

HÍRNÖK



XXIII. ÉVFOLYAM 9. SZÁM ANGYALFÖLD–GÖNCZ ÁRPÁD VÁROSKÖZPONT–NÉPSZIGET–ÚJLIPÓTVÁROS–VÍZAFOGÓ 2017. MÁJUS 4.



Indulhat a CT/MR-centrum

Belátható időn belül megkezdheti működését a Visegrádi utcai szakrendelőben a XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat saját CT- és MR-centruma, amelynek egymilliárd forintos eszközbeszerzését és kialakítását teljes egészében az önkormányzat biztosítja. A 2015 márciusában átadott, 835 millió forintért megújult Egészségházban már a rekonstrukció során kialakították a centrum helyét, az országosan is páratlan fejlesztéshez már megvásárolták a felsőkategóriás berendezéseket, jelenleg pedig az építészeti munkák zajlanak – derül ki az önkormányzat egészségügyi koncepciójának időarányos teljesítéséről szóló beszámolóiból, melyet legutóbbi ülésén szentesített a képviselő-testület.

Élet-mód Elkezdődtek a szabadtéri programok

Szezonnyitó a Duna Teraszon



A tavaszi szép idővel párhuzamosan megkezdődtek a kerületben a szabadtéri programok is, melyek tartalmas szórakozást kínálnak késő őszig a városrészen élőknek. A népszerű Lakóközösségi Napok első állomását immár hagyományosan a Kárpát utcai játszótéren szervezték meg április 27-én. A Duna Teraszon felállított sátrakban a helyi

szervezetek és civilek fogadták a látogatókat, akik tréfas feladatok megoldásával ajándékkra jogosító zsetonokat gyűjthettek. A kutyabarátkhoz ebttartással kapcsolatos kérdésekkel fordulhattak a gondos gazdik. A vállalkozó kedvűek – a Budapesti Evezős Egyesület jóvoltából – kipróbálhatták, mekkora energia kell egy evezőspad működtetéséhez. A szín-

padon gitármuzsika, bábelőadás és különböző zenei előadók gondoskodtak a kellemes hangulatról. A nyolc rendezvényből álló sorozat következő állomása a Gyermek tér lesz, ahol május 18-án folytatódik a Lakóközösségi Napok. Mindemellett Európa Nap és Életmódnappal is várja májusban az érdeklődőket.

Részletek a 8. oldalon

*Köszöntjük
az édesanyjait!*



Közügy

3. oldal



Horváth Imre úgy látja, hogy a kormányzati többséggel szemben is jól tudja képviselni a választókerület érdekeit. Újpest és Észak-Angyalföld országgyűlési képviselője a TV13 vendégeként nyilatkozott a Közügy című műsorban.

Ember az emberért

4. oldal

Az élet minden területén fontos az esélyegyenlőség, önkormányzatunk nyolc évvel ezelőtt ezért hozta létre az „Ember az emberért” díjat. A lakók javaslata alapján a képviselő-testület ezúttal is két személyt jelölt a kitüntetésre.



Vitális Városok

5. oldal



Az Európai Unió támogatásával zajló Vital Cities (Vitális Városok) nevű program háromnapos nemzetközi rendezvényének adott otthont a kerület. A városrész tíz településsel közösen vesz részt az EU Urbact nevű projektjében.

Sütiverseny

8. oldal

Új helyszínen, a Duna Teraszon szervezik az Életmódnappal, ahol harmadik alkalommal rendezik meg a Reformműtemény-sütő versenyt. A megméretésre nem mestercukrászok nevezését várják, hanem a kerületi lakosokat.





Polgárőrök Budapest közbiztonságáért

A Rendőrség Napja alkalmából, április 24-én Bucsek Gábor rendőr vezérőrnagy, rendőrségi főtanácsos, a Budapesti Rendőr-főkapitányság vezetője átadta a Budapest Közbiztonságáért díjat, illetve elismerő plaketteket. Az Angyalföld Polgárőr Szervezet nevében Takács Ferenc elnök (képünkön) vette át a kitüntetést. A rendőrfőkapitány 2016-ban a civil személyek közbiztonságáért végzett munkájának elismeréseként alapította meg a díjat, melyet immár második alkalommal adtak át. Odaítélése során a kerületi rendőrkapitányságok vezetői tettek javaslatot olyan személyekre, illetőleg szervezetekre, akik vagy amelyek huzamos időn keresztül a közbiztonság érdekében végzett kimagasló tevékenységükkel elősegítették a rendőrség munkáját.



Népszigeti nagytakarítás



Az önkormányzat A Föld napja alkalmából, április 22-én nagytakarítást szervezett a Népszigeten. Bár a kedvezőtlen időjárás miatt a résztvevők száma ezúttal kevesebb volt, a szigetet átszelő utat és közvetlen környezetét sikerült kitakarítani. A sokak által kedvelt, sportolásra, kirándulásra, piknikezésre egyaránt alkalmas Népsziget minden tavasszal elkeserítő állapotban várja az önkéntes takarítókat, akik a XIII. Kerületi Közszolgáltató

Zrt. által biztosított eszközökkel vehetik fel a harcot a mindent elborító szeméttel. Így volt ez most is a szigetre vezető, felújítás alatt álló gyalogoshíd lejárójánál kezdődő sétány környezetében és a sziget főútvonala mentén egyaránt. Tekintettel arra, hogy a vízparti területek megtisztítására ezúttal nem volt elegendő kapacitás, a szervezők az akció folytatását fontolgatják, amiről időben tájékoztatják a lakosságot.

Iskolavezetők támogatása

Az önkormányzat – élve véleményezési jogával – három oktatási intézmény vezetői pályázatáról döntött. Az állásokat a Közép-pesti Tankerületi Központ igazgatója hirdette meg február 28-án és március 7-én. A városrész – pályázata és eddigi eredményes igazgatói munkája alapján – Varga Attilát



(képünkön) támogatja és tartja alkalmasnak a Németh László Gimnázium vezetésére. Varga Attila 2007-től előbb a tanintézet igazgatóhelyettese, majd 2010-től igazgatója volt, mely tisztségében tavaly egy évre kapott újabb megbízást.

A tankerület emellett a XIII. Kerületi Számítástechnikai Általános Iskola és a XIII. Kerületi Ének-zenei és Testnevelési Általános Iskola igazgatói posztjára is pályázatot írt ki. Előbbire egy belső, utóbbira a jelenlegi igazgató és egy külső aspiráns adta be a jelentkezését. A képviselő-testület a számítástechnikai iskola intézményvezetői pályázatát nem tudta véleményezni, mert a benyújtott dokumentáció nem felelt meg a kiírásnak.



Ugyanakkor az önkormányzat az ének-zenei iskola vezetésére – pályázata és eddigi munkája alapján – Vágóné Tóth Éva (képünkön) programját támogatja, személyét pedig alkalmasnak tartja a tanoda igazgatói munkakörének ellátására. A támogatott jelölt 1985-től tanít az ének-zenei iskolában, ahol 2010-től igazgatóhelyettes, 2011-től pedig igazgató.

Cziffra György Fesztivál partnerséggel

Az önkormányzat évi 2,4 millió forinttal támogatja a Balázs János Liszt Ferenc- és Prima Primmissima díjas zongoraművész, s a Szamos a kultúráért Alapítvány által 2016-ban életre hívott és nemzetközi ismertséget célzó Cziffra György Fesztivált. A világhírű zongoraművész pályafutása csodagyermekként indult az angyalföldi Tripoliszból. A Tomori utcai barakk-iskolában tanult, melynek utódjában emléktábla őrzi kötődé-

sét. Az önkormányzat 2013-ban parkot (képünkön) nevezett el és emlékkövet is avatott a tiszteletére. A szervezők világhírű külföldi művészeket és a kerület által támogatott Liszt Ferenc Kamarazenekart kéri fel a hangversenyeken való közreműködésre, emellett évente Cziffra György Emlékhangversenyt rendeznek a városrészben. A fesztiválon több elismerést is átadnak majd, az Ifjú Tehetség díjat egy XIII. kerületi tanuló kaphatja meg.



Partnerkártya: jogi infó szolgáltatás



Az önkormányzat további segítséggel bővíti az évről évre népszerűbb Partnerkártyája szolgáltatásait. Ez praktikus azt jelenti, hogy május 4-én 17 és 19 óra között, azután pedig minden második csütörtökön megkezdik a jogi infó szolgáltatást és tanácsadást a család- és a polgári jog területén. Ennek helyszíne a Radnóti Miklós Művelődési Központ (RaM) Őszikék Idősek Klubja (Kárpát utca 23–25.). A várakozás elkerülése érdekében időpont egyeztetése szükséges, ami megtehető személyesen a Kárpát utca 23–25. szám alatt, telefonon (398-6270) hétfőtől péntekig 9–16 óra között, vagy a geisbergernejokai@szoc.bp13.hu e-mail-címen. A jogi segítségnyújtást Hidvéginé dr. Adorján Livia nyugalmazott tanácsvezető bíró vállalta.

Megújul az egykori

Irodaházzá alakítják át a Róbert Károly körút Váci úthoz közeli szakaszán található hétszintes épületet, a korábbi Material Centert. A fejlesztés fontos következménye, hogy javulhat az egykori áruház környezetének városképi megjelenése, ami az évekkel ezelőtti bezárás miatt romlott le. A volt Material Center építészeti és funkcionális szempontból egyaránt megfiatalodik: nemcsak a belső részeket alakítják át, hanem a külső homlokzat is új karaktert kap. Irodai és kereskedelmi egységei egymástól függetlenül közelíthetők majd meg. A nemzetközi BREEAM in Use minősítési rendszert célzó, Skylight CITY névre keresztelt épület előkészítő munkálatai már zajlanak.

Material Center



Közügy Interjú Horváth Imre országgyűlési képviselővel

A gazdagok nem jönnek panaszkodni

Horváth Imre úgy látja, hogy a kormányzati többséggel szemben is jól tudja képviselni a választókerület érdekeit. Újpest és Észak-Angyalföld szocialista országgyűlési képviselője a TV13 vendégeként nyilatkozott a Közügy című műsorban. Beszért többek között a metró Káposztásmegyerig történő tervezett meghosszabbításáról, amit már a múlt század nyolcvanas évtizedében megígértek, de azóta egyfolytában haladik. Miközben a képviselő szerint is van reális esélye az északi vonal továbbépítésének. Annyit tett hozzá: majd unokáink is látni fogják. De hát ez elsősorban a főváros ügye.

A választók általában egyéni sérelmekkel és kérdésekkel keresik – tudtuk meg Horváth Imrétől. De olyat is kérnek tőle, hogy szerezzen például nekik bérlakást. Újpesten bizottság dönt, a XIII. kerületben viszont pályáztatnak, és objektív szempontokat is néznek ahhoz, hogy ki a rászoruló. Öröndetes, hogy Angyalföldön közel kilenc-ezer önkormányzati lakás van. Sajnálatos viszont, hogy új állami bérlakásépítési programról nem lehet tudni.

– Mindent nem tudok elintézni – mondta Horváth Imre –, de ha a választó egy jó szót kap tőlem, esetleg tanácsot tudok adni a problémák megoldására, azt megköszönik. Az állampolgár méltányolja, ha azt látja, hogy a képviselő akar tenni érte.

– Mennyire veszik az ellenzéki oldalt komolyan a parlamentben? –

tettük föl a kérdést a kisebbségben politizáló képviselőnek.

– A javaslatainkat leszavazzák, a kérdéseink elől kitérnek, voltaképpen ez az ellenzék sorsa – kaptuk a választ. – Pedig éppen volnának jó javaslataink is. Gyakori a számokkal történő vitatkozás, van olyan államtitkár, aki szeret elbeszélni a dolgok mellett, elmondja, hogy nőtt a nyugdíjak vásárlóértéke. Amivel az a gond, hogy az ember jár piacra, és a saját szemével láthatja, mibe kerül egy kiló bab, vagy mennyit kértek télen az alma kilójáért. Annak, akinek 41 ezer forint a nyugdíja, és 25 ezerbe kerül havonta a gyógyszere, hiába érvelnek a vásárlói kosár csodás számaival. Lehet matekozni, szemfényvesztés az egész. A 65 évnél idősebb lakosság számára adandó ingyenes gyógyszer, amit az MSZP javasolt,

azért lenne üdvös, mert 3 millió embert érintene. Ez elfogadható lenne választási ígéretnek is.

– Fölvettük, hogy a beat-generáció friss nyugdíjasai, akik az 1990-es évek vállalkozói kapitalizmusában kevesebb járulékot fizettek, igen nehéz helyzetben lesznek. Mit tud értük tenni az MSZP?

– Nagyon jó a kérdés – mondta Horváth Imre –, de a megoldás igen nehéz. Tolták a szekeret, miközben a vállalat minimálbéren tartotta őket, ezért lesz kevesebb a nyugdíjuk. A második világháború után a maszek kiskereskedő és az iparos se kapott nyugdíjat, kénytelen volt élete végéig dolgozni. Csak annyit mondhatok, hogy mindig van valami remény a várakozásban. Más kérdés, hogy a várakozások sokszor balul sülnek el.

A képviselőnek van ugyan irodája, de sokszor megszólítják az utcán, villamoson is. Jogsegélyért havi 8-10 polgár felkeresi. Kollégá-



ival tanácsokat adnak, próbálják megkeresni a módját annak, hogy egy-egy családot ne lakoltassanak ki a hitelválság miatt.



– Az egyszerű emberek jönnek hozzám, a gazdagok nem szoktak panaszkodni – ez a képviselő tapasztalata. – Mondjuk, előfordult, hogy valaki megkérdezte, mit lehetne tenni azért, hogy a 60 milliós adótartozását ne kelljen megfizetnie. Nem tudtam segíteni.

Szóba került az újráválasztás lehetősége is. Ez ügyben a párt mondja ki a döntő szót. Horváth Imre megerősítette, hogy ha az

MSZP nem jelöli, függetlenként is hajlandó elindulni a 2018-as választásokon. Az ellenzéki oldal civakodásaival kapcsolatban a képviselő annyit mondott, ezekbe nem ártja bele magát, a megegyezés a pártok feladata. A fő gondot az okozza, hogy a választási rendszer a Fidesz-

nek kedvez, a törvény módosítására tett szocialista javaslatokat lecsöprik az asztalról.

– Abban bízom – fejezte be a beszélgetést

Horváth Imre –, hogy az angyalföldiek és az újpestiek tudják, mit csinálnak, és szeretnének saját maguk dönteni a jövőjükéről. Lehet propagandával és rágalommal előállni, de ez már 2014-ben se jött be, amikor tizenketten indultak ellenem. A bölcsen gondolkodó ember úgyis azt fogja megválasztani, akiben megbízik.

■ RAB LÁSZLÓ

Egészségügy Időarányosan teljesültek a kerületi tervek

Indulhat a saját CT/MR-centrum

Belátható időn belül megkezdheti működését a Visegrádi utcai szakrendelőben a XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat saját CT- és MR-centruma, amelynek egymilliárd forintos eszközbeszerzését és kialakítását teljes egészében az önkormányzat biztosítja. A 2015 márciusában átadott, ugyancsak a városrész költségén, 835 millió forintért megújult Egészségházban már a rekonstrukció során kialakították

a centrum helyét, ám az állami finanszírozási kérdések elhúzódása miatt erre várni kellett. (Az egészségügyi szolgálat a Radiológiai Szakmai Kollégium pozitív, támogató véleménye alapján az OEP Többletkapacitás-befogadási Bizottságához fordult, kérve a tervezett berendezések finanszírozását, amit az OEP végül megtagadott. (Az állami finanszírozás hiányában az önkormányzat ezt végül

magára vállalta – a szerk.) Az országosan is páratlan fejlesztés mostanra került célegyenesbe: már megvásárolták a felső kategóriás berendezéseket, jelenleg pedig az építészeti munkák zajlanak – derül ki az önkormányzat 2015–2019-es egészségügyi koncepciójának a 2015–2016-os évet átölelő, időarányos teljesítéséről szóló beszámolóból, melyet legutóbbi ülésén szentesített a képviselő-testület.

A dokumentum rámutat, az önkormányzat feladatkörébe tartozó egészségügyi ellátás színvonala folyamatosan javul, a lakosság kiemelt ellátáshoz juthat, amelyhez a kerület minden erkölcsi és anyagi fedezetet megad. Ehhez – a prevenció eszközeit felhasználva – az egészségügyi szolgálat a teljes humán- és műszeres hátteret biztosítja. A beszámoló két évében is jelentős egészségügyi fejlesztések valósultak meg. A betegek igényeit folyamatosan követik, így kerül sor a szolgáltatások bevezetésére, bővítésére és javítására.

Mindezek mellett a beszámoló átfogó képet ad a lakosság egészségi állapotáról, az önkormányzat jelentős támogatásával biztosított, folyamatosan bővülő szűrő- és megelőző programokról. Így sok más mellett például megemlíti a speciális és országosan is egyedülálló stroke-szűrést, s a külön erre a célra beszerzett kiváló színvonalú UH-készüléket. A kerület anyagi erőforrásokat biztosít a megelőző védőoltásokra, mint amilyen például a humánpapilloma-vírus (HPV) elleni vakcina. A

helyi rendezvényeken az egészségügyi szolgálat dolgozói tanácsadással, vizsgálatokkal segítik az itt élőket.

Fontos állomás volt a Nővér utcai és Esküvő közti rendelő felújítása is. Ezen felül, a korszerű önkormányzati telefonrendszerhez kapcsolódva, lehetővé vált a Szege-di úti rendelővel a közvetlen belső kommunikáció, illetve minden szakrendelést közvetlenül hívható telefonszámmal láttak el. Eszközbeszerzésre is több száz millió forintot költött az önkormányzat, így önmagában csak a világszínvonalú radiológiai berendezésekre csaknem 200 milliót, kardiológiai és érrendszeri vizsgálóberendezésekre mintegy 40 milliót.

A laboratóriumi ellátás országosan elégtelen OEP-finanszírozása miatt évente csaknem 80 millió forintos veszteség született, ezért ezt a tevékenységet az önkormányzat kiszervezte, így az itt felszabaduló kerületi források a gyógyítás más területén hasznosíthatók. A kiszervezéssel viszont a mintavétel visszakérülhetett a Visegrádi utcai szakrendelőbe, megkönnyítve a lakosság hozzáférését. Az új laboratóriumi rendszer könnyíti a háziorvosok lelethez való hozzáférést is.

■ MUNKATÁRSUNKTÓL





Esélyegyenlőség „Ember az emberért” díj

Önzetlen munka mások megsegítéséért

Az élet minden területén fontos az esélyegyenlőség, amelyet az Európai Unióban immár húsz esztendeje május elején ünnepelnek. Kerületünk önkormányzata is fontosnak tartja az esélyegyenlőséget. Ezért is hozta létre nyolc évvel ezelőtt az Ember esélyegyenlőségi díjat. Ezzel azoknak a tevékenységét ismerik el, akik hozzáállásukkal, hétköznapi cselekedeteikkel sokat tesznek az esélyegyenlőség érvényesüléséért a XIII. kerületben.

Az idén az „Ember az emberért” esélyegyenlőségi díjat április 27-én adták át a XIII. Kerületi Polgármesteri Hivatalban. Dr. Tóth József, kerületünk polgármestere elmondta: a díjjal eddig az elismertek között volt egyebek mellett plébános, szociális munkás, lelkes, orvos, polgárőr, civil szervezeti és sportvezető. Ez a sokszínűség egyben a kerület filozófiáját is tükrözi. Ezenkívül azt is mutatja, hány területen lehet segíteni az elesetteket, a hátrányos helyzetben levőket, a rászorulókat.

A kerület lakóinak javaslatára a Szociális, Egészségügyi és Művelődési Bizottság előterjesztésére a képviselő-testület ezúttal is két sze-

mélyt jelölt a kitüntetésre. A két évvel ezelőtt váratlanul elhunyt Bodorné Farkas Zsuzsanna posztumusz ítéltek oda a díjat, amit a lá-

nya, Molnár Zsuzsa vett át. Az, hogy az emberek nem feledkeztek meg róla, mutatja, hogy a munkája nem volt hiábavaló. Gyógypedagógus-

ként végzett, volt egyebek mellett gyermekvédelmi felelős, hivatásos gondnok, majd 1998-tól önkormányzati képviselő. Ötven évig élt a XIII. kerületben. Kiegyensúlyozott, nyugodt és empatikus személyisége sokaknak hiányzik.

A díj másik kitüntetettje Hajdú Györgyné Mária, aki villamos üzemelnökként kezdte, majd tanári diplomát szerzett. Volt pedagógiai tanácsadó, a Pedagógiai Szolgáltató Központ igazgatója, később a polgármesteri hivatal Művelődési, Ifjúsági és Sport Osztályának vezetője. Köznevelési referensként vonult nyugállományba 2015-ben, de azóta is részt vesz a közéletben. Miközben napi munkáját magas színvonalon végzte, szinte folyamatosan tanult. A polgármester kiemelte: Hajdúné Mária példát adott az életen át tartó tanulásból, az állandó megújulásból, elhivatottságból. Ezt igazolták vissza a kerület lakói az ő jelölésével.



Hajdú Györgyné Mária és Molnár Zsuzsa, Bodorné Farkas Zsuzsanna lánya a díjátvételen

■ CSOP V.

Interjú Dr. Sófi Gyula a serdülőkori droghasználatról

Kulcs: a minőségi együttöltött idő

Dr. Sófi Gyula, a Heim Pál Gyermekkorház osztályvezető főorvosa napi szinten találkozik olyan gyerekekkel, akik droghasználat miatt, öngyilkossági kísérlettel, önkárosítással kerülnek kórházba. A főorvos – aki egyben igazságügyi orvos szakértő, gyermekpszichiáter, gyermekgyógyász és család-pszichoterapeuta – nemrég a kerületünkben tartott előadást a serdülőkori droghasználat kapcsán. Megdöbbentő tényeket vázolt, elszomorító statisztikákat mutatott be, ami minden szülőben egy pillanat alatt veti fel a kérdést: mit tehetek én, hogy a gyermekem ne kerüljön hasonló bajba?

Előadásának sok izgalmas témája között a számítógép-függőség és a drogprevenció is szerepelt. Talán ezek azok a témák, amikben a szülők a legérzékenyebbek. Mit kell tennünk otthon, hogy a gyerek ne kerüljön bajba?

– A problémák egyre fiatalabb korra tolódnak. Régen 14 éves kor körül kerültek be gyerekek öngyilkossági kísérlettel az osztályunkra, ez mára 10-12 éves korra tolódott. Fontos tehát időben foglalkozni ezekkel a kérdésekkel. Az első eset előtt kell odafigyelni, nem akkor, amikor már a baj megtörtént. Mindennek az az alapja, hogy tudatosítsuk önmagunkban is, hogy milyen értékek mentén neveljük a gyereket, és ezt következetesen te-



A problémák egyre fiatalabb korra tolódnak — dr. Sófi Gyula nemrég a kerületünkben tartott előadást a serdülőkori droghasználat kapcsán

gyük, a család felnőtt tagjai se mondjanak ebben egymásnak ellent. Ha tegnap nem volt szabad valami, akkor ma sem, még ha ezt szülőként megtartani nagyon fárasztó is. Nem „karámot” kell építeni, nem túlzottan korlátozni kell egy gyereket, hanem olyan határozott kereteket adni, amely mentén el tud boldogulni a mindennapokban.

– Ön is említette, hogy fárasztó... Ezért választjuk sokszor azt a megoldást, hogy a gyerek kezébe adjuk a

tabletát, leültetjük a gép elé, hogy nyugalom legyen.

– Nem szép szó, de sokszor használt: villanypásztor. Ahogy egy állattartó kiköti az állatokat, a gyerekeinket ilyenkor „kikötjük” egy elektronikai eszközhöz, hogy az majd vigyáz rá. Az onnan érkező információk, hangi és képi anyagok, szövegek pedig nevelik helyettünk. Ez nem jó tendencia. Nem kell tiltani a számítógépezést, nem ördögtől valóak a filmek, a játéprogramok, az internet, az

okostelefon, viszont meg kell tanulni ezekkel együtt élni, megfelelő keretek mellett használni az eszközöket.

– Időben vagy tartalomban kell korlátoznia a szülőnek?

– Mind a kettőben. És leginkább abban, hogy ne ez jelentse az elsődleges örömforrást a gyerekeknek, mert ez az örömszerzés a függőség kialakulásának alapja.

– Hátrányos helyzetű gyerekek esetén valahogy könnyebben fogadják el a közvélemény, ha rossz útra sodró-

dik, ugyanakkor vannak olyan példák is, amikor egy gyerek egy tökéletesnek látszó családból jut el a komoly kábítószerügyekig. Hogyan van ez?

– Az ilyen családokat a külvilág idealizálja. Minden családnak vannak problémái, nem hiszem, hogy létezik olyan felnőtt ember, aki nem küzd valamivel, legyen az munkahelyi probléma, betegség, napi bosszúságok, feszültségek... A drogprevenció alapja a szülők szempontjából minden esetben a gyerekkel töltött minőségi idő. A sok együtt töltött idő nem értelmezhető. Napi 24 órát tölthetünk együtt, a valóság ehhez képest perceket jelent, de nagyon nem mindegy, hogy azt mivel töltjük ki. Ha a párunkkal, családukkal, gyerekeinkkel vagyunk, akkor ténylegesen legyünk vele, ne máshova figyeljünk közben. Mennyiszer látjuk, hogy egy étteremben ül egy pár, és mindkettő valami nagyon fontos ügyet intéz a mobilján. Például a levest fotózza, és teszi fel a facebookra vagy bármi más... Nem figyelnek egymásra, nincsenek jelen egymás életében. Az a fontos, hogy amikor a gyerekeinkkel vagyunk, tényleg vele legyünk, ne nyomkodjuk a telefonunk és ne mással foglalkozzunk, rá figyeljünk, hallgassuk meg, így válik minőségivé az idő.

■ BÁRD NOÉMI POLLI

Sportolás Ingyenes májusi hétvégi programok

Mozgás csapatban

A XIII. kerületi önkormányzat támogatásának köszönhetően, hétvégenként több sportolási lehetőséget ingyenesen vehetnek igénybe a városrész lakosai. A programsorozat koordinálásával megbízott Angyalföldi Természetbarát és Testedző Egyesület májusban az alábbi szolgáltatásokkal várja az érdeklődőket.

PROGRAMOK ÉS HELYSZÍNEK

Újpalotai úti Sporttelep

Minden szombaton 10–13 óra

Bowling és bowlingoktatás, boccia, sakk, táblajátékok oktatása, kispályás foci, zumba

Vízafogó Iskola

Minden 2. héten szombaton 9–12 óra

Kosárlabda, kispályás foci

Csata utcai Sportcsarnok

Minden 2. héten vasárnap 9–12 óra

Kispályás foci, kosárlabda, röplabda

Hegedüs Géza Iskola

Minden 2. héten szombaton 9–12 óra

Kispályás foci, kosárlabda, röplabda

Atlantisz GYM

Pannónia u. 2.
Minden vasárnap 9–13 óra
Testépítés, kondicionálás, boks

Red GYM

Kresz Géza u. 24.
Minden szombaton 9–13 óra
Testépítés, kondicionálás, boks

A bowlingpálya és a tornatermek vagy műfüves focipályák csoportos igénybevételéhez előzetes bejelentkezés, regisztráció szükséges a 13nyitotthetve@gmail.com e-mail-címen.

A részletes információk megtalálhatók a program Facebook oldalán, <https://www.facebook.com/13nyitotthetve/>



Életmód EU Vital Cities program Települések Mélymerülésben



A delegáció kilátogatott a Kárpát utcai Lakóközösségi Napok rendezvényre

Az Európai Unió támogatásával zajló Vital Cities (Vitális Városok) nevű program háromnapos nemzetközi rendezvénynek adott otthont a kerület április 26. és április 28. között. A városrész, illetve az öt képviselő XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. a közterületek színvonalas fenntartása és fejlesztése, az egészséges életmód népszerűsítésének elkötelezettjeként – tíz településsel közösen – vesz részt az EU Urbact nevű projektjében. Az önkormányzatot képviselő zrt. célja, hogy nemzetközi példák megismerésével, a XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgáltató Kft., a XIII. Kerületi Szociális Szolgáltató Kft., az IMFK, valamint a helyi civil szervezetek, sportegyesületek bevonásával zajló, széles körű szakmai-

társadalmi egyeztetés keretében megfogalmazza javaslatait a városrész sportkoncepciójának felülvizsgálatához, a közterületi testedzés, sportolás feltételeit javító, az egészséges életmódot népszerűsítő, a lakóközösségi összetartozást erősítő projektek megvalósításához.

Az idei első félévben Mélymerülés elnevezéssel szakértői látogatások zajlanak. Krakó és Birmingham után következett Budapest, illetve a XIII. kerület, ahol a projekt vezető szakértője mellett Sibenik (Horvátország) és Loulé (Portugália) delegációja vett részt. A Vital Cities féldős konferenciája május 10–12. között lesz az olaszországi Rietiben, ahol – településeinként bemutatva – a mélymerülések tapasztalatait beszélik meg.

Varga-Körtvélyes Zsuzsanna A könyv a fontos, és nem az írója

Mesélni szeretek!

Varga-Körtvélyes Zsuzsanna Szombathelyen született 1978-ban, az ELTE Bölcsészettudományi Karán történelem–angol szakot végzett, majd a Gazdaság- és Társadalomtörténeti Doktori Iskola keretén belül közegészségügy-történettel foglalkozott. Jelenleg egy fővárosi műszaki szakgimnáziumban tanít, emellett ír és fordít is.

Munkásságának e szűkszavú összefoglalása a 2012-ben megjelent első remekműve hátsó borítóján olvasható. Kiadója, a K.u.K. ajánlotta szerkesztőségünk figyelmébe a kerületben élő és tanító kortárs írónőt, akinek eddig négy történelmi témájú regénye jelent meg: A Radnyak, A Radnyak örökében, Krisztina bárónő és az Isten őrzi titkait. A visszajelzések és az eladott példányszám a kötetek sikerét, az olvasók kíváncsiságát tükrözi a témái iránt.

Zsuzsanna a megbeszélte találkozóknak – mint a legtöbb gyermekes édesanya – harmadmagával érkezett, 8 és 12 éves fiai kísérték. Részben máris választ kaptam a kézenfekvő kérdéseimre, hogyan lehet sok szálon futó történelmi regényeket írni kétgyermekes családban.

– Létezik olyan recept, ami segíti az írónőt, aki esetünkben egy 24 órában foglalkoztatott családanya?

– Gimnazista korom óta írok, és bőven férjnél voltam, amikor az első regényem megjelent a K.u.K. gondozásában. A Radnyak története az egyetemi éveim alatt, történelem szakos hallgatóként érlelődött bennem. Gyűlteket cetlik, amiket összerakva formálódott a családregény. Így a férjemnek ezzel nem okoztam meglepetést. A folytatás, a trilógia második része bonyolultabb helyzetben keletkezett. Családunk szaporodtával már nemcsak kettőnknek és az írásnak, de a gyerekek elvárásainak, a nevelésükre is időt kellett szakítanom, mivel ezt is elengedhetetlennek tartom. Gyakran csak éjjel tudtam századokat visszalépni a könyvem világába. Amikor az egész család elpihen, akkor tudok írni, akkor jöhet el az én cincogási időm.

– Milyen a történelem és a mese aránya a műveiben?

– A regények keretei a történelmi valóságnak megfelelőek, a hősök és a cselekmény azonban a fantázia szüleményei. Nem történelemkönyvet, hanem történetet szeretek írni, ezért nem is vállalnék

életrajzi regényt. A történet a legfontosabb, mert ez az én saját játékomban. Szeretném, hogy aki elolvassa a könyveimet, azt magával ragadja a szereplőim sorsa, és élvezetet találjon bennük.

– Fontos önnek az ismertség, az elismertség, a találkozás az olvasóival?

– A könyv a fontos, és nem az írója. Ha a kiadóm jelzi, hogy olvashatók valamilyen dicsőítő kritikát, az jólesik. Azt mutatja, hogy az út járható, amin elindultam, a közönség fogékony rá. Esetenként tanulok a negatív véleményekből is. Kialakult egy mérce, amit az eddig bevállalt gerincvastagsággal elvárnak tőlem, de nem is tudok rövidebb lenni. Mesélni szeretek! A Mosoly utcai kis könyvtárban „fiókkönyvtár hangulatú” író-olvasó találkozók voltak valamennyi új kötetem megjelenése alkalmából. Más könyvtárakban is sor került hasonló találkozókra, amelyek mindig kellemes hangulatban zajlottak.

– A trilógia hősei egy erdélyi bárócsalád tagjai. A 2. és 3. kötet eseményei a leszármazottak életével foglalkoznak korhű, ám mégis közérthető nyelvi környezetben. Van különösebb oka a vonzódásának az elmúlt száza-



dok történéseihez? Esetleg ismer személyesen az arisztokrata leszármazottak közül bárkit?

– Nincs ilyen kapcsolat, viszont kicsi koromtól rengeteget olvasok: Jókaival kezdve, Passuth, Kodolányi, Márai és a külföldi írók munkáit egyaránt. Amíg írom a könyvet, a szereplők között élek. Amikor végzek egy regénnyel, a

szoros kapcsolatunk befejeződik, és persze nehéz megválni a szereplőimtől.

– Vannak új írói tervei?

– Amin most dolgozom, abban a XVII. században kalandozom, de még nagyon az elején járok. Mesélek... és a többi a kiadón múlik.



Jövök-megyek 166.

Szoboravatáson voltam a minap. Egy magyar író szobrát avatták.

Ez a tény önmagában is öröm: mostanában, úgy látom, inkább a szoborbontás a divat, állításban meg inkább a visszaállítás, száz év előtt eltűnt szobrok rehabilitálása, mai magyar íróknak (azért a vasból készült Albertet ne számítsuk ide, ha kérhetem) emberemlékezet óta nem állítottak szobrot Budapesten. Nincsen köztéri szobra Pesten (igazán a teljeség igénye nélkül) Márai Sándornak és Faludy Györgynek, Örkény Istvánnak és Mészöly Miklósnak, Szentkuthy Miklósnak és Vas Istvánnak, Nagy Lászlónak és Szabó Magdának, hogy csak azokat említsem, akik több mint öt éve haltak meg. (Felkészül Juhász Ferenc, Fejes Endre, Bücher Iván és Esterházy Péter.) Nem mondhatni tehát, hogy karcos korunk tenyerén hordaná manapság az írókat. Ezért is öröm az effajta kivétel, még ha csak mellszoborról van szó, egy kissé túlméretezett posztamenssel.

A szobrot a Vizafogó lakótelepen avatták, három hatalmas panelház meg egy óvoda keretezte kis belső téren, ahol a lakók vájta ösvényeket már szépen lekövezték, a fák megnőttek, a kert gondosan parkosítva, oldalában felújított játszótérrel. Az író, ha élne, kikönyökölhette az ablakon, s azt látná, hogy az emberek, akik a

kocsijukhoz sietnek vagy a nagyköztér felé, átvágnak a parkon, s lelassítanak a frissen avatott szobornál. Elolvassák a nevét, foglalkozását, születési és halálozási dátumát, elnézik a szigorú arcot, melyet a szobrász bronzba álmódott, aztán mennek tovább a dolgukra. Van, aki tudja, kit ábrázol a szobor, olvasott is tőle ezt-azt hajdan, van, aki most ismerkedik a névvel, s megfogadja erősen, hogy legközelebb kihoz tőle valamit a szabóervéből, van, aki mint szomszédra emlékszik rá. Mellényben járt mindig, hóna alatt kis bőrtáskával, szájában cigarettával, és volt valami szögded is a köszönésében, idézik fel az alakját. Az író, ha valamely csoda folytán életre kelne (miként kedves hőse, Jézus), s látná mindezt az ablakból, a fejét csóválná, s azt mondaná, igazán nem volt erre a szoborra semmi szükség, jobb helyre is tehetőtek volna azt a pénzt.

A szobor lassan helyet követel majd magának a téren, a helyiek megszokják, birtokba veszik, „találkozunk a szobornál”, mondják egymásnak a srácok, „gördesszát hozzatok magatokkal”, szerelmesek csókolóznak majd az árnyékában és vásott kölykök vésik talapatába, hogy „hajrá Vasas!” Tízévente ünnepség lesz itt, irodalmi egyletek és baráti körök koszorúznak, beszédek hangzanak el, részletek az író műveiből, dédunokák

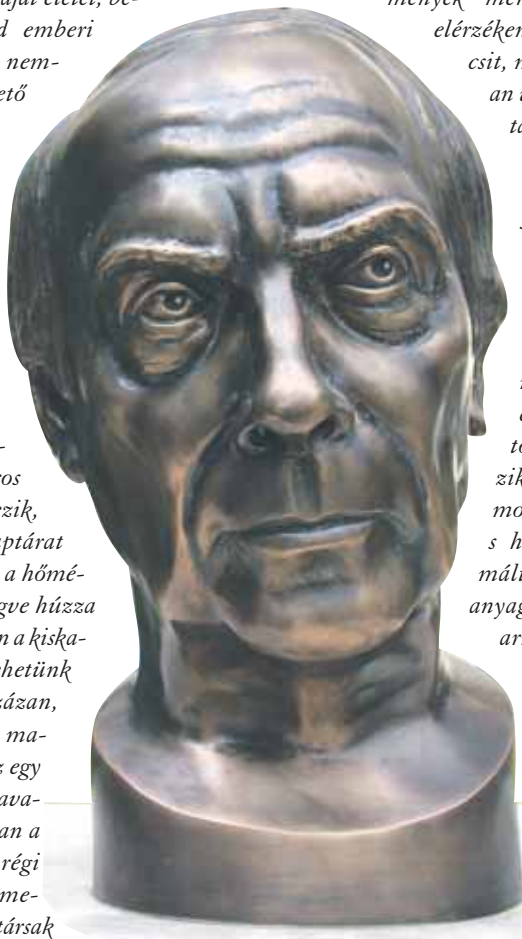
helyeznek virágot a személyesen már nem ismert ős lábához. A szobor, ahogy ez a szobroknál szokás, elkezd élni majd saját életét, befutja majd emberi léptékkkel nemigen mérhető pályáját.

De most még az avatásnál tartunk. Szokatlanul hideg az idő, a Duna felől viharos szél érkezik, aki a naptárat nézte, nem a hőmérőt, dideregve húzza össze magán a kiskabátot. Lehetünk vagy százan, meglepően magas szám ez egy írói szobor avatásán, itt van a család, a régi barátok, ismerősök, párttársak (az író egy időben élénk közéleti tevékenységet is kifejtett), olvasók, művésztsárok. Kézfo-

gások, ölelések, jól nézel ki, de régen láttalak, hogy megy sorod mostanában. Megérkezik a hangosítás is, a kórátoriumi elnök a mikrofonhoz lép, örömet fejezi ki, beszédét fejezi be. Aztán a régi barát jön, ő papírra vetette, amit mondani akar, ifjúkori el-

mények merülnek fel, elrészkenyülünk kicsit, mindannyian voltunk fiatalok. S bár a gonosz szél összekuszálta kissé a szöveget, a megérdemelt taps nem maradhat el. Az alkotó következő azután, elmondja, miért s hogyan formálta meg az anyagot, s persze arról is szól, milyen szoros emberi kapcsolat fűzte őt az íróhoz. Beszél még az özevegy,

megköszön mindenkinek mindent, elmondja, mily felemelő érzés itt áll-



ni most, s mily nehéz lesz nap mint nap elmenni majd a szobor előtt. (Azt elhiszem.) Aztán koszorúk, virágok, kézfogások, az ünnep véget ér.

Állok egy vékony ballonban, és nemcsak a szél miatt fázom. Az író, akinek szobrát avatják, valaha a barátom volt. Három munkahelyen is dolgoztunk együtt, az elsőn megismerkedtünk, a másodikra a kedvéért mentem, a harmadik közös utunk volt. Valaha öltre mentünk egy kéziratért, órákat vitatkoztunk egy jobb megoldáson, megmutattuk egymásnak születő munkáinkat. És fociztunk, kirándultunk, söröztünk, dumáltunk együtt. Ketten alapítottunk egy folyóiratot oly időben, mikor ez még nem volt olyan egyszerű dolog. Vállvetve dolgoztunk az irodalomért, mely mindkettőnknek szent volt. Aztán, ahogy a földrajzkönyvekben szokás mondani, elváltak útjaink. Véget ért a barátság is, egyikünk jobbra ment, a másik balra (valójában mindketten balra, csak más-
más ösvényeken), soha többé nem láttuk egymást. Amíg élt, sosem bocsátottam meg neki, ami történt.

Az író, akinek szobrát avatták, valaha öt évvel idősebb volt nálam. Most öt évvel fiatalabb. Éppen tíz éve halt meg. A költő, kit mindketten vezérlő csillagunknak tartottunk valaha, olyasmir írt, hogy „a harcot... békévé oldja az emlékezés”. Hát legyen akkor így: legyen ott az én virágom is azon a szobron.

■ JOLSVAI ANDRÁS



...hogy hallássérülése nem akadályozhatja meg abban, hogy élvezze a természet legkedvesebb hangjait.

Kérjen időpontot most az ingyenes hallásvizsgálatra és tanácsadásra!

Auris – a barátságos hallásközpont
1136 Budapest, Hegedűs Gy. u. 15.
www.aurishallaskozpont.hu, Tel.: +36 (30) 925-9689;
info@aurishallaskozpont.hu +36 (1) 798-9999.

Az időskori hallásvesztés kompenzálható

A halláscsökkenés a kora jár, bele kell törődni? Semmiképpen. Keresse fel az Auris Hallásközpontot, és próbálja ki díjmentesen akár a legmodernebb hallókészülékeket! Szakértőnk, dr. Bodó Gabriella fül-orr-gégész audiológus segít megtalálni az ideális hallásjavító megoldást. Az alábbiakban a doktornő a páciensek gyakori kérdéseire válaszol röviden.

– Hallom, de gyakran nem értem a beszédet. Mi lehet ennek az oka?

– Ennek több oka lehet: leggyakrabban a hallás központi feldolgozó rendszere már nem dolgozik jól. A kétoldali hallókészülék-viselés segíthet a panaszon.

– Mostanában nehezebben tájékozodom térben, van-e ennek valami köze a halláscsökkenésemhez?

– Ez a hallókészüléken is múlhat. Csak a legmodernebb készülé-

kek rendelkeznek a térbeli érzékelést és tájékozódást fenntartó funkcióval.

– A barátom hallókészüléket visel, mégsem elégedett vele. Honnan tudhatom, hogy nekem valóban segítené?

– Keressen fel egy gyakorlott audiológust/hallókészülék-specialistát, aki segít kiválasztani az önnek leginkább megfelelő készüléket. A próbahordás ingyenes!

– Mit tud egy jó hallókészülék?

– Röviden: visszafótolja a hallási képesség hiányzó részét, jó hangminőséget biztosít, és kompenzálja a torzult hangosságérzékelést. A beszédértés javításához kétoldali viselés és a két készülék közötti vezeték nélküli kapcsolat szükséges.

– Kaphatok-e valamilyen támogatást az igényeimnek és lehetőségeimnek leginkább megfelelő hallókészülék megvásárlásához?

– Igen, az OEP támogatási listáján a régebbi és a legmodernebb készülékek is megtalálhatók.

(x)

Társasjátékra fel!

6-tól 101 éves korig mindenki kiélheti játékszenvedélyét május utolsó hétvégéjén a Családi Játék Hétvégén. Hétköznapi és különleges társasjátékok, csocsóasztal, puzzle, szabadtéri játékok, bűvös kocka, papírhajtogatás, ördöglakatok, kártyajátékok – a hétvége kínálata bőséges és csábító. A Családi Játék Hétvégét a Dagály utcai Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Házban tartják május 26-án 14 órától 28-án 18 óráig. Szakmai szervezője és fő közreműködője a homoludens.hu Egyesület, akik már sok éve „hivatásból” játszanak a kerületünkben gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt. A rendezvény másik szervezője az SKULT13 Divízió.

Részletek: homoludens.hu.

KIPUFOGÓ KLINIKA

Kipufogó dobok, sportdobok készítése szerelése, javítása

KIPUFOGÓK

Katalizátorok garanciával.

MŰSZAKIVIZSGA ÁLLOMÁS

1039 Bp., Árpád utca 23.
Telefon: 240-5603

1141 Bp., Fogarasi út 189.
Telefon: 383-8055

<http://www.kipufogo.hu>

Nyitva: H-P: 8-17 óráig

Kováts Adél színművész Hazatalált a kerületben

Ablak a Radnóti-szoborra

A Radnóti Színház igazgatója, Kováts Adél két villamosmegállónyira lakik teátrumától. Családjával pár éve költöztek be a Pozsonyi útra. Hazatalált itt, mondja a Kossuth-díjas színművész lapunknak.

– Hova néz az ablaka?
– A Radnóti Miklós utcára. Egészen pontosan a Radnóti-szoborra.
– A lakásától a színházáig voltaképpen két Radnóti-szobor között ingázik?
– Valóban körbe vagyok véve Radnótival, ami csodálatos. Egyébként a Radnóti Miklós utcai szobrot pár nappal a kinevezésem előtt avatta föl Bálint András, színházunk előző igazgatója. Azért ez is elég különleges helyzet.
– Családjával évekig Solymáron éltek. Néhány éve költöztek be Pestre. Szóba jött más környék is? Vagy rögtön a XIII. kerület?
– Úgy kerestéltünk lakást – legalább hatvanat megnéztem –, hogy

közel legyen Laura lányom iskolájához, s közel a munkahelyemhez. Próbáltuk átgondolni azt is: legszívesebben belső városrészt választanánk, ugyanakkor levegőset, inkább parkok mellett, nem távol a Dunától. Úgyhogy nagyon hamar tudtuk: a XIII. kerületben fogunk letelepedni. Viszonylag gyorsan beleszerettünk a Pozsonyi útba is. Én itt lettem városlakó. Villamossal járok a Radnóti Színházba, és a kerületünkben még arra is rácsodálkozhatok: nem pusztán egy zöldövezetnek, de egy városnak is lehet pozitív hatása az emberre. Itt hazataláltam – más okból is.

– Mégpedig?
– Nem érzem magam elszigeteltnek. Otthonos nekem ez a kisvárosi közeg. Soproni vagyok, ott laktam a szüleimmel. Újlipótváros – kisváros a fővárosban. Errefelé nem rohanak az emberek, nem mennek el egymás mellett. Lehet számítani a szomszédokra. Itt a kávézók, éttermek teraszain a helyiek is ülnek. Ez egy közösség, ahova jó tartozni. Ide szeretek hazaérni, innen szeretek

elindulni is, itt biztosan szembejönnek anyukák, apukák, kutyások, és megnyugtatóan jólesik nézni azt is, hogy idős házaspárok kézen fogva sétálnak. Sokszor eszembe jut, mennyi más lehetőséget is kínál a környék, futhatnék a Szent István parkban, meditálhatnék a Dunaparton, ezt még fel kell fedeznem és időt találnom rá.

– Azért úszni még jár rendszeresen?
– Ritkábban jutok el uszodába. Persze hiányzik, de hát tudtam, mi várhat rám színházvezetőként. Nemrég meghívtak egy női vezetői konferenciára előadást tartani. Ott mondta valaki: „Fontos egyensúlyba hoznunk a munkát, a családot, a gyereket és az ént”. Nekem manapság kevés az időm magamra, de nincs ebben semmi rendkívüli, természetesen tartom, hiszen mégiscsak egy színházról kell gondoskodnom. Ha úgy tetszik: sok „gyerekem” lett, akikért felelős vagyok. Nemcsak a színészekért, hanem minden munkatársamért.
– Mindenesetre sokat változott a Radnóti Színház. Markánsabbá vált,

szerintem. És úgy tűnik: trendi lett a fiatalok körében.

– Örülök, hogy ezt mondja. Szándékunk is elérni a fiatal értelmiségi generációkat is, miközben szorosan fogjuk a régi nézőink kezét is. Nem borítjuk fel a Radnóti tradícióját, bár a színház kétségkívül megrázta magát, megmozdult, nyitottabb lett, felhívta magára a figyelmet. Jobban látszunk. Bátor színház a miénk, amely határozottan formál véleményt. Noha még nagyon az elején vagyunk, hiszen igazgatóként ez az első évadom. Jó érzés, hogy a XIII. kerületiek a nézőink is a Radnótiban. Gyakran megállítanak a környéken, rákér-



deznek az előadásainkra. Fontos nekem a visszajelzésük.

■ KARÁCSONY ÁGNES
FOTÓ: MISETICS-CSIZIK

Éneklő Ifjúság Hat énekkar kapott Arany Diplomát Zengő népdalcsozor

Az idei tavaszon 42. alkalommal került sor az Éneklő Ifjúság XIII. kerületi hangversenyére. Az eseményt a XIII. kerületi önkormányzat és a kerületi Ének-zenei munkaközösség szervezte. A hangversenynek az Angyalföldi József Attila Művelődési Központ színházterme adott otthont. A hangverseny védnöke Holopné Schramek Kornélia alpolgármester, a műsorvezető

Formanek Annamária, az Ének-zenei munkaközösség vezetője volt.

A kétnapos esemény április 24-én kezdődött az Összkar nyitószámával: Thomas Morley Leány és legény című művével. Majd fellépett a Hunyadi Mátyás Általános Iskola Felső Kórusa, a Tomori Pál Általános Iskola Énekkara, a Németh László Gimnázium Kiskórusa, valamint a Szlovák Tanítási Nyelvű

Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Diákotthon Kórusa. Az első-napi műsor befejezésekként az Összkar nagykállói népdalcsozort adott elő Kodály Zoltán gyűjtéséből.

A következő napon, április 25-én a Csata Utcai Általános Iskola Kórusának, a Gárdonyi Géza Általános Iskola Gyerekkórusának, az Ének-zenei és Testnevelési Általános Iskola Egyesített Kórusának és a IV. Kerü-

leti Csokonai Gyerekkarnak a műsorát hallgathatta meg a közönség.

A szakmai zsűri döntése alapján Arany Diploma minősítést kapott hat énekkar. A Karnagyai vándordí-

jat Formanek Annamáriának, a Kórus vándordíjat pedig a Gárdonyi Iskola Gyerekkórusának ítelték oda.

■ (CSOP)



SMART INGATLAN

**HA INGATLANT VÁSÁROLNA VAGY ELADNA, A LEGJOBB HELYEN JÁR!
INTÉZZE INGATLANÜGYEIT EGY HELYEN!**

- INGATLANKÖZVETÍTÉS
- HITELKÖZVETÍTÉS
- ÉRTÉKBECSLÉS
- ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY
- BIZTOSÍTÁSKÖZVETÍTÉS

VÁRJUK IRODÁNKBAN!
Cím: 1139 Budapest, Országbíró út 38-42.
E-mail: beketer@smartingatlan.hu
Mobil: +36 70 948 5995

SMARTINGATLAN.HU

CUKORBETEGEK FIGYELEM

KEDVEZMÉNYES NYITÁSI AKCIÓ!

DIABÉTESZ LÁBCENTRUM A PANNÓNIA UTCÁBAN!

Szolgáltatásaink:

- diabetológus belgyógyász szakrendelés
- egyedi és adaptív talpbetétek készítése
- ortopéd szakorvosi tanácsadás
- egyedi diabéteszes és ortopéd cipő készítése
- talpnyomás térkép készítése
- speciális diabéteszes pedikűr szolgáltatás
- vénás keringés mérése
- javaslat a szükséges szűrővizsgálatokra.
- vércukorszint mérés
- praktikus életvezetési tanácsok

Dr. Orto
Segítünk továbblépni

XIII. Pannónia u. 22. | +36 1 239 2380
facebook.com/drorto.hu | info@drorto.hu
www.drorto.hu



Programajánló Színesnek ígérkezik a kerületi május

Szabadtéri rendezvények

Májusban különböző helyszíneken számos szabadtéri program várja a kerület lakóit. A hónap első hétvégéje nem csupán az anyák napja jegyében telik: ekkor tartják az immár hagyományos Európa-napi rendezvényt is. Május 7-én, vasárnap 10 órai kezdettel az Országbíró sétányon nemzetközi társasjátékokkal, tematikus kézműves-foglalkozással és kvízzjátékokkal várják a családokat. A programkínálatban zászlóforgatók, gyermekszínházi előadások, világzenei produkciók, kalózos légvár és lovagi torna egyaránt megtalálható lesz. A részvétel díjtalan.

Április végén kezdődött a Lakóközösségi Napok idei programsorozata. Az első esemény immár hagyományosan a Kárpát utcában volt. A soron következőre május 18-án, csütörtökön délután 3 órai kezdettel kerül sor a Gyermek téren. A vendégeket ingyenes vérnyomás- és vércukorszintmérés, védőnői és dietetikai tanácsadás, erő- és állapotszint-felmérés várja az egészséges életmód jegyében. A kisebbeket népi játszótér, rajzverseny, bábkészítés, játékvasút, óriásúszda, kutyajátszótér és „tallé-



ros játékok” szórakoztatják majd. A sportkedvelőknek röplabda- és tollasjátékot szerveznek, és újdonságként egy különlegességgel, a bocsajátékkal ismerkedhetnek meg. A színpadon bábműsor, ütőzene, musicalrészletek, néptánc, callanetics- és pilatestorna-bemutató, zumba és görög táncház várja az érdeklődőket. A rendezvény szervezésében és lebonyolításában közreműködik a XIII. Kerületi

Szociális Szolgáltató Központ, a Prevenció Központ és a XIII. Kerületi Önkormányzat Egyesített Óvodája. A részvétel díjtalan.

Két nappal később, május 20-án, szombaton Életmódnapot (*képkönyv a tavalyi rendezvény*) tartanak a sport, szépség és egészség jegyében új helyszínen a Duna Teraszon. A vendégeket családi sport- és gyerekprogramok, ökojátékok és kézműves-foglalkozás várja. Lesz

egészségügyi és életmód-tanácsadás, és érdeklődésre tarthat számot a reform készítmények bemutatója és vására. Remélhetőleg sokakat „megmozgat” a reformsütemény-sütő verseny és a családi hétpróba. Természetesen színpadi programok – a többi között Bognár Szilvia Titoktok című családi koncertje – is hozzájárulnak majd a szórakoztatáshoz. A belépés erre a rendezvényre is díjtalan.

Reformsütemény-sütő verseny

Új helyszínen, a Duna Teraszon (Kárpát utcai játszótér) szervezett Életmódnapon május 20-án 3. alkalommal rendezik meg a Reform-sütemény-sütő versenyt. Nem profi mestercukrászok nevezését várják, hanem a kerületünkben élők jelentkezését. Lehet nevezni egyénileg, családként, gyerekként vagy felnőttként. A verseny célja a különböző egészséges alapanyagokból, reform receptek alapján készített házi sütemények bemutatása, megismertetése és kóstolása. A versenyre az előzetes jelentkezést május 17-ig várják e-mailben a gyerekhaz@kult13.hu címre. A süteményeket otthon kell elkészíteni, és a verseny napján kell a helyszínre szállítani. A verseny anonim, a zsűri csak az alkotások nevét ismeri, és annak alapján választja ki a díjazott süteményeket! Bővebb információ: Ferencz Zsuzsanna, +36 1-330-5357-es telefonszámon vagy a gyerekhaz@kult13.hu címen.



A 2016. évi nyertes torta

Élelmiszermentő akció a SPAR üzleteiben

Mentsük meg közösen a feleslegessé vált élelmiszereket a kidobástól! Csatlakozzon Ön is a SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. és a Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft. különleges élelmiszermentő akciójához, amelyet 2017. május 5–7. között három budapesti SPAR üzletben indítunk. Az élelmiszereket a Magyar Máltai Szeretetszolgálaton keresztül mélyszegénységben élő családokhoz juttatjuk el.

Több mint 88 millió tonna élelmiszert dob évente a szemétkosárba az Európai Unió lakossága, Magyarországon pedig átlagosan egy esztendő alatt 1,8 millió tonna élelmiszerfelesleg keletkezik. Gondoljunk csak bele, hogy milyen hatalmas pazarlást jelent ez, hiszen az élelmiszerek komoly befektetések és erőfeszítések révén, környezeti erőforrások kiaknázása árán kerülnek a háztartásokba, ahol a legnagyobb mennyiségű hulladék keletkezik az élelmiszer-értékláncban belül. Nem beszélve arról, hogy a hulladékká vált élelmiszerek megsemmisítése is hatalmas

anyag- és természeti ráfordítással jár. Mindezekkel szemben pedig sok család él olyan nehéz körülmények között, hogy még az alapvető élelmiszerek beszerzése is komoly gondot okoz nekik.

Ezen a súlyos társadalmi problémán igyekszik segíteni az Európai Unió támogatásával elindult STREFOWA nemzetközi program, amely az élelmiszerpazarlás csökkentését tűzte ki céljául. A projektben a SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. és a Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft. is részt vesz.



Az informáláson és szemléltetformáláson kívül a SPAR Magyarország célja az, hogy vásárlói a megvásárolt csomagolt, hűtést nem igénylő élelmiszereik közül vigyék vissza otthonukból a kijelölt üzletbe azokat, melyek számukra már nem szükségesek, a kidobás szélén állnak, de még minimum 14 napos minőségmegőrzési idővel rendelkeznek, ezzel csökkentve az élelmiszerhulladékmennyiséget úgy, hogy köz-

ben a rászorulókon segíthetnek.

Az élelmiszerek átvételében, és a rászorulókhöz történő eljuttatásban a Magyar Máltai Szeretetszolgálat önkéntesei segítenek. A civil szervezet és a SPAR Magyarország között több mint két évtizedes stratégiai együttműködés van, amely révén minden évben nagyon komoly segítséget kapnak a nehéz sorsú családok. Tavaly karácsonykor a vásárlók példaként rekordmennyi-

ségű, 288,5 tonna tartós élelmiszert ajánlottak fel számukra.

A biztonságot a NÉBIH kollégái szavatolják, akik a gyűjtést követő napon átvizsgálják a felajánlott élelmiszereket, így biztosítva, hogy kizárólag megfelelő termékeket osszanak ki az önkéntesek.

Az első élelmiszermentő gyűjtésre 2017. május 5–7. között kerül sor három budapesti SPAR üzletben.

(x)

A gyűjtésben részt vevő üzletek elérhetősége és nyitvatartása:

SPAR supermarket

1011 Budapest, Batthyány tér 5–6.

H–P: 7:00–22:00, SZ: 8:00–20:00, V: 8:00–18:00

INTERSPAR hipermarket

1032 Budapest, Bécsi út 154.

H–SZ: 6:00–22:00, V: 8:30–19:30

SPAR supermarket

1066 Budapest, Nyugati tér 1–2.

H–SZ: 6:30–22:00, V: 8:00–18:00

Mentse meg Ön is felesleges élelmiszerét a hulladékká válástól és segítsen azokon, akiknek igazán szükségük van rá! Várjuk felajánlásait!



Pécsi Ildikó Alapítványt hozott létre a rászoruló színészekért

Kerületi emlékek és vendégszereplések

Márciusban immár harmadik alkalommal tartották a kerületünkben levő József Attila Színházban azt a gálaestet, melynek bevételéből a munkanélküli és nehéz körülmények között élő színészeket segítik. A Színházi Dolgozók Szakszervezetének Segítsünk Alapítványát 1990-ben a rászoruló kollégák támogatására *Pécsi Ildikó* hívta életre. A Kossuth-díjas színművésznő, a Halhatatlanok Társulatának tagja az idei gála díszvendégeként egy Gyarmati István-dallal nyitotta meg az estet nagy közönségikert aratva.

Az ebben a hónapban hetvenhedik születésnapját ünneplő Pécsi Ildikó nem titkolja korát, sőt: azt mondja, isteni adomány, hogy néhány évvel ezelőtti súlyos balesetéből felépült. 1962-ben végzett a Színművészeti Főiskolán, és még abban az évben főszerepet kapott a Jókai regényéből készült *Az aranyember* című filmben. Ezt követően szerepelt összesen közel száz játék- és tévéfilmben, például a *Hattyúdalban* és az *Egri csillagokban*, valamint a *Tenkes kapitányában* és a *Lindában*. Tagja volt a többi között a pécsi Nemzetinek, a

Vígshízháznak, a kecskeméti Kátona József Színháznak, a Radnóti és a József Attila Színháznak. A ma Polgárnak, akkoriban még Tiszapolgárnak nevezett faluban született, és gyerekkora jó részét nagyszüleinél, a szomszédos – ahogy mondja, világvárosias – Görbeházán töltötte. Malmos nagyapja adta neki az első példát szociális érzékenységből: ő pontosan tudta, kinek megy rosszul a sora, azoknak olcsóbban, nemegyszer ingyen adta a búzát.

A kis Ildikó háromévesen már szépen énekelt kedvenceinek, a színes „papókáknak”, ahogy ő hívta a paprikákat. Már akkor eldöntötte, hogy „színésznő” lesz. Hogy honnan az adottság? Talán a szüleitől, különösen jó zenei adottságú, konzervatóriumot végzett édesapjától. A családból hozta a növények és az állatok szeretetét is. A gödöllői ház kertjét ma is maga ápolja. Nincs



kertészüik: akár esik, akár fúj, minden napját locsolással kezdi. Az ilyenkor virágba boruló alma- és

szilvafák mellett rengeteg tulipánja van, köztük több olyan is, amit még édesanyja ültetett. Megromlott egészsége miatt már ritkán lép fel: most az *Életem a kert* című önéletrajzi könyv írásával van elfoglalva.

Több mint fél évszázada vannak együtt édesjólajosommal, vagyis Szűcs Lajos olimpiai bajnok labdarúgóval. Bár, ahogy mondja, „a tisztességes”, vagyis a házasságban töltött ötven évből még kettő hiányzik. Mindig is szeretetben éltek együtt. Pécsi Ildikó szerint ebben sokat segített a fekete humor, ami neki szerencsére sajátja. A legkomolyabb dolog, amiben nem egyeztek, a függöny volt. Ildikó szeretett a fényeket beengedni a szobába, míg a férje a kíváncsi szemek miatt inkább behúztatta a függönyöket.

A művésznőt 1980-ban választották meg a Színházi Dolgozók Szakszervezete elnökségi tagjának. A rászoruló színészeket segítő alapítvány ötlete a rendszerválto-

zás évében merült fel benne, amikor egy idős színész házaspár egyik tagja meghalt, a társa pedig ott maradt pénz nélkül. Azóta sok kollégának tudtak anyagi segítséget nyújtani. Ildikó mégis arra a legbüszkébb, amit négyéves parlamenti képviselősége alatt sikerült elérnie. Nevezetesen, hogy a Parlament egyhangú döntésével több mint négyszáz idős érdemes, illetve kiváló művész címmel kitüntetett ember – a többi között színészek, rendezők, képző- és iparművészek – számára tisztességes összegű életjáradékot állapítottak meg.

Az ország számos helyén megfordult. Azt mondja, kerületünk kedves neki azért is, mert 1990 után évekig itt játszott a József Attila Színházban. Szép emlékei közé tartozik számos fellépése az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban, ahol mindig nagy szeretettel fogadták. De már jóval régebben is ismerős volt erre felé: mikor elvégezte a főiskolát, évekig a Váci út 6. számú ház negyedik emeletén laktak a szüleivel.

■ CSOP VERONIKA

BÍZHATUNK EGYMÁSBAN!

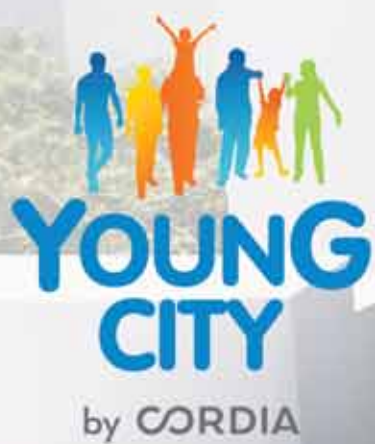
Kérjük támogassa adója egyházi 1%-ával a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetsége munkáját!

TECHNIKAI SZÁM:

0 3 5 8

MAZSIHISZ
a változó világra nyitott zsidóság





Elindult
A 2. ÜTEM
értékesítése!

Modern életre tervezve

XIII. kerület, **Kassák Lajos utca 67.**



www.cordia.hu



411-3000

CORDIA

Töviről Hegyire / Arcok a kerületből / Kálmán Zoltán

Vasas-lobogó utca

Állandó szerzőnk sorozatában olyan emberek szólalnak meg, akiknek élete vagy munkássága — esetleg mindkettő — elválaszthatatlan a kerülettől. Mostani vendégünk Kálmán Zoltán, a Vasas szurkolói klubjának elnöke, aki abban az esztendőben látta meg a napvilágot — persze Angyalföldön, a Szabolcs utcai kórházban —, amelynek során veretlenül nyert bajnoki címet a piros-kék labdarúgócsapat. Ám az állhatatos drukker szerint nemcsak futball van a világon: ő ugyanúgy lelkesedik a kézi-, a röp- vagy a vízilabdázókért, akár a „több mint sportág” képviselőiért.

— *Mikor született?*
— Mondhatom, a legjobbkor. Hatvanhatban, amikor veretlenül hódította el a bajnoki címet a Vasas futballcsapata. Édesapám boldogan énekelte a Fáy utcában: „A Vasas nyeri ezt a bajnokságot, Farkas Jancsi a gólkirályságot...”
— *Ki volt az ön „Farkasa”?*
— Várady Béla. Amikor ő avanszált gólkirályrá, már kijártam apukámmal a meccsre, és én is bajnokcsapatot ünnepelhettem. Később baráti viszonyba kerültem a nagy bombázóval, aki többször vendégül látott vecsési házában.
— *A papája is a „táborban” kiabált?*
— Még szép!
— *Ő mivel foglalkozott?*
— Hajós volt. Előbb a tengeren, majd a Balatonon és a Dunán.
— *A vidéki mérkőzésekre hajóval mentek?*
— Motorral. Apukámnak volt egy MZ-je, azzal vitt például Kaposvárra, a hetvenhetes bajnokság utolsó mérkőzésére. Nem mondom, óriási élményt jelentett a bajnokcsapat századik gólját látni – Gass Pista lőtte –, ám oda és vissza halálfélelmet éreztem a hátsó ülésen.
— *Azóta az angyalföldi futballban nem sok öröme volt...*
— Az igaz, hogy a labdarúgócsapat negyven esztendeje nem nyert újabb bajnoki címet. Ám megannyi olyan epizódra emlékszem, amely valószínűleg örökre megmarad bennem. Nyolcvanegyben az Üllői úton 3-1-re legyőztük az FTC-t, a góljainkat Kiss Laci és Várady szerezte. Kezd-

tem meginogni, ki a nagyobb kedvencem... Aztán nyolcvanötben a Népstadionban 6-3-ra vertük az Újpestet, a fiatalon elhunyt Borostyán Misi mesterhármast ért el...
— *Melyik volt a nagyobb rivális: az FTC vagy az Újpest?*
— Nekem a Ferencváros. Ha a zöld-fehérekkel találkoztunk, akkor a meccs napján már nemhogy ebédelni, de reggelizni sem tudtam. Ezzel együtt örülök, hogy nyolcvanöt tavaszán tanúja lehettem a kilencedik kerületiek elleni 0-1-nek, mert Kakas László – aki korábban az FTC kapusa volt – káprázatosan védett, a Népsporttól tízes osztályzatot kapott. Az efféle különleges pillanatokat még vereség esetén is érdemes átélni, pláne, hogy alapelvem: én nem csupán a győztesnek szurkolok. Azaz akkor is angyalföldi vagyok, ha bánatomban sírok. Persze sokkal jobb, ha az örömkönyvek csordulnak ki, mint 1986 áprilisában, amikor a Vasas–FTC kupadöntő tizenegyes-párbajának végén Csorba János elhelyezte a labdát Zsiborás Gábor hálójában.
— *Húsz0évesen már vezérszurkoló volt?*
— Ma sem tekintem magam annak, mivel nem teng túl bennem az ego, szerepelnem nem szeretek, és a kifejezést sem kedvelem. Noha megválasztottak a szurkolói klub elnökének, így elsősorban én tartom a kapcsolatot Markovits László klubelnök és a drukkerok között, csak egy vagyok a Vasasért lelkesedők köréből.
— *Azért nem mindenki megy el Békéscsabára egy női röplabdameccsre...*

— Mentem már messzebbre is. Nyolcvanötben előbb a Komjádi uszodában, aztán Pitestiben találkoztott a Vasas és a Dinamo Bukarest vízilabdacsapata. A KEK-döntő visszavágóját azért rendezték százhusz kilométernyire a román fővárostól, mert a szomszédos országban az idő tájt csak ott volt nemzetközi mérkőzés megtartására alkalmas uszoda. Itthon egy góllal nyertünk, kinn döntetlent értünk el, így a miénk lett a trófea. Igaz, a második találkozó helyszínéről a rendőrök menekítettek ki bennünket... Pontosan olyan meleg helyzetbe kerültünk, amelyet Meszéna Miklós, az akkori klubelnök előre vetített. Mikor megtudta, hogy néhányan Romániába készülünk, felkiáltott: normálisak vagytok?! Mire azt feleltük: ha egyszer Pitestiben játszik a csapat, akkor nincs mese, oda kell menni!
— *A munkahelyén mit szóltak ezekhez a túrákhoz?*
— Elnézték a szenvedélyemet, mert máskor meg benn maradtam túlórázni. Autószerelő voltam, az Ipari Minisztérium szervezetében dolgoztam.
— *Már nem autószerelő?*
— Csaknem másfél évtizede a Lobogó utcai jégcsarnoktechnikus vagyok.
— *Nem nyújtott be még javaslatot arra vonatkozóan, hogy az utca nevét változtassák Vasas-lobogóra?*
— Nem rossz ötlet, de a kilencedik kerületben ezt aligha díjaznák.
— *Jó, akkor maradjunk a piros-kék klubnál! A pólódiadalok kárpótolták a futball keserveit?*
— A legteljesebb mértékben. Nyolcvannegyben volt szerencsém látni a CSZK VMF Moszkvával vívott 10:5-ös BEK-döntőt, amelyet minden idők legnagyobb pólógálái között tartanak számon. Akkor már

tíz éve fürödtünk a sikerben: Faragó, Csapó meg a többiek hetvenöt és nyolcvannégy között kilencszer voltak bajnokok, és hetvenkilencben is BEK-győzelmet arattak. Hasonló szériát produkált az NB I-ben a női kézilabdacsapat is, amely nyolcvankettőben jutott a legmagasabbra, szintén a BEK elnyerésével.
— *A hölgyek közül ki volt a kedvence?*
— Gódorné Nagy Mariann. Tudom, a felülmúlhatatlan Sterbinszky Amál még nála is ragyogóbban kézi-

— *Család?*
— Nincs. Nyilván azért nincs, mert az életformámat senki nem viseli el. Viszont itt van nekem a Vasas-család, amely nélkül üres lenne az életem. Nem is képzelem, mennyi mindent kaptam például a röplabdásoktól! Pedig hajdanán csak véletlenül vetődött ki a meccsükre, ráadásul azon az alapszakasz-mérkőzésen porrá verte őket a Tungsram. Ám a harsány buzdításhoz addig nem szokott lányok kérlelni kezdtek bennünket, hogy jöjünk ki máskor is, és ugyanannak a bajnokságnak a döntőjében a Nyári-, Pollák-, Szijjártó-féle csapat a Megyeri úton 3:1-re, a Folyondár utcában 3:0-ra győzte le a Tungsramot. Az a nyolcvankilences siker volt a Vasas női csapatának első aranyérme a röplabda történetében, és azt hiszem, abban mi, törzsszurkolók is szerepet játszottunk.
— *Ha már ilyen jól emlékszik a röplabdacsapat összetételére, hadd kérdezzem meg: mely labdarúgókból áll fel az ön Vasas-tizenegye?*
— Azok közül, akiket láttam, a tudás alapján tíz poszton csakis a hetvenhetes bajnokcsapat futballistái jöhetnek szóba. Ám én beveszem a legjobbak közé – a nyilvánvalóan hozzájuk tartozó Kiss Lászlón kívül – Galaschek Pétert, Oleg Sirinbekovot, valamint a mai együttesből Vaskó Tamást. Az én Vasasom tehát: Mészáros – Török, Vaskó, Komjáti, Kántor – Sirinbekov, Müller, Galaschek – Kiss, Izsó, Várady.
— *Vaskó vezérletével az idén meddig jut a Vasas?*
— Nem áltatom magam a bajnoki címmel, inkább a dobogós helyezésre és a Magyar Kupa elnyerésére készülök. E kettővel is elégedett leszek, hiszen negyven év bőven elég ahhoz, hogy az ember megtanuljon várni. S bárhogy zárul a bajnokság, csak a győzelem hiányozhat; a lelátóról én már, amíg élek, nem maradhatok el.

■ HEGYI IVÁN

LEHEL OPTIKA
INGYENES SZEMVIZSGÁLAT
MINDEN KERETRE!
-50%
+ Lencse akció!
Saját keretbe is!
Részletek a boltban.
LEHEL Piac, Emelet
(a mozgólépcsőnél) Telefon: 288-6960
Hétfő-péntek 9.00–18.00 szombat 9.00–13.00

DOMEX SZÖNYEGÁRUHÁZ
1.500 M²-ES ÚJ ÁRUHÁZ A RÓBERT KÁROLY KÖRÚTON

NYITÁSI AKCIÓ!

-50%	10 és 12 mm vastag laminált padlóra
-50%	vastag, süppedős szőnyegpadlóra
-40%	kézi tűzésű, extra vastag szőnyegek

www.domexszonyeg.hu
1134 Budapest, Róbert Károly krt. 57.
+36/30 32 12345
Ingyenes parkolási lehetőség az áruház előtti parkolóban!

-5% További kedvezmény minden termékre a kupon bemutatójának!



Fischer Annie Zeneiskola

Évadzáró hangverseny

Évadzáró díszhangversenyt adtak a Fischer Annie Zeneiskola versenygyőztes és felvételt nyert növendékei április 27-én. Az eseményre az iskola koncerttermében került sor. A többi között elhangzott Zahnhausen A tavasz lehelete című műve, Mozart Német tánca, Kocsár Miklós Saltus Hungaricus, valamint Vivaldi d-dúr szonátája. A fellépők számos hangszeren – a többi között csellón, gitáron, hegedűn, fuvolán és kürtön – adták elő a zeneműveket. A felkészítők a zeneiskola tanárai voltak.

■ (CS)



Elhunyt Nógrádi László zenepedagógus

Életének 87. évében elhunyt Nógrádi László zenepedagógus, aki huszonhét évig tanított a XIII. Kerületi Zeneiskola 10. termében. Még az ideai tanévben is aktívan dolgozott.

Hosszú évtizedekig volt sikeres felkészítő tanára az iskola zenei pályára készülő, felvételiző növendékeinek. Tanítványai sokszor nyertek rangos díjakat az országos szolfézsversenyeken. Számos kiadványa jelent meg, ezekből napjainkban is tanulnak a zeneiskolások. Főiskolai és gyakorlatvezető tanárként szolfézsstanárok generációit nevelte ki. Szakfelügyelőként, szaktanácsadóként sok hasznos tanáccsal segítette kollégáit.

A nyári zenei táborok közösségének lelke, nélkülözhetetlen tagja volt. Decemberben még együtt ünnepelte a karácsonyt kollégáival. Akkor úgy volt, hogy mint minden évben, az idei nyáron is meglátogatja a tábor.

Kiadó iroda- és raktárhelyiségek a Rénóudvarban, 10 m²-1000 m²-ig

Nagyon jó megközelíthetőség

autóval (1 óra ingyenes parkolás

az udvarban),

illetve gyalogosan

(5 perc séta a Gyöngyösi utcai metrómegállótól).

Érdeklődni: Freud Beatrix-nál, elérhetőség: 06 (30) 601-1000.



Kamatmentes részletfizetési lehetőség!



1134 Angyalföldi út 30-32.

Tel.: 705-9080

www.pikafogaszat.hu

A jó fogpótlás megszépíti az életet

A fogak feladata: az étel feldarabolása és megőrlése a mai konyhatechnikai viszonyok mellett sokszor háttérbe kerül. Nem elhanyagolandó a fogak szerepe azonban a helyes beszédben és a jó megjelenésben, a beszédhangok képzésében, különösen a foghangok kiejtésében. Nyilvánosan szereplőknél is sokszor érdekelhetjük, hogy érthetetlenül beszélnek, mivel a rossz fogpótlás torzíja a beszédüket. Ráadásul lehet, hogy az adott fogmű technikailag kifogástalan, mégsem tudja a páciens használni, mert nem illeszkedik az arc harmóniájába. Van azonban a fogpótlásnak egy alapvetően fontos feladata: a fogazat és a rágószerv funkcionális egységének a helyreállítása és a foghiány okozta későbbi elváltozások megelőzése. Még a mai megváltozott táplálkozási szokások mellett is fontos a táplálék megőrlése. A természetes fogazat elvesztésével a rágóapparátus munkát vég-

ző része pusztul el. Ez hátrányosan befolyásolja a táplálékfelvételt és a tápanyag kiválasztását is. A hiánytalan, szép fogsor, legyen az akár ápolt saját fog, kivehető protézis vagy egy jól elkészített hídpótlás alapvető feltétele a kellemes, szép arcnak. Meghatározója az arc harmóniájának és a magabiztos, jó megjelenésnek. A jó megjelenés pedig a mai ember számára a családi és a társadalmi életben egyaránt rendkívül fontos.

A szépen elkészített, jól működő fogpótlás nemcsak a fogakat pótolja, hanem azokat az elvesztett életfunkciókat is, amelyek a mai életnek elengedhetetlen részei és a modern ember számára a jó közérzet alapvető feltételei.

Pika Károly
www.pikafogaszat.hu
Rendelési idő: hétfőtől csütörtökig délelőtt 9–13, délután 15–18 óráig.
Telefon: 705-9080



Láng Művelődési Központ

XIII., Fiastyúk utca 35–37.
Telefon: 349-6308. www.lmk.hu
e-mail: lang.muvelodesi@gmail.com
www.facebook.com/LangMuvelodesiKozpont

„MOZGALMAS MÚLT UTÁN MEGÚJULÁS”
– megnyitottunk az ideiglenes telephelyen!

ISMERETTERJESZTŐ ELŐADÁS 12., péntek 17.30–19.00

„Utazási élményeink: Vietnám, Laosz, Kambodzsa” címmel.

Előadó: Bojtor Éva és Alpár Pál. A részvétel díjmentes.

Bővebb információ kérhető: Romcsék Kálmán, 70/277-1037,

kromcsekl@gmail.com

EGÉSZ NAPOS ZENÉS HAJÓKIRÁNDULÁS VISEGRÁDRA 13., szombat 9.00

Találkozó: 8.30 órakor a Vigadó téren.

Bővebb információ kérhető: Fördös Jutka, 06 30/288-0423. Részvételi díj: 2000 Ft.

TÁNCDELUTÁN NOSZTALGIAZENÉVEL 16., kedd 15.00–19.00

Játszik a Láng zenekar. Bővebb információ kérhető: Fördös Jutka, 06 30/288-0423.

Belépődíj: 600 Ft.



FSZEK XIII/2. sz. Radnóti Miklós Könyvtára

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

h., sze., p.: 14–19, k.: 10–15, cs.: 12–16 óráig

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára

Lehel u. 31. Telefon/fax: 320-8829

h., sze., cs.: 14–19, k.: 10–15, p.: 11–15 óráig

FSZEK XIII/6. sz. Angyalföldi Kertvárosi Könyvtára

Mosoly u. 40/A. Telefon/fax: 349-1532

h., sze., p.: 14–19, k.: 11–16, cs.: 12–16 óráig

FSZEK XIII/8. sz. Könyvtára

Dagály u. 9. Telefon/fax: 340-3309, www.fsze.hu/dagaly, fszek1308@fszek.hu

Nyitvatartás: hétfő, szerda, péntek: 12–19, kedd, csütörtök: 9–16, szombat: 9–14 óráig.

PROGRAMAJÁNLÓ:

Pöttömök játékdélutánja – társasjátéklklub gyerekeknek május 5., 12. (péntek) 17 óra

Hogy ezek a fiatalok miket tudnak?! – Egyéni okostelefon-használati foglalkozások

hétfőnként 16.30–18.00 óráig, előzetes telefonos bejelentkezés alapján

Nyitott Iroda – Szkennelej, nyomtasson, fénymásoljon, lamináljon, spirálozzon –

készítse el dokumentumait számítógépeinken vagy saját mobilkészletén!

Klubbhelyiség – Tanulócsoportoknak előzetes bejelentkezés alapján, WIFI kapcsolattal

KÖNYVAJÁNLÓ:

Diane Ackerman: Menedék (Gabó, 2017.)

Calire Douglas: Lány a mólón (Tericum, 2017.)

Jenny Erpenbeck: Megy, ment, elment (Park, 2017.)

Paulus Hochgatterer: Az élet édessége (Cédrus Művészeti Alapítvány, 2017.)

Szántó T. Gábor: 1945 és más történetek (Noran Libro, 2017.)

Kedvenceink és a bolhák

A bolhák egész évben kínozzhatják kedvenceinket, de a hőmérséklet emelkedése miatt tavasszal a leggyakoribbak a panaszok. A csípéssel együtt járó viszketésen kívül ezeknek a parazitákknak egyéb kórképekben is jelentőségük van. Főleg fiatal állatoknál, ha nagy mennyiségben vannak jelen a bolhák, együttesen annyi vért szívhatnak, hogy az állat vérszegénnyé, anémiássá válhat, ezáltal legyengül, és egyéb betegségekre fogékonyabb lesz. Ha kutyánk, macskánk szervezete áthangolódik a bolha nyálára, akkor nem csak a viszketés helyét fogja vakarni, hanem egyéb testtájékait is. Ha azt látjuk, hogy állatunk a faroktól fölfelé nyalja, vakarja a bundáját,

gondolnunk kell a bolhanyál-allergiára. A bolhák a galandféreg köztigazdái is, ami pedig már nem csak állatunkat, hanem bennünket is fertőzhet. A bolhák elleni védekezésnél nagyon fontos, hogy ne csak az állaton fellelhető élőskököket pusztítsuk el, hanem a környezetben lévő pete-, lárv- és bábpopulációt is. Utóbbit alapos takarítással, porszívózással tudjuk elérni, a kedvencen lévő vérszívókat pedig jó minőségű nyakörvvel, csepegtető oldattal vagy tablettával célszerű kiirtani.

■ DR. NAGY CZIROK GÁBOR
ÁLLATORVOS,
BIOVET
ÁLLATGYÓGYÁSZATI KÖZPONT

Rendezvények

május 7.	10.00	Európa Nap Helyszín: Országbíró sétány
május 7.	16.00	Kell Ernő Fúvószenekar Egyesület – Határokon átvélő fúvószenekari találkozó Helyszín: RaM
május 11.	10.00	Nemzetközi Klub – Civil és kulturális intézmények, szervezetek képviselői részére Helyszín: AJAMK
május 12.	19.00	Péntek  Paulinyi Tamás előadása – Paraképesseg a mindennapokban Helyszín: AJAMK
május 16.	13.30	Nyugdíjas filmklub ANDRE RIEU: La Vie Est Belle – Koncertfilm Helyszín: AJAMK
május 17.	17.00	Beszélgetés a Vígyszínház nagyjairól Balla Ferencsel Helyszín: AJAMK
május 17.	18.00	Rendvédelmi beszélgetések Helyszín: AJAMK
május 18.	15.00	Lakóközösségi Napok II. Helyszín: Budapest XIII. kerület, Gyermek tér
május 19.	18.30	AUFeszt I. Helyszín: Budapest XIII. kerület, Országbíró sétány
május 20.	10.00	Életmódnapp – Sport, szépség, egészség Helyszín: Kárpát utcai játszótér (Duna terasz)



Kiállítások

május 9. – szeptember 1.	Gábor Imre kiállítása Helyszín: ÜKG
május 16. – június 16.	Meseország kiállítás Helyszín: AJAMK
május 18. – június 9.	Balogh István Péter kiállítása Helyszín: ÜKG
május 24. – szeptember 8.	Császár Lilla kiállítása Helyszín: ÜKG



Családi és gyerekprogramok

május 7.	11.00	 Széllike királykisasszony Helyszín: AJAMK
május 14.	10.30	Varázsnapok a Tücsöktanyán – Pici Bonbon-mesés előadás és mozgásfoglalkozás Helyszín: AGYIH
május 14.	11.00	 Árgyelus királyfi Helyszín: AJAMK
május 17.	10.00, 14.00	 Őz! Varázsló! Helyszín: AJAMK
május 21.	10.30	Varázsnapok a Tücsöktanyán – Cipőmesé – Szerelmeses tulipántom gyermekelőadás Helyszín: AJAMK
május 21.	11.00	 Őz! Varázsló! Helyszín: AJAMK



Vakáció-sziget

2017. június 19. – augusztus 25.,
minden hétköznap 8.00–16.00

A nyár
legsokszínűbb
tábora
a Margitszigeten!

További információ:
vakaciosziget@skult13.hu, www.skult13.hu

EU-NAP

zászlóforgatók
gyermekszínházi előadások
világzenei koncertek
társasjátékok
kvíz
kézműves foglalkozás
kalózos légvár és lovagi torna
NERF pályán

2017. május 7., vasárnap
10.00–18.00

Országbíró sétány



79 éves a XIII. kerület!

GESZTI LÉTVÁGY KONCERT

MÁJUS 27. 19.00 BEKE TÉR

május 26-28. 10.00
III. CSALÁDI JÁTÉK
HÉTVEGE
Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Ház

május 27. 16.00
GYERMEKNAP
A TUCSÖKKERTBEN
Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Ház

A részvétel díjtalan!

www.kult13.hu



A műsorváltozás jogát fenntartjuk! XIII. Kerületi Kártyával kedvezményes jegyárak!
Ingyenes programjainkon a díjtalan részvételt a Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat biztosítja.
További információ: www.skult13.hu, +361 320 3842

Mozgásban a kultúra!



APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK

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

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTALERAKÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, PARKET-TACSISZOLÁS, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANYSZERELÉS, KŐMŰVES-, LAKA-TOS- ÉS ASZTALOSMUNKÁK, AJTÓ-, ABLAKCSERE, -JAVÍTÁS, TAKARÍTÁS, GARANCIÁVAL, AZONNALRA IS. TEL.: 202-2505, 06-30-251-3800. HALÁSZ TIBOR

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

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



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

ZÁRSZERVIZ vállal asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények zárcseréjét, illesztését, pántok, zsanérok cseréjét, küszöbkészítést, szigetelést. Szigeti László. Tel.: 251-9483, 06-20-381-6703

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

REDŐNY, RELUXA, SZÜNYOGHÁLÓ, NAPELLENZŐ STB. szerelése, javítása garanciával. Kerületi redőnyös. **AJÁNDÉK SZÜNYOGHÁLÓ MINDEN MEGRENDELÉSHEZ!** Tel.: 06-70-341-9489

TEHERTAXI. Költöztetés precíz munkavégzéssel! Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézés. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. **10%-os hétfévi kedvezmény!** Tel: 280-2542, 06-70-214-4235

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu. 23 ÉVE VÁLLALOM kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, **HŐSZIGETELŐ ÜVEGEZÉSÉST ÉS SZIGETELÉSÉT GARANCIÁVAL. FELMÉRÉS DÍJTALAN!** Horváth Ákos. Tel.: 06-70-550-0269

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelés, villanszerelés! Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! Teljes lakásfelújítás! Tel.: 06-20-961-6153, www.burkologuru.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS, festés 300 Ft/nm-től, mázolás, fóliatakarás, színes festés, díszítés. Parkettacsiszolás, lera-kás (hagyományos, laminált). Tel.: 06-20-945-5473, 06-30-499-1814

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

ASZTALOSMUNKÁT vállalom hétféigén is. Ingyenes felméréssel, ajtó-ablak, bútorjavítás, -gyártás, garanciával. Regdon Csaba. Tel.: 06-20-957-9533, 284-9213

REDŐNY-, relaxszerelés, javítás, gurtnicsere, szűnyogháló, szalagfüggöny, harmonikaajtó szerelése rövid határidővel, hétféigén is. Nagy Sándor. Tel.: 06-20-321-0601

TŰZVÉDELMI szabályzat készítése vállalkozások és társasházak számára is gyorsan, kedvező áron. Tel.: 06-20-587-9325, www.mete-munkavedelem.hu

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS

GYORSSZAKI 0-24. VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS, DUGULÁS ELHÁRÍTÁS 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. Villanybojlerek vízkötelenítése, javítása. Anyagbeszerzés. Tel.: 06-30-447-3603

FESTÉS, MÁZOLÁS

FESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, 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, lamináltparkettázás, gipszkartonos munkák, igény esetén teljes lakásfelújítás. Referenciával, garanciával, takarítással. Tel.: 06-30-391-0805

SZOBAFESTÉS, tisztasági festés teljes fóliatakarással, bútormozgatással, anyagszállítással. Mázolás, tapétázás. Helyiségek akár egyesével is. Tel.: 06-30-849-6264

SZOBAFESTÉST, mázolást azonnalra. Kisebb munkákat is vállalom. Üres lakásra árkedvezmény! Közületeknek is. Tel.: 06-20-935-0951

KÖZÖS KÉPVISELET

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét vállaljuk családi vállalkozásban, szakértelemmel, gyakorlattal, reális, egyedi áron. Tel.: 06-30-966-6052

RÉGISÉG

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

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

BRILIÁNS, arany, ezüst, borostyán felvásárlása extra áron! Hiszem, hogy a tisztességes magatartásnak van jövője! Bp. XI., Fehérvári úti csarnok földszinti virágsor (Porcelán, ezüst üzlet). Tel.: 209-4245

PAPÍRRÉGISÉG, képeslapok, fotók, 1945 előtti könyvek, numizmatika, jelvény, kitüntetés **KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSA.** Tel.: 06-70-609-9985, üzlet: 1133 Bp., Go-

23.
MINDENMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással. Bútort, festményt, porcelánt, kerámiát, borostyánt, órákat, szőnyeget, numizmatikát, bronztárgyakat, képeslapot, bakelitlemezeket, híradástechnikát, fényképezőgépeket. Pintér Nikolett. Tel.: 466-8321, 06-30-973-4949

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

GÁBOR ESZMERALDA becsüs, műgyűjtő legmagasabb áron készpénzért vásárol festményeket, bútorokat (ezüst tárgyakat 6-12 évőszközöket), órákat, aranyakat (fazont is), szobrokat, borostyánokat, porcelánokat (Herendit, Kovács Margitot), egyebeket. Kiszállítás díjtalan. Üzletünk: 789-1693, 06-30-382-7020

ANTIKVITÁS lakberendezési tárgyakat vásárol, porcelánokat, festményeket, könyveket, numizmatikát, órákat, ezüstöket, borostyánokat, kristályokat stb. Teljes hagyatékot. Kiszállítás díjtalan! Üzlet: 951-8307, 06-30-462-8883

VÁSÁROLNÉK 50-60-AS ÉVEKBELI (RETRÓ), valamint **ANTI** bútort, festményt, kerámiát, vitrintárgyakat, csillárt és **TELJES HAGYATÉKOT.** Tel.: 06-30-903-8380

KÖNYV

MÉRNÖK, orvos, tanár és pap könyvhagyatékát megvásároljuk. 40 év tapasztalat, korrekt vételár. Tel.: 06-30-877-1460, 787-9282

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

KÖNYVMOLYOK új és használt magyar nyelvű könyveket vesznek. Tel.: 06-20-477-4118

INGATLAN

INGATLANIRODÁNK ELADÓ LAKÁSOKAT, HÁZAKAT keres ügyfeleink. Gyorsan vevőt hozunk, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, ajánlási jutalékot kap! www.laurusingatlan.com. Tel.: 06-20-9-600-600

FELÚJÍTANDÓ lakást vásárolnék saját részre készpénzfizetéssel. Komfort nélküli is érdekel. Tel.: 06-70-635-0558

ÚJLIPÓTVÁROSBAN keresek felújítandó lakást (nem panel). Saját részre. Egyösszegben fizetek! Hívjon! Tel.: 06-30-941-8773 vagy írjon: zolilakasa@gmail.com

AZONNAL költözhető, 32 nm-es, frissen felújított téglagarzon XIII. ker.-ben, Reitter F. u-ban 14 190 000 Ft-ért eladó. Tel.: 06-70-602-1183

INVEST-ING helyi ingatlaniroda eladó ingatlanokat keres. 2-3% jutalék, helyismeret, szakértelem, korrektség. Vevőknek ingyenes segítség lakáskeresésben. Tel.: 06-70-602-1183, www.investing.lc.hu

BUDAPESTTŐL 10 km-re, tavak közelében, Dunavarsányban ház nagy telken tulajdonostól eladó. 15 M Ft. Tel.: 06-30-914-2356

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhasznú 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. **2. a XIII., Szegedi úti Szakorvosi Rendelő** I. emeletén, a labor váróból nyíló, egymás mellett elhelyezkedő 19 nm-es és 23 nm-es orvosi rendelő berendezéssel vagy anélkül. A rendelő kizárólag orvosi vagy egészségmegőrző tevékenységre használható. Érdeklődni a 452-4204 telefonon lehet

LAKÁSCÉLÚ MEGOLDÁSOK az ország 2. legnagyobb bankjától. Együttműködő partnerünk a kerületi lakosság rendelkezésére áll – legyen szó vásárlásról, cseréről, korszerűsítésről, vagy a meglévő hitel kiváltásáról. Segítünk eligazodni a jogszabályok sűrűjében, gyorsan és hatékonyan megtalálni az Ön élethelyzetének leginkább megfelelő konstrukciót, sorban állás és felesleges bürokrácia nélkül. Átfogó igényfelmérés, korrekt tájékoztatás, extra kedvezmények! Tel.: 06-20-439-4505 (munkanapokon 10-20 óra között)

EGÉSZSÉG

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

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhasznú Nonprofit Kft. cégeknek, vállalkozásoknak és magánszemélyeknek 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

KOZMETIKUS magas színvonalú vendégkezelésekkel a Pozsonyi úton. Mona és Kati. Tel.: 06-30-974-4554, e-mail: office.apmc.hu

HOMOKTÖVÍSLÉ, 100%-os, vegyszermentes természetből immunerősítésre, daganatos és egyéb betegségek megelőzésére, gyógyítására. Tel.: 06-20-365-1244

FOGORVOS

A VISEGRÁDI UTCAI FOGÁSZAT megbecsült, tapasztalt fogorvosai a XIII. kerület, Hegedűs Gyula u. 91.-ben rendelkeznek. Telefon: 801-2848. Vezető főorvos: **Dr. Balogh István.** Orvosok: **dr. Szóts Edit:** 06-20-310-8964, **dr. Sigmund Péter:** 06-30-388-6650, **dr. Tóth Éva.** A legmodernebb felszereltség, fogszabályozás gyerekeknek és felnőtteknek, szájszabírozó műtétek és fogbeültetés, fogászati allergológiai vizsgálat, mozgó fogorvos rögzítése, lézerez beavatkozások fogínyorvadás kezelésére is, esztétikus tömések és fogpótlások, száj körüli ráncok feltöltése. Minden beavatkozás altatásban is. Egészségpénztárakkal szerződött rendelő!

PROFESSZIONÁLIS RENDELŐI FOGFEHÉRÍTÉS most kedvezményesen a Jászai Mari térnél. Tel.: 320-4778, www.cleardent.hu

GONDOZÁS

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

IDŐSGONDOZÁSI gyakorlattal rendelkező frissnyugdíjas nő idős személy gondozását vállalja (háztartásban való besegítés, mosás, vasalás, takarítás, bevásárlás, orvoshoz kísérés, hivatali ügyek intézése stb.). Tel.: 06-70-394-8888

OKTATÁS

MATEK-ÉRETTSÉGI? KEZDJÜK IDŐBEN A FELKÉSZÜLÉST! Gyakorlott, fiatal, türelmes magántanár vállalkozást 10. és 11. osztályos tanulókat részére. Újlipótvárosban házhoz is megy! Tel.: 06-30-561-5715

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

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

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

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

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

ÁLLÁS

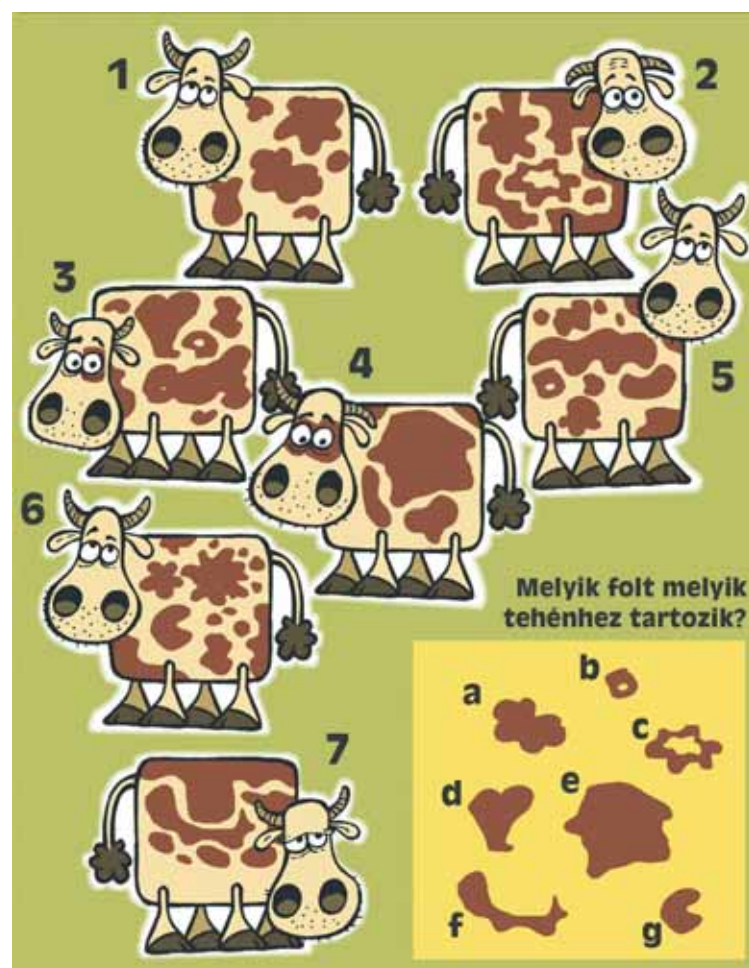
NAGYKOVÁCSIBA keres 3 gyermekes család napi 5 óráss munkaidőbe nem dohányzó, frissnyugdíjas, nyugdíjas pótmamát, háztartási segítséget. Tel.: 06-30-210-7078

NYILVÁNOS WC üzemeltetéséhez részmunkaidős, nyugdíjas hölgyet keresünk. Tel.: 06-20-270-7161

EGYÉB

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhasznú Nonprofit Kft. alkalmankénti vagy rendszeres igénybevétellel oktatási, konferencia-, bemutató előadások céljára termet bérbe ad. A helyszín: Budapest XIII., Szegedi út 17. (Egészház). A terem befogadóképessége asztalok melletti 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 terem bérlet 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 MÁJUS 18-ÁN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: MÁJUS 8.
A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



Találd ki!

Kedves gyerekek! A fenti képfeladvány megfejtéseit május 10-ig várjuk elérhetőségeinkre, melyeket az impresszumban találjátok. A helyes megfejtők között ajándékokat sorsolunk ki! Előző számunk megfejtése: C. Nyertesünk: *Papp Levente Tibor, Várnai Dóra.*



MAGYAR VASÚTTÖRTÉNETI PARK

EURÓPA LEGNAGYOBB, SZABADTÉRI VASÚTI MÚZEUMA

GŐZMOZDONY MATINÉ 2017. MÁJUS 13-14.

IGAZI FÜSTÖLGŐ, PÖFÖGŐ GŐZMOZDONYOKKAL TALÁLKOZHATNAK A LÁTOGATÓK EZEN A HÉTVEGÉN!

- MOZDONYPARÁDÉ A „B” FORDÍTÓKORONGON
- UTAZÁSI LEHETŐSÉG NAGY GŐZMOZDONYON
- UTAZÁS A SÍNAUTÓBAN, A KERTI VASÚTON, HAJTÁNYOZÁS

H-1142 BP, TATAI ÚT 95.
WWW.VASUTTORTENETIPARK.HU
FACEBOOK.COM/VASUTTORTENETIPARK

Mediatámogatók:

- Minimalist
- CANDY KÖZLEKEDÉSI KFT.
- NLCÁFÉ
- SZÉLELYÖRGŐ
- PORT.hu
- jazzy
- lokal

Modern felszereltségű fogászati rendelő az Oktogonnál

(Teréz krt. 7., bejárat az utcáról).

A ma legkorszerűbb diagnosztikai felszereltség (panoráma röntgen, CT), esztétikus pótlások és tömések, fogszabályozás (láthatatlan módon is) gyerekeknek és felnőtteknek, fogászati allergológiai vizsgálat, fogbeültetés (implantológia), lézeres és szájsebészeti kezelések, ráncfeltöltés.

Minden beavatkozás lehet altatásban is!

Egészségpénztárakkal szerződött rendelő. Telefon: 951-2145, 06 (30) 721-2978

Szakmai utazás Pedagógusok határon túl

Kárpátaljai tudáscsere

Ötnapos kárpátaljai utazáson vettek részt a Budapesti Gazdasági Szakképző Centrum (BGSZC) tanárai április 5–9. között. A program az EMET Határtalanul! Kárpátaljai Akcióprogramjának támogatásával valósult meg. A negyvenfős csapat Beregszásztól néhány kilométerre lévő Makkosjánosiból csilagtúraszerűen járta be Kárpátalját. A kirándulást a II. Rákóczi Fe-

renc Kárpátaljai Magyar Főiskolán tett látogatással kezdték. A helyi igazgató körbevezette a delegációt. Büszkén mutatta meg a felújított épület termeit, melyek a támogató magyarországi településekről, városrészekről kapták nevüket. A látogatás pedagógiai, módszertani tudáscserével zárult, és az adományok is gazdára találtak. Ezek után a Bethlen-kastélyhoz zárandokolt

a csapat, a sorból Munkács vára és a Vereckei-hágó sem maradt ki. Mindemellett Ugocsa várához és a Perényi-kastélyhoz, valamint Csarodára is eljutottak. A kárpátaljai utazáson a kulturális programok mellett a történelmi események is előtérbe kerültek, ezenkívül a helyi gasztronómia, mesés tájak tették még emlékezetesebbé a kárpátaljai mindennapokat.



BIOVET

ÁLLATGYÓGYÁSZATI KÖZPONT

SZÉLES KÖRŰ ÁLLATORVOSI ELLÁTÁS

- védőoltások
- belgyógyászat
- sebészet
- szülészet
- ultrahang
- röntgen
- vérnyomásmérés
- dysplasia szűrés
- laborvizsgálatok
- tápok, gyógytápok

KISÁLLAT-FELSZERELÉS BOLT

KUTYA-CICA KOZMETIKA

1139 Bp., Fiastyúk u. 71/c
Telefon: 330-5131
www.biovetrendelo.hu

RENDELÉSI IDŐ:
Hétfőtől péntekig 08–20 óráig
Szombaton 08–12 óráig
Vasárnap 19–20 óráig

Nyári Kézilabda Tábor

Józsa Dávid volt válogatott játékoskal és **Csik Krisztina** testnevelő tanárral

- Megismertetünk a szivacskezilabdázással és sok más izgalmas testnevelési játékkal. Rengeteg játékos feladatot találunk ki neked, és egy jó kiadós úszással örvendeztetünk meg két edzés között.
- Gyere el és hozd magaddal a legjobb barátaidat is!

Akiket várunk: minden alsó tagozatos fiút és lányt, aki szeretne betekintést nyerni a szivacskezilabdázás rejtelmeibe.

Időpontok:

1. 2017. július 3–7.
2. 2017. július 10–14.
3. 2017. július 31.–augusztus 4.

Helyszín: Pannónia Iskola 1133 Budapest, Tutaj u. 7–11., illetve Elektromos Sporttelep 1138 Budapest, Népfürdő u. 18–20.

Jelentkezési határidő: 2017. június 1-jéig elektronikus úton a davidjozsa27@gmail.com címen.

A tábor ára: 28 000 Ft/fő/5 nap. Az ár magába foglalja a napi két edzést és úszást, a kétfogásos ebéd és uzsonna árát, illetve egyéb szabadidős tevékenység költségeit.

Jelentkezés feltételei: elektronikus jelentkezés, illetve a tábori költség felének befizetése személyesen Józsa Dávidnál, telefon: 06 (30) 391-4091.

HÍRNÖK

AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Megjelenik kéthetente, 67 000 példányban.

Alapító főszerkesztő:
Sas György (1922–2004).

Felelős szerkesztő: Machos Ferenc.

Szerkesztők: Czeglédi Ildikó, Jusztusz Gábor, Kálmán Attila.

Fotó, tördelés: Holczer Gábor.

Kiadja: a Sprint Kft.

Felelős kiadó: a kft. ügyvezetője.
www.sprintkiado.hu

e-mail: hirnok@sprintkiado.hu

Hirdetésfelvétel: 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

ÉTEL HÁZHOZSZÁLLÍTÁS

TRÓFEA GRILL ÉTTEREM



Telefonon és a trofeakisallitas.hu weboldalon
érkező rendelések esetén

10 % kedvezményt biztosítunk az árból!

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



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

BANKETEK, BALLAGÁSOK TÖKÉLETES HELYSZÍNE!

Trófea Grill Éterem, Visegrádi u. 50/a.

Hétfőtől-péntekig ebédidőben: **4399Ft/fő**

Hétfőtől-csütörtökig vacsoraidőben: **5999Ft/fő**

Pénteken vacsoraidőben, hétvégén egész nap és ünnepnapokon: **6599Ft/fő**

PEDAGÓGUSOKNAK A FOGYASZTÁS INGYENES!

(10 diák esetén 1, 20 diáknál 2 és 30 diáknál 3 pedagógus INGYENES!)



**Korlátlan étel-, ital-
és koktélfogyasztás!**

Asztalfoglalás: +36 1 270 03 66, +36 20 949 42 06
www.trofeagrill.net | etterem@trofeagrill.net

NOHA	FALEVÉL- MINTÁVAL ELLÁTOTT	TUDOMÁNYOS TÉTEL, ISME	VILÁG- BAJNOK- SÁG, RÖV.	A SOIRÉE (SZOARÉ) MAGYAR NEVE	NORVÉG AUTÓJEL	MEDENCE; DUNÁN- TÚLI TÁJ	GYOMOT, ÉLŐSKÖ- DŐT PUSZTÍT	FÉL VOLT!	SPANYOL AUTÓJEL	ZENEMŰ BEVEZE- TŐ RÉSE LEHET
MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ										
NEMES TELIVÉR JELZŐJE LEHET					KÁRARA VAN MÁRTÁS, SZÓSZ				NYEL KÖZEPE! SZENIDEG- HÁRTYA	
HELYRAG, -BAN PÁRIA			POHÁRBA VIZET ÖNT FÉRFINEV (MÁJ. 16.)				RIVALIZÁL- NI KEZDI! SZÜKSÉG- FEKHELY			
KERTI TALAJT FORGAT		BENJÁ- MIN, BEC. IDE-ODA (JÁRKÁL)				ROVAR- TOJÁS A NEWTON JELE				
A KÖR SUGA- RÁNAK JELE	PISZOK- NYOM A RUHÁN 2. RÉSZ				DALOS- NYOM ÁZSIAI VAD- KECSKE		...TURNER; ÉNEKESNŐ AJTÓT SZÉ- LESRE TÁR			
TIKTAKOL AZ ÓRA KONOK, NYAKAS				BORSOS HÜSÉTEL BŐ LÉVEL IPSZILON						MUNKA- KERÜLŐ, BIZ.
IDEGEN ELŐTAG; DALLAM-					A LETT FŐVÁROS SZÁLLJEL MADÁRI!				LITER, RÖV. BEFOGÓ SZERSZÁM	
NEMES- FÉM				MENNYI? JELEN NAPI				ÁSVÁNYI FÜSZER KIS KERTI HÁZIKÓ		
MENESZT, ÜTNÁK INDÍT			MELYIK, RÖV. FESTÉK- BEN VANI!			ÁLLATNAK VIZET ADÓ ZORRO JELE		HAT. RAG, -LEG PÁRIA A TITÁN VEGYJELE		
NÁLA LEJEBB										
A CÉRIUM VEGYJELE		CÍMER- MADÁR NÉVELŐ								
A KSH-BAN DOLGOZÓ SZAK- EMBER										

Előző rejtélyünk helyes megfejtése: A csillagok köztünk élnek. Nyerteseink: *Polyák Flóriánné, Baldaufné Gerő Judit, Tari Péter, Szladky Margit*. Aktuális feladványunkban egy helyi aktualitás szlogenjét rejtettük el. Beküldési határidő: május 10. A helyes megfejtést beküldők között értékes nyereményeket sorsolunk ki. Postacímünk: 1137 Bp., Újpesti rkp. 7. E-mail: hirnok@sprintkiado.hu.

TÖRTARANY- ÉS FAZONARANY-FELVÁSÁRLÁS!
TÖRTARANY FAZONARANY: **6500-11 000 Ft**
TÖRTÉZÜST FAZONEZÜST: **170-800 Ft**
Ezüsttárgyakért kimagasló árat fizetünk készpénzben! Borostyán, korall vásár arany áron!
10 000-tól 300 000 Ft-ig
KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK! KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!
Zsazsa Galéria: XIII., Hollán Ernő utca 4. • Tel.: 06-70-884-4084 • 350-4308

A TV13
a következő
csatornahelyeken
látható a digitális
rendszerekben:

upc	509
DIGI	213
T	230 (az IPTV-n: 225)

**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



HÉTKÖZNAP 6.00 előző napi adás ismétlése (hétfőn a pénteki),
9.00 előző napi adás ismétlése, utána az azt megelőző napi,
majd újra az előző napi, 15.00 előző napi adás ismétlése,
18 órakor jelentkezünk új műsorral.
HÉTVEGÉN 6.00 és 18.00 A hét adásainak ismétlése egymás után.

Online hirdetésfelvétel a nap 24 órájában: www.hirnokapro.hu
Ha megjelenne a TV13 képsíkjában, esetleg készítené egy rövid
reklámfilm vállalkozásáról, írjon a hirdetes@sprintkiado.hu
e-mail címre vagy hívjon minket a **237-5060**-as telefonszámon!