



Egy falat
kenyér és egy
csipetnyi szó
B. Tóth László
műsora



SporTárs
Hegyi Iván
műsora

Októberben is ismert
riportalanokkal,
új műsorokkal várjuk!



Budapest Főváros
XIII. Kerületi Önkormányzat
Képviselő-testülete nevében
meghívom Önt

az 1956. évi forradalom
és szabadságharc emlékére rendezendő
október 22-én (csütörtökön) 10 órára
a Tahi u. 18. szám alatti koszorúzásra,
és 11.00 órára a kerületi emlékhelyre
(a polgármesteri hivatal
és a Szent László-templom
közötti parkba).

Dr. Tóth József
polgármester

Építészeti díj harmadjára

A városrészben megvalósított több évtizedes
tervezői-szakmai munkájáért Bálint Imre
kapta meg az idei XIII. Kerületi Építészeti
Díjat, melyet dr. Tóth József polgármester
adott át a RaM-ban október 2-án. Bálint Imre
névéhez olyan emblemikus alkotások
köthetők, mint a Thermal Hotel Helia vagy
a Lőportár utcai MKB-székház.



Részletek az 5. oldalon.

Önkormányzatok napja 1990. szeptember 30. – és egy negyed század

Megnyirbált elvek és jogok



A XIII. kerület szeptember 30-án, az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban a Liszt Ferenc Kamarazenekar közreműködésével emlékezett meg a Helyi Önkormányzatok Napjáról, melyen a városrész parlamenti honatái, önkormányzati vezetői, volt és jelenlegi képviselői, a polgármesteri hivatal munkatársai, a városrész díszpolgárai és

számos meghívott vendég vett részt. Érdekes felidézni, hogy 1990. szeptember 30-án volt a rendszerváltás utáni első helyhatósági választás első fordulója. E napot az Országgyűlés a 10 éves évforduló alkalmából 2000-ben a Helyi Önkormányzatok Napjává nyilvánította. Az eltelt negyedszázad alatt sokat változott a rendszer, és mára súlyos kérdések

merülnek fel. Az ünnep alkalmából készítettünk interjút dr. Tóth József polgármesterrel, aki – akárcsak ünnepi beszédében – ezúttal is súlyos kritikával illeti a helyhatóságok önállóságának, lényegében a lakosság életminőségét alapvetően befolyásoló csorbítását.

Részletek a 3. oldalon.

Okos kismamák

2. oldal



Sikeresen vizsgázó kismamák vehették át ECDL-bizonyítványukat. A kerület által finanszírozott nyolcadik számítástechnikai tanfolyamot ezúttal tizenhatan végezték el, és a kilencedik kurzus is elkezdődött.

Idősek Világnapja

9. oldal

Október első napja világszerte az időseké, mely remek lehetőséget nyújt, hogy megköszönjük a 60 év felettieknek mindazt, amit a társadalomért tesznek. Kerületünkben harmincezer fő az idősek száma.



Fogszabályozás

10. oldal



A szép fogsor nem csupán az arc ékessége, hanem egészségünk szempontjából is fontos. A fogszabályozás szükségességét legtöbbször a gyermekfogorvos állapítja meg, és ő küldi a páciens további szakrendelésre.

Irodalmi játszótér

12. oldal

A gyerekek már boldogan birtokba vették a Radnóti Miklós Művelődési Központ kertjében létesített új, egyedi tervezésű Bóbita Irodalmi Játszóteret. Az ihletet Weöres Sándor A tündér című verse adta.



RÖVIDHÍREK

Őszi avargyűjtési akció indul

Zöldhulladék-gyűjtő akciót szervez az önkormányzat a kerületi lakóközösségek számára november 2—13. között a kerületben. Ennek keretében a társasházak és a lakásszövetkezetek október 26—29. között reggel 9 órától délután háromig 10-15 darab zsákot vehetnek át a XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. Hajdú utca 29. szám alatti irodájában. A családi házakhoz a társaság 5-5 zsákot juttat el a gyűjtést megelőző héten. A közzolgáltató azt kéri, hogy a rendelkezésre bocsátott zsákokba kizárólag falevelet és zöldhulladékot helyezzenek el. Utóbbi elszállításáról a zrt. — az elmúlt évekhez hasonlóan — az akció ideje alatt folyamatosan gondoskodik. További információ a társaság 412-3340-es telefonszámán kérhető.



2015-ös közbiztonsági pályázat



Az önkormányzat a helyi köz- és vagyonbiztonság javítása érdekében ismételten nyílt pályázatot hirdet. Az igénylőnként legfeljebb 300 ezer forintos vissza nem térítendő pénzbeli támogatás célja a helyi rendvédelmi és közbiztonsági szervezetek, civil tömörülések anyagi, technikai feltételeinek javítása, a bűnmegelőzés, a védekező és önszerveződő képesség szerepének növelése. A pályázatot három példány-

ban postai úton vagy személyesen lehet benyújtani az önkormányzat közbiztonsági bizottságának (Béke tér 1.) október 30-án 14 óráig. A pályázaton a kerületi hivatásos, civil és egyéb szervezetek, szervezetek indulhatnak, valamint olyanok, melyek nem a fenti célok elérésére alakultak, de bűnmegelőző, közbiztonsági tevékenységet is végeznek. Felvilágosítás a 452-4100/5093-as telefonszámon kérhető.

Elhunyt Nemeskürty István



Életének 91. évében, 2015. október 8-án elhunyt Nemeskürty István Széchenyi-díjas és Kossuth-nagydíjas író, irodalom- és filmtörténész, egyetemi tanár, az MTA doktora, nyugállományú dandártábornok, a XIII. kerület díszpolgára. 1925. május 14-én született Budapesten. Hivatásos katonatiszti pályára készült, előbb a Ludovika növendéke volt, majd az ELTE magyar-olasz-művészettörténet szakán végzett 1950-ben. 1959-től csaknem három évtizeden át foglalkozott filmgyártással. 1990 januárja és áprilisa között a Magyar Televízió elnöki tisztségét töltötte be, emellett magas társadalmi megbízatásai voltak. 1998 és 2001 között a millenniumi ünnepségek kormánybiztosa. Munkásságát sok más mellett a Magyar Köztársasági Érdemrend nagykeresztjével ismerték el. Az első között, 1996-ban lett a XIII. kerület díszpolgára. Többször megfordult kerületi rendezvényeken, iskolákban, előadást tartott a városrész értelmiségének, publikált helyi kérdésekről. A magyar kulturális élet jelentős, példaértékű alkotóját veszítettük el személyében. Temetéséről később intézkednek.

Emlékét megőrizzük!

Átadták az ECDL Start-diplomákat

Nyolcadik alkalommal adta át az ECDL-bizonyítványt a kerület által finanszírozott számítástechnikai tanfolyamot sikeresen elvégzett 16 kismamának dr. Tóth József polgármester október 6-án. Az önkormányzat informatikai koncepciójának 2011-től része a gyeden és gyesen lévő kismamák ingyenes ECDL Start-képzése. Eddig 126 nyertes pályázóból 116-an vehették át a diplomájukat – ez a 92 százalékos eredmény is bizonyítja, hogy

kellő segítséggel és tanulással elősegíthető a munkába való visszahegyezkedés. Varga Attila, az ECDL-vizsgaközpontként működő Németh László Gimnázium igazgatója országosan egyedülállónak nevezte a programot, melynek immár a 9. tanfolyama is megkezdődött szeptemberben újabb 12 kismama részvételével. Az önkormányzat nyelvtanfolyamot is indított a kismamáknak, és bérletük árának 50 százalékát is állja.



Ismét hagyma- és burgonyaakció



Az önkormányzat idén is 5 kilogramm burgonyát és 2 kilogramm hagymát ad minden, partnerkártyával rendelkező kerületi lakosnak október 29-én 9—18 óra között az alábbi helyszíneken: Gyöngyösi sétány 3. (Igazgyöngy Bölcsőde); Gyermek tér 1. (Derús Szívek Idősek Klubja); Jász u. 130. (Évgyűrűk Idősek Klubja); Hajdú u. 21. (Csipet Csapat Bölcsőde); Jakab József u. 2—4. (Gondozóház); Tüzér u. 56—58. (Prevenációs Központ); Visegrádi u. 96/B (Napfény Idősek Klubja); Vízafogó sétány 6. (Ugri-Bugri Bölcsőde); Angyalföldi utca 1—3. (Angyalkert Óvoda); Balzac u. 15. (üres helyiség); Szent István krt. 8. (Klub Kávészó Idősek Klubja). A jogosultság a kártyával vagy a leadott kérelem átvételi elismervényével igazolható.

Itt a költségvetési koncepció

A képviselő-testület elfogadta az önkormányzat jövő évi költségvetési koncepcióját. Ezzel megszabja a költségvetés fő irányait és biztosíthatja, hogy a tervezett előirányzatok a biztonságos működés mellett a kerület középtávú céljainak megvalósítását szolgálják. Az önkormányzat központi költségvetési támogatása számos területen – így például a köznevelési, szociális-gyermekjóléti és kulturális feladatok többségében – nem változik, és a beszédett gépjárműadóknak továbbra is csupán 40 százaléka marad az önkormányzatnál. A kerület nem tervez adó- és lakbérnövelést, új adó bevezetését, de többletbevétele lehet az új parkolási övezetek miatt. Eközben az intézmények saját bevételeinél elsősorban a gyermekékeztetés új szabályai, a fizetendő térítési díjak csökkenése okoz változást a korábbi évekhez képest.





Interjú Dr. Tóth József polgármesterrel az önkormányzatiság helyzetéről

Megnyirbált elvek és jogok

1990. szeptember 30-án volt a rendszerváltás utáni első helyhatósági választás első fordulója. E napot az Országgyűlés a 10 éves évforduló alkalmából 2000-ben a Helyi Önkormányzatok Napjává nyilvánította, azóta a települési közösségek e napon ünneplik meg az ügyeik intézéséért felelős önkormányzatok tevékenységét. Azóta eltelt negyedszázad, mára pedig — az ünnepnap kapcsán — súlyos kérdések merülnek fel. Ezekről beszélgettünk a kerület polgármesterével, dr. Tóth Józseffel.

– Van-e ok ma az ünneplésre?

– Ennek megítélését ketté kell választani. Volt negyedszázada az indulás, és van a mostani helyzet. A 25 évvel ezelőtt létrejött magyar helyhatósági rendszer a Helyi Önkormányzatok Európai Chartájának rendelkezéseire alapult. A települési önkormányzatok széles körű autonómiával, önállósággal rendelkeztek. Az alkotmány rögzítette, hogy az önkormányzathoz való jog a települések választópolgárainak kollektív joga, önálló tulajdoni formaként megjelölte az önkormányzati tulajdont, biztosította az önkéntes feladatvállalást, az azt lehetővé tevő saját bevételeket, a helyi közügyek intézésében való közvetlen állampolgári részvétel kereteit, garanciáit. A kormány és az önkormányzatok kapcsolatát a partnerség jellemezte. A települések önállósága jelentős helyi energiákat szabadított fel. A polgárok egyre inkább magukénak érezték lakóterületüket, és aktív szerepet vállaltak a helyi várospolitikai alakításában.

– Mit jelentett a kerületnek az önkormányzatiság 25 éve?

– Nyugodtan mondhatom, e negyedszázad alatt történelmi léptékekkel mérve is jelentős átalakulás ment végbe a XIII. kerületben, korszakos változások történtek. Gyökeresen megváltozott Angyalföld, Újlipótváros, Vizafozó. Megszüntettük a vagyonfelélést, kiépültek és megszilárdultak a demokrácia helyi intézményei. Megvalósult a teljesítményértékelés. Tudatos, tervszerű városfejlesztéssel kiszámítható feltételrendszert biztosítottunk az itt élőknek és a befektetőknek.

tunk az itt élőknek és a befektetőknek. Folyamatosan és rugalmasan alkalmazkodtunk a változó körülményekhez. Tőkevonzó képességünk kiemelkedő, sikerült idevonzani a világ vezető cégeit és befektetőit. A magántőke, valamint az ilyen befektetéseket kiegészítő közösségi beruházások adják fejlődésünk motorját. Mindezek hasznát eredményes gazdálkodásunkban, az országos átlagot jóval meghaladó színvonalú szociálpolitikánkban, egészségügyi ellátásunkban, oktatási tevékenységünkben érezhetik kerületünk polgárai. Az elmúlt negyedszázadban 77 épület, csaknem egymillió négyzetméternyi kereskedelmi létesítmény és irodaház épült a kerületben, mely csaknem 75 ezer munkahelyet teremtett. A megépült mintegy 250 lakóházban mintegy 18 ezer lakás kapott használatbavételi engedélyt.

– Ha minden ilyen szépen és jól alakult, akkor mi indokolta a Baloldali Önkormányzati Közösség (BÖK) most nyilvánosságra hozott drámai hangú, *Kiáltás* című kiáltványát, amely a 25 éves magyar önkormányzati rendszer értékeinek megvédésére szólít fel? Ennyire drámai lenne a mostani kép?

„Jóllehet a romboló kormánypolitika miatt a helyi közszolgáltatások színvonala olyan, mint a rendszerváltozás előtt, és a lakosok életminősége szempontjából nem mindegy, ki melyik településen él, a XIII. kerület tervszerű városfejlesztéssel kiszámítható feltételrendszert biztosít az itt élőknek és a befektetőknek.”

– Határozott igen a válaszom. Ki kell mondanunk, hogy az önkormányzatokat célzó változtatások iránya a helyi közösségek jogainak, lehetőségeinek visszaszorítására, a közszolgáltatások színvonalának csökkentésére irányulnak. Eredményeinket annak ellenére értük el, hogy az utóbbi öt évben a regnáló hatalom drámai módon leépítette az önkormányzatiság 25 éve megfogalmazott és 98 százalékos konszenzussal elfogadott demokratikus elveit. Az akkori és a mostani feltételrendszer köszönő viszonyban nincs egymással!

– Mikortól számítható az önkormányzatok „leépítése”, önállóságuk megnyirbálása?

– A 2010-ben hatalomra jutó kormányzó pártok a korábbi rendszer lényeges átalakítását határozták el, amelyben nem partnernek, hanem alattvalónak tekintik az önkormányzatokat. Az általuk megfogalmazott és elfogadott alaptörvény, melyet kormányzásuk elvi alapjának tekintenek, már nem tartalmaz önkormányzati alapjogokat. A közigazgatás rendszerében több olyan változtatást hajtottak végre, amelyek kikezdték a jogállami és a szakszerű működés kereteit. A változtatások alapjaiban érintették az önkormányzati rendszert is, átalakítását a társadalom „megregulázása” egyik eszközének tekintik. A húsz éve működő decentralizált modellt leépítették, és folyamatosan be-

vezették a rendszerváltás előtti központosított igazgatási szisztémát. A települések vagyonának jelentős része – feladatátvételre hi-



Tőkevonzó képességünk kiemelkedő, sikerült idevonzani a világ vezető cégeit és befektetőit

vatkozva – kártalanítás nélkül, bármikor államosíthatóvá vált. A törvényhozásban, a hatalom nyilvánvaló támogatásával és ösztönzésével az ágazatok folyamatosan érvényesítették érdekeiket a helyhatóságok kárára. Közben pedig arra kötelezték az önkormányzatokat, hogy bevételeikből a korábbiaknál jóval nagyobb részt fizessenek be az államkasszába. A településekhez képességüket meghaladó kötelező feladatokat telepítettek, erőteljesen hangsúlyozva „öngondoskodási kötelezettségüket” az állam felelősségével szemben. Képmutatón az azt javasolták, ha nincs rá elegendő pénzük, azt ne a kormányzattól várják, vessenek ki új adókat a helyi lakosokra.

– Mi jellemzi a mai helyzetet?

– Több feladat, kevesebb pénz. A megoldás ördögien ügyes. Az, aki a helyzetet teremtette, a központi hatalom, farizeus módon „segítség” nyújtott: átvállalta adósságuk jó részét abból, amihez a forrást a megnövelt költségvetési elvonás adta. Ezzel megteremtették az önkormányzatok kormánytól való anyagi függőségét. Már nem objektív szempontok, hanem szubjektív alapú elosztás érvényesül. Ez a centralizált közigazgatási rendszer a kormányzati akaratot kritikátlanul végrehajtó önkormányzatokat részesíti előnyben.

– Adatok is alátámasztják a helyzet romlását?

– Napjainkra oda jutottunk, hogy a helyhatóságok működési kiadásai a GDP-hez viszonyítva a korábbi 11-ről 2013-ra 4,7 száza-

lékra csökkentek, igaz, a feladatok is változtak. A települések kiadásai 1990-hez viszonyítva reálértéken 2012-ben 72,2 százalékos volt. Működőképességükhöz kiegészítő állami támogatási igényt 60 százalékuk, csaknem 2000 önkormányzat nyújtott be. A helyi közszolgáltatások színvonalában most ott tartunk, mint a rendszerváltozás előtt. A lakosok életminősége szempontjából nem mindegy, hogy ki, hol, melyik településen él.

– Hogy éli meg a mostani helyzetet? Mit vár a következő negyedszázadtól?

– Polgármesterként napi kapcsolatban állok az emberekkel, közvetlenül a bőrömmön is érzem az itt élők gondjait. Választott vezetőként nagyfokú felelősséget érzek a problémák megoldásáért. Öröm az örömben, hogy a kerület politikai közléte megértéssel segíti a munkámat. A helyzet ismeretében sokszor tapasztaltam és éreztem tanújelét a politikai bölcsességnek és érettségnek. Az elmúlt 25 évből 21 évet polgármesterként dolgoztam, tevékenységemben a városrész fejlődése, gazdagodása volt a meghatározó, valamint az itt élők életminőségének folyamatos javítása. A gondok ellenére ma is ezt érzem a feladatomban. A jövőben olyan kerületet szeretnék, amelyben – az eddigiekhez hasonlóan – munkánk eredményei mindenki számára tiszteletet parancsolóak, ahol közös összefogással a városrész korszerűsödése tovább folytatódik.

■ JUSZTUSZ GÁBOR



A XIII. kerület szeptember 30-án az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban a Liszt Ferenc Kamarazenekar közreműködésével emlékezett meg a Helyi Önkormányzatok Napjáról, melyen a városrész parlamenti honatyái, önkormányzati vezetői, volt és jelenlegi képviselői, a polgármesteri hivatal munkatársai, a városrész díszpolgárai és számos meghívott vendég vett részt

Szanálások Megújuló Szabolcs utcai és a Teve utcai tömbök

Új karakterek születnek

Két, egymással párhuzamosan zajló, hasonlóan nagy léptékű, összetett program folyik a kerület két pontján, a Szabolcs és a Teve utcában. Mindkét helyszínen egy olyan szanálási programot hajt végre az önkormányzat, ami nemcsak a városrész lakás- és bérlakásállományának összetételét formálja át, hanem ezzel együtt lehetőséget biztosít az említett területek komplex megújítására. Ez pedig városképi és településfejlesztési szempontból is komoly előrelépést jelenthet. A kerület megkezdte azokat az előkészítő munkálatokat, amelyekkel a még 2013-ban elhatározott szanálás befejezése után kialakítható a területek későbbi karaktere.

A korábbi programokhoz képest a mostani újdonsága, hogy ebben az esetben vegyes tulajdonú épületeket kell szanálni a Szabolcs köz 1., a Szabolcs utca 7., 11., 13., valamint a Teve utca 45., 47., 49/A, 49/B szám alatti társasházakban. Az előbbi tömbben 237 lakásból 78 volt magántulajdonban, a Teve utcai 211 lakásból pedig 75. Az összesen 153 tulajdon birtokbavételére a kerület 2013-ban és 2014-ben 600-600 millió forintot különített el.

A magántulajdonosoknak a végleges vételi ajánlatot idén januárban küldték ki, időközben pedig megkezdtek az önkormányzati bérlők kihelyezését is, erre a fel-



Szabolcs utca 11. — a szanálási program lehetőséget ad a terület komplex megújítására

adatra idén és jövőre is 800-800 millió forintot tervezett be az önkormányzat. A teljes program várhatóan idén december 31-éig befejeződik. A szanálás idén februári kezdetekor a kerületnek 307 önkormányzati bérleménye volt, jelenleg még hozzávetőleg 200 bérlő elhelyezését kell megoldania.

A magántulajdonosok közül eddig – pénzületi térítés ellenében – 114-gyel kötöttek adásvételi szerződést, tízzel pedig csereszerződést, számukra az általuk kiválasztott és az önkormányzat által jóváhagyott lakást vásárolta meg a kerület. Önkormányzati cserelakást 11-en igényeltek, jellemzően a tartozást felhalmozó, valamilyen joggal terhelt albetétek tulajdonosai. Kisajátítani várhatóan mindössze

18 lakást kell, ebből 7 az utolsó vételi ajánlatot sem fogadta el, 11-nek pedig ismeretlen a tulajdonosa. Eddig mindezekre összesen 750,5 millió forintot költött a városrész,



Teve utca 45., 47., 49/A, 49/B — vegyes tulajdonú épületeket kell szanálni



ami átlagosan 198,5 ezer forintos négyzetméterárat jelent lakásonként. A magántulajdonok megvásárlása összesen nagyjából egymillió forintba kerül majd.



Az átmenet idején

A szanálendő területek közbiztonságát és a házak egyre romló állapotát folyamatosan figyelik. Az épületek statikailag nem életveszélyesek, de a kiüresedő terület nyomástólag hat a lakókra. A birtokba vett üres lakások deszkázása és befalazása gyorsan megtörténik. A kerület a rendőrséggel célzott bérleményellenőrzéseket hajt végre, s hét közfoglalkoztatottal minden hétfőn elvégzi a Szabolcs utca közterületeinek takarítását. A környék ellenőrzésében részt vesz a közterület-felügyelet, a helyi körzeti megbízott, az Angyalföldi Polgárőrszervezet és a térfelügyeleti központ is.

Pályázat Passzívházi bérlemények kiadók

Újabb fordulót hirdettek

Az önkormányzat a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. bonyolításában pályázatot hirdetett a Jász u. 91. szám alatt épült passzívházban lévő – 38 és 64 négyzetméter közötti alapterületű, összkomfortos – összesen 34 darab költségalapú (négyzetméterenként havi 867 forint plusz áfa) lakás bérleti jogának

elnyerésére. Bárki jelentkezhet, aki nagykorú európai uniós állampolgár, bevándorlási vagy letelepedési engedéllyel rendelkező személy, és aki a részletes kiírásban szereplő cserelakás leadását vállalja. A jelentkezéseket október 28-ig kell benyújtani a közszolgáltató lakásgazdálkodási csoportjánál (Béke utca

65., földszint) vagy a társaság ügyfélszolgálati irodáiban (Béke utca 65., földszint; Hegedűs Gyula utca 15.). A pályázati nyomtatvány ugyanitt, valamint az önkormányzat ügyfélszolgálati irodájában (Béke tér 1.) szerezhető be, továbbá letölthető a közszolgáltató bp13.hu és a bp13.hu honlapokról.

Parkolás Újabb fizetős területek

Maradnak a kedvezmények

A kerület újabb helyszínein vezetik be a fizetőparkolást – erről a képviselő-testület legutóbbi ülésén döntött, miután a városrész kezdeményezését a főváros is szentesítette. A Hajdú utca és környéke, így a Röppentyű utca–Tahi utca páratlan oldala–Hajdú utca–Fáy utca–Béke utca–Petneházy utca által határolt terület 2016. január 4-étől, míg a Marina-part (a Duna pesti ága–Váci út–Vizafogó utca által határolt terület) várhatóan jövő július elsejétől lesz fizetős.

A városrészben továbbra is megmarad az eddigi két – praktikusan a Róbert Károly körüttől délre és északra eső – fizetős övezet, az itt élők – köztük az újonnan „belépők” – a jövőben is jogosultak az 1-es vagy a 2-es zónában ingyenes parkolást biztosító matricára. Az érintett Hajdú utcai autósok – némileg bővített tartalommal, de – a már díjköteles övezetekben lakókkal egy időben kapják meg a 2016-os engedély kiváltásáról szóló tájékoztatót, a matricát a tervek szerint november 16-ától lehet igényelni, mely onnantól kezdve érvényes. A Marina-parti lakóknak a tájékoztatót a júliusi bevezetés előtt két-három hónappal postázzák, és bő egy hónapjuk lesz az engedély kiváltására.



FELHÍVÁS

A XIII. kerületi Önkormányzat megbízásából a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. 2015. október 12-től 2015. november 6-ig nyilvános pályázatot hirdet a

Budapest XIII. kerület, Katona József utca 39.–Pozsonyi út 10. (478 m²), Pozsonyi út 14. (228 m²), Szent István park 15. (22 m²), valamint Váci út 50. (160 m²) szám alatti alapterületű helyiségek határozott idejű (5 évre további 5 éves előbérleti jog biztosítása) bérbeadására.

A pályázatot a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. Ingatlangezdevő Divízió Helyiséggazdálkodási Csoportjához (1131 Budapest, Béke utca 65. szám alatti, földszint 8–9. számú ablak) címen kell írásban személyesen benyújtani legkésőbb: 2015. november 6. (péntek) 11.30 óráig.

A helyiségek megtekintésének ideje: 2015. november 3., kedd, a honlapunkon szereplő Hirdetmény szerint.

A licit időpontja: 2015. november 10. (kedd) 9.00 órától (a Hirdetményen szereplő sorrendben).

Helye: XIII. Ker. Közszolgáltató Zrt. (1131 Budapest, Béke u. 65.)

A pályázattal kapcsolatosan a 450-3103, 450-3124 telefonszámokon lehet érdeklődni. A részletes pályázati feltételekről szóló Hirdetmény a www.kozszolgáltato.bp13.hu honlapunkon megtekinthető.

XIII. Kerületi Építészeti Díj Bálint Imre a harmadik kitüntetett

Egy klasszikus alkotó progressziója

Bálint Imre DLA-fokozatú építész kapta meg az idei XIII. Kerületi Építészeti Díjat. Az immár harmadjára odaítélt rangos elismerést dr. Tóth József polgármester adta át a Radnóti Miklós Művelődési Központban (RaM) október 2-án – a Fischer Annie Alapfokú Művészeti Iskola növendékeinek közreműködésével – megrendezett ünnepségen a Köztársasági Lovagkereszttel kitüntetett, Ybl Miklós-díjas alkotónak, a Magyar Művészeti Akadémia tagjának. Bálint Imre a kerületben született, itt élt és tanult 18 éves koráig, a kitüntetést azonban a városrészben az elmúlt évtizedekben megvalósított sok különleges tervezői-szakmai munkája miatt adományozták neki dr. Finta József Kossuth- és Nagy Csaba Ybl-díjas építész után. Bálint Imre nevéhez olyan emblemikus alkotások köthetők, mint a Thermal Hotel Helia, az MKB-székház, a Danubio park vagy épp a Vízafogó és a Frangepán utcai társasház. „Ezek az épületek bulvárhasonlattal élve hamar címlaplányok lettek” – fogalmazott Ritoók Pál művészettörténész, aki a rendezvény végén megnyitotta a XIII. Kerületi Értékvédelmi Támogatás Pályázat 2008–2015 közötti eredményeit bemutató kiállítást.



Arató György laudációjában kiemelte, a díjazott építészeti együttesekben, városi szövetben gondolkodik

Az ünnepség felvezetőjében Csohány Klára, a városrész új főépítésze emlékeztetett arra, hogy a kitüntetéshez és az értékvédelmi pályázathoz is kellett egy ötletgazda, Arató György (a kerület előző főépítésze – a szerk.) és a kezdeményezésre fogékony kerületi vezetés.

„Higgyék el, Bálint Imre méltó az építészeti díjra” – kezdte laudációját Arató György. Mint mondta, a kitüntetett gyermekkorától ki-

emelkedően rajzol és ma is inkább szabadkézzel, semmint számítógéppel veti papírra gondolatait. „Ő egy klasszikus építőművész” és progresszív gondolkodó, házait a racionalitás és az emberközpontúság jellemzi. A mesteriskolások legfiatalabbja volt, dolgozott a Lakóterv-nél, majd a KÖZTI-ben, ahol számos külföldi megbízatást kapott. Harminc évig tanított a Budapesti Műszaki Egyetemen, 1994-

ben alapította meg önálló tervező-cégét. Bálint Imre az Építőművész Szövetségben négy évtizede munkálkodik, 2005-től a Budapesti Építészaknara elnöke. Régóta tagja a XIII. kerületi tervtanácsnak, megalapozott véleménye nagy segítséget jelent polgármesternek, főépítésznek és hatósági szakembernek egyaránt. Arató György településtervezőként a díjazott szemléletmódját emelte ki, azt, hogy „nem

egy épületben, egy telekben, hanem építészeti együttesekben, városi szövetben gondolkodik”. Az elmúlt tíz évben aktív részese, alakítója és népszerűsítője volt a kerület szakmai programjainak és rendezvényeinek. „Sokan tanultunk tőle szakmát és etikát” – fogalmazott a volt főépítész, hozzátéve: tevékenysége a kerület városképében, átalakuló utcaképében és kultúrájában is mély nyomokat hagyott.

Bálint Imre a kerületi kötődésén túl, szakmai szempontból a legfontosabbnak azt nevezte, hogy létezik egy olyan kerület, amelynek „vezetői, képviselői és munkatársai képesek társadalmasítani az építészeti elképzeléseket”. Visszaülva Arató György szavaira, úgy fogalmazott, valóban arra törekszik, hogy egy-egy épületet a tágabb környezetben elhelyezve tervezzen meg. A díjat megköszönve kiemelte, jöllehet ez egy személyes kitüntetés, de ennél talán fontosabb az, hogy létezik egy ilyen díj, ami egy egész szakmának szól. Kamarai vezetőként ezért példaként állítja majd más, budapesti önkormányzatok elé, de országszerte is.

■ K. A. I.

Interjú Ösztönözni kell a díjalapításokat

Az építészet közérdek

Bálint Imre a Hírnöknek adott interjút a kitüntetés alkalmából.

– Melyik kerületi épületére a legbüszkébb?
– Mindegyikre, de talán a két ütemben megvalósult Lőportár utcai MKB-irodaházat emelném ki. Ennek első eleme a korábbi többszintes ipari csarnok szerkezetének megtartásával létrehozott, 2004-ben átadott épület. Itt sikerült a gyakorlatba is átültetnünk egy igazi high-tech felfogást, ami a külső megjelenésben és a belső irodaszerkezeti megoldásokban is tetten érhető. Úgy is mondhatnám, szinte a XX. század végén egy XXI. századi épület született, amiről a külföldi szakajtó is többször cikkezett. A második ütemben pedig egy száz méter hosszú kőburkolatos szárny épült meg a Kassák Lajos utca mentén, melyet üveghíd köt össze a másik szárnyal.
– A válság azonban nem tett jót az új beruházásoknak.
– Valószínűleg az ingatlanfejlesztés korábbi, a '90-es években elindult és a kerületben sokáig tartó fellendülése már nem jön vissza,



de remélem, hogy néhány elképzelésem aktualizálva még megvalósulhat. Sajnos a válság miatt több iroda-, szálloda- és lakóépülettervem is egyelőre csak papíron létezik.

– Említette, hogy a kerületi díjat példaként állítaná más önkormányzatok elé. Kamarai vezetőként milyen szerepe lehet ebben?

– Sajnos Budapesten egyetlen hasonló díj sem létezik, épp ezért más-hol is ösztönözni szeretném az ilyen elismerések alapítását. Ehhez a megfelelő módon érdekelte kell tenni a döntéshozókat, elsősorban a polgármestereket, s meg kell győzni őket abban, hogy az építészetnek erős környezet- és tudatformáló hatása van, ami pedig közérdek. Ebben az építészakamarának és személy szerint nekem is fontos szerep jut. A szakmai szervezetek is aktívan foglalkoznak azzal az építés-

ügyet érintő kormányhatározattal, melynek végrehajtása most folyik, s melynek egyik eleme maga az építészeti kultúra. Ez jó lehetőség arra, hogy az előbbi célokat hatékonyabban lehessen képviselni állami és helyi szinten egyaránt.

■ KÁLMÁN ATTILA

Interjú Munkában az új főépítész

A folytonosság lendülete

Csohány Klára főépítész nyáron váltotta e tisztségében Arató Györgyöt. A díjátadón kérdeztük a terveiről.

– Kérem, mutassa be pályafutásának főbb állomásait!

– Épülettervező építészként kezdtem dolgozni a Pest Megyei Tanács Tervező Vállalatnál, később a magánszférában. A Pest Megyei Önkormányzatnál 1996-tól 10 évig voltam megyei főépítész, majd dél-alföldi állami főépítész.

– Ön egy dinamikus fejlődő kerület főépítési posztján követi Arató Györgyöt. Az ő aktív településtervezői attitűdjé mennyire áll közel önhöz; ebből mit szeretne folytatni, s mi az, amiben más elképzelései vannak?

– A kerület látványos fejlődése már a 90-es évek elején megindult. Elődeim, Nieder Iván, Fegyvernek Sándor és Arató György a kerület vezetésével összhangban dolgoztak, ami a siker egyik elengedhetetlen feltétele. A másik, hogy mindenki folytatta az elődje által elkezdett munkát. Menet közben lehet formálni a munkamódszert, valamennyire az értékrendet is, de a folytonos újrakezdés helyben járást eredményez.

– Hogyan látja a kerület még meglévő barnaövezeteinek átalakítását; a válság miatt megtorpanó beruházások újraindításának esélyeit, s ebben a saját szerepét?



– A barnaövezetek revitalizálása az egyik legizgalmasabb feladat, nagyon remélem, hogy lesz benne részem. Hogy a válság lecsengése után ugyanakkora lendülettel és mértékben épülnek-e újra az irodaházak, mint korábban, abban nem vagyok biztos. Nem is kell, ha nincsenek új igények, az nem lehet cél, hogy a tulajdonosok egymástól csábítsák el a bérlőket. Lehet új funkciókat találni, javasolni az ingatlanfejlesztőknek, ebben a főépítész lehet kezdeményező.

– Mely feladatokat kell önnek továbbvinnie?

– Sok folyamatban lévő feladatot örököltem. Legnagyobb az új Kerületi Építési Szabályzat készítése, mely szerződéskötésének időszakában még Arató György volt a főépítész, de az I. ütem elkészült munkafázisát már én kaptam meg.

■ K. A. I.



Építészetünk A-tól Z-ig Gyöngyház utca 7.

Modern szimbólumok

A Hegedűs Gyula utca – régen Csáky utca – sarkán álló Gyöngyház utca 7. szám alatti modern stílusban emelt lakóépület 1933-ban készült el, abban az esztendőben, amelyikben magát a kis utcácskát is megnyitották, és sorra emelték benne a házakat. Magáról a 7. szá-

mú épületről kevés részlet lelhető, ám egy érdekessége bizonyosan akad: tervezője ugyanis az a Stárk Marcell építőmester és építész volt, akinek rajzolata alapján 1926-ban felhúzták a Rákóczi úti Uránia Filmszínház melletti 23-as szám alatti lakóházat.

Ez a Gyöngyház utcaiétól sokban eltérő stílust képvisel a maga falpillérekkel vertikálisan tagolt egyszerű formálású homlokzatával. A Gyöngyház utcaié viszont a környezetében megszokott képet mutatja az épület közepén függőlegesen, kiemelkedő sávval tagolt, két-két oldalán pedig szintúgy vertikálisan elhelyezkedő, az oldalhomlokzatokra is átvéló erkélysorával. A ház aljában pedig megtaláljuk az Újlipótvárosra oly jellemző üzletsori beépítést is. Utóbbi fellelhető egyébként a Rákóczi út 23. aljában is, mely házat Kohn Menyhért fűszerkereskedő 1922-ben vásárolta meg. Homlokzatát 1926-ban teljesen átalakította, sőt egy negyedik emeletet is ráépíttetett Stárk Marcell tervei alapján és cége kivitelezésében. Az U alaprajzú épület udvarában egyébként már 1923-ban felavatták az Uránia névre keresztelt földszintes garázst, ennyiben, azaz névadásban mindenképp szoros lehet a kötődés a szomszédos filmszínházzal.

A Gyöngyház utca 7-et Stárk Marcell dr. Frank József megrendelésére álmodta és valósította meg egy új utca egyik új szimbólumaként.

■ K. A. I.

(Köszönjük az Angyalföldi Helytörténeti Gyűjtemény segítségét! Sorozatunk Ferkai András Pest építésze a két világháború között című munkáján alapul.)



Oktober 17. Nyitott Kertek Napja

Háztűznéző



A Belső Kertek Csoport egy fiatal, újlipótvárosi civilekből és szakemberekből álló társulás. Céljuk, hogy a szürke, lebetonozott udvarok zöld kertekként szülessenek újra, és a kihasználatlan tömbbelső új funkcióraelve a közösség szabadtéri nappalijává válhassanak. A csoport tavasszal a Szent István parkban megrendezett Belső Kertek Fesztiváljával mutatkozott be, s most egy alternatív városi sétát, a Nyitott Kertek Napját szervezik.

Az ugyancsak hagyományteremtő szándékkal október 17-re tervezett séta bepillantást nyújt a már megvalósult belső kertek történetébe, a kertépítés sokszor több évre elnyúló, hosszú távú tervezésébe és megvalósulásába, a kertek és az azokat létrehozó közösségek életének alakulásába. A kezdeményezés nem a hagyományos értelemben vett „szép kertek” bemutatása, sokkal inkább azé, hogyan lehet életet, zöldet vinni a szinte alkalmatlannak tűnő terekbe is.

A házakat járva a résztvevők megismerkedhetnek a társasházak számára kertépítésre elérhető pályázati lehetőségekkel, már létrejött kertek példáin át kaphatnak ötleteket a megvalósításhoz. A sétát egy szabadtéri várostervezési társasjáték teszi egyedien érdekessé, párbeszédre hívva a látogatókat.

A Nyitott Kertek Napját Maczós Balázs történész helytörténeti bevezetője nyitja és Kárász Eszter énekes Edith Piaf szonettjeiből összeállított zenés blokkja zárja. A séta ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az esemény facebook oldalán lehet. Akik pedig nem tudnak eljönni, azok is bekapcsolódhatnak: a „Gyere ki a kertbe!” szlogen jegyében arra biztatnak a csoport tagjai, mindenki menjen le a háza kertjébe, udvarára, töltsön ott el egy kis időt, s gondolkodjon el, mi mindent lehetne ott csinálni. Mindezt írja meg a csoportnak, hogy együtt tervezhessük a jövőt!

Jövők-megyék 129.

Rigorózan ugyanazt az útvonalat választom, amikor munkába megyek. (Ez állítólag az öregedés biztos jele, hogy az ember tűzön-vízen át ragaszkodik a megszokott dolgokhoz, ne mondjam, a rigolyáihoz. E feltételezést a leghatározottabban visszautasítom, kijelentve, hogy kizárólag azért autózom ezen az útvonalon, mert ez a legrövidebb. Igaz, hogy még legalább három, hasonlóan rövid útvonal lehetősége is felmerülhet, de arról én nem tehetek.) Egyszerűen napra nap (reggelre reggel) befordulok a Váci útról a Balzac utcába, ott végighaladva hol előnyt adok, hol nem, a konvencióknak megfelelően (ám, minthogy nem mindenki jár el ilyen körülmények között, arrafelé bizony nem ritkák a szövevényes közúti helyzetek), aztán a Pozsonyi úthoz érve balra nagy ívben kiefordulok, s legurulok az első lámpáig. Ez a Pozsonyi és Radnóti sarka, itt, ha a jelzőlámpa is úgy akarja,

jobbra megyek tovább, aztán a felső rakpart jön a Margit hídig, s aztán a híd, és aztán hipp-hopp, máris ott vagyok a szerkesztőségben.

Így megy ez évtizedek óta.

Hanem vagy egy hete érdekes dolog történt. A fent mondott sarkon ugyanis némileg váratlanul megjelent egy jelzőtábla, kék alapon fehér nyilakkal, ahogyan szokás, és a kötelező haladási irányt az egyenes és a balra nagy ívben között jelölte ki. Jobbra, ahogyan eddig, a tábla szerint legalábbis, nem lehetett többé befordulni. Csakhogy a mondott sarokhoz tartozik még egy nagyszabású előjelző tábla, néhány méterrel korábban, mely nemcsak engedi, hanem mintegy javasolja is a jobbra fordulást, valamint az úttestre festett, jól felismerhető nyilak, melyek ugyanezt teszik. Vagyis a három közúti jel alapos ellentmondásba keveredett egymással. Hogyan történhetett meg mindez, ki követte el a hibát, nem-

igen tudható. Lehet, hogy valaki rosszul festette meg a táblát, és ez aztán nem tűnt föl senkinek, vagy rosszul szerelte föl másvalaki (nem is ide kellett volna szerelni), esetleg a kettő sajátos elegye áll fenn. De az is lehet, hogy az új tábla egy vadonatúj koncepció része, mostantól majd tényleg nem lehet jobbra fordulni itt, egy tiltással több, vagy kevesebb, ez már igazán nem számít – és rövidesen eltűnik majd az előjelző, jön helyette másik, és az úttestjelek is szépen átfestődnek: helyre áll tehát a világ rendje előbb-utóbb, ezt, ahogy most van, tekintjük csupán átmenetnek. Annyi történt, hogy egy-két hétre (?) érthetetlenül félbemaradt egy munka, ami a forgalomirányítás terén nem szerencsés ugyan, de láttunk már nagyobb tragédiát is.

Mindez, önmagában, nem érdemelne túl sok szót. Az igazán érdekes az, hogyan viselkednek ilyen szituációban az emberek.

Én például a legelső reggel szépen, lendületesen befordultam jobbra, mintha mi sem történt volna, s csak a rakparton lopakodott be agyam legelső zugába, hogy itt valami szokatlan, valami oda nem illő dolog történt. Másnap aztán pirosat kaptam, volt időm nézelődni, akkor fel is fedeztem a táblát, meglepetésemben zavaromban nem is indultam el időben, jött is a duma a hátam mögül, aztán csak azt láttam, továbbhaladva, hogy az utánam következők egytől egyig befordultak az újabban tiltott utcába, fűtyülve a figyelmeztetésre.

Azóta számos alkalommal jártam arra, kocsival és gyalog, nem titkoltan azért, hogy figyeljem, hogyan viselkednek mások. Szerénységéhez képest forgalmas sarok ez, sok a gyalogos és sok az autó (három irányból érkeznek és eddig három irányba is mehettek tovább), a viselkedések tárháza végtelen. És a helyiek, ezt bátran mondhatom, éltek is bőven valamennyi lehetőséggel.

Az első hét végére már mindenki tudta, mi a helyzet. (Jobbára helyiek fordulnak meg itt, visszatérően meg szinte csak ők.) A közért előtt, a kijőz-

de sarkán vagy túloldalt, mindenki tett valami megjegyzést erre a jelenségre, nem igazán dicsőítőleg emlegetve a közlekedési hatóságot. „Ezek már egy kanyarodást se tudnak rendesen levezényelni!”, ez volt az egyik szélsőség, a másik meg, hogy azonnal ki kéne hívni a rendőrséget. „De hát a tábla is a rendőrséghez tartozik!” – vetették ellent mások. Elhangzott még sok-sok, megfontolásra érdemes és érdemtelen észrevétel, mind azt reprezentálva, hogy az állam és a polgára között a Pozsonyi út sarkán sem felhőtlen a viszony. De hol az manapság?

Hanem hogy mi következett ebből?! Hát az, hogy mindenki a maga javára igyekezett fordítani a helyzetet. Az autós, ha kedve tartotta, bekanyarodott, az útjában keresztezett gyalogos meg ráordított, hogy „Nem látod a táblát, te marha?!”. És mikor a szerepek felcserélődtek, amikor a gyalogosból lett autós és viszont, fordítva üvöltöztek egymással.

Mindezt egy tévesen felszerelt tábla miatt.

Nem nézünk igazán nyugodt ősz elé.

■ JOLSVAI ANDRÁS


Klub-Galéria Lebegő képek

Belső szellemi kalandtúra

Miksa Bálint festőművész lebegő képeiből nyílik izgalmas kiállítás október 15-én az Újlipótvárosi Klub-Galériában. Képei az erős fény, az óriási tér és az energikus mozgás találkozásából születnek. A festőművész több mint 70 alkotása jelenik meg a tárlaton, régebbi és vadonatúj művek egyaránt.

Egyedi látványvilág köszönti október közepétől a látogatót, aki a Klub-Galériába belép.

– Lebegő képeket készítek – meséli Miksa Bálint. – Pár éve olyan élethelyzetbe kerültem a karakteremnek köszönhetően is, hogy már csak magamnak festettem a képei-



met. A művészeti életben ez időben nem vettem részt, csak megállás nélkül alkottam. Így aztán totális szabadságot adhattam a festézetemnek. Több évnyi bezárkózott kísérletezés után mostanra jutottam el odáig, hogy úgy érzem, be kell mutatnom az elkészült műveket.

Falak előtt lebegő, robbanásszerű, elszáradó vagy forgó hatású képeket láthat a közönség a galéria földszintjén. Nincsenek szögletes, egyenesekkel határolt képszelek.

■ BNP



Az ecsetvonások mintha megfagytak volna a levegőben. Miksa Bálint alkotásai bizonyos értelemben előzmény nélküliek, a nagyközönség korábban nem nagyon láthatott még ilyen típusú műveket.

– Saját speciális motivációim teremtettké ezt az irányt – meséli a művész. – Nem akartam semmit hazudni, például a körkörös, forgó kompozícióim sarkaiba odafesteni valamit, ami nem oda való. A sugaras képeimnél pedig nem akartam lementszeni a továbbszaladó vonalakat, hadd tartsanak addig, ameddig útjuk van.

A lassan 15 éve a kerületünkben élő művész, akinek egy időben a műterme is a Petneházy utcában volt, most vadonatúj és régebbi műveit egyaránt kiállítja. Utóbbiak a pinceteremben kapnak helyet.

– Nem tagadom meg a régi képeimet sem. Nem tartom kizárólagosnak, amit most kifejlesztettem. A régebbi képeim teljesen logikus konzekvenciája mindaz, amit most csinállok. A festői attitűdöm élménymegfejtésről szól, egyfajta belső, szellemi kalandtúra, amivel foglalkozom, s ez egykori és mai képeimre egyaránt igaz – vallja Miksa Bálint.

Miksa Bálint kiállításának megnyitója október 15-én, csütörtökön 18.00 órakor lesz, a kiállítás november 6-áig tekinthető meg az Újlipótvárosi Klub-Galériában. A tárlat Budapest Főváros XIII. Kerület Önkormányzatának jóvoltából ingyenesen látogatható.

Malek Andrea A XIII. kerület a második otthonom

Ismert dallamok Angyalföldön



Szeretem a XIII. kerület lelkületét, kultúráját, az épületeket, az itt élő embereket

Október elején az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban koncertezett Malek Andrea. Az Ausztriában élő énekesnőt számos munka köti Magyarországhoz. A Gyere hangolj rám című, Lerch Istvánnal és a SuperGrouppal közös koncertjén ismert dalok hangzottak el, mégis teljesen másként.

– *Hogyan született a koncert ötlete?*

– Ezeket a dalokat István még 20 éve írta nekem, akkor egy lemez született belőle, de sosem került színpadra. Nemrégiben úgy éreztem, mégis színpadra kellene álmódni őket... Mindig is nagy rajongója voltam a V'Moto Rock vagy Charlie dalainak, így nagyon örülök, hogy most ezeket is énekelhetem. Persze itt minden kicsit más, például a Gyertek című dal elejére egy templomi orgonaszóval került és a „Jég dupla whiskyvel”-t is kicsit arrébb kellett rakni, mert Charlie-val nem egyezik a hangneme! *(nevet)* Mindenképp el akartam ezt a dalt énekelni, szeretem az ilyen, belevaló, dögösebb számokat. A műsor egyébként mindig változik, hiszen olyan sok dal van, amelyeket fel lehet dolgozni.

– *Van kötődése a XIII. kerülethez?*

– A XIII. kerület a második otthonom. Ugyan a XV. kerületben születtem, de itt lakik a keresztmamám, akinél sok időt töltök. Idekötnék a gyerekkori, plátói szerel-

mek. Szeretem a XIII. kerület lelkületét, kultúráját. Az épületeket, az itt élő embereket, a Szent István parkot. Azt, hogy szinte minden házban van egy emléktábla, amely tiszteletreméltó elődeink életéről tanúskodik. Nemrég hallottam róla, hogy a kerületben rendeznek olyan sétákat, ahol művészettörténész vezetésével lehet a környéket bejárni. Sajnos még nem jutott erre idő, de nagyon szeretném.

– *Bár a bulvár gyakran ír önről, a szakmai terveiről kevesebbet hallani. Mesélne erről?*

– Igyekszem kivonulni a bulvárból, de sajnos ennek ellenére maguktól írnak rólam. Azt gondolják, hogy nem érdekli a művészet az embereket, csak a művészek magánélete. Ez a hozzáállás az egész világunkra jellemző, amivel együtt kell élnünk, de én nem hiszem, hogy igaz lenne. Szerencsére szakmailag mostanában nagyon el vagyok kényeztetve. Nyáron Michel Legrand legszebb dalait énekelhettem el a Trio Midnight és a Mendelssohn Kamarazenekar kíséretével, ezzel egy régi nagy álmom tel-

jesült. Szeptemberben a Magyar Virtuózok Kamarazenekarral volt egy nagyon szép koncertünk a Mátyás-templomban, a szegedi Zsinagógában Mágá Zoltán vendégeként léptem fel. Már készülök a nagy adventi koncertemre, ami szintén a Mátyás-templomban lesz és egy újabb álmom fog valóra válni márciusban, amikor a Danubia Zenekarral adok nagykoncertet a Madách Színházban.

– *Apropó, tavaly a Madách Színház Fekete Péter-bemutatójában nagy sikerrel debütált Szőnyi Ella szerepében.*

– Nagyon szeretem ezt a karaktert: háklis, öregedő színésznőt játszom, aki megpróbálja a fiatalok életét rendezgetni anélkül, hogy erre szükség lenne. Nagyon vicces, nagyon élvezük az előadást. A Macskákban továbbra is szerepelek, és a legújabb szerepem a Spamalot-ban lesz, ahol Szirtes Tamás felkérésére beállok a Tó úrnőjének szerepébe. Mindezek mellett a szívem csücske a Vadon Nő, az önálló estem. Kiss Judit Ágnes verseiből és Füri Anna zenéjéből állt össze az anyag, amely egy női életet formál viccesen, tragikusan, líraian, duhaj módon, sokféleképpen... Amit csak tudok, ebben az estben benne van!

■ BÁRD NOÉMI POLLI

Mozgássérültek Kerületi Szervezet

Szüreti mulatság

A Mozgássérültek XIII. Kerületi Szervezete az idén is megtartotta hagyományos szüreti mulatságát. Az Angyalföldi József Attila Művelődési Házban október 8-án az egyesület tagjai és az érdeklődő vendégek dallal, zenével, táncmulatsággal és vidámsággal ünnepelték a szüretet. Galambos Zoltán operettdalokat énekelt, a Derűs Dalárda pedig vidám szüreti dalokat adott elő. A táncos vigassághoz a talpalávalót Kárpáti Ferenc előadó-művész szolgáltatta.

Vitaminforrás Terítéken a körte és a szilva

Őszi csemegék

Nem csak a nyár, hanem az ős is bővelkedik hazai gyümölcsökben. Ezek közül előző számunkban a szőlő jótékony hatásait ismertettük. Nem kevésbé ízletes és kedvező hatású a körte és a szilva. Mindkettő megtalálható még a piacokon és az üzletek polcain.

A Közép-Ázsiából és Perzsiából származó körtéről az első feljegyzések az időszámításunk előtti negyedik évezredre nyúlnak vissza. Formája, színe és mérete változatos: van hosszúkás, kerekded és almára hasonlító. A színe lehet sárgás, zöldes, barnás, esetenként pirosas. Ismerünk kifejezetten nyári, valamint őszi, egészen a tél végéig elálló fajtákat. És ami egyáltalán nem utolsó szempont: a körték többsége kifejezetten élvezetes, édes és lédús gyümölcs.

Élettani hatásait tekintve a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz szükséges rostok, vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok tárháza. Nagyobb mennyiségben tartalmaz a többi között B-vitaminokat, C-vitamint, kalciumot, vasat, magnéziumot, foszfort, káliumot, cinket. A szénhidrátartalma 100 grammonként 15,4 gramm, ami elég magasnak mondható. Ezért cukorbetegnek mérve és a szénhidráttartalmát a napi adagba beszámítva fogyaszthatják.

Az egészségre jótékony hatású: gyomorkímélő, magas pektintartalma segíti az emésztést, serkenti a belek működését, ezáltal megakadályozza a székrekedést. Kiváló méregtelenítő, és pozitívan hat a vese működésére. Csökkenti a vérnyomást, illetve a vér koleszterin-



A körték többsége kifejezetten élvezetes, édes és lédús gyümölcs. Csökkenti a vérnyomást és a vér koleszterinszintjét

szintjét. A benne található vas segíti a vörös vérszövet képzését. Számos formában fogyasztható, az íze harmonizál a mandulával, dióval és más olajos magvakkal, nagyon finom fahéjjal, gyömbérrel, szegfűszeggel.

A szilva a rózsafélék családjába tartozó csonthéjas gyümölcs. Őshazája Közép-Ázsiától a Fekete-tengerig terjed. Rendkívül elterjedt: több mint kétezer fajtáját is-

merjük. Sokféle színben – sárga, kék, piros, bordó, rózsaszín, lila és ezeknek minden árnyalatában – előfordul. Az energiatartalma: 46 kcal, 192 kJ/100 gramm. Sajnos magas gyümölcscukor-tartalma miatt cukorbetegeknek nem ajánlott a fogyasztása. Táplálkozási-élettani jelentősége kiemelkedő.

A friss szilva rendkívül gazdag káliumban, amely szabályozza és normalizálja a szívritmust, alacsonyan tartja a vérnyomást. Hihetetlen, de igaz: napi két szem szilva fedezi a napi káliumszükséglet tíz százalékát. A szilva magas élelmirost-tartalmánál fogva serkenti a vastagbél működését, kíméletesen szünteti meg a székrekedést. A sejt-falak egészséget védő antioxidáns hatású flavonoidokat tartalmaz.

Nagyobb mennyiségben van benne A-vitamin, béta-karotin, B1- és B2-, illetve csaknem valamennyi B-vitaminfeleség, továbbá C-vitamin. Fontos ásványi anyagai a kálium, kalcium, foszfor és magnézium. Javítja az immunrendszer ellenálló képességét, véd a szív- és érrendszeri megbetegedésektől.

Sokféleképpen felhasználható alapanyag: nyersen önmagában is finom, de szeletelhető gyümölcssalátákba, lehet belőle befőttet, dzsemet, lekvárt, levest, ivólevet, kompotot, savanyúságot és süteményt készíteni. Aszalva télen is finom és egészséges csemege.

■ (CSOP)



Hihetetlen, de igaz: napi két szem szilva fedezi a napi káliumszükséglet tíz százalékát

E-könyv Egészségtudatosság

Értsd, Csináld, Szeresd!

Érdekes, hasznos és szó szerint sokszínű könyvet mutattak be azon a sajtótájékoztatón, amelyet a Magyar Tudományos Akadémia épületében tartottak szeptember 25-én. Az EDUVITAL Művek első kötetének címe: Sokszínű egészségtudatosság – Értsd, Csináld, Szeresd! A kötet szerkesztője dr. Falus András egyetemi tanár, az MTA rendes tagja, az EDUVITAL kuratóriumi elnöke.

Mint a professor elmondta: a néhai Kopp Mária professzorral 2012 elején létrehozott EDUVITAL Nonprofit Egészségnevelési Társaság a tudás közzétehető terjesztését tűzte ki elsődleges céljává. A könyvvel a szándékuk az volt, hogy az olvasók megismerjék testünk, lelkünk működését, valamint biológiai, társadalmi, információs környezetünket és ezek sokszínűségét.

A kötet huszoneg fejezete öt nagyobb rész keretében jelenik meg. Az Egészségbiológia élettani és orvosi alapjai című blokkon belül kilenc fejezet foglalkozik olyan alapvető egészségnevelési témákkal, mint a táplálkozás, a mozgás, a védőoltások, a mérgezők, de szó esik bizonyos gyermekgyógyászati alapismeretéről, valamint az al-

vásról, a szexualitásról és az össej-tekről is.

Pszichológia, pszichiátria és egészség címmel olyan izgalmas kérdéseket is tárgyal, mint a szenvedélybetegségek, kiégés, stressz, de szó esik az evészavarokról, a krízisek, lelki traumák kezeléséről és a gyerekközösségen belüli kortársbántalmazásról is. Az esztétikai nevelés és az egészséges személyiség elnevezésű blokk a könyv talán leg-

érdekesebb része: foglalkozik a közösségi zenélés és éneklés hatásai mellett óvodai rajzok elemzésével, gyerekkönyvek illusztrációival és a bohóc-doktorok tevékenységével.

A sokszínű egészségtudatosságot sokszínű szerzőgárda

mutatja be. Van közöttük pszichológus, orvos, dietetikus, biológus, óvoda- és iskolapedagógus, szociológus, jogász, lelkész és újságíró. A kiadvány két változatban jelent meg. A nyomtatott könyv térítésmentes, de csak korlátozott számban érhető el. Ugyanakkor az elektronikus változat az EDUVITAL honlapján – bejelentkezést követően – bárki számára hozzáférhető, illetve ingyenesen letölthető. Részletek: eduvital.net.

■ (CSV)



LEHEL OPTIKA
INGYENES SZEMVIZSGÁLAT
Vegye kézbe engedményét!

akár **-60%**

Legyen egy jó dobása!

A kedvezmény a keret árából a kockákkal dobott értéknek megfelelő százalék!

LEHEL Piac, Emelet
(a mozgólépcsőnél)
Hétfő-péntek 9.00-18.00 ■ szombat 9.00-13.00
Telefon: 288-6960

RaM Idősek Világnapja

Aktív élet hatvan felett

Október első napja világszerte az időseké. Az ünnepek száma pedig egyre nő, hiszen az átlagéletkor kitolódásával több a koros ember. Kerületünkben minden évben megemlékeznek az Idősek Világnapjáról. Az idén a Radnóti Miklós Művelődési Központ adott helyet az idősek napi rendezvénynek. Október 5-én telt ház mellett tartották meg az ünnepséget.

Kerületünk polgármestere, dr. Tóth József köszöntötte a megjelenőket. Mint mondta, immár évek óta harmincezer a nálunk élő idősek száma. Az önkormányzat elsősorban két korosztályra figyel: a gyerekekre és az idősekre. A képviselő-testület a szociális segélyek valamivel több mint felét az idősekre fordítja. Számos szolgáltatás is segíti őket. 2014-ben az önkormányzat szociális segélyezésre közel 900 millió forintot fordított, az összeg több mint fele az idősek részére megállapított juttatás volt. Étkeztetésben 1409 idős korú részesült, a házi segítségnyújtást folyamatosan 302 fő vette igénybe. A jelzőrendszeres segítséget, mint önként vállalt önkormányzati feladatot 279 fő részére biztosította az önkormányzat. Rendszeresen közel 5000 szép-



Nagy sikert aratott a rendezvény nyitóprogramjaként Szigetvári Gabriella vezetésével a szépkorúak kórusa

korút lát el az intézményrendszer, 500-an a rendszeres sportolási mozgási lehetőséget veszik igénybe. A képviselő-testület 2015–2019. évekre szóló Lendületben a XIII. kerület programja is kiemelten foglalkozik az idősekkel. Minden önkormányzati program, ágazati koncepció figyelembe veszi az ak-

tív időskor alapelveit. Jellemző az idősbarát megközelítés, a településfejlesztés minden egyes közszolgáltatás szervezése során is. A polgármester végezetül reményét fejezte ki, hogy az érintettek érzik az önkormányzat gondoskodását. Ezután a résztvevők megtekinthették az első, 1990. évi önkormány-

zati választás negyedszázados jubileuma alkalmából készült, a XIII. kerületi önkormányzat 25 éve című filmet. Végül a Turay Ida Színház társulatának előadásában a Csillagok között című zenés játékot tekinthették meg.

■ (CSOP)

Nótaest

A kerületi „Csizmadia Imre Zenebarát Kör” október 24-én 15 órai kezdettel magyar-nóta-hangversenyt rendez cigányzenekar közreműködésével a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége székhelyén (Bp., Hermina út 47.). Jegyek és információ a +36 (20) 218-1019-es számon Molnár Edit szervezőnél. A műsor után tánc, zene és jó hangulat várja az érdeklődőket.

Harcosok Klubja a betegekért

A fennállásának negyedszázados jubileumát ünneplő Magyar Rákellenes Liga a sajnos egyre többeket érintő tüdőrákról tartott tájékoztatót az érdeklődők számára. Az eseményen szó volt egyebek mellett a lehetséges terápiákról, az immunonkológiáról és a célzott terápiák mellékhatásainak kezeléséről. A Harcosok Klubja elnevezésű betegszervezet gondoskodik arról, hogy a betegeket tapasztalt orvosok és más szakemberek segítsék a gyógyuláshoz vezető úton. Az érintettek választ kaphatnak olyan, a betegségükre vonatkozó kérdésekre, mint például a kiegészítő terápiák vagy a tünetek enyhítésének módjai.

Senior Mentor Program Nyolcadik tanév

Szellemi örökség



A Senior Mentor Program Magyarország egyik legnagyobb nonprofit társadalmi szolgálati programjává kíván válni. A nyolcadik tanévének elindítása alkalmából rendezett sajtótájékoztatón október elsején a Pannónia Általános Iskolában tartottak beszámolót az eddig elért eredményekről. A 2008-ban elindult mozgalom eddig összesen több mint kétezer gyereknek segített az olvasás elsajátításában. 2015 szeptemberére több mint háromezer ember érdeklődött a mentortagság iránt. Terveik szerint 2018-ra országosan 100 iskolában évente 500 egyéni tag vesz részt a Senior Mentor Programban és a mentorált általános iskolás gyermekek száma el fogja érni a 3000 főt. E céljuk elérése érdekében továbbra is várják az 55 év felettiek részvételét, hogy a köz szolgálatába állítsák tudásukat, egyúttal – mint mentorok és oktatók – tanulmányi, valamint társadalmi támogatást nyújtsanak fiatal diákoknak, segítve olyan általános iskolás tanulókat, akiknek gondot jelent az olvasás elsajátítása. Részletek: civilvallalkozasok.hu/toborzas

AURIS
Hallásközpont

Auris – a barátságos hallásközpont
Az Ön hallásszakértője Újlipótvárosban

**SZERETNÉ TISZTÁN ÉRTENI
A BESZÉDET ÉS HALLANI
A CSEND HANGJAIT?**

Jelentkezzen be díjmentes hallásvizsgálatra
és tanácsadásra az Ön újlipótvárosi szakértőjéhez!

Auris Hallásközpont Kft.
1136 Budapest, Hegedűs Gy. u. 15.

www.aurishallaskozpont.hu
Tel.: 06 1 798 9999
Mobil: +(36) 30 9259689
info@aurishallaskozpont.hu



Fogszabályozás Több évig tartó folyamat

Szépségnél fontosabb az egészség!

A szép fogsor nem csupán az arc ékessége, hanem egészségünk szempontjából is komoly jelentőséggel bír. Mint dr. Kozma Erzsébetől, a Visegrádi utcai rendelő fogszabályozó szakorvosától megtudtuk, a fogszabályozás lényegében állcsont-ortopédia. A mély, a nyitott, illetve a kereszttharapás egyaránt kezelésre szorul. Közülük az utóbbi az, aminek a korrekcióját a leghamarabb ajánlatos elkezdeni.

A kereszttharapás legfeltűnőbb formája a bulldogharapás. Erről akkor beszélünk, amikor az alsó fogsor előrébb áll, mint a felső. Gondoljunk például Schwarzenegger-re vagy akár a Habsburgokra. Az ilyen elváltozással még a tejfogak idején, négy-öt éves korban érdemes foglalkozni. Az orvos ilyenkor a két állcsont egymáshoz való megfelelő viszonyát célozza meg. Ha a kezelés késlekedik, az alsó állcsont nagyon nagyra nő, és felnőtt korban minden bizonnyal arc-, illetve állcsontsebészeti beavatkozásra lesz szükség.

A nyitott harapás leggyakrabban a sokáig tartó – az óvodás koron túlnyúló – ujszopás következményeként alakul ki. Mivel a csont ebben a korban még puha, szűk és előreálló lesz az áll. Ilyen fogakkal a gyermek még egy almát sem tud leharapni. Ezen a bajon tizen-négy-tizenöt éves kor felett már csak műtéttel lehet segíteni. A nyitott harapásnál a gyermek rossz helyre teszi a nyelvét, ami rendszerint logopédiai problémát is okoz: a fogorvos ilyenkor a logopédussal együtt dolgozik.

A szakember azt ajánlja, hogy az erőszakot és a drasztikus megoldásokat kerülve próbáljuk meggyőzni az iskolába készülő gyermeket, hogy hagyja el a cumit. Ha ez nem sikerül, az orvos a cumi helyett pitvarlemez ad, vagy számításba jöhet még egy úgynevezett trainer. Az utóbbi egy olyan, fogszabá-



Dr. Kozma Erzsébet — A fogszabályozás szükségességét legtöbbször a gyermekfogorvos állapítja meg

lyozóhoz hasonló szerkezet, amely megakadályozza, hogy a gyermek elalvás előtt a szájába vegye az ujját. Aki ezt időben megkapja, és másfél-két évig használja, nagy valószínűséggel megúszhatja a fogszabályozót.

Mivel a harapási magasság az életkorral változik, a mélyharapás kezelését később, kilenc-tíz éves korban kell kezdeni, amikor már többnyire kint vannak a maradógfogak. A mélyharapás ismertető jele, hogy az alsó fogak csak alig vagy egyáltalán nem látszanak.

A fogszabályozás szükségességét legtöbbször a gyermekfogorvos állapítja meg, és ő küldi a páciens a – kizárólag beutalóval igénybe vehető – fogszabályozási szakrendelésre. Tejfogagnál viszonylag ritka, hogy egymásra nőnek, a maradógfogagnál viszont előfordul, hogy a szabályozás megkezdése előtt – általában tizenkettő-tizenhárom éves korban, amikor nagy állcsontnövekedés már nem várható – helycsinálás céljából húzni kell. A felesleges fogat ilyenkor nem szabad sajnálni, mert ha bekényszerítenénk, a fogak

kifelé dőlnének és instabillá válnának.

Sok szülő tanácstalan, segítse-e megválni a kicsit a mozgó tejfogtól. A szakember szerint, ha a fogat már nem tudja a gyermek megmosni, esetleg kellemetlen, feszítő érzést okoz, két ujjal, csavaró mozdulattal nyugodtan kihúzhatjuk. Tartózkodjunk viszont az erővel való húzástól, illetve rántástól. Inkább forduljunk orvoshoz, ha nem járunk sikerrel. A maradógfogak vastagabb, tömörebb szövetállományúak, ezért sárgábbak, mint a tejfogak. Tizennégy éves kor alatt azonban nem ajánlott a fehérítés. Csupán egyetlen ártalmatlan módszer létezik: a fogkrém szódabikarbónába mártása. Ezt viszont a gyerekek nem kedvelik, mert kellemetlen ízű. Ami a fogkrémet illeti, tíz-tizenkét éves kor alatt ne használjunk felnőtt, illetve fluoridos fajtát.

A tb a rögzített vagy ragasztott fémkészülékeket a páciens tizennégy éves koráig, illetőleg a tanulói jogviszony idejéig támogatja. Egy rögzített készülék így is belekerül több tízezer forintba. A rászorulókat részére kerületünk önkormányzata támogatást biztosít. A fogszabályozás nem gyors műfaj: általában több évet vesz igénybe. A felhelyezést követően öt-nyolchetente kell kontrollra, illetve igazításra menni.

Amikor a ragasztott készülék lekerül, és a fogsor gyönyörű és szabályos, még nincs vége a folyamatnak. Ilyenkor hozzátétőleg két évre egy helyfenntartó készüléket kapnak a páciensek, amit elegendő éjszaka hordani. A szakember figyelmeztet: aki ezt elmulasztja, azt kockáztatja, hogy kárba vész a sokévi kezelés. A fogsor ugyanis visszaállhat a régi – vagy akár annál is rosszabb – állapotba.

■ CSOP VERONIKA

FOGSORRÖGZÍTÉS 2015

Rögzíttesse fogsorát

MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

A Mini Dental Implant (MDI) több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:

- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár
- azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogsor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum



VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.

Bővebb információért:

Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu

www.dr.faluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGÁSZATI ELLÁTÁS



3M ESPE

www.mini-implantatum.hu

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

Év Fája Idén nincs kerületi döntős Lombos helyi különlegesség

Az Év Fája verseny nagy hagyományokkal bír hazánkban, idén hatodszorra szervezi meg az Ökotárs Alapítvány. A kezdeményezés célja, hogy felhívja a figyelmet a természetvédelem és a közösségek kapcsolatára. A versenybe bárki nevezhetett egyedi fát egy történet kíséretében. Idén 67 érvényes jelölt között hét XIII. kerületi fa szerepelt (Béke téri ostorfa, népszigeti rezgő nyár és tölgy, Jakab József utcai menyasszonyfa, Pozsonyi úti hárs, Jászai Mari téri platánfa, Bulcsú parki platán), s bár a szakértői zsűri döntése alapján nem kerültek be a döntős 15 növény közé, azért érdemes megismerni helyi ékességeinket. A szavazást október 18-án zárja az Ökotárs, a végeredményt pedig a hivatalos díjátadó alkalmával teszi közzé. A versenyben három díjat osztanak ki: az Év Fáját a közönség választja meg online szavazással, a Hős Fa címet a zsűri osztja ki és ezenkívül még egy döntős fa kap különdíjat az Országos Erdészeti Egyesülettől. A hazai Év



Fája részt vesz a jövő év elején rendezendő európai versenyben is, amelynek győztese az Európai Év Fája címet nyeri el. A nemzetközi versenyen a magyar fák minden évben jól szerepeltek, többször is második helyezést értünk el, kétszer pedig elsőek lettünk.

Egészség A kerület támogatja a diáksportot

A pénz és a program is marad

A képviselő-testület legutóbbi ülésén módosította a kerület 2001-es sportrendeletét. Ennek oka, hogy az iskolák működésében gyökeres változást hozott a 2013 januárjától bevezetett államosítás, amely a tanodákban folyó testnevelési és sportfeladatokra is hatással volt.

Az oktatás törzsidejében az önkormányzatok kiszorultak a tulajdonukban lévő és általuk működtetett iskolákból, ezért a mindennapi testedzés személyi és tárgyi feltételeinek biztosítása, az iskolai diáksport-foglalkozások, -sportkörök szervezése



A helyi önkormányzat továbbra is biztosítja a diákolimpia helyi versenyait és a nyári táboroztatás feltételeit

se az állami fenntartó feladata lett.

A kerület önként vállalt feladatként – a kialakult hagyományoknak megfelelően – továbbra is biztosítja a diákolimpia helyi versenyeit és a nyári táboroztatás feltételeit, valamint minden évben elismerésben részesíti a tanulásban és a sportban kiemelkedő teljesítményt nyújtó tanulókat. A testedzés szerepe az egészséges élet-

módra nevelés és megelőzés, melyhez a kerület az általános iskolások számára a jövőben is biztosítja az egészségmegőrző és szűrőprogramot és az ezekhez szükséges anyagi fedezetet.



A kerület önként vállalt feladatként – a kialakult hagyományoknak megfelelően – minden évben elismerésben részesíti a tanulásban és a sportban kiemelkedő teljesítményt nyújtó tanulókat

Wado-Kai Angyalföldi karatésok

A harmónia harcművészete

A Wado SE 1997-ben alakult egy baráti társaság kezdeményezésével a karate gyakorlásának és népszerűsítésének céljából. Edzéseinak a kerületi Pannónia Általános Iskola adott otthont már a kezdetektől. Az egyesület elnökét, Oroszki Mihályt, 5. danos Wado-Kai mestert kértem, beszéljen legutóbbi sikereiről.

– Nagyon fontos az egyesületnek, hogy továbbra is közhasznú SE maradhassunk, megfelelően a civil szervezetekre vonatkozó legújabb elvárásoknak. Az is meghatározó, hogy jó összhangban működjünk az óvodákkal, hiszen innen és az iskolából indul az utánpótlás-nevelési bázisunk. Jelenleg az ovisokkal együtt 130 gyereknek tartunk edzést kor és tudásszint szerint csoportosítva. Az elmúlt 18 év során példaértékű mester és tanítvány hagyományok épültek. Már van olyan felnőtt tanítványom, aki ma ovisokkal foglalkozik, és az ő tanítványai közül is került ki oktató. A nyár kiemelkedő eredményei közé sorolom, hogy két alapító klubtársunk, Papp-Radnai Barbara és Müller Dani első kyu karatékák, évtizedes gyakorlással megalapozott tudásukkal, megszerzték az első dan fokozattal járó



Az idei nyári ovis vizsga résztvevői

fekete övet, immáron mindketten Wado-Kai mesterek.

– *Az augusztus sem telt eseménytelenül, hiszen a szövetségből hatan kijutottak a karate őshazájába, Japánba.*

– Ezzel régi vágyam teljesült. Shinji Kohata japán 7. danos mester, Valla János és Bogyor Szabolcs hazai Wado-Kai mesterek biztatásával kezdtem készülni még 2014-ben az 5. dan vizsgára. Összefogá-

suknak és Müller Daninak, egyesületünk alelnökének nagy szerepe volt abban, hogy idén nyáron ott lehettünk Japánban a Wado-Kai Világ Kupán. Magyarországról hatan keltünk útra: Dubitz Gyuri,

Gyurina Gyuri, Rosental Miklós, Daróczi Nándor, Bogyor Szabolcs és jómagam. Nagoyában három héten keresztül dr. Hideo Takagi 8. danos mester tartotta az edzéseinket, ami azért különleges, mert az eredeti Wado-Kai legjobb tanáiraival kerülhettünk kapcsolatba. Valamennyien sikeres vizsgát tettünk. Életre szóló élmény volt a sokévnnyi kőkemény munkánkat, felkészültségünk eredményét autentikus környezetben megünnepegni.

– *A japán karatésok „harcmódora” különbözik az itthoni elvárásoktól?*

– A Wado-ryo stílus létrehozója, Otsiku Hironoi mester azt tanította: a harcművészet gyakorlása nem állhat pusztán harci technikákból. A békét és harmóniát kell magunkban keresni, amire oly nagy szüksége van a világnak. A japán gyerekek többségét körülveszi a dojok szelleme. Másként használják a testüket, alapvetően más a hozzáállásuk.

Nagoyában megláttam olyan utakat, amit szeretnék végigjárni, a japán Wado-Kaival még szorosabb kapcsolatba kerülv.



A két kép első ránézésre egyformának tűnhet, ám ha jó megfigyelő vagy a **KÜLÖNBSÉG**-et is felfedezhetsz! **Mik ezek?**



Rajz: Havai József



K E R E S D
az újságárusoknál!

Találd ki!



Kedves Gyerekek! Képrejtvényünk megfejtéseit október 28-ig várjuk. Elérhetőségeinket az impresszumban találjátok, a helyes megfejtők között értékes ajándékokat sorolunk ki.

Előző számunk megfejtése: kakas. Nyertesünk: **Babarczi Éva és Kormos Attila**. Gratulálunk!

RaM Irodalmi Játsszótér

Újlipótvárosi Bóbita tánca



A gyerekek már boldogan birtokba vették a Radnóti Miklós Művelődési Központ (RaM) kertjében létesített új, egyedi tervezésű Bóbita Irodalmi Játsszótér.

Az ihletet Weöres Sándor A tündér című verse adta. Az elsősorban természetes fából készült játszótér a költő, művészember íróasztala elevenedik meg egy félbehagyott alkotás közben. Egyedi nagytáblák játékká válnak az íróasztali eszközök: festékpaletta, ceruzahegyező, festékestubus, tolltartó, tintatartó. Ugyancsak megjelennek a játszótéren az alkotó képzeletében megszületett fantáziálények. A játszótér központi eleme a pityang szobor ülőpad, ahol Bóbita pihen, ahonnan körbe látni az egész teret. Az ecsetes festékpalettába a homokozó költözött; ahonnan békafejek

kukucsálnak ki. A homokozó körül sáskák ücsörögnek a kicsinyek számára tervezett ringató hintaülőkéken. A szárnyas malacos hinta már a bátrabbaknak és a merészebbeknek nyújt játéklehetőséget. Az összenyomott tubus zezugos bújócskázó és mászóka; a tintatartó belsejét a gyerekek együtt fedezhetik fel szüleikkel. Aki elfáradt, a játszótér közepén Bóbita társaságában pihenhet meg a levélpadon.

A gyerekek nemcsak játszhatnak a meséből megjelent eszközökkel, hanem kreativitásukat felhasználva a játék részévé is tehetik azokat: a gumiburkolatra kihelyezett rajzpalettákra rajzolhatnak.

A RaM kertje a 34 millió forintból épült játszótérrel lett befejezett. A köztér eddig is otthont adott a kerületi Életmód Napnak, egyre népszerűbb a közel 200 m²-es ingyenesen használható rekreációs fitnesspark is.

Lakótelepi Napok Közösségi programok

Októberi szomszédolás

A Lakótelepi Napok rendezvény-sorozatának idei utolsó állomására invitálják a helyi kulturális szakemberek az érdeklődőket a Vízafogó sétányra. Október 15-én, csütörtök délután az Ugri-Bugri

Bölcsőde előtti park vidám őszi forgataggá alakul, szabadtéri sátrakban és színpadon különböző programok szórakoztatják majd a gyerekeket és a felnőtteket egyaránt. A látogatók számára in-

gyenes rendezvény szervezésében és lebonyolításában a XIII. Kerületi Szociális Szolgáltató Központ és a Prevenció Központ működik közre a helyi civil szervezetekkel karöltve.

BOOMERANG TÉLAPÓ EXPRESSZ

INDUL A VASÚTTÖRTÉNETI PARKBA
2015. DECEMBER 5-6.

JEGYEK MÁR ELŐVÉTELBE KAPHATÓK A
WWW.VASUTTORTENETIPARK.HU
OLDALON!





Programajánló

Telefon: +36 1 320 3842, +36 1 320 3843
E-mail: info@kult13.hu
www.kult13.hu

Rendezvények

október 15.	15.00	Lakóközösségi Napok Helyszín: Vizafogó lakótelep
október 16.	19.30	Pál Ferenc előadása: A lelki erő fejlesztése – Éltető spiritualitás Helyszín: AJAMK
október 20.	14.00	Nyugdíjas Filmklub – Hogyan öljük meg a feleségünket? Helyszín: AJAMK
október 30.	19.00	Csehov: A három nővér – életkomédia két felvonásban az Auditorium Hungaricum előadásában Helyszín: AJAMK
november 2.	19.00	Halottak Napi Koncert – Vásáry André és a Hortus M Singers Helyszín: AJAMK
november 3.	14.00	Nyugdíjas Filmklub – Mennyei teremtmények Helyszín: AJAMK
november 4.	17.00	Séták helyben – Kicsi hazánk: a főváros XIII. kerülete – „Jaj úgy élvezem én a strandot” Helyszín: AJAMK
november 4.	18.00	Civil Kerekasztal Helyszín: AJAMK
november 6.	19.00	Müller Péter – Az élet művészete előadás Helyszín: AJAMK



Telephelyek és elérhetőségek:



Angyalföldi József Attila Művelődési Központ (AJAMK)
1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: +36 1 320 3842, +36 1 320 3843



Angyalföldi Gyerme- és Ifjúsági Ház (AGYIH)
1138 Budapest, Dagály u. 15/A
Telefon: +36 1 330 5357



Angyalföldi Helytörténeti Gyűjtemény (AHGY)
1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: +36 30 453 3693



Újlipótvárosi Klub-Galéria (ÜKG)
1136 Budapest, Tátra u. 20/B
Telefon: +36 1 320 5380



RaM – Radnóti Miklós Művelődési Központ
1133 Budapest, Kárpát u. 23.
Telefon: +36 1 398 6210



Tücsöktanya Családi Játsszóház
1138 Budapest, Dagály u. 15/A
Telefon: +36 1 330 5357



VilágCsücsök Életmód Központ és Közösségi Tér (VilágCsücsök)
1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 30 884 4694



Kult13 Rendezvényterem – értékesítés
E-mail: rendezvenyterem@kult13.hu

Kiállítások

egész évben

október 14. – november 6.

október 15. – november 6.

október 28. – november 24.

november 4 – 30.

november 5 – 20.

Városrészek összefonódnak

Helyszín: AHGY

Herencsár András kiállítása

Helyszín: ÜKG

Miksa Bálint kiállítása

Helyszín: ÜKG

Blaskó János szobrászművész kiállítása

Helyszín: Városház Galéria

Fotóhónap – Szabó László kiállítása

Helyszín: AJAMK

Fotóhónap – Pesti mese

Helyszín: RaM



Családi és gyerekprogramok

október 25.	10.00	Tök parti
	10.30	Aki nem hiszi, járja utánam... – A Madárdal zenekar mesetáncbáza
október 31.	17.00	Pocakkoncertek
		Helyszín: AGYIH
november 8.	10.30	Márton Napi Mulatság – Márton napi labadalom a Madárdal zenekarral
		Helyszín: AGYIH

A műsorváltozás jogát fenntartjuk! XIII. Kerületi Kártyával kedvezményes jegyárak!

Ingyenes programjainkra a díjtalan belépést/részvételt a Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat biztosítja.

Teret adunk a kultúrának!

FSZEK XIII/2. sz.

Radnóti Miklós Könyvtára
Pannónia u. 88–90. (RaM)
Tel.: 398-6280

hétfő, szerda, péntek: 14–19,
kedd: 10–15,
csütörtök: 12–16 óráig

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára

Lehel u. 31. Telefon/fax: 320-8829
hétfő, szerda, csütörtök: 14–19,
kedd: 10–15, péntek: 11–15 óráig

FSZEK XIII/6. sz.

Angyalföldi Kertvárosi Könyvtára
Mosoly u. 40/A. Telefon/fax: 349-1532
hétfő, szerda, péntek: 14–19,
kedd: 11–16, csütörtök: 12–16 óráig

FSZEK XIII/8. sz. könyvtára
Dagály u. 9. Telefon/fax: 340-3309,
www.fsze.hu/dagaly, fszek1308@fsze.hu
hétfő–szerda, péntek: 9–19,
csütörtök: 9–14, szombat: 13–18 óráig

KÖNYVAJÁNLÓ:

Marc Kushner: A jövő építészete: 100 különleges épület (Budapest: HVG Ki., 2015.)
Jean P. Sasson: Jazmína választása: igaz történet háborúról, nők elleni erőszakról, bátorságról és túlélésről (Gabo, cop. 2015.)
Vámos Miklós: Beatles és én (Európa, 2015.)
Pico Iyer: A nyugalom művészete: kalandozások egy helyben (HVG Ki., 2014.)



LANG MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
1139 Budapest, Rozsnyai utca 3.
Telefon: 349-6308, fax: 349-6307

e-mail: lang.muvelodesi@gmail.com
www.facebook.com/LangMuvelodesiKozpont

ELŐADOMŰVÉSZEK ORSZÁGOS BARÁTI KÖRÉNEK és a VERS- ÉS PRÓZAIÁRÓK BARÁTI KÖRÉNEK találkozója

15., csütörtök 10.00–15.00

ZENÉS-TÁNCOS RENDEZVÉNY NYUGDÍJASOKNAK

20., kedd 15.00–19.00. Belépődíj: 600 Ft.
Az „Életet az éveknek...” Budapesti Klub rendezésében.

NAGY LAJOS IRODALMI ÉS MŰVÉSZETI TÁRSASÁG
minden héten kedden 16.00–18.00

Az 1987-ben alakult Nagy Lajos Irodalmi és Művészeti Társaság neves és pályakezdő művészeket (köztük Kossuth- és József Attila-díjakat), írókat, képzőművészeket tömörít tagjai sorába. 2015 októberétől intézményünkben tartja összejöveteleit.

ANGYALFÖLDI Termelői Piac

1135 Budapest, Szent László út 21–23.



BUDAPESTI VIRÁGPIAC

www.viragpiac.hu

Telefon: 320-2635

magyar élelmiszerek és termelői áruk vására

minden vasárnap 8.30–13 óráig



A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN: www.hirnokapro.hu

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁS FELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTALERAKÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, PARKETTACSI-SZOLÁS, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANYSZERELÉS, KŐMŰVES-, LAKATOS- ÉS ASZTALOSMUNKÁK, AJTÓ-, ABLAKCSERE, -JAVÍTÁS, TAKARÍTÁS, GARANCIÁVAL, AZONNALRA IS. TEL.: 202-2505, 06-30-251-3800

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. Tel.: 403-9357, 06-20-972-0347, 06-30-589-7542

TEHERTAXI. Költöztetés precíz munkavégzéssel! Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézással. 10%-os hétvégi kedvezmény! Tel: 280-2542, 06-70-214-4235

ZÁRSZERVIZ vállal asztalosmunkát, zárszerelést, küszöbkészítést, szigetelést, pántok, zsanérok cseréjét, mázolás. A legkisebb munkát is vállalom. Szigeti László. Tel.: 251-9483, 06-20-381-6703



MEGVÉTELRE KERESSEK komolyzenei hanglemezeket (minimum 50 db). Házhoz megyek. Telefon: 06 (20) 921-6062.

REDŐNYÖSMŰHELY gyárt, szerel, javít! Reluxa-, redőny-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, rolettajavítás 1 napon belül. Tel.: 370-4932

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu. 21 ÉVE VÁLLALOM kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, **HŐSZIGETELŐ ÜVEGEZÉSÉT ÉS SZIGETELÉSÉT GARANCIÁVAL. FELMÉRÉS DÍJTALAN!** Horváth Ákos. Tel.: 06-70-550-0269

HÁZTARTÁSIGÉP-SZERVIZ HÁZTARTÁSI, VENDÉGLÁTOI, KERESKEDELMi gépek, hűtők, fagyasztók, klímák, szellőzők, mosó-, mosogató-, szárító-, sütő-, vízmelegítő-berendezések javítása, karbantartása, értékesítése. Használt készülékek adás-vétele. **AZEA STÚDIÓ • Telefon: 369-2049 06 (30) 944-0452 • www.azea.hu**

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelések! Anyagbeszerzéssel, garanciával! Teljes lakásfelújítás! Ajtó-, ablakcsere! Tel.: 06-20-961-6153, www.burkologuru.hu

KÁDFELÚJÍTÁS! Ne cserélje le régi, kopott kádját, a bontási ár töredékéért felújítjuk. Tel.: 06-20-529-4180

LAKATOSMESTER! Rácsok, kapuk, kerítések. Zárnyitás, zár-csere, lakatosmunkák. Tel.: 06-30-299-1211, www.racskeszites.hu

IKEA-típusú beépített szekrények, konyhabútorok, irodabútorok stb. méretre gyártása legolcsóbban. Pl. könyvszekrény 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 06-30-368-1354

KÉZI CSOMÓZÁSÚ keleti szőnyegek adás-vétele. Rossz állapotú, szakadt, kopott szőnyegekét is megveszünk! **Rugexpert Szőnyegszalon (1136 Bp., Pannónia u. 36.). www.rugexpert.hu, [fb.com/rugexpert](https://www.facebook.com/rugexpert). Tel.: 06-70-775-7804, 781-9734**

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS

GYORSSZAKI 0-24. VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS GYORSSZOLGÁLAT. Szabó Károly és Kristóf. Tel.: 06-30-971-3782, 360-4434, www.gyorsszaki.hu

VÍZSZERELÉS, csapok, szifonok, wc-csészék, wc-tartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Villany-bojlerok vízkötelenítése, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30-447-3603

FESTÉS, MÁZOLÁS

FESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsizolás, lamináltlerakás! Gyors kezdéssel, garanciával, referenciával. Pap Gábor szobafestő. XIII., Pozsonyi út. Tel.: 06-30-942-4735, 360-2345, www.festes-tapetazas.hu

FESTÉS, mázolás, tapétázás, kisebb munkák vállalása is. Gipszkartonozás, kőműves javítások. Tel.: 06-30-568-6255 Kovács Gergely

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, laminált parkettázás garanciával, takarítással. Társasházaknak áfamentesen. Tel.: 06-30-391-0805

Közös KÉPVISELET

TÁRSASHÁZKEZELÉS! 15 éves tisztségviselői múlttal, társasházkezelői diplomával, újlipót-városi elkötelezettséggel társasházak közös képviselőt, kezelését vállalom. Bármilyen okból problémás házak korrekt rendbetétele. Jogász, könyvelő, szakipari mesterek, valamint sikeres pályázatírók segítik munkámat. Tel.: 06-20-942-0191

TÁRSASHÁZAK közös képviselőt vállalkozó családai vállalkozásban, szakértelemmel, gyakorlattal, reális, egyedi árakon. Tel.: 06-30-966-6052

RÉGISÉG

SZASZA GALÉRIA AZONNALI KÉSPÉNZÉRT VÁSÁROL!
Tört-fazonarany 6500–12 000 Ft/g
Tört-fazonezüst 150–800 Ft/g
Antik bútorokat, pénzerméket, festményeket, porcelánokat, órákat, korall ékszereket, mindent, ami régi, akár teljes hagyatékot! FIGYELEM!
A mézsárga borostyánt 1000–2000 Ft/g áron vásároljuk!
Várjuk szeretettel: XIII., Hollán Ernő u. 4.
Tel.: 350-4308, 06-70-884-4084
E-mail: antikicko87@gmail.com

BÉLYEGET, papír- és fémpénzt, képeslapot, könyveket, régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 266-4154. Nyitva: h–sz: 10–17, cs: 10–19, p: zárva

MINDENMEMŐ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással. Bútor, festmény, porcelán, kerámiát, borostyánt, órákat, szőnyeget, numizmatikát, bronztárgyakat, híradástechnikát. Pintér Nikolett. Tel.: 466-8321, 06-30-973-4949

19-20. századi magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzért. Díjmentes értébecslés. Tel.: 06-30-949-2900, e-mail: nemes.gyula@nemes-galeria.hu. Nemes Galéria: 1024 Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 3.

RÉGI pénz, kitüntetés, érem vétele, eladása, aukció. Térítésmentes értébecslés. Tátra Galéria. 1136 Bp., Tátra u. 4. Tel.: 239-4043, www.tatraerembolt.hu

RÉGISÉGEK, hagyatékok vétele készpénzben színházak részére. Keresünk bútorokat, festményeket, órákat, hangszereket, könyveket, ruhaneműket, csillárt, porcelánokat, kristályokat, szőnyeget, ékszereket, játékokat, pénzeket, hanglemezeket, ritkaságokat. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan, hétvégén is. Kertész Izabella. Tel.: 06-30-419-2713

LÁNG-GYÁRIAK FIGYELEM! Turbina-újságokat keresek. 1972, 1973, 1974, 1975. évi lapszámok érdekelnek. Tel.: 06-20-960-3258

RÉGISÉGEK TÉLEN-NYÁRON, GOGOL U. 23. Azonnali készpénzért vásárolunk: régi képeslapokat, fotókat, mindenféle papírrégiséget, jelvényt, kitüntetések, antik könyveket és műtárgyakat. Nyitva: h–cs: 10–18, p: 10–14 óráig. Tel.: 06-70-609-9985

INGYENES numizmatikai szaktanácsadás. Tel.: 349-6854, 06-30-387-7188

INGATLAN

ÜZLETHELYISÉG BÉRBE ADÓ a Duna-parton, a Margit-hídnál. 50 nm + 30 nm galéria + 30 nm pince. Egyedi fűtésű, klímás, riasztós, kamerás. Jelenleg ingyenes szépségszalonnak kialakítva. Telefon: 06 (30) 396-5660

373 NM-ES IRODA KIADÓ XIII. ker., Victor Hugo u.-ban. 40 fő, 12 szoba, VIP szint, teljesen új, magaspöldszint, nem irodaház, 42 munkhely. Tel.: 06-30-250-6343, [www.ingatlan.com/21716004](http://wwwingatlan.com/21716004)

XIII., VICTOR HUGO U-BAN 110 nm-es, berendezett, 6 számitógéppel, iroda kiadó. Utcai bejáratú Ár: 390 000 Ft/hó, 1290 euró/hó. Tel.: 06-30-934-1324 www.ingatlan.com/21616737

MEGLÉVŐ és érvényes 7 lakásos társasházi építési engedéllyel 997 nm-es zuglói telek projektként eladó. Tel.: 06-30-394-1742, www.ingatlan.com/21183933

EMELETI, felújítandó örökklaszt keresek készpénzfizetéssel. Magán személy. Tel.: 06-20-496-6601

HOLLÁN ERNŐ utcai társasházban pincehelyiségek bérbeadó. Tel.: 06-30-687-5958

PÉCSI házaspár nagyon sürgősen lakást keres a kerületben. Hitelét, tartozását kifizetjük! Hívjon most! Tel.: 06-70-943-0444

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhatszú Nonprofit Kft. bérbevétele kínálja az alábbi helyiségeket:

1. A **XIII., Szegedi úti Szakorvosi Rendelő** III. és IV. emeletén, a betegváróval egy légtérben lévő, 7 nm-es üzlethelyiség. Az üzlethelyiség frontja nyitott, amely motoros működtetésű ráccsal zárható. Érdeklődni a 452-4204 telefonon lehet
2. A **XIII. Visegrádi utca 47/C** szám alatti szakorvosi, földszinti, felújított szárnyában egy 43 nm-es, berendezés nélküli, korszerűen kialakított büfé. A büfé igénybevételenek részletei a www.euszolg13.hu weboldalon található.

EGÉSZSÉG

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül, fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hévvégi ügyelet! Fogászati háttér biztosított! Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester, 1013 Budapest, Krisztina krt. 51. fszt. 1. Tel.: 06-30-222-3016

KEDVES KERÜLETI SENIOROK! Egészségünk egyik alappilléret a mozgással tartjuk karban. Átmozgatás, erősítés és készen van a frissítés. Az átmozgató torna korhatár nélküli mozgásforma: hogy a forma legyen mindig bomba! Sose késő elkezdni! Várunk kedden és csütörtökön 15.30–16.30 között az **Elán Tánc- és Mozgástudióban** (XIII., Vág u. 19.). Tel.: 06-20-460-2964

MASSZÖRKÉNT várom frissítő-, relaxáló-, olajos-, thai-, talp-, svéd- és babamaszszászra a kellemes, otthonos, XIII., Vág u.-i magánstúdiókba kedvező áron. Hívjon bizalommal! Böhm Erika. Tel.: 06-30-680-6720

R9 DENTAL FOGÁSZAT a kerület központjában. Modern, igényesen felszerelt rendelőben nemzetközi tapasztalattal rendelkező fogorvos-implantológus várja önt! Teljes körű, korszerű, fájdalommentes kezelések: implantáció, porcelán- és cirkonhidak, fémentes restaurációk. Információ, bejelentkezés: 06-20-924-7575

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhatszú Nonprofit Kft. cégeknek, vállalkozásoknak és magán személyeknek ajánl foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást és komplex menedzserszűrést. Érdeklődni lehet személyesen a Budapest XIII., Szegedi út 17. V. emelet (foglalkozás-egészségügy) dr. Réfi Mária főorvosnál vagy telefonon a 452-4200/5448-as melléken

FOGORVOS

DR. HONT ZSUZSA fogorvos elérhetősége: 06-30-416-3640

VISEGRÁDI utcai rendelő fogászatának tapasztalt, megbecsült fogorvosai **dr. Sigmund Péter** (06-30-388-6650), **dr. Szóts Edit** (06-20-310-8964), **dr. Balogh István**, valamint **dr. Tóth Éva**, **dr. Tóth Attila** (implantológus) egyetemi oktatók (801-2848) a XIII., Hegedűs Gyula u. 91. alatt modern, jól felszerelt rendelőben folytatják fogászati tevékenységüket, és várják régi és új betegeiket!

GONDOZÁS

IDŐSGONDOZÁSRA, házvezetésre, gyermekfelügyeletre hölgyeket kínálunk és keresünk igény szerint. Empátia. Tel.: 06-20-465-8458, 336-1094, 06-70-380-5522

OKTATÁS

NYELVTANÁRKERESŐ WEBOLDAL! Regisztrálj, ha tanítani szeretnél, vagy keresd meg a számodra legjobb nyelvtanárt! www.nyelvtanarkereso.hu

OKJ-S óvodai dajka, pedagógiai és gyógytárgyok segítő képzés. Tel.: 06-30-269-1061, www.kaszaszakkepzes.hu. Nyilvántartási szám: 01-0064-04

MATEMATIKA- fizikatanítás általános és középiskolások részére, nagy hatékonysággal, szaktanártól. Házhoz megyek! Tel.: 06-20-959-0134

ANGOLOKTATÁS minden szinten az Árpád hídnál, tapasztalt tanárnőnél. Tel.: 06-30-382-4175, e-mail: angoltanar@upcmail.hu

MATEK-ÉRETTSÉGI? KEZDJÜK IDŐBEN A FELKÉSZÜLÉST! Gyakorlott, fiatal magántanár vállal korrepetálást – elsősorban 9., 10. és 11. osztályos tanulók részére. Újlipótvárosban házhoz is megy! Tel.: 06-30-258-2290

ŐSZI-TÉLI hónapokra hasznos időtöltés! Otthonában megtanítom internetezni, gépét karbantartom. Nyugdíjasoknak, gyerekeknek kedvezmény. Tel.: 06-20-942-9479

NÉMETOKTATÁST vállal türelmes, diplomás magántanár nő gyerekeknek és felnőtteknek a II. kerületben, a Szépvölgyi út közelében. E-mail: nemetneked@gmail.com. Tel.: 06-30-409-5492

ROMÁNNYELV-OKTATÁST vállalkoz minden szinten. Román–magyar, magyar–román, angol–román általános és szakszövegek fordítását vállalom. Tel.: 06-30-319-9634

TANULJ angolul könnyedén, beszédcentrikusan, eredményesen! Korrepetálás, érettségi, nyelvizsga. Rugalmas időpont, helyszínválasztás. Tel.: 06-20-439-6410

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, telepítés, tanácsadás. Ingyenes kiszállással! Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-2653

EGYÉB

ÁLLATELEDELES BOLT: tápok, felszerelések, konzervek, bolhaktörő stb. 1134 Bp., Lehel u. 30. H-P: 11–18-ig

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhatszú Nonprofit Kft. alkalmankénti vagy rendszeres igénybevételével oktatási, konferencia-, bemutató előadások céljára termet bérbe ad. A helyszín: Budapest XIII., Szegedi út 17. (Egészségház). A terem befogadóképessége asztalok mellett elhelyezésnél maximum 35 fő, asztal nélküli ültetésnél maximum 50 fő. Az igénybevétel lehetséges időpontja hétfőtől péntekig 8.30 és 19.30 óra között. Érdeklődni lehet a 452-4204-es telefonszámon. Előadás-technikai berendezéseket a bérlőnek kell biztosítani. A terembérllet ára 10 000 Ft/óra (áfamentes)

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN: www.hirnokapro.hu

AZ APRÓHIRDETÉS ÁRA 15 SZÓIG BRUTTÓ 2700 Ft, EZEN FELÜL SZAVANKÉNT 127 Ft.

LAPUNK KÖVETKEZŐ SZÁMA NOVEMBER 5-ÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: OKTÓBER 26.

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

www.newweb.hu
Weboldalkészítés
kedvező áron!



Tel.: 06 (30) 3352949
 newweb.hu@gmail.com

BELVÁROSI
 OPTIKA
 SZEMÉSZET



Szemvizsgálat 3 éves kortól, szemfenékvizsgálat, magas vérnyomás, cukorbetegség okozta szemészeti problémák, szürkehályog és zöldhályog diagnosztikája és gondozása. Szemüveg készítése csecsemőkortól, minden korosztálynak.

A SZEMVIZSGÁLAT NEM CSAK LÁTÁSKORREKCIÓ
 Állandó 20%-os nyugdíjas- és diákkedvezmény

Nyitva tartás: H: 10–19h, K–P: 10–18h, Szo: 10–14h • 1137 Budapest, Tátra u. 12/b
 Bejelentkezés telefonon: 780-2635 • info@belvarosioptika.eu • www.belvarosioptika.eu



www.golfszimulátor.hu

CSÜCSKATEGÓRIÁS GOLFSZIMULÁTOROK MÁR MAGYARORSZÁGON IS!
 OTTHONÁBA, INGATLANFEJLESZTŐKNEK, HOTELEKNEK, FITNESSSTERMEKNEK ÉS GOLFKÖZPONTOKNAK

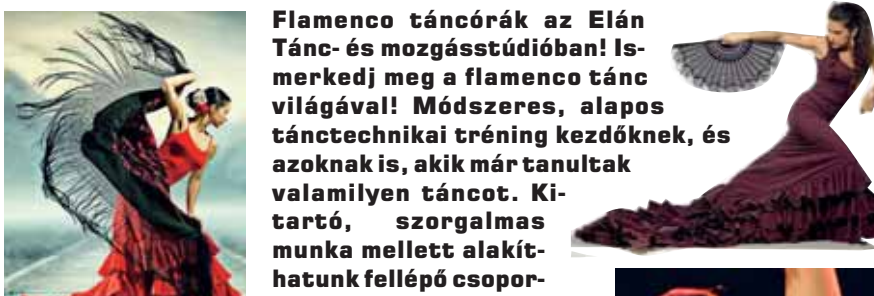
Regisztrálj, ha tanítani szeretnél, vagy keresd meg a számodra legjobb nyelvtanárt!



www.nyelvtanarkereso.hu

Flamenco táncórák az Elán Tánc- és mozgásstúdióban! Ismerkedj meg a flamenco tánc világával! Módszeres, alapos tánctechnikai tréning kezdőknek, és azoknak is, akik már tanultak valamilyen táncot. Kihagyhatatlan munka mellett alakíthatunk fellépő csoportot is! Képes vagy rá! Gyere csatlakozz hozzánk, és mi biztosítunk egy jó hangulatú, egészséges mozgástanulást kicsiknek és nagyoknak egyaránt!

Első óra ingyenes! Érdeklődni: Szabó Ágnes táncpedagógus: 06 (20) 253-1022 vagy a stúdióban: 06 (30) 971-0667 .
 További infók:
<http://flamencotanciskola.freewb.hu/flamenco/>




ŐSZI NYUGDÍJAS NAPOK A MARGITSZIGETEN



2015. november 7 - 8., 9⁰⁰-15³⁰ óráig

Minden kedves kölcsönző nyugdíjasunk (és hozzátartozói, barátai, szomszédai) **annyi % kedvezményt kap a kölcsönzés árából, ahány éves!**

A Bringózás után minden Nyugdíjas Vendégünk - aki kikölcsönzött egy járművet - ajándécsomagot kap, a második nap végén pedig sorsoláson vehet részt, ahol belépőjegyeket, ajándécsomagokat és egyéb meglepetéseket sorsolunk ki!

Fődíj: Kétszemélyes hétvége félpanziós ellátással a HOTEL SZÉPALMA FELAJÁNLÁSÁVAL!

Várjuk Önt a Bringóvárnál, a 26-os autóbusz „Halastó - Szállodák” megállójánál. Nyitva az év minden napján, 8 órától sötétedésig.

www.bringohinto.hu – tel.: 329-2073

LÉLEGZETELÁLLÍTÓ LÉGIFELVÉTELEK



www.flyvideo.hu

Önnek is zúg a füle?
Mi hozzásegítjük a gyógyuláshoz!
 Szakszerű információkért, segítségért hívja a Magyar Tinnitus Egyesület információs vonalát:
06 (1) 410-8811
info@tinnitus.hu,
www.tinnitus.hu



VÁROSFAL Antikvárium
 vásárol készpénzért könyveket, könyvtárakat, hanglemezeket, DVD-t, vitrintárgyakat, képeslapokat, hagyatékot.
Díjtalan kiszállítás.
 Tel.: 332-0243, 06 (20) 922-0001

HÍRNÖK
 AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA
 Megjelenik kéthetente, 67 000 példányban.

Alapító főszerkesztő:
 Sas György (1922–2004).
 Felelős szerkesztő: Machos Ferenc.
 Szerkesztők: Czeglédi Ildikó, Jusztus Gábor, Kálmán Attila.
 Fotó, tördelés: Holczer
 Kiadja a **Sprint Kft.**
www.sprintkiado.hu
 e-mail: hirnok@sprintkiado.hu
 Hirdetésekvétel: Sprint Kft.,
 1137 Bp., Újpesti rkp. 7.,
 hétfőtől péntekig 9–15 óráig,
 tel.: 237-5060, 237-0242, fax: 237-5069,
 e-mail: hirdetes@sprintkiado.hu

Év végi rendezvények, céges partik tökéletes helyszíne!



a Lehel térenél! **06-1 270 0366**

XIII. kerület
Visegrádi utca
50/a

Korlátlan étel-, ital- és koktélfogyasztás fix áron! www.trofeagrill.net

ÉTEL HÁZHOZSZÁLLÍTÁS TRÓFEA GRILL ÉTTEREM



Telefonon és a weboldalon érkező rendelések esetén

10 % kedvezményt biztosítunk az árból!

Étkezési csekket, Bankkártyát, Szép-kártyát és
Erzsébet-utalványt is elfogadunk!



Ingyen letölthető
Android applikáció

Tel.: 06 30 878 0505 | 06 1 878 0505 | www.trofea.hu

HELYÉRE TEKERE- DIK A SRÓF	RÁMA, NEHÉZ- FÉMBŐL	TÁG	1. RÓMAI SZÁMMAL	A GÖRÖG ÁBÉCE 19. BETŰJE	BECÉZETT ALBERT	ISTENI- TETT, HÖN SZERETETT (SZEMÉLY)	OLLÓS VÍZI- ÁLLATOK	HEGY- CSÜCS	RUUD GUL- LIT FOCISTA ERED. CSA- LÁDNEVE	AZ ARANY VEGYJELE
MEG- FEJTÉS										L
AZ UTÓ ELLENTÉTE			ÜVEGES SZEKRENY ATTÁ ...; H. HEINE MŰ							
COMPANY, RÖVIDEN		BURNÓ- TOZIK KERESZ- TULHANT								A JÓD VEGYJELE REGGELI- ITAL LEHET
CSÓK, AR- GÓ SZÓVAL				ALAK, FORMA HELYRAG, -RA PÁRJA				NÉMA TÁJ! ... EDUCA- ONIS; TAN- RENDELET		
A SZÍNÉSZ RÉGIÉS ELNEVEZÉSE				INDÍTÉK HOSSZÚ KA- LÁSZÓ RÉGI BÜZAFAJ				A TETEJÉ- RE (NÉP.) VADDISZNÓ SZÖRE		
TOLLÁT, SZÖRÉT VESZTETT (ÁLLAT)							TEJ- TERMÉK LÍRAI KEZDETI			
MOTOR- OLAJ MÁRKA				TALÁLE- KONY COSTA RICA PÉNZNEME						
... TEVJE; SÓLEM ALÉ- HEM TEJES- EMBERE			PÁRATLAN CENTI! NÉGY FAL ... (A SZOBÁBA)			NŐSZIROM (NŐVÉNY) RÉGISÉG, RÉGISEN				
AZ OTTHON BEJÁRATAI		KOVÁCS I. ÖKLÖZŐ BEC. PAMELA, BEC.				SZARVASCÓ- RÚ MADÁR SZÁUD-ARÁ- BIA NOB.-J.				
NÉMET AUTÓK JELZÉSE	ZALAI "SZÖRPÖS" FALU PENGEVÉGI								INNEN TÚLRA RÉGI HOSSZ- MÉRTÉK	
VALAMIT BIZONYÍTÓ HIVATALOS IRAT								AZ Ó TU- LADONA SO, RÓMAI SZÁMMAL		
RÉGI INGEK CSERÉLHE- TŐ RÉSZÉ A NYAKNÁL										

Előző rejtvényünk helyes megfejtése: Malek Andrea színész, énekes. Nyertesünk: *Pesti Istvánné, Tatár-Rózsás Aliz*. Aktuális feladványunkban városrészünk egyik helyszínét rejtettük el. Beküldési határidő: október 28. A helyes megfejtést beküldők között értékes ajándékokat sorsolunk ki. Postacímünk: 1137. Bp., Újpesti rkp. 7. E-mail: hirnok@sprintkiado.hu

Ha képhe akar kerülni a XIII. kerületről,
NÉZZE A TV13 ADÁSAIT!
Szerkesztőség és stúdió: József Attila tér 4.
Telefon: 788-7098, e-mail: tv13@sprintkiado.hu



Online hirdetésfelvétel
a nap 24 órájában:

www.hirnokapro.hu

Ha megjelenne a TV13 képsíkjában,
esetleg készítené egy rövid
reklámfilmét vállalkozásáról, írjon
a hirdetes@sprintkiado.hu
e-mail címre
vagy hívjon minket
a 237-5060-as telefonszámon!

POP TARTISZNYA

AZ IGÉNYES ZENÉK TÁRHÁZA,
NAPI 24 ÓRÁBAN
www.poptarisznya.hu