



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



SporTárs
Hegyi Iván
műsora

Októberben ismert
riportalanokkal,
új műsorokkal várjuk!

25 évesek az önkormányzatok

1990. szeptember 30-án volt a rendszerváltás utáni első helyhatósági választás első fordulója – ezt a napot 2000-ben a Helyi Önkormányzatok Napjává nyilvánította a parlament. A XIII. kerület az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban ünnepi rendezvénnyel emlékezett meg a 25 évvel ezelőtti eseményről, melyen dr. Tóth József polgármester tágabb kitekintéssel és összehasonlítással értékelte a kerület eltelt két és fél évtizedét. A rendszer ez idő alatt sokat változott, legutóbb 2014-ben, akkortól a képviselő-testületek mandátuma négy helyett öt évre szól, miközben a kerületi polgármesterek immár „hivatalból” tagjai a Fővárosi Közgylésnek.

Részletek a 3. oldalon.



Szent Mihály-napi búcsú

Feledhetetlen szórakozás

Angyalföldi ős



Idén 22. alkalommal búcsúztunk a szabadtéri nagyredezvényeinktől a Babér utcai templom környékén. A programokból ezúttal sem hiányozhattak a kerületi művészeti csoportok, a zene, a tánc, valamint a hamisítatlan vásári hangulat és a vidámpark. A reggeli Fúvószenekari megnyitó után ebben az évben is ün-

nepi szentmisén vehettek részt a kilátogatók és a hívek. A kicsiknek a Misi Színpad meglepetései, míg az idősebbeknek számos kulturális műsor és a Best of zenekar, valamint az Önként és dalolva együttes koncertje nyújtott feledhetetlen hétvégi szórakozást. A búcsú most sem múlhatott el tűzoltóverseny nélkül,

mindemellert a civil szervezetek is szép számmal kitelepültek a rendezvényre. Ezen a napon Pál Feri római katolikus pappal, mentálhigiénés szakemberrel is találkozhattak az érdeklődők, aki október 16-án újra kerületünkbe látogat, amikor is az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban tart előadást.

Időközi választás 2. oldal



Varga Zsanett, az MSZP és a XIII. Kerületi Lokálpatrióták Egyesületének közös jelöltje nyerte meg a XIII. kerület 10. számú egyéni választókerületben megtartott, érvényes és eredményes önkormányzatiképviseelő-választást.

Szoboravatás 4. oldal

Szobrot emeltek a kerületünkben született és több szállal kötődő Radnóti Miklósnak a róla elnevezett utca és a Pozsonyi út sarkán. Janzer Frigyes szobrász alkotását nagyszámú néző részvétele mellett avatták fel.



Eszéki vendégség 7. oldal



Az eszéki Magyar Kulturális Napokon kerületünket az Angyalföldi Vadrózsa Néptáncegyüttes képviselte, kirobbanó sikerrel. Horvátország negyedik legnagyobb települése 2001 óta kerületünk testvérvárosa.

Pikula, vagy labda? 11. oldal

A századik adáson is túl van Hegyi Iván SporTárs című sorozata a TV 13-ban. Új rovatunkban ezeket az interjúkat elevenítjük fel. A mostani vendég Frenreisz Károly, a Metró, az LGT és a Skorpió együttes legendás egyénisége.



RÖVIDHÍREK

XIII. Kerületi Építészeti Díj

Az önkormányzat immár harmadszorra ítéli oda a XIII. Kerületi Építészeti Díjat. A ritkaság számba menő saját alapítású kitüntetés a városrész közigazgatási területén az elmúlt évtizedekben megépült, kiemelkedő szakmai színvonalú épületek tervezőjének az elismerése. A díjat első alkalommal dr. Finta József akadémikus, Kosuth-díjas építész, a nemzet művésze, tavaly pedig Nagy Csaba Ybl-díjas építész (képünkön) vehette át. Az idei díjátadó ünnepség október 2-án, pénteken lesz az e tekintetben immár hagyományosnak mondható helyszínen, a Radnóti Miklós Művelődési Központ (RaM) aulájában. Az eseményen egyúttal megnyitják a XIII. Kerületi Értékvédelmi Támogatás nevű pályázat 2008–2015 közötti eredményeit bemutató kiállítást.



Megnyílt a Bóbita irodalmi játszótér



Megnyitotta kapuit szeptember 18-án a Bóbita játszótér. A különleges játékok a Radnóti Miklós Művelődési Központ kertjében várják a kalandvágyó gyermekeket a kulturális központ nyitva tartási ideje alatt. A RaM fejlesztéséhez tartozik az új Bóbita irodalmi játszótér kialakítása is, mely egy formabontó, egyedi tematikájú, izgalmasan helyszín. A beruházó az önkormányzat, míg a lebonyolító a XIII. Kerületi Köz-

szolgáltató Zrt. volt, a terveket pedig az Ilonamalom Műhely Bt. készítette. Az ötletet a tervező Weöres Sándor A tündér című verséből merítette; a játszótér területe az alkotó íróasztalát szimbolizálja. Erre utalnak a széthagyott ceruzák, melyek mászókaként funkcionálnak, a ceruza hegyezéséből származó forgács pedig pihenőpadként szolgál. Az ember nagyságú hegyezőt a gyerekek mókuserékként használhatják.

Bérlakáspályázati eredmény

Az önkormányzat lakásgazdálkodási bizottsága döntött a május 26. és június 29. között kiírt bérlakáspályázat eredményéről. A XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. honlapján olvasható tájékoztató tartalmazza az érvényesen pályázók közül helyezést elért, illetve a helyezést el nem ért, valamint az érvénytelenül pályázók névsorát is. A kerület 17 – a Bulcsú utca 11. és 21 B, a Kis Gömb utca 14–16., a Kresz

Géza utca 24. és 26., a Lehel utca 52., a Lőportár utca 3/B, a Mohács utca 15., a Pannónia utca 33., a Petneházy utca 76., a Reitter Ferenc utca 77., a Róbert Károly körút 102., a Szent László út 56. és 76., a Váci út 102., a Visegrádi utca 17. és a Zsinór utca 38–40. szám alatti (képünkön) – bérléményét hirdette meg. A nyertesek közt egyaránt van szociálisalapú, költség-, valamint piaci alapú lakbért vállaló bérlő is.



Jelentkezés fecskeházi lakásokra



Az önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában álló fecskelakások bérlleti jogának elnyerésére. Ezzel határozott idejű elhelyezést biztosít ama fiatal házaspároknak, illetve élettársak számára, akik készek és képesek végleges lakáshoz jutásukat 8 éven belül önerőből, lakás-előtakarékossgal vállalkozásával megoldani. A bérlémények adatai, a részletes feltételek és a megtekintési időpontok a XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. honlapján olvashatók. A pályázatot ügyfélfogadási időben személyesen (vagy meghatalmazott útján) kell leadni október 9-én 11 óráig a közzolgáltató lakásgazdálkodási csoportjánál (1131 Budapest, Béke utca 65.) vagy a zrt. ügyfélszolgálati irodáiban (Béke utca 65.; Hegedűs Gyula utca 15.).

Felhívás táncversenyre

Az önkormányzat táncversenyt hirdet a XIII. kerületben lakóhellyel rendelkező 60 év feletti szépkorúaknak. A versenyre – páros és csoportos részvétellel – két kategóriában lehet nevezni október 9-éig. A standard táncfajtái: angolkeringő, bécsi keringő, tangó, slowfox és quickstep, míg a latin-amerikaié: cha cha cha, samba, rumba, paso doble és jive. A nevezéseket levélben vagy személyesen lehet eljuttatni a Derűs Szívek Idősek Klubjába (1131 Budapest, Gyermek tér 1.) munkaidőben 8 és 15 óra között, valamint e-mailben a PothorszkiZita@szoc.bp13.hu címre eljuttatva. További információ kérhető Pothorszki Zitától a 349-0739-es telefonszámon. A kerületet a győztesek képviselhetik az október 20-án a József Attila Művelődési Központban több település részvételével megrendezendő Angyalok Táncá elnevezésű táncversenyen. (Képünkön a Gyertyafény Keringő Klub tagjai.)



Elhunyt Szabó Miklós

Szeptember 14-én, életének 71. évében elhunyt Szabó Miklós, a XIII. kerület egykori polgármestere.



1944. november 12-én született Budapesten, s haláláig ebben a városrészben élt. A honvédség egészségügyi szolgálatánál, majd hivatalos gépkocsivezetőként és -oktatóként, ezután kisvállalkozásokban középvezetőként dolgozott. 1989-ben kapcsolódott be a politikai közéletbe, amikor belépett az SZDSZ-be, melynek 1994-ig volt a tagja. 1990–1991-ben a XIII. kerület alpolgármestere, majd Siklaky István polgármester lemondása után 1991–1994 között a kerület polgármestere volt. Elősegítette a cégek kerületi megtelepedését, a háziorvosi és a gyógyszerári hálózat privatizációját, létrehozta a kerület közbiztonsági alapítványát. Alapító tagja a Budapest Társaságnak és a Polgári Védelmi Szövetségnek. 1995-től egy magáncég vezetője volt, aki a közéleti tevékenységhez is hű maradt: 2002-ben a Centrum Párt országgyűlési képviselő-jelöltje, 2002–2006 között a párt delegáltja az országos, majd a Fővárosi Választási Bizottságban. 2009-ben az LMP alapító tagja.

Édesapja, id. Szabó Miklós neves operaénekes művészeti hagyatékának gondozása mellett sokat tett a komolyzene népszerűsítéséért: megszervezte és vezette a fiatal művészekből álló Casa Della Musica Társulatot. Emlékét megőrizzük.

Temetése szeptember 25-én az újpesti Megyeri Temetőben volt. A XIII. kerületi önkormányzat saját halottjának tekinti.

Időközi választás Eredményes volt a voksolás

Meggyőző MSZP-s győzelem

Meggyőző fölénnyel Varga Zsanett, az MSZP és a XIII. Kerületi Lokálpatrióták Egyesületének közös jelöltje nyerte meg a XIII. kerület 10. számú egyéni választókerületében szeptember 20-án megtartott, érvényes és eredményes önkormányzatiképviselő-választást.

A képviselő-testületben a szocialisták megőrizték bő kétharmados többségüket. Jóllehet, az alig huszonhárom százalékos részvételi arány alacsony, ugyanakkor megfelel az időköziken általában megszokott választói hajlandóságnak. Ez esetben a szavazásra jogosult 5912 lakosból 1343-an adták le voksukat, amelyből mindössze kettő volt az érvénytelen – derül ki a Nemzeti Választási Iroda által közzétett adatokból.

A Varga Zsanettre leadott 809 érvényes szavazat mintegy hatvanszázalékos győzel-

met jelent, tőle jelentősen lemaradva, 267 vokssal lett a második dr. Tóser Sándor (KDNP), míg a harmadik helyen végzett Jobbik-jelölt, Magvasi Adrián 124 szavazatot tudhat a magáénak. A Fidesz egyébként – a kereszténydemokratákat támogatva – nem állított önálló jelöltet.

A többi induló (Faragó Éva, PM – 58; Pochanics Szilvia, LMP – 54; Sermer Ádám, MLP – 13; Barabás György László, Munkáspárt – 9) ugyancsak jelentős lemaradással végzett a 4–7. helyen nemcsak a győzteshez, de a harmadik, jobbikos jelölthöz képest is.

Az időközi választást egyébként a körzet korábbi képviselője, a szocialista Bodorné Farkas Zsuzsanna halála miatt kellett kiírni.

■ K. A. I.



Varga Zsanett – köszönet és bemutatkozás

Varga Zsanett közleményben köszönte meg a XIII. Kerületi Lokálpatrióták Egyesületének és a rá voksolók támogatását.

A képviselő 1988-ban költözött a XIII. kerületbe. Az ELTE Bölcsészettudományi Karán bolgár szakon végzett. A 10. számú önkormányzati választókerületbe 1998-ban, férjhez menetele után költözött. Fia a Hunyadi Mátyás Általános Iskola elvégzése után jelenleg a Berzsenyi Dániel Gimnáziumban tanul, a lánya jelenleg is a Hunyadiába jár.

2002 óta a XIII. Kerületi Bolgár Önkormányzat elnökeként tevékenykedik. A kerületben végzett társadalmi munkája mellett az elmúlt években koordinátorként, kulturális referensként és éttermi igazgató-asszisztensként is dolgozott.

Önkormányzatok Napja Ünnepi rendezvény az AJAMK-ban

25 évesek a helyhatóságok

Napra pontosan negyedszázada, 1990. szeptember 30-án volt a rendszerváltás utáni első helyhatósági választás első fordulója – ezt a napot pedig 2000-ben, az akkor tízéves évforduló emlékére, az országgyűlés a Helyi Önkormányzatok Napjává nyilvánította. A fiatalabbak talán már nem is emlékeznek rá, hogy szeptember 30-ával nem ért véget a voksolás, ugyanis rá két hétre, október 14-én volt a választás második fordulója. És ahogy idővel a kétfordulós szisztéma is változott, az önkormányzati rendszer maga is számos átalakuláson ment keresztül.

Szeptember 30. tehát emblemikus nap a magyar közigazgatás (önigazgatás) újkori történetében. A XIII. kerületi önkormányzat ugyanezen a napon ünnepi rendezvénnyel emlékezett meg a 25 évvel ezelőtti esemény-



ről, illetve a Helyi Önkormányzatok Napjáról, melyen dr. Tóth József polgármester tággabb kitekintéssel és összehasonlítással értékelte a kerület eltelt két és fél évtizedét. Az

Angyalföldi József Attila Művelődési Központban megtartott rendezvényről a Hírnök következő számában részletesen is beszámolunk.

A változások tükrében

Ha a fontosabb változásokat nézzük, 1994-ben az egyfordulós rendszer mellett bevezették a közvetlen polgármester-választást. A képviselő-testület létszáma – az új törvényi szabályok miatt – a korábbi 46 helyett nagyjából a harmadával csökkent, így a polgármesterrel együtt „csupán” 36 fős lett, majd a létszám azóta is folyamatosan apad. 2010-ben újabb létszámfara-gást írt elő a törvény, így a XIII. kerületi önkormányzat tagjainak száma 20-ra csökkent, 2014-ben pedig a polgármesterrel együtt összesen 22-re. (A plusz 1 mandátum is a törvényből fakad: a növekvő lakosság-szám miatt további egy egyéni választókerületet kellett kialakítani 2014-ben.) A képviselő-testület mandátuma immár öt évre szól, miközben a kerületi polgármesterek, így dr. Tóth József 2014-től „hivatalból” tagjai a Fővárosi Közgyűlésnek.



A BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT PÁLYÁZATI FELHÍVÁSA

A Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonát képező, 1135 Budapest, Jász utca 91. szám alatt épült passzívházban lévő (38 m² és 64 m² közötti alapterületű, egyszobás, egy + fél szobás, egy + 2 fél szobás összkomfortos) lakások bérleti jogának elnyerésére. A pályázat feltételeit, valamint a pályázati nyomtatványt a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt.-nél (1131 Budapest, Béke utca 65., 1136 Budapest, Hegedűs Gyula utca 15.), továbbá az Önkormányzat Ügyfélszolgálati irodáján (1139 Budapest, Béke tér 1.) lehet beszerezni, illetve letölthető a www.kozszolgaltato.bp13.hu és a www.bp13.hu honlapokról. Részletes információt a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. Lakásgazdálkodási csoportjánál (1131 Budapest, Béke utca 65., telefon: 350-3728, 350-3729) kérhetnek.

A pályázat személyesen benyújtható:
2015. szeptember 28. és 2015. október 28. között.

A mintalakások megtekintésének időpontja:
2015. október 12., 9.00–11.00 óra között.



XIII. Kerületi
Közszolgáltató Zrt.

Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat
Tulajdonosi, Kerületfejlesztési
és Lakásgazdálkodási Bizottság

A BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT NYILVÁNOS ÁRVERÉST HIRDET

25 db lakás, 1 db családi ház és 21 db helyiség tulajdonjogának megszerzésére.

Az árveréssel kapcsolatos további információt a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt.

Lakás- és helyiséggazdálkodási osztályán kérhetnek (1131 Budapest, Béke utca 65. földszint, 450-3111, 450-3124; www.kozszolgaltato.bp13.hu).

Árverés ideje:

2015. október 27-én (kedd)

9.00 órától lakások árverezése,

2015. október 29-én (csütörtök)

10.00 órától helyiségek árverezése.



Az árverés helye: XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt.
(1131 Budapest, Béke utca 65. II. em.)





„Láng Művház” Mozgalmas múlt után megújulás

Erkezik a jövő kultúrája

Hozzávetőlegesen két éven belül egy megújult Láng Művelődési Központ vehetnek birtokba azok, akik kulturális otthonuknak tekintik e patinás intézményt — adtuk hírül előző lapszámunkban. A képviselő-testület szeptemberi ülésén egyhangúlag megszavazta a megújításhoz szükséges egymilliárd forintot, kezdődhet a beruházás.

A „Láng Művház” — ahogy kedvelői hívják — régóta szeretnék a patinás kulturális intézmény megújulását. Nem kevesen várják a munkák befejeztét — tájékoztat Erdős László, a terület önkormányzati képviselője. Jelenleg kilenc klub és szakkör, hét művészeti, valamint nyolc kihelyezett foglalkozási csoport működik a Lángban, de magának vallja a komoly múlttal rendelkező kulturális központot a kerület lakossága is. Az intézmény csaknem annyi idős, mint a kerület: 1939-ben mint Láng Kultúrház alakult, azóta mindig mozgalmas élet folyt benne. 1949. augusztus 20-ától a Láng Gépgyár Kultúrháza Műve-



lődési Otthon lett sok-sok amatőr csoporttal, közte a híres szimfonikus zenekarral, dalárdával, színjátzó csoporttal. Az 1950-es évek végétől főleg az ismeretterjesztő, különböző szakmai képző- és továbbképző tanfolyamok, csoportok tevékenysége került előtérbe.

A 60-as évek végére kinőtte magát a művelődési otthon. Átépíteték és a magasabb szintű művelő-

dési központ kategóriába sorolták át. Fenntartója a Láng Gépgyár lett. Átadására 1970. január 14-én került sor. A kibővített kulturális intézményben 456 férőhelyes színháztermet alakítottak ki és hírlap-olvasó nyílt. A galérián kiállítások, a második emeleten játéktér kapott otthont, ezen felül öt kisebb terem adtak át szakköri foglalkozások és tanfolyamok megtartásá-

ra. Mozgalmas élet jellemezte az elkövetkezendő éveket, amelyre még ma is nosztalgiával emlékeznek az akkori fiatalok. Sok amatőr együttes kapott itt lehetőséget szárnybontogatásra, a Láng nagy-névű együtteseknek adott otthont és helyet a fellépésre. Itt alakult meg az 1972-es Ki mit tud? harmadik helyezett zenekara, a Mon-szun, 1973-ban a Láng Leánykó-

Elismerések ölelésében

A 80-as évek közepétől a népszerű intézményt eladásra kínálta a gyár. 1994-ben létrejött az Angyalföldi Láng Művelődési Központ Közművelődési Egyesület (rövidített neve: Láng Művelődési Központ). Az egyesület hasznosan üzemelteti a művelődési központot: 2012-ben az Életet az Éveknek szövetség Idősbarát címet adományozott az intézménynek, idén pedig elnyerték a kerület Civil Vándor Serlegét. A régi épület 76, az új 45 éves. Megérett a felújításra, a kor követelményeihez való igazításra. Várhatóan önkormányzati átvételének 20. évfordulójára, 2017-ben fejeződnek be a munkák. Két év múlva ismét reményteljes időszak kezdődhet a Lángban, újabb korszerű kulturális intézménnyel lesz gazdagabb a kerület.

rus Vass Lajos karnagy vezetésével. Klubot alakított a Hungária, a Juventus, az M7, de fellépett itt a Beatrice, a Hobo Blues Band, a Pokolgép, a Locomotív GT, a Mini, a P. Mobil és a Sirius zenekar is.

■ J. G.

Szoboravatás Élő emlék a Pozsonyi úton

Radnóti visszatért közénk

Szobrot emeltek a kerületünkben született és ahhoz ezer szállal kötődő Radnóti Miklósnak a róla elnevezett utca és a Pozsonyi út sarkán. Janzer Frigyes Munkácsy-díjas szobrász alkotását nagyszámú néző részvétele mellett szeptember 15-én avatták fel. A dátum apropóját az adta, hogy kilencven esztendeje ezen a napon jelent meg Radnóti Miklós első publikációja az Új Századok című diáklapban Mi szeretnék lenni címmel.

Az ünnepség Bálint András szavalatával kezdődött. A költő egyik legszebb verse, a Nem tudhatom című költemény után a Herman Ottó Tagiskola tanulói adtak műsort. Dr. Tóth József polgármester megtisztelő büszkeségnek mondta, hogy a kerület gényusa kapott szobrot. Beszélt arról, hogy Radnóti a Kádár utcában született, majd 1923-tól a mai Szent István körúton lakott. 1935-ben, Gyarmati Fannival kötött házassága után a Pozsonyi út 1.-be költözött, itt élte le életének hátralevő részét. A polgármester megemlékezett a költő hitveséről, kerületünk díszpolgáráról is, aki haláláig méltósággal őrizte Radnóti emlékét.

Baranyi Ferenc Kossuth-díjas költő, a kerület díszpolgára Petőfi Sándor és József Attila mellett Radnóti Miklóst nevezte az ő „szentháromságának”. Radnóti a legsötétebb körülmények között is ember tudott maradni, ezért rendjén való, hogy szobra legyen minálunk — mondta. Janzer Frigyes szobrászművész alkotásait úgy jellemezte, hogy azok nem szoborszerűek, hanem az eleven, élő embert idézik. Ez a szobor is úgy hat a nézőre, mintha a költő éppen csak megpihenne, és már indulna tovább. Radnóti így visszalegyedik közénk, a Pozsonyi út járókelői közé.

Janzer Frigyes megtiszteltetésnek nevezte, hogy az önkormányzat által kiírt meghívásos pályázat nyerteseként a költő szobrát ő készíthette el. A szobornál elsőként dr. Tóth József, majd Takács Ferenc, az önkormányzat Szociális Egészségügyi és Művelődési Bizottságának elnöke helyezte el virágot.

A kerületben egyébként három emléktábla is idézi a tragikus sorsú költő emlékét: a Kádár utca 8. szám alatti szülőházán, a Pozsonyi út 1. számú ház falán, valamint a Radnóti Miklós utcában. A 2010-ben



átadott újlipótvárosi művelődési központ (RaM) a kerület lakóinak szavazata alapján kapta meg Radnóti Miklós nevét. Itt, a RaM-ban

rendezték be idén tavasszal a költőre és feleségére emlékező Radnóti-emlékszobát.

■ CSOP VERONIKA

Gyöngyösi ovi: bővített felújítás

A felmerülő többletfeladatok miatt bruttó 45 millió forintos pluszforrást szavazott meg a képviselő-testület a Gyöngyösi Tagóvoda felújítására. A beruházás célokmányát idén júniusban fogadták el, ám akkor 110 millió forintos költséggel számoltak az előterjesztők, ugyanakkor az eredeti felújítási programon felül pótmunkák elvégzése is szükséges, így a rekonstrukcióra most összesen 155 millió forintot hagyott jóvá a testület.

A beruházás célokmányát a grémium először tavaly szeptemberben tárgyalta, a Nővér utcai gyermekorvosi rendelő udvarából leválasztott csaknem 900 négyzetméter nagyságú területnövekménnyel számolva. Tekintettel arra, hogy a homlokzati felületek a játszóudvarokat is érintik, az óvodával egyeztetve 2015-re csoportosították át a munkákat.





Felújítás Passzívház jellegű lesz az új Mesés kert Tagóvoda is

Formák és fények játéka

A XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. a közbeszerzési eljárások lezárultával, szeptember 17-én aláírta a Kassák Lajos utcai Mesés kert Tagóvoda felújításának kivitelezői szerződését, a munkaterületet szeptember 21-én át is adta, így a beruházás gyakorlatilag a kezdetét vette.

A hozzávetőleg 1,3 milliárd forintos rekonstrukció várhatóan egy évig tart, s a tervek szerint a gyermekek már jövő szeptember elsejével birtokukba vehetik az új intézményt.

Az önkormányzat a régi épület helyén egy 16 csoportos óvoda létrehozását határozta el. A létszámbővítést a 2014 szeptemberében hatályba lépett nemzeti köznevelési törvény is indokolja, mely 3 éves kortól előírja a kötelező óvodába járást.

A mostani fejlesztés az Újlipótváros közeli, lakó- és munkahelyi környezetként egyaránt felértékelten valósul meg, az említett és szükséges férőhelybővítéssel együtt.

A Mesés kert Tagóvoda a kerület újabb olyan közintézménye lesz, mely a legenergiatakarékosabb épületkategóriát, az úgynevezett passzívház technológiát



Az egyedi kialakítású tetőterasz az épület ötödik homlokzata, ahol biztonságos játékokra lesz lehetőség

képviseli a már átadott Jász utcai 100 lakásos önkormányzati bérház mellett. Ennek egyik lényege a kompakt tömegformálás is, mely a környező beépítéshez is igazodik. Az óvoda egyszerű hasábformáját a nyílászárók funkció szerinti méret- és magasságkülönbségei teszik majd játékosá. A szinte azonos alaprajzú földszinten és első emeleten a csoportszobák és a

kiszolgálóhelyiségek lesznek, bizonyos funkciók pedig a második emeletre kerülnek. Az egyedi kialakítású tetőterasz az épület ötödik homlokzataként működik a városias beépítésű közegben, ahol biztonságos, árnyékolt játékra, pihenésre és tornára lesz lehetőség.

■ K. A. I.



Az óvoda egyszerű hasábformáját a nyílászárók funkció szerinti méret- és magasságkülönbségei teszik majd játékosá

Terek és világítók

A belső öltöző- és közlekedőtereket más-más formájú felülvilágítók teszik világossá, függőleges kapcsolatot teremtvén a tetőterasszal, melynek áttört tetejét az említett formák faltartóként felnagyított változatai hordozzák. Ezek az egyedi formai megoldások, belső különbségek segítenek abban, hogy a gyermekek egy ilyen nagyméretű intézményben is otthonosan érezzék magukat, és könnyen tájékozódjanak a térben.

Útfelújítás Hét helyszín 1,1 kilométeren

Érkeznek a tér- és gyeprácskövek

Az önkormányzat idén hét helyszínen végez útfelújítási munkálatokat, ez összesen mintegy 1,1 kilométernyi aszfaltszőnyeg kicserélését jelenti. Emellett a Hajdú utcában – a Petneházy és a Frangepán utca közötti teljes hosszon – két méter szélességű új térkőburkolatú járda épül. Ugyanezen a szakaszon merőleges parkolóhelyeket alakítanak ki, az út túloldalán viszont a párhuzamos parkolót megszüntetik.

A Koma utcában (a Fiastyúk utca–Mosoly utca között) ugyancsak kicserélik az aszfalt kopóréteget, a meglévő aszfaltjárda helyett pedig szintén térkőburkolatú épül gépkocsibehajtókkal és gyalogbehajtókkal együtt. Az Övezet utca (a Nővér utca és a Béke utca között) is új aszfaltot kap; a Béke utcáról történő bekanyarodás segítése érdekében pedig megváltozik a parkolási rend: 25 méter hosszon két kerékkel kell a járdán parkolni. A



A Koma utcában kicserélik az aszfalt kopóréteget, az aszfaltjárda helyett térkőburkolatú épül gépkocsibehajtókkal

Forgách közti aszfaltozás mellett a belső parkolóhoz vezető út és parkoló is elkészül. Ennek burkolata gyeprács lesz.

A Katona József utcában (a Kresz Géza utca–Hegedüs Gyula

utca között) az új útburkolat mellett a járdák szélessége 3-3 méter lesz mindkét oldalon. A Lőportár utcában (az Angyalföldi utca és a Kassák Lajos utca között) az aszfaltszőnyegezés után megtörténik az új parkolási rendnek megfelelő útburkolati jelek felfestése. Két forgalmi sávra szélesítik a Reitter Ferenc utcát az Országbíró utca és a Frangepán utca közötti páratlan oldalon is.

A Hajdú utcában, a Forgách utca–Fáy utca között parkolót is építenek, és hasonlóan a Hajdú utcában 2013-ban megépült parkolóhoz, ez is vegyes, térkő- és gyeprácskövű burkolatú lesz. Ennek a kivitelezése legkésőbb novemberben kezdődhet.

Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat

nyilvános árverést hirdet

a Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat tulajdonát képező alábbi ingatlanok értékesítésére:

Cím	Helyrajzi szám	Telekterület (m ²)	Nettó kikiáltási ár	Dokumentáció díja
Országbíró u. 50., Országbíró u. 52., Országbíró u. 54.	27189/10 27187 27186	1271 1300 1288	290 000 000	127 000
Dagály u. 5., Dagály u. 7.	25862 25863	1086 1364	380 000 000	127 000
Szent László út 66., Szent László út 68.	27045 27046	1719 1159	260 000 000	127 000
Kartács u. 2. (felépítményes)	27507	1483	150 000 000	127 000
Jász u. 80.	26392	823	54 000 000	63 500
Fáy u. 73.	26339/4	545	37 300 000	63 500
Mohács u. 10.	27966	1262	72 000 000	63 500

Az árverési dokumentáció megvásárolható: 2015. szeptember 28-tól 2015. október 22-én 14 óráig, munkanapokon hétfőtől csütörtökig 8.00 és 16.00 óra között, pénteken 8.00 és 12.00 óra között a Budapest Főváros XIII. Kerületi Polgármesteri Hivatal (1139 Budapest, Béke tér 1.) ügyfélszolgálati irodáján, 1139 Budapest, Béke tér 1.

Az árverési dokumentáció megvásárlása és az árverési díj megfizetése az árverésen történő részvétel feltétele.

Az árverés időpontja és helye: 2015. október 29. 9.00 óra, 1131 Budapest, Béke u. 65.

Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat



Társasházi ügyek Tanulságos történetek

Internetes fórum

Kedves Olvasóink! Újra köszönöm leveleiket, megkereséseiket, bizalmukat, hogy beavatnak legszemélyesebb társasházi ügyeikbe, többnyire bosszúságaikba.

A cikkek végére mindig leírom, hogy kapacitás- és terjedelemlény miatt az általánosabb érvényű társasházi ügyekkel tudunk csak foglalkozni és így is csak a megkeresések töredékére tudunk válaszolni szakértőink.

Két éve foglalkoztat a kérdés, hogyan tudok több embernek segí-

teni társasházi ügyének megbeszélésében, megoldásában?

Elindítottam egy internetes portált Biriné Hadházy Dórával, aki évtizedes tapasztalattal rendelkezik társasházkezelésben. Elérhető-sége:

www.tarsashazi-halozat.hu.

A Társasházi Hálózat egy internetes hírportál, mely fórum kíván lenni mind a társasházban élők (tulajdonosok, bérlők) és a képviselőket ellátók (közös képviselők, elnökök, intézőbizottsági tagok stb.)

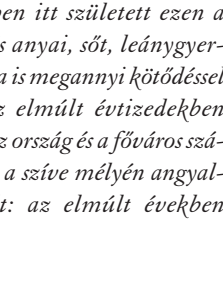
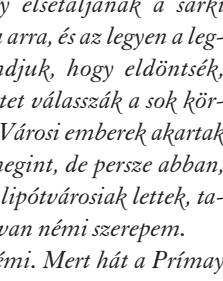
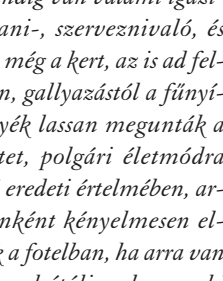
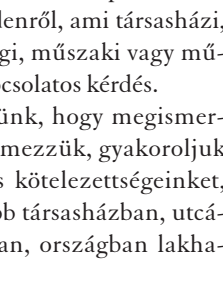
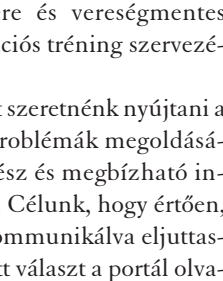
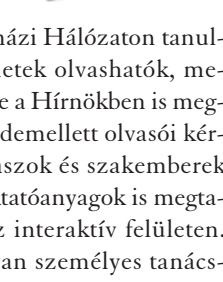
számára, hogy együtt megbeszéljük társasházi közös dolgainkat.

A Társasházi Hálózaton tanulságos történetek olvashatók, melyek többsége a Hírnökben is megjelenik, mindemellett olvasói kérdésekre válaszok és szakemberek készítette oktatóanyagok is megtalálhatóak az interaktív felületen. Lehetőség van személyes tanácsadás kérésére és vereségmentes kommunikációs tréning szervezésére.

Segítséget szeretnénk nyújtani a társasházi problémák megoldásában naprakész és megbízható információval. Célunk, hogy érthetően, érthetően kommunikálva eljuttassuk a keresett választ a portál olvasóinak mindenről, ami társasházi, legyen az jogi, műszaki vagy működéssel kapcsolatos kérdés.

Küldetésünk, hogy megismertessük, értelmezzük, gyakoroljuk jogainkat és kötelezettségeinket, mert egy jobb társasházban, utcában, városban, országban lakhatunk.

A honlap szakértőinek, együttműködőinek körét folyamatosan bővíteni kívánjuk.



Koncert Zenekedvelő szomszédok

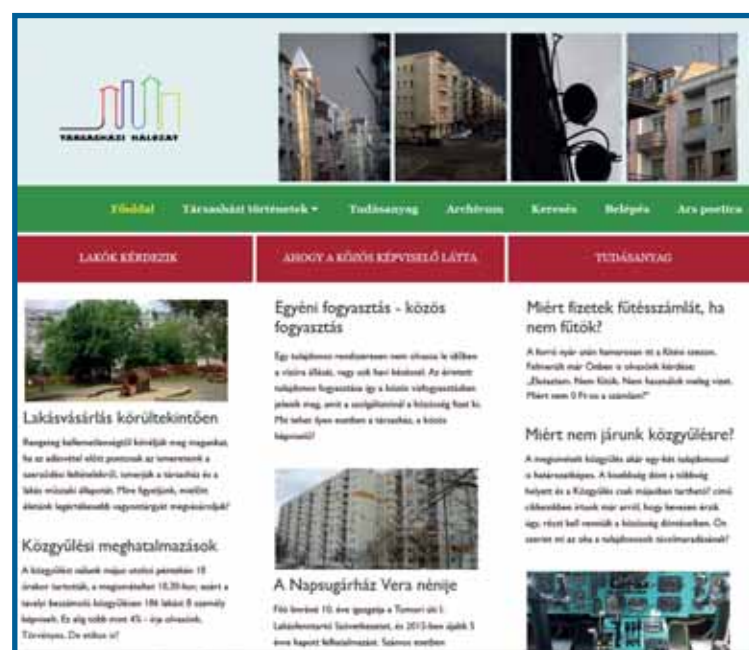
Lakótársi buli



Fotó: Zwick Márton

Újlipótvárosban a Visegrádi utca 12.-ben Darvas Ferenc és Oravecz Mária szeptember 20-án piknikalapon vidám koncertet adtak a társasház felújításának tiszteletére. A műsorban régi slágerek, kuplák hangzottak el. A társasházi buli meghirdetett helyszíne a felújított bejárati folyosó és udvar volt. A közönség saját számlival, hokedlival alakíthatta a nézőteret. Ezen a napon az udvarról is eltűnt a sok szemét és a rossz látványt nyújtó szeméttárolók. Már ez is siker volt! Az összejövetelt Madari István tulajdonostárs szervezte, aki sok ingyen társadalmi munkát végzett és végez, többek között a folyosó és postáláda felújítását is koordinálta. Szívügyének tekinti a ház rendbetételét, rendben tartását. A koncertet Katarzyna Sitko, a budapesti Lengyel Kulturális Intézet igazgatónője fogadta be az érdeklődő lakókkal együtt. Így szerepet kapott a lengyel-magyar barátság is e napon. A műsor főszereplői, Oravecz Mária és férje, Darvas Ferenc Erkel-díjas zongorista, zeneszerző a kellemes dallamok mellett humorista édesapja, Darvas Ferenc programjait is felelevenítette. A koncert végén pedig S. Nagy István, Fényes Szabolcs ismert dalszövegeit osztották szét és megénekeltek a ház zenekedvelő lakóközösségét is (képünkön).

■ DR. SZALONTAI ÉVA



A www.tarsashazi-halozat.hu internetes hírportál, mely fórum kíván lenni társasházkezelésben

■ KASSAI GIZELLA

Jövők-megyek 128.

Prímayék végre beköltöztek Újlipótvárosba

Annyit dicsértem nekik az itteni élet előnyeit, annyszor meséltem vidám helyi történeteket, annyszor ecseteltem, milyen különleges hely ez, nem is hasonlítható semmi más helyhez, hogy végül is beadták a derekukat. Mondanom sem kell, egyszerű önzésből csináltam az egészet, a magam érdekét néztem, ahogy szoktam, hiszen elsősorban én jártam jól ezzel a dologgal. Prímayék ugyanis a barátaink, a legközelebbi barátaink még-hozzá, akik ezzel a változással földrajzi értelemben is igazán közel kerültek hozzánk, és ez minőségi változást jelent a barátságunk gyakorlásában is. Prímayék ugyanis mindaddig a székesfőváros ellenkező oldalán laktak, Csepel-külsőn, szinte már Szigetszentmiklóson, egy takaros családi házban: felkeresésük így egész napos programnak számított, mely komoly előkészületeket igényelt. Így aztán, bármennyire is szeretettük volna, csak sátoros ünnepeken láthattuk

egymást, családostul legalábbis. Mostantól végre leomlanak a távolsági korlátok, szinte karnyújtásnyira leszünk egymástól, ha kedvünk tartja, csak fölgrünk hozzájuk megbeszél-ni valamit (vagy ők ugranak föl hozzánk, kedvük szerint), esetleg összefutunk a sarki presszóban vagy elsétálunk a Duna-partra, s közben meghányjuk-vetjük a világ dolgait. Egy szóval, mostantól tényleg csak rajtunk múlik, mennyire mélyítjük el ezt a barátságot.

Persze, én kevés lettem volna ehhez a változáshoz. Az is kellett hozzá, hogy a Prímayék megérjenek rá. Hogy kinőjenek a családi házaskorból. Prímayék korombeli emberek (afféle felső-középkorúak tehát), a gyerekeik (szám szerint kettő) régen kirepültek (az egyik egészen a Kanári-szigetekig), a kutyájuk megöregedett (már nincs az a mozgásigénye, mint régen), az ismerősök elköltöztek. És egy családi házban, bármilyen

takaros is, mindig van valami igazítani-, alakítani-, szervezni-, és aztán ott van még a kert, az is ad feladatot folyton, gallyazástól a fűnyírásig. Prímayék lassan megunták a városzéli létet, polgári életmódra vágytak a szó eredeti értelmében, arra, hogy esténként kényelmesen elnyújtózzanak a fotelban, ha arra van kedvük, vagy elsétáljanak a sarki színházba, ha arra, és az legyen a legnagyobb gondjuk, hogy eldöntsék, melyik közértelet válasszák a sok környező közül. Városi emberek akartak lenni tehát megint, de persze abban, hogy végül is lipótvárosiak lettek, talán nekem is van némi szerepem.

De csak némi. Mert hát a Prímay úr voltaképpen itt született ezen a környéken, és anyai, sőt, leánygyermeki ágon ma is megannyi kötődéssel bír: s bár az elmúlt évtizedekben megfordult az ország és a főváros számos pontján, a száve mélyén angyalföldi maradt: az elmúlt években

gyakran idéztük föl együtt hajdani gyermekkorunk színhelyeit, és ha vitáztunk valamiben, bizony, sokszor neki volt igaza. (Pedig dőlyfősen azt szoktam hirdetni magamról, hogy nálam kevesen ismerik jobban ennek a vidéknek a múltját. Kevesen, kevesen, de ő bizony közéjük tartozik.)

Prímayék tehát végre beköltöztek. Persze, az örömdetes tény megelőzte még ez-az, például a csepeli ház eladása és egy helyi lakás megvásárlása. Az effajta logisztikai feladatok job-bára Prímayné privilégiumai, ő bön-geszi heteken át a hirdetéseket, ő jelentkezik ügyfélként az újlipótvárosi ingatlanügynökségeken (van néhány belőlük, annyit mondanék), ő néz meg naponta négy-öt lakást, míg végre ráakad arra, melyet minden szempontból megfelelőnek tart: Prímay úrnak már csak az egyetértési jog marad, és ő, jó szokása szerint, ezúttal is élt ezzel a jogával. A megfelelő papírmunkák végeztével (ez csak leírva ilyen rövid mondat, végigcsinálva bizony hetekig is eltart), s a pénzügyi műveletek végeztén Prímayék immár büszke újlipótvárosi lakosnak mondhatták magukat. Illetve még csak büszke lakástulajdonosnak – mert akkor még jöttek a mesteremberek, festők, mázólok, parkettázók, bád-gosok és vízvezeték-szerelők, me-g

búr a búrkalappal, s csak aki már át-élt ilyesmit az utóbbi időben, az tudja csak igazán, micsoda dráma húzó-dik e kijelentés mögött. De Prímayné asszonyt, szerencsére, nem olyan fá-ból faragták, hogy efféle nehézségek visszatántorítanák: a gyeplőt egy per-cig nem engedte ki a kezéből, irányí-tott, utasított és elutasított, ha kellett, így aztán, ha a tervezett határidőre nem is, de valahára csak elkészült a felújítás tényleg, s Prímayék, miként e dolgozat elején ígértem, beköltöz-tek.

Azóta megismerték a házat (Prímayné valami szerepet is vállalt a lakóközösségben), a környéket (az asszony már otthonosan mozog a kö-zeli szépségszalomonokban, a férfi meg a snookerbarlangban), szereztek bér-garázst a kocsijuknak és azt a renge-teg cuccot is elhelyezték egy raktár-ban, amit az évtizedek alatt felhal-moztak családiház-tulajdonosként, de amire a városban már semmi szük-ségük (de azért biztosan jó lesz még valamire), és Ádáz, az öreg házörző is kezd hozzászokni, hogy mostantól az apró erkélyről felügyeli majd a gaz-dái mozgását.

Minden megvan – ahogy Ottlik mondáná.

■ JOLSVAI ANDRÁS



Testvérváros Eszéki Magyar Napok Vadrózsák a Dráva partján



Szlavónia északkeleti részén, a Dráva jobb partján fekvő Eszék évszázadok óta fontos központ, a folyó legfontosabb átkelőhelye. Már az ókorban jelentős hely volt Mursa néven. Ma pedig Horvátország negyedik legnagyobb települése, egyetemi város és kulturális centrum. 2001 óta kerületünk testvérvárosa, mely számos együttműködési, szellemi és kapcsolati tőkét jelent számunkra, többek között jó viszonyt ápolunk az eszéki Magyar Népkör Kulturális Egyesülettel is. Ez évben az egyesület vegyes kara volt a díszvendége a XIII. Kerületi

Napok Nemzetiségi Fesztiváljának. Ősszel pedig ők szervezték az Eszéki Magyar Napok nyitóprogramját, ahová városrészsünket is meghívták. Kerületünket ezúttal az Angyalföldi Vadrózsá Néptáncgyűjtés képviselte. A vadrózsások színvonalas produkciói méltán váltották ki a közönség és a többi együttes elismerését. A rendezvény záró csárdását az újonnan felújított népkörben való barátkozás követte. Itt vehette át Magdika Dániel, a népkör elnöke önkormányzatunk ajándékát, egy korszerű lézernyomatót.

AJAMK Malek–Lerch koncert

Gyere, hangolj rám!



Gyere, hangolj rám című koncerttel lép a kerületi közönség elé **Malek Andrea Lerch István** és a **Super-Group** közreműködésével október 9-én péntek 19 órától az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban. A zenés est minden bizonnyal feledhetetlen szórakozást tartogat azoknak, akik szeretik a könnyűzenei dallamokat. Egy éve, hogy a közreműködők 1996-ban született Ébredés című lemezük dalaival koncertturnéra indultak. Malek Andrea többszörös Artisjus-díjas és EMeRTon-díjas magyar színésznő, énekesnő így vall a produkcióról: ez felfrissítése annak a korszaknak és lelkiállapotnak, amiben annak idején a lemez született. Biztattak engem, aki akkor még egy ünneptel musicalprimadonna vol-

tam, hogy bátran nézzek körül és keressék olyan szerzőt, aki ír nekem egy lemezt, hogy ne „csak” már megírt dalokat énekeljek, mert ha saját dalokat adok elő, az sokkal személyesebb, más energiaszintet képvisel. Szóval Lerch István hozza az ő állandó zenekarát, Demjén-dalok is lesznek, és persze, ezen a koncerten elhangzik az a lemez, amit együtt csináltunk, és ami koncertszínpadon még sosem hangzott el. Olyan érzés, mint amikor az ember talál a szekrényben egy gyönyörű régi ruhadarabot, ami elkallódott, és azt mondja: Úristen, ez hol volt eddig?! Mindenhez illik, rögtön felveszem!

Jegyek a helyszínen vagy a kult13.jegy.hu internetes oldalon válthatók.

Fesztbaum Béla Félúton koncert és a színház között

A szívem Újlipótvárosban dobog



Rengeteg környékbeli szereti ezt a városrészt, és boldogan demonstráljuk, hogy nemcsak kötődünk hozzá, de büszkéek is vagyunk rá

Kevés olyan előadás van a Vígszínház műsorán, melyben Fesztbaum Béla nem játszik. Emellett szinkronizál, rendez, zenét szerez, most épp doktori védésre készül... Úgy tűnik, az energiái kifogyhatatlanok. A Pozsonyi Pikniken sokan köszöntötték barátjukként, ő is azon művészek között volt, akik órás váltásban dedikáltak a Vígszínház sátorában.

– Legutóbbi beszélgetésünkkor te voltál a Vígszínház legfoglalkoztatottabb színésze. Ez rengeteg munkát és kevés szabadidőt jelent. Jól bírod?

– A szeretet és az élvezet, amit a színpadra lépés okoz, hála istennek az elmúlt években nem változott. A legutóbbi évadban újra én voltam a legtöbbet játszó színész. Mivel a Vígszínház az egyik legtöbbet játszó teátrum az országban, így valószínűleg országosan is az egyik legtöbbet játszó színész vagyok... 13 különböző előadásban játszom, köztük van a Kosztolányi-estem is, ami szerencsére még mindig megy.

– Néha azért kimozdulsz: szerkesztőként és főszereplőként is jegyzed a Dalok a kispipából című Seress-estet.

– Ez a legfrissebb munkám, nagyon kedves most a szívemnek. Valahol félúton van a koncert és a színház között. A nagyszerű Kék Duna Szalonzenekar a társam benne, Berki Sándor vezetésével. Ülök egy pianínó mögött, mesélem Seress Rezső életét és rengeteg

anekdotát a korából, miközben felhangzanak a legismertebb dalai. Nagyon különleges este.

– A Pikniken az emberek körülvettek a szeretetükkel. Mennyire kötődsz Újlipótvároshoz?

– Bár a feleségemmel most épp belépett az életünkbe egy budai helyszín is, de a szívem Újlipótvárosban dobog. A Vígszínházhoz közeli utcákat a munkától függetlenül is szívesen rovom. Otthon vagyok itt, nagyon szeretem a környéket. A Pozsonyi Piknik is mutatja, hogy rengeteg környékbeli szereti ezt a városrészt, és boldogan demonstráljuk, hogy nemcsak kötődünk hozzá, de büszkéek is vagyunk rá.

– Milyen újdonságra készülsz a Vígszínházban?

– Az újjáépített Vígszínház 1994-ben az Össztánc című darabbal nyitott meg, amely több mint 10 éven keresztül folyamatosan műsoron volt. Most Eszenyi Enikő úgy döntött, újra elővesszük, a júniusi előbemutató sikere szépen igazolta

is, hogy újra helye van a Vígszínház színpadán. Egy táncjátékról van szó: a Vígszínházi társulat egyetlen szó elhangzása nélkül táncolja el a 20. század jelentős eseményeit, humorral, de a tragédiákat is mind érintve. Unikum a színházi kínálatban. Én 1998 óta játszottam a produkcióban, és most ismét. Novemberben kezdjük próbálni Mohácsi János rendezésében Arthur Miller Salemi boszorkányok című művének az átdolgozását, Istenítélet címmel. Ebben a hatalmas emberét játszom, a vizsgálóbíró, aki keresi az igazságot. Remélem, a mai világunkban jól fog rezonálni ez a szerep, és persze az egész előadás.

– A színészetben és rendezésben túl számos dologgal foglalkozol. Legutóbbi beszélgetésünkkor épp Ditrói Mór életét kutattad a doktori diplomamunkádhoz. Hol tart az írás?

– A doktori dolgozatom elkészült, remélem, hogy ebben a félévben a védés is megtörténhet, és megkapom a doktori címet. Ha ezen túl leszünk, azt is remélem, hogy a Ditrói Mórról és korszakáról megszületett írás a doktori munka keretein túl talán könyvvé is formálódhat majd.

Somos Béla Tanár, író, költő

Minden család emlékeit rögzíteni kellene

Életének állomásai: a Szedged melletti Sándorfalva, ahol született, Nagysomkút és Miskolc, ahol a gyermekkorát töltötte és Budapest. Előbb Zugló, majd — ennek már több mint negyven éve — Angyalföld. A Tomori köz, ahová a fia született, amelynek környékéhez oly sok régi és újabb emlék fűzi. Somos Béla elsősorban tanárnak vallja magát, de nyugodtan mondhatná azt is, hogy költő, tan-könyvíró, író.

Vers kategóriában 2009-ben a Szonettkoszorú, 2011-ben pedig a Hajónapló című versével nyerte el a hivatásosok számára kiírt XIII. kerületi Kassák Lajos Irodalmi Díjat. De írt számos tan- és nyelv-könyvet, a többi között a külföldiek számára az „Ezer szó magyarul” címűt. Ő volt az ötletgazdája és gondozója a kilencvenes években megjelent Egyetlen verseink című antológiáknak.

Versekkel először az induló Új Írás első évfolyamában jelentkezett 1961-ben. Aztán — legalábbis, ami a verseket illeti — hosszú szünet következett. Ma azt mondja, azért, mert nem tudott volna őszinte lenni. Először a Gyógypedagógiai Főiskolán, majd — már munka mellett — az ELTE magyar szakán tanult és végzett. A hatvanas években egyre több külföldi fiatal érkezett, hogy itt végezze el az egyetemet. A Nemzetközi Előkészítő Intézetbe logopédust kerestek, így került oda. Végül évtizedekig a magyart, mint idegen nyelvet oktatta. Erről az érdekes munkáról ma is nagy lelkesedéssel beszél.

Ó, bárcsak...

Ó bárcsak újra otthon lennék
Mit törődnék én másmivel
Lábam lógna a kőfal szélén
Nem rágódnék sérelmeimen
Fütyülnék az esőre, hóra
Megugatnám a kiskutyát
Féllábon újra végigjárnám
az összes ugróiskolát
Kavicsot gyűjtenék
— a pénzből
úgyse lehet sose elég
(akkor meg minék legyen
az ember
kezén lábán a nehezék)
Ó bárcsak valahogy kibírnám!
Otthon lehetnék megint
Nem kell autót, pénz — csupán
egy jó nadrág s egy tiszta ing



Mindennapjait a sport, az írás és az olvasás tölti ki

Nem csupán tanított, hanem írt is. A szakközépiskolák 9. és 10. osztályosai számára írt irodalomkönyvei és a hozzájuk tartozó szöveggyűjtemények a Nemzeti Tankönyvkiadó gondozásában jelentek meg. Bár mint mondja, soha nem akart főnök lenni, úgy alakult, hogy a hatvan országból érkezett hatszáz diákot oktató intézménynek négy évig igazgatóhelyettese, majd nyolc esztendeig igazgatója volt.

Kijutott egy évre Vietnámba, amit élete egyik legnagyobb élményének tart ma is. De járt Jemenben és Kubában is. Felesége, a matematika–fizika szakos Sárkány Anna is az előkészítőben tanított, vele együtt írta a Magyar irodalom a szomszédos országokban című kétkötetes munkát a Magyar Nyelvi Intézet számára.

Felesége halála után már nyugdíjasként tizenkét évtanított a kerületünkben levő Katona József Gimnázium esti tagozatán. Ezt két éve hagyta abba. Azóta édesanyja emlékére megírta az Anyám könyvét, amit eredetileg nem a nyilvánosságnak, hanem a családjának, illetve informatikus fiának szánt. Úgy véli, jó lenne, ha minden család emlékeit rögzíteni lehetne az utókor számára.

Zebegényről, ahol a nyolcvanas, kilencvenes években sok gyönyörű nyarat töltött el a család, és ahová ma is rendszeresen lejárnak, Szerelmünk, Zebegény címmel Péter fiával közös kötetet írt, amelyben a feleségnek, illetve édesanyjának állítanak emléket.

Mindennapjait a sport, az írás és az olvasás tölti ki. Azt mondja, ma is át tudná úszni a Balatont, ahogy 2006 és 2008 között minden évben tette, de nagyon jól érzi magát a Dagályban, ahová másnaponta lejár, hogy leússza a maga kétezer méterét. Régi Vasas-drukker, de többnyire csak a tévé előtt szurkol. Ami pedig az írást illeti, most inkább a versek vannak soron. Általában egyetlen mondat születik meg először, és abból bontakozik ki a többi.

Lakóhelye környékén ismer minden fát és bokrot. Szeret a Rákospatak partján sétálni, és rendszeresen kijár a Foka-öbölbe. Ami az olvasást illeti, kedvenc regénye Szilágyi István Kő hull apadó kútba című lélektani története. Szobáját megtöltik a könyvek, amelyek közül most éppen Hasek novellái vannak soron.

■ CSOP VERONIKA

Budapest Maraton Jubileum!

A futás napja!



Alig több mint 2500 évvel ezelőtt a legenda szerint a maratoni ütközet után egy katona futott el Athénig, hogy közölje a jó hírt a görögökkel: Neníkéamen: Mi győztünk.

Nálunk október 11-én 30. alkalommal mondhatja el sok ezernyi futó ugyanezt a klasszikus maratoni táv lefutása után, hiszen végigfutva a két világörökségi helyszínt is megmutató, méltán híres budapesti pályát, mindenképpen győztesként lépi át a célvonalat mindegyikük.

Harminc év alatt legendássá vált a SPAR Budapest Maraton® Fesztivál, az ország legnagyobb szabadidősport-rendezvénye, melyre 2014-ben 23 450 futót regisztráltak. Soha ennyien nem voltak még hasonló eseményen. 2015-ben gyere el te is, válassz magadnak egy távot, légy részese ennek a hatalmas futóünnepnek! Részletek: futanet.hu.

Noha Stúdió Stresszkezelés

Mozgásmeditáció

A folyamatos stressz hatásait testünk képtelen napi szinten feldolgozni, így azt energiablokkok formájában raktározza el, melyek előbb-utóbb különböző problémaként köszönnek vissza. A JIAIDO-gyakorlatok segítségével megtanuljuk felismerni, kezelni és feloldani a felgyülemelő hatásokat. Itt a lehetőség, hogy a 3 hónapos program keretében megismerkedjünk a JIAIDO mozgásmeditációs rendszerrel. Egy aktív mozgásfoglalkozás vár mindenkit október 6-tól a Noha Stúdióban (Pozsonyi út 12.), mely egyszerre fejti ki jótékony hatását testi, érzelmi és mentális szinten. Órák kedd–csütörtök 19–21 óráig. További információ: www.jiaido.org. Kapcsolat: dr. Kerényi Kata Sheyda, 06 (70) 623-3004.

Úszóakadémia Folytatódik a kampány

Vízbiztos gyerekek



Nagy a nyüzgés a Gyermekek Úszóakadémia háza táján. Az öszköszöntő pikniken nagy sikert aratott a Ki mit tud? úszóbemutató, amit az emléklapok kiosztása követett, majd Gara Gaszton, a Vasas úszásfejlesztési igazgatója és Takács Krisztina kapcsolatépítésért felelős igazgató tartott szülői tájékoztatót. Az akadémia továbbra is folytatja a Minden gyermek legyen vízbiztos! kampányát, ingyenes felméréssel, próbaúszással és kiscsoportos úszásoktatási foglalkozásokkal várják az érdeklődőket. Felmérések minden csütörtökön, gyülekezés a Dagály Gyógyfürdő fedett csarnokában 16.15–16.30 óra között.

AJAMK Vas-, gyémánt- és aranyokleveles pedagógusok

Nemzedékeket oktattak, neveltek

Viselkedésünket, világlátásunkat, de még életutunkat is meghatározzák azok a személyek, akik oktattak, neveltek minket. Mindannyiunk életében van legalább egy – szerencsés esetben több – olyan pedagógus, akire mindig emlékezni fogunk. Ők azok, akik nem csak tanítottak, hanem jó szóval, szeretettel, néha szigorral egyengették az utunkat.

Azon a bensőséges ünnepségen, amelyet szeptember 15-én tartottak az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban, olyan, a kerületünkben élő, nyugdíjas pedagógusokat köszöntött az önkormányzat, akik hetven, hatvanöt, hatvan, illetve ötven éve szereztek meg oklevelüket. Többüknek a XIII. kerület nemcsak a lakóhelyet,

az otthonot jelenti, hanem a munkahelyet is, hiszen sok éven keresztül dolgoztak itt. Rubin-, vas-, gyémánt-, illetve aranydiplomát az idén huszonötön kaptak. Közülük huszonnégyen tudtak eljönni, többségüket elkísérték gyermekeik, unokáik is, hogy jelen legyenek az emlékeztető eseményen.

Erdélyi Nóra köznevelési referens köszöntötte a megjelenteket, majd dr. Tóth József polgármester mondott ünnepi beszédet. Beszért a többi között a kerület folyamatos fejlődéséről, valamint az idősekről való gondoskodás fontosságáról. Az utóbbi években az időskorúak kapcsolatban új, a sikeres öregedésre koncentrálnak szemlélet erősödött meg. Az idősekről való gondoskodásban előtérbe került a meglévő



A Gyöngyösi Óvoda kicsinyei egy szál virággal köszöntötték az idős pedagógusokat

képességek megőrzése, a szunnyadó készségek előhívása. Az Európai Bizottság szerint az aktív öregedés elemei az élethosszig való tanulás, a hosszabb ideig folytatott munka, a későbbi nyugdíjba vonulást követő aktív élet és a képességfokozó és készségfenntartó tevékenységekben való részvétel.

Az Időügyi Program alapfilozófiája, hogy az idős korosztállyal való foglalkozás nemcsak szociális kérdés, hanem azt az önkormányzati közszolgáltatások teljes körére ki kell terjeszteni. Az önkormány-

zat feladatának tartja az időskorral kapcsolatos szemléletváltás erősítését. A szolgáltatások tervezésénél és a megvalósítás során biztosítani szeretnék a XIII. kerületben élő idős állampolgárok számára az aktív öregedésnek az Európai Bizottság által is deklarált elemeit. Önkormányzatunk az idősek életminőségét javító szociális szolgáltatásokra a múlt évben 850 202 ezer forintot fordított, ennek 73 százaléka saját forrás volt.

Ezután átadásra kerültek a felsőoktatási intézmények által a

XIII. kerületi polgármesteri hivatalba megküldött díszdiplomák. Aranyoklevelet három 50 éve végzett, gyémántoklevelet tizenhat 60 éve diplomázott, vasoklevelet pedig öt 65 éve végzett pedagógus vett át. Sőt az idén egy – hetven esztendeje diplomázott – pedagógus rubinoklevélben részesült.

Az ünnepség meghatározó pillanatokkal zárult: a Gyöngyösi Óvoda kicsinyei egy szál virággal köszöntötték az idős pedagógusokat.

■ Cs. V.



Holopné Schramek Kornélia alpolgármester köszönti a rubinokleveles Dávid Sándornét

Kiállítás Huszonöt ország fotói

Képek gyönyörű világunkról



Gyönyörű világunk címmel nyílt fotókiállítás a Duna Pláza földszintjén és az első emeleten. A szeptember 15-ei megnyitón a XIII. kerületi önkormányzatot Takács Ferenc, a Szociális, Egészségügyi és Művelődési Bizottság elnöke képviselte.

A CEWE által hat kategóriában – épületek, tájak, természet, sport, emberek, valamint közlekedés és infrastruktúra – meghirdetett nemzetközi pályázatra huszonöt országból nem kevesebb, mint 94 ezer fotó érkezett be. A pályázatokat nemzetközi zsűri bírálta el. Sport kategóriában magyar siker született: az első helyezett Pusztai Gábor Máté képe lett. A többi között ez a fotó is megtekinthető az október 15-ig tartó kiállításon, csakúgy, mint a többi öt kategória nyertes alkotásai.

■ (cs)

10% kedvezmény szolgáltatásainkból
A hirdetésre hivatkozva

cewe-nyomda
Kis példányszámban a legnagyobb

www.cewe-nyomda.hu

cewe
BEST IN PRINT

Immunvédelem Felkészülés a télre

Az ősz ideális elededele

Itt van az ősz, jönnek a hideg reggelek, a didergős, hűvös nappalok, és ezekkel együtt jöhet a megfázás is. Szerencsére ilyenkor még nem merültek ki nyári tartalékaink, és sok vitamindús, a vírusokat elűző zöldség és gyümölcs áll rendelkezésünkre. Az őszi gyümölcsökből érdemes a lehető legtöbbet fogyasztani azért is, hogy még a tél előtt feltölthessük szervezetünk vitamin- és ásványianyag-készletét. A lehetőségek közül kézenfekvő a szőlő. Az ára elérhető, és a választékra sem lehet panasz: az évnek ebben a

szakában ízlésünk szerint számtalan fajtája közül választhatunk.

Az állítólag öt-hatezer éves múlttal rendelkező gyümölcs amellett hogy finom, nagyon kedvező táplálkozás-élettani hatásokkal bír: jó vértisztító és izomregeneráló, valamint megakadályozza a vesekőképződést, fokozza az epe-elválasztást és -ürítést. A szervezet számára emésztés nélkül, közvetlenül is felhasználható cukrot szolgáltat. A különféle hurutokat a fekete és kék szőlők oldják a leghatásosabban.

A benne található, gyorsan felszívódó szénhidrátok (glukóz, fruktóz és szacharóz) mennyisége évszázadtól, termőhelytől és fajtától függően változik. Kúraszerűen különösen vérszegénységre, betegségből való lábadozás idején ajánlható. Gyorsan hat fáradtság esetén is. Azonban cukorbetegség számára a gyors felszívódás és a magas cukortartalom miatt nem, vagy csak minimális mennyiségben ajánlott a fogyasztása.

Tíz deka szőlő 5,4 gramm élelmi rostot (cellulóz és pektin) tar-

talmaz, ezért kedvező hatású az emésztésre, a bélműködésre, székrekedésre és aranyérre. Savtartalmának köszönhetően étvágyjavító hatású. Magas víztartalma hozzájárul napi folyadékszükségletünk fedezéséhez. A szőlő és frissen préselt leve segíti az anyagcsere bomlástermékeinek bélből való kimosását, ezért alkalmas tisztítókúrára. A vitaminok közül a karotin-, B1- és a B2-, C-, K-vitamin-, valamint folsav- és biotintartalma jelentős, ezek kedvező hatásúak az immunrendszerre, segítik az anyagcsere-folyamatokat. Antibakteriális és antivirális hatású: kiválóan véd kisebb fertőzések ellen.

A szőlő magja közel ötvenszázaléknyi olajat tartalmaz, amit préseléssel nyernek ki. A szőlőmag olaja nagyon gazdag E-vitaminban. Zöldessárga színű, kellemes ízű, és jobban bírja a hőt, mint a többi olaj, így sütés során kevesebb káros égéstermék keletkezik. Már kis mennyiségű fogyasztása is növeli a „jó” koleszterinszintet és csökkenti a „rossz” koleszterin mennyiségét, valamint segíti a zsírbontást, erősíti az érfalat, csökkenti a vérrögök kialakulását.

■ (CSOP)

Limfóma

Zöld lufik a levegőben



A világ több pontján is megemlékeztek a limfómás betegekről szeptember 15-én, és felvilágosító rendezvényekkel hívták fel a figyelmet a korszerű terápiákra. Az eseményt éveken ezelőtt a Lymphoma Coalition indította el és a Magyar Onkohematológiai Betegkért Alapítvány (MOHA) idén már hivatalos tagszervezetként csatlakozott a kezdeményezéshez.

Az idei rendezvényen kiváló szakemberek ismertették a non-Hodkin limfóma, a Hodgkin-limfóma és a mielóma multiplex legújabb terápiás lehetőségeit. Dr. Rajczy Katalin, a Magyar Össejtdonor Regiszter vezetője az össejtdományozás fontosságáról beszélt. Prof. dr. Borbényi Zita, a Magyar Hematológiai és Transzfuziológiai Társaság elnöke pedig a non-Hodkin limfómák típusairól és terápiás lehetőségeiről tartott előadást. Prof. dr. Illés Árpád tanszékvezető egyetemi tanár a Hodgkin-limfóma kezelését és késői mellékhatásait fejtegette. A MOHA elkötelezett a bizonyítékokon alapuló orvoslás iránt, ezért kiemelt figyelmet fordít az úgynevezett alternatív orvoslás veszélyeire. Ez volt a témája prof. dr. Boldogkői Zsolt intézetvezető egyetemi tanár Hiénák a betegágy körül című érdekes előadásának. Balzsay Károly nagyközépsúlyú profi világbajnok ökölvívó elmesélte, hogyan aratott „kiütéses győzelmet” a limfóma felett. A találkozón bemutatásra került egy olyan felvilágosító film a limfómás betegségekről, amit Magyarországon először láthattak az érdeklődők. Délután figyelemfelhívó sétára indultak a résztvevők a Szent István térre. A Bazilika előtt a sztárvendégekkel és a betegekkel közösen felengedték a limfómás betegségek elleni küzdelmet szimbolizáló zöld lufikat. A rendezvény ideje alatt lehetőség nyílt az „Egy vérből valók vagyunk, Te és Én” című fotókiállítás megtekintésére.

■ Csop V.

Az időskori hallásvesztés kompenzálható

A halláscsökkenés a korr jár, bele kell törődni? Semmiképpen. Keresse fel az Auris Hallásközpontot és próbálja ki díjmentesen akár a legmodernebb hallókészülékeket! Szakértőnk, dr. Katona Erzsébet 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 segítene?*

– 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 között 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)

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 3365333
info@aurishallaskozpont.hu



Pikula, vagy labda?



A századik adáson is túl van Hegyi Iván SporTárs című beszélgetéssorozata a TV 13-ban. Új rovatunkban ezeket az interjúkat elevenítjük fel szerkesztett formában. A mostani vendég Frenreisz Károly, a Metró, az LGT és a Skorpió együttes legendás egyénisége.

– Gratulálók ahhoz, hogy tiszteletbeli elnök lettél a Rockmúzeumban.

– Örültünk az ötlet felmerülésének, az intézmény létrejöttének.

– Milyen érzés előben is a panoptikumban lenni?

– Azzal, hogy az ember muzeálissá válik, együtt kell élni. De ajánlom mindenkinek, hogy a csemetével nézze meg a gyűjteményt a RaM Colosseumban. Vannak korabeli technikai eszközök is, a Tertától a Vörös Szikra magnóig. Érdekes periódusa volt az életünknek... Sokáig gondolkoztam azon, hogy néhány ereklével magam is hozzájárulok a kollekcióhoz. Aztán eszembe jutott egy meghatározó élményem. Az LGT-vel 1972-ben kikerültünk a Great Western Express fesztiválra, ott volt a Beach Boys, Joe Cocker, Rod Stewart, a Nazareth... A kontinensről meg a holland Focus és mi. Az Angliában használt keverők közül az egyiket eltettem, és kölcsön adtam a múzeumnak.

– Emlékszem, Zorán már a hatvanas években kinn járt a brit szigetországban, és hazahozott egy Marshall erősítőt...

– Abban az időben másfél évig Nyugaton voltam vendéglátó-zénész, és amikor visszatértem, a Metró szerelését látva szemem-szám elállt.

– Hű, de messze jár már az a Metról!

– Szörényi Levente szintén készült rá, hogy behoz valamit a RaM-ba. Az Ovation gitárt választotta, és azt mondta: újat már nem vesz...

– Annak idején amatőr mozgalomnak indult az egész, a dobogó maximum tíz centire emelkedett a földtől. Ha akkoriban bármelyikőtöket megkérdezik, meddig nyomjátok, nyilván azt felelitek, legföljebb két-három évig.

– Az újságírók, riporterek tendenciózus kérdése volt a hatvanas években: mivel foglalkoztok? Mondtuk, hogy zenélünk. Jó, jó – mondták –, de mivel foglalkoztok...

– Miközben országos sztárokként virítottatok. De kétségkívül mellékesen muzsikáltatok, Kóbor János alkalmanként negyvenhét forintért zenélt...

– Abban az időben az volt a trend, hogy mindenki kapott két pár virslit, egy-két szelet kenyert és egy korsó sört. Gázsi gyanánt.

– Viszont az ismertség tekintetében Zoránnak, Szörényinek, Kóbornak, Frenreisznek lenni, az megfizethetetlen lehetett...

– Eleinte mégis csak szubkultúrát képviseltünk, az 1966-ban rendezett első Táncdalfesztiválra a tűz közelébe sem jutottunk. Onnantól pedig nehezen eldönthető dilemma állt előttünk: menjünk-e el a magyar zene felé vagy továbbra is a Beatlest, a Rolling Stonest vagy a Yardbirdsöt interpretáljuk. Függetlenül attól, hogy – finoman szólva – nem mindig sikerült az angol szöveget levenni... Még hetvenkétben, a Mini és az LGT közös tabáni koncertje után is azt mondta egy barátunk: Török Ádám és Somló Tamás Hendrix-adaptáció



A Rockmúzeum megnyitását díszvendégként ünnepelte zenésztársaival

ja között annyi a különbség, hogy az egyikben németül, a másikban franciául hangzik fel a Hey Joe... Ami biztos: Szörényieknek különleges szerepük volt abban, hogy a magyar számok előtérbe kerültek, igaz, kezdetben ők is csak egyet-egyet mertek betolni a külföldi nő-ták mellett. Aztán viszont mindenki rájött: ha nem csinál saját számokat, lemarad.

– Beszéljünk kicsit a labdarúgó-múzeumról, mert Magyarországon ma már csak az létezik... S te legálább akkora rajongója vagy a futballnak, mint a rockzenének.

– Kis kitérőt teszek: amikor gimnazista voltam, konzervatóriumba jártam klarinétozni. Két óra főhangszer óráim volt kedden és pénteken, emellett egy-egy óra szolfézs, összhangzattan, népzene, fúvószenekari próba, zongora és blattolás...

– Kérlek, fordítsd le a nézőknek, mi az a blattolás!

– Kiraknak eléd egy ismeretlen kottát, és le kell játszani azt, ami rajta van. Folytatom: az előbbieket mellett másfél-két órát muszáj volt otthon gyakorolnom. Továbbá kosaraztam, nem is rosszul, hiszen az ifjúsági válogatottságig vittem, de aztán a MAFC-ban feltették a kérdést: na, fiam, pikula vagy labda? Délután öt és hat között ez nem jelentett dilemmát: akkortól sötétedésig – na, itt kanyarodom vissza – állandóan futballoztunk.

– Hadd vessem közbe: amikor a beatkorszak elérkezett, egyik pillanatról a másikra olyan híresek lettek, mint a legnevesebb labdarúgók Alberttől Farkasig, Mészölytől Göröcsig. A rock belépőt jelentett a legismertebb emberek társaságába. Addig csak bámultatók a nagy futballistákat, aztán hirtelen egyenrangúvá váltatok velük...

– Ebből annyi igaz, hogy minden meccsen ott ültünk és csodáltuk őket, olyan magas színvonalon

játszottak. Ők nálunk nagyobb sztárok voltak, külföldön is komoly tekintélyt szereztek maguknak. De kétségkívül kerestük egymás társaságát, ám mi még akkor is megilletődötten hallgattuk őket, amikor már befutottunk.

– Még láttad, amikor Magyarországon futball volt a futball. Hogyan emésztetted meg azt, hogy a labdarúgás kultúrájának, társadalmi hatásának idehaza valósággal befellegzett?

– Az élet minden területén szükség van példaképekre. Nálunk az a legnagyobb baj, hogy hosszú ideje nincs labdarúgó-ideál. Megfeneklett a futball, és az utánpótlás-nevelésben, amelyben – ha semmi másban – lehetne reménykedni, változatlanul súlyos problémákat látok. Pedig új emberekre, új felfogásra, új szellemre volna szükség.

– Magam csak abban bízom, hogy nem múlik el annyi idő a felzárkózásig, amennyi a fénykorotok és a rockmúzeum megalapítása között eltelt...

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

**Kamatmentes
részletfizetési
lehetőség!**
**PIKA FOGORVOSI
RENDELŐ**
1134 Angyalföldi út 30-32.
Tel.: 705-9080
www.pikafogaszat.hu

Fémallergia Kellemetlen tünetek Különböző fogpótlások problémái

Fogfájásról, ínygyulladásról, esetenként fejfájásról is panaszkodnak a páciensek és ritka, hogy ennek az okát a szájban lévő, különböző összetevőjű fémekben keresnék. Az amalgámtömés önmagában is okozhat problémát, ha viszont valamilyen fémből fogpótlás is készült, akkor biztos, hogy kellemetlen tünetek jelentkeznek. Az oka, hogy a nyál – savas alkotóelemei révén – elektrolitként kezd működni, a galvanizáció következtében pedig az egyik fém megpróbálja lebontani a másikat. A folyamatot az erre érzékeny beteg megérzi, leggyakrabban tünete, hogy a szájban állandóan savanykás ízérzet, holott nem evett a páciens savanyú ételt. Ilyen esetben meg kell szabadulni a hídtól vagy az amalgámtöméstől.

Sokkal bonyolultabb a helyzet, ha különböző típusú fémekből készült pótlások vannak a szájban, nem beszélve arról, ha műanyaggal kombinált, valamint porcelánnal leplezett híd is található a pótlások között. A legmegbízhatóbb, ha minden korona- vagy hídpótlást fémmentes kerámiára cserélünk. Ez a legbiztosabb módja annak, hogy kiküszöböljük a fémallergiát. Abban az esetben, ha aranyból készült a pótlás, semmilyen más fémből nem tanácsos hidat, koronát vagy akár tömést készíttetni. A kellemetlen tünetek mellett a szájban keletkezett elektrolízis következtében az arany elbomlik és egy napon arra ébred a beteg, hogy eltűnt az arany koronája vagy az arany tömése.

■ **PIKA KÁROLY**

Tücsöktanya Kismamafitnessz Finomhangolás pocaklakóval

A Tücsöktanyán szeptembertől keddenként 8.45 órai kezdéssel egy-órás közös mozgásra invitálják a kerületi szakemberek a kismamákat. A csoportos torna lehetőség, amely segíti a leendő édesanyát, hogy erősebbnek, mozgékonyabbnak, fittebbnek érezze magát testében. Izgalmas zenei aláfestéssel igazi testi-lelki felfrissülést nyújthat a várandósság időszakában egy-egy ilyen alkalom. A várandósság és a szülés alatt igénybe vett izomzat megerősítése, rugalmasabbá tétele támogatást nyújt abban, hogy a kismama komfortosabban és jobban érezze magát a babával való együttlétben és a mindennapos tevékenységei során. „Számomra a mozgás nem csak torna, fizikai jelenség, közérzetbeli, egészségügyi állapot, hanem jelentéssel bíró megnyilvánulás, fejlődési lehetőség, a gyógyulás eszköze, lelki és energetikai folyamatok, testrészek, tudat, érzelmek csapatmunkája, mindezek finomhangolása is egyben...” – mondja Horváth Éva perinatális szaktanácsadó, mozgásfejlesztő, rekreációs szakember, a kismamafitnessz vezetője. A foglalkozással kapcsolatban érdeklődni Kovács Gertrúdnál a +36 (30) 451-6031-es telefonszámon lehet.



A foglalkozások helyszíne:
Tücsöktanya Angyalföldi Gyerme- és Ifjúsági Ház
1138 Budapest, Dagály utca 15/A
A foglalkozások időpontja:
2015. szeptember 8-tól keddenként 8.45–9.45óra

Lova nincs, de sarkantyút hord,
lépte büszke, járása zord.
A ruhája tarka ékes,
a járása, jaj, de kényes!
Hajnal hasad, ő köszönti,
a napkeltét ő serkenti.
Kiáltása harsány, tiszta,
szebben szól mint a trombita.
Széjjelnéz a szemétdombján,
tűz vöröslök a taréján.
Keményen lép, szörnyen nyakas.
Kitaláltad? Ő a...



Találd ki!

Kedves Gyerekek! Találós kérdéseink megfejtéseit október 8-ig várjuk. Elérhetőségeinket az impreszumban találjátok, a helyes megfejtők között értékes ajándékokat sorolunk ki. Előző számunk megfejtése alma 2, szilva 3. Nyertesünk: *Nehéz Lea*. Gratulálunk!

Idősödő kedvenceink

Hány emberév egy kutyaév? A gazdik gyakran felteszik ezt a kérdést, bizony nem egyszerű a válasz. Nem mindegy ugyanis, hogy kicsi, közepes vagy nagy termetű kutyánk van-e? A kistestűek „lassabban” öregsznek: egy 10 éves tacsó vagy pekingi kutyus életkora egy 50-60 éves ember, míg egy ugyanilyen korú német dog, vagy masztiff egy 75-80 éves ember korának felel meg. Az emberekhez hasonlóan az életkor előrehaladtá-

val a kutyaéknál is sokasodnak az egészségügyi gondok. Időskori ízületi problémák mellett idült veseelégtelenség, májbetegség, cukorbetegség, daganatok, szívélgtelenség is előfordulhatnak kedvencünkönél. A betegség sokszor szinte észrevétlenül jelentkezik. Néha fel sem tűnik, hogy a kutyus többet iszik és pisil, köhögni kezd, normális étvágy mellett kissé fogy vagy csak egyszerűen többet fekszik, és már nem olyan játékos.

Sok olyan betegség van, amelynek kezdetben semmi látható tünete nincs, de egy átfogó vizsgálat fényt deríthet rá.

Ha szeretné felmérni társállata egészségi állapotát, forduljon állatorvosához, aki javaslatot tesz a szükséges vizsgálatok elvégzésére.

■ DR. NAGY CZIROK GÁBOR
BIOVET
ÁLLATGYÓGYÁSZATI KÖZPONT



Pályázati felhívás civilnek Közösségépítő programok

A helyi önkormányzat nyílt pályázatot hirdet a kerületi civil, egyházi, társadalmi szervezetek közösségépítő tevékenységének támogatásaként a Radnóti Miklós Művelődési Központ (RaM) helyiségeinek köz-célú, közösségi térként való hasznosítására.

Pályázatot nyújthatnak be a XIII. kerületben működő, önkormányzati fenntartásban lévő intézmények, továbbá egyházi szervezetek, társadalmi szervezetek, egyesületek, alapítványok, amelyek tevékenységüket elsődlegesen a kerület lakói érdekében végzik.

A pályázaton nyertes szervezetek számára az önkormányzat díjmentes-séget biztosít a terembérlési díj megfizetése alól, ennek keretében díjtalanul biztosítja az aulát, öltözői lehetőséget, multifunkciós színháztermének használatát egy adott napra legfeljebb 12 óra időtartamra, valamint a program alapvető műszaki-technikai feltételeit és a ruhatár működtetését.

A pályázatban ismertetni kell a megvalósítani kívánt program tervezett és alternatív időpontjait 2016. január 1. és december 31. között (vasárnaptól csütörtökig napok megjelölésével), címét, elnevezését, célját, várható résztvevői körének leírását és számát, vázlatos forgatókönyvét, műszaki-technikai igényét, valamint a pályázó adatait.

Profitorientált vagy belépési díjhoz kötött rendezvény nem szervezhető jelen pályázat keretein belül. Politikai tevékenységgel összefüggő rendezvénnyel nem lehet pályázni, továbbá a megvalósítandó rendezvény keretében vendéglátóipari vagy más kereskedelmi célú tevékenység nem folytatható. Előnyt élvez az a program, amely az újlipótvárosi városrész hangulatát, lakosságának szokásait, hagyományait mutatja be, eleveníti fel, új kezdeményezést jelent a XIII. kerület lakóközösségeinek, civil szervezeteinek aktivizálására, bővíti a közösségi együttlét tereit.

Ugyanazon pályázó csak egy programra pályázhat.

A pályázat lebonyolítója a XIII. Kerületi Községi Igazgatóság Zrt. A pályázattal kapcsolatos további információk, illetve a helyszín egyéb paraméterei a www.ram13.hu oldalon találhatóak vagy az info@kult13.hu címen, illetve a 398-6211-es telefonszámon kérhetők.

A pályázat beérkezésének határideje: 2015. október 20. 18 óra.

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

ITT A VASÁRNAP IS VÁSÁRNAP!
Pajtás ABC
nyitva tartás: 6-20 óráig.
(Pajtás utca 24.,
Göncöl utcai futballpályákkal szemben)
Forró kávé – családi hangulat
NAPONTA FRISS pékáru,
tejtermékek, felvágottak,
zöldség-gyümölcs.
OLCSÓ szeszes ital, sör, bor,
vegyiáru, papíráru, állateledel.

Programajánló
Országos Könyvtári Napok 2015
FSZEK Dagály utcai könyvtára
Dagály u. 9. Telefon/fax: 340-3309

Városi séta október 6. (kedd) – 14 óra. A '48-as forradalom helyszíneitől a Batthyány örökmécsesig. A sétát Maczók Balázs muzeológus vezeti. A séta hossza 2-3 óra.

A fájdalom értelme, október 7. (szerda) – 17 óra. Dr. Magyar Máttyás, a Fájdalom Ambulancia vezetőjének előadása a Dagály utcai könyvtár olvasótermében

„Szilánk fúródik át a mellkason” – Beszélgetés Karafiáth Orsolya – író, költővel
október 9. (péntek) 17.30.
Beszélgetőtárs: Balla Ferenc

Könyves Vasárnap
október 11. (vasárnap) 11 óra (nyitvatartás: 9-13 óráig).
Itt a király, hol a király avagy Máttyás az álruhás – mese-játék a Ramazuri Bábszínház előadásában

Angyalföldi Kertvárosi Könyvtár
Mosoly u. 40/A. Telefon/fax: 349-1532
Játék a versekkel! október 7. 10 óra. Az idősök világnapja alkalmából, valamint beszélgetés a biztonságérzetről, közbiztonságról. A foglalkozás résztvevői a Derűs Alkony Idősök Klubjának tagjai.

Találkozás Vadadi Adriennel, az „ovis mesék” írójával. október 8. 10 óra. – Összefogás az egészségünkért! – ismeretterjesztő foglalkozás óvodásoknak. Minden programon ingyenes a részvétel.

A programokat támogatta: **nka** Nemzeti Kulturális Alap



Programajánló

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

Rendezvények

október 2.	19.00	Péntek KB	Interaktív Táncest a JAM Táncműhellyel Cha-cha-cha Boogie-woogie (Rock & roll) Szabad a Tánc! – Zenél a NEXT együttes! Helyszín: AJAMK
október 6.	14.00		Nyugdíjas filmklub - Cellie és fia Helyszín: AJAMK
október 8.	14.00		A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete XIII. kerületi Szervezetének Szüreti Mulatsága Helyszín: AJAMK
október 9.	19.00	Péntek KB Z3	Malek Andrea – Lerch István és a SuperGroup „Gyere hangolj rám” című koncertje Helyszín: AJAMK
október 12.	18.00		Portisch Lajos francia-magyar áriaestje Helyszín: ÜKG
október 14.	17.00		Séták helyben – Kicsi hazánk: a főváros XIII. kerülete „A nagyra nyújtózott város” Helyszín: AJAMK
október 15.	15.00		Lakóközösségi Napok Helyszín: Vizafogó lakótelep
október 16.	19.30	Péntek KB	Pál Ferenc előadása A lelki erő fejlesztése – Életet spiritualitás 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 Játsszoház
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

Kiállítások

egész évben	Városrészek összefonódnak Helyszín: AHGY
október 1 – 21.	Miskolczi Ryzmann Mária kiállítása Helyszín: Városház Galéria
október 3 – 22.	Építészeti Értékvédelmi kiállítás Helyszín: RaM
október 5. – 28.	Magyar Festészet Napja a XIII. Kerületben Helyszín: RaM
október 13. – november 2.	Ridovics László tárlata Helyszín: AJAMK
október 14. – november 6.	Herencsár András kiállítása Helyszín: ÜKG
október 15. – november 6.	Miksa Bálint kiállítása Helyszín: ÜKG



Családi és gyerekprogramok

október 6.	10.00	Zene Világnapja – Novák Péter: Tititá Előzetes regisztráció szükséges a petolilla@kult13.hu címen! Helyszín: RAM
október 9.	18.00	Családi Társasjáték Klub Helyszín: AGYIH
október 11.	10.30	A szomorú királykisasszony – A BábaKalács Bábszínház előadása 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:

Brad Meltzer: Az ötödik merénylő (Gabo, 2015)
Linda Castillo: A halál szava (General Press, 2015)
Jodi Picoult: Csodalány (Athenaeum, 2015)
Szendi Nóra: Zárányok (FISZ, 2015)



LÁNG MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

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

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

ZENÉ-TÁNCOS RENDEZVÉNY

6., kedd 15.00–19.00. A Láng Sárgarózsa Nyugdíjas

Klub rendezésében. Belépődíj: 600 Ft.

SZÜRETI BAL 9., péntek 18.00–23.00

A TE + ÉN táncest keretében. Belépődíj: 1000 Ft.

ELŐADÁS (ERE) 9., péntek 18.30

„Roga és Attila hun királyokról bővebben” címmel.

Előadó: Fridrich Klára és Szakács Gábor.

NASZÁLY-HEGYI KIRÁNDULÁS (ERE) – Tá: 10 km

10., szombat 7.50. Útvonal: Kosdi pihenő > Bányász-

emlékmű > Naszály > Látó-hegy > Pádimentom-kő

> Kosdi pihenő.

Találkozó: az Újpest Városkapu autóbussz-állomás

pénztártermében (XIII. kerület). Előre jelentkezést

kérünk! Tájékoztató: Romcsék Kálmán, 70-277-1037.

MEDITÁCIÓ 10., szombat 9.00–18.00

A Misztériumok Baráti Társasága Kultúrtörténeti

Egyesület nyilvános egész napos meditációs foglalko-

zást tart intézményünkben. Bővebb információ kér-

hető az egyesület elnökétől, Tóth Lászlótól,

06-1-320-0110. A részvétel díjmentes!

SAKKVERSENY 11., vasárnap 8.00–16.00

Budapesti Csapatbajnokság II. osztály

Bilek István csoport.

Angyalföldi Láng MKKE – Sirály SE.

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTALERAKÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, PARKETTACSISZOLÁS, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANYSZERELÉS, KÖMÜVES-, LAKATOS- ÉS ASZTALOSMUNKÁK, AJTÓ-, AB-LAKCSERE, -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 hétfői kedvezmény! Tel: 280-2542, 06-70-214-4235

ZÁRSZERVIZ vállal asztalosmunkát, zárszerelést, küszöb-készítést, 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**

LAKÁSFELÚJÍTÁS, generálkivitelezés, padlócsiszolás, tisztasági festés 250 Ft-tól, mázolás, tapétázás, hidegmeleg burkolás. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-298-4353, www.everhome.hu

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

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

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

TERMÉSZETES KERTEK, bio konyhakert, madárbarát kert tervezését, tanácsadást, kerti munkákat vállalom! Részletek: kterdo.blog.hu. Tel.: 06-70-269-9615. Várom hívását!

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. Villanybojler vízkötelenítése, javítása. Anyagbeszerzéssel. 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, 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 képviselőjét, kezelését vállalom. Bármilyen okból problémás házak korrekt rendbetétele. Jogász, könyvelő, szakipari mesterek, valamint sikeres pályázatírók segítik munkámat. Tel.: 06-20-942-0191

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

ANGYALFÖLDI 71 albetéttel rendelkező társasház közös képviselőt vagy képviseletet keres. Pályázati feltételek a thaz.szabo@digikabel.hu e-mailen lekérdezhető

KÖZÖS KÉPVISELETET, társasházkezelést, könyvelést, teljes körű szolgáltatást vállalom társasházaknak, referenciával, egyedi árakkal, szakembereinkkel. Tel.: 06-30-454-4258

RÉGISÉG

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

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

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással. Bútort, festményt, porcelánt, kerámiát, borostyánt, órákat, szőnyeget, numizmatikát, bronztárgyakat, hirdástechnikát. Pintér Nikolett. Tel.: 466-8321, 06-30-973-4949

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

RÉGI pénz, kitüntetés, érem vétele, eladása, aukció. Térítésmentes értékbécselés. Tatra 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

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 igényes szépségszalonnak kialakítva. Telefon: 06 (30) 396-5660

EMELETI, felújítandó öröklakást keresek készpénzfizetéssel. Magánszemély. Tel.: 06-20-496-6601

ÁRPÁD-HÍD közelében épülő lakások leköthetők! Tel.: 06-30-942-0278, www.frangepanhaz.hu

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. 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.euszol13.hu weboldalon található.

XII. ker.-ben, Szabadság-hegyen, a CSILLEBÉRCI ÜDÜLŐTELEPEN gyönyörű, örökpanorámás, 140 nöl-es telek 75 nm-es építménnyel eladó. Bejárat a főútról. Ára: 18 M Ft. Tel.: 06-20-251-7709.

EGÉSZSÉG

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

KEDVES KERÜLETI SENIOROK! Egészségünk egyik alappillére 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

GYÓGYMASSZŐRKÉNT várom frissítő és relaxáló masszázsa a kellemes, otthonos, XIII., Vág u.-i magánstúdiómba kedvező áron. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-20-289-4872

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

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 tanítási szeretnél, vagy keresd meg a számodra legjobb nyelvtanárt! www.nyelvtanarkereso.hu

OKJ-S óvodai dajka, pedagógiai és gyógypedagógiai segítő képzés. Tel.: 06-30-269-1061, www.kaszasza-kkepzes.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

MATEMATIKA-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 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

HONLAPKÉSZÍTÉS, ügyviteli rendszer, teljes körű informatikai szolgáltatások kimagasló minőségben, elérhető áron. www.softwinner.hu. Tel.: 06-70-431-1276

ÁLLÁS

SZAKKÉPZETT SZAKÁCSOT keresünk XIII. ker., Pozsonyi úti étterembe S.O.S. Tel.: 06-20-775-3077

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. (Egészségház). 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 teremár 10 000 Ft/óra (áfa-mentes)

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 OKTÓBER 15-ÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: OKTÓBER 5.
A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



BIOVET
ÁLLATGYÓGYÁSZATI
KÖZPONT

TELJES KÖRŰ
ÁLLATORVOSI ELLÁTÁS
KISÁLLAT-FELSZERELÉS BOLT
KUTYA-CICA KOZMETIKA

RENDELŐVEZETŐ
Dr. Nagy Czirok Gábor
kisállatgyógyász
szakállatorvos

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

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

OKTÓBERI AKCIÓ:
kutyák, macskák időskori
állapotfelmérése

- általános klinikai vizsgálat
- vérlabor
- mellkasröntgen
- hasi ultrahangvizsgálat

30% kedvezménnyel
Érdeklődjön rendelőnkben!

TISZTELGÉS A NÓTAKIRÁLY SZALAY LÁSZLÓ ELŐTT

A MAGYAR NÓTA ÜNNEPE

okt. 18.

FELLÉPŐK: Máté Ottilia
Tarnai Kiss László
Nógrádi Tóth István

BÁNYAI MÁRTON
DR. SZALAI LÁSZLÓ
MOLNÁR ÁGI
SZŐLLŐSI EMESE

KÖZREMŰKÖDIK:
SZALAI ANTAL
ÉS NÉPI ZENEKARA
MŰSORVEZETŐ:
POKRIVTSÁK MÓNICA
MŰVÉSZETI VEZETŐ:
LIGETI ÉVA

MOM
KULTURÁLIS
KÖZPONT

ELŐZENE

V. 17:00

JEGYEK KAPHATÓK
A HELYSZÍNEEN, VALAMINT
A JEGY.HU OLDALON.
JEGYINFÓ: +36 1 319 9854

Seniorok Nyelviskolája

Elmúlt 50 éves, és szívesen tanulna nyelvet?

Angol, francia, német, olasz, orosz, spanyol
nyelvtanfolyamok indulnak
50 éven felüliek számára a Belvárosban.

Tanfolyamkezdés: október 5.

Cím: Új helyszínen!
1137 Budapest, Radnóti M. u. 2.
Tel.: 319 90 39, 319 9054

Részletes tájékoztató,
órarend a honlapunkon.
www.senioroknyelviskolaja.hu

DISZNÓTOROS KOLBÁSZFESTIVÁL
BUDAPESTEN
OKTÓBER 16-18.

Bp. XIV., TATAI ÚT 95.

RENDEZVÉNY NYITVATARTÁSA:
PÉNTEK: 13.00 - 22.00
SZOMBAT: 09.00 - 23.00
VASÁRNAP: 09.00 - 20.00

PÉNTEKEN KOLBÁSZVÁSÁR 999 Ft-os BELEPŐVEL
DISZNÓVÁGÁS BEMUTATÓK ÉS KOLBÁSZGYÚRÓ VERSENY
INGYENES FESTIVÁLBUSZ A NYUGATI PU.-TÓL
10 HEKTÁROS REND. TERÜLET 3 SZÍNPADON 50 FELLÉPŐ

www.kolbaszfest.hu

JEGYEK ELŐVETELBEN:

SZOMBATI ÉS VASÁRNAPI BELEPŐ ÁRAK:
FELNŐTT: 1.999 FT GYEREK ÉS NYUGDÍJAS: 1.499 FT
CSALÁDI: 5.999 FT (2 FELNŐTT + 2 GYEREK VAGY NYUGDÍJAS)

Fogászat

A XIII. kerület megbecsült,
nagy tapasztalattal rendelkező
kiváló fogorvosai

dr. Sigmond Péter
06-30-388-6650
dr. Szóts Edit
06-20-310-8964
dr. Balogh István,
dr. Tóth Éva,
dr. Tóth Attila
(implantológus)
06-1-801-2848
a XIII., Hegedűs Gyula u. 91.
IX. em. 1. sz. alatt rendelnek.

**A rendelő a legmodernebb
technikával, de emberbarát
árakkal várja pácienseit.**

Minden fogászati beavatkozás
(fogkezelések, fogpótlások)
a legjobb anyagokkal, de olcsón.
Hi-tech fogtechnikai háttérrel.
Fogbeültetés azonnali fogpótlással.
Régi, mozgó teljes fogsor rögzítése,
forradalmian új technikával,
1 óra alatt

**Egyedülálló lézerrel ínyesorvadás
(parodontosis) kezelése.**

Egészségpénztárakkal szerződött rendelő.

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

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

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
Kiadja a Sprint Kft.
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

Korlátlan étel-, ital- és koktélfogyasztás fix áron!



a Lehel térenél! 06-1 270 0366

Év végi rendezvények, céges partik tökéletes helyszíne!

www.trofeagrill.net



Since 2000
RESTAURANT
ÉTTEREM
TROFEA GRILL

XIII. kerület
Visegrádi utca
50/a

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!



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

✎	MENNYISÉGI EGY- SÉG, RÖV.	FASORRAL SZEGÉLYE- ZETT SZÉ- LES ŰT	PERZSA EREDETŰ ARAB NŐI NÉV	EGYHÁZ- KÖZSÉG	A TÖBBES SZÁM JELE	ABLAK- KERET!	A GÖRÖG ISTENEK ITALA	VEZETÉK, FÉMHUZAL	VÖRÖS, ANGOLUL	ÉS, LATINUL	SOK IZOM- MOZGÁSOS TÖRKA, ZENÉRE	✎
MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ												S
BENEDEK ... MESE- TŐ (15)					RÁMADA FOGLAL NEMES TELI- VÉR JELZŐJE							
✎ KEVERT SZÍN EMELKEDŐN CSÜCSRA KÁ- PASZKODIK						REJT JEL- KULCS INNEN MÁSHOVA				SÍR, NÉPIESEN RAG, BÓL PÁRJA		
MÁR NEM ZÖLD, DE MÉG NEM EHETŐ									SZÜKSÉG- PÉNZ AUTÓS TAPOSSA!			
SPANYOL AUTÓJEL		ANNAK AZ ALJÁHOZ SZEMÜVEG, FÉL SZEMRE					FURFANGOS SZÉKELY BÉKÉSI VÁ- ROSBAN ÉL					
KÖZÉPEN FELMOSI			ANTIMON VEGYJELE NYELES TÖRLŐRUHA			ÉLETSZERŰ MESSZE- HANGZÓ ZUGÁS						
VÁSOTT, NAGYON ROSSZ (GYEREK)						PÁRATLA- NUL LAZAI!				ÜRES KÉZI!		
CELEBESZI VADTULOK					KARINTHY FERENC-MŰ BP. KÖZELI VÁROSI					ALKALMI, AD HOC		
KÖNNYŰ- ZENÉI STÍLUS				MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ BERN FOLYÓJA						NITROGEN ... ROTA; FILMZENE- ÍRÓ		
TÁJ- VÉDELMI KÖRZET, RÖVIDEN			ARGENTÍNA NOB-JELE NÉMÁN VÁGI!			EZ ÉVI CIKLUS KÖZEPÉ!					FŐMŰSOR RÉSZE!	
KOCSONYÁS- SÁ VÁLT (TEJ SAJTKE- SZÍTÉSÉNél)							SZOMSZÉD- BA NYÚLIK A FA ÁGA RÓMAI 1-ES					
SÖTÉT FOL- TOS PIROS VIRÁGÚ HAGYMÁS												

Előző rejtvenyünk helyes megfejtése: Mesélnek a képeslapok. Nyertesünk: *Oxsvárd Zsuzsanna* és *Czeplédi Katalin*. Aktuális feladványunkban egy neves polgárunk nevét és foglalkozását rejtettük el. Beküldési határidő: október 7. A helyes megfejtést beküldők között értékes ajándékokat sorsolunk ki. Postacímünk: 1137 Bp., Újpesti rkp. 7. E-mail: hirnok@sprintkiado.hu

TÖRTARANY- ÉS FAZONARANY-FELVÁSÁRLÁS!

TÖRTARANY FAZONARANY: 6500-11 000 Ft

TÖRTEZÜST FAZONEZÜST: 170-800 Ft



Borostyán, korall
vásár arany áron!

10 000-től 300 000 Ft-ig

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK! KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

Zsazsa Galéria: XIII., Hollán Ernő utca 4. • Tel.: 06-70-884-4084 • Hétvégén is hívható!

Ha képbe akar kerülni a XIII. kerületről,
NÉZZE A TV13 ADÁSÁIT!
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 képújságjában,
esetleg készítené egy rövid
reklámfilmét vállalkozásáról, írjon

a hirnetes@sprintkiado.hu

e-mail címre

vagy hívjon minket

a 237-5060-as telefonszámon!