

HÍRNÖK

XIII. KERÜLETI

XVI. ÉVFOLYAM 16. SZÁM

2010. AUGUSZTUS 17.



Kerületi választási közlemények

2

Új programok a család-segítőben

3

75 éves a kiváló fotós

4

Életmentő Pont Újlipótvárosban

5

Angyal-földi pálmafák

7

Őszi bonszai-kiállítás

8

Az utolsó hadifogoly

9

Bokréta a közösségi házon



Bokréta került augusztus 16-án az Újlipótvárosi Közösségi Hápra. A modern épületegyüttes a Kárpát utca-Bessenyei utca-Pannónia utca és a Zöld Ág Tagóvoda által határolt közel 15 ezer m²-es területen épül.

– Az intézmény alkalmassá válik színházi és egész estés művészeti, valamint könyv-nyüzenei előadások rendezésére, a civil szervezetek eseményeinek szervezésére, fiatalok és idősek számára tervezett programok lebonyolítására – mondta *dr. Tóth József* polgármester. – A beruházás 3,5 milliárd forintból valósul meg, melyet teljes mértékben az önkormányzat finanszíroz.

– Az épület *műszaki átadása 2010. december 31-ig megtörténik*. Az önkormányzat az épület üzemeltetésére pályázatot írt ki. Folyamatban van a rekreációs épületszárny közbeszerzése, a kültéri sportpályákkal együtt. A kulturális központ *elnevezésére kiírt pályázat* az utolsó fázisához érkezett – tájékoztatót a polgármester.

Folytatás a 2. oldalon

Aranyos Európa-bajnokság

2014-ben újra a Margitszigeten üdvözölhetjük Európa legjobb úszóit! A merész jóslás alapja, hogy a sikeresen megrendezett 2006-os Európa-bajnokságnak köszönhetően, idén fővárosunk, azon belül is kerületünk adhatott otthont a XXX. Úszó, Műugró, Szinkronúszó és Nyíltvízi Eb-nek. A rendezvény az úszószakma és a közönség egyöntetű véleménye alapján legalább olyan jól, ha nem jobban sikerült, mint négy esztendeje.

Képünkön a női 200 m-es pillangóúszás dobogósai: *Jakabos Zsuzsanna* ezüst-, *Hoszsú Katinka* arany- és a brit *Ellen Gandy* bronzérmes.

Folytatás a 6. oldalon



Választási közlemények

I.

A választási eljárásról szóló 1997. évi C. tv. 23. § (2) bekezdésében foglaltak szerint a Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete a 2010. augusztus 9-ei ülésén, a 95/2010. (VIII. 9.) határozatával megválasztotta a *Budapest Főváros XIII. Kerületi Választási Bizottság tagjait és póttagjait*. A bizottság alakuló ülésén megválasztotta elnökét és elnökhelyettesét.

Elnök: *Mike István*

Elnökhelyettes: *dr. Váczy Attila*

Tag: *Földes Tamás*

Póttagok: *Cserhátiné Gémesi Gyöngyi, Patkó Imre*

A Választási Bizottság hivatali helyiségének címe: *XIII. kerületi polgármesteri hivatal, Budapest XIII., Béke tér 1.*

II.

Tisztelt választópolgárok!

Budapest Főváros XIII. Kerületi Választási Bizottsága 2010. augusztus 9-ei ülésén a 3/2010. (VIII. 9.) KVB határozatával a választási eljárásról szóló 1997. évi C. tv. 115/I. § (6) bekezdésében foglaltak és a törvényi előírásoknak megfelelő kezdeményezések alapján

2010. október 3-ára

(vasárnapra) kitűzte

a *bolgár, cigány, görög, horvát, lengyel, német, örmény, román, ruszin, szerb, szlovákkisebbségek* tekintetében a települési kisebbségi önkormányzati képviselők választását.

A települési kisebbségi önkormányzati képviselők választására kijelölt szavazókör a

XIII. kerület, Váci út 57., PRIZMA Általános Iskola földszinti ebédlő.

A települési kisebbségi választáson jelöltet csak jelölőszervezet állíthat. Jelöltet a XIII. Kerületi Választási Bizottsághoz (XIII. kerü-

A 2010. évi LX. törvény 11. §-ában foglaltak szerint Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete a 2010. augusztus 9-ei ülésén, a 95/2010. (VIII. 9.) határozatával megválasztotta a XIII. kerületben újonnan kialakított 98. számú szavazókör szavazatszám-láló bizottságának tagjait és szavazatszám-láló bizottságok kiegészítéséről rendelkezett.

Az önkormányzati képviselők és polgármesterek általános választásán közreműködő szavazatszám-láló bizottságok tagjainak neve, hivatali helyiségük címe: *Budapest Főváros XIII. Kerületi Polgármesteri Hivatal I. emelet 127. sz. szobájában, valamint a szavazókörök listája a www.budapest13.hu honlapon* megtekinthető.

leti polgármesteri hivatal, XIII., Béke tér 1.) kell bejelenteni legkésőbb *2010. szeptember 3-án 16 óráig*. A választást akkor lehet megtartani, ha legalább 4 jelölt van.

A kisebbségi választáson az a választópolgár vehet részt, aki szerepel az adott kisebbség választói jegyzékén. Szavazni legfeljebb 4 jelöltre lehet.

Képviselő az a 4 jelölt lesz, aki a legtöbb szavazatot kapta.

A választások előkészítésével, lebonyolításával kapcsolatos jogi, szervezési, informatikai tájékoztatás, felvilágosítás kérhető a 340-3575-ös telefonszámon, illetve személyesen a 104. szobában mindennap a hivatal teljes munkaideje alatt. A Választási Iroda az önkormányzati képviselők és polgármesterek választásával kapcsolatos kérdéseket, észrevételeket onkormvalasztas2010@bp13.hu e-mail címen is fogadja.

DR. PREHLIK LAJOS
JEGYZŐ

Veszélyeshulladékgyűjtési akció

Felhívjuk a tisztelt lakosság figyelmét, hogy az önkormányzat augusztus 29-én az Angyalföldi utcabál helyszínén is lakossági veszélyeshulladék-gyűjtési akciót szervez.

Az akcióban a következő hulladékokat lehet díjmentesen leadni:

- savas akkumulátorok, száraz-elemek, gombaelemek,
- folyékony és szilárd növényvédő és rovarölő szerek,
- lejárt szavatosságú gyógyszerek,
- festék- és lakkmaradékok, szerves oldószerek, festékes textíliák, ecsetek,
- fáradt olaj, olajsűrűk, levegősűrűk, olajos textíliák, olajos

flakonok, használt sütőzsírok és -olajok,

– elektromos és elektronikus berendezések (háztartási gépek, televízió, számítógép, mobiltelefon stb.).

A gyűjtési akcióban csak a háztartásokban keletkezett, felsorolt fajtájú hulladékokat veszik át.

Az augusztus 29-i hulladékgyűjtés helyszíne és ideje: XIII. ker., Dagály utca 10. sz. előtti parkoló, 9.00–16.00 óra.

Számítunk a lakosság aktív közreműködésére.

XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT

Bokréta a közösségi házon



A Kárpát utcai oldalon 100 gépkocsi befogadására alkalmas terepszint alatti garázt is kialakítanak, a tervezéskor külön szempont volt a meglévő faállomány védelme

Folytatás az 1. oldalról

A közösségi ház *épületegyüttese* egy központi magot körülvevő, különálló, de összekapcsolt épületekből áll. A Pannónia utcai oldalon található az *ovális alakú multifunkcionális rendezvényterem*, amely alatt a pincészet, gépészeti területek, raktárak helyezkednek el. A földszinti nézőtér 450 m²-es, az első emeleti galériával együtt 600 fő befogadására alkalmas, a színpad: 270 m²-es. Az emeleti szinten irodák, a nézőtér fölé belógó galériarész, öltözők, vizesblokkok és egyéb kiszolgálóhelyiségek lesznek.

A *Pannónia utcai oldalon* rekreációs funkcióval *három* nagyobb

tornaterem épül a hozzájuk tartozó öltözőkkel, vizesblokkokkal és irodákkal.

A *Kárpát utcai oldalon* egy *könyvtárat és egy klubot alakítanak ki idősök számára*, közös 100 m²-es terasszal. A *Kárpát utca-Bessenyei utca sarok által határolt területen* egy minden igényt kielégítő éttermet létesítenek, 70 m²-es főzőkonyhával. A központi mag közepén elhelyezkedő átriumot előcsarnok veszi körül, ami kiállítóteremként is funkcionálhat. Az épület hűtési-fűtési és szellőztetési rendszerének ellátását túlnyomórészt *alternatív energiaforrásból biztosítják*. A klimatizált épületben számítógép vezérelti a kör-

nyezetkímélő levegő-levegő rendszer. A megközelíthetőségét a tömegközlekedési eszközökön kívül mintegy 2500 m²-es, 100 gépkocsi befogadására alkalmas *terepszint alatti garázs* biztosítja. Az építkezésen figyelmet fordítanak a környezet megóvására, a tervezéskor külön szempont volt a meglévő faállomány védelme. A beruházás befejezésével jelentős zöldfelületekkel és minőségben megújult faállománnyal gazdagodik kerületünk.

A közösségi ház megvalósítására kiírt *ötletpályázatot* a Vadász és Társai Építőművész Kft. nyerte el, *Vadász György Kossuth- és Ybl-díjas* tervező vezetésével.



Dr. Tóth József polgármester – A beruházás 3,5 milliárd forintból valósul meg, melyet teljes mértékben az önkormányzat finanszíroz

Pozsony és Budapest rendezte meg a több Duna menti települést átfogó, 2008-ban életre hívott Danube Networkers elnevezésű európai uniós projekt soros találkozóját július 12–16. között. A német, szlovák és magyar résztvevők a öt nap alatt – többek között – a helyszínt biztosító két nemzet közös történelméből adódó nevezetességeit látogatták és ismerték meg.

– Két évvel ezelőtt hat Duna menti ország indította el azt az európai uniós projektet, ami a Danube Networkers nevet kapta – magyarázta Szalkai Lajos, a projekt magyar partnerszervezete, a XIII. Kerületi Közművelődési Nkft. munkatársa. – Az alapítók – Németország, Ausztria, Szlovákia, Románia, Bulgária és Magyarország – célja az volt, hogy az idősebb korú európai polgárok egymás múltját, jelenét megismerve tapasztalatcsere és tanulási programok készítése módszerével hozzájáruljanak a Duna-stratégia komplex rendszeréhez.

Duna menti települések találkozója



A Danube Networkers, azaz a „dunai hálózatosok” tagjai egymás múltját, jelenét és jövőbe irányuló terveit, valamint saját ismereteiket osztják meg egymással. Találkozóik alkalmával olyan felnőttképzési, oktatási, készségfejlesztő projekteket készítenek, amelyekből a későbbiek során környezetük is profitálhat.

A projektben részt vevők – a magyarokat a kerület három civil szervezete, az *Angyalföldi Szociális Egyesület*, az *Angyalföldért Egyesület* és a *Nagycsaládok Egyesülete* tagjai képviselik – most találkoztak hatodik alkalommal. A helyszínt, azaz a szlovák és a magyar fővárost ők választották, mivel úgy gondolták, ez a két ország meghatározó szerepet játszhat Közép-Kelet-Európában.

– A tíz magyar résztvevőn kívül hat szlovák és hat német partner – ők a Danube Networkers koordináló szervezete – a két helyszínen kulturális emlékhelyeket, intézményeket tekintett meg, dolgozott ki stratégiákat a jövőbeli együttműködésre – mondta Szalkai Lajos, a találkozó főszervezője. – A látottakat és tapasztaltakat végül az Angyalföldi József Attila Műve-

lődési Központban egy vacsora keretében tárgyalhatták meg, melyen részt vettek a XIII. kerületi német és szlovák kisebbségi önkormányzatok vezetői, *Reichardt Ferenc* és *Hollósy Tiborné* is, hogy tapasztalataikkal, meglátásaikkal ők is hozzájáruljanak a projekt sikerességéhez.

SZABÓ VIKTÓRIA

Kiút a válságból



Kerületünk Prevenációs Központjának HÍD Családsegítője az *Erőforrás Alapítvány – United Way* meghirdetett pályázatának elnyerésével és szakmai közreműködésével egy 2010 áprilisától decemberéig tartó programsorozatot indított, mely a *KIÚT* (képzésekkel induljunk új tavlatok felé) elnevezést kapta, és a gazdasági világválság által sújtott családokat hivatott segíteni.

A programot elsősorban olyan, szociálisan hátrányos helyzetű családok számára terveztük, akik a

válság hatására veszítették el munkájukat, illetve élethelyzetük oly módon romlott meg, hogy mind megélhetésük, mind lakhatásuk veszélybe került.

A programok működtetésével célunk az, hogy az intézményünket felkeresők számára olyan szolgáltatásokat, lehetőségeket biztosítsunk, amellyel meglévő helyzetükön változtatni, javítani tudnak.

Jelenleg hat programunk működik folyamatosan, de az utolsó negyedében továbbiakkal fogunk bővíteni. Az *Állástaláló Klubunkba*

a tartós munkanélkülieket, rendelkezésre állási támogatásban részesülőket várjuk. *Álláskeresési technika tréningünk* célja, hogy segítse az álláskeresőink elhelyezkedését, könnyítsen a munkakeresés nehézségein és felkészítsen az esetleges buktatókra. *Háztartáscsoportunkba* elsősorban azon ügyfelek jelentkezését várjuk, akiknek gondot okoz a családi költségvetés megfelelő vezetése. Az *Informatikai és internetes alapismeretek* tréningünkre az internettel nem rendelkező, éppen ezért például ön-életrajzírában, „böngészésben”, e-mail cím létrehozásában járhatlan ügyfelekre számítunk. *Hiteles csoportunk* célja iránymutatást adni a válság túlélésére azok körében, akiknek adósságuk van. *Konfliktuskezelési tréningünkön* az ügyfelek jártasságot szerezhetnek a legkülönbözőbb konfliktushelyzetek megoldása és a szituációnak megfelelő konfliktuskezelési technika és stílus kiválasztása terén.

Programjainkra kerületünk minden kedves érdeklődőjét szeretettel várjuk, bővebb információt személyesen, nyitvatartási időben a HÍD Családsegítőben, a Visegrádi u. 111. szám alatt (bejárat a Zsilip utcából) vagy telefonon a következő számokon kaphatnak: 329-0804, +36 (30) 631-7133.

DR. KÁDÁR SÁNDORNÉ
INTÉZMÉNYVEZETŐ

Menjünk a Lilaködbe!

Van egy hely kerületünkben, ahol kávézgatás, teázgatás közben könyveket, újságokat lehet olvasgatni, ahol segítik, támogatják, képzik a kezdő írókat, költőket, helyet, teret adnak azoknak az amatőr művészeknek, előadóknak, szerzőknek, akik szeretnének kilépni az ismeretlenségből a közönség elé. Rendkívüli irodalomórákat, úgynevezett íróórákat, továbbá könyvbemutatókat tartanak, kiállításokat rendeznek. Ez a hely a tavaly nyáron megnyílt Lilaköd Könyveskávézó, a Garbo Kiadó közösségi színtere a Tátra utca 22/B-ben.

Augusztus 23-án és 30-án, hétfőn 18.30-tól az Íróiskolába a kiadó munkatársai azokat várják, akiket érdekel az írás, az íróvá, költővé (forgatókönyvíróvá) válás, akik kedvet, tehetséget éreznek ahhoz, hogy fejlesszék ilyen irányú ismereteiket. Augusztus 24-én, kedden 18 órától a NapSziget irodalmi beszélgetés című programon *Merényi Krisztián* íróval, költővel beszélget *Lajtai Gábor*, a NapSziget Íróklub szerkesztője.

A belépés ingyenes. További információ: www.garbokiado.hu, www.lilakod.garbokiado.hu.



Chochol 75

A kiváló fotós olyan, mint a jó bor. Az idő múlásával nem hogy veszítene karakteréből, hanem épp ellenkezőleg, a benne lévő tűz és harmónia a „korosodással” válik tökéletessé. Az idén 75 éves *Chochol Károly* nemes, tüzes, humoros, ugyanakkor mélyen érzelmes fotográfus. Eredeti szakmája optikus, de fiatalon megérinti a kamera titokzatossága. A budapesti Fotóklubban a kor legkiválóbb fotósaitól, Haller Frigyesztől, Szöllösy Kálmántól, Ramhab Gyulától, Vadas Ernőtől és Sztály Jánostól tanulta a fényképezés alapjait. Nyugdíjazásáig a Magyar Televízió Híradójának, illetve a Telehír fotóriporterként dolgozott, emellett a reklámfotózásban is maradandót alkotott. Fél száz könyv illusztrátora, társszerzője, több, a fotótörténet feldolgozásában meghatározó jelentőségű kiállítás rendezője. Kiemelkedő szakmai-alkotói munkásságát számos díjjal is elismerték, többek közt 1967-ben a Székely Aladár-díjjal. Nyugállományba vonulásakor a Magyar Televízió Életmű Nívódíjjal tüntette ki. A Magyar Újságírók Országos Szövetsége több évtizedes eredményes újság-



„Így fényképeztek ti...”
Chochol Károly – Őnarckép Borsos József szellemében

írói munkásságát Aranytoll kitüntetéssel ismerte el. Az Újlipótvárosi Klub-Galériában (Tátra u. 20/B) szeptember 1. és 17. között megrendezendő Chochol Károly-tárlat kihagyhatatlan program. A 75 éves alkotó sziporkázó humorú képei mély emberi érzelmekről, az élet kicsi, de fontos pillanatairól mesélnek. A tárlatról az bővebb információ a 320-5380-as telefonszámon.

(B. I.)



Chochol Károly – Barátnők

Jövők-megyék 26.

Nem tudom, gyalogoltak-e mostanában fel-alá a Szent István körúton. Nem? Tegyük meg, annyit mondhatok. Részben, mert (mint Mórincz Zsigmondtól tudjuk) gyalogolni jó, részben, mert az idő is alkalmas (az időjárás egyfelől, leszámítva a leszámítandókat és a történelmi idő másfelől – hiszen a Margit híd lezárása sok kellemetlenséggel jár ugyan, de a hidfők környékét egészen átjárhatóvá szelídítette), részben mert különös következtetések levonására alkalmas. Régi és új Lipótváros újfajta szimbiozisa figyelhet fel ugyanis mostanában az érdeklődő. Sok apró párhuzamosság mellett magam ezúttal csak arra hívnám fel a figyelmet, hogy míg egyfelől a Falk Miksa utcában mára egymást érik a presszók, vendéglők, kiülős helyek (pedig nem volt ez mindig így), másfelől viszont a Pozsonyi út környezetében tűnnek fel a galériák, kiállítótermek, effélék. Az történik tehát, hogy közeli helyek – nem törődve a kartográfiai besorolással – jótékony hatással vannak egymásra, a híd jobbekeze, hol a művészetek voltak erősek eddig, mostanra a gasztronómiában is kezd feljönni, a balkez pedig ezúttal nemcsak tudja, mit csinál a jobb, hanem utánozza is: a Pozsonyi úti méltán híres konyhák mellett méltán híres szobák is feltűnnek, falaikon értékes, érdekes képekkel.

És ez nagyon jól van így.

Magam ifjúkorom óta lelkes híve vagyok a honi múzeumoknak, kiállítótereknek, s

annak is lassan egy évtizede, hogy félig-meddig a hivatali munkámhoz tartozik hírt adni ezek létezéséről. Elmondhatom tehát, hogy többé-kevésbé ismerem a budapesti galériákat, történetüket, lehetőségeiket, gondjaikat. Láttam nem egyet nagyratörő tervekkel megszületni, és szomorú szívvel bezárni. És láttam sokat, mely hosszú ideje magas színvonalon végzi a dolgát, művészeket menedzsel, vásárol és elad és helyet teremt alkotó és néző találkozásához. És egy sajátos színnel maga is hozzájárul a városkép kialakításához.

Mondom, ismerem ezt a világot valamennyire, szereplőit, szokásait, rítusait, hangsúlyait. Az évek során több száz vernisszázson voltam, hallottam megannyi megnyitószöveget – magam is elmondtam néhányat –, beszélgettem izgatott művészekkel, gondterhelt muzeológusokkal, elméletgazdag kritikusokkal, elfoglult nézőkkel és potyapogácsa-lésőkkel. Kívülről tudom, hogyan zajlik le egy ilyen esemény, mégis megunhatatlan a számomra. És lelkesen szurkolok minden új vállalkozás láttán. Hogy megmaradjon, sikerre vergődjön, legyen díszére a környezetének.

Csak eme makacs lelkesedéssel (mely egyként szól a művészetnek és a tizenharmadik kerületnek) magyarázható, hogy Ibolya napján, azaz szombaton délelőtt tizenegykor megjelentem a Pozsonyi út egyik frissen felújított pincéjében, sőt, most már pincegalériájában, hogy részt vegyek

két kiváló (igaz, sajnos már elhunyt) festőművész emlékkiállításának megnyitóján. Ahogy beléptem, tudtam, hogy jól döntöttem: hogy megannyi pompás történet kovályog a levegőben. Pedig lát szólag minden olyan volt, amilyen szokott lenni: a jelenlevők többsége így vagy úgy érdekelt, az egyik rokon, a másik beosztott, a harmadik valahogy a kettő között.

Aztán megismerkedem az egyik festő özvegyével, kitől megtudom, hogy sok száz kép pihen egy magánlakásban, s úgy adódik, meg is nézhető. Aztán elbeszélgetek a pincegaléria tulajdonosával, a nyugalmazott jogtanácsossal, aki szeretett felesége emlékére nyitotta e kiállítóhelyet: az asszony művészettörténészként megannyi festő életművét istápolta. Aztán a kritikkussal váltok néhány szót, ki aztán a tárlatot (pompás kis előadás keretében) meg is nyitja. Aztán elál-méklodom a csodás akvarelleken, grafikákon. Aztán a belső részbe térek, ahol – a meghirdetett művész helyett – egy ismeretlen alkotó olajfestményeiben gyönyörködöm: mintha már láttam volna őket valahol. Az ismeretlen művészről aztán kiderül, hogy szigorúan örzi inkognitóját, még a galériatulajdonos sem tudja, ki lehet.

Regényes történetek, ugye? És mindez a Pozsonyi úton történt, egy napfényes délelőttön, kétezer-tíz nyarán.

Az élet szép, önöknek magyarázom?

JOLSVAI ANDRÁS

Az Angyalföldi út 36–38-as ház ajtaján a minap a következő olvashatták az arra járók: „Az udvaron már dolgoznak a graffitisek”. Boros Dezsőné, a közös képviselőtől megtudtuk, hogy a ház minden évben pályázik pénzbeli támogatásért a felújításához, kisebb-nagyobb sikerrel. Ám most eldöntötték aláírásgyűjtéssel a lakók, hogy ha nem kapnak támogatást, akkor is kivitelezik a tervüket, szint visznek az alsó folyosókra. Borosné az interneten talált rá Sági Bálintra és Baross Gáborra, akik egyből rábólintottak a felkérésre és közel 70 liter festéket felhasználva megalkották a „képzeltbeli gyepszőnyeges kert”. A fiatal graffitisek ingyen vállalták a munkát, sőt, miután mindenki nagyon elégedett, ezért a nyár folyamán teret adnak a kiállításoknak is. Akár a gangról is megtekinthetők majd a foto-, festő- és gobelinnművészek alkotásai.

(TZS)

Képzeltbeli gyepszőnyeges kert



UTAZÁS FELSŐFOKON
Foglalja le utazását online!
www.bestreisen.hu

Foglaljon online és nyerjen 100 ezer Ft költpénzt!
Részletek: www.bestreisen.hu

Tengerparti nyaralások akciós árakon!

TUNÉZIA Augusztus 27., 31. – 7 éj Hannibal Palace 4* fp 74 900 Ft/főtől	RODOSZ Augusztus 25. – 7 éj Dino Club Irene Palace 4* AI 129 900 Ft/főtől
JORDÁNIA Augusztus 29. – 7 éj Golden Tulip 4* r 69 900 Ft/főtől	MALLORCA Augusztus 26. – 7 éj Sol Mirlos Tordos 3* fp 129 900 Ft/főtől
KRÉTA Augusztus 25. – 7 éj Kalypso 3* fp 99 900 Ft/főtől	TÖRÖKORSZÁG Augusztus 30. – 7 éj Dino Club Jasmine Beach 5* AI 114 900 Ft/főtől

INGYENES reptéri parkolás minden foglaláshoz!

Árak a járókos költpénz (Online Utazás) 25 000, Rodosz, Kréta, Mallorca 27 000, Tunézia 30 000, Isztambul 35 000 Ft/főtől (2 éves korig 6000 Ft/főtől), foglalás díj 1500 Ft/főtől, szállítás díja 2,2%, biztosítás 400 Ft/főtől, utazási kiegészítők 3000 Ft/főtől (kérjük megkérdezni a részletekért).

Legközelebbi irodánk:
1062 Budapest, Westend City Center Kosztolányi p.krt. 4. Tel: 236-0293 E-mail: westend@bestreisen.hu
www.bestreisen.hu
R-1214/95/1999

Szabadulás sérelemeink fogságából



Főnökünk kritikusan értékeli a munkánkat, párunk elfelejt felköszönteni a házassági évfordulónkon vagy átvernek a boltban... Mindenkit érnek úgynevezett *interperszonális*, azaz másik személyhez köthető *sérelemek*. Ilyenkor felerősödnek negatív érzelmeink – megbántottak, sértődöttnek, dühösnek érezzük magunkat. A megbocsátás hiánya felerősíti és „tartósítja” ezeket az érzéseket. A kutatások szerint a meg nem bocsátott sérelemek hatására szervezetünkben ugyanolyan változások zajlanak le, mint a tartós stresszhelyzetben lévő személyekében: megnő a szív- és érrendszeri problémák valószínűsége, magasabb a kortizol nevű stresszhormon szintje. A megbocsátás hiánya nemcsak szervezetünkre, hanem hangulatunkra is hatással van: azok, akik valamilyen meg nem bocsátott sérelmet éltek át, általában magasabb szorongás- és depressziószintet mutatnak...

A megbocsátás hiányának komoly ára van: a sérelem által kiváltott negatív érzelmek ahelyett, hogy gyengülnek, egyre erősebbé válnak és károsan hatnak testi és lelki egészségünkre. A modern pszichológia igazolta Francis Bacon XVI. századi brit filozófus gondolatát: „Bizonyos, hogy aki bosszút melengtet, az maga tartja sebeit nyitva”.

A megbocsátás hosszú és nehéz folyamat, melyhez kitartás és elköteleződés szükséges. Ha azonban képesek vagyunk megélni a megbocsátás élményét és csökkenni negatív érzelmeink, testi és lelki egészségünk is javulni fog...

[Minderről bővebben a *Minden napi Pszichológia legújabb számában olvasható Szondy Máté pszichológus cikkében. A folyóirat megrendelhető a www.mipszi.hu weboldalon vagy az alábbi telefonszámon: (1) 789-8040, megvásárolható a hírlapárusoknál.]*

Életmentő pont

Magyarországon évente 20-25 ezer ember hal meg hirtelen szívmegeállásban, a betegek 20-30%-a nyilvános helyen lesz rosszul. Sikeres újraélesztésükre az első tíz percben van a legnagyobb esély. A gyors felismerés és cselekvés, illetve a minél gyorsabban rendelkezésre álló defibrillátorkészülék jelentősen befolyásolja az életmentést. A kórházon kívül bekövetkező hirtelen szívhalál esetén az újraélesztés lehetősége annak a kezében van, aki jelen van és tud segíteni.

A Drogprevenációs Alapítvány a XIII. kerületi Kábítószer-



ügyi Egyeztető Fórum egyetértésével Életmentő pontot létesített a kerületben.

Az Egészségügyi Minisztérium JESZ 2010. II. pályázatának köszönhetően a Drogprevenációs Alapítvány (DPA) munkatársai képzésen vehettek részt, melyen elsősegélynyújtó, életmentő ismereteket sajátítottak el, tekintettel a drog- és alkoholfogyasztók ellátására, újraélesztésére. A sikeres vizsgát követően a DPA munkatársai a napokban vehették át okleveleiket. A pályázat azt lehetővé tette, hogy az alapítvány egy félautomata defibrillátort is beszerezhessen. Mindez elősegíti, hogy szükség esetén a munkatársak időben elsősegélyt nyújtsanak, valamint hogy ismereteiket a droghasználóknak továbbadva csökkenthessék a szerhasználat kockázatait és a túladagolásokból származó halálestek előfordulását. Az Életmentő pont és a defibrillátor minden rászoruló számára elérhető, így a program az egész lakosság élet- és egészségvédelmét is szolgálja.

A Drogprevenációs Alapítvány Életmentő pontjának működési helye: 1136 Budapest, Hollán Ernő u. 40.

GEIST GÁBOR

TÁRSKOORDINÁTOR, DROGPREVENÁCIÓS ALAPÍTVÁNY

Segítsen embertársain!

Állandó és leendő veradóink!

A Magyar Vöröskereszt veradást szervez augusztus 18-án 12–18 óráig a Duna Plazában a veradókamionban, augusztus 29-én pedig az Angyalföldi utcabalon 12–17 óráig.

Ha ön egészséges, elmúlt 18 éves és még nem töltötte be 60. életévét, jöjjön el a veradásra. Hozza magával személyi igazolványát, lakcímkártyáját és tajkártyáját.

Segítségét előre is köszönjük beteg embertársaink nevében.



Az orvos válaszol

Hatvanöt éves édesanyám panaszolta, hogy az utóbbi időben többször is látott friss, piros vért a székletén – írja Farkas Mária Fiastyúk utcai olvasónk. – Bár fájdalmi nincsenek, megijedtem, mert valahol olvastam, hogy ez a tünet akár rosszindulatú daganatra is utalhat. A barátnőm viszont azt mondja, vele is előfordult már ilyen, de az orvos megnyugtatta: ez „csak” aranyér. Vigyem el anyukámat orvoshoz, vagy előbb próbálkozzunk valamilyen, a patikában recept nélkül is kapható aranyeres kenőccsel?

A kérdésre dr. Osváth Sándor, a Szegedi úti rendelő sebész főorvosa válaszolt.

A piros vér a székleten vagy a papíron az esetek zömében valóban aranyértől származik, de végbélrepedés is szóba jöhet. Ugyanakkor vastagbélgyulladás vagy daganat is okozhatja. Hogy ténylegesen mi áll a háttérben, azt kizárólag orvosi vizsgálat döntheti el.

Az aranyér tünetei is változnak aszerint, hogy milyen stádiumban van a betegség. Az első stádiumra legfeljebb a székelésnél jelentkező kellemetlen érzés a jellemző. Később az égő, csípő érzéshez vérzés is társul. A harmadik fokozatban az előbbi tünetekhez még a préselés, nyomás hatására előtűnő, majd visszahúzódó aranyér járul. A negyedik stádiumban már állandóan „kint van” az aranyér. A betegség kialakulásához hozzájárulhat a stressz és a rendszertelen, rostszegény táplálkozás.

Fiatalabb betegeknél, ha friss vér jelenik meg a székleten, akkor elsősorban jóindulatú elváltozásra gondolunk. A kor előrehaladtával azonban megnő a rosszindulatú daganat veszélye, amit főleg műszeres vizsgálattal lehet diagnosztizálni, vagy éppen kizárni. Ezért idősebb korban nagyobb a valószínűsége annak, hogy az orvos ezt javasolja.

Sokan éppen ettől való félelmükben kerülnek el a rendelőt, pedig sokat veszíthetnek, ha várnak. Ráadásul ezek a vizsgálatok kis kockázattal járnak, nem fájdalmasak, legfeljebb csekély kellemetlenséget okoznak.

A rostdús, vegyes táplálkozás csökkenti az aranyér kockázatát. A már kialakult betegséget azonban nem célszerű orvosi javallat nélkül „kezelni”. Manapság sokan az internetről próbálnak tájékozódni, hogy bizonyos tünetek milyen betegségre engednek következtetni, és azokra miféle gyógyszereket kaptak más betegek. A saját betegségünket és annak hatékony gyógymódját azonban – nemegyszer többféle vizsgálat elvégzése után – kizárólag az orvosunk tudja megállapítani.

Végbélvérzéses tünetekkel megkereshetjük a háziorvost vagy beutaló nélkül közvetlenül a sebészetet. Amennyiben további kivizsgálás szükséges, ők adnak beutalót a Szegedi úti rendelőben június 1-je óta működő proktológiai rendelésre, ahol rendelkezésre áll a vizsgálatokhoz szükséges minden eszköz.

Kedves olvasóink!

„Az orvos válaszol” új rovatunkban egészséggel kapcsolatos kérdéseiket igyekszünk megválaszolni a Szegedi úti és Visegrádi utcai rendelő szakorvosainak segítségével.

Várjuk kérdéseiket a szerkesztőségünkhöz címzett postai levélben vagy e-mailben: hirnok@sprintkiado.hu.

LEHEL
OPTIKA

INGYENES SZEMVIZSGÁLAT

A K C I Ó
Ingyen
lencse
A K C I Ó

Új keret vásárlása esetén! Részletek a boltban.

LEHEL Piac, Emelet

(a mozgólépcsőnél)

Hétfő–péntek 9.00–18.00 ■ szombat 9.00–13.00

Telefon: 288-6960

Aranyos Európa-bajnokság

**Siker
magyar szereplés**

Folytatás az 1. oldalról

Mindenesetre az biztos, hogy megadtuk a rendezés módját. A kontinensviadal kezdetén a Parlamentben fogadták a küldöttséget. Majd a nyílt vízi versenyt a csodálatos Balatonfüreden szervezték meg, ezt követően a Margitszigeten folytatódott a verseny. Maguk a versenyzők és edzőik nyilatkozták, hogy keresve sem találhatnának ideálisabb helyszínt ennek az úszóviadalnak. A sportolókat körülvevő miliő, a fantasztikus közönség megtöbbszörözte a versenyzők erejét. Ezt emelte ki a 200 méter mellen aranyérmes Gyurta Dániel is, aki, mint mondta: még a medence alján is hallotta a közönség biztatását, ami szárnyakat adott számára.

A Hírnöknek adott interjújában Kiss László, az úszóválogatott szövetségi kapitánya szintén a nézőket dicsérte. Elmondta: a magyar csapat mellett mindvégig kitartó és buzdító, ugyanakkor más nemzeteket is megtapsoló, fair play díjas publikum nagyban hozzájárult a magyar úszók sikereihez. Igazoljuk az Eb szlogenjét, „Tiszta szívvel, nyitottan, tárt karokkal” vártuk Európa legjobbjait. Csodálatos versenyzésüknek hangos köszönetet mondtak a nézők. Mind a versenyzőktől, mind a szakvezetőktől csupa pozitív visszajelzést kaptunk.

Az már a verseny kezdete előtt biztossá vált, hogy legalább egy új csúcs születik, hiszen 43 nemzet több száz sportolója érkezett hazánkba, ami részvételi rekordot jelentett.



Aztán ahogy teltek-múltak a napok az is egyre világosabbá vált, hogy úszó csúcsok is születnek majd. A levetett szuperdresszek ellenére nagyon gyorsak voltak a versenyzők. Mindezt számos Európa-bajnoki csúcs jelezte végül.

Sokan mondták, hogy nem sportszerű és nem is érdemes a világ talán legszebb testű sportembereit mindent befedő dresszekbe csomagolva „rejtegetni”. Nos, az európai úszószövetség vezetői megfogadták az intelmeket, így ezúttal minden úszó külső segítség nélkül bizonyíthatott.

Rövid adalék ahhoz, hogy hogyan is vélekedtek maguk a versenyzők ezekről a szuperdresszekről. Markus Rogan, az osztrákok kétszeres olimpiai ezüstérmes, világbajnok üdvöskéje a pekingi olimpia előtt kitörően lévő dresszörület ürügyén például közölte, hogy bedobta a ruhát a vízbe, meg sem mozdult, azaz továbbra sem lehet megszórolni az

úszást. Evgeny Korotyshkin a 100 méter pillangó aranyérmese a Hírnök kérdésére elmondta, sikerének egyik zálogát abban látja, hogy nem kellett egy órát nyüglődni az úszóruha felvételével...

Tehát a szintisza sport diadalmasodott ezúttal, már csak azért is, mert pozitív doppingeredményről sem kaptunk hírt.

Amikor pedig sportról, úszásról van szó, akkor a magyar ver-

László szövetségi kapitány szerint ennél még jobb is lehetett volna a természet, hiszen több tehetséges úszónk az Ifjúsági Olimpiára utazott, így például az a Biczó Bence, aki idén ifjúsági Eb-t nyert 200 pillangón, és aki időeredményével most a felnőttek közt második lett volna. Csak hab a tortán – de milyen jóízű –, hogy mindezt Barta Nóra megfejtette egy műugró harmadik helyezéssel. Nóra igazi pél-

fedkezünk meg a kerületi Rügöláb Lendület SE mindössze 18 éves tehetségéről, Gondos Flórától sem, aki élete első felnőtt Eb-jén rögtön a 7. helyre ugrott, míg szinkronműugrásban Reisinger Zsófiával együtt a 6. helyen zárt.

Összegezve tehát van okunk az öröme bõven, hiszen nem egy-két versenyzőnk alkotott maradandót, hanem igazi csapatunk van, amelynek tagjai közül a legtöbben



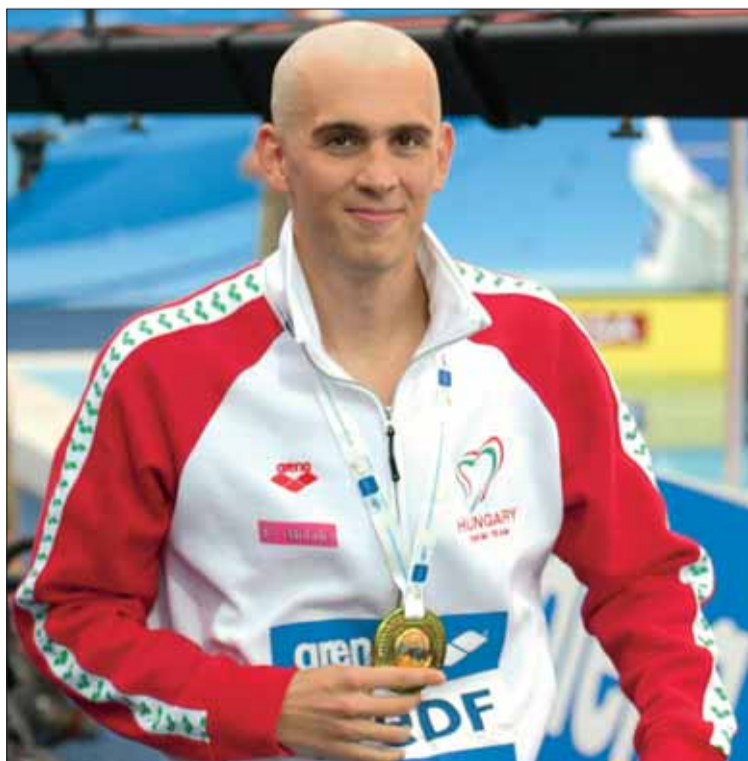
senyzők kiemelkedő eredményére mindig számíthatunk. Ezúttal sem kellett csalódnunk. Sőt! A rekordlétszámú magyar csapat talán az előzetes felfokozott várakozásokat is felülmúlóan szerepelt. 6 arany, 4 ezüst és 3 bronzéremmel gazdagították a magyar úszósport tárházát, ezzel minden idők második legjobb magyar szereplését mutatták be a kontinensviadalon. Kiss

dakép lehet minden magyar sportoló előtt. Nemrég esett át egy komoly gerincműtéten, ami után a józan ember abban bízna, hogy talán sikerül visszatérnie a normál életbe. Ő viszont ennél többet akart, megpróbálta a lehetetlent, újra bizonyítani az élsportban. Mindez olyan jól sikerült, hogy megismételve 2006-os teljesítményét, újra dobogóra állhatott. És ne

a következő olimpián, Londonban mutathatják meg igazán mire képesek.

Csodás sportélménnyel lettünk gazdagabbak, ami után részünkről jöhet az újabb Eb, vagy talán még egy ennél is rangosabb esemény.

SZABADOS TAMÁS
FOTÓ: MESTER TAMÁS



Az első magyar aranyérmet Cseh László szerezte

Úszó-világbajnokság Budapesten?

Négy sikeres Európa-bajnokság megrendezése után itt az idő a továbblépésre. Többször, több helyen esett már szó arról, hogy a magyar fővárost adottságai tökéletesen alkalmassá teszik egy vizes világbajnokság (úszás, műugrás, szinkronúszás, nyílt vízi verseny és vízilabda) házigazdái szerepére, a szervezők tapasztalata, az elmúlt időszakban felhalmozott szaktudása szintén kamatoztatható, a magyarok sportszeretete közzismert, a sportvezetők elkötelezettsége nemkülönben, a magyar versenyzők sportsikereiről már nem is beszélve. Mindehhez azonban nélkülözhetetlen egy új, fedett uszodakomplexum, amelyre régóta szüksége van a hazai úszó- és vízilabdasportnak, és amelyet fantasztikus eredményeikkel, így az idei úszó Eb sikereivel is valóban kiérdemelték.

Angyalföldi pálmafák

Prímán lőtt a „tartalékos” Puskás

Egy hónappal voltunk a nevezetes liverpooli magyar–brazil (3-1) után, amelyet 1966-ban hasonlóan nagy számként tartott nyilván a világ, akár a Sárga tengeralattjárót a Beatlestől. A Népstadionban pedig több ember gyűlt egybe, mint a halhatatlan gombafejűek napra pontosan egy évvel azelőtt, a New York-i Shea-stadionban tartott koncertjén, mert az őszi szezonnyitón mindenki látni akarta a brazilverő Mészöly Kálmánt, Mathesz Imrét, Farkas Jánost, Mátrai Sándort, Rákosi Gyulát, Albert Flóriánt. Az idény ugyanis erősen kezdődött: a Vasas–FTC rangadóval. Méghozzá úgy, hogy a tavaszt az első két helyen zárta a két nagy vetélytárs, a piros-kékek (21) egy ponttal vezettek a ferencvárosiak előtt.

A derbi után a Népsport 80 000-es, a Képes Sport 85 000-es közönségről számolt be; az biztos, hogy a legnagyobb hazai sportlétesítményben gombostűt sem lehetett leejteni azon az augusztusi estén. Hiába hirdették akkoriban, hogy „Jó időben jó szórakozás a kertmozi”, Fortuna lovagjai – akik voltak olyan szerencsések, hogy jegyhez jutottak – az aréna felé tartottak, a férfilakosság legnagyobb része pedig a televízió előtt ült, hogy végigigulja az egyenes közvetítést. A helyszínen lévőknek azonban várniuk kellett a kezdésre – hacsak nem az utolsó pillanatokban estek be –, mivel a meccset megelőzően rendezték az Országos Sportnapok nyitóünnepségét, s a tízezer fiatal a pályára szólító monstre torna-bemutató miatt a kapuk hiányoztak a pázsitról. Nagy ováció közepette tették a helyükre azokat, már csak azért is, mert a szurkolók többsége kizárólag arra gondolt a testedzés fontosságát propagáló rendezvény alatt, hogy „mikor lesz már ennek vége?” (A testedzést egyébként főleg volt propagálni abban az időben: Albert, Varga Zoltán, Mészöly vagy Farkas játéka nál nem kellett jobb reklám.)



Albert Flórián és Mészöly Kálmán a fölényes Vasas-győzelemmel zárult rangadón

Fotó: Képes Sport

Utóbb aztán a zöld-fehérek hívei már úgy vélekedtek, hogy inkább nézték volna még néhány óráig a szalaggyakorlatokat... A Vasas ugyanis szédítően játszott, Puskás Lajos pedig egyenesen parádézott, hiszen Korsós István passzából az első féldőben vezetést szerzett, majd a szünet utáni szakasz elején húsz méterről akkora gólt rúgott Géczy Istvánnak, hogy szem-szaj elállt. Ez a Puskás csak vésztartalék volt a vb idején – a hivatalos megfogalmazás szerint „itthon készült” a menet közben Angliába hívott, a világbajnokságon mégsem szerepeltetett Ihász Kálmánnal, továbbá a szintén idehaza „felejtett” újpesti karmesterrel, Göröcs Jánossal együtt –, de hát a hatvanas évek magyar futballját hallatlanul széles kínálat jellemezte, Baróti kapitány válogathatott bőven. A szórásból speciel Molnár Dezső is kimaradt (noha a vb előtt már bemutatkozott a nemzeti együttes-

ben), ám a jobbszélő nem hagyott ki: a derbi utolsó percében elrobogott a lassúnak szintén nem mondható Páncsics mellett, és beadását Farkas menthetetlenül bevágta.

A piros-kékek 3-0-ra nyertek, és a sajtó áradozott róluk. „A második féldőben csak a Vasas játszott, a Ferencváros szinte teljesen összeomlott” – szölt a méltatások egyike. „A rangadón a Népstadion hatalmas szurkolótáborra megint olyan Vasast láthatott, amely bajnokjelölthöz méltóan, teljes erőbedobással és kitűnően futballozott. Sokmozgásos, de kevés húzásból álló támadásai megzavarták az FTC védelmét, amelynek egyszerűen nem volt orvossága Puskásék játéka ellen” – összegzett a Képes Sport. A Népsport pedig külön is kiemelte Puskás és Farkas produkcióját: „A két csatár ezen az estén ellenállhatatlan volt, mindketten rengeteget változtatták a helyüket, szellemesen adogattak. Puskás a



kapu előtt is jól helyezkedett, de ha kicsivel határozottabb, akár négy-öt gólt is szerezhette volna.”

Azért az a dupla sem volt kevés, miként a háromgólos diadal is sokat számított. Az őszi idényt csúcsmódban kezdő angyalföldiek a folytatásban sem hibáztak, s végül úgy védtek meg bajnoki címüket, hogy az egész évad során veretlenek maradtak.

Ünnepély ide, ünnepély oda, 1966-ban a Vasas meccsein voltak az országos sportnapok...

HEGYI IVÁN,

A NÉPSZABADSÁG FŐMUNKATÁRSA

Vasas–FTC 3-0 (1-0)

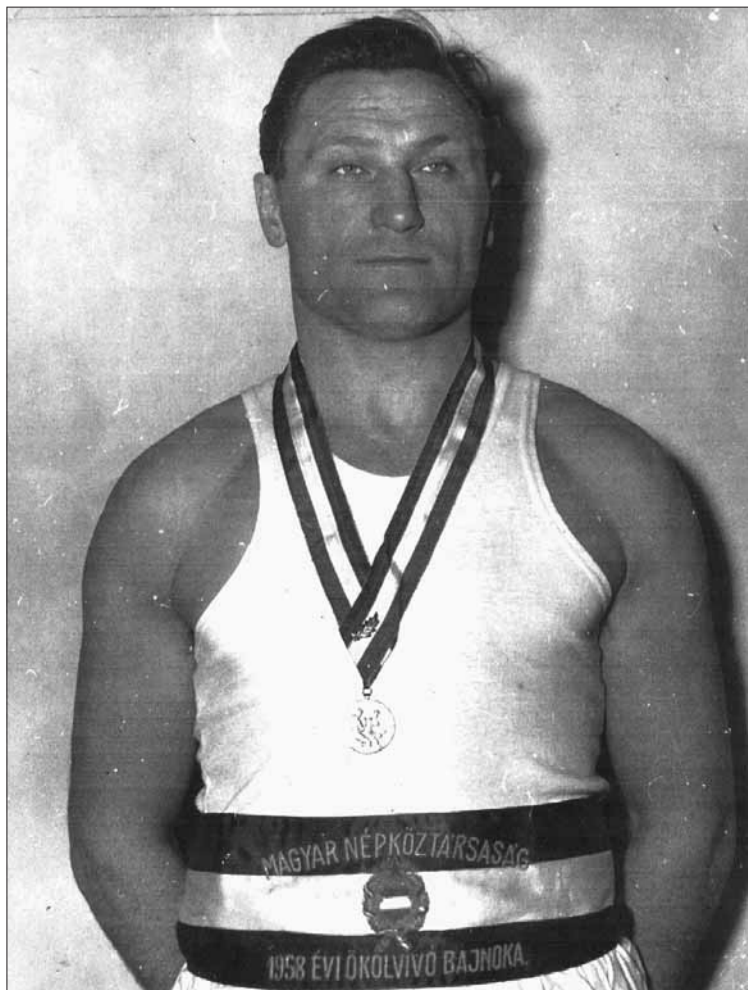
Népstadion, 85 000 néző.

Jv.: Gugulovics (jugoszláv).

Vasas: Varga – Bakos, Mészöly, Berendi, Ihász – Mathesz, Fister – Molnár, Puskás, Farkas, Korsós.

FTC: Géczy – Novák, Mátrai, Szűcs, Páncsics – Perecsi, Rákosi – Szőke, Varga, Albert, Fenyvesi.

Gól: Puskás (19. és 51.), Farkas (90.).



A sokszoros ökölvívóbajnok

Sipőcz Józsefet (képünkön), a sokszoros ökölvívóbajnokot, az Újpesti Dózsa sportszázadának egyik legtekintélyesebb tagját 1951 őszén, a sportszázadba kerülése napján ismertem meg. Josti – ez volt a beceneve –, a KO-király annak ellenére megtisztelt barátságával, hogy kettőnk sporttudását tekintve úgy aránylottam hozzá, mint a Gellért-hegy a Mount Everesthez.

Josti oly sokszor nyert országos bajnokságot és győzött jobbára kiütéssel neves külföldi ellenfeivel szemben is, hogy nehéz lenne összeszámolni. Ökölvívóként felérhetett volna a legmagasabb csúcsra, ha nem lett volna annyira szókimondó. Mindenkor és mindenkinek kimondta, ami a szívét nyomta, és ez akkoriban különösen dühítette egyik-másik sport-

vezetőjét. De talán még az is, hogy miután a lengyelek olimpiai reménysége 1956-ban Varsóban legyőzte a betegségével küszködő Papp Lacinkat, alaposan eltárgálta. Laci pedig a melbourne-i olimpián „törlesztett” a lengyel „mumusának”, és szerezte meg a harmadik aranyérmét.

Sipőcz Jóskaival évek múltával akkor találkoztam, amikor már rendőrként dolgozott a bűnügyi munka sűrűjében. A legkeményebb bűnözők is respektálták, holott ellenük – kevés kivétellel – nem a dinamitöklével, hanem az eszével küzdött. Annyi alvilági figurát juttatott rács mögé, mint sok kiváló nyomozótiszt együttvéve sem. Gyakran tartott egy szál magában éjszakánként ellenőrzést a legveszélyesebb bűnözők fészék-

nek mondható „késdobálókban”, ahová rendőröknek nappal sem volt ajánlatos belépniük.

1965-ben búcsút kellett vennie a rendőrségtől. Egy ideig még rendészként csipte fölön az áruházi szarkákat, és egy napon azok a garázda alakok is megtanulták tisztelni a nevét, akik abban a hiszemben, hogy mivel heten vannak, mint a filmbeli gonoszok, azt tehetnek, amit akarnak.

Jóska szíve egy szeptemberi napon a Hollán Ernő utcai meleg családi fészekben szűnt meg dobogni, ahol két gyermekük „szárnyra kelése” óta már csak imádott feleségével éltek olyan harmóniában, amelyről a legtöbb házaspár legfeljebb álmodhat.

DR. MARTINKÓ KÁROLY

Angyalföldi utcabál



Az Angyalföldi utcabál augusztus utolsó vasárnapján, 29-én 10.00–22.00 óráig várja a szórakozni, kikapcsolódni vágyókat a Dagály utcába.

A program az Angyalföldi Vadrózsa táncegyüttes felvonulásával kezdődik 10.00 órakor, a Zagyva banda kíséretével.

A kicsiket 10.00–13.00 óráig a gyermekszínpadon játékos foglalkozás, a Fabula Bábszínház és gyermeknéptánc-bemutató szórakoztatja.

A Gyermekházban a kerületi önkormányzat támogatásával megvalósult Tücsöktanya – családi játszóház és kisdédóvó ünnepélyes megnyitója lesz 10.30 órakor. A kertben délelőtt kézműves-foglalkozásokon vehetnek részt a gyermekek.

A gyermekszínpad 13.00 órától átalakul sportszínpaddá: a kerületi sportegyesületek tartanak látványos, mozgalmas bemutatókat. A keverékkutya-szépségszereny után a kerületi GYIÖK játékos programjai következnek 18.00 óráig.

A Gyermekházzal szemben lévő parkban lesz asztalitenisz- és kispályás labdarúgó-bajnokság, ide települnek ki a kerületi civil szervezetek, itt lehet majd kipróbálni a rodeóbikát és a légvárat.

A nagyszínpadon 10.30–16.30-ig a táncé a főszerep: táncscoprtok bemutatóját tekinthetik meg az érdeklődők. Lesz látványtánc, rock and roll, flamenco, salsa, has tánc, bolgár és görög tánc. A Baktársulat gólyalásbas előadása 16.30-kor kezdődik, a Méhek együttes dinamikus, abszurd humorú szupershow-ját 17.20-tól tekinthetik meg, a *Pál Utcai Fiúk zenekar* koncertje 18.00-tól várja az alternatív zene kedvelőit. Dob- és tüsszonglör-bemutató után az utcabál a hagyományoknak megfelelően a *Bergendy Tánc- és Szalonzenekar* zárja, dalaikat 20.30–22.00-ig hallgathatjuk.

Az utca két oldalát a kirakodóvásár árusai, vidámparki játékok, sörstrak, büfék színesítik.

Az utcabál programjainak keretében, de másik helyszínen, a

Láng Művelődési Központban (Rozsnyai utca 3.) elsősorban az idősebb korosztályra gondolva 15.00 órától magyar nótákat hallgathatnak cigányzenekar és a „Csizmadia Imre” Zenebarát Kör közreműködésével, 17.00–21.45-ig pedig szalonzenére táncolhatnak.

A rendezvényre a belépés ingyenes. A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

A kerületi Közművelődési Nonprofit Kft. munkatársai az utcabál zavartalan lebonyolítása érdekében augusztus 28-án éjféltől 29-én éjfélig a Dagály utcát (a Népfürdő utca–Esztergomi út közötti szakaszon), valamint a Dagály utcai parkolót (az Esztergomi úttal szemközt) teljes szélességében lezárják. Így a 133-as busz módosított útvonalon közlekedik majd, és a területen parkolási tilalom is életbe lép. A Dagály utca északi részén lakók a Jakab József utcán keresztül tudnak majd gépkocsival kihajtani. További információ: www.kult13.hu, (1) 452-4290.

Őszi bonszai-kiállítás



A Herman Ottó Bonsai Egyesület szeptember 3–5-én az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban tartja kiállítását.

A rendezvényen az egyesület tagjai és 12 vendégkiállító mutatja be legszebb, már őszi színekben pompázó növényeit.

Sok látogatók kérésének eleget téve *pénteken és szombaton délután 3 órakor* bonszaimesterek tartanak alakítási bemutatókat azok részére, akik szívesen betekintnének a bonszaikészítés fogásaiba.

A kiállítás pénteken, szombaton 10–18 óráig, vasárnap 10–17 óráig díjtalanul tekinthető meg.

Pozsonyi Piknik

Az idei Pozsonyi Piknik színpadi programját augusztus 28-án, szombaton 10.00 órakor a Keil Ernő Fúvószenei Egyesület koncertje nyitja. Délelőtt a Klezmerész együttes, a Bajza Hangkör szórakoztatja a nagyjérdeműt. Ebédidőben, 13.00 órakor kezdődik Tahi-Tóth László színművész műsora, utána lesz a Kutya-gazda hasonmásverseny. A 15.15-kor kezdődő Yasmína Hastáncstúdió cigánytáncát követi Djangó stílusában Horváth Márk és Kardos Dániel gitárművészek fellépése. 16.00 órakor Lukács Sándor színművész Radnóti Miklós versét tolmácsolja, majd Presser-Varró-Teslár: Túl a Maszat-hegyen című musicaljéből adnak elő részleteket a Vígszínház művészei 16.15-től. A Pozsonyi Piknik vonósnyegyes koncertje 17.15-kor kezdődik. Frizu-

rabemutatót szervez a Lady Szépségszalon 17.30-tól, Bächer Iván írásaiból válogat Gálvölgyi János 18.15-től. A programot 21.00 órától a Budapest Klezmer Band fergeteges koncertje zárja.

A program szervezői kéri Újlipótváros háziasszonyait és háziembereit, hogy vendégléjék meg a piknikezőket egy kis „hazaival”, hiszen ettől piknik a piknik! Az otthonról hozott finomságokat a Pozsonyi úton felállított Pozsonyi Piknik táblákkal jelölt he-

lyen lehet leadni a segítőknek.

A különféle értékes tárgyak árverésével és a tombolával kapcsolatos információk a www.pozsonyipiknik.hu weboldalon olvashatók. Itt, a Láng Tékában és a Keserédes Csokoládéboltban jelentkezhetnek a pozsonyikifli-sütő versenyre is. A süti bármilyen méretű, formájú, töltelékű lehet, a lényeg, hogy a neve pozsonyi kifli legyen! Fődíj: a Láng Téka és a Keserédes ajándécsomagja.

A szervezők a műsorváltoztatás jogát fenntartják, és kérnek mindenkit, hogy augusztus 27-én pénteken éjféltől augusztus 28-án, szombaton éjfélig ne parkoljanak a Pozsonyi Piknik területén (a Pozsonyi úton és környékén), mert az autókát elszállítják.

További információ: www.pozsonyipiknik.hu.



INFORMÁCIÓ³
PIAC (HUN)
 +
SZAKÉRTELEM² =
20 (ÉV)
EHM 9,25%*

20 ÉVE
 EGYÜTT FELGŐDÖNK

QUAESTOR

A képlet egyszerű
 Akár kamatadó nélkül**
EHM 9,25%*
 Modern Megtakarítási Formák

Budapest, XIII. Duna Plaza II. em. Váci út 178. ☎ (1) 239 37 25

*A QUAEATOR FINANCIAL HRURIRA Kft. által kibocsátott fix kamatozású, QFF1102BA09 Kötvény elérhető. 2010.09.21. napján meghatározott hozama. A Kötvényprogram PSZÁF engedélyezési száma: EN-48KK-9/2009. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a kötvény forgalomba hozatala a szokásostól eltérő közzétételű. Jelen hirdetés nem minősül nyilvános ajánlattevésnek. A Kötvényprogramhoz kapcsolódó, valamint az ügyfelek általános és részletes MIFID tájékoztatásait biztosító dokumentumok megtekinthetők a QUAEATOR portálon, valamint a www.quaestor.hu internetes oldalon.
 **Tartós befektetési számla nyitása esetén. A tájékoztatás nem teljeskörű, és nem minősül befektetési tanácsadásnak. A megfelelő befektetési döntés meghozatala érdekében tanácsot kérje a személyi jövedelemadóiról szóló 1995. évi CXVII. törvényt, valamint a QUAEATOR Értékpapír Nyrt. Üzletszabályzatát.

☞ pénzügyek ☞ ingatlan ☞ utazás ☞ telekom www.qcsoport.hu

Új tárlat az élményképtárban

Májusban nyílt meg a múlt évben elhunyt Úry Ibolya művészettörténész nevét viselő galéria a Pósonyi út 12. szám alatt. Ez alkalommal, Ibolya-napon, Tamás Ervin festményeiből nyílt válogatás. A férj, Úry Endre által megálmodott képtár örzi azt az emberi és művészettudományos hitvallást, amit Ibolya egy életen át kép-

viselt, emellett a mai művészet irányítója is. Az itt rendezett kiállítások egyszerre tekintenek rá nagy életművekre, ugyanakkor friss reflexiókat is nyújtanak – mondta el Úry Endre. A képtárról, amely hétköznap 11 és 17 óra között látogatható információt a 320-5880-as telefonszámon kaphatnak.

Romok és épületek a Margitszigeten



A XIII. kerületi városvédő csoport helytörténeti sétára várja az érdeklődőket szeptember 21-én Németh Marietta helytörténész vezetésével Romok és épületek a Margitszigeten címmel. Találkozó 10 órakor az Angyal földért Egyesület székhelyénél (Váci út 50).

Az utolsó hadifogoly

A Városház Galériában (Béke tér 1.) *Tapolcsányi Éva* képeit láthatjuk, amelyek *Toma Andrást*, a Szovjetunióban raboskodó utolsó magyar hadifoglyot mutatják be. A kiállítás megnyitón *Erdős László* A hadifogoly című könyvét is megtekinthették az érdeklődők.

Dr. Veér András orvost és *Erdős László* alezredest jelölték ki, hogy derítsék fel és hozzák haza az egykori magyar hadifoglyot, *Toma Andrást*. Újságunk elsőként tudósított erről a hírről.

A magyar csapat a kotyelnycsi elmeegógyintézetben találta meg *Toma Andrást*, akit 2000. augusztus 11-én hazahoztak Magyarországra. Ezt az időt mutatják be a kiállított képek. A 36 fotó által időrendben végigkísérhetjük a hadifogoly egy évét, érzéseit, hétköznapjait: az utolsó reggeli elfogyasztását hazatérése előtt, ahogy a számára ismeretlen repülőgépen utazik, az 56 év után újra magyar földre történő hazatérését, és a fényképezőgép lencséje megörökítette azt is, amikor családjával, unokájával találkozott.

Tapolcsányi Éva *Toma Andrással* hazahozatalakor ismerkedik meg, hozzá haláláig kötődött. Mindig jól visszaadta azokat a pillanatokat, amelyeket az idős bácsi átél.



Tapolcsányi Éva a fotózással 1972-ben a Képző- és Iparművészeti Gimnáziumban ismerkedett meg. Országos napilapoknál dolgozott fotósként. Dolgozott a Nép-szavánál, ahol laboránsként kezdett, majd egy év múlva fotóriporter lett, 1995-től a fotórovat vezetője lett. 1997-től tíz éven át a BLIKK rovatvezetője, majd képszerkesztője, 2007 júliusától a BORS napilap képszerkesztője. Országos fotópályázatokon számos díjat nyert, képei középpontjában mindig az ember áll.

Erdős László katonatiszt, a Magyar Honvédség alezredese, a 10. számú választókerület képviselője

kerületünkben. Könyve a közvetlen szemtanú, az együttműködő munkatárs szemével ábrázolt való történelem, melyből nem hiányoznak a katonai harci események, a fogság borzalmai, a kórház nyomasztó légköre, a rehabilitáció szakmai munkája, de a krimibe illő nyomozás izgalmi sem, amit a családtagok felkutatása jelentett, s amelyben a könyv szerzője derekas feladatot vállalt.

Toma András 2004-ben, 79 éves korában, *Veér András* orvos, ideg- és elmeegógyász 2006-ban 67 éves korában hunyt el.

A kiállítás szeptember 30-áig tekinthető meg.

Felelős döntés: befektetési lehetőségek az MKB Banktól

Az MKB Bank a befektetési lehetőségek széles tárházát kínálja azoknak, akik megtakarításaikat hosszú távon és felelős módon kívánják kamatoztatni. Számukra tartogatnak kedvező lehetőségeket az MKB Trezor Tartós Számlák.



Rátkai Zsuzsanna megbízott fiókvezető, MKB Bank MASPED-ház fiók

Az idei év pénzügyi újdonságaként jelent meg a pénzügyi szolgáltatók között a tartós befektetési szerződés, amellyel a megtakarításait hosszabb távon nélkülözni tudók már közép-távon jelentős adóelőnyt érhetnek el. Az MKB Trezor Számlák elsődleges vonzerejét az adja, hogy a számlákon elért kamatjövdelem, valamint a pénzügyi eszközök hozamának adója az ötéves lekötési időszak utolsó napján 0 százalék, illetve már azt megelőzően is – a megtakarítási időtartam függvé-

nyében – igen kedvezően alakul. Ügyfeleink szabadon megválaszthatják, hogy lekötött betétekben szeretnék kamatoztatni a megtakarításaikat az MKB Trezor Tartós Megtakarítási Számlán, avagy ehelyett, illetőleg emellett – kockázatvállalási hajlandóságuknak megfelelően – eltérő időtávú és különböző kockázatú befektetésekre kívánják azokat elhelyezni az MKB Trezor Tartós Befektetési Számlán.

Az MKB Bank által kibocsátott legújabb kötvénysorozatok, az MKB Tartós Kamatelőny Kötvények 2013-ban és 2015-ben lejáró sorozatai változó kamatozású, biztonságos befektetési lehetőséget jelentenek, kamatozásuk a mindenkori pénzügyi kamatokhoz igazodik, és a félévente esedékes kamatuk rendszeres jövedelmet biztosít.

A havi BUBOR (Budapesti Bankközi Forint Hitel Kamatláb) felett – az MKB Tartós Kamatelőny 2013 Kötvény esetében 0,80%, az MKB Tartós Kamatelőny 2015 Kötvény esetében pe-

dig 0,90%-os – kamatfelárat nyújtó kötvények lejáratáig igazodik a 2010-ben nyitott MKB Trezor Számlák kedvezményes adózást nyújtó időtartamaihoz. Ezáltal a konstrukciók kényelmes és jövedelmező befektetési lehetőséget kínálnak a tartós befektetési szerződés adóelőnyeit kihasználni kívánó befektetőinknek.

Személyes pénzügyi tanácsadóink minden érdeklődőnek segítenek az MKB Bank Váci út 85. szám alatti (MASPED-ház) fiókjában.



A konstrukciókról további részletek találhatók a www.mkb.hu honlapon.



XIII. kerületi Közművelődési Nonprofit Kft. programajánlója

Telefon: +36 (1) 452-4290 ● www.kult13.hu ● e-mail: info@kult13.hu

Szabadtéri programok



Nyáresti Koncertek záróestje a Szent István parkban

Az Angyalföldi Vadrózsa Néptáncegyüttes műsora

Augusztus 22., vasárnap 19.00
18.00-tól Gyermek kézműves-foglalkoztatás
Információ: +36 (30) 443-7136
A részvétel ingyenes!



XVIII. Angyalföldi Utcabál a Dagály utcában

Augusztus 29., vasárnap 10.00–22.00
Az Angyalföldi Utcabál színvonalas műsorait, sportprogramjait kirakodóvásár és vidámpark, kézműves jellegű kitelepülések, képzőművészeti foglalkoztatások teszik teljessé.
Információ: +36 (30) 443-7136
A részvétel ingyenes!



1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: +36 (1) 452-4290

PROGRAMAJÁNLO

Tépett angyal –könyvbemutató

Augusztus 28., szombat 19.00
A részvétel ingyenes!

Szeptembertől induló klubok, tanfolyamok:

Gyertyafény Keringő Klub,
Mollini Búvészklub, Noé Birkája környezetvédelmi klub, Nyugdíjas Filmklub,
Szépkorúak táncklubja, „3 az 1-ben” torna, callanetics, jóga a mindennapi életben, komplex jazztánc, pilates,
Shirayan Vajramutthi harmművészeti iskola, társastánc, terápiás tréning,
Ékszer Balettiskola, gyermek pilates,
Iciri-Piciri táncstúdió, NRG Tánciskola,
Csuka Mónika Énekiskola, Moholy-Nagy Stúdió Kerámiakör, Tücsökezene
Információ: az AJAMK elérhetőségein



1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 (1) 349-1501
Nyitva tartás: hétfő–csütörtök 10.00–18.00
Péntek 10.00–17.00

Múzeumpedagógiai foglalkozások

Az előre bejelentett óvodás, általános vagy középiskolás csoportokat tárlatvezetéssel, játékkal, feladatlapok kitöltésével és kézműves-foglalkozással várjuk.



1138 Budapest, Dagály u. 15/A
Telefon: +36 (1) 330-5357

PROGRAMAJÁNLO



Együtt a különbözőségben – horvát–magyar kiállítás

Megnyitó: augusztus 27., péntek 15.00
Megtéríthető: augusztus 29-ig
Kortárs művészeti alkotások kiállítása



Tücsöktanya

Családi játszótér és kisdudó megnyitóját a játszótér a XIII. kerületi önkormányzat támogatásával valósult meg
Augusztus 29., vasárnap 10.30

A szeptember 6-ától nyitva tartó játszótérünk szeretettel fogadja az öt éves kor alatti gyermekeket szüleikkel és nagyszüleikkel közös játékokra, kézműveskedésre, dalolásra, beszélgetésre. Az újonnan nyíló játszótérhez és kisdudóhoz hétfortól vasárnapig változatos és színvonalas programokat kínál gyermekeknek és felnőttek egyaránt.

Nyitva tartás: hétköznap: 8.00–17.00, szombaton: 15.00–18.00, vasárnap: 10.00–13.00

Információ: személyesen a Gyermekházban vagy a 330-5357-es és a +36 (30) 691-6391-es telefonszámon

Sahaja jóga

Pénteken 17.00–19.00
Információ és jelentkezés:
+36 (1) 330-5357, www.sahajajoga.hu
A jóga foglalkozások ingyenesek!

Szeptembertől induló klubok, tanfolyamok:

hastánc, néptánc felnőtteknek, női klub torna, Sahaja jóga, salsatanfolyam, akrobatikus torna tanfolyam, gyermeknéptánc, idegrendszert fejlesztő mozgásterápia, XIII. kerületi Babahordozó klub, Baba-mama klub, Kerekítő bábozó torna, Kerekítő mondókás moka, zenebölcső, Lélek-öröm-játék, személynépszerű drámajáték fiataloknak
Információ: a Gyermekház elérhetőségein

Nyári táborok

Hajlika Néptánc-tábor

Augusztus 23–27., mindennap 8.00–17.00
A tábor díja: 17 000 Ft (tartalmazza az étkezés: tízórai, ebéd, uzsonna költségeit is)
Információ és jelentkezés:
kiszadvirag09@gmail.com,
+36 (30) 441-9919
Helyszín: Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Ház, Dagály utca 15/A



1136 Budapest, Tátra u. 20/B
Telefon: +36 (1) 320-5380
Nyitva tartás: hétköznap 14.00–20.00

Augusztus 29-ig zárva.

Szeptembertől induló tanfolyamok, körök:

Hatha jóga, francia nyelvű foglalkozás kisgyerekeknek, Gemini tanulókör, képzőművészeti szakkör
Információ: az Újlipótvárosi Klub-Galéria elérhetőségein



1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 (70) 555-7625 vagy +36 (70) 260-2294
www.kurfl.hu, vilagcsucsok@gmail.com
Nyitva tartás: hétköznap 14–22 óráig, hétvégén a rendezvények függvényében

A VilágCsücsök fiataloknak kínál szabadidő-eltöltési lehetőségeket, be lehet térni hozzánk olvasni, társasjátékozni, csacsogni, ücsörögni, álldogálni, körbe-körbe járni vagy lehet választani különféle programjaink közül.
Kinek mihez van kedve.



Polyglot Klub

Augusztus 18., 25., szerda 19.00
Idegen nyelvű társalgási klub.
Megérkezel, kiragaszod magadra a neved, alá pedig a köszönést azokon a nyelveken, amelyeken beszélsz, vagy szeretnél beszélni, és onnantól kezdve szabad az út.
Beszélgethetsz bármiről, bárkivel, akivel van közös nyelvetek.
Gyűrjük le a Babel tornyát!
A belépés ingyenes!

Balasz – táncórák 3–103 éves korig

Szerdán 17.00–18.00
Nyáron is fejlesztő táncórák felnőtteknek és gyermekeknek egyszerre. Jöjjen el és hozza magával gyermekét, unokáját is, próbálja ki egy órát! Érezni fogja, ahogy az izomfeszültség és a stressz a testben feloldódik a tánc hatására. A táncnak nincs kora!
Információ és jelentkezés:
+36 (30) 599-6598
Lok Yiu Wing Chun kungfu
Hétfőn és csütörtökön 18.30–20.00
Információ és jelentkezés:
+36 (30) 681-6754
Idegen nyelvű társalgási klubok
Hétfőn 18.00–19.00 francia
Kedden 17.00–19.00 angol
Szerdán 16.00–17.30 német és 17.30–19.00 olasz
A belépés ingyenes!

ÚJ PROGRAM

Kineziológiai tanácsadás

Kedden 15.00–20.00
Előzetes jelentkezés szükséges!
Információ és jelentkezés:
bernhard@freemail.hu, +36 (30) 588-8311, www.bernadetti.fv.hu
Szeptembertől induló tanfolyamok:
Képzőművészklub, Amrit jóga, Body-Balls koncepció aerobic, egészségvédő torna, konditorna, Miguel y Timi – Latin táncok, salsa, Óroszlán színjáték, színészképzés, Piacjáték
Információ: a VilágCsücsök Közösségi Tér elérhetőségein



Telefon: +36 (1) 339-3700
e-mail: iranytuo@kult13.hu
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10.00–18.00

Matematikakorrepetálás, pótvizsgára való felkészülés

Augusztus 23., hétfő 10.00–13.00
Szakképzett tanár segítségével általános és középiskolás diákok számára az Ifjúsági Irodában.
Csoportok előzetes jelentkezését kérjük!
Információ és jelentkezés:
+36 (1) 339-3700, iranytuo@kult13.hu

Díjtalan információs szolgáltatás, jogi, pályaválasztási, munkavállalási, pszichológiai, szenvedélybeteg-tanácsadások, AIDS-szűrés.
Ingyenes internet szolgáltatás.



1139 Bp., Rozsnyai u. 3.
Telefon: 349-6308, fax: 349-6307,
Levél cím: 1394 Budapest, Pf. 355,
www.lmk.hu

Az Angyalföldi Utcabál keretében szórakoztató programok

Augusztus 29., vasárnap
15.00–16.30 Magyar-nóta-délután cigányzenekarral, a „Csizmadia Imre” Zenebarát Kör közreműködésével
17.00–21.45 Szalonzene – tánc a Láng zenekar közreműködésével
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Minden héten:

Rákgyógyító légzés (gyógytorna)
Kedden 9.00 haladóknak, 10.00 kezdőknek
Természetgyógyász Klub
Csütörtökön 17.30
(előadások, fény- és energiaadás, életmód-tanácsadás)
TE+ÉN táncest
Pénteken 18.00–21.30
Vasárnap 17.00–21.15
Univerzális Élet (Öskeresztény Egyesület)
Vasárnap 10.00–13.00 (Kozmikus Életiskola – az Isten szellemétől kapott belső út oktatása)

FSZEK XIII/2. sz. Könyvtára

Pannónia u. 83.
hétfő, kedd: 14–19, szerda: 10–15,
csütörtök: 12–16, péntek: 11–16
Augusztus 31-ig zárva

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára

Lehel u. 31.
hétfő, szerda, csütörtök: 14–19,
kedd: 10–15, péntek: 11–15
2011. január közepéig felújítás miatt zárva

FSZEK XIII/6.

Angyalföldi Kertvárosi Könyvtár
Mosoly u. 40/A
Augusztus 29-ig zárva

FSZEK XIII/7. sz.

Radnóti Miklós Könyvtár
Tátra u. 52.
Szeptember 6-ig csökkentett nyitva tartás:
hétfő, szerda: 14–19, kedd: 10–15,
csütörtök: 12–16, péntek: 13–18
(Nyári szünet nincs)
Palocsay Tibor fotóművész
Valóságok című kiállítása
Megtéríthető augusztus 30-ig



FSZEK XIII/8. sz. Könyvtára

Dagály u. 9.
Szeptember 6-ig csökkentett nyitva tartás:
hétfő, kedd, szerda: 14–19,
péntek: 9–15. (Nyári szünet nincs)
Pascalau Mariana festőművész
A lelkem otthona című kiállítása
augusztus 25-ig
Az Angyalföldi Utcabál napján, augusztus 29-én, vasárnap rendkívüli nyitva tartás 10–18 óráig



Dr. Lerner János: Fesztiválok, karneválok, ünnepek, parádék című előadása
augusztus 29. (vasárnap) 15.00

Könyvajánló:

Stephanie Meyer: Hajnalhasadás (Könyvmolyképző, 2010)
Orhan Pamuk: Az ártatlanság múzeuma (Ulpius-ház, 2010)
John Sanford: Aljas préda (JLX, 2010)
Josef Skvorecky: Hétköznapi életek (Cartaphilus, 2010)

A műsorváltogatás jogát fenntartjuk!

**CSOCSÓZÁSI LEHETŐSÉG
ANGYALFÖLDÖN**

rendszeresen tisztított és vízszintezett
Garlando Olympic asztalon
Bärenherz Magic versenylabdákkal



1138 Budapest, Újpalotai út 13.
(A sportpálya kiszolgáló épületének földszintjén, a büfénél.)

OPTIKAI
**Multifokális lencse
kipróbálási akció:
31 370 Ft/db helyett
9700 Ft/db
Részletekről érdeklődjön
az üzletekben.**

VI., Lehel u. 5. (Bulcsú u. sarok); Telefon: 349-6550
XIII., Béke u. 106. (Fiastyúk utcai sarok); Telefon: 329-9573
XIII., Váci út 44. (Lehel téri templomnál); Telefon: 330-1978
Rendel: dr. Majetics Zsuzsanna főorvos
és dr. Gyurákovics Margit főorvos

**Dr. HATHÁZI ÉVA
ÜGYVÉDI IRODA
(Alapítva: 1994)**

- Vállal:
- cégalapítás és képviselet,
- ingatlan adásvétel, csere, bérlet,
ajándékozás stb.,
- biztosítási ügyek,
- családjog,
- polgári nem peres és peres eljárásokban jogi képviselet ellátása.

Iroda:
1139 Budapest, Pap Károly u. 18/B I. 3.
Érhetőségek:
340-2044, +36-20-923-3770,
hathazi.eva2@chello.hu,
www.drhathazi.ewa.hu

**Urológia és Andrológia
magánrendelés**

Vese- és prosztatabajok,
gyulladások, daganatok,
vizeletcsepegés, merevedési és
nemzőképeségi zavarok
KIVIZSGÁLÁSA, KEZELÉSE
Dr. Rózsahegy József
az orvostudomány kandidátusa

KEDD, CSÜTÖRTÖK:
16.00 – 19.00
06-20-972-5592
350-0631, 350-1898
1131 Budapest, Babér út 32. l.em.
Göncöl és Babér utca sarok
Parkolás a VITALORG udvarán
www.Vitalorg.hu

HARTMANN Gyógyszer Segédeszköz Szaküzlet és Egészséges Életmód Centrum
segít gyógyítani.

- Gyógyszer segédeszközök teljes választéka
- Ápolási eszközök
- Fertőtlenítőszer
- Özmózis elvű vízisztító berendezések
- Tempur nyomáscsökkentő matracok
- Wellness termékek

Budapest XIII. kerület, Hegedűs Gyula u. 45-47., Tel.: +36 1 236 0808,
Nyitva: hétköznap 9-18h

ZÁRKIRÁLY® Bt. ZÁR, KILINCS, LAKAT, VASALAT
II., Margit krt. 54. T: 201-3928
XI., Fehérvári út 24. T: 466-5654
H-P: 9-18 Szo: 9-14
www.zarkiraly.hu

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás, autó, immobilizer, speciális, mágnes
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÖZÖLTÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATÚ és FÖKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK szerelése: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

-10% Szombat

♦ APRÓHIRDETÉSEK ♦ APRÓHIRDETÉSEK ♦ APRÓHIRDETÉSEK ♦

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉTÁZÁST INGYENES TAKARÍTÁSSAL, PARKETTÁZÁST, PARKETTACSISZOLÁST, PARKETTÁJAVÍTÁST, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉST, CSEMPÉZÉST, VILLANYSZERELÉST VÁLLAL KISIPAROS GARANCIÁVAL, AZONNALRA IS. TEL.: 202-2505, 06-30-251-3800.

MOSÓGÉP, mikrosütő, villanytűzhely javítása márkaszervizes tapasztalatokkal, garanciával. Felújított automata mosógépek árusítása garanciával. Tel.: 453-0567, 06-30-931-9955.

TÉVÉ, LCD, plazma javítása kiszállással, garancia, hétvégén is. Új és értéksökkentett készülékek nagykereskedelmi áron kaphatók. Tel.: 243-3844, 06-20-316-0933. 1039 Bp., Rákóczi út 10.

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

AJTÓ-ABLAKDOKTOR, Horváth Ákos mindenféle ajtókat, ablakok illesztését, javítását, átalakítását, zárok cseréjét (pl. kétszárnyú ablak zárszerkezetének cseréjét), szigetelését vállalom garanciával. A felmérés díjtalan. Tel.: 368-3604, 06-70-550-0269.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás tavalyi árakkal, rövid határidővel, díjtalan bútormozgatással, takarítással, minőségi kivitelben, garanciával. Ingyenes felmérés. Tel.: 06-30-272-3909.

REDŐNYÖSMŰHELY mindenféle redőny gyártását, javítását vállalja. Reluxák, harmonikajátók, szalgfüggönyök, napellenzők műhelyén. Tel.: 370-4932.

KÖMŰVES gyorsszolgálat. Átalakítás, javítás, burkolás, gipszkartonozás. Kismunkák specialistá! Tel.: 06-30-294-9670.

PARKETTACSISZOLÁST, lakkozást, lerakást vállalok. Barabás Jenő kisiparos, XIII., Visegrádi u. Tel.: 06-70-280-0479, 349-4899.

LAKÁSFELÚJÍTÁS: szobafestés-mázolás, tapétázás, közműmunkák, villanyszerelés, burkolás garanciával kedvező áron. Tel.: 787-1332, 06-20-986-3129.

VILLANYSZERELÉS, falfűrés, panellakások elektromos felújítása rövid határidővel, hétvégén is. Jakab József villanyszerelő mester. Tel.: 06-30-940-6162.

Támogatott OKJ-s képzések
-Kéz-, lábápoló műkörmépítő
-Fodrász
-Kozmetikus
-Masször
Nvlsz 01-0106-05
fodraszoktatás.hu 0670 533-6379

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS

GYORSSZAKI 0-24. Angyalföldi gyorssegélyszolgálat hétvégén is, 0-24-ig. Hibaelhárítás, csőtörés, dugulás. Szabó Károly & Kristóf. Tel.: 06-30-971-3782, 360-4434, www.gyorsszaki.hu.

MEGBÍZHATÓ szakember vállal víz-, gáz-, fűtésszerelést, valamint komplett fürdőszobák kivitelezését. Bihari Attila, tel.: 06-30-231-3177.

VÍZSZERELÉS gyorsszolgálat! Csőtörések javítása, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés, kamerás csatornavizsgálat, vízcsatornacseréje ással és garanciával. Tel.: 06-30-914-3588.

FESTÉS, MÁZOLÁS

FESTÉS, tapétázás, mázolás! Gyors kezdéssel, garanciával, referenciával. Pap Gábor szobafestő vállalkozó. XIII., Pozsonyi út. Tel.: 06-30-942-4735, 360-2345.

SZOBAFESTÉST, mázolás, tapétázást, burkolást, parkettacsiszolást, teljes körű lakásfelújítást vállalunk közületeknek is. Bütormozgatással, földtakarással. Tel.: 06-70-312-7991, 260-7534.

KÖZÖS KÉPVISELET

TÁRSASHÁZAK közös képviselőtet szakmai háttérrel, referenciával, pályázatokat készítéssel családi vállalkozásban vállaljuk. Tel.: 06-30-966-6052.

RÉGISÉG

A CSECSEBECSE RÉGISÉGBOLT, HOLLÁN ERNŐ UTCA 18. keres szép régi tárgyakat, bútorokat, festményeket, szobrokat, kerámiákat, porcelánokat, ezüstöket, szövegeket, könyveket és papírrégiséget. Kézpénzfizetés és ingyenes kiszállítás! Tel.: 06-20-973-3177.

OPERA antikvárium vásárol képzőművészeti tárgyakat, könyvtárakat, hanglemezeket, vitrintárgyakat, képeslapokat, hagyatékot. Díjtalan kiszállítás. Tel.: 332-0243, 06-20-922-0001.

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

DRÁGAKŐ, arany ékszer, régi tőraranys és ezüst evőeszközök, disztárgyak vásárlása képzőművészeti tárgyakért a legmagasabb áron. II., Margit körút 51-53., Louis Galéria. Tel.: 316-3651. E-mail: lakatos@mconet.hu.

INGATLAN

ELADÓ XIII., Taksony u. 14.-ben egy 34 nm-es, egyedi fűtésű, teljesen felújított, új nyílászárókkal felszerelt lakás 13 M Ft-ért. Tel.: 320-5763.

XII. ker.-ben, Szabadság-hegyen, a CSILLEBÉRCI ÜDÜLŐTELEPEN gyönyörű, örökpanorámás, 140nölös telek 75 nm-es építménnyel eladó. Bejárta a fűtről. Ára: 22 M Ft. Tel.: 06-20-251-7709.

85 NM-ES üzlethelyiség eladó Újlipót szívében. www.ingatlanet.hu>Budapest13.>típus:üzlethelyiség>keresés>keresési feltételek>ingatlanet.kód: 506829. Tel.: 06-20-400-5511.

LAKÁSSZÖVEGKÉPZET berbe ad 50-70 nm közötti helyiségeket iroda, raktár és üzem céljára. Érdeklődni a 320-3264-es telefonszámon lehet.

Újpesten eladó új építésű (négyéves), második emeleti 80 nm-es öröklakás. A lakás helyiségei: előtér tárolószekrénnyel, nappali egy falrészrel (kivehető), átadoblakokkal szeparált konyhával; plusz két nagy szoba, valamint gardrób helyiség, WC, fürdőszoba. Minden szobából ajtó nyílik a tágas erkélyre. A ház fűtése saját gázkazánal történik. Az épület belső kerttel, saját játszótérrel rendelkezik. Irányár: 24,5 millió. Tel.: 06-30-212-9553.

MOGYORÓD-KAKUKKHEGYEN egyszobás, kertés ház pincével, garázzsal és kutyakenellel eladó vagy kisebb értékű kertésre cserélendő. Tel.: 06-1-339-1437.

I., GELLÉRTHEGY utcai 79 nm-es tehermentes, 2 szoba gardrób, szépen felújított liftes polgári öröklakásom 25 M Ft-ért eladom vagy 24-28 M Ft-os értékben V., XIII. kerületi-re cserélem. Érdeklődni: 06-30-211-3051.

ELADNÁM vagy elcserélném szentendrei, két generációnak is alkalmas, többszintes, kb. 150 nm-es, felújításra szoruló családi házamat 980 nm-es telekkel, jó levegő, madárcsicsergés, XIII. kerület, Szent István park közelében lévő két kisebb vagy egy nagyobb lakásra, értékegyeztetéssel. Tel.: 06-30-276-3475.

EGÉSZSÉG

A Napfény Háza Orvos és Természetgyógyászati Rendelőben ingyenes életmód-tanácsadást ad dr. Sári Erzsébet gyógyász főorvos. Időpont-egyeztetés e-mailben az info@napfenyhaza.hu-n, telefonon a 270-0343-as számon vagy személyesen a Gömb utca 27.-ben.

GONDOZÁS

BENTLAKÁSOS intézetünkben az ország egész területéről idős emberek (fekvőt is) ápolását vállaljuk átmeneti időszakokra is. Teljes ellátással, egyszeri nagy összegű befizetéssel nélkül, napidij ellenében. Az intézetbe történő bekerüléshez semmi bonyolult ügyintézés nem szükséges! Tel.: 06-1-350-0997, 350-0999. A fizetés módja átutalással történik. Címünk: 1139 Budapest, Ezüstkő utca 16. sz. Csütörtök Ház Egyesület, Hajdú u. 46. IV. emelet.

CSALÁDOKNAK ajánlunk megbízható, lelkiismeretes idősgondozókat, gyermekfelügyelőket, takarítókat akár bentlakással is, igény szerint. Empátia. Tel.: 06-30-750-3347, 06-70-380-5620.

DR. JUHÁSZ SÁNDOR szülész-nőgyógyász szakorvos magánrendelésére jelentkezés: 06-20-512-7035, www.pri- vatnogyogasz.hu, XIII., Visegrádi u. 15.

SPORT

ANGLIÁBAN végzett fitnessedzőné egyéni igényeknek megfelelően hölgyeknek magánórát ad (callanetics, pilates, jóga, gerinc- és kismamaterna). Tel.: 06-30-370-7155.

OKTATÁS

GITÁROKTATÁS kezdőknek és haladóknak megfizethető áron, többféle stílusban (blues, funky, rock, latin, jazz) Budapesten egyénre szabott órákkal. Hívj bátran! Tel.: 06-30-335-2949.

KÉMIA-, MATEMATIKAKORREPETÁLÁST, érettségire felkészítést vállalom egyetemi hallgató. Tel.: 06-70-383-3842.

DIPLOMÁS ZENETANÁRNŐ vállal zongora-, fuvola-, fuvolya-, ének-, szolfézs-, zeneelmélet-oktatást kezdő és haladó szinten. Tel.: 06-70-367-1810.

INGYENES tanulás Dániában? Igen, Dánia népfőiskoláján a Gemini tanulókörrrel, www.geminitanulokor.fw.hu. Média-támogatott az ÖKOSAROK Bt., a házi tejtermékek specialistája (Lehel Csarnok).

2 SZAKMA 6 hónap alatt! A TRAINEX Kft. Üzleti Iskolája felvételt hirdet induló OKJ-s tanfolyamaira: bolti eladó/élelmiszer- és vegyiáru-eladó. Időtartam: 2010. szeptember-november. Kereskedő-boltvezető. Időtartam: 2010. november-2011. február. Kedden és csütörtökön 16-20 óráig vagy szombatonként 8-17 óráig. Várjuk jelentkezését! Trainex Kft., 1132 Budapest, Váci út 70. Tel.: 320-4198, fax: 320-9454, www.trainex.hu.

ÁLLÁS

XIII. kerületi bejárattal ingatlaniroda jó hangulatú csapatába lelkes, önállóan dolgozni tudó munkatársat keres. Tel.: 06-20-922-3125.

HÖLGYEIM, megbízható idősgondozókat, bébiszittereket és takarítókat keresünk. Tel.: 06-70-708-4109; 06-30-750-3347.

Az apróhirdetés ára
15 szóig bruttó 2700 Ft,
ezen felül savanként 125 Ft.
Lapunk következő száma
2010. szeptember 1-jén
jelenik meg.
Lapzárta: 2010. augusztus 23.

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Heti bölcsesség



„Tudod, mi a virág?
A földnek jósága;
Tudod, mi a jóság?
A lélek virága”

Petőfi Sándor:
Az árva lyány (részlet)

Szüneti idő korrepetálással?



Deréig a nyárban nem sokat foglalkozunk az iskolával, de hamarosan becsengetnek. A SzünetiDöDö programsorozat egy kis matematikakorrepetálással zárul augusztus 23-án 10.00–13.00 óra között. Gyere és gyakorolj az Iránytű Ifjúsági Információs és Tanácsadó Irodában (Pannónia utca 34.). Bővebb információ a 339-3700-ás telefonszámon kapható.

Csábító ízek



Nyáron hajlamosak vagyunk többet nasizni, pedig szemet gyönyörködtető gyümölcsökkel is kényeztethetjük magunkat. Szerencsére már nemcsak a piacon, hanem egyre több vendéglátóhelyen kínálnak egészséges desszerteket!

Fesztiválok nyara



Az augusztus a zene, a tánc és a szórakozás ideje. Az utolsó nyári hónapban kerületszerte még számos kulturális program ígér felhőtlen szórakozást, melyekről a www.kult13.hu weboldalon első kézből értesülhet.

Keresztrejtvény

1	2	3	4		5	6	7	8	9
10					11				
12				13					
		14	15			16	17		18
	19					20			21
22				23				24	
25			26				27		
28		29				30			31
				32	33			34	35
36	37		38				39		
40							41		

Előző rejtvényünkben a XIII. kerület egyik kulturális intézményének nevét rejtettük el. A helyes megfejtés: **Vízöntő Pinceklub**. Nyerteseink: **Altrichter Ferencné, Kiss Gyuláné**.

Mostani rejtvényünkben egy egykori neves magyar edző, sportvezető nevét rejtettük el. Beküldendő a vízszintes 22. számú sor megfejtése. **Beküldési határidő: augusztus 23.** A helyes megfejtést beküldők között **Premier** magazint sorsolunk ki.

Vízszintes: 1. Kortárs humorista (Zoltán). 5. Sebestyén ...; Kossuth-díjas népdalénekesnő. 10. Vagyis, tehát. 11. Feleki ...; kedves emlékü színművészünk. 12. Sérülés nyoma. 13. Hérosz. 14. Angolna, németül (AAL). 16. Znojmo névváltozata. 19. Fizimiska. 20. Pest megyei település. 21. Román gépkocsik jelzése. 22. Magyar úszóedző (1931–2004), az ő nevét viseli a margitszigeti úszókomplexum, amelyben 2010 augusztusában megrendezték az úszó Európa-bajnokságot. 25. Ostorvégek! 26. Norma ...; Martin Ritt filmje. 27. Minutum, röv. 28. Arccal a föld fe-

lé fekszik. 30. Rin-Tin-...; filmhős kutyája. 32. Állami bevétel. 34. Dezoxiribonukleinsav, röv. 36. Hófehérke hét törpéjének egyike. 39. Jelenleg Angliában játszó magyar futballista, hazánkban háromszor is az év labdarúgójának választották (Zoltán). 40. Áruházi alkalmazott. 41. Férfi énekhang.

Függőleges: 1. Mosó ... mosodája; Varga Katalin népszerű gyermekkönyve. 2. Azerbajdzsán sportjele. 3. Bob Fosse 1972-ben bemutatott filmje. 4. Felsőház! 5. Elkenődött nedves, zsíros piszok. 6. Viszont, ellenben. 7. A lett főváros. 8. A tallium vegyjele. 9. Épületet, pincét megrongál a víz. 11. Szikladarab. 13. Hektoliter, röv. 15. Ghána fővárosa. 17. Afrikai tó. 18. Teherán a fővárosa. 19. Szép Ernő mesedramája. 20. Good ...; angol köszönés. 22. ... mondd; Hernádi Judit slágere. 23. Progresszív. 24. Valamennyi szóban forgó dolog. 29. ... vaj; a karitévaj másik neve. 30. Állóvíz. 31. München folyója. 33. Azonban. 35. Numero, röv. 37. Zloty, röv. 38. Nógrád határai! 39. A germánium vegyjele.

S. I.

HÍRNÖK
AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Kiadja a Sprint Kft.



Alapító főszerkesztő:
Sas György (1922–2004)

Felelős kiadó: *Machos Ferenc*

Főszerkesztő: *Czeglédi Ildikó*

Szerkesztő: *Jusztusz Gábor*

Szerkesztőségi titkár: *Aradi Judit*

Fotó, tördelés: *Holczer Gábor*

A szerkesztőség címe:

1137 Bp., Újpesti rkp. 7.

Nyomdai munkák: Sprint Kft.

E-mail: hirnok@sprintkiado.hu

www.sprintkiado.hu

Hirdetésfelvétel: Sprint Kft.

1137 Bp., Újpesti rkp. 7.

Hétfőtől péntekig 9–15 óráig

Telefon: 237-5060, 237-0242

Fax: 237-5069

E-mail: hirdetes@sprintkiado.hu

társastánc,
salsa,
latintánc tanfolyamok



MAJA

TÁNC- ÉS MOZGÁSSTÚDIÓ

Új programokkal! XIII., Vág u. 19.,

telefon: 06-30-600-2928, 06-70-263-1982, web: www.majatanc.hu



VIP-tanfolyamok,
hobbistánc,
hastánc,
rock 'n' roll