

# ÉLETképek

2019. FEBRUÁR 7.  
IX. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

[www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)  [facebook.com/bpxv](https://facebook.com/bpxv)

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA



Elkezdődött  
a Liwa-malom felújítása

Kínai holdújév:  
jön a disznó éve



A hétköznapi  
gondoskodás csodái



Megnyitott a súlyemelőközpont

Megújuló  
közterületek

# Megoldás a Deák utcai rendelőre



Idei első ülésére gyűlt össze a képviselő-testület január 29-én. A grémium 15 napirendet tárgyal meg, köztük a Szántófüld utcai tornacsarnok-beruházás ütemezését és a Deák utcai orvosi rendelő fejlesztését.

Az ülés elején köszöntötték a saját sportágukban az Év sportolójának választott jégkorongozó Gasparics Fannit, a kajakos Solt Lászlót, aki az államvizsgája miatt nem tudott részt venni az ünnepségen, valamint a karatés Hárspataki Gábort. A protokolláris bejelentések és az interpellációk után megszavazták a Kulcsár Győző Sportolói Ösztöndíj bevezetését. A százezer forintos, egyösszegű ösztöndíjat évente nyolc fiatal kaphatja, két-két lány és fiú az



Hárspataki Gábor és Gasparics Fanni

egyéni, illetve a csapatsportágakból. Jelentkezni minden évben február 15-ig lehet, a beérkezett pályázatokat a bizottság minden év április 31-ig bírálja el, az ösztöndíj elnyerését igazoló okleveleket pedig a magyar sport napjához kapcsolódóan adják át a díjazottaknak.

A testület megszavazta azt is, hogy a szociálisan rászorulóknak számára 12 ezer forintos támogatást biztosítsanak szén-monoxid-érzékelő vásárlásához. Az pályázhat, akinél az egy főre jutó jövedelemhatár egyedül élő esetében nem haladja meg a 142 500, család esetében a 114 000 forintot. A kérelmet egész évben be lehet nyújtani, amit a polgármester bírál el.

Politikai vita bontakozott ki a túlórátörvénnyel kapcsolatban. A kormánypárti képviselők cáfolták a „rabszolgatörvényként” elhíresült törvénymódosítás ellen felhozott ellenzéki érveket. Szerintük az ellenzék a módosítást szándékosan félremagyarázza. Az ellenzéki politikusok ugyanakkor azt hangoztatták, hogy szimbolikus jelentőségű a hatá-



FOTÓK: XV. MÉDIA, VARGOSZ

rozat, azt jelzi, a kormány nem csinálhat meg mindent, amit akar. Végül 11 igen szavazattal elfogadták, hogy a munka törvénykönyvének módosításával kialakult túlórarendszert ne alkalmazzák az önkormányzat cégeinél, és Szilvágyi László képviselő módosítója nyomán kérjék fel ugyanerre a kerület 100 legnagyobb munkáltatóját is.

A Szántófüld utcai új tornacsarnokról úgy döntöttek, hogy két év alatt építik fel nettó 1 milliárd 706 millió forint tisztán önkormányzati forrásból a több sportágnak, valamint rendezvényeknek otthont adó csarnokot. Idén 600 milliót, 2020-ban 1 milliárd 106 millió forintot biztosítanak erre a célra.

A grémium új lehetőséget keres a Deák utcai rendelő korszerűsítésére. Ezért 24,9 millió forintért eladja a

Deák utca 2. szám alatti épületet a Grabarics Kft.-nek azzal a feltétellel, hogy az orvosi rendelőt továbbra is biztosítja, így a cég a Hubay Jenő tér 8. alatt a Fő úti oldalon 35, a telek Hubay téri oldalán pedig 61 négyzetméter alapterületű helyiséget alakít ki rendelőnek. Az új ingatlan elkészültéig a háziorvosok maradnak a Deák utca 2.-ben. A fejlesztés után viszont az önkormányzat megveszi a Hubay téri ingatlant nettó 48 millió forintért. A cég számítása szerint a Deák utca 2. szám alatti ingatlanon további 350 négyzetméteren lehet olyan helyiséget kialakítani, ahol elhelyezhetik a Sződliget utcai gyermekrendelőt.

**Jónás Ágnes**

(A testületi ülésen először a felvételen is megtekinthető az önkormányzatív.hu és a bpxv.hu honlapokon.)

## Ezenkívül megszavazták:

- a XV. kerület nemzetiségi önkormányzataival kapcsolatos együttműködési megállapodást,
- az önkormányzat költségvetési szerveinél dolgozó közalkalmazottak juttatási szabályzatát,
- sportszervezetek bérleti szerződéseinek jóváhagyását,
- interpellációkkal kapcsolatos vizsgálatok megállapításait,
- az előzetes kötelezettségvállalást a Budai II. László Stadion szigetelésével, valamint a Siófoki Gyermektábor felújításával kapcsolatban,
- Bokor István ügyvezetői kinevezését a Répszolig élére, mivel az eddigi vezető, Demeter János nyugdíjba vonul,
- Vicsorné dr. Kovács Judit alpolgármester Észak-Pesti Szennyvízfogyójtócsatorna beruházással kapcsolatos előterjesztését.

## Szépül a tér

Teljes ráncfelvarrást kap a Páskomliget utca vásárcsarnokkal szembeni része a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Iroda melletti területtől kezdődően, a kerület kisteres programjának keretében.

A program célja, hogy a mára már kissé megkopott, jellegtelen, esetleg funkcióját veszített közterületeket megújítsák a lakossági igényeknek és a mai kor elvárásainak megfelelően. A vásárcsarnokkal szembeni terület átalakítása Szilvágyi László képviselő javaslatára

került be a programba még 2018-ban.

Ez a több mint negyven éve épült tér hatalmas átmenőforgalmat bonyolít le, hiszen a szemkötti oldalon lévő piac mellett számos üzletnek, szolgáltatásnak ad helyet. A panelházak tövében található tér egy zsúfolt, zárt betonkocka érzetét kelti, amit sajnos sokan parkolóként is használnak.

Ezen szeretne változtatni a helyhatóság sok-sok növényrel, virággal, sövényekkel, cserjével, új térköbberköléssel, korszerű és



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

praktikus utcabútorokkal tennék szebbé, korszerűbbé, szerethetőbbé, élhetőbbé ezt a környéket. Minderre nettó 14 millió forintot szán az önkormányzat.

„A bontási munkák február második felében elkezdődnek. Ezt megelőzően, február 11-én délután 5 órától lakossági tájékoztatót tartunk a Nyitott Ajtó Újpalotai Együtt-

működési Irodában (Páskomliget utca 6.) arról, hogy mi az önkormányzat elképzelése a tér megújításával kapcsolatban” – mondta el Tóth Imre alpolgármester. **-já-**



Németh Angéla

## Bizottság kezében az útfelújítás

A XV. kerületi fővárosi kezelésű utak felújítására vonatkozó javaslatát szeretne napirendre vetetni Németh Angéla polgármester a Fővárosi Közgyűlés január 23-i ülésén. A közgyűlés elutasította a kérést, mivel az útfelújításokról nem a testület, hanem a főváros bizottsága dönt.

Németh Angéla az elutasított előterjesztésében azt kérte, hogy kerüljön be a főváros 2019-es költségvetésébe az Erdőkerülő utca, Zsókvár utca felújítása, melyek tervei már elkészültek. A Deák utca felújítását és forgalomtechnikai átalakításának finanszírozását is kérte a fővárostól, továbbá kezdeményezte, hogy a Rákost utat több szakaszban újítsa fel Budapest vezetése. Javaslatára szerint a Rákost utca esetében idén a tervek készültek volna el, és 2020-ra, illetve 2021-re maradt volna egy-egy szakasz rendbetétele.

A polgármester azt is kezdeményezte, hogy a Rákospalotai határút és Késmárk utca csomópontjának forgalomtechnikai átalakítására készítsen terveket a 2019-es költségvetése terhére a főváros.

A polgármester hozzá-

tette, hogy a kerületi önkormányzat mintegy 70 kilométernyi saját úthálózatot kezel, és ennek karbantartására éves szinten körülbelül 200 millió forintot költ. A fővárosi kezelésű úthálózat hossza 52 kilométer a kerületben, és 10 éve a kátyúk eltüntetésén kívül nem nagyon történik semmi. Azt is elmondta, hogy a kerületi önkormányzat megtervezte saját költségvetéséből a fővárosi tulajdonú Bánkút utca és Szerencs utca, valamint a Széchenyi út és Kolozsvár utca csomópontok lámpás kereszteszódással alakítását, és ezek várhatóan idén májusban elkészülnek.

Tarlós István főpolgármester válaszában elmondta, hogy bizottsági hatáskörbe tartozik az útfelújítások ütemezése, és csak a bizottság javaslatát tárgyalja a közgyűlés. Wintermantel Zsolt, Újpest polgármestere annyit tett hozzá a főpolgármester válaszához, hogy nem javasolja az előterjesztés napirendre vételét. Mint elmondta, a közgyűlésben ülő minden polgármester esetében ezt javasolná, ugyanis az útfelújítások nem a grémium, hanem a bizottság hatáskörébe tartoznak.

Me.



Wintermantel Zsolt

## Elkezdődött a Liwa-malom rekonstrukciója

A képviselő-testület 2016-ban hozott döntést arról, hogy két ütemben felújítja a rákospalotai Liwa-malmot. A beruházás január elején elkezdődött. A részletekről Tóth Imre alpolgármester számolt be lapunknak.

Az első ütemben a romos épület állagmegóvását tűzte ki célul a testület, a falak és a tetőszerkezet rekonstrukciójával. A nemrégiben elkezdett felújítás kiterjed a meglévő falszakasz szerkezeti pótlására, javítására, a tető és a héjazat helyreállítására, nyílászárók beszerelésére, a csapadékvíz-elvezetés megoldására, valamint az épület körüli járőfelület, térburkolat kialakítására – ismertette Tóth Imre.

Ennek befejeztével kezdődhet el a második ütem, melynek során, Merk Péter



Állagmegóvás | Rendezvényeknek adna otthont

képviselő javaslatára, kulturális, turisztikai központot alakítana ki az önkormányzat a területen. A távlati tervek szerint mintegy néprajzi múzeumként funkcionálna Budapest utolsó vízimalma, a malomkert pedig rendezvényterként, közösségi térként működhetne, helyet biztosítva kézműves foglalkozásoknak, bemutatóknak, iskolai programoknak.

„Egy évvel ezelőtt, 2018 januárjában kaptuk meg az építési engedélyt. A 2018-as

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

költségvetésben pedig biztosítottuk, hogy elkezdődhesse a kivitelezés. Az első ütemre saját forrásból mintegy nettó 67 millió forint fordítást önkormányzatunk. Örömmel jelenthetem, hogy január 4-én a munkaterület átadtuk a kivitelezőnek, és megkezdődtek a munkálatok, melyek a tervek szerint május végére be is fejeződnek. Ezt követően jöhet a második ütem tartalommal való megöltése” – fejtette ki az alpolgármester.

JÁG

## Új kosárlabdapálya

Mint arról korábban beszámoltunk, rekreációs park megvalósítását tervezi az önkormányzat a Nyírpalota utca 1–21. számú épület mögötti területen. A már elkészült kézilabdapálya mellett kosárlabdapálya, kültéri fitnesspark és futókör is épül.

A fejlesztés első lépéseként tavaly elkészült egy új kézilabdapálya a régi leromlott állapotú sportpálya helyén. A pályát a Magyar Kézilabda Szövetség egy kormányprogram keretében építette meg.

A felmerült lakossági igényeket figyelembe véve az önkormányzat a kézilabdapálya melletti szabadterületen egy kosárlabdapályát is épít, még hozzá saját forrásból. A korszerű, műanyag borítású sportpályára nettó 20 millió forintot különítettek el.

– Mindezeket túl a Nemzeti Szabadidős – Egészség Sportpark Program keretében a kormány által kijelölt cég 15 eszközből álló fitnessparkot



Komfortosabb park



Illemhely is lesz

és egy 400 méteres futókört is épít a meglévő játszótér mellett – sorolta Tóth Imre alpolgármester.

„A park komfortosabbá tétele miatt egy nyilvános illemhelyet is létesítünk, ami nettó 13 millió forintba kerül. Ezek a beruházások maximálisan biztosítják a környéken élő sportolási lehetőségét és a szabadidő hasznos, kulturált eltöltését” – tette hozzá Tóth Imre.

Ahogy az időjárás enge-

di, a kosárpálya alapozási munkái elkezdődnek, így nagy valószínűséggel azt tavasszal már birtokba vehetik a lakók. A fitnesspark és a futókör kivitelezése az önkormányzattól függetlenül történik, információk szerint ősre azok is elkészülhetnek. Az illemhellyel kapcsolatban megtudtuk, hogy a működéséhez szükséges közmunkákat már elvégezték, már csak magát az illemhelyet kell kihelyezni.

J. Á.

# Ízörzők a szabályok labirintusában

A menzához még mindig számos előítélet kapcsolódik, pedig a szakemberek az igényeket felmérve folyamatosan reformálják a helyi közétkeztetést. A siker érdekében azonban nem elég, hogy a szolgáltatók változatosabban főzzenek, az is fontos, hogy a szülők átlássák, mit ír elő a rendelet. Szakemberekkel is körbejártuk a menzakérdést.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Tóth Imre

## Közvetlen párbeszéd

A XV. kerületben a közétkeztetéssel kapcsolatos feladatok ellátását több mint egy éve Tóth Imre alpolgármester koordinálja. A városrészben a törvényi változás miatt 2016 augusztusától két cég – a helyi Gazdasági Működtetési Központ (GMK), valamint a Kórház- és Menzaétkeztetés Kft. (KEM – a GasztVital Csoport tagja) – szolgáltatja a közétkeztetést. Az alpolgármester szerint átláthatóbb és előnyösebb lenne, ha csak egy, saját szervezettel bonyolítanák az étkeztetést, azonban ehhez a feltételek egyelőre nem adóttak. Így, ahogy mondani szokás „azzal főzünk, amink van”. A közbeszerzési anomáliák, valamint az áremelési próbálkozások után 2017 őszén az önkormányzat felmérést végzett az elégedettségéről. A szolgáltatást mintegy ötezen veszik igénybe, és több mint háromezren töltötték ki kérdőívet. A kutatást az idősek, a szülők és a gyerekek is lelkesen fogadták.

A felmérés sok problémára rámutatott, főként a kommunikáció hiányára, így vált szükségessé az önkormányzat és a cégek közötti hatékonyabb együttműködés. Régen az intézményekből az önkormányzathoz érkeztek a panaszok, most már közvetlen a kapcsolat a szolgáltatókkal. Az alpolgármester összehívta az összes kerületi intézmény vezetőjét, hogy konzultáljanak az ételminőség és adag mennyiségének javítása érdekében. Ma már külön területi felelős tartja a napi kapcsolatot a szolgáltatást igénybe vevőkkel. Mindemellett a képviselő-testület létrehozta a Közétkeztetési Kerekasztalt, mely remek alkalmat teremt a közvetlen párbeszédre lakosok, szakemberek és önkormányzati vezetők között. Tavaly novemberben az újabb felmérés már a pozitív változást is alátámasztotta. Az alpolgármester nyomatékosította, hogy a javuló tendenciát töretlenül szeretné tartani, hiszen az önkormányzat mintegy 700 millió forintot fordít évente a közétkeztetésre.

## Vonalkódos menüsor

A GMK a Bogács, a Kavicsos és a Nádastó Főzőkonyhákat működteti. Bölcsődékbe, óvodákba és néhány iskolába megközelítőleg napi 2000 adag ételt készí-



Bárkai Katalin

tenek a helyi szakemberek reggeli, ebéd, uzsonna formájában. Mindemellett ugyancsak napi 2000 adagot ők tárolnak ki a Pajtás Étteremben, szociális ellátás keretében, valamint az összes iskolában (a KEM Kft. által szállított ételeket is). Bárkai Katalin, a GMK főigazgatója szerint a legnehezebb feladatuk az, hogy meg kell felelniük az ügyfelek igényeinek, és közben a közétkeztetés szigorú szabályait is be kell tartaniuk. A menüt igyekeznek változatosabbá tenni és növelni a friss gyümölcsök arányát. A korszerűsített Nádastó konyhán külön diétás részleg üzemeltetésével a speciális étrendek területén jelentős javulást remélnék, az ellenőrzés hatékonyságának növelésével párhuzamosan. Ezenkívül az idén tervezik bevezetni az iskolákban az ebédbefizetések igazolását vonalkódos leolvadó rendszerben, illetve az óvodákban a bankkártyás fizetést, ami az iskolákban már remekül működik.



Demeter László

## Egészséges étkezés tudatosan

Demeter László, a GasztVital operatív igazgatója arról tájékoztatta lapunkat, hogy gyakran érzékelik, olyanok, akik nem fogyasztják az általuk készített ételeket, mégis negatív felhanggal minősítik a menzai kosztot. Ezért is tartják fontosnak, hogy minél többen megbizonyosodjanak az ételeink minőségéről. Az elmúlt négy hónapban folyamatosan forgó rendszerben intézményenként három hétig szülői kóstoltatási programot tartottak, melyben összesen 21 intézmény érintett. Ezt évente egyszer szeretnék újra megszervezni. A visszajelzésekből építkeznek, így cégüknél folyamatos a fejlesztés és képzés, keresik az új minőségi alapanyagokat, valamint tervezik, hogy az általunk ellátott intézményekben további rendezvényekkel javítsák az egészséges étkezéssel kapcsolatos tudatosságot.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

## Számok a vélemények tükrében

A bölcsődékben háromszázhuszonnyolc kisgyermek fogyasztja a GMK ételeit, ahol a szülők a tejes italok változatosságára hívták fel a figyelmet. Az óvodákban hétszázhatvanonnan a GMK és kilencszázhatvanonnan a KEM Kft. menüjét majszojják. Ennél a korosztálynál a péksütemények hiánya mellett arra is panaszkodtak a szülők, hogy sokszor éhesen mennek haza a gyerekek.

Az iskolákban főként a desszert igénye körvonalazódott, Gábor Balázs kerületi diákpolgármester elmondta, egyre többen fizetik be az iskolai menzát, hatszázhatvanonnan GMK, ezerkilencszázkilencvennégyen pedig a KEM Kft. kosztját választják. Az idősebb korosztály azonban izesebb és jobban átsült ételeket szeretne. Az Egyesített Szociális Intézmények berkein belül négyszázkilencvenötön fogyasztják a KEM Kft. menüjét.

FORRÁS: DEMETER LÁSZLÓ



Gábor Balázs

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A menzán étkezők korosztálytól függetlenül egyöntetűen az ételek változatosságát, minőségét és mennyiségét kritizálták leginkább. Továbbá megfogalmazódott a több zöldség, gyümölcs igénye, valamint a gyermekbarátabb menü összeállítása is.

Béres Ildikó

# Kiegyensúlyozott szakrendelés



Dr. Bodrogi Péter | Minőségi betegellátásra törekszünk



Dr. Sárvári Rella Krisztina | Nem receptkiadó automata

**Főállású szakorvos dolgozik január 1-jétől a kerületi pszichiátriai szakrendelésen. Az Észak-Pesti Kórházban levő rendelés osztályvezető főorvosát, Dr. Bodrogi Pétert kérdeztük a változásokról.**

– Január első napjától erősödött a csapatunk, mert sikerült egy főállású szakor-

vossal bővíteni az állományt – mondta a főorvos.

Dr. Sárvári Rella Krisztina szakorvos húszéves svédországi egészségügyi tapasztalattal érkezett az Őrjárt utcai szakrendelésre.

– Nem érdemes összehasonlítani a két ország egészségügyi ellátását, mert ez az a terület, amely nem az anyagi lehetőségektől függ.

Arrafelé ugyanúgy van jó és rossz orvos, jó és rossz szakrendelés, mint nálunk. Nekem személy szerint nagyon kedvezőek voltak az első tapasztalataim az XV. kerületi ellátásról, amely nyomós érvek bizonyult abban, hogy idejöttem – mondta a szakorvos.

Az új szakemberrel immár ötfősre bővült a ke-

reületi pszichiátriai szakellátás. Igaz, ebből csak ketten, dr. Bodrogi Péter és dr. Sárvári Rella Krisztina dolgoznak teljes ellátásban. A másik három kolléga részmunkaidős, ketten heti kétszer, egyikük pedig heti egyszer fogadja a betegeket.

– A szakrendelőnkre jellemző, hogy mindenki a minőségi betegellátásra törek-

szik – tette hozzá a főorvos. – Ezt pedig nem lehet időben definiálni. Ha egy beteg több időt igényel, akkor azt rá kell fordítani, és minden betegünk megérdemli, hogy az orvosa a lehető legalapvetőbban lássa el őt.

Ez azért is fontos, mert a pszichiátriai ellátásra érkező betegek a kapott időpont eltelére sokszor várakozásra kényszerülnek. Az időpontok ugyanis csak tájékoztató jellegűek, azokat a betegek állapota befolyásolhatja.

– Nem kívánunk receptkiadó automatává válni, nem szeretnénk gyógyszerfüggővé tenni a betegeinket, hanem minden hozzánk fordulót személyre szólóan alapos gyógyellátásban próbálunk részesíteni – mondta a szakorvos.

Riersch Tamás

## Kérdéses kórházi beruházás

A volt Észak-Pesti Kórház (ÉPK) két épületének hasznosításával kapcsolatban emberi erőforrások miniszteréhez, Dr. Kásler Miklóshoz fordult levélben Hajdu László országgyűlési képviselő. A képviselő többek között annak szeretne utána járni, hogy valóban készen vannak-e a tervek a hagyományos kínai gyógyászati centrumnak helyet adó 6-os és 7-es számú épületek felújítására, és az engedélyezési eljárást is végzik-e már.

„Karácsonykor láttam az egyik közösségi oldalon, hogy a kerület volt polgármestere és volt országgyűlési képviselője, László Tamás arról írt, elkészültek az ÉPK területén levő 6-os, 7-es épületek felújítási tervei, és az engedélyezési eljárást is végzik az 1,8 milliárd forintos projektre. Az épületek a hagyományos kínai gyógyászati központnak adnának helyet a két állam megállapodása nyomán. A beruházásról azonban senki sem tájékoztatta hivatalosan az épületek tulajdonosát, az önkormányzatot” – válaszolt



A 6-os számú épület



A 7-es számú épület

Hajdu László. A bizonytalanságot szeretné eloszlatni a képviselő, ezért levélben fordult az illetékes miniszterhez, dr. Kásler Miklóshoz, és próbál informálódni a beruházás részleteiről.

Az ügy előzménye, hogy az önkormányzat 2014-ben ígéretet kapott az államtól arra, visszakapja az Észak-Pesti Kórház ingatlanát meghatározott hasznosításra.

Az ingatlan tulajdonjogát Hajdu László polgármestere alatt, 2016-ban be is jegyezte a Földhivatal. A kormány azonban később azt a feltételt szabta a hagyományos kínai gyógyászati központ kialakításához, hogy két



Hajdu László

épületet kapjon vissza az állam. Ehhez a kerületi képviselők 2017-ben hozzá is járultak.

Az országgyűlési képviselő hozzátette, hogy a testületi döntés óta hivatalosan nem tisztázta a minisztérium, milyen feltételekkel kívánja

visszakapni a két épület tulajdonjogát az önkormányzattól és mit terveznek ezekkel. Éppen ezért furcsa, hogy egy kívülálló több információval rendelkezik, mint az érintettek.

„Nagyon remélem, hogy a miniszter a kérdéseim benyújtásától számított 15 napon belül már válaszolni fog, de legkésőbb a törvénynek megfelelően 30 napon belül. A parlament február 18-án kezdi meg munkáját, és ha addig nem érkezik reakció, akkor azonnali kérdésben ismertetem a levellem lényegét” – mondta végzetül Hajdu László.

## Változás a reumán

**Változás történt a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény reumatológiai szakrendelésén. Dr. Balogh Zsuzsanna ugyanis a heti egy rendelését hétfőről csütörtök délutánra tette át.**

Eszerint így alakul az egyik leglátogatottabb szakrendelő rendelési beosztása: hétfőn délelőtt dr. Fülöp József, délután dr. Glöckner Berenike, kedden délelőtt dr. Glöckner Berenike (délután nincs rendelés), szerdán délelőtt dr. Fülöp József, délután pedig ismét dr. Glöckner Berenike fogadja a betegeket.

Csütörtökön várhatóan nagyüzem lesz a reumatológián, hisz akkor négy orvossal találkozhatnak majd a betegek. Délelőtt ugyanis dr. Fülöp József, délután pedig dr. Breiner Iván és dr. Balogh Zsuzsanna rendelnek majd. Pénteken pedig ismét dr. Glöckner Berenike fogad majd betegeket (délután pedig már nincs rendelés).

Metz

R. T.



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



# A hétköznapi gondoskodás csodái

Megbújó kis sziget a lakótelep közepén, egy ékszerdoboz, ami olyan értékeket rejt, mely országos szinten is követendő példa. A kerületi Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona (ÉNO) már a szociális törvény megszületése előtt működött. Így talán nem csoda, hogy harminc év alatt hosszú utat járt be a kezdeti medicinális szemlélettől a gyógypedagógiai megközelítésen át, míg szociális alapellátásként megtalálta a helyét. A kihívás folytatódik, új célok, új lehetőségek, a támogató közeg azonban változatlan.

## Szemléletváltás

– Innovatív kezdeményezés volt annak idején Budapesten az ÉNO létrehozása, hiszen családban maradhattak a felnőttkorú, középsúlyos értelmi sérültek, mégis megkapták a megfelelő fejlesztéseket a nappali ellátásban – tájékoztatott a kezdetekről az egyeztető, Szabóné Busi Juliánna. Az iskolából kikerülve szembesülnek az értelmi fogyatékkal élők és családtagjaik azzal, hogy az önálló életvitelre képtelen fiatal választási lehetőségei milyen szűkösek a munkavállalás és a jövőtervezés területén. A tartós bentlakást és foglalkoztatást nyújtó fővárosi fenntartású otthonok távol, vidéken működnek ma is, ráadásul a bejutás sem egyszerű. Ezért is büszkeség, hogy Újpalotán szerveződött egy közösség, és az önkormányzat támogatásával megalakult a nappali ellátás. Az ellátás gyógypedagógiai fejlesztési lehetőséget, terápiákat, művészeti nevelést, mozgásfejlesztést, szabadidős tevékenységeket, tematikus táborokat kínál. Az ÉNO-ban 30 éve végeznek fejlesztést megfeszített napi munkával, sok-sok apró sikerrel, tartós eredményekkel. Kisebb helyen kezdtek Újpalotán, majd 2003-ban költöztek át az önkormányzat által felújított, tágas Árendás köz 4–6. szám alatti épületbe.

Az ismeretek hiányában a többségi társadalom hajlamos azonosítani őket a pszichiátriai betegekkel, azonban



Szabóné Busi Juliánna | Fejlesztés sok-sok apró sikerrel, tartós eredményekkel

esetükben a központi idegrendszer sérül és nem a funkciók. Nem kell tőlük félni. Szomjazza a lehetőséget, hogy elfogadják, megismerjék őket. A szakemberek munkája hozzátesz ahhoz a társadalmi szemléletváltáshoz, ami az utóbbi időszakban látványos. Ennek a változásnak az eredménye a Befogadó település díj, melyet néhány éve kapott a kerület.

## Közösségi tér

Az ÉNO-ban havonta tartanak rendezvényeket, melyekre szeretettel várják a kerület lakosságát is. Két kiemelt nagy rendezvényük, a SpeciArt Speciális Művészeti Fesztivál Újpalota Fő terén és az Adventi Koncert a Boldog Salkaházi Sára Katolikus templomban.



Napjaink gondja a szakemberhiány és a képzési rendszer problémái. Bár – ahogy a szakember fogalmazott – a XV. kerületben szerencsések, hiszen az önkormányzat megbecsüli és támogatja a dolgozókat. Ennek köszönhetően további nagymértékű tervek szeretnének megvalósítani. Jelenleg a VEKOP pályázat keretében a Támogatott Lakhatásra összpontosítanak, mely óriási lépés lenne az értelmi fogyatékkal élők életminőségének javításában. Ezzel, betegségtől függően, a gondozott képes lehet továbblépni egy „önállóbb” élet felé.

## Vidám társaság

A gondozottak között elvegyülve igazi vidám társaságban érezheti magát

a betérő. A fiatalok kérdegetnek, megosztják napi élményeiket. Lovász Márta intézményvezető-helyettes fel is hívja a figyelmet, hogy bár nagyon közvetlenek és kedvesek, de nekik is vannak rosszabb napjaik. Mindemmellett a szakemberek és szülők kőkemény munkájának eredménye, hogy ilyen állapotban vannak.

Márta arra is kitér, hogy az egész személyiséggel, lélekkel ott kell lenniük, mert a fogyatékossgal élő emberek minden apró kis rezgésre ráéreznek. A megalakulásukkor nyolc fővel kezdtek, ami nagyon gyorsan húsz-huszonötre duzzadt. Jelenleg harminchárom gondozottal dolgoznak, de olyan népszerűek, hogy tizennégyen vannak a várólistán. Nem csoda, hiszen szerteágazó tevékenységet, fejlesztést végeznek.

## Családias léggör

Béres-Deákné Klátyik Éva lánya, Orsolya immár ötödik éve tölti mindennapjait az ÉNO-ban. Ahogy az édesanyja megfogalmazza, számukra áldás, hogy a gyermeke itt lehet, tartalmas programokon vehet részt és a foglalkoztatás területén is kipróbálhatja magát. Éva azonban a jövővel kapcsolatos aggályait is elmondja. Szerinte nagy szükség lenne egy olyan krízisotthonra, ahol átmeneti időszakra fogadnák a fogyatékossgal élő felnőtteket, hiszen egy családban bármi megtörténhet, például egy körházi ellátás is komoly akadályokat generál számukra.

Horváth Lászlóné Marika fia, Szilárd az első gondozottak egyike. Marika arról beszélt, hogy nagy kihívás volt számára, amikor szembesült vele, gyermeke speciális gondozásra szorult. Szilárd 47 éves, és a sikerélmény, a munkavégzés éppúgy fontos része életének, mint bármelyikünknek. Édesanyja máig féltőn óvja, de mint mondja, a végtelen szeretet, ami itt körbeveszi őket az ÉNO-ban, megfizethetetlen.

# „Ne tessék félni, senkinek sem árt!”

A cím a tévétorna főcímdalát idézi, mely régen korosztályokat mozgatót meg. Vajon ma is fontos a mozgás a fiataloknak? Egy nem reprezentatív, anonim internetes kérdőív segítségével középiskolásokat kérdeztünk meg erről a témáról, amire tizenheten válaszoltak.

A megkérdezettek 73 százaléka sportolt hivatalosan egyesületi vagy iskolai csapatban az elmúlt években, de jelenleg csak egy fiatal jár rendszeresen edzeni. Az eddig kipróbált sportágak



Sportolni jó! | Csak sokba kerül és fásasztó

nagyon széles körben mozognak, kosárlabda, futsal, röplabda és kézilabda, karate, boks, thai boks, tánc,

vívás, birkózás, kajakozás, úszás, RSG, jóga, zumba és persze a foci.

A felsorolásból látható,

hogy általában többféle sportágat próbáltak ki a diákok, ami érdekes, hogy háromnegyedüknél előfordult, hogy egyszer csak abbahagyták az edzést. Amikor ennek okára rákérdeztünk, a válaszok között szerepelt, hogy „meguntam”, „túl sok volt az edzés”, de legtöbben nem árulták el a konkrét okot.

A válaszadók 75 százaléka saját döntése miatt kezdett sportolni, csak a maradék negyednél akarták ezt a szülők. Arra a kérdésre, hogy „miért jó sportolni?”

leggyakrabban az volt a válasz, hogy egészséges, de sokan említették a stresszlevezetést, a feltöltődést, de megjelent a fogyás is.

A „miért nem jó sportolni” kérdésre teljesen egyöntetű válasz érkezett: fásasztó. Érdekes volt annak a hozzászólónak a véleménye, aki azt írta megjegyzésként, hogy a sport sokba kerül és nem mindenkinek megfizethető. Egy másik kitöltő azt üzentte, hogy „Sportolj te is!” – ennél jobb zárszót keresve sem találhatnánk.

(KI)



## Szerencsés évük lesz

Van olyan iskola a kerületben, ahol a félévi bizonyítványosztás egybeesett az újévvvel. Nem azért, mert a téli szünetben sort kerítettek az értékelésre, hanem mert az újévet egy kicsit később tartották. A Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnáziumban hagyományosan nemcsak nyelvet, hanem kultúrát, történelmet és hagyományokat is oktatnak.

Így többek között kiemelten kezelik az ázsiai ország egyik legfontosabb ünnepét, a Holdújévet is. Ez február 4-én van, de az azt követő február 5-e is Kínában és az újpalotai iskolában is szünetnek számít. Ezért a



Neptun utcai intézményben február 1-jén megrendezték a tavaszünnepet, melyet idén is összekötöttek a bizonyítványosztással.

Ahogy azt Erdélyi Zsuzsanna

igazgatónőtől megtudtuk, február 4-én a kutya évét búcsúztatják, 5-től pedig a disznó éve kezdődik.

– A kínai hagyományok szerint a disznó a szerencse szimbóluma,

különösen az idejé, mert az az arany disznó éve lesz – mondta az igazgató. – De ez a szerencse csak azokhoz köszönt be, akik sokat dolgoznak és a kihívásokkal is bátran szembe mernek nézni.

A disznó éve nagy változásokat hoz az újpalotai iskolába is, ugyanis idén rendeznek először érettségi – angol és kínai nyelvekből –, illetve várhatóan megújul az iskola udvara is.

A február 1-jei tavaszünnep az iskola támogatói is részt vettek, a XV. kerületi önkormányzat részéről Tóth Imre alpolgármester és a Kínai Népköztársaság Magyarországi Nagykövetségétől Wu Hua oktatási vezető.

Riersch Tamás



## Manók a folyóson



Év elején nagy volt a jövés-menés a SZÉRA – Szociális és Rehabilitációs Alapítvány Családok Átmeneti Otthonának kerületi épületében. Balog Fruzsina, a Mosolyfestők Alapítvány kuratóriumi tagja arról tájékoztatta lapunkat, hogy tavaly szeptemberben, amikor az épület bejárati részét festették az önkormányzat támogatásával, feltűnt számukra a földszinti folyosó sötét, riasztó festése. Ekkor úgy döntöttek, hogy a 2019-es esztendőben összefognak és megszüpítik a folyosót a Média a Családért Alapítvánnyal, a Piarista Szakközépiskola, Szakgimnázium és Kollégium igazgatóságával, illetve diákjaival, valamint több önkéntessel. Január közepén első lépésként a tapétát távolították el a falról, ekkor derült ki, hogy sokkal szakszerűbb kivitelezésre lesz szükségük, így egy profi csapatot is be kell vonniuk. Február végén, az utolsó fázisban azonban ecsetet ragadnak a Mosolyfestők, és manómotívumaikkal varázsolják színesebbé a folyosót. A Média a Családért Alapítvány közösségi oldalán bárki követheti, hol tart a játékonysági akció. ♦



## MÁV-felújítás

Tavasszal lebontják a Rákospalota-Újpest állomáson a raktárépületet, nyár elején pedig felújítják a vágányhálózatot. A munkák során három vágányt átépítenek, kettőt pedig megerősítenek, illetve számos váltót kicserélnek, felújítanak. A munkák célja az itt áthaladó Budapest–Vác–Szob (70-es) és a Budapest–Vácrátót–Vác (71-es) vasútvonalak állomási sebességkorlátozásainak megszüntetése, így az erre járó személyszállító vonatok pontosabban közlekedhetnek – tájékoztatta lapunkat a MÁV Zrt. Azt is jelezték, hogy a bontás során keletkező, illetve a beépítendő anyagok deponálása, tárolása és a munkagépek szabad mozgása, valamint az esetleges károk elkerülése miatt áprilistól ideiglenesen megszűnik a parkolás a raktárépület mellett. A vasúttársaság az ott parkolókat a területen kihelyezett felhívással időben tájékoztatja a változásokról – írták. ♦

## 3-as metró

Wintermantel Zsolt, Újpest polgármestere szerint a 3-as metró Káposztásmegyerieg tartó meghosszabbítását már a metrófelújítás idején el lehetne kezdeni. A polgármester az InfoRádióban elmondta: a metró meghosszabbítására egy közbeszerzési eljárás nyomán már meg is kötötték a részletes kiviteli tervezésre szóló szerződést. Amint a főváros és az állam forrást tud rá biztosítani, megindulhat a tervezőmunka.

A kerületvezető azt szeretné, ha a tervezés első fázisa bekerülne a főváros idei költségvetésébe – ez több mint egymilliárd forintot jelent, a teljes kiviteli tervezéshez pedig mintegy hárommilliárd



forintra van szükség. A kivitelezési projekt beárazása csak ezután lehetséges. Hozzátette: a vonal meghosszabbítása Újpesten, Rákospalotán és az agglomerációban 600 ezer ember „életét tudná egyszerűbbé és közlekedés szempontjából gyorsabbá tenni”. ♦

## Emlékeztek Bauer Sándorra

Ötven évvel ezelőtt gyűjtotta fel magát a Nemzeti Múzeum lépcsőjén a „magyar Jan Palach”, Bauer Sándor. A szovjet megszállás elleni tiltakozás szimbólumává vált mártírt a Rákospalotai temetőben helyezték végső nyugalomra.

A jubileumi megemlékezésen Victorné dr. Kovács Judit alpolgármester utalt arra, hogy míg Prágában néhány nappal korábban hasonló módon tiltakozó Jan Palachot tízezrek búcsúztatták, addig Bauert csak tizenheten kísérték utolsó útjára. Az 1969-ben végrehajtott tett évtizedeken át értelmetlen halálnak tűnt. Az esetről hallgatni kellett, aki megpróbált rá emlékezni, azt bebörtönözték, az országba bevonuló szovjet csapatok pedig több mint két évtizedig itt maradtak.

A fél évszázaddal ezelőtti tettet ma már rangjához méltó módon kezeljük. Az áldozat helyén, a Nemzeti Múzeum lépcsőjén emléktáblát, a gyerekkora helyszínén, a józsefvárosi Mátyás téren pedig szobrot avattak, és utcát is neveztek már el róla. A rákospalotai sírnál 2005-től váltak rendszeressé a megemlékezések.

A megemlékezésen az önkormányzat részéről Victorné dr. Kovács Judit és Tóth Imre alpolgár-



mesterek, valamint Merk Péter képviselő helyezték el az emlékezés koszorúit Bauer Sándor sírján. Nagyon hideg lehetett azon a bizonyos 1969-es január 20-án is, amikor egy 17 esztendő fiatal ember, Bauer Sándor a Nemzeti Múzeum lépcsőjén gyufával meggyújtotta a testére tekert, benzinnel átitatott gézt. A szovjet megszállás ellen ily módon tiltakozó fiatal ember lángoló testét még eloltották, de az eset következtében olyan súlyos sérüléseket szenvedett, hogy január 28-án a Központi Honvédkórházban elhunyt. Szűk körben és szigorú rendőri őrizet mellett a Rákospalotai köztemetőben temették el. ♦



## Új helyen a lakásügyek

Új helyen fogadja ügyfeleit a polgármesteri hivatal lakásosztálya februártól 1-jétől. Az ügyfelek a Száraznád utca 4-6. szám alatti épület Nádasztó park felőli oldaláról tudják megközelíteni a lakásosztály új ügyfélszolgálatát. A hivatal a kerítésen található eligazító táblákkal segíti az ügyfelek tájékozódását a helyszínen – írja az önkormányzati portál. ♦

## Jól vizsgázott a parkőrszolgálat



Tavaly jól teljesített a kísérleti program keretében létrehozott parkőrszolgálat Újpalota három parkjában, így idén is működtetni kívánja ezt a szolgáltatást a kerület vezetése.

Tavaly év végén értékelte az önkormányzat a 2018 augusztusától októberéig működő parkőrszolgálat teljesítményét. A Nádasztó parkban, a Kontyfa utcai rekreációs parkban és a Fő téren szolgálatot ellátó parkőrök tevékenységével mind az önkormányzat, mind a lakosság elégedett volt. A munkájukat értékelő jelentésből kiderül, hogy ebben a három parkban csökkentek a jogsértések, a többi parkhoz viszonyítva nőtt a tettenérések, valamint az intézkedések száma, továbbá a köztisztasági helyzet is javult. A lakosság körében végzett felmérésből az látszik, hogy a parkőröktől a jogsértések megelőzését és szankcionálását várják el elsősorban, a lakók nagy többsége pedig támogatná a parkőrszolgálat kiterjesztését a kerület többi parkjában is. Többen azt is felvetették, hogy érdemes lenne 24 órás szolgálatot felállítani, és a járőrszolgálatot rendőrrel és polgárral is kiegészíteni a közterület-felügyelők és a tisztasági munkatársak mellett. Mindezek azonnali megvalósításának azonban gátat szab a munkaerőhiány. Annyi bizonyos, és erről határozott is született, hogy a fent említett három parkban idén is lesz parkőrszolgálat, a tavalyihoz hasonló módon és feltételekkel. Az önkormányzat pedig vizsgálja, hogyan lehetne a szolgálatot tovább fejleszteni, bővíteni. ♦



## POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI

**Németh Angéla**

polgármester  
Minden hónap 1. hétfője 13:30–17:30-ig.  
Helyszín: Polgármesteri Hivatal.  
Időpontkérés telefonon történő  
egyeztetés alapján. Telefonszám: 305 3260

**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-es 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

*mgyurkovics@freemail.hu*  
Minden hónap második szerdáján,  
17 és 19 óra között a Palota Pont Rákospalotai  
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 pénteken 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 egyezte-  
tés 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. Bäder György**

(Fidesz–KDNP) 20 934 9983  
*bgypint@t-online.hu*  
Előzetesen, telefonon vagy e-mailen egyeztetett  
időpontban a Pestújhelyi Közösségi Házban.

**9. sz. vk. Vékás Sándor**

(Liberálisok) 30 964 2452  
*sandor@vekas.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. Mórícz 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.

**Bihál Dávid** (MSZP)

20 745 9074  
*david.bihal@gmail.com*  
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés  
alapján.

**Bodó Miklós** (független)

70 382 6160  
*bodo.miklos@gmail.com*  
Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.

**Dr. Matlák Gábor** (Liberálisok)

30 997 0717  
*matlakgabor@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.

**Szilvágyi László** (LMP)

30 768 0993  
*laszloszilvagy@gmail.com*  
Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.

JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI  
ÉS FOGADÓÓRÁI**Dr. Lamperth Mónika** jegyző

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

**Dr. Filipisz Andrea** aljegyző

Félfogadás: Minden hónap második ked-  
dén 13:30–16:30 óráig a Polgármeste-  
ri Hivatalban. Előzetes telefon egyezte-  
tés a 305 3268-as telefonszámon.

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ  
ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI**Hajdu László** országgyűlési képviselő

06 30 211 3894, *hajdu.laszlo@parlament.hu*  
Rendhagyó fogadóóra a Parlamentben február  
22-én, pénteken 10.00 órától. Bejelentkezés  
szükséges a 06 30 899 2663-as telefonszá-  
mon vagy e-mailen.

Fogadóórát tart március 6-án, szerdán 15 órától. Helyszín: képv-  
selői iroda; Nyírpalota u. 5. fszt. 1.  
Előzetes egyeztetés vagy más időpont megbeszélése  
a 06 30 899 2663-as telefonszámon vagy e-mailen.

Polgárok Palotáért Egyesület

## KÖZLEMÉNY



2019. Idén is lendületben a  
Polgárok Palotáért Egyesület!

Az egyesület 2019. január 14-én kibővített elnökségi ülésen jelentette be, hogy elkészült az idei programja és rendezvényterve.

A tartalmas és eseménydús tervet a februári közgyűlésen fogadják majd el. A programok és rendezvénytervek központi pontjában a 2019-es évben is a közös szolgálatunk áll!

A lakossági véleményeket is meghallgatva kiemelt hangsúllyal határozta el a jelenlévők, hogy a kerület és a lakosság érdekeinek is megfelelően – más civil szervezetekkel együttműködve vagy anélkül is – kész elindulni az egyesület az őszi önkormányzati választásokon.

A végleges és hivatalos döntést az EU-választásokat követően hozzák meg és jelentik be.

Az egyesületi munkát és célokat továbbra is meghatározó tartalmi jelmondatok:  
Együtt a Polgárokkal Palotáért!  
A Civil kurázsi!

Budapest, 2019. 01. 14. Polgárok Palotáért Egyesület!

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

## Felhívás

Díszoklevél ismeri el azoknak a kerületben élő vagy legalább 30 évet itt tanító pedagógusoknak a munkáját, akik 50, 60, 65, illetve 70 éve szerezték meg a diplomájukat. Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata felhívja azon XV. kerületben élő vagy a kerületben legalább 30 évet tanító pedagógusok figyelmét, akik 50, 60, 65, illetve 70 éve szerezték meg diplomájukat, hogy díszoklevél-kérelmüket 2019. február 15-ig nyújtsák be a Népjelölti és Intézményfelügyeleti Főosztályhoz személyesen vagy postai úton (1153 Budapest, Bocskai u. 1-3. A épület fszt. 18-as szoba). A beérkezett kérelmeket a jogutód felsőoktatási intézmények bírálják majd el. (A beadási határidőn túl érkező kérelmek nem fogadhatók el.) Az eredeti oklevelet kiállító intézmény vagy jogutódja vezetőjéhez címzett kérelemnek tartalmaznia kell az igénylő nevét (hölgyeknél leánykori nevét), az édesanya

leánykori nevét, születési helyét, idejét, tajszámát, adóazonosító számát, és csatolni kell a

- a diplomamásolatot (nem magyar nyelvű diploma esetén annak hiteles magyar fordítása szükséges!),
- a szakmai önéletrajzot,
- a munkakönyv másolatát,
- a legalább 30 éves pályán eltöltött munkaviszony igazolását,
- az öregségi nyugdíj megállapításáról szóló dokumentumot,
- az esetleges korábbi díszoklevél másolatát,
- valamint a kérelemben tüntesse fel a pontos lakcímét és telefonszámát.

A díszoklevelet a kerületi pedagógusnapon nyújtják majd át, az időpontról értesítés jön. Érdeklődni a 06 1 305 3310-es telefonszámon, Dobrosiné Ladjánszki Tímea intézményfelügyeleti referensnél lehet.

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Tisztelt Lakosok!

**Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata a tulajdonában lévő 6 db üres, összkomfortos lakás költségelven, felújítási kötelezettséggel történő bérbeadására pályázatot hirdet.**

A pályázati felhívás – mely részletesen tartalmazza a pályázható lakások adatait és a pályázati feltételeket – a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján, illetve a honlapon ([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)) 2019. február 4-én (hétfő) 8.00 órától 2019. március 5-ig (kedd) 16.30-ig tekinthető meg. A pályázat kiírás szerinti feltételek leírása, valamint a benyújtásához szükséges formanyomtatványok az Ügyfélszolgálaton (1156 Budapest, Bocskai u. 1-3., Illyés Gyula sarok) szerezhetők be. A pályázati anyag térítési díja 1000 Ft (a pénztári befizetésről szóló igazolás ellenében kapható meg a pályázati anyag), illetve az önkormányzat internetes oldaláról ingyen letölthető.

Pénztárnyitvatartás (a pályázati anyag díjának kifizetése):

hétfő: 13:30–17:00  
szerda: 9:00–15:30  
péntek: 9:00–11:30

A pályázat benyújtásának helye: Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálat (1153 Budapest, Bocskai u. 1-3. Illyés Gyula sarok).

A pályázat benyújtásának határideje: 2019. március 5-ig (kedd) 16.30

A pályázatokat az Egészségügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Bizottság bírálja el, a pályázat lezárását követő 60 napon belül, melynek eredménye a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán (hirdetőtábláján), valamint az Önkormányzat honlapján ([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)) tekinthető meg (a pályázók sorszámának megjelölésével). A nyertes pályázók az eredményről írásban is értesítést kapnak.

A pályázati anyag benyújtásával, valamint a pályázattal kapcsolatban felmerülő egyéb kérdésekben ügyfélfogadási időben a +36 1 305 3316 és a +36 1 305 3124, valamint a +36 1 305 3167 telefonszámokon, vagy személyesen a Népjelölti és Intézményfelügyeleti Főosztály Lakásosztályán (1156 Budapest, Száraznád utca 4-6. Nádasztó park felőli oldalán) ügyfélfogadási időben kérhető felvilágosítás.

Felhívom a pályázaton részt vevők szíves figyelmét, hogy a pályázati kiírást figyelmesen olvassák el, mert a hiányos, hiányosan kitöltött, aláírás nélküli, valamint a kiírásnak nem megfelelően benyújtott pályázatokat nem tudjuk értékelni, azok érvénytelenek lesznek.

Az adatlap kitöltésében az Újpalotai Család- és Gyermekegészségügyi Központ munkatársai segítséget nyújtanak. (1157 Bp., Zsóka-vár u. 24-26.)

Budapest, 2019. február 1.

Németh Angéla s. k.  
polgármester



Februári nyitással,  
állatbarát környezetben,  
szeretettel várjuk  
kedves Pácienseinket  
az Asia Center Nyugati Szárny  
I. emeletén nyíló **Vet for Pet  
Kisállat Szakrendelőben!**

**+36 70 611 6601**  
**info@vetforpet.hu**



Az Ön kisállata számunkra családtag!

EGYÜTT A POLGÁROKKAL PALOTÁÉRT



**ADÓJA 1% - val**

SEGÍTSEN, HOGY TÖBBET TEHESSÜNK!  
Adószámunk: 18843718 - 1 - 42

Köszönettel:  
Polgárok Palotáért Egyesület "CIVIL KURÁZSI"

Több látogató, kevesebb vásárló

# Egy üzletközpont válasza a változó vásárlási trendekre

**A XV. kerületben immár 15 éve működő AsiaCenter legfrissebb mérési adatai alapján a bevásárlóközpont rendkívül sikeres évet zárt. 5 millió látogató, bővülő kereskedelmi profil-paletta, 100%-os kihasználtságú iroda- és raktárkapacitás és szakmai elismerések jellemezték a 2018-as évet.**

– A látogatók vásárlási hajlandósága azonban csökkenni látszik, a multik áraival és az online vásárlás térhódításával nehezen veszik fel a versenyt a magántulajdonban lévő kis üzletek. A hagyományos üzletközpontoknak így sokkal jobban meg kell dolgozni a vásárlók elköltendő forintjaiért, de ha egy cég képes megújulni, nem lehetetlen üzletileg sikeresnek maradni a változó kereskedelmi viszonyok között sem – mondja az AsiaCenter szakértője.

Akik az AsiaCenterbe csak az olcsó, keleti termékek beszerzésének reményében látogatnak el, könnyen csalódhatnak. Az egykor főleg ázsiai áruk kiskereskedelmével foglalkozó üzletközpont képén rengeteget változtatott egy három éve zajló modernizáció. A boltok egy része már elegánsan berendezett, igazi plázabutik, van itt műszaki outlet, könyvárúhá, éjjel-nappali patika, bútor- és lakberendezési boltok, valamint a hamarosan megnyíló állatklinikával együtt több mint két tucat, különböző szolgáltatás is. Az éttermek között nagy nemzetközi gyorsétterem fogad, az emeleten óriási, modern fitnessterem helyezkedik el, az épület mögött 9 teniszpálya sorakozik, az épület alatt pedig gokartpályáján megy a száguldozás. „Sokat kellett változunk” – mondja Varga Kornélia marketing- és kommunikációs vezető. „Az AsiaCenterben jelenleg közel 400



üzlet található, amelyek jó része kis, családi vállalkozás. Az óriás üzletláncok áraival és az online vásárlás, valamint a diszkontok házhoz szállításának térnyerésével szemben egy kis üzletnek nehéz felvenni a versenyt. Az AsiaCenternek megújulással kellett reagálnia, hogy megőrizze és növelni tudja látogatószámait. Modern szolgáltatásokkal, megújított üzleti és kommunikációs stratégiával, rendezvényekkel, kiadó irodákkal és közösségi szerepvállalással lépünk egyre előrébb. Az AsiaCenter egészen más ma, mint akár csak 2-3 évvel ezelőtt volt.”

Valóban sok az újdonság a házban. A 100%-ban Strabag tulajdonban lévő bevásárlóközpont két, feng-shui elvei alapján épült, teljes egészében akadálymentes épületblokkból áll. A felső szinteken egyedi, tetőkertkapcsolatos irodákat adtak ki. Ide költözött be például a Rock FM stúdiója is. 2018-ra az irodakapacitás gyakorlatilag megtelt. Az épület utolsó szabad területei a

nyíltak új szolgáltatások, többek között autósosó, gumiszerviz és benzinkút is.

A három éve tartó átalakulás során modernebb arcútra váltott az AsiaCenter; megújította teljes kommunikációját, majd tudatosan egyre több új üzletprofillal és szolgáltatással váltotta fel a textiles kereskedők egy részét. A családbarát alapok mellett 2016-tól átalakítottá vált az üzletközpont, amit oly elkötelezetten szóttek bele a mindennapi működésbe és üzletpolitikába, hogy 2017-ben majd 2018-ban is elnyerték az Év Kutyabarát Üzletközpontja elismerést. Az AsiaCenter belső felmérése szerint 2018-ban a látogatók 4%-a kedvencével érkezett vásárolni.

Az AsiaCenterben továbbra is sok termék kedvezőbb áron szerezhethetünk be mint máshol.

Divat, vegyi áru, kozmetika és édesség vonalon nemcsak az árak, de a széles és különleges, olykor a nyugati piacokra szánt kínálat is nagy vonzerő. Újdonság azonban, hogy a háznak lett egy trendibb oldala is. Hatalmas játékboltjában felnőtteket hívogató makettmenyországba lelhethetünk. Az egészséges ételek és a különleges ázsiai gasztronómia szerelmesei szinte bármit beszerezhetnek itt, amit a hagyományos közértek polcain hiába keresnek. Kínai egészségközpont kínálja autentikus szolgáltatásait, de új teniszpályáért, modern fitnessgépekért, 4D ultrahangért, vagy akár egy minőségi, családi színházi előadásért is érdemes az AsiaCenterbe látogatni. Az AsiaCenter egy meglehetősen egyedi színfolt a bevásárlóközpontok piacán, ami jócskán okoz kellemes meglepetéseket azoknak, akik rászánnak néhány órát az (újra) felfedezésre. (X)



Nyugati Szárny 1. emeletén 2019 első felében lesznek kereskedelmi célra átadva. A parkolóhelyek egy részét átépítették, és a helyükön Magyarország leghosszabb fedett gokartpályája kapott helyet, illetve 2017-ben megépült az ország legszebbnek mondott elektromosautó-töltő állomása is. Ezt bővítették később felszíni töltőkkel, így 2018-ban már 12 db várta az e-autósokat. Az ingyenes parkolóhelyek száma 1500 db, és a parkolók területén is



## LEGYEN MINDIG PERCRE KÉSZ!



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

- ✓ az app segítségével okostelefonján olvashatja a [www.xvmedia.hu](http://www.xvmedia.hu) weboldali híreit
- ✓ a friss hírekről automatikus üzenetben értesül
- ✓ a nyomtatott változatnál hamarabb olvashatja az ÉLETKÉPEK magazint

ANDROID IPHONE

## HIRDETÉS-FELVÉTEL

Információ:  
hirdetes@  
xvmedia.hu

A lakossági apróhirdetéseket a megjelenés előtti csütörtökig lehet leadni



**VÍZSZERELŐ és VILLANSZERELŐ** munkatársakat keresünk.

**Univer Szerviz Kft.**  
1157 Bp.  
Nyírpalota u. 71.  
Tel.: **1 410 0393**

## AZ XV TV MŰSORA

február 7. csütörtök	február 14. 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
február 8. péntek	február 15. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör	19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
február 9. szombat	február 16. 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
február 10. vasárnap	február 17. vasárnap
19:00 Visszatekintő	19:00 Visszatekintő
február 11. hétfő	február 18. 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
február 12. kedd	február 19. kedd
19:00 Elsősegély	19:00 Elsősegély
19:05 Hollywood Palotán	19:05 Hollywood Palotán
19:15 Vitalitás	19:15 Vitalitás
19:45 Visszatekintő	19:45 Visszatekintő
február 13. szerda	február 20. 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

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

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

**Tamatika**

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

ZOLI, SEGÍT A MEGVALÓSÍTÁSBAN

Nélküle csak egy fűró, de segítségével egy polc az esti meséknek.

**Praktiker**



**Ha mindenre van több ötleted!**  
Várunk a csapatunkba!

- Családias légkör
- Közösséget alkotunk
- Használhatod a kreativitásodat
- Tervezhető munkaidő
- Hosszú távra szóló, biztos munkahely
- Forgalom után járó prémium
- Targoncavezetői jogosítvány megszerzésének a lehetősége

Akár nyugdíjasként, vagy részmunkáltatóként is!

Jelentkezés: áruházunkban személyesen, vagy [hust32thr@praktiker.hu](mailto:hust32thr@praktiker.hu) címen.



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képpújságon és az [xvmedia.hu/tevemusor](http://xvmedia.hu/tevemusor) oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az [xvmedia.hu/hirdetes](http://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

### A szerdai adás ismétlései

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

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 ism.

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

### A pénteki adás ismétlései

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

## KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

**KoMa Bázis**

1158 Molnár Viktor utca 21/A  
T.: +36 30 268 7432

**fosztókÉPZŐ**

Közösségi színházi előadás az oktatásról.  
február 21., csütörtök 19:30  
Belépő: 2500 Ft

**Angol Csevegő**

Ingyenes angol nyelvű foglalkozás felsős általános iskolásoknak és középiskolásoknak. Minden hétfőn 17 óra

**Hubay Jenő Zeneiskola és Alapfokú Művészeti Iskola**

1153 Budapest Bocskai utca 70-78.  
T.: 271 0842

**Farsang a művészetekkel**

Rendhagyó, vidám tanári hangverseny  
február 16., szombat 18 óra

**Csokonai Művelődési Ház**

1153 Eötvös utca 64-66.  
T.: 307 7285

**Társasjáték Fieszta**

február 9., szombat 10-20 óra  
Belépő: 500 Ft

**Hadart Színház: Pinokkió - meséjének**

február 10., vasárnap 10:30  
Belépő: 850 Ft, 3 fős családi jegy 2100 Ft

**Ásványbörze**

Ásványok, kőzetek bemutatása. 13-16 óra között Foton Barlangkutatók Találkozója, dia- és filmvetítés a barlangok világáról. A belépés ingyenes.  
február 17. vasárnap 9-16 óra

**Péntek Esti Forduló**

Néptánc tanítás kezdő felnőtteknek a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes szervezésében.  
február 22., péntek, 18:00-19:30  
Belépő: 500 Ft

**Syconor Retro Tánc Party**

február 23., szombat, 19-23 óra  
Belépő: 1400 Ft

**Kolompos farsangi multság**

Zenével, táncsal, kézműveskedéssel és játékkal.  
február 24., vasárnap 10-13 óra  
Belépő: 850 Ft, 3 fős családi jegy 2100 Ft

**Újpalotai Közösségi Ház**

1158 Zsókvár utca 15.  
T.: 410 0836

**Napra-Forgó családi multság**

– „Forog az orsóm kereke”  
Bábos mese gyerekeknek bütyköléssel és tánczással fűszerezve  
február 9., szombat 10 óra  
Belépő: 700 Ft, 3 fős családi jegy 1800 Ft

**Újpalota Quiz**

Játékmester: Várhegyi Gábor.  
február 12., kedd, 18-22 óra  
A belépés díjtalan.

**Családi kézműves játszóház**

Farsangi készülődés  
február 16., szombat 10-12 óra  
Belépő: 600 Ft

**Farsangi reneszánsz bál**

Reneszánsz táncbál, táncbemutató és régizene-koncert a szegedi Al Fresco Régizene Együttes közreműködésével.  
február 16., szombat 18-22 óra  
Belépő: felnőtt 1600 Ft, diák, nyugdíjas 1200 Ft

**Farsangi Bál a Nostalgalia Klubban**

Farsangi rendezvény és jelmezes verseny.  
A legjobb jelmez díjazásban részesül.  
február 22., péntek, 17-21 óra  
Belépő: 1000 Ft

**Kozák téri Közösségi Ház**

1154 Gábor Áron utca 58/C  
T.: 410 5536

**Pillógó-tipegő babamesék és farsangi multság**

A Tekergő Meseösvény Egyesület közreműködésével zenés mesélés, majd jelmezes farsangi multság lesz a legkisebbeknek.  
február 17., vasárnap, 10-12 óra  
Belépő: 1000 Ft/gyerek (szülővel együtt)

**Dúdló - zenés foglalkozás**

péntek 9:30-10 óra  
Ára: 1000 Ft/alk., 3600 Ft/4 alk.

**Espirito - latin táncos mozgásprogram**

hétfő, szerda 9-10 óra,  
kedd, csütörtök 18-19 óra  
Ára: 1000 Ft/alk., 7000 Ft/8 alk.

**Gyermekjoga 4-10 éveseknek**

szerda 16:30-17:30  
Ára: 1200 Ft/alk., 4000 Ft/4 alk.

**Pestújhelyi Közösségi Ház**

1158 Szűcs I. utca 45. T.: 419 2006

**Fabula Bábszínház: Nagy akarak lenni!**

Zenés bábjáték  
február 15., péntek 10-11 óra  
Belépő: 900 Ft

**LEGO-város és vasútmodell-kiállítás**

Az 1-es Villamos Klub rendezésében.  
február 22-24. 10 óra  
Belépő: gyerek 700 Ft, felnőtt 900 Ft, családi: 2800 Ft

**Kikötő****- Ifjúsági Közösségi Sziget**

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

**Valentin-napi szívkereső**

február 14., csütörtök 18-20 óra

**Éjszakai párnacsata és fényfestés**

Kulturházak éjjel-nappal a Kikötőben  
február 16., szombat 22-24 óra  
A program ingyenes, de párnát vinni kell.

**Kikötő Kreatív Műhely**

február 23., szombat 15:30-17 óra  
Kéthetente szombatonként.  
A program ingyenes.

**Dokumentumtár és Információs Központ**

1153 Bocskai u. 74-78. T.: 605 1596  
Programokra regisztráció:  
[barta.ildiko@dokuinfo.hu](mailto:barta.ildiko@dokuinfo.hu)

**Tülltasak és méhviaszos vászon készítése**

február 18., hétfő 17-20 óra  
Belépő: 500 Ft

**Tudatos pénzügyeink**

Magyar Ildikó közgazdász előadása  
február 20., szerda 18 óra

**Metszés terepgyakorlat**

Székely Gyöngyvér kertészmérnök  
február 23., szombat 10 óra  
Belépő: 1000 Ft

# Könyvbemutató



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Bogár Gábor | Csizszolni a tökéletességig

Bogár Gábor első verse 1985-ben jelent meg nyomtatásban a *Mozgó Világ* újságban, azóta is folyamatosan ír, de élete első író-olvasó találkozója most lesz 2019. február 13-án délután 5 órától a XV. kerületi Eötvös utca 8. szám alatti fiókkönyvtárban.

Azért ide szervezték az eseményt, mert másfél évtizede kerületi lakos, szeret itt élni, mindig is ilyen nyugodt,

kertkapcsolatos lakásra vágyott. Amióta megtanulta a betűvetést, verseket írt, az utóbbi években inkább novellákat. „Tótfalusi István író olvasta az írásaimat 14 éves koromban, ő már akkor azt javasolta, hogy inkább novellákat írjak” – mondta Bogár Gábor. Az irodalom akkor is végigkísérte az életét, amikor nem publikált a nyilvánosságnak, a '90-es években rockzenészként lépett fel, akkoriban dalokat írt. „Az életemben három fontos téma van: Isten, a lányom és Terka kutyám” – tudtuk meg a költőtől.

Terka fotója szerepel a négy éve megjelent „Leszárt lehetőség” című könyve borítóján is, a személyes bemutatkozás, valamint feltárulkozás, a természetszeretet és a néha filozofikus gondolkodás jellemző a műveire is. Írt szonettet és kevésbé szigorú versformákat, de minden alkotásáról elmondható, hogy addig csiszolgatja a verset vagy prózát, míg úgy nem érzi, hogy az összes szó a helyére került.

Bogár Gábor kíváncsian várja az író-olvasó találkozót, szeretne személyesen is beszélgetni az olvasóival, eddig csak az internetes oldalakon tartott velük kapcsolatot. A kötetből egy szerzőtársával ízelítőül felolvasnak több verset, ezért szeretettel várnak minden új érdeklődőt is.

(kovács)

# Epikus erdő két hasábon

Konrád György *Öreg erdő* című prózai művéről nehéz eldönteni, hogy regény vagy esszékötet, visszaemlékezés vagy akár önéletírás. Egyszerre mindegyik jelző igaz rá, de ahogy olvassuk az egyoldalas, minden oldalon kéthasábos írásokat, már nem is számít, hogy tudjuk-e irodalomelméletileg kategorizálni.

Magával ragadók Konrád György emlékei, eszmefuttatásai az általa átélte 85 évről. Sokszor személyes emlékeit osztja meg az olvasóval: megismerjük azt a berettyóújfalusi zsidó családot, akik az elhurcolt helyiek közül egyedül tértek vissza a holokauszt poklából. A rendszerváltás előtti ellenzéki barátait, és milyen volt betiltott szerzőként, belső emigrációban élni a '70-es években.

Az író történelmi és társadalomtudományi ismeretei miatt többféle témát felvet, a nyugat-európai történésektől kezdve Magyarország XX. századaiáig sok minden előke-rül. Konrád egyéni szemszögéből

elemzi a múlt és jelen eseményeit. „Háziiparos vagyok, biográfiám eseményes részét, a leghosszabbat, befejeztem. Most éppen ások, lehet,

hogy az ásatás végtelenné húzódik. Nem hallgatom el, hogy előrehaladott korban is jól vagyok. Amire igazán vágytam, azt nagyjából meg is kaptam. Halmoztam mulasztásaimat, terheket cipeltem, és mentem az ellenállók féltitkos összejöveleire, ott voltam a próféták és mutat-

ványosok rendezvényén, és tudtam, ha nem varázsolom el a közönséget, akkor beleesek a vizeshordóba. Az a felebarátom, aki mellettem áll, az a családom, akikkel egy asztalnál eszem.”

Ez a kötet a *Levelek a szélben – Ásatás 1.* folytatása, de önállóan is olvasható – a lényeg, hogy olvassuk, Konrád bölcsessége igazi kincs. (Konrád György: *Öreg erdő (Ásatás 2.)*; Magvető, 2018; 5999 Ft)

-cs-ó

## A HAZUGSÁGOT VALÓSÁGNAK BIZONYÍTJA BE

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egy nap egy szabadságos katona betért egyik útjába eső kocsmába, és elkezdte mesélni, mit látott hazajöttében.

Elmesélte, hogy olyan nagy madarat látott, hogy az mikor szállt, négy óráig elborította a napot. A kocsmáros nem hitt neki.

Egy akó borban fogadtak, a katonának be kellett bizonyítani, hogy igaz, amit a nagy madárról mondott. El is ment embereket keresni, kik állítását igazolják.

A katona megint betért a kocsmába, de álruhában. Meséli, hogy mikor jött, a falu túlsó végén annyi ember ment ki a mezőre, hogy alig bírt tőlük idejönni, vittek magukkal egy ötöles létrát is.

Azt mondták, a mezőn akkora tojást találtak, hogy ötöles létra kell neki. A tetejét betörik, azután szétkanalazzák maguk között.

Én nem hiszem, hogy van akkora tojás.

Lehetséges az! A múltkor volt nálam egy szabadságos katona, az beszélt, hogy akkora madarat látott, hogy négy óráig elborította a napot. Lehet, ennek a madárnak a tojása.

Hát maga hiszi azt, hogy van olyan nagy madár?

Hogyne hinném! Ezek a nagy madarak tojják a nagy tojásokat, hogy ötöles létrával lehet csak a tetejébe menni.

Bravó! Emlékszik-e, mikor fogadtunk, s én azt mondtam, be fogom bizonyítani, hogy elhiszi, amit mondtam. Fizesse meg a bort! A szabadságos katona én voltam!

# Étterem-tulajdonos és művészetpártoló

Szokták Víg úrnak vagy Kalmár úrnak szólítani, pedig Hámory Tamás nem saját magáról nevezte el a már negyedszázada a XV. kerületben működő vendéglőjét. Az évforduló kapcsán beszélgettünk a Víg Kalmár étterem tulajdonosával arról is, miért kötődik a művészvilághoz és mi a véleménye a jelenlegi vendéglátási trendekről.

A negyedszázados étterem tulajdonosa életéről elmondta, hogy az édesapja karmesternek szánta, ő az orvosi egyetemre akart menni, mégis vendéglátós lett. Érettségi után nyári munkán csaposként dolgozott Tihanyban a Fogas étteremben, ott ismerte és kedvelte meg ezt a szakmát. Pincéretanulónként a Víg Matrózban kezdett dolgozni, majd 13 évig itt is maradt. Aztán a következő 13 évben édesanyja munkáját folytatta, aki vásározo divatárus volt, így rakta össze az étterme nevét. A család 1981 óta lakik a XV. kerületben, amikor lehetőséget kapott, hogy kibéreljen a Járműjavító azóta már lebontott épületében egy részt. A Bácska utcában alapították meg 1994-ben az éttermet.

A családi vállalkozásban dol-



Hámory Tamás | Nem kell mindent újragondolni huszonöt év után sem

gozik felesége és kisebbik lánya is, mára ő vette át édesapjától a napi irányítást. Hámory Tamás szerint az étterem sikerességét a magas színvonalnak, az állandó személyzetnek – van, aki már 15 vagy 20 éve dolgozik velük – köszönheti. Törzsvendégeik között nemcsak helyi lakosok vannak, hanem a művészvilág ismert alakjai is, az étterem falain többek között 72 Kossuth-díjas művész fotója szerepel.

„Édesapám volt az első olyan magyar operaénekes 1945 előtt, aki

énekelt a New York-i rádióban, de a háború után egy nem szovjetbarát dal eléneklése után csőszként, kánászként, gyári munkásként kellett dolgoznia. Debrecenben 1950-ben állhatott újra színpadra. Mindig ott voltam vele, hallgattam a kulisszák mögül, de néha szerepeltem is, öt-évesen én voltam Csocsoszán kisfia a Pillangókisasszonyban” – mondta a tulajdonos.

A művészet iránti érdeklődése megmaradt, amikor itt forgatták a Fő úton Koltai Róberték a Patika című tévéjáték-sorozatát, velük is



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

uccini: "Apa és fia" Pillangókisasszony.

összebarátkoztak. Amikor teheti, a mai napig támogat művészeti vagy sporteseményeket a kerületben. Figyelemmel követik a gasztronómiai változásokat is, például ők honosították meg a fővárosban az őszi libanapokat, de náluk inkább klasszikus ételek szerepelnek az étlapon.

„Vannak ételek, amelyeket nem kell újragondolni. A halászlé, a csirkepaprikás vagy a rétes legyen olyan, mint ahogy nagyanyáink, dédanyáink készítették” – mondta Hámory Tamás. **Kovács Ildikó**

## Télűző maszkos rítusok

A téletetés hagyománya egész Európára jellemző rítus, maszkokkal, hangos, zenés felvonulásokkal, bálokkal vagy épp nagy lakomákkal teli programozat.

Vízkeresztkor lebontjuk a karácsonyfát, és elkezdődik a farsangi időszak, jelmezbe bújunk, közben pedig előszeretettel esszük a fánkot. A hagyományok azonban ennél sokkal gazdagabbak, hiszen január 6-ától kezdődik



ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

a móka, és 47 nappal húsvét előttig tart. A kiteljesedése

a farsang farka, ami a farsangvasárnaptól húshagyókeddig tartó utolsó három nap. Ez a csúcspont, ilyenkor tartják a legnagyobb bulikat, több városban a híres karneválokat, így a riói és a velencei karnevált is. Hazánkban pedig a Mohácsi Busójárást.

A farsangi időszak azért is érdekes, mert nem kötődik hozzá jelentős vallási ünnep, de annál több nép-

hagyomány, játékos szokás. Az utóbbi években például egyre népszerűbb a Torkos Csütörtök, amikor mindenféle finomsággal belakmározhatunk böjt előtt.

A fánk elmaradhatatlan kelléke ilyenkor az ünnepi asztalnak, a források szerint Magyarországon a XIX. században terjedt el az édes kelt tészta, melyről két legenda is szól. Az egyik szerint a beignets nevű francia sü-



ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

teményt Marie Antoinette királyné fedezte fel, amikor egy farsangi álarcosbálról megszököve az egyik utcai mézeskalácmestertől fánkot vásárolt. A bécsiek szerint azonban a farsangi fánk „feltalálója” Cecilia Krapfen, aki idegességében férjéhez akarta vágni az éppen formálódó tésztát, amely utat tévesztett, és a forró zsiradékban landolt.

(béres)

### Szalagos fánk recept

**Hozzávalók:** 50 dkg liszt, 2 dl tej, 4 dkg porcukor, 3 dkg élesztő, 2 db tojássárgája, 6 dkg vaj, 1 csipet só, olaj

**Elkészítés:** A lisztet nagy tálba tesszük. A közepébe lyukat fúrunk, és beleöntjük a langyos tejbe felfutott élesztőt, a porcukrot a tojás sárgákat, és a felolvasztott vajat, a sőt. Összedolgozzuk, és addig gyúrjuk, amíg sima tésztát kapunk. Letakarjuk és meleg helyen 1 óra alatt a duplájára kelesztjük. Ha megkelt, lisztezett felületen ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, és köröket szaggatunk belőle. Ezután letakarva további 15 percig pihentetjük, majd bő forró olajban kisütjük.



# Európa lelke



Az est házigazdája, László Tamás és Bayer Zsolt

Az Európai esték öt részes rendezvénysorozat első eseményének vendége Bayer Zsolt publicista volt január 23-án a Hubay Jenő zeneiskolában. Az újságíró beszélt a nyugati ember mai helyzetéről és történelmi tényekkel támasztotta alá a mostani állapot kialakulásának körülményeit. A zeneiskola előtt civilek és a Momentum TizenX ifjúsági szervezete ellentüntetést szervezett, az előadás alatt pedig a momentumosok nyilvánították véleményét.

Bayer Zsolt arról beszélt, hogy a nyugati civilizációt először megfosztották a vallásától, mondván, ez a fejlődés útja, most meg akarják fosztani a nemzeti identitásától és ezzel párhuzamosan a nemi identitásától is. Az európai embernek így nem marad más, mint a pillanat és a fogyasztás. Azonban Európa lelke, a hagyományokat őrző országok a kontinens keleti felén még megtalálhatók.

A publicista a mostani helyzet kialakulását arra vezette vissza, hogy 1517-ben Luther Márton és a reformáció gyökeresen változtatta meg Európa szellemiségét, lelkiületét és arculatát. A reformációval magára találó ember ki-

követelte magának, hogy a saját nemzeti nyelvén szóljanak hozzá a templomaiban, és felismerte, hogy van ereje maga formálni a társadalmát és életét. A publicista szerint a Luther óta eltelt ötszáz év folyamatait két évszámában lehet összesűríteni: 1717-ben Londonban megalakította a polgárság az első szabadkőműves nagypáholyt, a liberalizmus első szervezetét, amely a nemzetállamok létrejöttét akarta segíteni. Aztán a francia jakobinusok, a bolsevikok elődei, többek között betiltották a keresztet használatát a temetéseknél, azaz magát a keresztény vallást. Majd 1917-ben kitört a bolsevik forradalom, és a bolsevikok – akiknek a jakobinusok voltak a példaképei – célja a múlt eltörlése volt.

A publicista arra is kitért, hogy a mai jóléti társadalmakban nagyon kevés gyerek születik, ám a szegényebb régiókban a gyerekszám rohamosan emelkedik.

A történelmi áttekintés után az újságíró arról is beszélt, hogy ma az identitását veszített Európába érkezik egy embertömeg, amely meggingathatatlan vallási, nemzeti és nemi identitással, és ez komoly konfliktusokhoz vezethet.

Metz

# Látszatsikerek a gazdaságban



Andor László, Kiss Ambrus és Pogátsa Zoltán

Városházi esték címmel indult közéleti rendezvénysorozat az Új Egyenlőség magazin szerkesztőségében. Első alkalommal, január 23-án az elmúlt nyolc év gazdaság- és bérpolitikája volt a téma. Az érdeklődők megtöltötték a hivatal házasságkötő termét, ahol Németh Angéla polgármester köszöntője után Andor László, az Európai Bizottság egykori biztosa és Pogátsa Zoltán közgazdász, szociológus Kiss Ambrus moderálásával közérthetően beszélgettek ezekről a komoly szakmai témákról.

Nemcsak az elmúlt időszak gazdaságpolitikai és bérpolitikai folyamatait tekintették át a szakértők, hanem több szempontból is megvilágították ezek hatásait. A beszélgetők szerint például a jelenlegi kormányzat gazdasági eredményei csak látszatsikereknek tekinthetők, mert a Gyurcsány-kormány idején a gazdasági összeomlás

szélére került az ország, így ahhoz képest könnyű most jobb eredményeket produkálni.

Elemezték a közfoglalkoztatást, mely szerintük nem segíti a résztvevőket abban, hogy valóban visszatérjenek a munkaerőpiacra, és az is gond, hogy képzéseket sem biztosítanak mellé. A foglalkoztatottsági helyzet egyébként is rossz, Magyarországon kevés munkavállaló nagyon sokat dolgozik, de mindezt igen alacsony hatékonysággal. A foglalkoztatottsági statisztikák azért mutatnak szép számokat, mert a közfoglalkoztatottakat és az Európai Unió által fizetett állásokban dolgozókat is beleszámolják.

A szakértők arról is beszéltek, hogy a következő években az unió által adott támogatások összege csökkenni fog, ezért a magyar gazdasági növekedés mértéke még alacsonyabb lesz.

A Városházi esték következő alkalmával, februárban az egészségügyi helyzetét tekintik át a meghívott szakértők.

K. I.

# A kicsi séf

A hét közepén végre megérkezett Anya egészséges fritőze (ez itt nem a reklám helye, de forró levegős, minimális olajjal készül benne az éték, tényleg szuper). Alig várta a hétvégét, hogy felavathassa, természetesen sült krumplit és rántott húst tervezett, persze vasárnapra, lévén hagyománytisztelő.

Apa elment jární egyet, Gyermek a táblagép előtt mered, 8–10 évesek vlogját nézi (Anya nem igazán érti, egyesek hogyan engedhetik meg ezt sarjaiknak, mármint nem a kockulást, azzal, a legnagyobb bánatára, már szinte megtanult együtt élni, hanem a vlogolást), Anya a konyhában. Lisztet, tojást, morzsát vesz elő, felveri a tojást, klopfolja a húst, meg-

sózza, majd panírozni kezdi az egyik kilónyi disznót (bár nukleáris a család, Apa erről hajlamos elfeledkezni, de különben is, „Babi, nem gondolod, hogy fél kiló húst veszek?”). Már jócskán túl van a felén, amikor Gyermek megjelenik a konyhában. „Anya, mit csinálsz? Segíthetek?” Anya pislog hátra a nappaliba, hová tűnt gyermeke, ez az önkéntes tényleg az övé, vagy kicserélődött a virtuális világban, de persze rögtön lecsap az ajánlatra.

Gyermek lisztez, „Anya, ez jó, finom puha”, villával beteszi a tojásba, kiveszi, majd közli: „Innen te csinálj, a morzsás rész undorító!” Anya csinálja, tényleg undorító, utána percekig próbálja ledörögni az ujjvégeiről a ragacsos masszát, majdnem sikerül. Nekiáll a sütésnek,



közben megterít, vizet visz az azóta normál üzemmódba visszaállt Gyermeknek, elmosogat.

Ebéd. Apa az első falat után: „Hű, de

isteni, nemhiába, a Feri megint gyönyörű húst adott!” Gyermek kontráz: „Amit én csináltam meg!” Anya hallgat...

-y -a



# Minden nyelv egy világ

Tréfás Hajnalka szakfordítót még tavaly ajánlotta beszélgetőtársunknak Cheritah Laura és Hecker Balázs a Kerületi kérdések sorozatunkba. Beszélgetünk vele arról, hogy honnan örökölte a rá jellemző derűt, miért jó idegen nyelvet tudni és elveheti-e a mesterséges intelligencia a fordítók munkáját.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Tréfás Hajnalka | Gépi fordítók hajnala?

Tréfás Hajnalka családjának anyai ága, a Sikterek és Szócsók már háromszáz éve élnek Rákospalotán.

„Gyerekkoromban, ha kimentem az utcára, mindenkinek köszöntem, nehogy kimaradjon egy rokon” – mesélte Tréfás Hajnalka. Szerinte lehet benne valami, hogy régen a legjellemzőbb tulajdonságokról neveztek el a családokat, náluk mindenki vidám, szeret tréfálkozni. Édesapja agrármérnök volt, így szintén oda felvételizett egyetemre, de akkor még működött Gödöllőn a szakfordítói szakirány, felvette azt is. Azóta is műszaki szövegeket fordít, legközelebb talán – nem véletlenül – a mezőgazdasági témák állnak hozzá. „Azzal riogattak a diploma után, hogy öt-hat év múlva robotok fogják csinálni a fordításokat, de ez ma sincs így. A nyelv kis részben ma-

tematika meg nyelvtan, de sokkal inkább kultúra. Amíg a mesterséges intelligencia nem jut el odáig, hogy emberi módon gondolkodjon és kulturális, szellemi háttere is legyen, kiadnak ezek a szoftverek valamilyen fordítást, de nem rokon nyelvpárnál, mint például az angol meg a magyar, még messze vagyunk a jó eredménytől” – mondta a fordító.

Szerinte sok mindentől kimarad, aki nem tud más nyelven. „Ma az internet segítségével nagyon könnyen meg lehet tanulni egy nyelvet, a gyerekeimnél látom, hogy nekik mi mindenben segített. Persze tanultak az iskolában, meg én is mindig válaszoltam, ha kérdeztek, de a neten meg tudják hallgatni, hogy beszélnek, hogy kommunikálnak, ez a mi

időnkben hiányzott” – magyarázta a szakember.

Tréfás Hajnalka szerint azért is jó több nyelven tudni, mert szélesebb rálátása lesz az embernek a világ dolgaira, nyelvek számától függően két-három világ lesz ott a fejében, „mert minden nyelv egy világ” – mondta. Fiatalabb korában sokat utazott, élt Skóciában, Olaszországban, Hollandiában, az angol mellett ezeket a nyelveket is megtanulta bizonyos fokig. „A nagyobbik lányom Japánul tanul, szeretne majd Japánban élni pár évet, én támogatom” – teszi hozzá. Szabadidejében két német juhász kutyájukkal foglalkozik, gondolkozott azon is, hogy kutyakiképző lesz, de inkább megmarad a fordításnál.

(kovács)

# Aranygyöngyös táncos



FOTÓ: MAJNIK ZSÓLT – MAJNIK FOTÓ

Rangos elismerésben részesült Marosy Gerda, a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes művészeti vezetője. A Békéscsabán megrendezett 24. Országos Szólótáncfesztiválon az Aranygyöngyös táncos címet ítélte oda neki a zsűri.

A kétévente megrendezett színvonalas versenyen hetven versenyző 50 különböző produkciót mutatott be január 18–20-án. A versenykiírás alapján minden nevezőnek három különböző táncot kellett bemutatnia. Ebből két kötelező táncot a fesztivál szervezői írtak ki. Ezenfelül mindenki bemutatott egy szabadon választott produkciót is.

A fesztiválon Marosy Gerda táncpartnere, kísérője Józsa Tamás, a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes másik művészeti vezetője volt.

(jónás)

## KERÜLETI TEMPLOMOK

Emblematikus épületei kerületünknek a templomok, kevesen ismerik a történetüket. Új sorozatunkban szeretnénk bemutatni a kerület templomait.



## Templom a MÁV-telepen

A MÁV-telepen élők és Istvántelki Főműhelyben dolgozók családjaikkal évekig várták, hogy saját templomukba járhassanak. Gyűjtéseket rendeztek és jártak a hivatalos szerveknél is, míg 1934. október 14-én hozzáfoghattak az építkezéshez, és elhelyezték a Jézus Szíve Plébánia alapkövét, írj a Pesti Hírlap 1934. szeptember 1-jén.

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A MÁV ingyen adta a mai Mozdonyvezető utca 2. szám alatti építési telket, emellett pénzzel is támogatta a katolikus templom létrejöttét (a teljes összeg negyedet, 42 000 pengőt adott). Az épületet Heintz Béla tervezte, Fülöp József rákospalotai építőmester volt a felelős a kivitelezésért. A templomot 1935-ben szentelték fel és már használatba is vették a hívek, de csak lassanként fejezték be az építkezést, mivel nem akartak eladósodni. Csak akkor rendeltek meg egy újabb munkát, amikor ki tudta fizetni a gyülekezet.

A templom honlapján (<http://xvjszp.wplanet.hu>) és a bpxv.blog.hu oldalon sok érdekesség olvasható az épületről, például az eredeti oltárképről, melyet Leszkovszky György festőművész készített egy különleges, régi technikával.

A II. világháborúban egy bomba miatt megsemmisültek a színes üvegablakok, bár legendák voltak arról, hogy valahol elásták, erre nincs bizonyíték. Sajnos nem ez volt az egyetlen tragédia, mely a templomot érte, 2016-ban egy elektro-

mos zárlat miatt tűz ütött ki, leégett az orgona és vastag koromréteg borította a templombelsőt.

Repszik Gyula plébániai kormányzó elmondta, hogy az elmúlt időszakban elvégezték a teljes körű felújítást és restaurálást, például az ablakokba színes üvegablakokat építettek be, melyeken a XX. századi magyar szentek, boldogok és hitvallók hitesei képei láthatók. Idei tervük pedig a templom körüli kert felújítása és itt járda építése.



A MÁV ma már csak a templom nevében jelenik meg, mivel 1982-ben jelképes áron, száz forintért adta el az egyházközségnek az épületet. Pedig régen nagyon szoros volt a kapcsolat, például 1938-ban Csordás Rezső MÁV-főtanácsos, az Istvántelki főműhelyfőnök XI. Pius pápától kapott érdemkeresztet a Jézus Szíve templom építése körül kifejtett érdemeiért – olvasható a Pesti Hírlap 1938. szeptember 18-i számában. -cs-ó

## Szombati tanítás



Rendkívüli munkanapot tartottak február első szombatján a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnáziumban, ám ezúttal nem egy munkaszüneti napot pótoltak az iskola tanárai, hanem a régi diákok előtt nyitották meg az épület kapuit. A rákospalotai iskolában hagyomány, hogy az intézmény jeles jubileumai alkalmából többek között öregdiák-találkozókat is tartanak. Így volt az iskola 120. és 130. évfordulóján, és így történt idén is, amikor a fennállásuk 140. jubileumát ünneplik. A program számos izgalmat tartogatott. Nem tudták, mennyien élnek majd az iskolalátogatás lehetőségével, az ismertebb diákok közül hányan jönnek el, melyik lesz a legidősebb korosztály, amelyik részt vesz az eseményen. Aztán kiderült, hogy az iskola pedagógusai által adott rövid műsort mintegy háromszázan tekintették meg. Volt közöttük olyan osztály – az 1970-ben érettségizettek –, akik külön erre az alkalomra csináltattak egyenpólóban voltak. Az ismertebb diákok közül is többen megjelentek, elég csak az 1983-ban érettségizett paralimpiai bajnokot, Szekeres Pált említeni. ♦

## Vombat született



Vombat született a Fővárosi Állat- és Növénykertben. A nőstény vombat, Molly erszényében növekvő apróság tavaly ősszel születhetett, de eddig csak éjjellátó kamerával sikerült megfigyelni – írta az állatkert. A kicsi már a negyedik Budapesten született vombatkölyök, ami kimagasló szakmai eredménynek számít, hiszen az európai állatkertek közül eddig csak hét intézményben születtek ilyen éjszakai erszényesek, bő száz év alatt összesen tizenhat egyed. Azt még nem tudni, hogy az állatkerti tenyészpár, Molly és Wally negyedik kölyke milyen nemű, így egyelőre nevet sem kapott. Az Ausztráliában őshonos erszényesek rendkívül ritkán láthatók állatkertekben: hazájukon kívül csak tizenkilenc ilyen intézményben tartanak vombatokat. ♦

született a Fővárosi Állat- és Növénykertben. A nőstény vombat, Molly erszényében növekvő apróság tavaly ősszel születhetett, de eddig csak éjjellátó kamerával sikerült megfigyelni – írta az állatkert. A kicsi már a negyedik Budapesten született vombatkölyök, ami kimagasló szakmai eredménynek számít, hiszen az európai állatkertek közül eddig csak hét intézményben születtek ilyen éjszakai erszényesek, bő száz év alatt összesen tizenhat egyed. Azt még nem tudni, hogy az állatkerti tenyészpár, Molly és Wally negyedik kölyke milyen nemű, így egyelőre nevet sem kapott. Az Ausztráliában őshonos erszényesek rendkívül ritkán láthatók állatkertekben: hazájukon kívül csak tizenkilenc ilyen intézményben tartanak vombatokat. ♦

## Idegenvezetők Világnapja

A Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK) és a budapesti idegenvezetők idén is megszervezik fővárosunkban az Idegenvezetők Világnapját, méghozzá február 21. és 24. között. Az esemény keretében több napon keresztül budapesti idegenvezetők mutatják be az érdeklődők számára a főváros nevezetességeit és történelmi értékeit.

Gyalogostúrák, tematikus séták, tárlatvezetések, épületbejárások, múzeumlátogatások indulnak a város különböző pontjain. A programok nagy része térítésmentesen látogatható, de van néhány, melyen csekély összegű díj befizetésével lehet részt venni. A programokra előzete-



sen regisztrálni kell a [www.bkik.hu](http://www.bkik.hu) honlapon, ahová a rendezvény programjait folyamatosan töltik föl. ♦

## Lokálpatrióták elismerése



Idén először adták át a Lokálpatrióták a XV. kerületért Egyesület által alapított „Rákospalota, Pestúj-hegy, Újpalota Lokálpatriótája” díjat. Az elismerést hárman érdemelték ki, Kállai Ilona, a Czabán Általános Iskola pedagógusa, Varga Pál bélyegtervező grafikusművész, valamint a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes.

A méltatásokban elhangzott, hogy Kállai Ilona önzetlen ember, jó pedagógus, akire büszke lehet

kerületünk. Varga Pál személyében hivatása iránt elkötelezett, lelkiismeretes, precíz, szakmailag felkészült művész díjaztak, aki „Az év legszebb bélyege” elnevezésű kitüntetését hétszer, a Magyar Posta Művészeti Díját pedig háromszor kapta meg. A Szilas néptáncgyűttes mára már nem csak a kerületi közművelődés egyik meghatározó részét képezi, hanem országosan is hírnevet és elismerést szerzett. A díjakat ünnepélyes keretek között adták át a városháza Kossuth-termében január 30-án. Az egyesület tavaly határozott a díj alapításáról. Az elismerés annak adományozható, aki kerületi lakosként vagy a kerületben tevékenykedőként a kerület fejlődése, a közjó előmozdítása érdekében kifejtett példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtett ki. ♦



## Hímestojás-készítés

Óriási húsvéti tojásfa díszének megalkotásához kér segítséget az Újpalotai Szabadidő Központ. A kerületben élőkől kérnek madzaggal ellátott hímestojásokat, egy alkotótól akár több tojást is befogadnak. Az Újpalotai Közösségi Házban (Zsókavár utca 15.) április 11-e csütörtök este 8 óráig várják az alkotásokat. Megnyitó 2019. április 13-án 10 órakor lesz a közösségi ház előterében. Az alkotóknak és a vendégeknek aprósüteménnyel, kaláccsal és teával kedveskedünk. A kiállítás április 26-a este 8 óráig tekinthető meg a ház nyitvatartási idejében. Információ a 06 1 410 0836-os számon kérhető. ♦

## Búcsúztató

Kun Zsuzsa a magyar balettművészet emblematikus alakja, Kossuth-díjas, Liszt Ferenc-díjas balettművész, Kiváló Művész, balettmester, a Magyar Állami Operaház Örökös Tagja és Mesterművésze, az Állami Balett Intézet egykori igazgatója, főiskolai tanára, a Magyar Táncművészeti Egyetem Rector Emeritusa, a XV. kerület díszpolgára 2018. december 24-én, életének 85. évében elhunyt. Búcsúztatása február 12-én délelőtt negyed 12-kor lesz a Farkasréti temető Makovecz-ravatalozójában, ahonnan gyászkozzal kísérik a gyászolók utolsó útjára – írta honlapján a Magyar Táncművészeti Egyetem. A szervezők azt kérik, hogy tisztelői egy-egy szál virággal róják le kegyeletüket. ♦



## Vándortáborok

Már lehet jelentkezni az év legkalandosabb táboraira, a Vándortáborokba. Összesen már 19 helyszín és három mozgásforma közül választhatnak a diákok és tanáraik. Az Országos Erdészeti Egyesület által szervezett erdei vándortáborokban a Bakony, a Börzsöny, a Mátra, a Mecsek és a Pilis vadregényes erdeiben is kalandozhatnak a diákok, miközben a szervezők megkezdtek két új útvonal kialakítását a Vasi-hegyháton és a Zemplénben. A Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség bringás táborai idén szintén két új nyomvonalon kerekeshetnek a Balaton-felvidéken, valamint a Bükk-Aggtelek térségben. Ezek mellett megmaradnak a tavaly népszerű útvonalak is, mint az Őrség, a Felső-Tisza-vidéke, a Körösök völgye, valamint a Palócföld. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség által szervezett vízi vándortáborba jelentkezők idén is az Alsó-Dunán, a Mosoni-Dunán, a Szigetközben, a Felső-Tiszán, a Bodrogon és a Dunakanyarban hódíthatják meg a hazai folyókat. Új helyszíneként pedig a vadregényes Tisza-tó kapcsolódik be a programba, ahol Sarud központtal szerveznek élménydús táborokat. További részletekért a [www.vandortabor.hu](http://www.vandortabor.hu) weboldalt lehet felkeresni. ♦

# Terhet jelentő gépjárművek



Átmenő nehézségek | Legyen menetlevél és tachográf!

Sokan panaszkodnak a kerületben az átmenő teherautó-forgalomra. A nehézgépjárművek ugyanis nemcsak a személyautó-forgalmat lassítják, hanem az útburkolatot is rongálják, illetve a gépjárművek zaja a lakosságot is zavarja.

Ezért az önkormányzati rendszerek a rendőrökkel, valamint a fővárosi rendészeti igazgatóság felügyelőivel összefogva februárban átfogó,

kiemelt számú ellenőrzéseket tartanak a kerületben.

– A lakosság panaszai hozzánk is eljutottak, ezért kezdeményeztük, az eddigiekhez képest több ellenőrzés legyen – tudtuk meg Horváth Attilától, az önkormányzati rendszerek vezetőjétől.

Februárban tehát kiemelten ellenőrzik, hogy a 12 tonna feletti gépjárművek rendelkeznek-e behajtási engedéllyel, melyet a Budapesti Közlekedési Központtól lehet beszerezni. Az ellenőrzéseket

hetente többször meg fogják ismételni. Amennyiben behajtás nélküli járművet állítanak meg, akkor annak vezetőjét 30 ezer forintos közígazgatási bírsággal fogják büntetni.

– Az akciótól azt várjuk, hogy csökken majd a teherautó-forgalom a kerületben – mondta a vezető.

Az ellenőrzések során azonban nemcsak a behajtási engedélyeket fogják ellenőrizni, hanem azt is, hogy teherautók rendelkeznek-e a kötelező tartozékokkal, többek között menetlevéllel és tachográfal.

A teherautó-forgalom növekedése leginkább Rákospalota lakosságát érinti, a nehézjárművek ugyanis elsősorban használják a Szerencs utcát, a Régi Fóti utat, a Szántó föld utcát, valamint a környező utakat is.

Riersch Tamás

# Ellenőrizhetők a használt autók

Januártól tesztüzemben, várhatóan februártól pedig már élesben működik a Jármű Szolgáltatási Platform. Ezen – az ügyfélkapun keresztül – bárki lekérdezheti az általa megvásárolni kívánt, itthon forgalomba hozott jármű nyilvántartási adatait – adta hírül az MTI.

A Belügyminisztérium által létrehozott online felületen a rendszám beírása után olyan műszaki adatok kérhetők le, mint a gépjármű baleseti előélete, a kilométeróra való állása, valamint elérhetők az eredetiségvizsgálaton készült fényképek is.

A központi adatbázisrendszerből korlátlanul és ingyenesen lehet utánanézni a gépjárműveknek. A platform egyik nagy előnye, hogy az új autótulajdonos ellenőrizheti, hogy ténylegesen annyi-e a kilométer-



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

Vége a tekergetésnek? | Egy év szabadságvesztéssel járhat

óra állása, mint az adásvételi szerződésben szerepel. Amennyiben nem, lehetősége van megtévesztésre vagy kölcsönös megtévesztésre hivatkozva feljelentést tenni. Ez utóbbi általában a sok gazdát cserélt autónál fordulhat elő, és azt jelenti, hogy az egyik fél sem tudott arról, hogy a kilométerórát visszatekerték.

Ha pedig fény derül a csalásra, a jogszabály alapján az eladó nem térhet ki a visszavásárlástól, viszont

amennyiben a járművet időközben jelentős mértékben használták, akkor ennek értékcsökkenő hatását le kell vonni a visszajáró vételárból. Az óra manipulálása egyébként akár egyéves szabadságvesztéssel is sújtható.

Bár a rendszer a külföldről behozott autók előéletét nem tartalmazza, attól a pillanattól kezdve, ahogy Magyarországon forgalomba kerül, már megtalálható az adatbázisban. **-y -a**

## KERÜLETI TEMPLOMOK

### Önfeljelentő

Beragadt egy férfi a Mézeskalács téri lakótelep egyik házában a liftjébe, és emiatt ütni, rúgni kezdte a liftajtót és a felvonóban levő segélyhívót. Miután a lift újraindult, kiszállt a földszinten és értesítette a rendőrséget a tettéről. A férfi ellen garázdaság miatt indult eljárás.

-sch -s

### Droggal indult vásárolni

Egy gyanúsán viselkedő férfit igazoltattak a rendőrök az Újpalotai Vásárcsarnok területén. Az intézkedés során a férfi ruháját is átvizsgálták, melyből egy kábítószerőről került elő. A férfi be is vallotta, hogy nem sokkal korábban fogyasztott drogot, amit a gyors teszttel igazolt is.

(riersch)

### Fújtak a házra



GRAFIKA: VARGA Tímea LAURA

Festékpattinnal rongált meg egy házat egy fiatalos és egy gyermekkorú fiú az Erdőkerülő utcában. A két elkövető a ház homlokzatát 3 méter, az oldalát pedig 10 méter hosszan firkálta tele különböző feliratokkal.

A két fiú a járdát is elcsúfította a lépcsőháztól egészen a mögötte található játszótérig, illetve festékszóróval a játszóeszközöket is megromlalt. Az okozott kár megközelíti a 300 ezer forintot. A fiúkat a rendőrök azonosították, és rongálás miatt eljárást indítottak ellenük.

R. T.

### Fogás a „szondaúton”

Ismét ittas vezetőket fogtak a rendőrök a Dunakeszi úton. Ezúttal egy 47 esztendőes férfi „akadt fenn a rostán”, akit egy késő esti időpontban állították meg a rendőrök és szondáztattak meg. A szonda azonnal pozitív eredményt hozott, így a férfi ellen ittas járművezetés miatt indult eljárás.

RiTa

# Többszörös világbajnok nagykövet

A magyar női vízilabda-válogatott története során kétszer nyert világbajnoki címet. Először 1994-ben Rómában, amikor a hollandok hegemoniáját sikerült megtörnie, majd 2005-ben Montrealban, amikor az amerikai földrészen az amerikai csapatokat (USA-t, Kanadát) sikerült maga mögé utasítania. A két csapatban közös, hogy mindkettőnek van kerületi vonatkozása: a '94-es csapatból Szalkay Orsolya, a 2005-ösből pedig Drávcz Rita lakik a kerületben. Ez utóbbi világbajnokkal kedvenc cukrászdájában beszélgettünk.

– *Hogy kerültél a XV. kerületbe?*

– Szolnoki születésű vagyok, a pályafutásom is ott kezdődött, majd Szentesen teljesedett ki. Ezt követően 11 évig Olaszországban játszottam, tehát sokáig vándoréletmódot folytattam. Budapestre 2007-ben költöztem csak, s mikor a férjemmel lakást ke-



Drávcz Rita | Nyerő visszatérés

restünk, bukkantunk Rákospalotára. A kerületben 2015 óta lakunk, és jól érezzük itt magunkat. Szerencsések vagyunk, jó szomszédaink vannak, és a közeli Kossuth utcai kisközpontot is nagyon szeretjük.

– *A 2017-es hazai FINA világbajnokságon a Masters vébé miatt az idősebb korosztályra is figyeltek. Játsoztál a*

*csapatban, jó volt ismét közönségkedvenc vízilabdázónak lenni?*

– Az utolsó hivatalos mérkőzésem a londoni olimpián az ausztrálokkal szemben elveszített bronzmeccs volt. Utána született a kislányom, ezért az aktív játékkal felhagytam. A 2017-es Masters vébére engem is hívtak, s hogy kipróbáljam magamat, leigazoltam a III. kerületi TVE OB I/B-s csapatába. Úgy éreztem, nem megy rosszul a játék, ezért vállaltam a világbajnoki szereplést. Amit nem bántam meg, mert egyrészt a Budakalász csapatával (A Masters vébén a vízilabdacsapat Budakalász néven szerepelt – a szerk.)

világbajnok lettem, másrészt részese lehettem annak a nagy ünnepnek, amely minden mérkőzésünket, sőt az egész vebét jellemezte. Köszönet a szurkolóknak ezért.

– *Ha rangsorolni kellene az eredményeket, mire lennél a legbüszkébb?*

– Nehéz különbséget tenni az eredmények között, de természetesen a 2001-es budapesti Eb és a 2005-ös montreali vébé megnyerése kiemelkedik a pályafutásomból. De fontos mérföldkőnek tartom az 1998-as junior-Európa-bajnokság megnyerését, a Szentessel megszerzett négy bajnoki címet, az olasz színekben szerzett három BEK-győzelemre, valamint a három olimpián való részvételemre is büszke vagyok.

– *Segítségére volt a helyi önkormányzat is. Miben tudtak támogatni?*

– Hálás vagyok a kerületnek és az önkormányzat vezetésének, mert kérésre akadálymentesítette a környékünk járdáit, illetve sok helyen a burkolatot is kijavította. Sajnos, egy betegség miatt a kislányom kerekesszékesben kénytelen közlekedni, emiatt nagyon fontos volt számunkra az akadálymentesítés. Bízom benne, hogy a környék idősebb lakói és a babakocsival közlekedők is örülnek ennek a változásnak. **(riersch)**

Drávcz Rita és a kislánya Flóra az idei Magyar Parasport Napjának (február 22.) nagykövetei lettek, így kiemelten fontosnak érzik, hogy minél több kerületi iskola csatlakozzon a programhoz. A helyi érzékenyítő napok megrendezéséhez minden oktatási intézmény segítséget talál a Magyar Paralimpiai Bizottság és a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetségének honlapján.

## BAJNOKI MENETREND

### Női röplabda NB I.

Február 10. 17.00 Szódliget utca 24–30.  
Palota VSN Kft. – DVTK

Február 16. 17.00  
XII. kerület, Szamos utca 3.  
MTK Budapest – Palota VSN Kft.

### Férfikosárlabda NB II.

Február 9. 16.00 Bogács utca 51–53.  
BLF KK – TFSE

Február 16. 18.00  
Leányfalu, Szent Imre herceg útja 9–13.  
Szentendrei KSE – BLF KK

### Női kézilabda NB II.

Február 17. 12.00 Csömöri Sportcsarnok  
Kinizsi TTK – FTC KN Kft. U22

### Férfifutsal NB II.

Február 11. 20.45 Csömöri Sportcsarnok  
REAC-SISE – TFSE

Február 18. 20.00  
Pécs, Lauber Dezső Sportcsarnok  
PTE PEAC R-BUS – REAC SISE

## Kerületi judós család

**A germán mitológia kedvelői jól ismerik a Gizur nevet. Az ősi EDDA-dalok (hósi énekek) egyik szereplője ugyanis Gizur volt. De jól ismerik ezt a nevet a cselgáncssport szerelmesei is, hiszen az elmúlt évtizedekben három Gizur is alkotott a hazai és nemzetközi szőnyegeken.**

Gizur József a XV. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat elnöke volt az 1994-es megalakulástól egészen 2014-ig. Szervezte, koordinálta és segítette a kerületi német kisebbség életét és kultúrájának ápolását. Mint mondta, extra kitarását is sportolóként alapozta meg. – A Belvárosban kezdtem 1964-ben cselgáncsozni. Onnan az Újpesti Dózsába igazoltam, ahol versenyző lettem. A legjobb eredményem egy ifjúsági



Gizur József | Sportolóból elnök

országos bajnoki ezüstérem volt 63 kilogrammban, de sok versenyen sikerült felállnom a dobogóra – mondta Gizur József.

– Gizur József 1971-ben az élsport helyett a családot választotta. Megnősült, Újpalotára költözött, majd nem sokkal később megszületett nagyobbik fia, Erik, aki apja nyomdokain haladva maga is judós lett.

– Erik fiam többszörös magyar bajnok volt a 60 ki-

logrammos súlycsoportban. Válogatottként szerepelt világ- és Európa-bajnokságon is. Sajnos, az élsporttal korán felhagyott, jelenleg pedig Németországban él – vázolta a volt elnök.

– A Gizur család 1982-ben négyfősre gyarapodott, és a legkisebb tagból, Imréről lett a „legnagyobb” cselgáncsozó. Gizur Imre ugyanis már nem pehely-, hanem középsúlyban – 80 kilogramm felett –

versenyzett. Aki nemcsak az edzőterembe, hanem a közéletbe is követte az apját.

– Imre fiam 2000 óta aktív tagja a kerületi német nemzetiségi életnek, 2014-ben pedig nemzetiségi önkormányzat elnökévé választották – vázolta Gizur József.

– Gizur József a közéleti tevékenység mellett évtizedeken át edzősködött is. A sport lételemévé vált, ma sem tudna megenni nélküle. Hetente többször is ingyenes egyéni edzéseket, önvédelmi oktatásokat tart, melyeken maga is teljes erőbedobással részt szokott venni. A 71 éves exelnök ma is versenysúlyánál van, így nem is okoz számára problémát, ha időnként a Kossuth Lajos vagy Hartyan Általános Iskolákban kell a helyi német nemzetiséget képviselnie. **R. T.**

# Megnyitott a súlyemelőközpont

Átadták az Emberi Erőforrások Minisztériumának, a Magyar Súlyemelő Szövetségnek és a kerületi önkormányzatnak a támogatásából megvalósult új súlyemelőközpontot a Budai II. László Stadion alagsorában január 24-én.

A modern tízállásos műhely nemcsak Magyarországon, hanem Európában is egyedülállónak számít. Ezért a sportág és a kerületi önkormányzat vezetése mellett Sárfalvi Péter helyettes államtitkár, Kulcsár Krisztián, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke és Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora is a meghívottak között szerepelt. A rektor jelenlétét az indokolta, hogy az egyetem vezetése újraindítaná a szakedzői képzését, és ebben a sportszövetségek támogatására is számít. Többek között a szakmai gyakorlatokat a rákospalotai edzőközpontban végezhetik majd a jövő súlyemelőedzői.

A létesítményt azonban elsősorban a válogatott súlyemelők, másodsorban pedig a REAC Sportiskola SE ifjú tehetségei fogják használni. A válogatott el is kezdi az idei Európa-bajnokságra való felkészülését. Ahogy azt a Masters világ- és Európa-bajnok Takács Máriaától – a szövetség főtítkárától és a sportiskola szakosztályának vezetőjétől – megtudtuk, a jobb feltételek miatt a jövőben várhatóan többen fognak beleszokni a súlyemelésbe. Kulcsár Krisztián MOB-elnök szerint



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

is a 2019-es esztendő első újonnan átadott sportlétesítménye megfelelően fogja szolgálni a nagy tradíciókkal rendelkező hazai súlyemelősport újjászületését. Erről pedig a megnyitón részt vevő két sportoló is gondoskodhat. A 79 esztendő Nagy Róbert (az 1964-es tokiói olimpia résztvevője) volt az, aki kidolgozta a súlyemelés jelenlegi kvalifikációs pontrendszerét, és a tavaly őszi Buenos Aires-i Ifjúsági Olimpián negyedik helyet elérő 15 esztendő Árva Cintia a szakma szerint már most jó eséllyel pályázhat egy felnőtt olimpiai részvétellel.

– A Budai II. László Stadionban jó 35 éve nem történt komolyabb felújítás – mondta Németh Angéla polgármester.

– Ezzel a beruházással teljesen megújult az alagsor, amely remélhetőleg csak a kezdete a stadion további rekonstrukciójának.

Az új súlyemelőközpont az EMMI 80 millió forintos támogatásából valósult meg, míg a szövetség – szintén állami támogatásból – 50 millió forintot költött a terem felszerelésére. Az önkormányzat 15 évre garantálta, hogy a terem a súlyemelőkhöz használható, másrészt a külső munkálatokat is bevállalta, körülbelül 30 millió forint értékben. Az új teremben február elején felmérőversenyt rendeznek a legjobb magyar súlyemelők számára.

Riersch Tamás

## SPORTMOZAIK

### VILLÁMRAJT

Az év első megmérettetésén megnyerte a klubok versenyét az MTK Karate Szakosztálya Fischer Mihály és Miklós Nikolett vezetésével. A Samoborban megrendezett Grand Prix Croatián 25 ország mintegy ezeröttszáz sportolója vett részt. A verseny a kvalifikáció miatt is kiemelt fontosságú volt: kumitében a kadet, junior és U21-es korosztályok számára ez volt az első pontszerző állomás a chilei utánpótlás-világbajnokságra utazó magyar válogatottba kerülésre. Az MTK versenyzői ismét kiválóan szerepeltek, így a XV. kerületi műhely a versenyen részt vevő 213 egyesület közül – valamennyi korosztály eredményeit számítva – hét arany-, két ezüst- és öt bronzéremmel a legjobbnak bizonyult.

### TANÍTVÁNYBÓL MESTER



Új edzővel kezdte együtt dolgozni Szász-Kovács Emese a tavaly elhunyt négyeseres olimpiai bajnok párbajtőr-vívó, Kulcsár Győző olimpiai bajnok tanítványa. A riói olimpia győztese Peterdi András mellett tette le a voksát. Döntésében fontos szempont volt, hogy új mestere maga is Kulcsár-tanítvány volt, így ugyanazt a stílust képviseli, mint Emese korábbi mestere.

### HARMADIK GYŐZELEM

Harmadszor is legyőzte a Palota VSN Kft. együttese a TFSE csapatát a női röplabdázók NB I.-es bajnokságában. Glózik János együttese a januári mérkőzésen az elveszített első szettet követően nyert 3–1-re. A palotai csapat egyelőre csak a TFSE-t tudja maga mögött tartani a bajnokságban, ha ennél előrébb akar lépni az együttes, szüksége lesz néhány bravúrra is.

# IR – fókuszban az életmódváltás

Az inzulinrezisztencia (továbbiakban IR) napjainkban sokakat érintő, gyakran megjelenő kór. Ha valakinél diagnosztizálták a betegséget, nem vagy csak ritka esetben ír fel gyógyszert a kezelőorvos, ugyanis hazánkban egyetlen olyan gyógyszer sincs forgalomban, amely kifejezetten az IR kezelésére szolgálna. A betegség ellen ezért egészséges életmóddal, helyes táplálkozással, valamint a fizikai aktivitással vehetjük fel a harcot.

– A rendszeres testedzést azért nem úszhatjuk meg, mert ez növeli a sejtek inzulinérzékenységét. Így az IR terápiájának egyik alappillére a kardio- és erősítő edzés is magába foglaló rendszeres testmozgás, a másik pedig a megfelelő



Megfelelő energiabevitel | Öt-hat étkezésre elosztva

táplálkozás. IR esetén az egészséges táplálkozási irányelveknek megfelelő étkezés a cél, az alkatnak megfelelő energia (túlsúly esetén cél a normál testsúly elérése), valamint szénhidrát bevitelével – tudtuk meg Szabó Krisztinától, a XV. Kerületi Önkormányzat Egészségügyi Intézményének dietetikusától. Nőknél ez átlagosan napi 140-160,

férfiaknál 160-180 gramm szénhidrátot jelent, melyet érdemes napi 5-6 étkezésre elosztani.

Mindenképp kerülendők a hozzáadott cukrot, mézet tartalmazó ételek és italok, valamint a fehér lisztből készült termékek fogyasztása.

A szénhidrátok minőségét tekintve az úgynevezett lassú felszívódású szénhidrátforrásokat (teljes

kiőrlésű gabonafélék, zöldségek, szárazhüvelyesek) kell előnyben részesíteni, ugyanis ezek mérsékelten emelik meg a vércukorszintet.

A kategóriába tartozó, gyors felszívódású társait meghatározott mennyiségben (legfeljebb 200 gramm gyümölcs vagy 2 deciliter tej/kefir/joghurt) javasolt fogyasztani, és azokat – az inzulinérzékenység napszakos ingadozása miatt – az étrendbe napközben (tízórára, ebédre vagy uzsonnára) beilleszteni. A felszívódás sebességét (így a bevitt táplálék vércukoremelő hatását) csökkenthetjük, ha kiegészítjük valamilyen rost-, illetve zsírtartalmú nyersanyaggal (például gyümölcs és korpás keksz, olajos mag és sajt).

-y a

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



## LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

## INGATLAN

**Eladom társasházi lakásomat,** mely 36 nm, egy szoba, konyha, spájz, pince, kert. A ház szigetelt. Irányár: 21 millió Ft. Keresek lakást Sódérgödör 1,5 szobást vagy egyszobást. Esetleg Szent Korona útján. Telefon: 06 1 306 5331 vagy 06 30 356 6590

**Eladó: Mogyoród Kukukkehgyen** 90 nm telken 30 nm-es faház 30 nm alagsori résszel, komfortos, berendezéssel együtt. Telefon: 06 70 234 7759

**Eladó: XV. ker., Kanizsai Dorottya utcában** 150 négyzetgölg ingatlan. Telefon: 06 20 321 5711

**Kézpénzes vevőként, saját részre** keresek lakást a kerületben 16 millió Ft-ig. Ingatlanosok, kérem, ne keressenek. Tel.: 06 30 605 5079

**Eladó: XV. ker., Sódérgödör lakótelepen** 58 nm-es 2 szobás + étkező, irányár: 26,5 millió Ft, vagy kisebb lakásra cserélem, ráfizetést kérek. Tel.: 06 70 251 9128

**Eladó: XV. ker., Damjanich u.-i házrész,** ami 60 nm, ebből lakható állapotú 1 konyha, étkezővel és nappalival + hálószoba + komfort padlófűtéses, légkondicionált + riasztó-rendszer kiépítve, hátsó részben kertrész kb. 160 nm, + 30 nm tárolórészek. Első lakásrészben (30 nm) egy lakó (tulajdonos) van. Hivatalos területmegosztással. Ár: 20,9 millió Ft. Kisebb értékű lakást beszámítok. Tel.: 06 70 771 7371

**Fiatal, 3 gyermekes házaspár vidéki** házat vásárolna havi részletfizetéssel. Max. 2 500 000. Tel.: 06 70 336 3998

**Eladó 1,5-2 szobás lakást keresek,** akár azonnali készpénzfizetéssel! Tartozással terhelt, felújítandó is érdekel! 06 20 527 0601

## LAKHATÁS

**Keresek hosszú távra albérlet a XV.** kerületben, lánnyommal, akár eltartással. Tel.: 06 30 245 2759

**Nyugdíjas asszony külön bejáratú albérletet** keres a kerületben. Szívesen besegetik háztartásba és a kertbe is. Telefon: 06 70 344 4276

**Eladó 1,5-2 szobás lakást keresek,** akár azonnali készpénzfizetéssel! Tartozással terhelt, felújítandó is érdekel! Tel.: 06 20 527 0601

**Eltartási szerződést kötnék** ottlakással. Lánnyommal. Erkölcsi bizonyítványom van. Tel.: 06 30 245 2759

## ADOK-VESEK

**Eladó: fenyőágy 2 db 90x200 cm,** 1 db 80x160 cm. 1 db női kerékpár új állapotban. U-vasból gerenda, hossza 3 méter, szélessége 14 cm. 16x30-as hatfejű csavar 420 db. 2 db roller. Tel.: 06 1 306 8856

**Eladó: 7-8 m<sup>3</sup> keményfa,** 1 m hosszúságúak. Tel.: 06 20 970 8341

**Eladó: 1 db Dyna hallásjavító 1000 Ft,** szendvics- és gofrisütő 2-2 E Ft, szeletelőgép 2500 Ft (szalámi-kenyér vágó), kalocsai pruszlik 10 E Ft, új, Wizard fűltisztító 4 E Ft, Szász Endre alkotások. Tel.: 06 70 708 2233

**Eladó: Scarlett gyümölcs- és zöldségcentrifuga,** még garanciális. Ár 5 E Ft, eredeti ár: 16 E Ft. Tel.: 06 30 852 9253

**Eladó: 6 db csővázak kárpitozott szék,** 1 db üres gázpalack (11 kg) Tel.: 06 70 234 7759

**Eladó: fekete színű férfiöltöny** közep-termetre, meggyiszínű, 38-as magas szárú fűzős cipő új, egy új műbőr dzseki. Tel.: 06 30 861 0037

**Eladó: egy masszív tetőcsomagtartó** régebben Wartburgon volt 30 E Ft, bontott ajtók 5 E Ft/db. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: Fradi Hollóházi vázák különféle** méretben: Új Philips vasaló 6000 Ft, használt Siemens vasaló 3000 Ft, ősz rövid paróka 8000 Ft, orosz elektromos számóvár 6000 Ft. Tel.: 06 20 227 9272

**Eladó: Panasonic 67 cm-es színes tv** 10 E Ft, Dunlop gumicsizmák kb. 40-es méret, 4000 Ft/pár. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: lábmasszírozó, 10 és 5 kg** gázpalack, minikonyha (grillez is) 52x42x32 cm-es nagy lábas, 28-as ffi. kerékpár. Telefon: 06 20 561 5337

**Eladó: 80x160 cm, 6 személyes** 8 személyre bővíthető cseresznyeszínű étkezőasztal 6 db székekkel. Tel.: 06 30 569 2200

**Eladó: PB gördíthető infra** hőszigetelő reaktorral. Vasasztal 20 kg-os sával 210x103x70 cm-es, 2 db 2 kg kempingpalack, 4 db 20 l-es marmonkannák (fém), 50 l-es üvegballon. Tel.: 06 20 417 8686

**Eladó: új kenyérsütő és új nyomtató** olcsón. Tel.: 06 20 582 1961

**Eladó: balos használt konyhai** munkalapok mosogatóval. Opel új lökhárító előre. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: 1 db „Opel” gépkocsi kerék(felni)** acél, méret: 51/2jx13h2. Ár: 2500 Ft. Telefon: 06 1 417 1591

**Eladó: régi típusú magnó, rádió** + két hangfal, erősítő, 2-3 E Ft/db, bakelit hanglemezek 700 Ft/db, kazetták 400 Ft/db, 3 db fotel 1000 Ft/db, különféle kéziszerszámok 200-500 Ft/db, 1 db gázpalack 8 E Ft, 1 db kerek szék 8 E Ft. Tel.: 06 70 299 9071

**Eladó: bárpult, polcrendszerrel** együtt, vendéglő, italbolt részére. Tel.: 06 20 970 8341

**Költözés miatt eladó egy gyönyörű** tükör-fiókos szekrény fél áron, 85 E Ft-ért. 248 cm széles, 234 magas, 40 cm mély, 10 db fiók. Tel.: 06 20 377 7904

**Eladó: Samsung tv, színes, képcsöves,** 51 cm-es képátlóval, távirányítóval + 1 db scart kábellel hibátlan állapotban 8 ezer Ft-ért. Tel.: 06 30 464 4005

## SZOLGÁLTATÁS

**Gondozónőt keresek délelőtre** egy 65 éves hölgyhöz. Tel.: 06 70 537 8880

**Ötvenkét éves férfi vagyok, ház körüli** munkát vállalom megegyezés szerint. Telefon: 06 30 951 4048

**Tetőfedő, bádogos vagyok,** szeretnék foglalkoztatni segédmunkást, ill. segítőt, aki nem iszik és talpraesett, ügyes. Budapesten dolgoznánk. Bérezés megállapodás kérdése. Tel.: 06 70 247 2218

## TÁRSKERESÉS

**Keresem azt az elegáns, magas,** fekete férfit, aki 2018 nyarán a XV. kerületi Szentmihályi úti Tesco pénztáránál vár rám. Tel.: 06 20 424 9533

**Betegdondozó, 52 éves, 175 cm** magas férfi vagyok, keresem társam, aki káros szenvedélytől mentes. Telefon: 06 30 951 4048

**A XV. kerületben lakom, 67 éves,** 170 cm, 90 kg, kék szemem, rövid barna hajam van. 70 év alatti urak hívását várom, aki káros szenvedélytől mentes. Tel.: 06 70 905 9066

## ÜZLETI APRÓ

## ÜVEGEZÉS

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

## KÉMÉNYBÉLELÉS

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

## OKTATÁS

**CEAS BUDAPEST TUDÁSKÖZPONT KÖZÉPISKOLÁSOKNAK** – kifejezetten különleges eseteknek! Érettségire felkészítés, hatékony, egyénre szabott tanulás, iskolai stressz nélkül, gimnáziumi háttérrel. +36 1 794 1945

## RÉGISÉG

**BÚTOROKAT, FESTMÉNYEKET, ÓRÁKAT, DÍSZTÁRGYAKAT,** porcelánokat, csillárt, könyveket, írógépet, varrógépet, szőrmét, csipkét, kitüntetést, bizsukat, borostyánt, tört aranyat, régi pénzt, teljes hagyatékot, díjtalán kiszállással. Tel.: 30 308 9148

## INGATLAN

**FREKVENTÁLT HELYEN A ZSÓKAVÁR U. 6. SZ. HÁZBAN 28 M<sup>2</sup> ÜZLETHELYISÉG** hosszú távra kiadó, kevés rezsiköltséggel. Érdeklődni Czeglédi Zsuzsa társasházkezelőnél 06 30 864 6482

# NYUGDÍJASOKNAK MUNKA!

Telefonosokat keresünk,  
Blaha Lujza téri irodánkba.

Nyugdíjasok, diákok  
jelentkezését is várjuk.

Rugalmas munkaidő,  
akár heti pár napra is van  
lehetőség.

**Tel.: 06-30/898-2013**

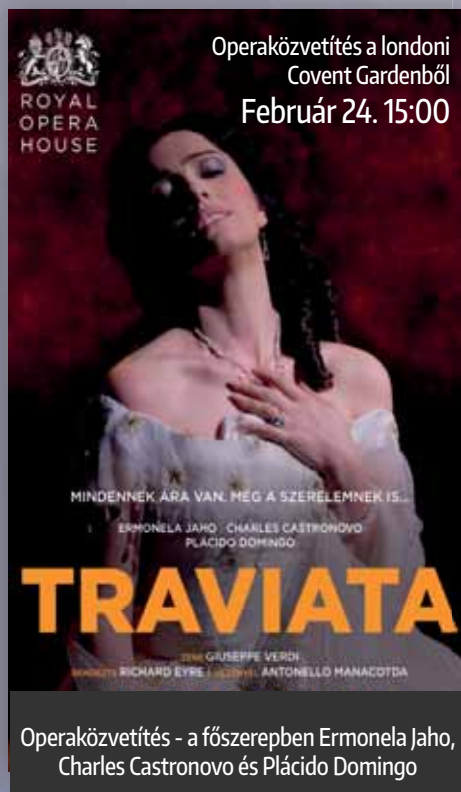

**PÓLUS MOZI**
**FEBRUÁRI-MÁRCIUSI PROGRAMAJÁNLÓ**

Részletek és online jegyvásárlás:

POLUSCENTERMOZI.HU

 /PolusCenterMozi

 Minden  
kedden a  
**KEDDVEZMÉNYES**  
mozijegy ár: 1190Ft!



Operaközvetítés a londoni Covent Gardenből  
Február 24. 15:00

ROYAL OPERA HOUSE

MINDENNEK ÁRA VAN. MEG A SZERELEMNEK IS.  
ERMONELA JAHÓ · CHARLES CASTRONOVO · PLÁCIDO DOMINGO

**TRAVIATA**

GIUSEPPE VERDI  
RICHARD EYRE (színpadi rendezés) · ANTONELLO MANACOTTA (zenei rendezés)

Operaközvetítés - a főszerepben Ermonela Jahó, Charles Castronovo és Plácido Domingo

Pólus Mozi Meseszínház ajánló



Február 24. **ERDEI TÖRTÉNET**  
vasárnap 11:00 A Fabula Bábszínház előadása



Március 10. **MARCIPÁN CICA**  
vasárnap 11:00 Zsámár Kati és Gay Tamás bábmese-koncertje



**THE ROLLING STONES**  
HAVANA MOON

A Rolling Stones 2016-os kubai koncertje a mozivászonon  
MÁRCIUS 14. 19:00, PÓLUS MOZI ROCK KLUB

A kultikus rockbanda 2016-os kubai koncertje a Pólus Mozi Rock Klub műsorán!

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

**Szombatonként** **kedvezmény**

Valós **15%**

**A FŐ ÚT-i**

**„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”**

**PATIKÁBAN**

A Posta és az OTP mellett!

FŐ ÚT 62.

T.: 06 1 307 6317

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2019. december 31-ig érvényes. Más akcióval össze nem vonható.