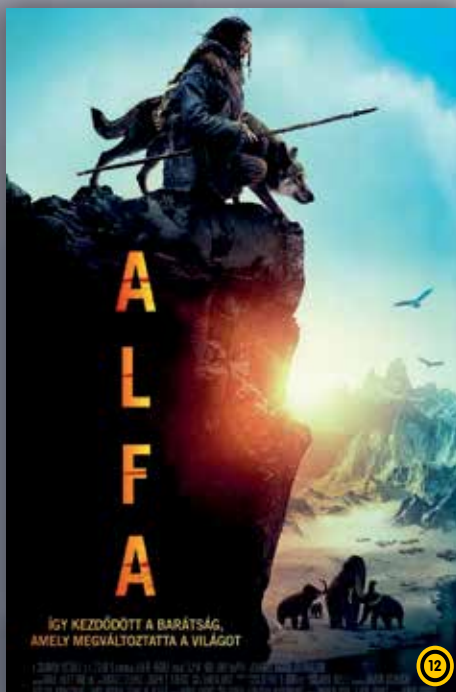
PROGRAMAJÁNLÓ

Részletek és online jegyvásárlás:
POLUSCENTERMOZI.HU
f / PolusCenterMozi

Minden
kedden a
KEDDVEZMÉNYES
mozijegy ár: 1200Ft!



A kultikus akciófilm-széria eddigi legjobb epizódja a filmkritikusok szerint!



Egy fantasztikus kaland az emberiség hajnalából, ami megváltoztatta a világot



Szeptember 9. vasárnap 11:00
KIPPKOPP A FÜBEN
A Nefelejcs Bábszínház előadása



Szeptember 23. vasárnap 11:00
MAZSOLA ÉS TÁDÉ
A Fabula Bábszínház előadása

Há Szombat, akkor Patika! **PatikaSzombat!**
Szombatonként **kedvezmény**

Valós 15%

A FŐ ÚT-i

„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”

PATIKÁBAN

A Posta és az OTP mellett!

FŐ ÚT 62.

T.: 06 1 307 6317