

**Közzolgáltatások** Kevesebb pénzből, jobb színvonalon

Sikeres volt az összevonás



Az eddigi tapasztalatok alapján eredményesen végzi feladatát a 2012-ben alapított XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt., s ez igaz az alá tartozó, a különböző szakterületekért felelős ügynevezett divíziókra is. A társaságnak tavaly is sikerült érvényesítenie a tulajdonos önkormányzat elvárását: a korábbiaknál alacsonyabbra tervezett működési költség mellett is

emelni tudta a lakossági szolgáltatások színvonalát. A feladatok száma idén is folyamatosan növekszik, ezeket pedig a cégnek a tavalyinál nehezebb feltételek közepette is meg kell oldania. Ha a 2014-es adatokat vesszük, az itt élők a kisebb működési költség ellenére sem vehettek észre színvonalromlást, legyen szó intézményfelújításokról és -működtetésről,

közterületi rekonstrukciókról, vagy épp kulturális és sportlétről. A lakosság a cégről kedvezően vélekedik, amit visszaigazolt a képviselő-testület is, amikor úgy foglalt állást: a korábbi döntés beváltotta a hozzáfűzött reményeket. A cég tavaly is jó színvonalon teljesítette városüzemeltetési feladatait. Mindeközben a társaság kezelésében már javában zajlik az ingye-

nes lakossági parkolási engedélyek kiadása; a matricák beszerzésére már csak két hétük maradt az autósoknak, ám csaknem a felük ezt már meg is tette. Ráadásul úgy, hogy jelentősen, csaknem 65 százalékkal nőtt az elektronikus igénylések száma.

Részletek a 4. és 5. oldalon

Képviselők fogadóórái

3. oldal

Az új évet a helyi képviselő-testület az önkormányzat 2015-2019 közötti ciklusprogramjának tárgyalásával kezdi. Lapunkban ezúttal arról is tájékozódhatnak, mikor kereshetik fel városrész-vezetőinket és egyéni képviselőiket.

Dunai Tamás

7. oldal

Dunai Tamás már negyedik éve dolgozik egy vidéki színházban, de lelkében változatlanul újlipótvárosi lokálpatrióta. Első fia születésekor költözött ide. Cikkünkben arról vall, hogy számára a környék olyan, mint a Montmartre.

Dietetikai rendelés

8. oldal

A Szegei úton két évvel ezelőtt indult a dietetikai rendelés azzal a céllal, hogy az egészséges, illetve a valamilyen betegséggel küzdő emberek számára egyénre szabott táplálkozási tanácsokat adjon.

Évtizedes emlékek

9. oldal

Jubileumi köszöntéssel tisztelegtünk olyan polgáraink előtt, akik életútjukkal példamutató irányt mutatnak a fiataloknak. Dr. Hanti Endrénét ezúttal a 104 éves születésnapja alkalmából látogattuk meg.

RÖVIDHÍREK • RÖVIDHÍREK • RÖVIDHÍREK

Passzívház: átadás január végén

Január végén hivatalosan is átadják a kerület egyik legfontosabb beruházását, a Jász utca 91. szám alatt épült százlakásos passzívházat. Az épület már üzemel, ugyanakkor a benne lévő, még üres lakások bérleti jogának elnyerésére január 30-áig lehet pályázni. Ennek részletes kiírása megtalálható a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. honlapján (www.kozszolgáltato.bp13.hu). Mint arról már beszámoltunk, a 2,3 milliárd forintból, teljes egészében önkormányzati forrásból kivitelezett épület nemcsak hazánkban, de a régióban is egyedülálló vállalkozásnak számít, hiszen ilyen méretű, közösségi alapon finanszírozott passzívház másutt nem található. Ahhoz, hogy az épület a nemzetközi minősítő intézet elvárásainak is megfeleljen, különleges technológiát kellett alkalmazni, a kerületnek – hazai szabályozás híján – az engedélyezési eljárás során is utat kellett törnie a megvalósításához.



800 milliós ingatlanékesítés

Több mint háromnegyed milliárd forintos bevételre tett szert az önkormányzat három ingatlanja értékesítéséből. Mint arról már beszámoltunk, a kerület tavaly december 18-án tartott nyilvános ingatlanárverést, melyen az alábbi ingatlanokat értékesítette: egy 580 négyzetméteres telket a Fáy utca 69., egy 923 négyzetmétereset pedig a Kartács utca 8., míg egy csaknem hatezer négyzetmétereset a Pannónia utca 77–79. szám alatt. Ez utóbbi egy már bezárt, a Pannónia Utcai Általános Iskola melletti óvoda, a telek egyébként jóval a hatszázmilliós kikiáltási ár felett, 725 millió forintért kelt el. A Fáy utcai ingatlant is a meghirdetettnél többért, huszonötmillió helyett 32,5 millió forintért sikerült értékesíteni. Egyedül a Kartács utcai telek kelt el kikiáltási áron, azaz 55 millió forintért. Az összegek nettó értéket jelentenek, azaz áfa nélkül értendők.



Jubileumi díszoklevél igényelhető

Jubileumi díszoklevelet igényelhetnek a XIII. kerületi lakcímmel rendelkező nyugalmazott pedagógusok. Aki óvónő- és tanítóképzőben, főiskolán vagy egyetemen 50 éve diplomázott, az arany, aki 60, az gyémánt, aki 65, az vas, aki pedig 70 éve, az rubin díszoklevélben részesülhet, feltéve, hogy legalább 30 évet dolgozott pedagógusként. A kérelmeket február 13-áig a polgármesteri hivatal szociális és köznevelési osztályán (Béke tér 1., tel.: 452-4100/5156) lehet benyújtani. Tartalmaznia kell a diploma másolatát, a 30 éves pedagógus-munkaviszonyra vonatkozó igazolást (munkakönyv vagy a nyugdíjazáskor kiállított munkaviszony-beszámítás), az igénylő adó- és tájszámát, egy rövid szakmai önéletrajzot, valamint a kérelmező lakcímét és telefonszámát. Magasabb fokozatú jubileumi oklevél igénylése esetén a kérelemhez az előző díszoklevele(ke)t és az oklevelet kell benyújtani.



Gidófalvy-emléktábla-koszorúzás

Koszorúzási ünnepséget tartottak Gidófalvy Lajos ezredes születésének 114. évfordulója alkalmából január 10-én, melyet a volt XIII/1. KISKA zászlóalj katonáiból alakult Gidófalvy Emlékbizottság szervezett. A róla elnevezett utcában levő emlékhelynél állami, katonai, társadalmi és civil szervezetek képviselői helyezték el koszorúikat. Gidófalvy a II. világháború egyik hőse volt, aki olyan fegyveres csoportokat szervezett, melyek megvédték a nemzeti javakat és megakadályozták több angyalföldi gyár leszerelését. Katonái őrizték meg a jövő számára a Ferdinánd hidat, a Rákosrendező pályaudvart, valamint a mai Dózsa György úti vasúti felüljárót. Ők látták el az akkor életet jelentő igazolványokkal a rászorulókat. Ismeretlen körülmények között – a Pesten folyó harcok során – 1945. január első napjaiban vesztette életét. Angyalföldön utca és lakótelep őrzi nevét.



Mindenki karácsonya 2014

December 18-án ismét megrendezték a Mindenki karácsonyát az Angyalföldi Láng Sportcsarnokban, melyen ezúttal is sokan vettek részt. Az érkezőket forralt bor, kakaó, pogácsa, briós és mandarin várta, majd dr. Tóth József polgármester köszöntötte a jelenlévőket és átadta az Év Klubja kitüntetések. A helyi idős klubjai valamennyien elismerést érdemelnek egész éves munkájuk után, de a vetélkedők eredményei alapján a képzeletbeli dobogó harmadik fokára a Nostalgia Ház Idősek Klubja állhatott, a második helyen a Derús Szívek, a Napfény és a Klub Kávézó Idősek Klubja osztozott, az év legjobbja pedig a Derús Alkony Idősek Klubja lett. Ők az elismerésen és a kupán kívül pénznyereményben is részesültek. A rendezvény ezután zenével, táncsal és műsorokkal folytatódott.



Elhunyt Kalló Viktor

Kalló Viktor Munkácsy-díjas, érdemes művész 2014. november 19-én hunyt el. A szobrászművészről szűk családi körben vetek végső búcsút a Kozma utcai Új köztemető szóróparcellájában.

Kalló Viktor 1956-ban végezte el a Képzőművészeti Főiskolát. Pályáját akkor kezdte, amikor a magyar művészetre a szocialista realizmus volt jellemző. Ez a hatás érződött az ő munkáin is, ugyanakkor a realista ábrázolást ötvözní tudta egyéni kifejezőmódjával, gyakran élt elvontabb, modern kifejező eszközökkel. 1957-ben elnyerte a Derkovits-ösztöndíjat.

A művész 1958 februárjában költözött a XIII. kerületbe, a Máglya közti műterembe. Csaknem 60 köztéri alkotást készített, négy szobrát helyezték el a XIII. kerületben. Közülük 1968-ban a Váci úton a Láng Gépgyár irodaháza előtt az Álló munkás kerékel című alkotását, amely jelenleg a gyár belső udvarán található. A Béke téri szobrot 1992-ben a szoborparkba szállították.

Jeges járda – lakossági sósórázás

A téli jegesedésekre tekintettel az önkormányzat felhívja a lakosság figyelmét arra, hogy az épületek, társasházak előtti járdák síkoságmentesítése a tulajdonosok feladata. Jóllehet a lapzártánk egy időben, múlt péntek reggel tapasztalt erőteljes utcai jegesedés elhárítását, a balesetveszély megelőzését a városrész nagyobb közterületein azonnal megkezdte a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt., de ez a feladat az épületek és



a társasházak előtti járdaszakszok esetében alapvetően a tulajdonosok kötelezettsége. (Ugyanígy lakossági-tulajdonosi feladat az őszi lomb- és avartalanítás is, melyben tavaly szintén segítséget nyújtott a közszolgáltató.)

A társaság tájékoztatása szerint az általa elvégzett síkoságmentesítést az összes akcióterületen végrehajtotta, figyelemmel arra, hogy a következő időszakban – a jelzések ellenére esetleg bekövetkező jegesedések esetében – prevenciót jelent az általa alkalmazott környezetbarát szóróanyag, illetve technológia.

FOGADÓÓRÁK • FOGADÓÓRÁK • FOGADÓÓRÁK

Országgyűlési képviselők

Hiszékeny Dezső



Bejelentkezés: 06 (30) 960-4772

a 07. számú választókerület országgyűlési képviselője, minden hónap 1. szerda 18.00–19.00, minden hónap 3. szerda 16.00–18.00 Ipoly u. 3.

Horváth Imre



7.). Bejelentkezés: 06 (20) 239-9136 E-mail: horvath.imre@parlament.hu

a 11. számú választókerület országgyűlési képviselője, minden hónap harmadik csütörtök 17.00 órától, Számítástechnikai Ált. Isk. (Gyöngyösi sétány

Polgármester

Dr. Tóth József



minden hónap utolsó péntek 8.00–10.00, polgármesteri hivatal (Béke tér 1.). Bejelentkezés az Ügyfélszolgálati Irodán. Online fogadóóra: minden páratlan hét péntekén 10.00–12.00. Levelezési cím: 1139 Budapest, Béke tér 1. E-mail: jtoth@bp13.hu

minden hónap utolsó péntek 8.00–10.00, polgármesteri hivatal (Béke tér 1.). Bejelentkezés az Ügyfélszolgálati Irodán.

Alpolgármesterek:

Holopné Schramek Kornélia



minden hónap második hétfő 14.00–16.00. polgármesteri hivatal (Béke tér 1.). Telefon: 06 (30) 950-6784. E-mail cím: holopne@bp13.hu

Borszéki Gyula



minden hónap harmadik hétfő 13.00–16.30. polgármesteri hivatal (Béke tér 1.). Tel.: 350-6092. E-mail: borszekigyula@bp13.hu

Egyéni választókerületi képviselők

1. vk. Csiga Gergely



minden hónap első és harmadik szerda 17.00–18.00 Idősek Klubja-Klub Kávézó (Szt. István krt. 8. – bejárat a Tátra u. felől). E-mail: csigagergely@bp13.hu

2. vk. Magos Péter



minden hónap első hétfő 17.00–18.00, minden hónap negyedik szerda 15.00–16.00, Herman Ottó Tagiskola (Radnóti M. u. 35.). E-mail: magospeter@bp13.hu

3. vk. Alpern Julianna



minden hónap első hétfő 17.00–18.00, minden hónap negyedik szerda 15.00–16.00, Herman Ottó Tagiskola (Radnóti M. u. 35.). E-mail: alpernjulianna@bp13.hu

4. vk. Kautzky Lászlóné



minden hónap első szerda 16.00–18.00, Civilek Háza (Váci út 50.), minden hónap harmadik szerda 16.00–17.00, Zöld Ág Tagóvoda (Kárpát u. 25–27.). E-mail: kautzkylaszlone@bp13.hu

5. vk. Takács Ferenc



minden hónap első szerda 17.00–19.00, Civilek Háza (Váci út 50.). E-mail: takacsferenc@bp13.hu

6. vk. Szabó Tamás



minden hónap első szerda 17.00 órától, Vizafogó Tagiskola (igazgatói szoba, Vizafogó st. 2.). E-mail: szabotamas@bp13.hu

7. vk. Karácsonyi Zoltán



minden hónap első csütörtök 15.00–16.00 Idősek Klubja (Visegrádi utca 96/B) 17.00–18.00 Prevenációs Központ (Tüzér utca 56-58.). E-mail: karacsonyizoltan@bp13.hu

8. vk. Erdős László



minden hónap első szerda 15.00–17.00 Idősek Klubja (Kassák L. u. 38.). E-mail: erdoslaszlo@bp13.hu

9. vk. Nagy Péter



minden hónap első csütörtök 16.00–18.00 Csata Utcai Általános Iskola (Csata u. 20.). E-mail: nagypeter@bp13.hu

10. vk. Bodorné Farkas Zsuzsanna



minden hónap első és harmadik szerdáján 14.00–16.00 Idősek Klubja (Pap Károly u. 22/C), 17.00–19.00 Szabó Ervin Könyvtár (Dagály u. 9.). E-mail: farkaszszuzsanna@bp13.hu

11. vk. Csata Zsuzsanna



minden hónap első hétfő 16.00–17.00 minden hónap harmadik szerda 17.00–18.00 Pitypang Tagóvoda (Üteg u. 30., óvodatitkári szoba). E-mail: csatazsuzsanna@bp13.hu

12. vk. Dr. Puchner Gábor



minden hónap második szerda 18.00–19.00 Eötvös József Általános Iskola (Futár u. 18.) minden hónap harmadik szerda 15.00–16.00 Idősek Klubja (Zsinór u. 14.). E-mail: puchnergabor@bp13.hu

13. vk. Holopné Schramek Kornélia



minden hónap második hétfő 17.00–18.00 Ády Endre Gimnázium (Röppentyű u. 62.), minden hónap negyedik hétfő 17.00–18.00, Hegedüs Géza Általános Iskola (Fiastyúk u. 47–49.). E-mail: schramekkornelia@bp13.hu

14. vk. Borszéki Gyula



minden hónap első szerda 17.00 órától Számítástechnikai Általános Iskola (Gyöngyösi st. 7.), minden hónap második szerda Idősek Klubja (Jász u. 130.) 16.00 órától. E-mail: borszekigyula@bp13.hu

15. vk. Rajacsics László



minden hónap első szerda 17.00–18.00 Számítástechnikai Általános Iskola (Gyöngyösi st. 7.). E-mail: rajacsicslaszlo@bp13.hu

Kompenzációs listás képviselők

Harraeh Tamás



előzetes bejelentkezés alapján a 06 (70) 367-8599 telefonszámon. E-mail: harrachtamas@bp13.hu

Kugyela Attila



minden hónap második csütörtök 18.00–19.00 Fidesz Iroda (Váci út 66.). E-mail: kugyelaattila@bp13.hu

Dr. Szalay Péter



minden hónap utolsó hétfő 18.00–19.00 Fidesz Iroda (Váci út 66.). E-mail: szalaypeter@bp13.hu

Makk Katalin



előzetes bejelentkezés alapján a 06 (70) 243-3414 telefonszámon E-mail: makkkatalin@bp13.hu

Benke László



minden hónap első szerda 17.00–19.00 JOBBIK Iroda (Forgách u. 8.), előzetes bejelentkezés alapján a 06 (20) 382-3068-as számon E-mail: benkelaszlo@bp13.hu

Tempfli József



Klub Kávézó 10.00–11.00 óra között: I. 15., II. 12., III. 12., IV. 23., V. 28., VI. 25., IX. 10., X. 8., XI. 12., XII. 10. Prevenációs Központ délután 17.00–18.00 óra között: I. 28., II. 25., IV. 8., V. 13., VI. 10., VIII. 26., IX. 23., X. 28., XI. 25. Telefon: 06 (30) 630-5348. E-mail: tempflijozsef@bp13.hu

Képviselő-testület Napirenden a ciklusprogram

Tovább erősödik az átláthatóság

Az önkormányzat ciklusprogramja és az átlátható gazdálkodás további, a kerület szinte teljes intézményrendszerére kiterjedő erősítése is szerepel a képviselő-testület idei első ülésének napirendjén.

Lapzártánk után, január 15-én tárgyalta meg a képviselő-testület az önkormányzat Lendületben a XIII. kerület című, 2015–2019 közötti ciklusprogramját, mely a városrész középtávú céljait, feladatait tartalmazza. A dokumentum előkészítése során a városrész vezetősége értékelte az elmúlt évek eredményeit, tapasztalatait, melyhez – mint arról már lapunkban is beszámoltunk – figyelembe vették a közszemlére bocsátott programtervezet, valamint a civil szervezetek javaslatait. Az ezek alapján véglegesített változat értelemszerűen illeszkedik a kerület 2033-ig szóló hosszú távú fejlesztési programjához is.

A ciklusterv öt pillérre épül – derül ki az előterjesztésből. Eszerint a dokumentum elnevezése kifejezi, hogy a következő időszak

céljai és intézkedései az együttműködésre és a dinamikára építenek. A terv középpontjában a kerületi polgárok életminőségének javítása és a városrész fejlesztése áll. A tervezési folyamatot nem zárták le, ami praktikus azt jelenti, hogy az önkormányzat a program megvalósítása során folyamatosan értékeli a beérkezett javaslatokat és a külső körülményekben bekövetkező változásokat. Megvalósítása, a kitűzött célok sikeres teljesítése érdekében pedig az önkormányzat továbbra is számít a kerületi polgárok cselekvő közreműködésére.

Több más napirend mellett a képviselő-testület elé kerül egy másik fontos javaslat is az átlátható gazdálkodás további, a kerület szinte teljes intézményrendszerére kiterjedő erősítéséről. Az információs önrendelkezési jogról és az információszabadságról szóló törvény által biztosított lehetőséggel élve, a kerület a transzparencia érdekében újabb intézményeket és elemeket von be a nyilvánosság körébe, biztosítva, hogy bárki számára hozzáférhető legyen ezek gazdálkodása.



Az előterjesztés szerint az infotörvény alapján kötelezően közzéteendő szerződések adatain

kívül, egyedi közzétételi listáról is dönthetnek a képviselők: nyilvánosak lesznek az ötmillió forintot el nem érő árubeszerzések, építési beruházások, szolgáltatásmegrendelések, vagyoneértékesítések és -hasznosítások, vagyon- vagy vagyoniértékű jogátadások, valamint koncesszióba adások, illetve az ezekről kötött kontraktusok is. A javaslat szerint az egye-

di közzétételi listában meghatározott adatkör a jövőben kiterjed a polgármesteri hivatal, az önkormányzat irányítása és felügyelete alatt működő, általa alapított gazdasági társaságok, intézmények és költségvetési szervek által a helyhatóság és a saját nevükben kötött szerződésekre is.

K. A. I.

Parkolás Az érintettek csaknem fele már beszerezte a matricát

Jelentősen nőtt az e-igénylések száma

Már csak két hetük maradt a kerületi autósoknak arra, hogy beszerezzék az idei parkolási matricákat. Ezt – lapzártánkig – az érintettek csaknem fele már meg is tette.

A XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. tavaly november 17-én megkezdte a 2015-re érvényes kerületi parkolási matricák kiadását, amely nagyságrendileg húsz-huszonegyezer autóst érint a városrészben. Az engedélykiadás feltételeiről, lehetőségeiről 2014. november elején a társaság levélben tájékoztatta az érintett kerületi autósokat, akik közül január első hetéig valamivel több, mint tízezer engedélyt igényeltek. Ezek döntő többségét továbbra is személyesen a közszolgáltató központi ügyfélszolgálatának vala-

melyikén, így a Béke utca 65. vagy a Hegedűs Gyula utca 15. szám alatt működő irodáiban – tájékoztatta lapunkat Szabó Tamás, a közszolgáltató központ ügyfélszolgálatának vezetője.

Elmondta, jelentősen, csaknem 65 százalékkal bővült az e-igénylések száma: a társaság honlapján, (www.kozszolgáltato.bp13.hu) az egyszerű regisztráció után használható „Ügyfélablakban” 1400 autós adta le az igénylését. Egyre többen élnek ezzel a mindenki számára előnyös megoldással, amivel idő, pénz és

energia spórolható. Az elektronikus igénylések esetében, ahogyan a 2015. január 9-éig biztosított postai igénylésekben is, az adatok ellenőrzése után személyes átvételű postai küldeményben postázzák a szélvédőre kötelezően kihelyezendő matricát.

A 2014-re érvényes engedélyek idén január 31-éig használhatóak, ezután már csak a 2015-ös matricák biztosítanak ingyenes várakozási lehetőséget az adott parkolási övezetben. Ezért a közszolgáltató arra kéri a kerület két, változatlan területű fizetőzónájában állandó lakcímmel rendelkező autósokat, hogy a hónap végéig váltsák ki engedélyüket, mert a határidő letelte után a

jogosultság nélkül várakozó gépkocsikat megbüntetik, azaz a jogszabályok szerint pótdíjat kapnak. A XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. Hegedűs Gyula utca 15. szám alatti központi ügyfélszol-

gálata januárban minden munkanapon meghosszabbított ügyfélfogadással, este hat óráig várja a kerületi lakosokat.

K. A. I.



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	368 300
Dagály u. 5. Dagály u. 7.	25862 25863	1086 1364	380 000 000	482 600

Az árverési dokumentáció megvásárolható 2015. január 5-től 2015. január 16-án 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. január 23. 9.00 óra, Budapest, Béke u. 65.

BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT

Cégértékelés Kevesebb pénzből, jobb színvonalon

Közzszolgáltató a köz szolgálatában

A képviselő-testület 2012-ben alapította meg a XIII. Kerületi Közzszolgáltató Zrt-t. Az addig önállóan működő, egy-egy szakterületet ellátó gazdasági társaságok az átszervezéssel betagozódtak az új önkormányzati tulajdonú cégbe. A zrt. idei üzleti tervéről, az évi feladatairól a testület decemberi ülésén **Palatka Livia** vezérigazgató számolt be a képviselőknek.

A XIII. Kerületi Közzszolgáltató Zrt. 2012-es megalakulása óta a társaság vezérigazgatósága látja el – az önkormányzat által megjelölt elvek alapján – az egyes területekért felelős, úgynevezett divíziók munkájához kapcsolódó jogi, pénzügyi-gazdasági és központi ügyfélszolgálati feladatokat. Az elmúlt három évben a kerületi lakosság megismerte a cég működését és a divíziók szerteágazó tevékenységét az ingatlangazdálkodás, a Lehel Csarnok, a beruházás, a közterület, a parkolás, valamint a kultúra és a sport területén. A kedvező véleményeket visszaigazolta a képviselő-testület, amikor úgy foglalt állást, hogy a korábbi döntés jónak bizonyult, beváltotta a hozzáfűzött reményeket. A cég tavaly is jó színvonalon teljesítette a városüzemeltetés szerződésben vállalt feladatait, az üzleti tervben előre jelzett gazdálkodási eredményeket. A társaság vagyoni, pénzügyi helyzete stabil, a gazdálkodási eredmények várhatóan az üzleti tervben megfogalmazott mértékben vagy azt meghaladóan, pozitívan alakulnak. Ehhez hozzájárult, hogy saját vállalkozói tevékenységet is folytattak.

Széles körű tevékenység

Az önkormányzati tulajdonú lakóépületek, létesítmények, intézmények felújítását, karbantartását, fenntartását, üzemeltetését és fejlesztését tavaly is az előírt költségkereten belül látták el. Jelentősebb intézményi beruházás színhelye volt a Pöttyös Tagóvoda, a Frim Jakab Napközi Otthon és a Visegrádi utcai szakrendelő. Befejeződött a 100 lakásos passzív ház kivitelezése. A Lehel Csarnok 2014-re tervezett beruházási munkái közül a metrószinti rakterület, a Kassák utca felőli parkoló, valamint a panorámafelvonók felújítási munkái elkészültek.

A kerületi úthálózat felújításának és fejlesztésének jelentős része a műszaki át-



A parkok, játszótérek és a zöldfelületek fenntartására 775 millió forintot meghaladó összeg jutott

adás-átvétel fázisában van. A zrt. több mint 20 ezer közterületi parkolóhelyen 610 parkolójegy-kiadó automatával végzi a kerületi parkolás-üzemeltetői tevékenységet, és szerződés alapján a fővárosi főútvonalakhoz tartozó 835 közterületi parkolóhelyet 45 parkolójegy-kiadó automatával.

A parkok, játszótérek és a zöldfelületek fenntartására 775 millió forintot meghaladó összeg jutott, felújításukra, fejlesztésükre csaknem 960 millió forint, míg a kerület üzemeltetésére 103 millió forint. A legjelentősebb beruházás a Vizafogó lakótelep megújítása volt, valamint a Gyermek téri közpark talajvízkútjának és öntözőhálózatának a kialakítása. A környékbeli lakók örömeire fejlesztették a Béke-Tatai lakótelepet, valamint a Cziffra György parkot és a Kárász utcai játszótér.

Gazdag a programkínálat, színvonalas kulturális élet jellemzi a városrészt. A kulturális-közművelődési intézmények gazdag és színvonalas programkínálata más kerületekből is vonzotta a nézőket, zömében teltházas rendezvényeket tartottak. Az önkormányzat színvonalas rendezvényei komoly mértékben hozzájárultak az itt élők jó hangulatához. A sportdivízió az Angyalföldi Sportközpontban óvodás- és nyugdíjastornát szervez. Termet biztosít kihelyezett testnevelés órák megtartására, az utánpótlás-nevelő tevékenységnek és a szabadidőt sportolással eltöltő bérlők részére. A sportszálló és a csarnok színvona-

las sportrendezvények, lakossági és tömegsportesemények színtere.

Költséghatékonyan

A kerület 2015–2019-re tervezett üzleti stratégiájának megvalósításában fontos célja a cég vezetésének, hogy takarékos működés mellett a korábbi évek feladatellátási színvonalát idén is megőrizze. Biztosítani szeretnék, hogy az önkormányzati beruházások és fenntartási feladatok jó minőségben, költséghatékonyan valósuljanak meg. Idén 53 kerületi intézményben végeznek fejlesztési, felújítási és karbantartási tevékenységet, amire mintegy 2,7 milliárd forintot biztosít az önkormányzat.

A Lehel Csarnok ma már a főváros egyik legkedveltebb piaca. Kiemelt jelentőségű feladata a zrt.-nek a felújítási munkák folytatása: a parkoló teljes rekonstrukciójának befejezése, a tetőszerkezet felújítása, valamint a hűtési rendszerek továbbfejlesztése. Folytatódik a kerület lakásállományának minőségi átalakítása: a szanálások, a múltból még meglévő önkormányzati komfort nélküli lakások minőségi fejlesztése, megszüntetése. Az év egyik fontos feladata az ügyintézés átláthatóságának javítása, hatékonyabbá és gyorsabbá tétele. A reklamációk gyors és szakszerű kivizsgálása érdekében az ügyfélszolgálati és ügyviteli rendszert folyamatosan korszerűsítik.

Kultúra – sport

A Kult13 divízió, a társaság részeként működő komplex szervezet idei célja, hogy a közművelődési-kulturális, ifjúságsegítő, művészetközvetítő, muzeális feladatokat nem csak a kerületre kiterjedően, de fővárosi, egyes esetekben országos és nemzetközi érdeklődést is kiváltva, magas színvonalon ellássa. Otthont adnak kulturális és művészeti csoportoknak alkotómunkájukhoz, elősegítik a helyi civil szervezetek és kisebbségek működését, a kerületi művészeti értékek bemutatását. A tulajdonos önkormányzat és látogatóik kérésére 2015-ben tovább bővítik programkínálatukat.

A sportdivízió által üzemeltetett Angyalföldi Sportközpontban rendezi idén a Magyar Labdarúgó Szövetség a budapesti UEFA „B”-licences edzőképző tanfolyamát. Az Újpalotai úti sporttelepen 11. alkalommal szervezik meg a Műfüves Angyalföldi Labdarúgó Bajnokságot. Továbbra is ez a létesítmény ad otthont a diákolimpia egyes sportágainak, a kerületi utánpótlás-nevelés egy részének és a különböző gazdasági társaságok rendezvényeinek. A Radnóti és a Nővér utcai tanuszodákban – a közzszolgáltatósi alapfeladatuknak megfelelően – a kerületi oktatási intézmények diákjai részére biztosítják az úszásoktatás feltételeit.

JUSZTUSZ GÁBOR

A XIII. Kerületi Közzszolgáltató Zrt. munkájában tavaly is eredményesen érvényesítette a tulajdonos önkormányzat elvárását: a korábbiaknál alacsonyabbra tervezett működési költség mellett is emelni kell a lakossági szolgáltatások színvonalát. A feladatok száma idén is folyamatosan növekszik, melyeket a cég vezetőinek és szakembereinek a tavalyinál nehezebb feltételek közepette kell megoldani.

A BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT NYILVÁNOS ÁRVERÉST HIRDET

12 db lakás, 2 db családiház és 27 db helyiség tulajdonjogának megszerzésére.

Az árveréssel kapcsolatos további információt a XIII. Kerületi Közzszolgáltató Zrt. Lakás- és helyiséggazdálkodási osztályán kérhetnek (1131 Budapest, Béke utca 65. földszint, 450-3111, 450-3124; www.kozszszolgáltato.bp13.hu).

Az árverés időpontja: 2015. február 5. 9 óra

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

Társasház Profi pályázatírók segítik a forrásbevonást

Felelősségteljes közös képviselet

„Helyből – helyben” – e mottóval kínálja egyedi közös képviseleti szolgáltatását Vámos György, aki másfél évtizedes tapasztalattal, megbízható szakemberekkel, köztük rutinos pályázatírókkal komoly előrelépést jelenthet sok lakóközösségnek.

Vélhetően ritka ama társasházi közös képviselőknél a száma, akik saját lakóközösségük iránti elkötelezettségből, önszorgalomból vállalják ezt a tisztséget. Nos, elkötelezett újlipótvárosi lakosként Vámos György e kevesek közé tartozik; reméli, ehhez elnyeri tulajdonostársai bizalmát, hiszen épp ez a helyzete lehet a garancia arra, hogy lelkiismeretesen elvégzi a rábízott feladatot. Érdekes módon csöppent bele egyébként új helyzetébe: társasházuk közös képviselője eddig mindenki meglegedettségére, tíz éven át látta el a munkát, csak hogy februártól – az éves közgyűléssel egy időben – nyugdíjba vonul. A lakótársakban erős az igény a folytonosságra, így arra, hogy ne külső emberre vagy cégre bizzák a feladatot. Maguk közül keresnek hát erre alkalmas embert, Vámos György pedig bízik abban, hogy a választásuk rá esik.

Már csak azért is, mert számára a társasházkezelés eddig sem volt ismeretlen terület: az elmúlt tizenöt évben sokáig volt egy 24

lakásos társasház számvizsgáló-bizottsági tagja. Ez egyben széles körű kapcsolatrendszer kiépítésére is lehetőséget adott, így kipróbált, megbízható szakemberek segítségét is igénybe tudja venni, legyen szó jogászárról, könyvelőről és szakipari mesteremberekről. A feladat iránti elkötelezettségét bizonyítandó, másfél évtizedes gyakorlati tapasztalata ellenére vállalta, hogy elvégzi a szükséges OKJ-s képzést, így ha megválasztják, februártól már „teljes jogúan” viheti tovább lakóháza ügyeit.

Mivel hosszú évek óta saját vállalkozást működtet, egyedi megállapodás alapján akár cége, akár önálló személyként is ajánlja magát más, az övéhez hasonlóan változás, választás előtt álló társasházak számára is. Megbízhatóságára az eddig végzett munkája a garancia. Szívesen vállalja a közös képviseletet másutt is, s ami fontos, az első évben ugyanannyi tiszteletdíjért, mint amennyit addig fizetett a ház, épp azért, hogy a váltás ne jelentsen plusz terhet a lakóközösségnek.



illusztráció

Vámos György amúgy megegyezés szerint, rugalmas ármegállapodást ígér, hogy minden fél elégedett legyen. Mint mondja, azoknak a társasházaknak a jelentkezését várja, melyeknél ugyancsak nyugdíjba vonul az eddigi közös képviselő, vagy a ház valamilyen okból – például elégedetlenség miatt – a lecserélésén gondolkodik.

Vámos György szerint igazán különlegessé az a többlétszolgáltatás teszi a munkáját, amit a sikeres pályázatíró munkatársai jelentenek. Így a gyakran pénziánnal küszködő társasházakat korrekt módon tudja állami-önkormányzati forrásokhoz juttatni, hogy a szüksé-

ges felújításokat, beruházásokat biztonsággal elvégezhessek. Ígéri, megbízás esetén a jelenleg bármilyen problémával küszködő lakóközösségek ügyeit belátható időn belül megnyugtatóan rendezi.

Vámos György elérhetőségei:
e-mail: vvtrade.kft@chello.hu;
telefon: 06 (20) 942-0191.

(X)

Jövők-megyek 114.

Különösebben nem terveztem az új évre semmi eget rengető fogadalmat, leszoknom már nemigen van miről, rászokni meg nemigen érdemes bármire is. De azért, hogy mégse múljon el az évcseré észrevétlenül, hát annyit elhatároztam, hogy mostantól többet fogok mozogni a jó angyal földi levegőn. Néhány éve még, emlékeznek talán, futásban gondolkodtam, ma már meglegyszem a gyaloglással is, melyet illedőbb volna egyszerű sétálásnak nevezni. jövés-menésnek: úgyis ez a dolgom. Rögtön bele is fogtam, elsején, a bécsi fülharmónikások után (akiket ugye, minden körülmények között megtekintek, nélkülük nem indulhat év) vettem egy nagy levegőt meg egy kényelmes, meleg cipőt, és nekivágtam. Ilyenkor igazán békés arcát mutatja a város meg a városrész, csönd van és diszkrét másnaposság, az autók dideregve parkolnak egymás hegyén-hátán, a redőnyök lehúzva,

a boltok zárva, csak egy-egy eldobott, összegyűrt papírtrombita vagy egy adag szétszórta konfetti emlékeztet az éjszakai eseményekre. Meg persze az a néhány járókelő, aki borostásan, fáradtan, kialvatlanul kóvályog az első elérhető korhelyleves irányába. Ilyenkor csönd van, békesség, nyugalom és tér: mind-mind ráférnek az emberre az ünnepek zaklatott eseményei után.

Sok-sok évvel ezelőtt – mondhatnék évtizedeket is –, amikor még abban a korban voltunk, hogy kiadás házibulikkal ünnepeltük az új esztendő beköszöntét, roptuk hajnalig, miközben a pohár fenekére néztünk – rendszerint nem volt benne semmi –, S. András barátom – aki nem állhatta az efféle léha szórakozásokat, és egyébként is súlyt helyezett rá, hogy különbözzék a többségtől, ha esik, ha fúj – azzal hívta fel magára a figyelmet, hogy éjfél után mindig lefeküdt, aztán másnap reggel kipihenve, meg-

borotválkozva, frissen, fiatalon végigsétált a körúton, és jókedvűen köszöntött minden elgyötört szembejövőnek, máris egész évre győztesnek érezve magát. Ő jutott eszembe e déltáji sétám során (ha jól tudom, most Franciaországban él, professzor egy kisvárosban: vajon ott is végigbonjourozza a belvárost ilyenkor?) miközben végigsétáltam a didergő Csanády utcán, előre köszönve a szembeicsikorgó trolinak, aztán a Szent István parkon átvágva a Pozsonyi úton – váltogatva járdát úttesttel – elsétáltam egészen a Katona József utcáig. Ott aztán kikanyarodtam a rakpartra, s a Jászainál lecommogtam a Duna partjára. Ott aztán csak a szembe-szél maradt az útítársam: az állóhajók meg a kikötők megszeppenve várták oldalamon a tavaszt.

Volt időm elgondolkodni. Már nem tudom, hogy raktam egymásra a gondolataimat, először talán a Szépművészetiben minap látott Rembrandt-kiállítás

jutott az eszembe (feltétlenül menjenek el, ha még nem voltak: szenzációs!), abból is az a kis remekmű, mely egy téli kisvárosi jelenetet ábrázol, sok vidám emberrel, hóval, jéggel, szánkóval, korcsolyával, forralt borral, aztán innen a bécsi adventi vásárra ugrottam át (idén – bocs, tavaly, ilyenkor ezt olyan nehéz megszokni) magam nem jártam ott, de sok barátom, ismerősöm igen: azt mondják, eladók és vevők lényegében csak magyarok voltak), onnan már csak egy lépés a Bazilika előtti forgatag (na, ott például voltam, a látvány szép volt, de egy szöveget nem lehetett leejteni), és aztán valahogy eljutottam odáig, hogy mi lenne, ha mi, angyalföldiek is rendeznénk egy ilyen téli kavalkádot. Mondjuk itt, az alsó rakparton, olyasfélét, amilyen a plázs volt néhány éve (tudom, tudom, hogy a helyiek közül sokan elleneztek a zaj miatt, meg a közlekedők is dohogtak, hogy nincs hol hazajutniuk, de hát ilyenkor a zajok nem hatolnak át a csukott ablakon és közlekedni sincs igazán miért), vagy följebb, a Pozsonyi úton, olyat, mint a piknik, csak téli változat-

ban. De még rengeteg helyszín eszembe jutott a Béke tértől a mostanában felújítandó patakpartig, a lényeg csak az, hogy milyen jól mutatna nálunk is egy ilyen malacos-kolbászos-forralt boros forgatag telente. Jégpálya is kell hozzá persze, olyasféle, mely régen a Kossuth teret díszítette, meg melegedő, meg efféle. Szerintem nagy sikere volna, nálam legalábbis, és abban lehetnék igazán egyediek – fűztem tovább a gondolataimat ott a Dunaparton, január elsején – hogy nem a megszokott, zsúfolt adventi időszakban működtetnék a masinériát, hanem ilyenkor, januárban, amikor mindenki más bezár. Nagy sikerünk volna, elhihetik.

Körülbelül eddig jutottam a reformgondolatok terén, de aztán erősen fájni kezdett a lábam, ami mindig visszavet a gondolkodásban. Úgyhogy ideiglenesen fel is hagytam vele, ahogy a gyaloglással is: leintettem egy kóbor taxit és hazamentem.

Híába, minden kezdet nehéz. Miért lenne másként 2015-ben?

JOLSVAI ANDRÁS

Kerületi Irodalmi Díj Amatőröktől a profi alkotókig

Hiteles nyerő



A pályázók köre évről évre szélesedik, 2014-ben 35 indulóból neves zsűri választotta ki a legjobbakat

Immáron hatodik alkalommal hirdette meg tavaly a Költészet Napján a helyi önkormányzat a Kassák Lajos XIII. Kerületi Irodalmi Díjat. A felhíváson részt vehettek a rendszeresen publikáló hivatásos írók és költők vers és próza kategóriában, valamint amatőrök bármilyen irodalmi alkotással. A pályázók köre évről évre szélesedik, tudta meg lapunk december 18-án, amikor is kihírdették a 35 műből a 2014-es év legjobbait. A benyújtott alkotásokat egy rangos irodalmárokból álló háromtagú zsűri választotta ki. A zsűri tagjai: Sumonyi-Papp Zoltán József Attila-díjas író, költő, a bíráló bizottság elnöke, Balla Zsófia babérkoszorús és József Attila-díjas költő és Báthori Csaba József Attila-díjas költő, író, irodalomtörténész. A zsűri elnöke kiemelte, hogy a pályázatok jellegesei, hozzátette: így ők is csak az ünnepségen azonosítják be az alkotókat és remekműveiket. Azt is jelezte, hogy a kategóriákat ők nem változtathatják meg, így hiába érzik úgy egyes írásoknál, hogy profi szintű, ha amatőrnek van



feltüntetve, akkor eszerint kell elbírálniuk. Így ezúttal a profi kategória díját dr. Hárs György Péter Vannak című verse nyerte el. Az amatőr kategória díjazottja Bujk Gábor lett Szabad asszociációk az athéni demokráciáról, a hitelkárosultakról és a demokrácia válságáról esszéjével, míg dr. Erdős Albertné Álmatlanság című versével került az élmezőnybe. A családi-as hangulatú díjátadón dr. Tóth József polgármester megköszönte a résztvevőknek a munkájukat és utalt a városrésze jellemző pezsgő kulturális-szellemi életre, az itt élt és élő alkotók sokaságára. Bujk Gábor elmondta: manapság ritkaság, hogy amatőröknek is lehetőséget adnak irodalmi pályázatok benyújtására. Örömet fejezte ki, hogy a XIII. kerületi önkormányzat időt és anyagiakat fordít a kultúrára. Dr. Erdős Albertné és dr. Hárs György Péter arra tért ki, hogy ezzel a kezdeményezéssel nemcsak a kultúrát, hanem annak művelőit is elismeri a városrész vezetősége, mely mindenképp példaértékű.

Dunai Tamás Lelkében változatlanul újlipótvárosi lokálpatrióta

Ez egy jó hely, itt lehet élni!

„Micsoda hely! A mellettünk lévő házban élt Radnóti Fifi néni, ott lakott Faludy György, abban a házban pedig Déry Tibor töltötte éveit, akinek most épp a darabját rendezem.” Így köszönt Dunai Tamás, amikor a Pozsonyi út elején találkoztunk, majd beszélgettünk a kerületről, az alkotásról, a családról.

Dunai Tamás már negyedik éve dolgozik a kecskeméti színházban, de lelkében változatlanul újlipótvárosi lokálpatrióta. Sok az ingázás, de még nagyobb a hazatérés öröme. 36 éve, első fia születésekor költözött ide.

– Ez a környék számomra a Montmartre: a kulturális élet elképesztő, hatodik éve megy a Pozsonyi Piknik, a sarkon olyan sajtokat lehet kapni, mint Párizsban, sorakoznak a jobbnál jobb éttermek; a környék festők, írók, zenészek, művészek mindennapos találkozóhelye. Ki hinné, hogy a Pozsonyi úton egykor villamos járt? Ma gyönyörűen gondozzák, szinte sétálóutcává vált. Ez egy jó hely, itt lehet élni! A feleségem édesapja textilmérnök volt. Az ő korában még textilgyár

és más üzemek sorakoztak a Váci úton. Mára gondosan tervezett irodaházak, plázák, autószerelőhelyek váltják egymást, olyan, mint a Champs-Élysées folytatása.

Dunai Tamás Kecskeméten most új bemutatóra készül, Déry Tibor Az óriáscsecsemő című művét rendezi.

– Világunkban egyre szükségesebb, hogy az igaz emberség kerüljön túlsúlyba és ne az elgépiesedés, a manipuláció. Ne a felszólítás, hogy gondolkodj úgy, ahogy én szeretném, mert akkor jutsz előre. Tessék hagyni az embereket a saját fejükkel gondolkodni! Minden egyén jónak, tisztának, szépnek születik, de a társadalom, a mobiltelefon- és laptop-világ be akarja kebelelni, át akarja formálni őket. Egyformává, üresfejűvé és bábbá tenni, hogy irányíthatóak legyenek. Nem véletlen, hogy Déry Tibor már 1926-ban bábokat használt, azt jelezve, hogy senki nem a saját fejével gondolkodik, mindenkét mozgat valaki. Messze vezető gondolatvilág...

Dunai szerint van olyan színháznéző, aki olyan mint egy bábú: a szórakoztatást szereti, tapsol, nevet, amikor kell. Ha egyetlen mélyebb gondolat eszébe jut előadás közben, megijed.

– Pedig a jó színház épp erről szól. Nem elringatni és elbutítani kell, mint bizonyos televíziós adók is teszik, hanem elgondolkoltatni, felemelni, példát mutatni.

Ugyanakkor nem tagadja: a szórakoztató műfaj is pályája meghatározó része. A Dr. Herz színháztörténeti esemény volt a Madách Színházban, az egyik legfrissebb siker pedig a Mary Poppins, melyben George Banks szerepét játssza. Kecskeméten a Csókos asszonyban Bárány Tarkany alakítja.

– Ezek a darabok tagadhatatlanul népszerűséget hoznak. Garas Dezső mondta egyszer, hogy ha kiírják a nevét a színlapra, akkor a nézők már elvárják egy bizonyos színvonalat. E mögött azonban rengeteg munka van, és az ilyen, sikerdarabokban végzett munka is része a folyamatnak.

A tapasztalt színész most unokáival, a másfél éves Mannával és az 1 éves Rozival újfajta játéktípust tanul.

– Mindig annyira kell játszani, amennyire a gyerek épp hagyja. Ő mindig kitalálja, hogy mit akar, maga javasol. Csak nézni lehet és csak csodálni, csak sütni rá, mint a nap.

BNP



Dunai Tamás – 36 éve, első fia születésekor költözött ide

Dietetika a szakrendelőben Az életmód-változtatásban fontos a reális célkitűzés

Egyénre szabott táplálkozási tanácsok

Azt gondolhatnánk: a táplálkozás minden élőlény természetes tevékenysége, nem kell hozzá külön tudomány. Most már ismert: a dolog nem így áll, egészségünk nagyban függ az étkezésünktől. A közkeletű „amit eszel, azzá leszel” mondásban benne van mindaz, amit manapság erről tudunk. Vagyis, hogy a mennyiségen és a minőségen múlik minden. A Szegedi úton két évvel ezelőtt indult a dietetikai rendelés azzal a céllal, hogy az egészséges, illetve a valamilyen betegséggel küzdő emberek számára egyénre szabott táplálkozási tanácsokat adjon. Mint *Tarnai Irén* dietetikus elmondta: azóta folyamatosan nő a rendelés ismertsége, és egyre többen veszik igénybe szakember segítségét az étrend összeállításánál. Szép számmal vannak közöttük fiatalok is, akik fogyni, netalán hízn szeretnének. A páciensek többsége azonban elmúlt hatvan, és kezdődő cukorbetegséggel, szív- és érrendszeri problémával vagy éppen elhízással küzd. Öröndetes, hogy nem csupán a gyengébbik nem képviselői, hanem a férfiak is fontosnak tartják a táplálkozás mikéntjét.

Minőség és mennyiség

Fontos tudni, hogy a dietetikus nem orvos, hanem olyan felsőfokú végzettségű szakember, aki az egészség megőrzését, illetve a betegségek gyógyulását elősegítő konkrét táplálkozási tanácsokkal tud szolgálni. A dietetikai rendelés a Szegedi úton hétfőn, csütörtökön és pénteken délután – előzetes időpont-egyeztetést követően – beutalóval vehető igénybe. Legtöbb esetben a diabetológus (a diabétesz, vagyis a cu-

korbetegséggel és annak megelőzésével, gyógyításával foglalkozó orvos), a háziorvos, a túlsúly miatti mozgásszervi panaszokat kezelő ortopédorvos, valamint a gasztroenterológus tanácsolja a dietetikus bevonását. Aki nek a háziorvosa javasolja, hogy igyekezzen lefogyni, többnyire nemigen tudja, mit is tegyen ennek érdekében. A fogást ugyanis nem feltétlenül, illetve nem kizárólag az elfogyasztott étel mennyiségének csökkentésével lehet el-

érni. Vagyis nem csak az a fontos, mennyit, hanem a többi között az is, milyen időközönként mit és hogyan eszünk. Elengedhetetlen a fokozatosság ugyanúgy, mint a rendszeres mozgás. Ehhez nem kell aktívan sportolnunk, elég a napi harminc-negyven perces séta. Az étkezésben is szükség van a rendszerességre. Aki naponta csak egyszer-kétszer eszik, és az egész napi kalóriamennyiséget este veszi magához, azt a többi kellemetlen következmény mellett az elhízás is ko-

molyan fenyegeti. Ha szakember segítségével és kontrollja nélkül szeretnénk megszabadulni a felesleges kilóktól, kisebb az esélyünk a tartós sikerre. Mindig vannak éppen felkapott és mindenhatónak reklámozott diéták. Ezek azonban nem mindenkinél használhatók negatív következmények nélkül. Ezért mielőtt valaki ilyenbe belekezd, mindenképpen ajánlatos dietetikus-sal konzultálnia arról, hogy az ő esetében, illetve betegségében hasznos-e és egyáltalán szabad-e az adott diétát alkalmaznia. Az életmód-változtatásban fontos a reális célkitűzés és az, hogy mindennap egy-egy újabb lépést tegyünk a cél érdekében.

Étkezési szokások

A cukorbetegség nem fáj, és mivel sokan nincsenek tisztában a megfelelő diéta fontosságával, csak későn, a szövődmények, például a szív- és érrendszeri panaszok jelentkezésekor kerülnek orvoshoz. Pedig megfelelő diétával ki lehet küszöbölni vagy jelentősen késleltetni lehet a szövődmények kialakulását. A dietetikusként az első tanácsadáson a többi között szó esik a páciens eddigi étkezési szokásairól. Sokat segít, ha erre a találkozásra összeírjuk az előző három napunk étrendjét. Ezt követően általában négy-hat hetenként van szükség félórás konzultációra. A rendelésre a többi között az allergiás panaszokkal rendelkezőket, a pajzsmirigybetegeket és a terhes kismamákat is várják. Ajánlott akár a családtervezés előtt is dietetikus felkeresése a tudatos táplálkozás megtanulása érdekében.

CSOP VERONIKA



illusztráció

INGYENES FOGÁSZATI KONZULTÁCIÓ ÉS SZŰRÉS A NYUGATINÁL, A LIFE DENT-BEN

2015. január 26., 29., 31-én



A Life Dent szakorvosai sok szeretettel várják Önt elegáns környezetben, legkorszerűbb eszközökkel és technikákkal, ingyenes konzultációra, ahol az adott napon az Ön igényeinek megfelelő ingyenes kezelési tervet készítünk és szükség esetén, térítésmentes panorámaröntgent biztosítunk.

A Life Dent-ben elérhető kezelések:

- ✓ esztétikai fogászat
- ✓ szájhygiéniai kezelések
- ✓ tömés, gyökérkezelés
- ✓ szájsebészet
- ✓ 3D navigált fogbeültetés
- ✓ hagyományos fogpótlások
- ✓ fémentes fogpótlások
- ✓ protézisstabilizálás



Ha a közösen elkészített kezelési tervet 1 hónapon belül megkezd, **10 % kedvezményt biztosítunk Önnek** a kezelések árából. Egészségpénztári partnereink listáját a honlapunkon megtalálja. Keressen minket bátran!

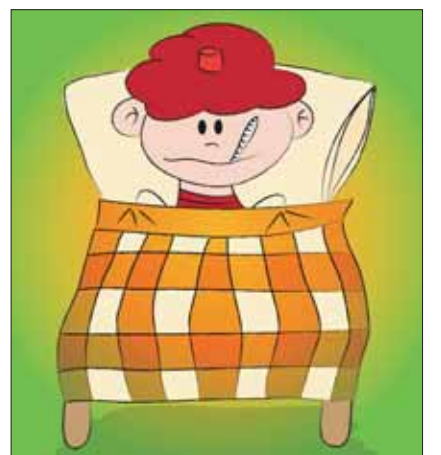


Információ és bejelentkezés:
Life Dent®
1132 Budapest, Váci út 6.
Tel.: +36(70)500-0447
Web: www.lifedent.hu
E-mail: info@lifedent.hu

Vírusos időszak Immunerősítő vitaminok

Téli lehangoltság

A fagyos, csípős hidegben, borús időben gyakran a kedvünk is melanholikussá válik. A hétköznapi stresszhelyzetek immunrendszerünknek sem tesz jót. A folyamatos ingerültség fizikailag is lebetegítheti szervezetünket. Ilyen időszakban a szakemberek szerint kulcsfontosságú a fertőzések elleni védekezés és a sebgyógyulásra való felkészülés. Mielőtt a gyógyszeres dobozhoz nyúlunk, próbáljuk ki a hangulatjavító ételek fogyasztását is. Vitaminkúrával, friss idényszöldség és -gyümölcs fogyasztásával, vagy egyszerűen csak mézes gyógyteával sikeresen szállhatunk szembe a különböző légúti betegségekkel. Az immunrendszer karbantartásához ma már tudjuk, hogy nemcsak a C-, hanem a B-vitaminoknak is kulcsszerepe van, sőt, a legújabb kutatások a D-vitamin fontosságát is hangsúlyozzák. Szintén gyakran találkozunk a probiotikumok megfelelő karbantartásával is, hiszen, ha a bélflóra gyengül, könnyebben megbetegszünk. Vírusos időszakban gyakran mossunk kezet, főként, ha sokat vagyunk közösségben. Érdemes a lakásunkat párásítani és minél többet pihenni. A bőséges folyadékpótlás mellett ne felejtsünk el hosszú távon vitaminokban és nyomelemekben gazdag ételeket fogyasztani!



Centenáriumi Szépkorú polgáraink

Évtizedes emlékek

A kerületben kiemelt figyelmet szentelnek az idősebb korosztálynak. Számos szolgáltatás, program segíti az itt élő nyugdíjasok mindennapjait. Az Idősbárát Önkormányzat címet még 2005-ben nyerte el a városrész, mely nem csak örömteli díjként könyvelhető el, hanem azt is jelzi, hogy a szépkorúak megbecsült állampolgárok a XIII. kerületben. Az utóbbi hetekben két jubileumi születésnap köszöntésével tisztelegtünk olyan polgárok előtt, akik életútjukkal példamutató irányt mutatnak a fiataloknak.

Anci néni aktív napjai

Az egyik legszebb korú lakosunkat, dr. Hanti Endrénét a Radnóti Miklós Művelődési Központban az Őszikék Idősek Klubjában 104. születésnapja alkalmából kereste fel még az ünnepek előtt a helyi városrész vezetősége. Szinte hihetetlen, de Anci néni nem csak mindennapos vendég, hanem aktív résztvevője a klub életének. Beszélgetésekben gyakran felidéz a születésétől – 1910. december 23. – őrzött emlékeit; az elmúlt száz év családi vagy történelmi eseményeit. Törékeny alkatába rejtett, szívós egyéniséget megkülönböztetett figyelemmel óvja a klub vezetősége, az ismerősei és szerető családtagjai. Az asszony képesített könyvelő, terepstatikusként dolgozott Pécsen, 1964-től Budapesten az Országos Mérésügyi Hivatalban kapott állást. Nyugdíjba vonulása után még tíz évig dolgozott az



Dr. Hanti Endréné – Sokat, keményen kell dolgozni, hogy az esti ima után a nyugalmat hozó pihenést kiérdemeljük

igazgatási főosztályon. Anci néni a Tátra utcában lakik, minden nap trolival jár be a klubba, ahol ebédel. Családorientált, egy fia, 2 unokája és 4 dédunokája van. Az asszony ma is szellemileg friss, fiatalos és tevékeny. Többen kérdezték már tőle a hosszú élet receptjét, amire szerényen így válaszol: minden emberben igyekszem megtalálni a jót – ezt még bölcs édesanyámtól tanultam – és sokat, keményen kell dolgozni, hogy az esti ima után a nyugalmat hozó pihenést kiérdemeljük.

Nem csak Anci néni örült dr. Tóth József polgármester jókívánságainak, hanem a 100 esz-

tendő Reményi József nyugállományú ezredes is. Az egykori honvédfőtiszt kifogástalan öltözékben, díszsebkendő öltönyben, csokornyakkendőben fogadta az üdvözlőket, a polgármester ez alkalmából a miniszterelnök és a kerület egy-egy emléklapját adta át az idős férfinak, aki „hivatalosan” december 28-án ünnepelte születési centenáriumát.

Az egykori honvédfőtiszt

A Kassák Lajos utcában élő Reményi József 1982. december 30-án költözött a XIII. kerületbe, melyhez azóta is hű maradt. A tartalmas élet titkát firtató kérdésre pedig azt felelte: soha semmit nem vitt túlzásba. A szellemileg teljesen friss, naponta újságot olvasó férfi a lakáson belül teljesen ellátja magát, egészségi állapota a korához képest megfelelő. Ma is szeret főzni, kedvencei a zöldséglek, élete során rengeteg gombát evett, ebédjeihez pedig három cent konyakot szokott elfogyasztani, családi ünnepek-kor 26-28 fős család veszi körül.

Az egykor hadosztályparancsnokként, 1956 novemberétől öt éven át budapesti helyőrségparancsnokként szolgáló nyugalmazott ezredes ma is büszke baloldaliságára. A hadseregbe 38 évesen került, s egészen 93 éves koráig dolgozott. Fiatal korában aktívan bokszt, de a sporttól azóta sem szakadt el, sokáig a Honvédban töltött be különböző tisztségeket, s – a közéleti műsorokon kívül – ma is szívesen nézi a sportközvetítéseket.



Reményi József – A hadseregbe 38 évesen került, s egészen 93 éves koráig dolgozott

Tücsöktanya A muzsika ereje

Pocaklakóra hangolódó

A várandósság legszebb pillanatait élhetik át azok a kismamák és családtagjaik, aki ellátogatnak az Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Házba (Dagály u. 15/A). Ugyanis a Tücsöktanyán ötalkalmas sorozat indul, mely a babára és önmagunkra hangolódás lehetséges gyakorlati módjait mutatja be a zene és a mozgás segítségével. Megoldásokat, ötleteket kaphatnak a résztvevők ahhoz, hogy milyen muzsikák, hangok, érintések, mozdulatok, játékok segítik leginkább a babák idegrendszeri fejlődését és a családtagok harmonikus együttélését. A másfél órás kötetlen klubhangulatú rendezvényen élő klasszikus fuvola-gítár muzsikával és mozgással, táncsal, érintéssel várják a kismamákat, pocaklakókat, babákat és a kispapákat. A foglalkozásokat Horváth Éva perinatális szaktanácsadó és Weidemann-Tóth Krisztina zenepedagógus, fuvolista vezeti, közreműködik Lantosné Musatics Anikó gitárművész. A Tücsöktanyán, a játszóházban pedig a nagyobb testvérek is kiálólán szórakozhatnak.

Részvételi díj 800 Ft/alkalom/fő, XIII. Kerületi Kártyával ingyenes. Részletek Kovács Gertrúd: +36 (30) 451-6031.

Részletes program:

- január 31. A magzatról (hangolódás, összhangban – játékos lehetőségek)
- február 28. A babáról (0–6 hónap, Mit tud már a babám, mit játszszak a babámmal?)
- március 28. A babáról (6–12 hónap, Mit tud már a babám, mit játszszak a babámmal?)
- április 25. Az édesanyjáról (változások, légzés, mozgás, szükségletek a szülés előtt/alatt/után, fájdalomcsillapítás)
- május 16. Az édesapáról (párból család, változó szerepek szépsége, kötődés erősítése a gyermekkel, páruink támogatása szülés előtt/alatt/után)

Dr. Orto Egészségcentrum

Részesüljön Ön is gyors, minőségi ellátásban!

A Béke utca 45. alatt nyíló Dr. Orto Egészségcentrumban egyedi segédeszköz-ellátással, ortopédiai, cipő- és betétméretvétellel, orvosi rendelésekkel, gyógyászati segédeszközök árukészletével, egyéb gyógyászati szolgáltatásokkal várjuk Önöket.

▪ díjmentes talpnyomásmérés és Venoscan érhálózat-vizsgálat!

3490 Ft Most 0 Ft!



1135 Béke utca 45. Nyitva tartás:
Bejelentkezés és információ: H–Cs: 8.00–18.00
vevoszolgalat@lbt.hu ▪ 06 1 239 2380 P: 8.00–15.00

www.lbt.hu

I. körzet	2. körzet	3. körzet	4. körzet
január Raoul Wallenberg utca Szent István körút	január Bulcsú utca Visegrádi utca	Jakab József utca Karikás Frigyes utca Turbina utca Lehel utca Fáy utca Madarász Viktor utca Madarász Viktor utca Szabolcs utca Fiastyúk utca	július Övezet utca Fivér utca Tahi utca Tomori köz Keszkenő utca Mosoly utca Menyasszony utca Népfürdő utca Kerekes utca Nővér utca Násznagy utca Dévai utca
február Szent István körút	február Visegrádi utca Danubius utca Csongor utca Dagály utca Gogol utca	június Fiastyúk utca Gyöngyösi utca Árva utca Újpalotai út Csata utca Göncöl utca Fáy utca Csuka utca Hajdú köz Kámfor utca Kárász utca Kedves utca Koma utca Madridi utca Ambrus utca Diós utca Balzsam utca Gyöngyösi sétány Meder utca Esküvő köz Cimbora utca Zsinór utca Lehel utca Dolmány utca Szekszárdi utca	szeptember Jász utca Főveny utca Szegedi út Jász utca Frangepán utca Dévényi út Szent László út Pattantyús utca Tar utca Tilinkó köz Toborzó köz Toborzó udvar Toborzó utca Forgách utca Tahi utca Fáy köz Országbíró utca Rokolya utca Szent László út
március Szent István körút Radnóti Miklós utca	március Gogol utca Angyalföldi út Esztergomi út Botond utca Gyöngyösi utca Révész utca József Attila tér Gyermek tér		október Szent László út Taksony utca Forgách köz Népsziget út Kisgömb utca Kartács utca Üteg utca Fáklya utca Reitter Ferenc utca Tomori utca Dunyov István utca Klapka utca Lőportár utca Reitter Ferenc utca Bodor utca
április Radnóti Miklós utca Vígsház utca Kresz Géza utca	április Gyermek tér József Attila tér Ápály utca Véső utca Faludi utca Hun utca Béke tér Béke utca Béke utca		október Szent László út Taksony utca Forgách köz Népsziget út Kisgömb utca Kartács utca Üteg utca Fáklya utca Reitter Ferenc utca Tomori utca Dunyov István utca Klapka utca Lőportár utca Reitter Ferenc utca Bodor utca
május Kresz Géza utca Kádár utca Ditrói Mór utca Victor Hugo utca Balzac utca Alig utca Katona József utca	november Pozsonyi út Tutaj utca Pannónia utca Gyöngyház utca Kárpát utca Ipoly utca Tisza utca Hajós Alfréd sétány Thurzó utca Bessenyei utca Váci út		december Váci út Röppentyű utca Róbert Károly körút Rozsnyay utca Süllő utca Rózsa utca Szabolcs köz Pap Károly utca Petneházy köz Topolya utca Vágány utca Vizafogó utca

Angyalföldi pálmafák

Sipos, a zongorás

Jó volt Vasas-futballistának lenni kilencven évvel ezelőtt. A csapatnak módjában állt Németországban tölteni 1924 karácsonyát és szilveszterét, miután több mint háromhetes túrára (december 20.–január 12.) hívták az ottani klubok. Nem mellesleg: az együttes kitűnően szerepelt, nyolc mérkőzése közül hatot megnyert, és egyet-egyet zárt döntetlennel, illetve vereséggel.

A német bajnoki címvédő Nürnberggtől kapott ki 1-0-ra. De hogyan! Fritz Seiler német játékvezető három tizenegyest ítelt a hazaiak javára... Ezek közül Kutrucz János kapus kettőt kivédett, csak Ludwig Wieder lövését nem tudta hárítani. A Sporthírlap azt írta a meccsről: „A vasasok kitűnően játszottak, ám a bírór megverette őket.”

Amúgy diadalúttá vált a Hanauban – az utazás fáradtsága miatt – „szerény” 2-2-vel kezdődő portya, és valóban ünnep volt az ünnep, mert a Vasas ’huszonnégy december 24-én meg

25-én is játszott és győzött! Előbb a Barment tágálta el 3-1-re, majd a Kölnt múlta felül 2-1-re, noha az utóbbi csapatban – miként a hajdani újságok fogalmaztak – „a bécsi nagyság”, Ferdinand Swatosch is szerepelt. Ám ezúttal nem ő, hanem Szentmiklóssy Béla brillírozott, olyannyira, hogy a korabeli beszámolók szerint „valósággal a kedvence lett a német publikumnak”.

A következő mérkőzést ellenben – sérülés miatt – ki kellett hagynia. A „dublőr” Abay Vilmos viszont kiválóan helyettesítette: december 28-án vezető gólt szerzett az Eintracht Frankfurttal vívott, fordultatos mérkőzésen. E találkozó szünetében 3-1-es előnnyel vonult az öltözőbe a Vasas, de Ingo Riegel 11-esből szépített, majd James Müller egyenlített. Az utolsó szót azonban a piros-kékek huszonkét túragóljából tizenegyet szerző Takács II József mondta ki, így lett 4-3 „ide”. A mezőny legjobbja pedig Kelchen Károly volt, aki a

jobbszélső posztján „representatív formát játszott ki”. Amúgy Katzer Károly helyét foglalta el: társa akkoriban szerződött Kubába, a havannai Fortunához. Nem fázott decemberben sem, az biztos...

De Németországban is csak az ellenfelek dermedtek meg, mert a turné utolsó három találkozásán – január negyedikén, hatodikán és tizedikén – egyaránt a Vasas nyert a Darmstadtal (3-1), a Regensburggal (4-3), valamint a Schweinfurttal szemben (4-1). A „búcsúmeccs” után ötszáz elragadtatott német szurkoló kísért ki a büszke magyar futballküldöttség tagjait a pályaudvarra, sőt

a négy gólt szerző „kis Takit” a vállukon vitték az állomásra a fellelkesült drukkerok.

Sipos Ferenc, a későbbi 77-szeres válogatott „Tüdővel” azonos nevű, muzikális középfedezet nem hiába ült annyiszor a pianínóhoz a túrán, hogy a pihenőnapokon ihletett játékkal szórakoztassa önmagát és társait. Az eredmények azt mutatták: a Vasas és a német csapatok közti különbséget tényleg zongorázni lehetett...

HEGYI IVÁN,
A NÉPSZABADSÁG
ROVATVEZETŐJE



Eintracht Frankfurt–Vasas 3-4 (1-3)

Frankfurt, 8000 néző. Jv.: Rettelbach (német).

Eintracht: Trumpp – Lemke, Eberlein – Schönfeld, Kirchheim, Schneider – Weber, Müller, Imke, Riegel, Bechtold.

Vasas: Farkas – Király, Rottler – Gottlieb (Klein, 46.), Sipos, Tomecskó – Kelchen, Takács II, Abay, Kocsis, Himmer.

Gól: Abay (19.), Takács (30. és 80.), Weber (33.), Kocsis (39.), Riegel (50., 11-esből), Müller (73.).

Gyermek- és Ifjúsági Ház Családi klub

Társasjáték mindenkinek

Kellemes társaságban, családdal, barátokkal szeretnél társasjátékozni, vagy új játékpartnerre vágysz? Szeretnél új ötletekkel gazdagodni, hogy milyen társasjátékokkal játszhatnátok otthon? Minden második péntek 18.00–21.00 óra között ingyenesen vár a Családi társasjátéklklub az Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Házban (Dagály u. 15/A). Legközelebb január 30-án több mint 150 féle játékot próbálhatsz ki.

Részletek: www.homoludens.hu.

Személyi hitel

akár egyetlen munkanap alatt

- ✓ gyors, könnyített hitelbírálat,
- ✓ fix törlesztőrészlet,
- ✓ nincs folyósítási jutalék, sem kötelező számlanyitás,
- ✓ hitelösszeg 200 000–1 000 000 Ft között,
- ✓ futamidő 6–60 hónap,
- ✓ THM: 22,46% (1M Ft hitelösszeg 60 hónap futamidővel),
- ✓ online is igényelhető.



MORGAN

Hitel és Faktor Zrt.

1078 Budapest, Hernád utca 40.

telefon: +36 1 373 07 47

mobil: +36 70 775 5830

e-mail: info@mhf.hu

web: www.mhf.hu

Gyermek úszóakadémia Kreativitás, elhivatottság és kihívás

Vizes évkezdés

Belecsaptak, no nem a lecsóba, hanem a vízbe! Ugyanis a Gyermek úszóakadémia Minden gyermek legyen vízbiztos kampány a 2015-ös esztendőben is gőzerővel folytatódik. A gyerekek már vidáman lubickolnak újra a vízben. Gara Gaszton, a Vasas úszásfejlesztésért felelős igazgatója elmondta: továbbra is a kreativitás, az elhivatottság és a kihívás lesz jellemző oktatásukra. Idén is a hibátlan technikai tudás összpontosítására, valamint az alapok elsajátításának

fontosságára koncentrálnak a szakemberek.

– Január elején újra elindult az úszásoktatás a Dagály fürdőben, minden kis úszót folyamatosan várunk tanfolyamainkra. A próbaidőszakban – a beiratkozás dátumától a hónap végéig – az oktatás ingyenes. Mindemellett az évet két új szolgáltatásunk bevezetésével kezdtük. Az amerikai koncepcióra épült vízhez szoktatási módszerünk privát lecke-programot kínál három- és négyéves gyermekek számára. Kiváló

lehetőség, hogy korán felzárkózzanak a népszerű úszóakadémia állandó tagságához. Jelentkezés a havi felméréseken lehetséges. Ezenkívül egy ingyenes tanfolyamot indítunk kezdő úszóoktatók részére, Hogyan tanítsunk vízbiztonságot óvodás gyermekeknek? címmel. Bővebb információt a www.gyermek-uszoakademia.hu internetes honlapon kaphatnak az érdeklődők vagy a 06 (30) 861-5660, 06 (30) 984-6588-as telefonszámokon – tájékoztatott Gara Gaszton.



Színház Csütörtöki kultúrélmény

Holdvilág Napok

Husadik évadát tapossa a Holdvilág Kamaraszínház, és ebből immár harmadikat a kerületünkben, az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban. Az elmúlt években a környékiek megszerették a gyerekelőadásait, s most, a jubileum alkalmából a társulat szeretné megmutatni, hogy az idősebbeket is meglepetésekkel várják. Holdvilág Napok csütörtökön címmel vetítéseket rendeznek, ahol régebbi, közkedvelt felnőttelőadásait láthatják a kerületiek. Így például a Játszma végét, a Papírvirágokat, a Cselédeket, a Karnyónét vagy a Buszmegállót. A belépődíj alkalmanként 1200 Ft, Holdvilág Napok bérlet (4 alkalom) 4000 Ft. A Holdvilág Kamaraszínház előadásaira jegy- és bérletárusítás a helyszínen szerdánként 15.30–19.30-ig vagy az



előadások előtt! Foglalás: 401-0070, 405-8759, jegyrendeles@holdvilag.hu.

Civil Szervezetek Napja Programok minden korosztálynak

Közösségünk mozgatórugói



A tavalyi rendezvényen Hiszékeny Dezső országgyűlési képviselő és Borszéki Gyula alpolgármester is megismerkedett a helyi civilekkel

Tizennyolcadik alkalommal rendez meg a XIII. Kerületi Civil Szervezetek Napját január 31-én 10–17 óráig a XIII. kerületi önkormányzat és a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. Kult13 Divíziója az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban. Az általában elhelyezett standokon számos szervezet mutatkozik be tevékenységével prospektusok, képek, tablók, kisebb tárgyak, elektronikus megoldások formájában.

A szervezők várják a gyerekeket, a fiatalokat és az időseket is, mivel a civil téren játékokkal és tanulási feladatokkal fogadják a látogatókat, mindemellett bemutatkoznak hagyományos helyi kismesterségek is. Az egyesületek ingyenes egészségügyi és tanácsadási szolgáltatásokat is nyújtanak az érdeklődőknek, míg kerületi művészeti csoportjaik gálán szórakoztatják majd a közönséget. A szakmai fórumon pe-

dig a forrásteremtésről és a Civil Licitről lesz szó.

A belépés ezúttal is díjtalan.

Információ:
Szalkai Lajos
+36 (30) 453-4264,
szalkailajos@kult13
és Roboz Beáta
+36 (30) 452-7011,
robozbeata@kult13.
Részletes program:
www.media13.hu.

Klub-Galéria Új rendezvénysorozat

Fanni emlékezete



Igazi kultúrélményt tartogat az Újlipótvárosi Klub-Galéria új rendezvénysorozata is. A Magyar Kultúra Napjával január 22., csütörtökön 18 órakor irodalmi szalon indul. Kortársak, barátok és irodalomtörténészek beszélnek Gyarmati Fanniról és Radnóti Miklósról. Mindenki Fifi néni egykoron így vallott életükről: „Számomra Miklós halálával lezárult egy fejezet, ezt ma már nem lehet, és nem is akarom kinyitni. Maradt körülöttem néhány barát, akik értenek, de úgy általában az emberiségről megvan a véleményem. Nem volt az sem jobb világ, amelyben mi voltunk fiatalok, a férjem a Töredékben meg is írta, hogy 'Oly korban éltem én e földön, mikor az ember elaljasult, hogy önként, kéjjel ölt, nem csak parancsra', de visszafelé tekintve mindig szebbnek tűnik a múlt, főleg azok miatt, akik akkor még itt voltak velünk. Sokszor úgy érzem, Miklós még ma is itt van, és vár rám az otthonunkban.” A rendezvényre a belépés díjtalan. Bővebb információ: Pető Lilla +36 (30) 443-7136, petolilla@kult13.hu.

Z13 Koncertek Klasszikus dallamok

Kettesben Illényi Katicával



A Liszt-díjas, nemzetközileg is elismert hegedűművésznő, Illényi Katica országos Adventi turnéját követően az Angyalföldi József Attila Művelődési Központ közönségének is bemutatja csodálatos játékát január 23-án, pénteken 19 órakor. A koncerten észrevétlenül léphetünk át műfajból műfajba, klasszikusból a jazzbe, a szving, a gospel, a spirituálé és a sanzonon keresztül a filmzenék világába. Énekelve, hegedülve hallhatók lesznek a legismertebb világlágerek. Zongorán kísér: Bundzik István, a Miskolci Zenei Konzervatórium tanszékvezető tanára. Belépődíj felnőtteknek elővételben 1900 Ft, a koncert napján 2500 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak 1500 Ft. Jegyek a helyszínen vagy a kult13.jegy.hu internetes oldalon válthatók.

Kedvezményes szemüveg az egész családnak!

második keret 50% kedvezménnyel

harmadik keret 100% kedvezménnyel*

ANNA optika

XIII., PANNÓNIA u. 48. Tel: 329-4058
XIII., POZSONYI út 1. Tel: 270-3804
VII., WESSELÉNYI u. 2. Tel: 321-1232

NYITVA H-P: 10-18

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



Programajánló

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

Rendezvények

január 16.	18.00	Nemzetiségi estek – A XIII. kerületi Roma Nemzetiségi Önkormányzat programja Helyszín: AJAMK
január 21.	18.00	Nyuszi&Misztikum Színpad – „A tél 17 pillanata” – nyilvános bemutató Helyszín: AJAMK
január 22.	18.00	Holdvilág Napok Csütörtökön – Egon WOLF: Papírvirágok – vetítés Helyszín: AJAMK
január 22.	18.00	Új rendezvénysorozat! Fanni emlékezete – Irodalmi szalon Helyszín: ÜKG
január 23.	19.00	Z13 Koncertek – Kettesben Illényi Katicával Helyszín: AJAMK
január 27.	14.00	Nyugdíjas Filmklub – Hacsí – A leghűségesebb barát Helyszín: AJAMK
január 29.	19.30	Feydeou: A hűlyéje – Komédia de'fergeteg két részben a Holdvilág Kamaraszínház előadásában Helyszín: AJAMK
január 30.	19.00	Fenyő Miklós – Novai Gábor: Hotel Menthol – musical – A Csepp Színház előadása Helyszín: AJAMK
január 31.	10.00	XIII. Kerületi Civil Szervezetek Napja Helyszín: AJAMK
február 4.	18.00	Civil Kerekasztal – civil szervezetek képviselőinek összejövetele Helyszín: AJAMK



Telephelyek és elérhetőségek:



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



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



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



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



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



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



VilágCsücsök Közösségi Tér (VilágCsücsök)
1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 70 555 7625



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

Kiállítások

január 2. – február 10.	JáTeKa kiállítás – Játékok a jó meleg szobában Helyszín: AGYIH
január 22. – február 13.	Mester és tanítványai – Balance Helyszín: ÜKG
január 26. – február 15.	Modern Quilt Helyszín: AJAMK

Családi és gyerekprogramok

január 14.	10.00	Szélike királykisasszony – Zenés mesejáték a Holdvilág Kamaraszínház előadásában Helyszín: AJAMK
január 18.	14.00	Évnyitogató dallamok a Prestó Kamaraegyüttessel Helyszín: Tücsöktanya
január 18.	10.30	Óz! Varázslót – Viharos álom két felvonásban a Holdvilág Kamaraszínház előadásában Helyszín: AJAMK
január 21.	10.00	Kecskés bál a Fakutya zenekarral Helyszín: Tücsöktanya
január 25.	11.00	Segítség, ember! – Mesejáték két részben a Holdvilág Kamaraszínház előadásában Helyszín: AJAMK
január 25.	10.30	Irgum-burgum – A Vaskakas Bábszínház előadása Helyszín: Tücsöktanya
január 28.	10.00	Pocaklakóra Hangolódó Helyszín: Tücsöktanya
január 30.	14.00	Farsangi Tipegő Topogó Benedek Krisztával Helyszín: Tücsöktanya
január 30.	11.00	
február 1.	11.00	
január 30.	10.30	
január 31.	17.30	
február 1.	10.30	



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!



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

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

SAKKVERSENY 18., vasárnap 8.00–16.00

Budapesti Csapatbajnokság III. osztály – Szén József csoport. ATTE ARISZ – Sárkány DSE III.

SPIRITUÁLIS KÖR ANGYALFÖLDÖN
21., szerda 18.00–20.00

„Az életet, a léteztet a transzcendens (a nem látható, de az anyagot irányító, mozgató erő) oldaláról is megérteni kívánó, kereső szellemtestvéreinknek, embertársainknak ajánljuk előadásainkat”.

Jelentkezés: Tarr Zoltán, 30/928-2551.

ÉVNYITÓ GYALOGTÚRA A ZAJNÁT-HEGYEKBE
24., szombat 9.10

A túra útvonala változatos, nagyon látványos, sok pihenővel közbeiktatva. Csak tartós eső esetén marad el.

Találkozó: a Nyugati pályaudvar pénztártermében.

Előre jelentkezést kérünk!

Túrávezető: Romcsék Kálmán, 70/277-1037.

ELŐADÁS (ERE) 30., péntek 18.30

„Beszélgetés a csillagászatról” címmel.

Előadó: Aulechla Antal.

SAKKVERSENY FEBRUÁR 1., vasárnap 8.00–16.00

Budapesti Felnőtt Csapatbajnokság II. osztály

– Bilek István csoport. A.Láng MKKE – Siketek SC.

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

Programajánló:

„Tekerjünk egyet a diavetítőn” – Diafilmklub
gyerekeknek 2015. január 23. (péntek) 17 óra

Könyvajánló:

Patrick Modiano: Éjfű (Tarandus, 2014)

Moldova György: A bolygó (Urbis, 2014)

Radnóti Miklós: Napló, 1935–1946 (Jaffa, 2014)

Szécsi Noémi: Kommunista Monte Cristo (Európa, 2014)



ANGYALFÖLDI Termelői Piac

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 ✧

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTALERAKÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, PARKETTACSISZOLÁS, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANSZERELÉS, 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

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

REDŐNYÖK, szűnyoghálók, relaxák, szalagfüggönyök, roletták, napellenzők készítése, javítása. **ÁLLANDÓ AKCIÓK!** Hoffmann Redőny. Tel.: 409-2229, 06-20-523-3801, 06-30-209-5987

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



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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu. 21 ÉVE VÁLLALOM kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, **HŐ-SZIGETELŐ 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**

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

PARKETTÁSMUNKÁT, csiszolást, lakkozást, javítást, festést, mázolás, tapétázást válllok. Tel.: 06-30-948-8909

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

KIÉPÍTETT PARKOLÓ a volt Sconto Bútoráruháznál, az Árpád-híd tövében, a Volánbusz pályaudvar mögött, a metrótól 100 m-re, portaszolgálattal. Havi díj: kizárólag személygépkocsira 8500 Ft-tól, napidíj meg-szakítás nélkül 6–19 óráig 600 Ft, óradíj 130 Ft-tól

XIII., VÁCI ÚT 47/E PARKOLÓ, szervizútnál. Napijegy 980 Ft-tól (6–19 óráig, megszakítás nélkül), óradíj 180 Ft-tól, havi bérlet (nappali és 24 órás) megbeszélés szerint. Portaszolgálat van

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. Villanybojlerok vízkötelenítése, javítása. 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

3 ÉV GARANCIÁVAL vállalkunk szobafestést, mázolás, burkolást, parkettázást. Ingyenes felméréssel, fóliázással, takarítással. Nyugdíjasoknak 15% kedvezmény. Tel.: 06-30-849-6264

KÖZÖS KÉPVISELET

TÁRSASHÁZKEZELÉS! 15 éves tisztségviselői múlttal, társasházkezelői diplomával, újlipótvárosi elkötelezettséggel társasházak közös képviseletét, kezelését vállalom. Bármilyen okból problémás házak korrekt rendbetétele. Jogás, könyvelő, szakipari mesterek, valamint sikeres pályázattírók segítik munkámat. Tel.: 06-20-942-0191

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

RÉGISÉG

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

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

TÖRTARANY- ÉS FAZONARANY-FELVÁSÁRLÁS! Törtarany, fazonarany: 6000–1000 Ft. Törtezüst, fazonézüst: 150–300 Ft. MI FIZETÜNK A LEGTÖBBET! A Zsazsa Galéria készpénzért vásárol! Áraink a vásárlás legkisebb összegét jelentik! Antik bútorok, festmények, ezüsttárgyak, herendi porcelán, karóra, zsebóra, falióra (és értékesebb hagyatékok) felvásárlása. Kérem, jöjjön el hozzánk! Zsazsa Galéria, XIII., Hollán E. u. 4. Tel.: 350-4308, e-mail: zsazsagalerialia@gmail.com. Tekintse meg honlapunkat: www.zsazsagalerialia.hu

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

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

INGATLAN

BUDAPEST XI., Rátz László u.-ban 49 nm-es, földszinti panellakás eladó. Ár: 14,9 M Ft. Tel.: 06-20-943-8353, www.ingatlan.com/21155359

BUDAPEST I., Tóth Árpád sétányánál 47 nm-es téglapépítésű, földszinti lakás eladó. Ár: 49,9 M Ft. Tel.: 06-20-943-8353, www.ingatlan.com/21170701

XII. ker.-ben, Szabadság-hegyen, a CSILLE-BÉRCI ÜDÜLŐTELEPEN gyönyörű, örökpanorámás, 140 nöl-es telek 75 nm-es építménnyel eladó. Bejárat a főútról. Ár: 22 M Ft. Tel.: 06-20-251-7709.

BUDAPESTEN azonnal lakást kell találnom! Minden megoldás érdekel! Felújítandó is lehet! Tel.: 06-30-357-6697, www.ingatlan.com/21174814

EGYETEMISTA fiatalember eladó lakást keres az Árpád-hídhöz közel! Gyors költözés előny! Tel.: 06-30-357-6697, www.ingatlan.com/21174840

SÜRGŐSEN lakást kell találnom a 13. kerületben!! Készpénzes fizetéssel! Várom hívását! Tel.: 06-30-357-6697, www.ingatlan.com/21174867

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

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhászú Nonprofit Kft. bérbevételre kínálja az alábbi helyiségeket:

1. A **XIII., Szegedi úti Szakorvosi Rendelő** III. és IV. emeletén, a betegváróval egy légtérben lévő, 7 nm-es üzlethelyiség. Az üzlethelyiség frontja nyitott, amely motoros működtetésű ráccsal zárható.
2. A **XIII., Nővér utca–Gyöngyösi utca** sarkán, a gyermekorvosi rendelő mellett, külön bejáratú, több helyiségből álló, összkomfortos, nem lakás célú, orvosi tevékenységre is alkalmas, 67 nm-es bérlemény.
3. A **XIII., Alig utca 9.** szám alatti önálló, világos, kétszintes (alagsor 133 nm és félemelet 155 nm) ingatlanát egyben vagy szintenként. Az ingatlan nem lakás célú, de ezen kívül bármilyen tevékenységre alkalmas. Központi fűtés és gázbeállítás van, klimatizálás nincs. Utcára nyíló közvetlen bejárata nincs, a megközelítés saját kapubejárón lehetséges. Az ingatlan félemeleti része 2015 januárjától vehető használatba. Az ingatlan alagsori része 2015 februárjától vehető használatba. Ez jelenleg a szakrendelő felújításához kapcsolódóan felvonulási területként funkcionál. Az adott vállalkozásra történő kialakítás a bérleti feladata és költsége.
4. A **XIII., Visegrádi utca 47/C** szám alatti szakorvosi rendelő földszinti, felújított szárnyában egy 19 nm-es, korszerűen berendezett rendelőhelyiség. A rendelő kizárólag orvosi vagy egészségmegőrző tevékenységre használható. Érdeklődni a 452-4204 telefonon lehet.

EGÉSZSÉG

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

CSECSEMOMASSZÁZS-OKTATÁST ÉS GYERMEK-MEGŐRZÉST vállalkozó bábiszitter. Tel.: 06-20-944-7069

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

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhászú 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

FOGORVOS

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

ÉLETJÁRADÉK

GYERMEKEM részére keresek olyan lakást, amire fix havi életjáradékot fizetnék a lakásért cserébe a jelenlegi tulajdonosnak minden hónap 5-ig. Bertalan Viktória. Tel.: 06-30-905-5465

OKTATÁS

MATEMATIKA GIMNAZISTÁKNAK! Fialat magántanár felkészít extra türelemmel és nagy gyakorlattal. Újlipótvárosban házhoz is megy. Tel.: 06-30-258-2290

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

NÉMETOKTATÁST vállalkozó 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 vállalkozó 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

KÖNYV

ÓBUDA ANTIKVÁRIUM azonnali készpénzfizetéssel vásárol könyveket, teljes könyvtárat, hagyatékot, képeslapot. Díjtalan kiszállással. Tel.: 388-7332, 06-20-978-1974

ÁLLÁS

PORTÁS munkakörbe 2 fő éjszakai és fő nappali, csak friss nyugdíjas, nemdohányzó kollégát keresünk. 2 órkutya ellátása is a munkakör része. Feltétel: saját vagy önkormányzati lakással rendelkezzen. Jelentkezési személyesen a XIII., Váci út 47/E parkolóban hétköznap 8.30–15 óráig. Fizetés: 4000 Ft/nap

TELEFONOS OPERÁTOR keresünk kimenő hívásindításra, adategyeztetésre. Betanítással, azonnali kezdéssel. Nem értékesítési! Feltétel: középfokú végzettség, alapszintű számítógép-kezelés. Tel.: 06-70-616-8358

EGYÉB

VALAKI PÉNZT ADNA a felesleges dolgaidért! Bérleti díj van, jutalék, levonás nincs. Bérelj árusítóhelyet, hozd be a cuccaidat, árazd be őket, az értékesítést mi végezzük el helyetted! Neked nem is kell itt lenned! Garmada Önkiszolgáló Bolhapiac Áruház. XIII., Hun u. 4/B. Tel.: 06-30-751-3626, www.garmada.net

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhászú Nonprofit Kft. alkalmankénti vagy rendszeres igénybevételével oktatási, konferencia-, bemutató előadások céljára termet bérebe 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 teremárát 10 000 Ft/óra (áfamentes)

Az apróhirdetés ára 15 szóig bruttó 2700 Ft, ezen felül szavanként 127 Ft.

LAPUNK KÖVETKEZŐ SZÁMA 2015. FEBRUÁR 5-ÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: 2015. JANUÁR 26.

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

TRÓFEA GRILL ÉTTEREM

Telefonon és a weboldalon érkező rendelések esetén
10 % kedvezményt biztosítunk az árból!



06 30 878 0505
06 1 878 0505

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

www.trofea.hu



Ingyen letölthető
Android applikáció

ÉTEL HÁZHOZZÁLLÍTÁS

Cser Gábor DÖRMI és a hóember

A nagy erdő kis lakója,
Dörmiék pöttöm mackója
a szobában heverészve
a hóhérről nézte.

Szúkrázó hópaplant látott,
a tó tükrén jég csillámlott,
cimborái mégsem fáztak,
szánkóztak és korcsolyáztak.



Két kis mókus hógolyóztott,
a bundájuk csak úgy porzott.
Dorka silécen billegett,
és Dörminek integetett.

– Dörmi! Már csak te hiányzol!
Azt mondtad, jól korcsolyázol!
Befagyott a kis tó végre,
gyere, siess ki a jégre!

– Mennék, de túl hideg a jég,
dermesztő az egész vidék!
Lefagyna a kezem, lábam,
maradok hát a szobában.

A Manó jött dideregve,
panaszkodott a hidegre.
– Neked van igazad, Dörmi,
jobb melegben ücsörögni!

– Ne törődj a többiekkel,
légy óvatos a hideggel.
Kint játszani csak az képes,
aki erős, egészséges...



Dörmögő Dörmötör • 2015. január • 3



**KERESD
AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!**

Találd ki!

**Csillog is, villog is,
Hullik is, múlik is.
A füstös háztetőn,
Ezüstös fény, ragyogó!
Hűvös is, befed is,
Vetése meleg is, jó takaró!**

Mi az?

Kedves gyerekek, megfejtéseiteket január 26-ig várjuk, elérhetőségeinket az impresszumban találjátok. A helyes megfejtők között értékes ajándékokat sorsolunk ki. Előző számunk megfejtése: fenyőtoboz. Nyertesünk: Tóth Lilla. Gratulálunk!



BELVÁROSI OPTIKA SZEMÉSZET

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

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

Nyitva tartás: H-P 10-18 h • 1137 Budapest, Tátra u. 12/b
Bejelentkezés telefon: 780-2635 • info@belvarioptika.eu • www.belvarioptika.eu

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. Heintz Renáta

(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.
Fogbeültetés azonnali fogpótlással.
Régi, mozgó teljes fogsor rögzítése,
forradalmian új technikával,
1 óra alatt

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

Egészségpénztárakkal szerződött rendelő.

Megbízható partner a könyvelésben!
LIFO Könyvelőiroda a Mammot közelében

- teljes körű könyvelés
- bérszámfejtés
- hatóságok előtti képviselet
- szaktanácsadás

Szakértő szolgáltatás korrekt áron.
LIFO Ügyviteli Szolgáltató Kft.
Telefon: 316-7182
E-mail: mesics@lifo.t-online

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

HÍRNÖK

AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Alapító főszerkesztő:
Sas György (1922–2004).
Felelős szerkesztő: Machos Ferenc.
Szerkesztők: Czeglédi Ildikó,
Jusztusz Gábor, Kálmán Attila.
Fotó, tördelés: Holczer Gábor.

Kiadja a **Sprint Kft.**
e-mail: hirnok@sprintkiado.hu,
www.sprintkiado.hu
Hirdetéstfelvétel: 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



Trófea Grill Étterem



Boldog Új Évet kíván Önnek a Visegrádi utcai Trófea Grill Étterem vezetősége és dolgozói!

Újév alkalmából szeretnénk megajándékozni Önt és Szeretteit éttermünk V.I.P. kártyájával, amellyel fantasztikus kedvezmények illetik meg Önöket!

(V, H, K, SZ 17.30-tól 25%, bármely másik időpontban 10%)

A kártya a szórólap felmutatásával és egy valós e-mail cím megadásával éttermünk recepcióján váltható ki 2015. március 31-ig.



Svédasztalos fogyasztás:
Hétfőtől péntekig ebéddidőben:

3999 Ft/fő

(Gyermekeknek 3 éves korig ingyenes, 12 éves korig 50% kedvezmény)

Hétfőtől csütörtökig vacsoraidőben:

5949 Ft/fő

(Gyermekeknek 3 éves korig ingyenes, 12 éves korig 50% kedvezmény)

Péntek vacsoraidőben, szombat, vasárnap és ünnepnapokon:

5999 Ft/fő

(Hétfőn és ünnepnapokon a gyermekeknek 12 éves korig ingyenes a fogyasztás*)

Trófea Grill Étterem

Budapest, XIII. Visegrádi u. 50/a.

Asztalfoglalás: 061-270-0366, 0620-949-42-06

etterem@trofeagrill.net

Korlátlan étel- és ital- és koktélfogyasztás fix áron!

www.trofeagrill.net | www.trofea.hu | www.facebook.com/trofeagrill

(*Egy felnőttel max. 2 gyermeknek, 2 felnőttel max. 3 gyermeknek)

✎	A JOULE JELE	RÁÉRŐSEN DOLGOZGAT A KERTBEN	... GUN; AMERIKAI FILM (1986)	KOROGA GYOMRA	FEDETLEN ÁLLAT-SZÁLLÁS A PUSZTÁN	VÁRAT TÁMAD, DE AKAR VENNİ	MAUNA ...; KIALUDT VULKÁN HAWAII	ANNYI MINT, RÖVIDEN	1000, RÓMAI SZÁMMAL	MEGREKEDÉS	KUBIKOS SZERSZÁMA	✎
MEGFEJTÉS												E
✎	SEMMIKOR HŐSZÍNÉVEL MESSZIRŐL FELTÜNIK								A LEG RAGPÁRJA (HAD/SZÍNTER)			
BORÍTÉK, RÉGISEN								SIKER HALLHATÓ JELE NÉMET NEVELŐ				
IGAZGATÓ, RÖVIDEN			DÁGVÁNY MINDENÜTT MEGHINT (CUKORRAL)				MÉRGEZET LAPOS FENÉKÜ, NAGY VÍZI JÁRMŰ					
KÖVÉR, ANGOLUL				MÉRSEKELTEN (ZENE) FALU FÁJ MELLETT								
JUDIK ...; KARINTHY FRIGYES FELESÉGE V.					ÉGRE NYÚLIK (TORONY) BEC. BEÁTA						LÁB VÉGE! AZ ILYEN FÜ GYÖGY-NÖVÉNY	
HAZÁNK AUTÓJELE		LONDONI KAMATLÁB GRANASZTÓI PÁL KÖTETE					BABA-KÖSZÖNÉS PEDÁLOS KISMOTOR					
LÉT(FENN-TARTÁS) ALAPVETŐ FELTÉTELE								(VÉRZŐ) SÉRÜLÉS HÁZT. GÉP MÁRKA				
GYAKORI TEHÉNNÉV					ÚJFOK (gon) EURÓPAI GAZDASÁGI KÖZÖSSÉG, R.				E NAPON LENGYEL FÉLSZIGET GDANSKNÁL			
KÖNNYEN BOMLÓ (KÖTÉS)					ALUDNI TÉR, KÖLTÖJEN FÜSTBEN ÁLL!							
DIONÜSZOSZ NEVELŐ-ANYJA				INSPEKCIÓ SPANYOL AUTÓJEL								MÉTER, RÖVIDEN
ÁRUK ADÁS-VÉTELE												

Előző rejtélyünk megfejtése: Radnóti Miklós: Szilveszter és Új év között. Nyertesünk: Csókos Lászlóné. Aktuális feladványunkban egy lokálpatrióta egyesület kiállításának szlogenjét rejtettük el. Beküldési határidő: január 26. A helyes megfejtést beküldők között értékes ajándékokat sorsolunk ki. Postacímünk: 1137 Bp., Újpesti rkp. 7., e-mail: hirnok@sprintkiado.hu

POP TARI SZNYA

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

Ha képbe akar kerülni a XIII. kerületről,
NÉZZE A TV13 ADÁSAIT!

Szerkesztőség és stúdió: József Attila tér 4.
Telefon: 788-7098, e-mail: tv13@sprintkiado.hu



Minden hétköznap 18 órakor jelentkezőnk új műsorral, utána és másnap ismétléseket láthatnak. Hétfőn az összes heti adásunkat megismétljük egymás után délelőttönként és esténként. **HÉTKÖZNAP: 6.00** Előző napi adás ismétlése (hétfőn a pénteki); **10.00** Előző napi adás ismétlése utána az azt megelőző napi, majd újra az előző napi; **15.00** Előző napi adás ismétlése; **18.00 ÚJ ADÁS** hétfő, szerda, péntek: Magazin; kedd: Válogatás B. Tóth László és Hegyi Iván korábbi műsoraiból, csütörtök: sportközvetítés, utána: az előző napi adás ismétlése, majd az aznapi adás ismétlése; **23.00** Aznapi adás ismétlése. **HÉTVÉGE: 6.00 és 18.00** A hét adásainak ismétlése egymás után (hétfőtől péntekig).

– a UPC digitális kábelszolgáltatásán;
– a DIGI TV digitális kábelszolgáltatásán;

– a DIGI TV digitális kábelszolgáltatásán;
– a DIGI TV digitális kábelszolgáltatásán;

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