

# KERÜLETI ÉLETKÉPEK

VIII. évf. 22. szám |  
2018. november 29.

www.xvmedia.hu

facebook.com/xvmedia

XV RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



ÚJABB PARKOLÓK ÉPÜLTEK

OKOS GYEREKEK

ADVENTI ELŐKÉSZÜLETEK



# Újabb parkolók épültek



**Befejeződött a Nyírpalotai úti parkolóépítés utolsó, legnagyobb üteme. A Répszolg 81 parkolóhelyet alakított ki novemberben az út zöldsávjában.**

Az utolsó ütemben 81 – köztük két mozgáskorlátozottak számára fenntartott – parkolóhelyet létesített a Répszolg a Nyírpalota út 58–80. közötti szakaszon.

„A parkolóhelyeken kívül gyalogátkelőhelyeket is létesítettünk az út mindkét oldala felé, a páratlan oldalon a buszvégalomás irányába. Mindezek mellett gyorsan növő cserjékkel zöldsávot is kialakítottunk a parkolók mellett” – tette hozzá Demeter János.

Önkormányzatunk több éve kezdte tervezettni, majd üzemekre bontva



Utolsó ütem | Évekre bontott beruházás

megvalósítani a mintegy 170 férőhelyes parkolót a Nyírpalota út zöldsávjában. A beruházás 2013-ban kapott

jogerős építési engedélyt a teljes szakaszra, az Újpalotai Vásárcsarnoktól kezdve egészen a Szentmihályi útig.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

– A vásárcsarnokkal szemben kezdődött el az építkezés még 2013-ban, ott mintegy 34 parkolóállást alakított ki a Répszolg. A rákövetkező évben, a folytatásban további 51 parkoló épült meg a hozzá tartozó forgalomtechnikai beruházásokkal, gyalogátkelőhelyekkel egyetemben – emlékeztetett Demeter János, a Répszolg ügyvezetője.

Ezt követően leállt a beruházás, mert a főváros tervei szerint ezen az útvonalon épült volna meg a Keleti pályaudvart Újpalotával összekötő új gyorsvillamosvonal. Miután ez a nagyszabású terv lekerült a napirendről, a képviselő-testület úgy döntött, hogy idén forrást biztosít a parkolóépítés befejezéséhez. **JÁG**



## Avarégetés: tilos és káros is

**A Fővárosi Közgyűlés rendelete szerint Budapesten 2011. december 1-jétől tilos avar és kerti hulladékot égetni. Van viszont más megoldás a zöldhulladék kezelésére.**

A környezetvédelemről szóló törvényt 2010 tavaszán módosították, így Budapesten az avar- és kerti hulladék-égetés szabályozása kizárólagosan a Fővárosi Közgyűlés hatáskörébe került. Ez azt jelentette, hogy a kerületeknek határon kívül kellett helyezniük erről szóló rendelkezéseiket. A Fővárosi Közgyűlés rendeletben határozta meg a kerti hulladék-égetés rendjét. Ez a rendelet érvényes valamennyi kerület lakóira. Ennek értelmében Budapest közigazgatási határán belül tilos az égetés.

A döntést környezetvédelmi indokok vezérelték. Egy átlagos kerti tűzben (100 kilogramm zöldhulladék), melyben vegyesen égetünk

avart, fűnyesedéket és gallyakat, nagy mennyiségben keletkezik fulladást okozó szén-monoxid, rákkeltő részecske és szénhidrogén, tüdőkárosító nitrogén-oxid, és az egyik legmérgezőbb anyag, amit beszívhatunk, a benz-a-pirén – írja tájékoztatójában a Levegő Munkacsoport.

A kertekben keletkezett avar, gally, zöldhulladék kezelésének szabályos és környezetbarát módja elsősorban a komposztálás, másodsorban a zöldjártat: a zöldhulladékot a háztartási hulladéktól elkülönítetten, Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. által forgalmazott, erre a célra szolgáló zsákban lehet gyűjteni, melyet a közszolgáltató elszállít.

Aki a tiltás ellenére avart és/vagy kerti hulladékot éget, az szabálysértést követ el, amely 100 ezer forintig terjedő bírsággal sújtható.

J. Á.

## Esélyt mindenkinek

**Az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról szóló törvény értelmében a települési önkormányzatoknak ötévente öt évre szóló helyi esélyegyenlőségi programot (hep) kell elfogadniuk. Ezt két évente át kell tekinteniük, és szükség esetén felül kell vizsgálniuk és módosítaniuk.**

A helyi esélyegyenlőségi program a hátrányos helyzetű társadalmi csoportokkal foglalkozik, különösen a mélyszegénységben élőkkel, a romákkal, a gyermekekkel, a nőkkel, az idősekkel és a fogyatékkal élőkkel.

A dokumentum célja, hogy elemezze a településen élő hátrányos helyzetű csoportok helyzetének alakulását, és meghatározza az esélyegyenlőségüket elősegítő célokat, kiemelten figyelnek a lakhatásra, oktatásra, egészségügyre, foglalkoztatásra, valamint a szociális helyzetre. A programban szerepel a meglévő állapotok vizsgálata, helyzet-elemzés figyelembevételével meghatározott célkitűzéseket tartalmazó intézkedési terv – tudtuk meg Reiszné Naszádi Magdolna népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályvezetőtől.

A hep elfogadása, illetve megléte kötelező feltétele



a hazai és uniós forrásból megvalósuló pályázatokon való részvételnek is.

– A 2013–2018. évekre kitűzött 28 cél közül kettő kivételével mind megvalósult. Sajnos a fogyatékosok lehetőségeihez célkitűzéshez hozzáférése a sportolási lehetőségekhez még nem, mert a kerületi tanuszoda akadálymentesítését még nem végezték el. Ugyancsak elmaradt a férőhelybővítés az ÉNO-ban – ismertette a főosztályvezető.

A módosított hep a



jelenlegi, aktualizált helyzet-elemzés alapján, a Helyi Esélyegyenlőségi Fórumon elhangzottak figyelembevételével készült intézkedési tervet tartalmazza.

„A XV. kerület az esélyegyenlőség szempontjából kedvezőnek tekinthető – 2014-ben az önkormányzat elnyerte az Idősbarát Önkormányzat címet, majd 2017-ben a Befogadó település díjat –, ennek ellenére a kiemelt társadalmi csoportok életminőségének, helyzetének javítása céljából szükséges a kitűzött intézkedések végrehajtása. A módosított hep intézkedési terv 25 ilyen feladatot határoz meg, melyet decemberi ülésén tárgyal a képviselő-testület” – tette hozzá Reiszné Naszádi Magdolna.

Jónás Ágnes

# Kérdések helyben és írásban



**Az önkormányzati bérlakások helyzete, fejlesztések, személyprobléma, az utak állapota és a helyi egészségügy is terültre került november 22-én a kerületi közmeghallgatáson.**

A közmeghallgatáson ezúttal is számos témában mondhatták el véleményüket, problémáikat a kerület lakosai az önkormányzat vezetőinek, a képviselő-testület jelen lévő tagjainak és az önkormányzati intézmények vezetőinek. Az elhangzott panaszok túlnyomó többsége a helyi önkormányzat hatáskörébe tartozó ügyekre vonatkozott.

Németh Angéla polgármester elmondta: a meghirdetett határidőig írásban nyolc megkeresést kaptak, amely húsz kérdést tartalmazott, ezenkívül egy állampolgártól a határidőn



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

túl érkeztek még kérdések. A polgármester biztosította a jelenlévőket, hogy mindenkinek kiküldik a válaszokat, mindemellett a helyszínen röviden reagált azoknak, akik nemcsak írásban, hanem személyesen is érdeklődtek.

Így került szóba a Budai II. László Stadion fény- és zajterhelése, melyet egy középkorú hölgy vetett fel. A polgármester elmondta, hogy a műfüves pályán a mérkőzések legkésőbb este 9 órakor

befejeződnek, a büfé nyitvatartása is ehhez igazodik, az üzemeltetőjének azonban jelenni fogják a hangoskodásra vonatkozó lakossági kérést. A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület helyzete is felvetődött, azonban elnökük, Victorné dr. Kovács Judit alpolgármester nem volt jelen a közmeghallgatáson. Egy idősebb lakos a telkén lévő kút sorsáról érdeklődött, ám a jogszabályi változások még a hivataloknak is fejtörést okoznak a témában.



Dr. Lamberth Mónika és Németh Angéla

Heves indulatokat váltott ki a Deák utca 2. szám alatt lévő önkormányzati bérlakások sorsa, a kerület jegyzője, dr. Lamberth Mónika és a polgármester megnyugtatta az érintetteket, hogy humánus megoldásra törekednek, és külön esetmegbeszélésre is felajánlást tettek. Mindemellett a Deák utcai háziorvosi rendelő felújításáról is beszéltek. A kerület egészségügyi helyzetét több oldalról górcső alá vették, de szó volt az utak

állapotáról, illetve a helyi köztisztaságról is.

Az utóbbi témában felszólalt Vékás Sándor képviselő is, míg Tóth Veronika képviselő a helyi szociális segélyezésre reagált. A fejlesztéseknél többeket a VEKOP-pályázat érdekelte, ugyanis önkormányzati lakások is érintettek a rehabilitációs programban. Szilvágyi László képviselő pedig a rákospalotai új főgyűjtő kiépítése kapcsán fejtette ki határozott véleményét.

(béres)



## A szociális szféra ünnepe

**Hogyan került Baltázár november 15-én a polgármesteri hivatal díszterembe? Nos, a kedves, öreg „krumplival” mindig történik valami, most Kovács Katalin bábművészsel együtt a szociális munka ünnepére látogattott el a hivatal dísztermébe.**

Egy városrész társadalmi szerepvállalásának kulcsfontosságú szereplői azok a szakemberek, akik az esetet támogatását választották hivatásul. A szociális szférában dolgozókat minden évben megünneplik és a helyi önkormányzat köszönetet mond a munkájukért.

A novemberi ünnepen Tóth Imre alpolgármester elismerő szavaiban többek között arra is kitért, hogy a kerület vezetése és a képviselő-testület kiemelt feladatként tekint a szociális ügyekre, valamint minden lehetőséget megragad, hogy a szférában dolgozók is egyre jobb feltételek mellett dolgozhassanak.

Az ünnepségen a méltatás után a szociális területen dolgozók részére a 20, 25, 30, 35, 40 éves jubileumi és hűségjutalmakat adott át Tóth Imre a helyi Egyesített Szociális Intézmény igazgatójával, Grácz Irmával. Mindemellett Carlos Lattes Pavez, a Szociális és Rehabilitációs Alapítvány igazgatójának közreműködésével az Év Szociális Munkása díjat is kihirdették, melyet a Fejlesztő Gondozó Központ egyik kiválósága, Tabi Tímea Éva vehetett át. Az Év Szociális Gondozója elismerést Kéri Márta Anna kapta, az Év Családgondozója címmel pedig Hodruszky Mónika büszkélkedhet.

A köszöntések sorából nyugdíjba vonulók sem maradtak ki. Ezenkívül a rendezvény remek alkalmat teremtett a kötetlen beszélgetésre is, ahol a dolgozók, a kerület vezetői és a képviselő-testület tagjai is együtt ünnepeltek.

B. I.

## Fővárosi eskütétel

A Fővárosi Közgyűlés november 14-i ülése kezdetén Németh Angéla polgármester letette az esküjét, így tagja lett a grémiumnak. ■



## Szilas menti főgyűjtő

**Hosszú évek óta tervezi a Szilas menti szennyvízfogyűjtő-csatorna megépítését az önkormányzat. Most a megvalósítás bejárási időn belül elkezdődhet.**

A Szilas-pataktól északra fekvő, korábban jellemzően mezőgazdasági művelés alatt álló területek fejlesztése a közművek hiánya miatt maradt el. Kerületünk már a '90-es évek végén is több ízben próbált pályázat útján központi támogatást szerezni a szennyvízfogyűjtő-csatorna megépítésére, de nem járt sikerrel.

Néhány évvel ezelőtt világossá vált, hogy a beruházás – az ingatlan tulajdonosok érdekellentéte miatt – önkormányzati finanszírozásból valósulhat meg. A vízjogi létesítési engedélyt 2020. január 31-ig meghosszabbították, és elvégeztették a tervek aktualizálását – olvasható Németh Angéla polgármesteri tájékoztatójában.

A kerület fejlesztése miatt fontos az M3 autópálya közötti területen a tervezett Palota Liget, illetve Pa-

lota Újfalú lakóparkok szennyvízelvezetésének megoldása. Így a fejlesztés első ütemeként megépítendő gerince, a Károlyi Sándor utcától indulva a Közvágóhid utca és folytatásaként a Mogyoród útja tengelyben alakítják ki az Erdőmenti út vonaláig.

A csatornaépítéssel egy időben szükséges a meglévő vízvezeték egy szakaszának átépítése is az ivóvízellátás biztonsága érdekében. Mindezen felül a közműépítéseket követően az érintett utak felújítása is a beruházás része lesz.

Az önkormányzat számításai szerint a projekt megvalósítása 1 milliárd 380 millió forintba kerül. Mivel az eredeti költségvetésben 880 millió forint állt rendelkezésre erre a célra, a képviselő-testület 500 milliós hitel felvételéről döntött, amit 2020 és 2028 között kellene visszafizetnie a helyhatóságnak. A tájékoztató szerint önkormányzatunk jelenleg az „adóságot keletkeztető ügylet” engedélyezésére vonatkozó kormányhatározatra vár.

J. Á.



## KERÜLETI KÉRDÉSEK

## Okos gyerekek



Dr. Lénárd Sándor | Gondolkodásra kellene tanítani

Dolgozók általános iskolájában kezdett tanítani, ma az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának docense Dr. Lénárd Sándor. Beszélgetésünk közben megtudtuk, hogyan lett XV. kerületi lakos, milyen lenne szerinte a jó iskola és hogy képzele a jövő oktatását.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

– *Hogyan lett kerületi lakos?*

– Véletlen a kötődés. A nagyszüleim, édesanyám eredetileg Újpesten laktak, nagypapám a Könyves Kálmán Gimnáziumban tanított. A feleségem is újpesti, amikor összeházasodtunk, a környéken kezdtünk házat nézni, így kerültünk Rákospalotára. Szeretünk itt lakni, a nagyváros közelsége mellett kisvárosi a hangulat és jó a helyi közösség.

– *Miért kezdett a tanárképzésben dolgozni?*

– Történelem-földrajz szakosként végeztem, először Csepelen tanítottam általános és középiskolában, leginkább hátrányos helyzetűnek mondott gyerekeket. Ott jöttem rá, hogy sok mindent nem tudok arról, hogyan lehetne jól tanítani, ezért munka mellett elvégeztem az egyetemen a pedagógia szakot. Az egyetemen újszerű dolgokat tanultam, az iskolában meg mást csináltam, ez pedig szemléletváltást hozott, hogy ebben nekem kell változnom. Később hívtak az egyetemre tanársegédnek, nem tudtam két helyen lenni, így az egyetemen maradtam.

– *Milyen terület érdeklí a pedagógiában?*

– A szociális kompetenciák fejlesztéséből doktoráltam, de most inkább a tanulástámogató értékelés érdekelt, illetve a pedagógiai innovációk. Két jellemző megközelítés

van, az egyik a tanítás- és tanárcentrikus, a másik a tanulás- és tanulócentrikus iskola. Most a gyerek az iskolában lezárt tényeket kap, nem a gondolkodásra ösztönzik. A tanárokból sokszor hiányzik a könnyedség, ez pedig a szorongást növeli a gyerekekben. Sok tanár nem ismeri a tanítványait. Vannak kutatások arról, hogy a gyerekek iskolai motivációja az első év első felében esik a legnagyobb. A gyerek az osztályzatot ön maga értékelésével azonosítja, ami gyorsan a motivációvesztéshez vezethet.

– *Segít a gyerekeinek házi feladatot írni?*

– Igen, de ez az egész házi feladat abszurd. Leülök melléjük én is, nem tudok mást csinálni, de sok feladatot nem is a gyerek kap, hanem a szülő. A jó szociális státuszú családok gyermekei megoldják, aki meg nem, annak esélye sincs. Sokkal kevesebb házinak kellene lenni, inkább egyéni feladatokat kellene adni. Kevesebbet kellene tanítani, de azt mélyebben.

– *Milyen lesz a jövő iskolája?*

– Szerintem az iskola funkciója elsősorban közösségi tér lesz, ahol megismerkedhetnek másokkal, szabályokat tanulhatnak, izgalmas, kreatív tevékenységeket végezhetnek, szerelmek lehetnek. A gyerekeknek kell a középpontban lenni, akár velük kitalálni a dolgokat. Sokkal okosabbak, mint amit feltételezünk róluk, és hogy milyen lesz a jövő, az rajtuk is múlik. (kovács) *Következő számunkban Hecker Balázs és Cheritha Laura karateedző házaspárral fogunk beszélgetni.*

## Összefogás a tehetségekért



A Palota Tehetségfejlesztő Egyesület november elején konferenciát szervezett „A tehetséget keresni kell” címmel. Duró Zsuzsa, az egyesület szakmai vezetője köszöntőjében elhangzott, hogy már hatodik alkalommal hívták össze a tehetségfejlesztéssel foglalkozó szakembereket, hogy elismert kutatók előadásai mellett személyesen is tudjanak beszélni egymással tapasztalataikról, eredményeikről.

A meghívott előadók különböző szempontokat emeltek ki a tehetségfejlesztés és tehetség gondozás folyamatából. Dr. Balogh László, a Magyar Tehetség gondozó Társaság és a Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetségének (MATEHETSZ) elnöke szerint a tehetség-

gondozás legfontosabb feladata, hogy az egyénekből rejlő értéket megkeresse és kibontakoztassa. Kiemelte, hogy fontos lenne az együttműködés és az összefogás a tehetséges gyerekek gondozásában, elsősorban a szülők és a pedagógusok között.

Dr. Lénárd Sándor, az ELTE PPK Neveléstudományi Intézet egyetemi docense az előadásában számos kérdést tett fel a hallgatóság számára. Felvetette például, hogyan várhatjuk el az iskolától, hogy húsz év múlva is használható tudást adjon, amikor folyamatos információrobbanásban élünk, és mi sem tudjuk, mire lesz szükségünk pár év múlva?

Amikor háromévente

megduplázódik az ismeretek mennyisége és nagyon sok munkakörnél valószínű, hogy tíz év múlva robotok végzik el a munkát, nehéz kitalálni, mire készítsenek fel az iskolában. A docens szerint az iskola műveltségközvetítő szerepe megkérdőjeleződik, de nagyon fontos, hogy ne öljék ki a gyerekekből az érdeklődést. Ehhez modern tanulási környezet kellene és kiemelte a kortársak szerepét is.

Fontos, hogy ne hagyják elmagányosodni a tehetséges gyereket. Az egyéni tanulási utak és a pedagógusok jövőbe vetett hite, kockázatvállalása és rugalmassága minden gyereknek segít a saját tehetségét megtalálni és kibontakoztatni. (KI)

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

## Érzékenyítő délelőtt



A tolerancia világnapja (november 16-a) alkalmából érzékenyítő programot szerveztek a Szent Korona Általános Iskola diákjai számára. A szervezők a Felelős Szülők Iskolája, a Nem Adom Fel Alapítvány Tréningcsapata és az önkormányzat ifjúsági szakemberei. Céljuk az volt, hogy megmutassák a gyerekeknek, hogyan élnek és miként érzékelik maguk körül a világot azok az emberek, akik fogyatékkal vagy betegséggel rendelkeznek.

– Iskolai programjaink során érdekes dolgokat próbálhatunk ki a gyerekek – mondta Tibenszky Móni Lisa, a Felelős Szülők Iskolájának alapítója és ügyvezetője. – Megtudhatják többek között, hogyan élnek a siketek vagy milyen jelnyelven kommunikálni, s hogy a látássérültek hogyan képesek a tárgyak felismerésére. Az is érdekelti őket, hogyan tudnak a kerekesszékesek sportolni. A hetedik, nyolcadik osztályo-



Türelem és odafordulás | Érteni kell a másikat

sok filmvetítésen és egy ke-rekesszékes fiatal motivációs előadásán vehetnek részt. Ez azért is izgalmas, mert egy-korban hozzájuk közel álló fiatal osztja meg velük a hétköznapi tapasztalatait.

A három szervező azt is bizonyítani szeretne volna, hogy a tolerancia igenis tanítható.

– Ha a gyerekek a szü-leik és tanítóik részéről a figyelmet és az odafordulást tapasztalják beteg, csökkent képességű társaik iránt, akkor ezt a példát fogják követni – tette hozzá Gressó

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

Tiborné, a Szent Korona Általános Iskola igazgatónöje. – A nagyoknál mindenképpen tapasztalható a segítőkészség. Ám az is elképzelhető, hogy a kisebbek értetlenül, esetleg félelemmel fordulnak feléjük.

A november 15-i érzékenyítő programon már nemcsak a nagyobbak, hanem a kisebb diákok is megtapasztalhatták a fogyatékkal élők korlátait, amelynek birtokában a jövőben már ők is odafigyeléssel kezelhetik hátrányos helyzetű embertársaikat. Riersch Tamás

## KERÜLETI KÉRDÉSEK

## Okos gyerekek



Dr. Lénárd Sándor | Gondolkodásra kellene tanítani

Dolgozók általános iskolájában kezdett tanítani, ma az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának docense Dr. Lénárd Sándor. Beszélgetésünk közben megtudtuk, hogyan lett XV. kerületi lakos, milyen lenne szerinte a jó iskola és hogy képzeli a jövő oktatását.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

– *Hogyan lett kerületi lakos?*

– Véletlen a kötődés. A nagyszüleim, édesanyám eredetileg Újpesten laktak, nagypapám a Könyves Kálmán Gimnáziumban tanított. A feleségem is újpesti, amikor összeházasodtunk, a környéken kezdtünk házat nézni, így kerültünk Rákospalotára. Szeretünk itt lakni, a nagyváros közelsége mellett kisvárosi a hangulat és jó a helyi közösség.

– *Miért kezdett a tanárképzésben dolgozni?*

– Történelem-földrajz szakosként végeztem, először Csepelen tanítottam általános és középiskolában, leginkább hátrányos helyzetűnek mondott gyerekeket. Ott jöttem rá, hogy sok mindent nem tudok arról, hogyan lehetne jól tanítani, ezért munka mellett elvégeztem az egyetemen a pedagógia szakot. Az egyetemen újszerű dolgokat tanultam, az iskolában meg mást csináltam, ez pedig szemléletváltást hozott, hogy ebben nekem kell változnom. Később hívtak az egyetemre tanársegédnek, nem tudtam két helyen lenni, így az egyetemen maradtam.

– *Milyen terület érdeklí a pedagógiában?*

– A szociális kompetenciák fejlesztéséből doktoráltam, de most inkább a tanulástámogató értékelés érdekelt, illetve a pedagógiai innovációk. Két jellemző megközelítés

van, az egyik a tanítás- és tanárcentrikus, a másik a tanulás- és tanulócentrikus iskola. Most a gyerek az iskolában lezárt tényeket kap, nem a gondolkodásra ösztönzik. A tanárokból sokszor hiányzik a könnyedség, ez pedig a szorongást növeli a gyerekekben. Sok tanár nem ismeri a tanítványait. Vannak kutatások arról, hogy a gyerekek iskolai motivációja az első év első felében esik a legnagyobb. A gyerek az osztályzatot ön maga értékelésével azonosítja, ami gyorsan a motivációvesztéshez vezethet.

– *Segít a gyerekeinek házi feladatot írni?*

– Igen, de ez az egész házi feladat abszurd. Leülök melletjük én is, nem tudok mást csinálni, de sok feladatot nem is a gyerek kap, hanem a szülő. A jó szociális státuszú családok gyermekei megoldják, aki meg nem, annak esélye sincs. Sokkal kevesebb házinak kellene lenni, inkább egyéni feladatokat kellene adni. Kevesebbet kellene tanítani, de azt mélyebben.

– *Milyen lesz a jövő iskolája?*

– Szerintem az iskola funkciója elsősorban közösségi tér lesz, ahol megismerkedhetnek másokkal, szabályokat tanulhatnak, izgalmas, kreatív tevékenységeket végezhetnek, szerelmek lehetnek. A gyerekeknek kell a középpontban lenni, akár velük kitalálni a dolgokat. Sokkal okosabbak, mint amit feltételezünk róluk, és hogy milyen lesz a jövő, az rajtuk is múlik. (kovács) *Következő számunkban Hecker Balázs és Cheritha Laura karateedző házaspárral fogunk beszélgetni.*

## Összefogás a tehetségekért



A Palota Tehetségfejlesztő Egyesület november elején konferenciát szervezett „A tehetséget keresni kell” címmel. Duró Dóra, az egyesület szakmai vezetője köszöntőjében elhangzott, hogy már hatodik alkalommal hívták össze a tehetségfejlesztéssel foglalkozó szakembereket, hogy elismert kutatók előadásai mellett személyesen is tudjanak beszélni egymással tapasztalataikról, eredményeikről.

A meghívott előadók különböző szempontokat emeltek ki a tehetségfejlesztés és tehetség gondozás folyamatából. Dr. Balogh László, a Magyar Tehetség gondozó Társaság és a Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetségének (MATEHETSZ) elnöke szerint a tehetség-

gondozás legfontosabb feladata, hogy az egyénekből rejlő értéket megkeresse és kibontakoztassa. Kiemelte, hogy fontos lenne az együttműködés és az összefogás a tehetséges gyerekek gondozásában, elsősorban a szülők és a pedagógusok között.

Dr. Lénárd Sándor, az ELTE PPK Neveléstudományi Intézet egyetemi docense az előadásában számos kérdést tett fel a hallgatóság számára. Felvetette például, hogy várhatjuk el az iskolától, hogy húsz év múlva is használható tudást adjon, amikor folyamatos információrobbanásban élünk, és mi sem tudjuk, mire lesz szükségünk pár év múlva?

Amikor háromévente

megduplázódik az ismeretek mennyisége és nagyon sok munkakörnél valószínű, hogy tíz év múlva robotok végzik el a munkát, nehéz kitalálni, mire készítsenek fel az iskolában. A docens szerint az iskola műveltségközvetítő szerepe megkérdőjeleződik, de nagyon fontos, hogy ne öljék ki a gyerekekből az érdeklődést. Ehhez modern tanulási környezet kellene és kiemelte a kortársak szerepét is.

Fontos, hogy ne hagyják elmagányosodni a tehetséges gyereket. Az egyéni tanulási utak és a pedagógusok jövőbe vetett hite, kockázatvállalása és rugalmassága minden gyereknek segít a saját tehetségét megtalálni és kibontakoztatni. (KI)

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

## Érzékenyítő délelőtt



A tolerancia világnapja (november 16-a) alkalmából érzékenyítő programot szerveztek a Szent Korona Általános Iskola diákjai számára. A szervezők a Felelős Szülők Iskolája, a Nem Adom Fel Alapítvány Tréningcsapata és az önkormányzat ifjúsági szakemberei. Céljuk az volt, hogy megmutassák a gyerekeknek, hogyan élnek és miként érzékelik maguk körül a világot azok az emberek, akik fogyatékkal vagy betegséggel rendelkeznek.

– Iskolai programjaink során érdekes dolgokat próbálhatunk ki a gyerekek – mondta Tibenszky Móni Lisa, a Felelős Szülők Iskolájának alapítója és ügyvezetője. – Megtudhatják többek között, hogyan élnek a siketek vagy milyen jelnyelven kommunikálni, s hogy a látássérültek hogyan képesek a tárgyak felismerésére. Az is érdekelt szokta őket, hogyan tudnak a kerekesszékesek sportolni. A hetedik, nyolcadik osztályo-



Türelem és odafigyelés | Érteni kell a másikat

sok filmvetítésen és egy kerekesszékes fiatal motivációs előadásán vehetnek részt. Ez azért is izgalmas, mert egykorban hozzájuk közel álló fiatal osztja meg velük a hétköznapi tapasztalatait.

A három szervező azt is bizonyítani szeretne volna, hogy a tolerancia igenis tanítható.

– Ha a gyerekek a szülei és tanítóik részéről a figyelmet és az odafigyelést tapasztalják beteg, csökkent képességű társaik iránt, akkor ezt a példát fogják követni – tette hozzá Gressó

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

Tiborné, a Szent Korona Általános Iskola igazgatónöje. – A nagyoknál mindenképpen tapasztalható a segítőkészség. Ám az is elképzelhető, hogy a kisebbek értetlenül, esetleg félelemmel fordulnak feléjük.

A november 15-i érzékenyítő programon már nemcsak a nagyobbak, hanem a kisebb diákok is megtapasztalhatták a fogyatékkal élők korlátait, amelynek birtokában a jövőben már ők is odafigyeléssel kezelhetik hátrányos helyzetű embertársaikat. Riersch Tamás



# Fiatalos kiút a hétköznapiak útvesztőiből

A fiatalokkal való foglalkozás sosem egyszerű, hiszen nincsenek tipikus megoldások. A mai világunkban különösen fontos, hogy a fiatal korosztállyal dolgozó szakemberek rugalmasan reagáljanak az aktuális igényekre. A helyi Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodája (Mufti) mintegy három évtizede irányítéként szolgál az útkeresés labirintusában.

A Mufti létrehozását fiatalokkal foglalkozó népművelők kezdeményezték 1991-ben, mert látták, hogy a '80-as évek végétől egyre súlyosbodik az ifjúsági munkanélküliség. A kerület és a környék sajátosságaiból adódóan az irodát ma is főként halmozottan hátrányos helyzetűek keresik fel az iskolai kudarcokkal terhes diákok után.

## Családias légkör

Már a kezdetekkor megfogalmazódott, hogy a fiatalokkal családias, nyitott légkörben lehet hatékonyan kommunikálni. Az alapvető célkitűzések és értékek a mai napig megmaradtak, hiszen az iroda inkább klubjellegű, mintsem ügyfélszolgálat. A nyitottság és a sokszínűség befogadása jó alapot teremtett egy alternatív segítő intézmény működéséhez. A bürokrácia mentes légkör, az átlagostól való eltérés, az elfogadás, a tolerancia új szemléletű szociális és kulturális irányt eredményezett.

## Haverok és munka

Jó falatok, netezés, játék, vajon kell ennél több? Galambos Márk Károly, egy helyi gimnázium 15 éves tanulója például minden hétköznapi beugrik a Muftiba, ahol a leckeírástól a diák munka-keresésig mindenben



Galambos Márk Károly

segítenek neki. Leginkább a társasági élet vonzza. Úgy tapasztalja, a kamaszklub, a filmvetítések vagy épp egy jó társasjáték, illetve pingpongparti csábítóak a korosztálynak. Sőt az sem elhanyagolható, hogy gasztróklub is működik, és mivel szakácsnak készül, ottjártunkkor össze is dobott pár melegszendvicset a haverjaival.

## Szociális ártalmak

Petrik Dorottya Adrienn a tanácsadó iroda legújabb tagja, aki a helyi családsegítőben ismerkedett meg a kerület sajátosságaival. A fiatalokkal való közös munka kap-



Petrik Dorottya Adrienn



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

csán újabb társadalmi és szociális problémákkal találta szembe magát. A válsághelyzetek feloldásában, a társadalmi beilleszkedési zavarok megelőzésében az adott problémára választ adó szociális szolgáltatások kellene. A fiatalokat, ha nem tudnak beilleszkedni, tartósan elhelyezkedni a munkaerőpiacon és alacsony jövedelemből kell megélniük, különféle szociális és pszichológiai ártalmak érhetik utol. Személyes kapcsolataik gyengülnek, elszigetelődnek. Családi konfliktusai szaporodhatnak, az általános frusztráció, a szerepvétés nemritkán a családtól való teljes elfordulást eredményezhetik.

## Biztonságos közeg

Geist Gábor 2012 végén vette át a Mufti szakmai irányítását, igaz, szakemberként előtte is kapcsolatban volt a területen dolgozókkal, így hamar megtalálták a közös hangot a munkatársakkal. A megörökölt értékek mellett az innováció is fontos hajtóereje a Mufti közösségének. Az



Geist Gábor

évek alatt székhelyük és működési formájuk is változott, először az Újpalotai Községi Házban kaptak helyet, majd a Kontyfa utcába kerültek át, míg végül 2016-tól a Család- és Gyermekjóléti Központ részeként a Spirálházban lettek otthonra. Gábor szerint környezetükkel párhuzamosan szolgáltatásai is megújultak, az iroda alapszolgáltatásait ma is az álláskereső, pályaválasztás segítése alkotják, ám ezek mellett a személyre szabott tanácsadások, segítő beszélgetések, közösségi és szabadidős programoknak fontos szerepük van a fiatalokkal való hatékony munkában.

Gyakran tapasztalják, hogy a sodródás, a beilleszkedési nehézség, munkanélküliség nem önállóan jelentkező probléma, sok esetben a háttérben családi konfliktusok, a megtartó közösség hiánya, nemritkán mentális problémák állnak. A Muftiban, mindezeneken, a közösség erejével igyekeznek segíteni, az ide járók a fiatalokat veszélyeztető hatásoktól (kábitószerek, csellengés) mentes környezetben tölthetik el szabadidejüket.

Jó lenne, ha a minél több fiatal segítséghez jutna, mindenesetre november 28-án a Bethlen Gábor Szakgimnáziumban 9–12 óra között pályaválasztási börzén kaphatnak útmutatót.

A MUFTI szolgáltatásairól, programjairól személyesen az irodában és a megújult [www.eszix.hu](http://www.eszix.hu) weboldalon, valamint a <https://www.facebook.com/muftiklub> oldalon tájékozódhat, vagy hívja a +36 1 418 2025-ös telefonszámot.

(beres)



## Egészséges szombat



Szűrések | Nagyobb érdeklődés

A kerületben már hagyománya van a tavaszi és őszi egészségügyi szűréseknek, melyek színhelye általában a Rákosi úti szakrendelő és a Zsóka-vár utcai gyermekrendelő. Idén sem volt másképpen november 17-én.

– A tavaszinál érzékelhetően többen voltak a Rákosi úton – tudtuk meg Melykó Irén vezető asszisztentstől. – Ismét nagyon népszerűek voltak a laborvizsgálatok, az érsebészeti, kardiológiai szűrések, és a röntgenen is sokan megfordultak. De elmondható, hogy valamennyi szűrésünk népszerűnek bizonyult.

Olyannyira, hogy az őszi egészségnapokon állandó résztvevőnek számító mammográfias busz a megszokott este 6 óráig fogadta az érdeklődőket. De népszerűnek bizonyultak például a kóistolók, termék-bemutatók, színházjegy-értékesítés és a meridiántorna is. Egyedül a Magyar Vöröskereszt által szervezett vér- adáson voltak kevesebben a vártnál.

A felnőtt egészségnapnál párhuzamosan a Zsóka-vár utcai gyermekrendelőben is várták az érdeklődőket.

Az idei rendezvényünk rendhagyó volt – tudtuk meg Kardos Robertina

védőnőtől –, mert dr. Pataki Erika gyermekorvos javaslatára ezúttal nem a kisgyermekes családokat, hanem a tinédzsereket céloztuk és szólítottuk meg. A programokat nekik szerveztük, melyben a klasszikus szűrések – a látás-, a hallás- és a vérnyomásmérés – mellett Márkus Dávid tartott újraélesztési bemutatót, Halász Petra kolléganőnk a szájhygiéna fontosságáról beszélt nekik, illetve nem babszínházastunk, hanem egy társulat a kézművészet fontosságáról tartott egy röpkis színházi előadást.

A Zsóka-várban most kevésbé volt nagy nyüzsgés, mint az elmúlt évek hasonló rendezvényein, vélhetően a kamaszok visszafogottsága miatt. A jövőben azonban változhat a helyzet, hisz a rendelő dolgozói szeretnék majd mindkét korosztályt megszólítani. A tervek szerint délelőtt fogadják a kisebbeket, délután pedig a kamaszokat.

– Köszönettel tartozunk valamennyi kollégánknak, akik a szabadidejüket arra áldozták, hogy részt vegyenek az egészségnapon, ezzel is segítve a kerület egészségi állapotának javítására tett újabb kísérletünket – tette hozzá Melykó Irén.

Riersch Tamás

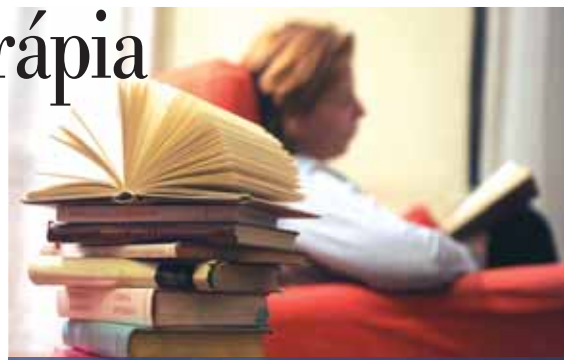


## Könyvterápia

Hangulatingadozás, ingerültség, fáradtságérzet a téli depresszió tipikus tünetei, melyek a mindennapi életre is rányomják bélyegüket. Pánikra azonban semmi ok, kéznél van az ellenszer!

A téli depresszió a szakemberek szerint a leggyakoribb szezonális betegség, melyet melankólia néven is emlegetnek. Ez együtt járhat a fáradékonysággal és a koncentráció csökkenésével. Gyermekeknél és serdülőknél jelentkezhet ingerlékenység vagy iskolafóbia formájában, a tanulmányi eredmények romlásában. Súlyos esetben szakember segítségére is szükség lehet, enyhe változatban viszont minden örömteli tevékenység, kikapcsolódás segíthet.

Egy 2013-as nemzetközi kutatásban írták le, hogy az olvasás az egyik legjobb depresszió elleni ellenszer. Ugyanis azok a páciensek, akiknek önszerű könyveket adtak, egy évvel később sok-



Átmeneti betegségek | Szöveges gyógymód a lelkünknek

kal alacsonyabb depressziószintet mutattak, mint azok, akiket klasszikus módszerekkel kezeltek. Andrea Bolognini olasz pszichiáter már jó pár évvel ezelőtt könyveket kezdett felírni gyógyszerek helyett vagy azok mellett olyan pácienseinek, akik különböző problémák miatt enyhe depresszióban szenvednek, valamint azoknak, akik az átmeneti kor – serdülés, menopauza, öregedés – tipikus válságait élik át.

Talán nem meglepő, hogy hazánkban is egyre többször találkozhatunk a biblioterápiával, vagyis az irodalomterápiával, mely támogatja a személyiségfej-

lődést a szövegek élményszintű felhasználásával.

A Magyar Irodalomterápiás Társaság honlapján számos hasznos információt, érdekességet megtudhatunk a témával kapcsolatban. G. Tóth Anita pedig A biblioterápia klinikai alkalmazásáról írt tanulmányt, melyben így fogalmaz: „Segítséül hívni az irodalmat, akár mindennapi olvasmányainkkal, akár biblioterápiás csoportban, nem kevesebbet jelent, mint áthatolhatatlannak érzett falakra ajtókat festeni, és aztán venni a bátorságot és másokat is arra biztatni, hogy lenyomjuk ezeknek az ajtóknak a kilincset.”

B. I.

## Egy csepp életmentés



A sokszoros véradókát először 1954. november 27-én ismerték el és tüntették ki hivatalosan. Majd jó pár évvel később, 1988-ban a Magyar Vöröskereszt kezdeményezésére a Véradók Napjává nyilvánították Magyarországon e jeles őszi napot. A hazai legnagyobb humanitárius szervezet idén is arra buzdítja az embereket, hogy ünnepeljenek véradással.

Vérre ugyanis nem csupán azok szorulnak, akik súlyos balesetet szenvedtek, hanem a komolyabb műtét

előtt állók és bizonyos betegségekben szenvedők is. Sajnos világszerte tendencia az, hogy sokkal kevesebb a véradó, mint amennyire szükség lenne. A Magyar Vöröskereszt jóvoltából országsszerte 49 helyszínen lesz lehetőség segíteni a Véradók napi rendezvényeken.

A pontos helyszínek és időpontok a [veradas.hu](http://veradas.hu) oldalon tekinthetők meg, melyek a Vöröskereszt új weboldalán már mobiltelefonról is könnyedén elérhetőek, valamint minden fontos információ megtalálható a weboldallal kapcsolatban.

Ráadásul december 10-én a Magyar Vöröskereszt vér- adókamionja is megújult külsővel járja az országot. – Az idei központi véradók napi ünnepséget november 28-án Keszthelyen tartja a Magyar Vöröskereszt és az Országos Vérellátó Szolgálat. Az évente megrendezett eseményen sokszoros véradók, több

éve a véradásszervezésben tevékenykedők, véradóbarát munkahelyek és a véradómozgalmat támogatók kapnak elismerést. Idén összesen ötvenkilencen vehetnek át díjakat.

Idén eddig háromszázötvenkilencen jelentkeztek a Vöröskereszt által szervezett véradások valamelyikére, van, aki több alkalommal is. Az új véradók száma megközelíti az ötvénezer főt – tudható meg a Vöröskereszt adataiból.

(béres)

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



# Református keresztelő

A kerület legfiatalabb templomában, az Újpalotai Református Templomban a közel-múltban „keresztelőt” tartottak. Ezúttal azonban nem egy gyermek vette fel a keresztiséget, hanem az egyházközség egyik nagytermét nevezték el.

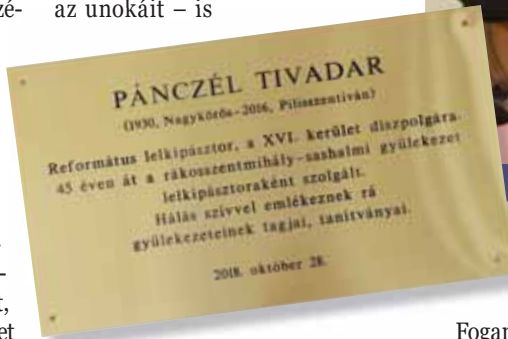
– A névadónk a két évvel ezelőtt elhunyt Pánczél Tivadar lett – tudtuk meg Fogarasi Gábor lelkészétől. – Lelkészként 45 évig szolgált a „szomszédos” Rákosszentmihály-Sashalmi református gyülekezetében, és 2002 óta, amikor is elkezdte az újpalotai közösség építését, nagyon sokat segített nekünk.

A terem, melyet elneveztek a legendás lelkészről, az újpalotai gyülekezet ifjúságának legfontosabb találkozási helye. A névadás pedig nem véletlen volt, hisz Pánczél Tivadar úttörő szerepet vállalt az ifjúságnevelés terén. Évtizedeken át tartott saját balatonszemesi telken ifjúsági konferenciákat, és mindig azt vallotta, hogy „csak

az a gyülekezet lehet erős, amelyik a fiatalok nevelését is szem előtt tartja”.

– A teremben a névadó emléktáblája mellett a személyes tárgyait is kiállítottuk, amiket az ott megforduló fiatalok megtekinthetnek – mondta Fogarasi Gábor.

Az október végi avatóünnepségre az újpalotai gyülekezet Pánczél Tivadar családját – az özvegyét, a fiait és az unokáit – is



meghívta. A névadó rokonait pedig hamarosan ismét vendégül láthatják majd, hisz januárban nagy valószínűséggel Pánczél Tivadar



Az elhunyt Pánczél Tivadar példakép az ifjúságnevelésben

első dédunokáját is az újpalotai református templomban kereszteltek meg.

Fogarasi Gábor lelkész elmondta, hogy jövő tavasszal egy újabb névadó ünnepségre készülnek. Egy másik nagytermüket, melyet főleg bibliaköri foglalkozásokra használ-

nak, Szabó Imréről és Szabó Éváról nevezik el. Az évekkel ezelőtt elhunyt lelkész házaspár tagjai Szabó István, jelenlegi dunamelléki református püspök szülei voltak, akikhez szintén sokan kötődnek az újpalotai gyülekezetben.

(riersch)

# Fénybe burkolódnak a város

A kerület is hamarosan díszbe öltözik. Megérkezik a Mikulás, felépül a mézeskalács város, koncertek, kézműves foglalkozások fokozzák az ünnepi hangulatot. Rádásul Európa legszebb vásárai között jegyzik a Vörösmarty téri Budapesti Adventi és Karácsonyi Vásárt, míg a Bazilika és a Városháza is fénybe burkolódnak.

FORRÁS: ÉK



Világszerte a karácsonyi ünnepkör az egyik legvarázslatosabb. A fényófaállítás, az ajándékozás, a finom ételek és az adventi vásárok nélkül ma már szinte elképzelhetetlen a téli időszak. A karácsonyi vásárokat először osztrák és német városokban rendezték meg, ahol főként kézműves

termékeket, élelmiszereket és süteményeket árúsítottak. Bár az első adventi vásárt a feljegyzések szerint 1294-ben tartották, végül csak a XVII. század végén váltak ismertté, és a XIX. századtól terjedtek el Európában.

Kétségtelen, hogy a Vörösmarty téri forgatag nekünk, hazai vásárlóknak finoman szólva borsos árkategóriájú, hiszen egy pohár tea ezer forintot kóstál. Ennek ellenére kihagyhatatlan élményt jelentenek a gőzölgő ételek és a színvonalas kulturális programok. A kisgyermekes családok együtt készülhetnek az adventre, fűtött faházakban kézműves játszóház, gyertyaöntés, mézeskalácssütés, gyöngyfüzés, nemezelés és a kosárfonás színesíti a repertoárt.

A színpadon népzenei, jazz-, crossover-, alternatív, blues-, soulkoncert adja a ritmust, míg a kicsiket

## Advent

Advent a latin adventus, vagyis eljövétel szóból származik – írja a *Magyar Kurír*. Az ünnep időpontját a karácsony előtti négy vasárnap határozza meg. Az egyházi naptárban a hét vasárnapal kezdődik, így advent négy hete is a négy vasárnap után következik, és ebből adódóan a negyedik hét lehet egészen rövid is, de hosszú is. Az adventi időszak utolsó napja december 24-e, karácsony ünnepe még nem ez, hanem december 25–26. Az advent liturgikus jellemzői, hogy csendesebb időszak, ami a lelki felkészülést szolgálja. Ilyenkor a templomban kevesebb az orgonaszó és a virágdíszítés. A papok lila miseruhában tartják a szertartást, és hajnali szentmisékre, rorátékre várják a híveket.

hétvégenként bábszínházi és zenés-táncos előadások szórakoztatják. Irodalmi és egyéb programok is megidéznek advent szellemét.

Budapest ünnepi fényei a Városháza parkban is elkápráztatnak minket, ahol

a város legnagyobb adventi koszorújának gyertyáit vasárnaponként a főváros és az egyházak képviselői közösen gyújtják meg. Itt is vásár és ingyenes programok várják az érdeklődőket. Az Advent Budapest kulturális téli fesztivál december 23-ig tart, a vásár azonban egészen december 28-ig. A legimpozánsabb karácsonyi millió azonban a Szent István téren lesz. A mézeskalács és a forralt bor illatát, illetve a korcsolya karcos hangját a Bazilika homlokzatán a fény és árnyék 3 dimenziós játéka teszi feledhetetlenné.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



## Hanukai gyertyagyújtás

A hanukát sokszor „zsidó karácsonyként” emlegetik, mivel a keresztény adventi időszakkal esik egybe, és a családtagok ilyenkor megajándékozzák egymást. Mozgó ünnep, melynek pontos idejét a Tóra által megszabott tavaszünnephez, a pészahhoz igazítják. Elmaradhatatlan kelléke a menóra vagy a hanukai, amelybe nyolc gyertyát állítanak, ezzel is megemlékezve a nyolc napig égő olaj csodájára. A Nyugati téren december 2. és 9. között, péntek kivételével este 6 órától várják az érdeklődőket a hanukai gyertyagyújtásra és a kapcsolódó programokra.

-s-ó





## Iránymutató fiatalok

A Budai II. László Stadion november 23–25. között a helyi Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat (GYIÖK) kampányaitól volt hangos. A demokrácia jegyében a fiatalok ismét egy évre választották meg a képviselőiket. A háromnapos képzésen különböző szituációs programok mellett Kormos Adrienn ifjúsági referens és Balog Fruzsina GYIÖK-segítő koordinálta a fiatalokat. A tanácskozáson a tanulók útmutatót kaptak a diákönkormányzat, illetve a diákokat érintő kérdésekben, hogy a közeljövőben hatékonyan tudják képviselni a fiatalok érdekeit, jogait. A választók voksai alapján idén a diákpolgármester posztot Gábor Balázs foglalhatja el, míg Gál Vivien és Balog Marci az alpolgármester feladatkörtét vette át, Virág Viktória pedig a jegyzői feladatokat látja el a jövőben. A rendezvényen részt vett a kerület polgármestere, Németh Angéla, illetve Victorné dr. Kovács Judit alpolgármester, akik elsősk között gratuláltak a győztes diákoknak. ■

## Fővárosi Közfejlesztési Tanács

Megalakult a Fővárosi Közfejlesztési Tanács, az erről szóló megállapodást Tarlós István és Orbán Viktor miniszterelnök írta alá november 17-én, a Főváros Napján. A tanács valamennyi Budapestet érintő üggyel foglalkozik majd, és a Budapestet érintő kormányzati döntések a tanácsot is megjárják, így biztosítva lesz az állandó és legmagasabb szintű kapcsolattartás a főváros és a kormány között – írja a *budapest.hu*. A tanács létrehozása miatt módosították a fővárosi önkormányzat szervezeti és működési szabályzatát (szmsz) is. Az szmsz kiegészült azzal, hogy a tanács döntéseit követően – a testületről szóló kormányhatározatban foglaltak szerinti ügyekben – kizárólag a főpolgármester előterjesztése alapján dönthet a Fővárosi Közgyűlés. ■

## Metrófelújítás

A kormány költségvetési forrásból 80 milliárd forinttal támogatja a 3-as metró felújítását – jelentette be a Miniszterelnökséget vezető miniszter. A pluszforrás felhasználására 2019 végén, 2020-ban és 2021-ben kerülhet sor, de akár 2022-re is átnyúlhat. A metróvonal felújításához a terveket a főváros készíti és a megvalósítás is a főváros hatáskörébe tartozik – tette hozzá Gulyás Gergely. ■

## Vasúti közlekedés

Az Európai Parlament támogatta azt a javaslatot, amely a vonatok késése esetén növeli az utasoknak járó kártérítés összegét, a fogyatékkal élő utasok számára hathatósabb segítséget ír elő, a kerékpárosok számára pedig a vasút könnyebb használhatóságát biztosítja az egész uniós területen – adta hírül az *MTI*. Az egy óránál hosszabb késések esetén az utasoknak járó kártérítés összege a jegy árának negyedéről a felére emelkedne. Ha a vonat másfél órát késik, akkor a jegy 75 százaléka, kétórás késésen túl pedig a teljes jegyár járna kártérítésként.

Az állásfoglalás szerint a csökkent mozgásképességű emberek számára a nagyobb állomásokon ingyenesen és előzetes kérés nélkül segítségnek kell rendelkezésére állnia. A javaslat szerint az utasoknak jogukban áll felvinni biciklijüket a vonatra, beleértve a nagysebességű, távolsági, a határokat átlépő és a helyi járatokat is. A képviselők támogatják a szabályok alóli ideiglenes felmentések előrehozott kivezetését is. Korábban több tagállam, köztük Magyarország is kapott felmentést. ■

## Kukába a csikkokkal!

Ismét örökre fogadtak egy szemégyűjtőt november 22-én Rákospalotán, a Kossuth utcai Coop közért előtti közterületen. A Rákospalota–Pestújhely–Újpalota Környezetvédelmi Közalapítvány az önkormányzattal karöltve még szeptemberben indította útjára a „Fogadj örökre egy kukát!” – mozgalmat a kerületben. A cél az, hogy civilek, intézmények bevonásával javítsanak a három városrész köztisztaságán, illetve felhívják a lakosság figyelmét a közterületek takarításának fontosságára. Az örökre fogadott szemégyűjtőket az önkormányzat cége, a Répszolg őríti. Cserébe az örökre fogadók ingyen reklámhelyet kapnak a gyűjtőn.

Az eseményen Németh Angéla polgármester és Makai Ferenc, a közalapítvány elnöke közösen leplezték le az önkormányzat által örökre fogadott kukát.

– Az első közösségi kukát a kerület egyik legforgalmasabb pontján, a Rákos úti szakrendelő előtt avattuk fel – mondta a polgármester. – Úgy vélem, itt a Kossuth utcában, illetve a további kijelölt területeken is jó helyre kerülnek majd ezek a kukák. A tervek szerint még novemberben három újabb kukát fognak kihelyezni. A Pál Autóház által



örökre fogadottat a pestújhelyi Sztárai Mihály téren, az ÖTHÉT Egyesület „kukáját” az Újpalotai Vásárcsarnok mellett, míg a Palota Securityt a Fő tér Zsókovári utca felőli oldalán állítják fel. Ezenkívül két kuka a Gazdasági Működtetési Központ eszközállományába kerül, melyeket a szabadtéri rendezvényeken fognak bevetni.

– A kukák örökre fogadása iránt már mutatkozik igény, így remélhetőleg jövőre újabb edényeket tudunk majd a közterületekre kihelyezni – mondta Makai Ferenc.

A közösségi kukákat csikkirtóval szerelték fel, hogy a dohányosok ne az utcára, hanem az edénybe dobják a cigarettacsikkokat. ■



## Végző búcsú

Vitai Attila kanonok, nyugalmazott plébános, Kiskunmajsza és a XV. kerület díszpolgárának temetési szertartását november 23-án tartották a Rákospalota MÁV-telep Jézus Szíve Plébániatemplomban. A szertartást Erdő Péter bíboros celebrálta. Az elhunyt plébános hamvait ezt követően a rákospalotai templom urnatemetőjében helyezték örök nyugalomra. ■

## Ügyelet

A karácsony és szilveszter közötti két munkanapon, azaz december 27-én és 28-án a kerületi óvodák és bölcsődék ügyeleti rendben várják a gyerekeket, hétköznapi munkarend szerint. Az óvodák közül három lesz nyitva, a többi zárva tart. Az ügyeletet biztosító ovik: a Régi Főti úti Tagóvoda (Régi Főti út 14.), a Mézes Tagóvoda (Wesselényi utca 29.) és a Napsugár 1. Tagóvoda (Nádastó park 1.). Az Egyesített Bölcsődék esetében az XV/5-ös bölcsőde (Kavicsos köz 6.) tart ügyeletet, a többi bölcsi zárva lesz. Az a szülő, aki szeretné igénybe venni az ügyeleti ellátást, jelezze gyermeke óvodájá, illetve bölcsődéje vezetőjénél a 2019. januárra vonatkozó étkezési befizetési napon, de legkésőbb 2018. december 15-ig. Az ügyeleti ellátással kapcsolatban felmerülő kérdéseikkel az intézményvezetőkhez vagy a polgármesteri hivatal népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályának munkatársaihoz fordulhatnak a szülők – írta közleményében dr. Lamperth Mónika jegyző. ■

## Szakmai konferencia



„Új eszközök a testületi munkában.” Ezzel a mottóval hirdették a szakmai konferenciát a Globomax Zrt., amit november 22-én rendeztek a polgármesteri hivatalban. A konferencián a résztvevők előadások és „testületi ülés szimuláció” keretében modern módszerekkel ismerkedhettek meg a cég döntéstámogatási rendszereivel, megoldásaival. A résztvevők egyebek mellett a legújabb fejlesztésű érintőképernyős konferenciaszavazó egységet és a jegyzőkönyvező és szavazatszámoló szoftvert is megnézhették. ■

## 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 3284

## 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.



11. sz. vk. **Bitvai Nándor**  
(Fidesz–KDNP) 70 670 5220  
*bitvai.nandor@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 Rákospalota  
Tanácsadó és Együttműködési Irodában.



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.



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.



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



4. sz. vk. **Agárdi János**  
(Fidesz–KDNP) 30 952 0012  
*agardijanos@fidesz.hu*  
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.



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



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



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



**Bihal Dávid** (MSZP)  
+36 20 745 9074  
*david.bihal@gmail.com*  
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés  
alapján.



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.



**Bodó Miklós** (független)  
70 382 6160  
*bodo.miklos@gmail.com*  
Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.



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



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



9. sz. vk. **Vékás Sándor**  
(Liberálisok) 30 964 2452  
*sandor@vekas.hu*  
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.



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.



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

## JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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



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

## ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



**Hajdu László** országgyűlési képviselő  
06 30 211 3894, *hajdu.laszlo@parlament.hu*  
Fogadóórát tart december 5-én, szerdán  
15 órától. Helyszín: képviselői iroda;  
Nyirpalota u. 5. fszt. 1.  
Előzetes egyeztetés vagy más időpont megbeszélése  
a 06 30 899 2663-as telefonszámon vagy e-mailen.

## A 2018. évi munkaszüneti napok körüli munkarendváltozás miatt a Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje az alábbiak szerint alakul:

- december 1. (szombat) pénteki munkanap, 08.00 – 11.30 óráig ügyfélfogadás
- december 24. (hétfő) pihenőnap, a hivatal zárva tart.
- december 15. (szombat) pénteki munkanap, 08.00 – 11.30 óráig ügyfélfogadás
- december 31. (hétfő) pihenőnap, a hivatal zárva tart.



**BUDAPEST FŐVÁROS XV. KERÜLET  
ÖNKORMÁNYZATA PÁLYÁZATOT HIRDET**

A JEGYZŐI IRODÁN:  
IRATKEZELÉSI ÜGYINTÉZŐI  
munkakör betöltésére.

A pályázattal kapcsolatos részletes információ  
a Polgármesteri Hivatal honlapján  
([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu))

Állaspályázatok/Hivatali állaspályázat  
menüpont alatt található.

Jelentkezési határidő: 2018. november 30.

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





SZÜLŐNEK LENNI  
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.  
NE HAGYD KI!

[csaladokeve.hu](http://csaladokeve.hu)

Készült Magyarország Kormánya és az Emberi Erőforrások  
Minisztériumának Családügyi Államtitkársága megbízásából.

Családok  
éve 

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA





BUDAPEST FŐVÁROS XV. KERÜLET ÖNKORMÁNYZATA PÁLYÁZATOT HIRDET

## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

### Tisztelt Lakosok!

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata a tulajdonában lévő **5 db** üres, komfortos/összkomfortos lakás **költségelvé, helyreállítási, és felújítási kötelezettséggel történő bérbeadására**

pályázatot hirdet.

A pályázati felhívás – mely részletesen tartalmazza a pályázható lakások adatait és a pályázati feltételeket – a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodájában, illetve a honlapon ([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)) **2018. november 19-én (hétfő) 8.00 órától 2018. december 21-ig (péntek) 12.30-ig tekinthetik meg.** A pályázat kiírás szerinti feltételek leírása, valamint a benyújtásához szükséges formanyomtatványok az ügyfélszolgálaton (1156 Budapest, Bocskai u. 1–3. Illyés Gyula sarkok) 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.** Pénztár nyitvatartás (a pályázati anyag díjának kifizetése):

hétfő: 13:30 – 17:00

szerda: 9:00 – 15:30

péntek: 9:00 – 11:30

**A pályázat benyújtásának helye:** a Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálat (1153 Budapest, Bocskai u. 1–3. Illyés Gyula út sarkok).

A pályázatokat az Egészségügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Bizottság bírálja el, a pályázat lezárását (2018. december 21. (péntek) 12.30 óra) 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 sorszáma 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. Palota Holding Zrt. épületében) 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.

Németh Angéla s. k.  
polgármester



## Az Egyesített Bölcsődék telephelyeinek nyári nyitvatartása:

### I. csoport:

**2019. június 17-től július 19-ig nyitvatartó bölcsődék:**

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

### II. csoport:

**2019. július 22-től augusztus 23-ig nyitvatartó bölcsődék:**

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

# FELHÍVÁS javaslatlételre a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díjra

**A Budapest Főváros XV. Ker. Önkormányzat Képviselő-testületének 24/2012. (VI. 6.) önkormányzati rendelete szabályozza a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj adományozását.**

A „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj annak a személynek adományozható, aki kerületi lakosként vagy a kerületben tevékenykedőként a kerület fejlődése, a közjó előmozdítása érdekében kifejtett példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtett ki

- az egészségügy,
- a szociális és családvédelem,
- a nevelés-oktatás,
- a művelődés és a sport,
- a köz érdekében, a közösségért végzett tevékenység,
- a vállalkozás,

- a közrend és közbiztonság,
- a környezetvédelem és a településfejlesztés,
- a közigazgatás,
- a médianyilvánosság,
- közösségek,
- intézményüzemeltetés, -fejlesztés, vagyongazdálkodás területén.

A díj adományozására javaslatot tehet:

- a kerület országgyűlési képviselője,
- helyi önkormányzati képviselő,
- a képviselő-testület bizottsága,
- a helyi nemzeti önkormányzat,
- az önkormányzati intézmény és a kerületben működő egyéb intézmény,
- a kerület lakosai,
- a kerületben működő társadalmi szervezet, egyesület, egyház,
- a jegyző.

A díj nem adományozható annak a személynek, aki az adományozás időpontjában a képviselő-testületnek vagy a képviselő-testület bizottságának a tagja. Saját maga, továbbá a Ptk. szerinti közeli hozzátartozója részére elismerés adományozását senki nem indíthatja.

A rendeletben foglaltaknak megfelelően a javaslatot – indoklással együtt, a terület pontos megjelölésével – 2018. december 3-ig a XV. kerületi önkormányzat polgármesterének címezve a Budapest Főváros XV. Ker. Polgármesteri Hivatal Humánpolitikai Osztályához (1153 Budapest, Bocskai u. 1–3.) lehet eljuttatni. A javaslatához szükséges formanyomtatvány a hivatal honlapjáról ([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)) a felhívás menüpontból letölthető.

Németh Angéla s. k.  
polgármester





Nemzeti Konzultáció 2018

## A CSALÁDOK VÉDELMEÉRŐL

### 1. kérdés

Egyetért-e Ön azzal, hogy  
**a népességfogyást**  
**nem bevándorlással, hanem**  
**a családok erőteljesebb**  
**támogatásával** kell orvosolni?

**Ön mit gondol erről?**

**DÖNTSÜNK  
KÖZÖSEN!**



**FOGTECHNIKAI  
LABOR**

Precíziós  
kivehető, rögzített  
fogpótlások készítése  
– mérsékelt áron.

Nyugdíjasoknak kedvezmény!

XV. kerület,  
Madách utca 35.  
Telefon: 417-1276



**MENEFRISZ  
Temetkezés**

1156 Bp., Kontyfa u. 8/b

munkaidőn kívül is  
hívható telefon:  
**+36 (30) 376 1690**

info@menefrisztemetkezés.hu  
www.menefrisztemetkezés.hu

H-P: 8-16



Felhívjuk betegeink figyelmét,  
hogy az Órjárat 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.

Polgárok Palotáért Egyesület  
„Együtt a polgárokkal palotáért!”



**Tisztelt XV. kerületi Polgárok!**

Egyesületünk szakértői többek igényének megfelelően folytatják jogi-közbiztonsági tanácsadásukat, telefonon történő személyes egyeztetés alapján.

A személyes egyeztetésre és a beszélgetésre minden hónap utolsó hétfőjén van lehetősége.

**Jogi és munkavédelmi tanácsadás:**

Jogi tanácsadás:

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

Munkavédelmi tanácsadás:

Vásárhelyi István (tel.: 06 20 360 0127)

**Vagyonvédelmi tanácsadás:**

Mayer Sándor (tel.: 06 30 373 0379)

**Bűnmegelőzés, biztonságtechnika:**

Papp Zoltán Tibor (tel.: 0620 971 9558)

**Közbiztonság, polgári önvédelem:**

Szabó László (tel.: 06 20 335 1404)

Kérjük, forduljon szakértőinkhez bizalommal, kérdezzen, mondjon véleményét, tegyen javaslatot.

Köszönjük bizalmukat és megtisztelő érdeklődésüket!

„Civil kurázszi!”

Polgárok Palotáért Egyesület

**FIZETETT POLITIKAI HIRDETÉS**

**JÖVŐPÁRTI ESTÉK PALOTÁN**

**Nők a közéletben**

Lakossági fórum

házigazda

**TÓTH IMRE**

MSZP XV elnök, alpolgármester

vendég

**GURMAI ZITA**

Országgyűlési Képviselő, az MSZP  
Nőtagozatának elnöke

moderátor: **Török Zsolt**  
MSZP XV. kerületi alelnök

**Mindenkit szeretettel várunk!**  
**2018. december 4., 17:30**  
**Pajtás Étterem - Spirálház**  
**1157 Bp., Zsókavár u. 26.**







A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képiújságon 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
Szerda	13:30
Szerda	16:00
Szombat	8:30
Vasárnap	13:30

#### A szerdai adás ismétlései

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

#### A csütörtöki adás ismétlései

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

#### A pénteki adás ismétlései

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

## AZ XV TV MŰSORA

november 29. csütörtök	december 6. 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
november 30. péntek	december 7. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör	19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
december 1. szombat	december 8. 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
december 2. vasárnap	december 9. vasárnap
19:00 Visszatekintő	19:00 Visszatekintő
december 3. hétfő	december 10. 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
december 4. kedd	december 11. kedd
19:00 Elsősegély	16:00 Testületi ülés – élő közvetítés
19:05 Hollywood Palotán	19:00 Elsősegély
19:15 Vitalitás	19:05 Hollywood Palotán
19:45 Visszatekintő	19:15 Vitalitás
	19:45 Visszatekintő
december 5. szerda	december 12. szerda
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz	19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás

## CSOKONAI KULTURÁLIS KÖZPONT

Részletes információk programjainkról:

[www.csokonaikk.hu](http://www.csokonaikk.hu)

**CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ**  
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

**GÖRÖG TÁNCHÁZ**  
a Mydros együttessel

december 1. szombat 18–22 óra  
ára: 500 Ft

**CSOKI-FILM-KOCKÁK**

december 5. szerda 18–21 óra  
A nő (2013) Vendég: Dr. Hevesi Kriszta pszichológus. Ára: 1000 Ft

**CSOKIMIKULÁS**  
a Kifli zenekar koncertje

december 9. vasárnap 10.30  
ára: 1300 Ft, ülben ülő: 900 Ft

**APRÓK TÁNCA**  
a Mező Együttessel

december 15. szombat 16–18 óra  
ára: 400 Ft

**SYCONOR RETRÓ TÁNCPARTI**

december 15. szombat 19–23 óra  
ára: 1400 Ft

**ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836

**ANYA FALATKÁJA**

december 6. csütörtök 10 óra  
Ünnepi főzőcske a Kanga Klubban (XV., Hartyán köz 3.) Belépő: 700 Ft

**VILÁGSZÉP**  
**NÁDSZÁLKISASSZONY**

december 8. szombat 10 óra  
Magyar Népmese Színház  
Belépő: 600 Ft, felnőtt 800 Ft

**MIKULÁS-JÁRAT**

december 8. szombat 10–12 óra  
11 óra „Mézeskalács meseváros”

**ADVENTI JÁTSZÓHÁZ**

december 9. vasárnap 10–13 óra  
Mézeskalácssütés és dekoráció-  
készítés. Játsszóházi belépő: 600 Ft.

**NOSZTALGIA SZILVESZTER**

Szilveszteri bálra jelentkezés:  
70 621 1538. Belépő: 5500 Ft/fő

**DOKUMENTUMTÁR**  
**ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT**

1153 Bocskai u. 70–78. T.: 605 1596

Programokra regisztráció:  
[barta.ildiko@dokuinfo.hu](mailto:barta.ildiko@dokuinfo.hu)

**ÖKOÉPÍTÉSZET**

december 4. kedd 17.30 óra  
Költségek, épülettípusok, építő-  
anyagok. Belépő: 1000 Ft

**KISKERTI BIOGAZDÁLKODÁS**

december 5. szerda 18 óra  
Ára: 1000 Ft

**CSINÁLD MAGAD!**

december 12. szerda 18 óra  
Selyemfestés. Ára: 2800 Ft

**KIKÖTŐ**  
**IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI SZIGET**

1156 Száraznád u. 5. T.: 30/868 6087

**UGLY SWEATER PARTY**

december 7. péntek 19–21 óra  
Mikulás batyus buli

**ADVENTI KREATÍV MŰHELY**

december 8. szombat 15.30 óra

**PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ**

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

**ADVENTI JÁTSZÓHÁZ**  
**Koszorúkészítés**

december 2. vasárnap 10–13 óra  
Belépő: 600 Ft + anyagköltség

**RINGATÓ MIKULÁS**

december 7. péntek 10 óra  
Belépő és csomag ára: 1200 Ft

**DIAFILMES TÉLI ESTÉK**

december 7. és 14. péntek 18 óra

**ADVENTI JÁTSZÓHÁZ**  
**Mézeskalácskészítés**

december 16. vasárnap 10–13 óra  
Belépő: 600 Ft

**ADVENTI SOKADALOM**

december 16. vasárnap 16 óra  
evangélikus templom

**ADVENTI KOSZORÚ ÁLLÍTÁSA**

Gyertyagyújtás: december 1., 8.,  
15. és 22. szombat 17 óra  
Észak-Pesti Kórház főbejáratánál

**KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ**

1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410 5536

**KARÁCSONYI ALKOTÓHÁZ**

december 8. szombat 10–14 óráig  
Anyagköltség-térítés.

**NŐI KONDITIONÁLÓ TORNA**

kedd–csütörtök 18–19 óra  
Ára: 1000 Ft, 7000 Ft/8 alkalom

**PILATES**

hétfő 18–19 óra  
Ára: 1000 Ft, 7000 Ft/8 alkalom



# Csak a zene A Nagy Katasztrophé

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

annyt mondott el, hogy jó produkciókat kell csinálniuk, így a közönség lesz az Alma szétválásának igazi nyertese. Székely Zoltán szerint a Kifli koncertjein a zené a főszerep. Az a hitvallásuk, hogy az igényes muzsikával szórakoztatni és tanítani is lehet egyszerre, így csak rövid szöveges átvezetők vannak a legkülönbözőbb stílusú dalok között.

Javarészt a Kifli-tagok szerzeményei szólnak meg a koncerteken, és lesznek téli dalok is, amelyek szokatlan módon nem szerepelnek a hamarosan megjelenő első nagylemezükön. Ennek oka, hogy jövőre egy teljes karácsonyi lemezzel készülnek, melyen klasszikus és kortárs költők verseit zenésítik meg Zelk Zoltántól Fődő Tamásig.

– A Kifli zenekar a gyerekeket szólítja meg, emiatt egyszerre nehezebb és könnyebb is az együttes dolga. „A gyerekek előítéletek nélkül érkeznek, nyitottan fogadják be az élményeket, de ha nem jó a produkció, udvariasságból nem fogják végigülni. Az énekes-frontemberünk, Körmendy Dávid kelően hiperaktív, így neki mindig sikerül lekötöni a gyerekek figyelmét” – mondta búcsúzóul Székely Zoltán. –cs-ó

Minden könyvnek saját élete van, néhány alkotásnál pedig ez nagyon különös módon alakul, ahogyan ez történt Horváth Viktor Möbion című regényével.

A könyv tartalma elsőként 2015-ben jelent meg a Villa Negra képzőművészeket tömörítő egyesület jubileumi kiadványa szövegeként, az általuk készített szobrok és festmények fotói mellett, a képekkel szoros összhangban. A jelenlegi kiadás csak a szöveget tartalmazza, és így is tökéletes élményt ad, mert annyira erős mind a mondanivaló, mind a stílus.

A Külső Hatalmi Birodalom papkirálya, a leválthatatlan exarcha monológja már az első oldalon egy különleges világba, vagyis inkább különleges világokba vezet minket. A főhős személye nem túl szimpatikus, néha öncélúan gonosz (egészen ördögi), néha csak egyszerűen esendő lényről van szó. „Nem igaz, nem vagyok rá kíváncsi, félek tőle. Szorongok. A szakítás óta szorongok. Félek a belső hatalmiaktól, a külső

hatalmiaktól, a birodalmi határoktól, és a határátkelőktől, a végtelentől, a vereségtől, a győzelemtől, félek a nagy térségektől és a szűk, zárt helyektől, a tegnaptól és a még régebbi eseményektől, a holnaptól

és a még későbbi eseményektől, és a legjobban iszonyodom a mosttól.”

A fejezeteként váltakozó idősíkok bemutatják a közelmúlt és a jelen történéseit, a három helyszínt és a szereplők változatos sorát. Nehéz eldönteni, hogy sci-fit olvasunk vagy a ma oly divatos disztópiát, a számos idegen szó és kifejezés pedig segít ennek a különleges (egyben félelmetes, de valahogy vonzó) világnak az elképzelésében.

A főpap éves jubileumi születésnapi ünnepe, a Nagy Katasztrophé a szokásosnál is nagyobb botránnyal végződik, és a következmények mindenkire hatással vannak. Az olvasókra is – reméljük, sokan megteszik ezt az utazást a könyvben és saját magukban is.

(kovács)  
(Horváth Viktor: Möbion; Magvető, 2018; 2999 Ft)



Székely Zoltán

Székely Zoltánnak ismerős terep a Csokonai Művelődési Ház, ahol december 9-én fél 11-től *Jön a Mikulás!!!* címmel koncertezik a Kifli zenekarral. A zenés a Ráda Barnen utcai ének-zene tagozatos általános iskolában járt alsóba, ott kezdett el csellózni. A Kifli zenekar nevét talán még nem ismerik olyan sokan, de a tagjait biztos, eddig az Alma együttesben játszottak, nyár óta pedig Kifliként járják az országot, és zenélnék kicsiknek és nagyoknak.

A Kifli együttes a múlt helyett a jövőre koncentrálna, Székely Zoltán

## A FEHÉR KÍGYÓ

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egyszer régen egy kisfiú kiment az erdőre és beleesett a gödörbe. Annak a fenekén pedig kígyók laktak, közöttük egy hófehér is, ez volt a Kígyókirályné.

A fiú eleinte nagyon félt a kígyóktól, később megbarátkozott velük. Amikor a hetedik év is elmúlt, azt kérdezte a kígyókirályné:

Bizony, csak nem tudom, hogyan kezmerégek ki ebből a mély gödörből.

Szeretnél már hazamenni, ugye?

Majd én kiviszlek. De meg kell ígérned, hogy nem árulsz el bennünket!

Megesküdött a fiú a kígyókirálynénak, hogy nem fogja elárulni. A királyné erre nyakába vette a fiút, és kimászott vele a gödörből. Nagyon néztek az otthoniak, amikor betoppant!

Kérdézősködtek, hol járt, merre járt. A gyerek eleinte nem szólt, de az emberek nem nyughattak. A gyerek végre is elmondta.

A falubeliek addig nem nyugodtak, míg a fiú meg nem ígérte nekik, hogy elvezeti őket a gödörhöz. A fiú felmászott a gödörtől számítva tizedik bükkfára, ott aztán nagyot füttyentett.

Amikor a harmadik fütty is elhangzott, megjelent a kígyókirályné. Uccu, rátámadt a falu népe, meg is fogta.

A kígyókirályné arra kérte az embereket, hogy engedjék megfordulni. Megfordult, és menten kidöntött maga körül kilenc hatalmas bükkfát.

Fiam, fiam, megesküdöttél nekem, mégis elárultál!

Jó szerencse, hogy a fiú a tizedikre mászott, azt a kígyókirályné már nem érte el. Azután a kígyónak nyoma veszett. Nem is látta azóta emberi szem.



# Kamaszkorban lázadni kell!



Salát Luca | A gyerek csak a tüneteket produkálja

Sok szülő örül annak, hogy nincs gond a tinédzser gyerekével, pedig a pszichológusok ilyenkor kezdenek el aggódni. Salát Luca pszichológussal arról beszélgettünk, hogy milyen esetekben és kinek (a fiatalnak vagy a szülőnek) kell segítségét kérni egy szakembertől.

túlságosan ránehezdednek a gyerekekre. Jó esetben korábban jönnek a jelzések ezektől a gyerekektől: ők azok, akiknek fáj a fejük, a hasuk, szoronganak.

– Ezek a rendszerint pszichoszomatikus tüneteket mutató gyermekek általában eljutnak hozzám a rendelőbe. Velük nehéz, mert azt látom, hogy a reakcióik egészségesek, a defektus a családi rendszerben van, s inkább a szülővel vagy az egész családdal kellene közösen dolgozni. Sok olyan felnőttkorú kliensem van, akik teljesítménykényszeresek, perfekcionistaik, kötelességtudóak és boldogtalanok, elsősorban az intimitást igénylő kapcsolataikban. A túlzó szülői elvárásokat támasztó gyerekkor rugalmatlan személyiségstruktúrára hozhat létre.

– Mikor és mivel érdemes szakemberhez fordulni a kamaszunkkal kapcsolatban?

– Mindig érdemes szakemberhez menni, ha a szülőnek bármilyen nyugtalanító, rossz érzése van. Ilyenkor nem feltétlenül a gyereket kell pszichológushoz tuszkolni, jobb, ha a szülő jön konzultációra. Sokszor ennyi elég, hogy helyére kerüljenek a dolgok. Erre sajnos kevés szülő motivált, inkább a gyereket küldik, mert úgy gondolják, ha a tünet orvosolva van, akkor minden rendben lesz. Gyakran ez csak a probléma szőnyeg alá söprését jelenti.

(kovács)

# Az ország ifjú versmondója

Nagy sikerre lehet büszke a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnázium közössége. Az intézmény, sőt a kerület történetében először fordult ugyanis elő, hogy egy diák, jelesül Eszenszky Gergő a legmagasabb rangú irodalmi (versmondó) elismerést, a Radnóti Diplomát kiérdemelte.

– A Radnóti Versmondó Versenyt Győrben rendezte a Radnóti Emlékbizottság és Irodalmi Társaság – mesélte Eszenszky Gergő, a gimnázium 12. évfolyamos diákja. – Erre nem lehetett csak úgy jelentkezni, hanem az eddigi érdemei alapján hívták meg a résztvevőket.

Akiknek a beugró egy rangos hazai költészeti verseny megnyerése volt. Gergő a Latinovits-versenyen bizonyult a legjobbnak, mely jó ajánlólevélnek bizonyult. A Radnóti-versenyre felnőtt- és ifjúsági kategóriában mindössze huszonheten kaptak meghívást az országból, ebből a fiataloknál volt a népesebb, tizenhat fős mezőny.

– Két Radnóti- és két szabadon választott verssel kellett mennünk. A zsűri,



Eszenszky Gergő | Kiérdemelt verseny

Kiss László, a Magyar Versmondók Egyesületének elnöke, Popper Ferenc Radnóti-díjas rendező és pedagógus, valamint Fehér Ildikó színművész, előadóművész és tanár minden résztvevőt háromszor hallgatott meg – mesélte az ifjú díjazott.

A grémium döntése értelmében a legjobb felnőtt szavaló Radnóti-díjban, a legjobb ifjúsági versmondó pedig Radnóti Diplomában részesült. Ez utóbbi elismerést hárman, köztük Gergő vehette át. A diploma mellé járó oklevélen az áll, hogy „az ország legjobb ifjú versmondójának”.

Gergőnek azonban nem sok ideje maradt az ünneplés-

re, mert a naptára máris zsűfolásig van a programokkal. A napokban például megnyerte az iskolai Kazinczy-versenyt, melynek országos döntőjéről tavaly mindössze fél ponttal maradt le, majd az ANNO Gálán kellett néhány verssel fellépnie.

November végén még egy iskolai Babits-est és egy nyugdíjas dózsás pedagógusoknak rendezett ünnepség vár majd rá, decemberben pedig részt vesz az Országos Illyés Gyula-versenyen. Arról nem is beszélve, hogy két iskolai darabban, a Csehov Sirályában és Shakespeare Hamletjében is játszik, sőt az osztályával is egy darabon dolgozik.

R. T.

# És itt vagyok én!

Nagy dolgok történtek két hét alatt. Egy véletlennek köszönhettem az új kapcsolatot, már amennyiben vannak véletlenek. Ha a Gyermeknem vált klubot, talán sosem találkoznék újra. Újra, igen, mert az elmúlt pár évben már kétszer is keresztezték egymást útjaink, mindkét alkalom után sikítva rohantam haza, hogy nem, nekem ez nem kell, nekem nem ez kell, sem testemnek, sem lelkemnek.

Az elmúlt időszakban jellemző letargiámban minden mindegy, próbáljuk meg megint, mit veszíthetek alapon döntöttem. Két hét telt el az első alkalom óta, azóta, kis túlzással, megváltozott az életem. Alig várom, hogy kedd és csütörtök legyen. Azt veszem észre, hogy ülés vagy járás közben öntudatlanul is kihúzom magam, sokkal jobban vagyok a bőrömben. A változást Gyermek is észrevette, nem érti, mitől lettem immunisabb a hisztijeire, miért vagyok vidámabb.

A válasz egyszerű. Úgy tűnik, megtaláltam az igazit. Azt az elfoglaltságot, ami feltölti a lelkem, karbantartja a testem. Jógázni kezd-



ILLUSZTRÁCIÓ: AGI TENGERTY KRAUSER

tem. Igaz, a foglalkozások elején az „ómmm” még mindig zavarba hoz, még mindig furcsa luxusnak tűnik hetente kétszer másfél órára csak magamra és magamba figyelnem, de a harmadik alkalommal már sikerült az órát és az előttem álló teendőim miatti aggodalmait az öltözőben hagynom, a relaxáción ellazulnom, az előtt pedig úgy átmozgatni, átnyújtani a testem, hogy folyamatos izomlázam van. Nem a kibírhatatlan fajtából, hanem a kellemesebből, ami jelzi az agyammak, hogy végre elkezdődött valami. Valami jó. És ennek a lelkem is örül. –y-a







# CSOKONAI KULTURÁLIS KÖZPONT

## MŰVÉSZETI HÉT NOVEMBER 16-25.



Victorné Dr. Kovács Judit alpolgármester és Bezerédi Erika megbízott igazgató megnyitják az ANNO Művészeti Hetet november 16-án.



Érdi Tamás zongoraművész koncertje.



Rejtő Jenő Vesztegár a Grand Hotelben című regénye nyomán írt darabot Szabó Attila és Vajda Zsuzsanna, amit a MárkusZínház adott elő.



Bornai Tibor, zenész, zeneszerző, szövegíró, a KFT együttes szerzőjének, billentyűs-énekesének festményeiből nyílik kiállítás a ZsókaVár Galériájában A repülő ember címmel.



Örömrajzolás volt a Kikötőben, fiatal művészek vezetésével. Pizkos Fredet, Fülíg Jimmyt és társaikat alkották meg a résztvevők.



A rendíthetetlen ólomkatona történetét táncmese-előadásban nézhették meg a kicsik és a nagyobbak.

Fotók: XV Media,  
Nagy Botond és  
Vargosz



Országos Pedagógus Bábtalálkozó. Ekkor adták át a Mészáros Vincéné-díjat és a Séd Gyűrűt a legjobb szakembereknek.



A MÁV Szimfonikus Zenekar művészeiből álló Palota Kvartett nőszószekar adott koncertet.



A 10 éves Bernecebaráti MűvészTábor alkotásaiból összeállított jubileumi kiállítás nyílt a Pestújrhelyi Községi Házban. Nagy Előd festőművész és művésztársai mutatkoztak be. A kiállítást megnyitotta Alföldi László, a Kolozsvár Régió volt főkonzulja. A megnyitón részt vett Hajdu László országgyűlési képviselő is.







## ÉNO-programok



Több programmal is készül az év utolsó heteiben a XV. kerületi önkormányzat Egyesített Szociális Intézménye Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona (ÉNO). Kaleidoszkóp Kiállítás nyílik a Fonód Budai Zeneházban (XI., Sztregova utca 3.) december 4-én, kedden délután 5 órakor. Ezt követően adventi koncertre várnak minden érdeklődőt az Újpalotai Boldog Salkaházi Sára-templomba december 13-án, ugyancsak délután 5 órától. ■

ARCHÍV FOTÓ: XY MÉDIA, VARGOSZ

## Kutyás családi délután



Sok kétlábú és négylábú látogatója volt az „Állat és Ember” Állatvédő Egyesület november 17-én, a Közvágóhíd téren megrendezett kutyás családi délutánjának. A délután folyamán beszélgettek a kutyatulajdonosokkal a kertés házakban tartott kutyákról, miért veszélyes az „önsétáltatás” és miért nem jó csak az udvaron tartani az ebeket. A kutya-gazda ügyességi verseny és a kutyajáték-készítés a bundás résztvevőknek is kedvükre volt, de az Állatmentő Liga vendégségbe érkezett állatvédelmi járőrautója inkább a gazdik figyelmét kötötte le. Bergendi Zsuzsanna az Egyesület képviselőjében elmondta, hogy a XV. kerületi önkormányzat támogatta idén két rendezvényüket, októberben Újpalotán, most pedig a kertvárosi részen segítették hasznos tanácsokkal az állattartókat. ■



## Természetjárás

Új tanösvényt avattak a Hármashatár-hegyen. A főváros környéki erdők élővilágát és az óbudai térség történelmét bemutató interaktív táblák mellett két újonnan kiépített kilátópontra is természetjárásra csábít a 3,5 kilométer hosszú útszakaszon, amit a Hármashatár-hegy egykori újraerdősítését vezető Guckler Károly főerdőmesterről neveztek el – írta közleményében a Pilisi Parkerdő Zrt. ■

## Díjazták a grafikusunkat

Varga Tímea Laura, lapunk grafikusja „civilben” animációs filmrendező. Első filmje „Még nem” címmel tavaly készült el, azóta számos nemzetközi filmfesztiválon képviselte már a magyar filmművészetet. A filmet nemrégiben díjazták is.

– Mit kell tudni a filmedről?  
– A „Még nem” című rövidfilmmel diplomáztam a MOME-n 2017-ben. Szerencsére szabad kezet kaptunk a mestermunka

elkészítésénél, a választásom egy Erdős Virág-novella feldolgozására esett. A történet egy magára hagyott kislány szemszögéből világít rá azokra a kérdésekre, melyekre sok egyedülálló szülő kényszerül. Ez volt az első rendezésem, ahol stábbal dolgozhattam együtt, ezért elsősorban a csapat irányítása, a feladatok megosztása okozott nehézséget. Szerencsére a csapat hihetetlenül profi volt.

– Mi a sorsa a filmednek?  
Erről a Filmalap dönt, mivel az ő támogatásukkal készült el a film, így annak jogaival is ők rendelkeznek. Remélem, sok fesztiválra eljut még!

– Eddig hány fesztiválon járt már?  
– Tíz fesztivált járt meg, ezek közül a legfontosabb a Festival d'Annecy volt, illetve a novemberi Denver Film Festival is hasonlóan nagyszabású lesz, amely igazi, vörös szőnyeges amerikai fesztiválnak számít. Ez lesz egyben a filmem amerikai premierje is, és kíváncsian várom, hogyan fogadja majd a tengerentúli közönség.

A Primanima Nemzetközi Elsőfilmes Animációs Fesztivált 2012-ben alapította Orosz Anna Ida és



Patrovits Tamás azért, hogy a magyar és a nemzetközi pályakezdő, fiatal animációs tehetségek alkotásainak bemutatkozási lehetőségét biztosítsanak. A budaörsi fesztiválon diák-, diploma- és első filmek versenyeznek a nemzetközi szakmai grémium és a közönség által kiosztott díjakért. Évente több mint félezer filmet neveznek a fesztiválra.

– Milyen díjat nyertél a hazai fesztiválon?

– A legígéretesebb magyar animációs tehetségnek járó George Pal-díjat. Emellett egy animációs mesefilmfejlesztési pályázatot is meghirdettek fiatal animációs filmkészítők számára, melynek eredményhirdetése szintén a Primanimán volt, és a három győztes egyike szintén én lettem.

– És most az ÉLETKÉPEK grafikáin kívül mivel foglalkozol még?

– Februárig az említett mesefilmtervet fejlesztem tovább, illetve elkezdődtek a munkálatai a következő rövidfilmtervemnek is, melyet a nemzetközi hírű párizsi Miyu Productions segítségével készítek el. ■

## Alkotóműhely

Az ünnep közeledtével érdemes betérnünk az Evolina Ajándék & Virágboltba, ahol adventi közös alkotóműhely is várja az érdeklődőket 2018. 12. 01-jén délután 4-től este 6 óráig. Szigeti Anna-mária, a Tegyük Együtt Rákospalota-Kertvárosért Közhasznú Egyesület vezetője gyönyörű üzletet rendezett be a Károlyi Sándor utca 41. szám alatt. Ani boltja a helyi találkozások, üzenetek, barátságok központja is. A foglalkozásra regisztráció szükséges a 33 62 0511 6085-ös telefonszámon vagy személyesen az üzletben. ■

## Tűzzománcok

A XV. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat szervezésében valósult meg Lázár Imola tűzzománcművész „Szent László és az Örmény Biblia” című kiállítása az Újpalota Nyitott Ajtó Együttműködési Irodában. A tárlatot Kohár Edit belsőépítész, kurátor nyitotta meg november 28-án. A kiállítás december 15-ig látható a Páskomliget utca 6. szám alatti irodában. ■



## Majomparádé

Már láthatja a nagyközönség az október végén született ritkaságnak számító aranyhasú mangabé kölyköt a budapesti állatkertben. A gondozóknak azt még nem sikerült kétséget kizáróan megállapítani, hogy a jövevény milyen nemű, így nevet is csak később kap



a kismajom. Az apróság napjait nagyrészt anyukája öleiben tölti, noha már kisebb felfedezőutakra is vállalkozik – írta az állatkert. ■

# Önerős megújulás



Csináld magad! | Szabadidős szigetelés

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Látványos beruházásokra fordítják a tűzoltók az önkormányzattól kapott idei 2 millió forintos támogatásukat. Ahogy azt Béres Ferenc tűzoltó alezredestől megtudtuk, az összegből jut például a homlokzat szigetelésére is.

– Egyrészt végzik már a laktanya külső homlokzatának a felújítását. Ezenkívül megrendeltük már az új konyhabútorainkat is, és még idén szeretnénk a belső festéseket, valamint a hálótermek

burkolatának a cseréjét megoldani – sorolta az alezredest.

A munkákat nem külsős szakemberek, hanem maguk a tűzoltók végzik. Ez ugyanis a titka annak, hogy a laktanya miként tud kis pénzből is látványosan megújulni.

– Szerencsére a kollégáim között minden szakma képviselője megtalálható. Így van, aki a kőműves-, az ács-, a lakatos-, a festő- vagy asztalosmunkákhoz ért, így

mindent házon belül meg tudunk oldani. A tűzoltók a szakmukát két riasztás között, a pihenőidejükben végzik, ennek ellenére jól haladunk, és szeretnénk még idén elkészülni a felújításokkal – mondta a parancsnok.

A XV. kerületi önkormányzat évek óta támogatja a IV. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokságot. Az elmúlt években ezekből a támogatásokból egy Dacia Duster márkájú ügyintéző autóval gazdagodtak a tűzoltók, akik tavaly szintén önkormányzati támogatásból a legénységi folyosó burkolatát cserélték ki, illetve egy továbbképzési célokat szolgáló tantermet alakítottak ki. Korábban hasonló forrásból már egy 17 autó tárolására alkalmas fedett belső parkolót is építettek, illetve jó néhány fát is sikerült már elültetniük az udvarukon.

Riersch Tamás

## A balesetek fő okai

Míg az Országos Rendőr-főkapitányság (ORFK) rendszeresen nyilvánosságra hozott adatai szerint a gyorsajtás a legtöbb baleset okozója, a hazai biztosítók statisztikái mást mutatnak.

A különbség valószínűleg abban rejlik, hogy az ORFK az összes gépjárműtípust és a személyi sérüléssel járó baleseteket vizsgálva állapítja meg időről időre a statisztikát, ezzel szemben a biztosítók a személygépjárművekre vetítve és annak sérüléseit is beleértve közölte az adatokat.

A vezess.hu autós magazinnak 3, összesen 700-800 ezres autóállománnyal rendelkező hazai biztosító nevezte meg a kárbejelentések alapján a náluk leggyakrabban előforduló baleseti okokat, amelyek közé a sebességhatárok túllépése nem tartozott bele, az elsőbbség meg nem



Száguldás vége | Inkább nem adjuk meg az elsőbbséget

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

adása és a nem megfelelő követési távolság viszont igen. Ez azért is érdekes, mert a rendőrség kommunikációjának fókuszában a gyorsajtás és azt lefülelő traffipax áll, amikor a közlekedési kultúra javításáról beszélnek.

Mindenesetre az ORFK statisztikái önmagában is igen aggasztóak. Hazánkban az idei év első 8 hónapjában több mint 11 ezer személyi sérüléssel járó baleset

történt az utakon, azaz naponta mintegy 50, ilyen sok pedig az elmúlt évtizedben soha nem fordult elő.

Azonban ennél is nagyobb mértékben nőtt az autótörésekre országosan kifizetett kárérték nagysága. A Magyar Biztosítók Évkönyve 2018-as kiadása szerint, míg a biztosítók 2015-ben 69,8 milliárd forintot fizettek ki, ez az összeg 2017-re 93,2 milliárdra nőtt.

-y -s

## RENDŐRSÉGI HÍREK

### Zsákutcába jutott

Egy vidéken ellopott autót kerestek a fővárosban, ami az információk szerint az észak-pesti körzetben volt. A kerületi járőrök rá is bukkantak a keresett autóra, melyet meg akartak állítani, de a vezetője továbbhajtott. Az üldözés egy zsákutcáig tartott, ahonnan a tolvaj gyalog menekült a közeli kiserdőbe, a rendőrök azonban megtalálták, és előállították a kapitányságon.

-sch -s

### Ragadós csokoládé



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Csokoládét próbált lopni egy nő az egyik kerületi élelmiszer-áruházból. A biztonsági őrnök azonban ismerősnek tűnt, ezért figyelni kezdte. Mikor a nő távozni akart az üzletből, az őt visszatartotta, majd a kiérkező rendőröknek átadta. Mint kiderült, az őt gyanúja beigazolódott, a nő ugyanis korábban többször is járt az üzletben, ahonnan általában szabálysértési értéket meg nem haladó összegű árut lopott, az elfogásakor például csokit próbált elvinni. A rendőrség a sorozatos elkövetett lopást már bűncselekményként kezelte.

R. T.

### Kicselezték a cselezőt

Parkolóban álló járó motorú autóra figyeltek fel a járőröző rendőrök az Erdőkerülő utcában. Az autón a hosszú ideje jelző tolatólámpa lett számukra gyanús. Az autót a rendőrök elhaladtával kitolatott a parkolóból, és megpróbált elhajtani, de a rendőrök megfordultak és utánamentek. Az autót vezetője ezt látva megpróbált visszparkolni, de erre már nem maradt ideje, mert a rendőrök megállították. Mint kiderült, a jármű vezetője alkoholt fogyasztott, ezért kerülte a rendőrökkel való találkozást.

(riersch)

### Szűrős ember

Megfenyegetett egy férfi egy korábbi nézeteltérés miatt egy nőt a nyílt utcán azzal, hogy le fogja szűrni. Szerencsére nem váltotta be ígéretét, a nő azonban feljelentést tett a kerületi rendőrkapitányságon. Az egyik körzeti megbízottnak sikerült is azonosítani az elkövetőt a sértett által adott személyleírás alapján. A gyanúsítottat előállították, és zaklatás miatt eljárást indítottak ellene.

RiTa

### Elismerés

A Főváros Napján, november 17-én átadták a fővárosi elismerő címet. A kerületünkben is tevékenykedő Pákosmenti Mezei Őrszolgálat Fővárosért Emlékszáló díjat kapott Budapest természetvédelmi értékeinek védelme, biztonsága érdekében nyújtott példaeértékű tevékenységéért. A díjat Oláh Csaba, a szolgálat vezetője vette át – írja a *budapest.hu*.

Ék



# Olimpiai esélyek

**Madridban rendezték nemrég a WKF Karate Világbajnokságot, amelyen a kerületi karatesport Czagány Dórával és Hárspataki Gáborral képviseltette magát.**

A sportág 2020-as olimpiai bemutatkozása előtt az utolsó véré volt, ezért a kvalifikációs versenybe is beleszámított. Míg a Serie A versenyeken az elért eredményeket négyszeres szorzóval mérik, addig a Premier League versenyeken már hatszoros, az Európa-bajnokságon nyolcszoros, az olimpia előtti utolsó vérében pedig 12-szeres szorzó a limit.

– Nagyon nagy a harc az olimpiai részvételért – tudtuk meg Fischer Mihálytól, a kerületi MTK Karate Szakosztályának vezetőedzőjétől, aki a felnőttválogatott mellett edzőként dolgozik. – Gyakorlatilag minden nemzet mindent bevet annak érdekében, hogy az ő versenyzője jusson ki az olimpiára.

Az Európa-bajnoki ezüstérmes, U21-es világbajnok Hárspataki Gábor a jó szereplésre is esélyes volt a vérében. Az U21-es Európa-bajnoki ezüstérmes Czagány Dóra számára azonban még csak tapasztalatszerzésre szolgált a novemberi verseny.

– Gábor 75 kilogrammos súlycsoportjában nyolcan vannak, akik között csak a napi forma és a szerencsés sorsolás dönt – mondta a mester. – Hársi is közéjük tartozik. A véré előtt azt vártuk tőle, hogy legalább négy fordulót menjen, majd próbáljon elkapni egy nagy halat.

Ez a várakozás nagyjából be is jött. Hárspataki ugyanis három mérkőzést nyert, majd a súlycsoport királyával, a hatszoros világbajnok, 11-szeres Eb-győztes azeri Aghayevvel is ki-kimeccset vívott.

– Egy ilyen kaliberű versenyző ellen nem lehet bírói döntésre hagyatkozni. Aghayevet nagyon meg kell



Czagány Dóra, Fischer Mihály és Hárspataki Gábor

verni, ha az ember le akarja őt győzni. Gábor döntetlen állásnál a vége előtt nem sokkal kockáztatott, amely jó gondolat volt, de a kivitelezésbe hiba csúszott, amit a rutinos ellenfél azonnal kihasznál – magyarázta Fischer Mihály. – Ennek ellenére úgy érzem, hogy Hársi ma már meg tudná verni a klasszist. És, ahogy látom rajta, ő is erre készül.

Hárspataki Gábor tehát a nyolcaddöntőben fejezte be a versenyt (az azeri ugyanis nagy meglepetésre elveszítette az elődöntőt, így Gábor lemaradt a vigaszágról), amely így

is szép pontokat hozott a konyhára, ám a kvalifikációs ranglistán most néhány hellyel hátrébb fog csúszni. De már decemberben lehetősége lesz javítani Sanghajban, majd az új évben Dubai és Párizs következik, ahol ismét folytatni tudja a pontgyűjtést.

A másik versenyzőnknek, Czagány Dórának ezúttal csak egy mérkőzés jutott. Ám a minimális edzői elvárás, hogy csináljon pontot érő akciókat ellenfelén, teljesíteni tudta. Számára még az a legfontosabb, hogy maga is elhiggye, van keresnivalója a felnőttmezőnyben. *Riersch Tamás*

## Tapasztalt sakkozók

## Jeges sportról hideg fejjel



Dobogós képviselő (háttul sötéttel) | Harc volt a helyezésekért

Hatodik alkalommal rendezte meg a Palota Sakk (hosszabb nevén az Észak-Pesti Környezetvédelmi, Kulturális és Szabadidősport Egyesület sakkszakosztálya) a Senior Sakkversenyt a stadion nagytérképén. Az idei rendezvényre minden eddiginél többen jelentkeztek.

– A tavaszi Rákospalota Kupa gyermeksakksverseny révén hozzászoktunk már a nagy létszámú versenyekhez, de a Budaiban adott a terem mérete, így ez a több mint húsz résztvevő telt házat jelentett – tudtuk meg Mihály Zoltántól, a rendező sakkszakosztály vezetőjétől.

A résztvevők között több ismerős arccal találkoztunk, így többek között Gyurkovics Miklós önkormányzati képviselő, a Dózsa gimnázium tanára is asztal-

hoz ült. Rajta kívül még heten képviselték a kerületet. A legtávolabbról érkező Szegedről jött, míg a verseny doyenje a 98 esztendősi főt Dömény István volt.

– A szenior meghatározás ezúttal nem a kort, hanem a tapasztalatot és tudást jelenti – mondta Tóth Imre sportért felelős alpolgármester, aki dr. Pintér Gábor képviselővel közösen nyitotta meg a versenyt. – A versenyszellem ugyanis nem korhoz kötött.

A résztvevők ezt bizonyították is, a hétfordulós svájci rapid rendszerű versenyben nagy harc volt a helyezésekért. A győzelmet végül Gyurkovics Miklós szerezte meg, a képzeletbeli dobogóra pedig még Szlovák Mihály, illetve a házigazda egyesület versenyzője, Sándor József állhatott fel. *R. T.*

Fehér Attila, a Kovács Pál Baptista Gimnázium XV. kerületben lakó igazgatóhelyettese mindent tud a jégkorongról. Még azt is, amit a hokis szakemberek nem. Ő ugyanis önszorgalomból minden adatot, minden statisztikát összegyűjt.

– Gondolom, ha ilyen „hokiőrült” vagy, akkor te is üzöd, üzted ezt a játékot?

– Az örület nem feltétlenül függ össze a sportág gyakorlásával. Én csak főiskolás koromban hokizgattam, mindössze ennyi jeges kötődéssel rendelkezem. A sportág iránti szeretetem sokkal inkább a számítógépes játékokhoz köthető. Gyerekkoromban ugyanis a baráti körömben csak nekünk volt egyedül CD-írónk, ezért mindenki hozzánk hozta a játékprogramokat, hogy írjam át nekik lemezre. Így került a kezembe egy hokis játék, amely annyira megfogott, hogy azóta is szenvedélyem lett.

– Értsem úgy, hogy mindent megnézel, ami hoki?

– Mindent, az utánpótlástól kezdve az NHL-ig. Amúgy is nagy sportfaló vagyok, ha tehetem, minden sportközvetítést nyomon követek, de a hoki kiemelt helyet foglal el az életemben.

– Ennyi adat birtokában kiváló sport-szakíró lehetnél. Sose akartad leírni a tudásodat?

– Volt rá kísérlet. A főiskolán a szakdolgozatom „A jégkorong médiahatása” címet viselte, és állítólag olyan jól sikerült – évfolyamdolgozat lett –, hogy ki is akarták adni, amit viszont én nem akartam. Később néhány barátommal összeálltunk, és az akkori jég-



Fehér Attila | Játékhokiból szenvedély lett

korongfőszponzor támogatásával csináltunk egy igényes újságot, amely azonban a szponzorváltás miatt csak fél évet élt meg.

– Akkor miért nem lettél főállású sport-szakíró?

– Mert a hoki mellett van egy másik szerelmem, a tanítás, amely ma már nagyon lefoglalt. Pályakezdőként 2006-ban jöttem a Kovács Pálba, ahol 2014-ben igazgatóhelyettesé választottak. Ez sok munkával és nagy felelősséggel jár, amely az időm nagy részét kitölti. Ráadásul rájöttem, hogy nem a nyilvánosságnak írom a szakmai anyagokat, hanem csak magamnak, egyszerűen kiírom magamból, amit a hokiról gondolok. Ez pedig teljesen kielégít.

– Ha egyszer keresnének a szövetségtől, mert szükségük lenne a tudásodra, igent mondanál?

– Nem tudom, ha majd ilyen fog történni, akkor elgondolkodom rajta. Addig azonban főleg azokkal foglalkozni. *(riersch)*

# Kezdődik a korcsolyaszezon

**Idén sem maradnak majd sportolási lehetőség nélkül a jég szerelmesei. A képviselő-testület már döntött egy mobil korcsolyapálya felállításáról, ami december 10-én nyit a Czabán iskola udvarán.**

– Idén a korábbi megszokott helyszínen, de új technikai megoldással készülünk a télre – tudtuk meg Tóth Imre alpolgármestertől. – A Czabán iskola udvarán ugyanis hamarosan egy olyan 380 négyzetméteres jégpálya épül fel, melynek használata független az időjárástól.

Idén a korcsolyapálya nem a megszokott hűtéssel, hanem úgynevezett „plasztik jégpálya” megoldással készül majd, amely ma már több városban és számos helyszínen – többek között a Szent István-bazilika előtti területen – is jól működik. Ennek a pályának egyrészt a bérlése is jelentősen olcsóbb a hagyományos jégpálya bérlésénél, másrészt ily módon az időjárástól is függetleníthető a használata.

A plasztik jégpályát ugyanúgy lehet majd használni –10 fokban, mint +25 fokban. A korcsolyázás élménye így minden körülmények között és mindenki számára biztosítva lesz a tervezett három hónapos nyitvatartási idő alatt.

A pálya december 10-én nyit a Czabán iskola udvarán, és ezúttal csak március 8-án zár be. A kerületiek számára ingyenesen használható korcsolyapálya iskolai tanítási

ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Jégpálya | Évszaktól független megoldás

napokon 8-tól este 6 óráig, azon kívül pedig 10-től este 8 óráig lesz nyitva.

– Idén is biztosítjuk majd az óvodások és iskolások számára a délelőtti időszakokban a szervezett formában történő korcsolyázás lehetőségét, sőt a gyerekek fuvaroztatását is segíteni fogjuk. A lakosság pedig a délutáni, illetve a hétvégi, ünnepnapok időszakában tudja majd használni a létesítményt – tette hozzá az alpolgármester. – Ezenkívül a pálya mellett továbbra is lehetőség lesz korcsolyát bérelni, így mindenki számára biztosított a sportolás és mozgás.

–sch–s

## SPORTMOZAIK



ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

### MEGVAN A MÁSODIK!

Ismét megverte a TFSE-t a Palota VSN Kft. női röplabdacsapata, és ezzel immár két győzelme van az NB I-es bajnokságban. Glózik János csapatának a hazai nyitófordulóban aratott 3–2-es sikert követően ezúttal idegenben sikerült 3–1-re diadalmaskodnia. A rákospalotai együttes ezzel is csak a bajnokság hetedik (utolsó előtti helyén) áll, így az alapcél, a bentmaradás eléréséhez további győzelmekre lesz szüksége.

### TÉL A FOCIBAN

Elkezdődtek a teremfocitornák, az újpalotai Dalnoki Labdarúgó Akadémia U10-es csapata első fedett versenyén a Vasas SC Fáy utcai létesítményében vett részt. A kerületi csapat a csoportjában a Dunakanyar Régiót, a Budafokot és Carvalho Brazil Labdarúgó Akadémiát is legyőzte, s csak az MTK-tól szenvedett vereséget. Az elődöntőben aztán ismét győzött, ezúttal a Pomáz ellen, ám a döntőben újfent az MTK bizonyult jobbnak. Így a dalnokisok egy ezüstéremmel nyitották a téli szezont.

### ÉLEN A REAC



ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Lejátszotta őszi utolsó mérkőzését is a REAC a Budapest-bajnokság I. osztályában. Utolsó ellenfele a két pont lemaradással második helyen álló Kelen SC volt. Az idegenben megvívott mérkőzésnek az őszi első hely volt a tétje, és a 0–0-as döntetlennel végül a REAC vonulhat az élről téli pihenőre. A minimális elvárás már teljesítette Lászka Balázs együttese, azonban az idei bajnokságban négy csapat küzd az első helyért – a REAC-on és a Kelenen kívül az Unione FC és az Újpest II. is –, amik között mindössze három pont a különbség a tabellán. A feljutásért tavasszal még nagy harc várható.

## BAJNOKI MENETREND

### Női röplabda NB I.

December 2. 16.00 Kaposvári Egyetem  
MCM Diamant Kaposvári Egyetem –  
Palota VSN Kft.

December 9. 19.30 Miskolc  
DVTK – Palota SN Kft.

### Férfikosárlabda NB II.

December 1. 18.00 Bogács utca 51–53.  
BLF KK – BKG-VMG DSE  
December 8. 16.00  
XX. kerület, Vécsey utca 97.  
Tehetséges Fiatalok BP – BLF KK

### Női kézilabda NB II.

December 2. 16.00 Esztergom  
Esztergomi Vitézek RAFC – Kinizsi TTK  
December 8. 19.00  
Csömöri Sportcsarnok  
Kinizsi TTK – XVI. kerületi KMSE

### Férfifutsal NB II.

November 30. 20.00 Alsóörsi  
Sportcsarnok  
Tihanyi FC – REAC-SISE  
December 7. 20.45 Csömöri  
Sportcsarnok  
REAC-SISE – ELTE BEAC

## EGÉSZSÉG # TREND

# Ha rossz a vérkép



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

### Kerüljük a szénhidrátot!

**Bizonyos kor elérése után egyre gyakrabban fordul elő, hogy egy széles körű rutin laborvizsgálat eredményét nézve csillagozott értékekkel találkozunk. Általában a vércukor, a húgysav, a koleszterin, illetve a triglicerid szintje emelkedik. Sorozatunkban annak járunk utána, hogy az egyes eltéréseket hogyan segíthetjük ismét a normál vagy ahhoz közeli értékhez hozni az étrend megváltoztatásával.**

– Az első és legfontosabb, hogy minden évben csináltassunk állapot-

felmérést, így ha valami gond van a vérképpel, arra minél hamarabb fényt derül, és a szakemberek annál hatékonyabban tudnak javítani a helyzeten – szögezi le Szabó Krisztina, a XV. Kerületi Önkormányzat Egészségügyi Intézményének dietetikusa.





Ha magas a vércukorszintünk, mindenképpen kerüljük a hozzáadott cukrot tartalmazó ételeket, csakúgy, mint a mézet, a barna és a nádcukrot. A tiltott termékek körébe tartoznak a cukorral ízesített szénsavas üdítőitalok is (helyettük igyunk édesítőszerrel készült zero/light termékeket), valamint a gyümölcslevek, amelyek hozzáadott cukrot ugyan nem tartalmaznak, viszont gyümölcs-cukrot igen.

Kerüljük az úgynevezett szénhidrátalapú köretek (például rizs, tészta, burgonya, bulgur, kuskusz) egyszerre nagy mennyiségben történő fogyasztását, ezekből egy-egy étkezésre maximum egy női ökölnyit fogyassunk, zöldségfélével gazdagon kiegészítve.

A szakember arra is felhívja a figyelmet, hogy nemcsak a szénhidrátok mennyiségére, de azok minőségére is érdemes odafigyelni. A gabonafélék közül részesítsük előnyben a magas rosttartalmú változatokat, így a teljes kiőrlésű, a korpás, a Graham-termékeket, a barna rizst vagy a durum tésztát.

–y–a

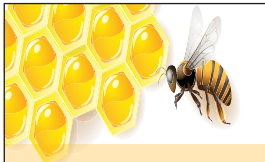


		MEGFJTÉS, 1. RÉSZ	HOMÉROSZ- NAK TULAJ- DONITOTT EPOSZ CÍME	A LANTÁN VEGYJELE	HOLLAND VÁROSKA NÜMEGEN- NÉL	ID. ELŐTAG, KÖZÉP-	KELLŐEN KIFEJEJT, EHEŐ (GYÜ- MÖLCS)	A MŰLT IDŐ JELE	ITT KÖTÖTT VÉRSZERZŐ- DÉST A HÉT VEZÉR	RETESZ, TOLÓZÁR	KLEOPÁT- RA, BEC.	VARRÓ- MOZDU- LATOT TESZ	HATÁROZÓI IGENÉV, KÉPZŐJE, VE PÁRJA	SPANYOL GÉPKOCSI- JELZÉS	SZUB- ELEMI RÉ- SZESZKE (kvark)	 K
		EREDETI ANGOL LEZÉR!	1, RÓMAI SZÁMMAL	JÁVA CENTRU- MA!	RÁERŐSEN SZÜRETEL ÁTALAKU- LÁS	KÉKSZÓ- LÓ-FAJTA ÖLTÖ- GÉTÉS	KON...; HEYERDAHL GÖDRÖT ELKÉSZÍT	BEC. ATTILA DIÉTÁS ÜDÍTŐITAL	BERLINI KÁROLY! KOZMETI- KAI MÁRKA	FR. ÉNE- KESNŐ (2az) FEGYVER ÜRMÉRETE	VEDŐ ŐSZ SZEI, RÖV. PÖRKÖLT SÚRÚ LEVE	CSAK AZÉRT 15. BIZ. TELLÜR ÉS KÉN VEGYJ.	MOLLETT VALAMELY TUDOMÁNY FOLYÓIRATA	A TÖBBES SZÁM JELE PERJENEM- ZETSÉG		
	MEGFJTÉS, 2. RÉSZ	SZAGGA- TOTTAN KI- ABÁL, RI- KOLTOZIK	VITÉZ, DÉLCEG HARCOS, KÖLTŐIEN	A GÖRÖG ÁBÉCÉ 7. BETŰJE	AUTÓPÁ- LYA RÉSZE SZINT- HATÁROK!	ÉNEK- HÁRMAS JÓKOR REGGEL	... SINCS; EGYÁLTÁ- LÁN NINCS 1/6	KÖZÉPEN BETŰL! FORRASZ- TÓFÉM, CIN	LÁNGESZ A LÁBFEJ ALSÓ RÉSZE	BIZSEREG A LÁB HOLL. FES- TŐ (maes)	AZ OL- DALÁHOZ SÁRGÁS- FEHÉR LŐ	A BURGEN- LANDI FA- LÚ (raks) KIKÖTŐGÁT	MATEMATI- KAI, RÖV. FÉLKÉSZ!	A KÖR KÖZEPÉ! KÖZSÉG A RÉTKÖZBEN		
ERDŐFEL- ÜGYELŐ HÁZA A VADONBAN																
VALAMI OKBÓL, VÉGÉTT																
NÓALAK A PARASZT- BECSTÜ- LETBEN																
MENNYEI																
A KÁLIUM VEGYJELE																
EURÓPAI PARLA- MENT, RÖV.																
VÁSZON- KÖTÉSŰ BÜTÖR- SZÖVE																
TEKERCS ALAKÚ CUK- RÁSZKÉ- SZITMÉNY																
INNEN A TŰLSŐ PARTRA JUT																
ÉLETÉVEK SZÁMA																
RÁERŐSZA- KOL, KÉNY- SZERÍT, ID. SZÓVAL																
SOROLNI KEZD!																
MEG (+)																
	A															



Fejtsse meg a rejtvényt és az üzenetet! Vágja ki az újságból a teljesen kitöltött rejtvényt, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt. A borítékra írja rá „ÉLETképek REJTVÉNY”. Három helyes megfejtőnk kétszemélyes belépőt nyer a Pólus Moziba, a mozi jóvoltából, két helyes megfejtőnk pedig négy személyes belépőt nyer az Eötvös Cirkusz felajánlása jóvoltából. A beküldési határidő: december 10. A nyeremények át nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó.

A 2018/21. szám helyes megfejtői közül kétszemélyes mozijegyet nyertek a Pólus Mozi jóvoltából:  
Benedek Ágnes, XV. kerület,  
Nemes Károly, XV. kerület,  
Suháné Kásai Katalin, XV. kerület.



**TERMELŐI MÉZEK**  
akácméz, vegyesméz,  
selyemfűméz, hárszméz,  
lépisméz, propoliszos méz

3 kg felett  
ingyenes  
házhoz szállítás!

Árpádföldi Méhészet  
Tel.: 06 30 424-9329  
www.arpadfoldi.hu

# XV KERÜLETI ÉLETképek

RÁKOSPALOTA • PESTŰJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETképek következő megjelenése: 2018. december 13.  
Lapzártá: 2018. december 6. 12 óra. ✦  
A lapzártá után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.  
Az újságban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Kiadja az XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft. ✦ Felelős kiadó: Sass Csaba ügyvezető ✦ Főszerkesztő: Metz Edina ✦ Szerkesztőség: 1153 Budapest, Bocskai utca 1-3. ✦ Tel.: 06 1 720 5456, Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu ✦ ISSN 2062-6770 (nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ✦ Tipográfia, tördelés: Krepler István, KHP Budapest Kft. ✦ Nyomtatás: Lapcom Kiadó Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/a ✦ Terjesztés: Országos Médiakezelő Kft.

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöldszám”: 06 80 203 804 (Ezen a számon ingyenes lakossági apróhirdetés nem adható fel!)

A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolg által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöldszám” is: 06 80 205 062.




## LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

## INGATLAN

**Eladó: XV. ker.-ben teljesskörűen** felújított önálló családi ház. 380 nm telek, mediterrán hangulatú, 75 nm, 2 szoba + amerikai konyhás nappali, fedett terasz és autóbeálló. Azonnal költözhető, tehermentes. Kitűnő infrastruktúrával. Tel.: 06 20 373 2869

## LAKHATÁS

**Idős hölgy lakhatást adna** egyedülálló nőnek, aki segítené életvitelében, szerény háztartásában, nyugdíjasnak örülne. Tel.: 06 30 861 0037

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

**Albérletet keresek 12 éves** lányommal, hosszú távban gondolkodom. Kérem, hívjon. Tel.: 06 30 245 2759

**Újpalotán nemdohányzó hölgy** részére bútorozott szoba, konyha, gépek, mellékhelyiségek, felszerelések használatával. Tel.: 06 30 329 7821, v. 06 1 410 3067 du. 16 órától

## ADOK-VESZÉK

**Eladó: kb. 38-40-es méretű** női ruhák. Tel.: 06 70 305 2769

**Eladó: 2 db ágy 2 m×90 cm,** 1 db ágy 160×80-as, 2 db női kerékpár teljes felszereléssel, 2 db gyerekroller 7 és 12 éves részére. Tel.: 06 30 933 9000

**Eladó: 1 db álló indiai facica,** 88 cm magas, 2500 Ft, és 1 db 99 cm magas, 3500 Ft, 6 db-os porcelán kávékészlet 3 E Ft, új melegszendvicssütő 2 E Ft. Tel.: 06 20 543 4900

**Eladó: 2 db konyhai munkalap** mosogatóval, 1-es mosogató csepegtetővel, kovácsoltvas gyertyatartók. 86 cm-es tv 10 E Ft. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: megkímélt állapotú,** 1,4-es benzines Peugeot 1007-es, 91 ezer km-rel, sok extrával, magas felépítésű, 2 ajtós, elektromos nyitásával tágas beszállás. Tel.: 06 70 771 5371

**Idős asszony szívesen,** köszönettel elfogadna automata mosógépet, ami feleslegessé vált. Telefon: 06 30 861 003

**Eladó: 1 db Dyna hallásjavító** 1000 Ft, gofrisütő 2 E Ft, szendvicssütő 2 E Ft, szeletelőgép 2500 Ft, új kalocsai pruszlik (mellény) 10 E Ft, kalocsai játék baba 2 E Ft. Telefon: 06 70 708 2233

**Eladó: fürdőszobába szekrény,** 4 ajtós, 2 fiókos, beépített mosdóval, szifonnal, fehér. Fenyőágy három ágyráccsal. PIKO vasút új állapotú. Tel.: 06 1 306 8856

**Eladó: kis méretű (különleges)** szobanövények. Tel.: 06 1 306 6740

**Eladó: orosz táskavarrógép,** ERIKA írógép, elektromos számovár, szövőállvány 80×180, teáskészlet, kempingágypalack, GRUNDIG kistrádió. Tel.: 06 1 418 1486

**Eladó: Újtakarítógép-szőnyegtisztító** – 30 000 Ft Telefon: 06 20 547 5960

**Eladó: új fehér 2 db polártakaró** (150×200 cm), elektromos melegítés is lehetséges: 4 fokozatban (német gyártmány), ALCO típusú. sövénynyíró, különféle 3 db használt, asztalra v. polcra szerelhető olvasólámpa, használt Hajdú hengeres centrifuga. Tel.: 06 1 306 1760

**Eladó: 210×103×70 cm-es** vasasztal 20 kg-os satuval, biztonságos vasszekrény irat és érték tárolására 180×90×40 cm. Hintaágy, hordozható PB-gáz, infrásugárzó. Telefon: 06 20 417 8686

**Eladó: gyermekkocsi 2 db,** 1-2 ülésűek, szőlőprés 2 db, boroshordó 2 db, kisméretű klinkertégla 100 db, tetőpala (új, barna) kúppal együtt 100 db, műholdvevő antenna, bejárat és teraszajtó, kempingpalack, olajradiátor, szekrény. Telefon: 06 28 739 104, 06 30 302 0697

## SZOLGÁLTATÁS

**Gondozónót keresek ágyban** fekvő édesanyám mellé nyugdíjas, egyedülálló, kedves hölgy személyében. Havi kettő hét ottlakás szükséges. Telefon: 06 20 942 1957

**Idős személynél háztartási** munkát, bevásárlást, ügyintéztést stb. vállal középkorú nő. Albérletben lakom, eltartást vállalom lakásért. Tel.: 06 20 967 8169

**Takarítást vállalom a XV. kerületben** és a környező kerületekben is. Egy megbízható, jó munkát végző, dolgozó nő. Tel.: 06 20 239 4914

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

## ÜZLETI APRÓ

## AJTÓ, ABLAK

**ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAK-DOKTOR.HU** 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtókat javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjmentes! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

## ALKALMI MUNKA

**16. kerületbe Mátyásföldre MOSOGATÓ munkatársakat** keresünk, alkalmi jelleggel, hosszú távra! Nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. Jelentkezni a +36 30 279 6171-es telefonszámon lehet, vagy a [raktar@cateringesszokok.hu](mailto:raktar@cateringesszokok.hu)

## KÉMÉNYBÉLELÉS

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

## 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

## HIRDETÉSFELVÉTEL

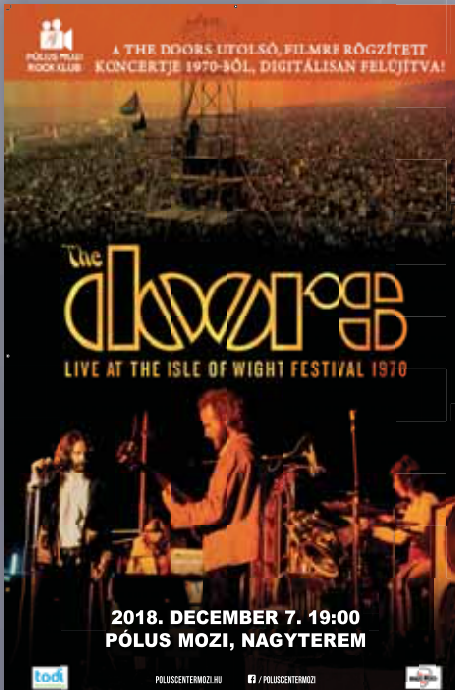
Információ: [hirdetes@xvmedia.hu](mailto:hirdetes@xvmedia.hu)




**PÓLUS MOZI**
**KONCERTFILM - KULTFILM - BÁBSZÍNHÁZ AJÁNLÓ**

 Részletek és online jegyvásárlás:  
 POLUSCENTERMOZI.HU  
 f /PolusCenterMozi

 Minden  
 kedden a  
**KEDDVEZMÉNYES**  
 mozi jegy ár: 1120Ft!



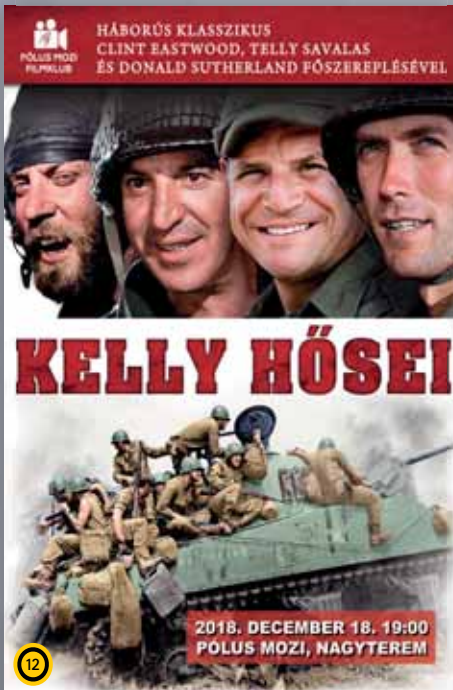
A THE DOORS LITŐI SÓ, FILMRE RÖGZÍTETT  
KONCERTJE 1970-BŐL, DIGITÁLISAN FELÚJÍTVA!

**The Doors**  
LIVE AT THE ISLE OF WIGHT FESTIVAL 1970

2018. DECEMBER 7. 19:00  
PÓLUS MOZI, NAGYTEREM

100%  
POLUSCENTERMOZI.HU f /POLUSCENTERMOZI

 A Pólus Rock Klub következő vetítése,  
 vendég: Török Ádám zenész és Richard Rifkin



HÁBORÚS KLASSZIKUS  
CLINT EASTWOOD, TELLY SAVALAS  
ÉS DONALD SUTHERLAND FŐSZEREPLÉSÉVEL

**KELLY HŐSEI**

2018. DECEMBER 18. 19:00  
PÓLUS MOZI, NAGYTEREM

12

 A Pólus Klasszik Filmklub következő vetítése,  
 felújított képpel, az eredeti magyar szinkronnal



Meseszínház - 2018. december

December 2. A MIKULÁS AJÁNDÉKA  
vasárnap 11:00 A Fabula Bábszínház előadása

December 16. BRUMI ÉS A TÉLI ÁLOM  
vasárnap 11:00 A Fabula Bábszínház előadása

*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 2018. december 31-ig érvényes.  
 Más akcióval össze nem vonható.