

HÍRŰK

XIII. KERÜLETI

XVI. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

2010. FEBRUÁR 16.



Kerületi
szabályozási
terv

2

Ingyenes
angol
nyelvtanfolyam

3

Margit
hídi
rekonstrukció

4

Pár-
kapcsolati
vesztések

6

Az
év
dolgozója

9

Az egykori
úszó-
bajnok

10

Asztrológia
és virág-
terápia

12

Pedagógiai Napok, február 8-26.



Megkezdődött február 8-án a Pedagógiai Napok rendezvénysorozata, melynek témája a digitális kompetencia fejlesztése. A program kiemelkedő része az Óvodapedagógiai Konferencia. A Gyöngyösi Tagóvodában február 11-én Pál Barnabásné óvodapedagógus tartott sikeres szemléltető foglalkozást A kíváncsi kisegerek címmel 5-7 éveseknek. [Cikkünk az 5. oldalon](#)

**A Magyar Köztársaság el-
nöke a 6/2010. (I. 22.) KE
határozatával az ország-
gyűlési képviselők 2010.
évi általános választása**

**első fordulójának
időpontját
2010. április 11.
(vasárnapra),**



**második fordulójának
időpontját
2010. április 25.
(vasárnapra)**

tűzte ki.

[Részletek a 2. oldalon](#)

Télbúcsúztató jelmezbál



Fotó: Sándor Péter

A vízkeresztől hamvazószerdáig tartó farsang a boldog, önfeledt mulatozások időszaka. Az utóbbi években divatba jöttek a vidám jelmezes összejövetelek, melyeken tréfás arckunkat mutathatjuk meg a közönségnek. Használjuk ki a lehetőséget a farsangi bálban, szórakozzunk, bolondozzunk kedvünkre, akár bújjunk is ki a bőrünkől, hiszen olyan szerepet is eljátszhatunk, amelyről titkon álmodoztunk.

A fiatalokat február 19-én maszkbálba, a családokat 27-én hagyományörző táncbálba várják a Gyermek- és Ifjúsági Házban. Az idősebb korosztály a Láng Művelődési Központban 20-án vidám nótaműsorral búcsúztatja el a telet.

Bővebb információ
a www.kult13.hu weboldalon.

Országgyűlési képviselők választása 2010



Tisztelt választópolgárok!

A Magyar Köztársaság elnöke a 6/2010. (I. 22.) KE határozatával az országgyűlési képviselők 2010. évi általános választása

első fordulójának
időpontját 2010. április 11. (vasárnapra),
második fordulójának
időpontját 2010. április 25. (vasárnapra)

tűzte ki.

A XIII. Kerületi Választási Iroda a XIII. Kerületi Polgármesteri Hivatalban (1139 Budapest, Béke tér 1.) működik. A választások előkészítésével, lebonyolításával kapcsolatos jogi, szervezési, informatikai tájékoztatás, felvilágosítás kérhető a 340-3575-ös telefonszámon, illetve személyesen a 104. szobában minden nap a hivatal teljes munkaideje alatt.

A Választási Iroda az országgyűlési képviselők választásával kapcsolatos kérdéseket, észrevételeket az

ogyvalasztas2010@bp13.hu

e-mail címen is fogadja.

A választópolgárok a választói névjegyzékbe történt felvételükről szóló értesítést az ajánlószelvényvel együtt 2010. február 8. és február 12. között megkapták. A névjegyzékkel kapcsolatos kérdésekre, észrevételekre a Választási Iroda (III. emelet 319., 320.; telefonszám: 452-4164, 452-4159) hivatali munkaidőben tájékoztatást ad.

Az a választópolgár, aki a szavazás napján lakóhelyétől távol, de Magyarország területén tartózkodik, igazolással szavazhat. Igazolást – a választás első és második fordulójára egyaránt – személyesen vagy meghatalmazott útján legkésőbb 2010. április 9-én 16 óráig lehet kérni. Ajánlott levélben igazolást úgy lehet kérni, hogy az legkésőbb 2010. április 6-án 16 óráig a polgármesteri hivatalba megérkezzen.

A külképviseleti névjegyzékbe való felvételt a választási iroda vezetőjétől 2010. március 19-én 16.00 óráig lehet kérni személyesen vagy meghatalmazott

útján teljes bizonyító erejű magánokiratba foglalt meghatalmazással, illetve ajánlott levélben.

A névjegyzéket 2010. április 10-e után lakcímváltozás miatt nem lehet módosítani. Az első (április 11.) és a második (április 25.) választási forduló között lakóhelyet változtató választópolgár a második fordulóban nem az új, hanem a korábbi lakóhelyén szavazhat. Ennek érdekében az új lakcíme bejelentésekor szavazásra szolgáló lakcímgigazolást kap. Ezen igazolás birtokában keresheti fel az „Értesítőben” megjelölt szavazóhelyiséget.

Jelöltet 2010. március 19-én 16.00 óráig ajánlószelvényen lehet ajánlani abban a választókerületben, ahol a választópolgár lakóhelye van. A jelöléshez legalább 750 választópolgár érvényes ajánlása szükséges.

Szavazni mindkét fordulóban 6.00 órától 19.00 óráig, kizárólag személyesen, a választópolgár lakóhelye szerint kijelölt szavazókörben lehet. Igazolással szavazni a kijelölt 48. számú szavazókörben (XIII., Váci

út 61., Kassák Lajos Gimnázium) lehet. A mozgásában gátolt választópolgárt szavazásának lehetővé tétele érdekében – kérésére – a szavazatszámlláló bizottság legalább két tagja mozgóurnával felkeresi. A mozgóurnát a választópolgár írásban kérheti a szavazás napját megelőzően a választási iroda vezetőjétől, a választás napján a szavazatszámlláló bizottságtól.

Szavazni a következő érvényes igazolvány(ok) bemutatásával lehet:

- lakcímet tartalmazó (régi típusú) személyazonosító igazolvány vagy
- lakcímgigazolvány és személyazonosító igazolvány vagy
- útlevél vagy 2001. január 1-jét követően kiállított vezetői engedély.

Érvényesen szavazni csak a hivatalos szavazólapon szereplő egy egyéni jelöltre és egy területi listára lehet, a lista, illetve a jelölt neve alatti, melletti vagy felletti körbe tollal írt két, egymást metsző vonallal (+ vagy X).

DR. PREHLIK LAJOS,
A XIII. KERÜLETI
VÁLASZTÁSI IRODA VEZETŐJE

Kerületi szabályozási terv

Tájékoztatjuk a tisztelt lakosokat, hogy a polgármesteri hivatal Főépítési Irodájának koordinálásával elkészült az 56/2001. (XII. 20.) önkormányzati rendelettel jóváhagyott Budapest XIII. Kerület Városrendezési és Építési Szabályzat (KVSZ), és egyes hatályban lévő Kerületi Szabályozási Tervek módosításának tervezete, amelyek az alábbiak:

– 23/2006. (VII. 5.) önkormányzati rendelettel jóváhagyott, a Béke utca–Fáy utca–Hajdú utca–Forgách utca–Röppentyű utca–Tahi utca által határolt terület kerületi szabályozási terve (KVSZ 7.b/1. sz. melléklete – TRT/XIII/70);

– 28/2006. (IX. 11.) önkormányzati rendelettel jóváhagyott, a Tüzér utca–Dózsa György út–Angyalföldi út–Klapka utca által határolt terület kerületi szabályozási terve (KVSZ 7.b/3. sz. melléklete – TRT/XIII/73);

– 57/2001. (XII. 20.) önkormányzati rendelettel jóváhagyott, az Apály u.–Váci út–Klapka u.–Kassák Lajos u.–Róbert K. krt.–Gidó-falvy u. által határolt terület kerületi szabályozási terve (TRT/ XIII/32).

A módosítások korrekciós jellegűek, az építés helyi rendjének részletszabályaira irányulnak, a szabályozási tervek változatlanok maradnak. Az építési törvény által előírt egyeztetési eljárás lezajlott.

Az épített környezet alakításáról és védelméről szóló 1997. évi LXXVIII. tv. 9. § (6) a) pontjában foglaltak alapján a módosítás tervezete megtekinthető ügyfélfogadási időben (hétfő 13.30–18.00, szerda 8.00–16.30 és péntek 8.00–12.30) a Főépítési Irodán (XIII. ker., Béke tér 1. IV. emelet).

BUDAPEST FŐVÁROS
XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT
POLGÁRMESTERI HIVATAL
FŐÉPÍTÉSZI IRODA

Burgonya- és hagymaosztási akció

Problémamentesen zárult

A hivatalos tájékoztatás szerint történt és a tervezettnél megfelelően zárult a hagyományos krumpli- és hagymaosztási akció. 2010. január 25–29. között négy helyszínen térítésmentesen kaphatták meg az 5 kg krumplit és 2 kg hagymát a szociális és gyer-

mekjóléti intézmények gondoskodásában részesülő tagjai, a nagycsaládosok és az alacsony jövedelmű nyugdíjasok. A szociális munkások összesen 5814 fő részére adták át, ebből 1419 fő részére a lakásra szállították ki a természetbeni juttatást.

Hagyd helyben!

Felhívás társasházaknak és lakóközösségeknek

A SZIKE Környezet- és Egészségvédelmi Egyesület a Norvég Civil Támogatási Alaptól nyert pályázati forrásból 50 budapesti társasházban komposztálási programot indít.

Vállalkozó szellemű, környezettudatos, energiatakarékos budapesti lakóközösségek jelentkezését várják. Céljuk, hogy

helyben hasznosítsuk a háztartásokban és az udvaron, kertben keletkező zöldjavadat, vagyis helyben tartsuk az értékes tápanyagokat: a zöldhulladékból keletkező humuszt.

Jelentkezni a SZIKE honlapján lehet:

www.szike.eu.

Segítsen embertársain!



A Magyar Vöröskereszt nyilvános véradást szervez a WestEnd főbejáratánál, a véradó kamionban (Nyugati tér 1–3.)

– február 16-án, kedden 14.00–18.00 óráig.

Ha ön egészséges, elmúlt 18 éves és még nem töltötte be 60 életévét, jöjjön el a véradásra!

Nagyon fontos, hogy hozza magával személyi igazolványát, lakcímkártyáját és tajkártyáját.

Segítségét előre is köszönjük beteg embertársaink nevében.

Modern, európai Magyarország!

Egy nyelven beszéljünk!

Felhívás ingyenes lakossági angol nyelvtanfolyami részvételre

Budapest XIII. kerületének polgármestereként – a széles körű idegen nyelvi képzés érdekében – felhívással fordulok a kerület lakosságához.

A 2004 óta folyamatosan indított angol nyelvi képzéseink 3700 helyi lakos számára biztosítottak ingyenes nyelvtanulást. A résztvevők a hétköznapi kommunikációhoz szükséges legalapvetőbb nyelvi ismeretanyagot sajátíthatják el.

A kedvező tapasztalatokra és a továbbra is nagy érdeklődésre tekintettel a XIII. kerületi önkormányzat 12. alkalommal meghirdeti angol nyelvi képzését.

A tanfolyamon Budapest XIII. kerületének lakói vehetnek részt életkortól és képzettségtől függetlenül. A kezdő szintű képzés 5 helyszínen, 50 fővel induló csoportokban, kipróbált tematika és oktatási segédlet használatával történik. A képzés 32 órás, 8 hetes időtartamú (heti 2×2 óra). A foglalkozások

2010. március 22-től
május 18-ig,

délutáni, illetve kora esti időpontokban zajlanak. A tantermeket, a szakképzett nyelvtanárokat és a tankönyveket az önkormányzat biztosítja.

A jelentkezési lapokat az érdeklődők átvehetik a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán vagy letölthetik az önkormányzat honlapjáról (www.bp13.hu). A kitöltött jelentkezési lapokat

2010. február 18-tól
március 1-jéig

személyesen adhatják le a Béke téri ügyfélszolgálaton. A csoportokba a jelentkezés sorrendjében kerülhetnek be a résztvevők.

DR. TÓTH JÓZSEF
POLGÁRMESTER

„Ember” esélyegyenlőségi díj

Tisztelt
XIII. kerületi lakosok!

Budapest Főváros XIII. Kerület Önkormányzatának Képviselő-testülete a 14/2008. (V. 30.) számú rendeletében megalapította az

„Ember”
esélyegyenlőségi díjat

azon személyek tevékenységének elismerésére, akik hozzáállásukkal, hétköznapi cselekedeteikkel az esélyegyenlőség érvényesüléséért tesznek.

Az Oktatási, Kulturális és Sport Bizottság (OKSB) elnöke minden év januárjában a helyben szokásos módon hirdetményt tesz közzé, melyben tájékoztatja a XIII. kerületi lakosokat arról, hogy az „Ember” esélyegyenlőségi díj kitüntetésére javaslatot lehet tenni.

Az érdemesség részletes indoklásával ellátott javaslatban meg kell jelölni a javasolt személy nevét, munkakörét, beosztását, a

jelölés szakmai, erkölcsi indokait is.

Nem javasolható: hivatalban lévő politikus.

A javaslatokat a polgármesteri hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (XIII., Béke tér 1.) az erre a célra kiállított urnában lehet elhelyezni 2010. március 20-ig.

A díjjal az adományozást igazoló oklevél és pénzjutalom jár.

Az elismerés évente legfeljebb két személy részére adományozható.

A díjat minden év májusában az „Esélyegyenlőség Napja” alkalmából a polgármester adja át.

Felhívom a kerület lakosainak figyelmét, hogy éljenek a kerületi önkormányzat által nyújtott lehetőséggel, és minél több javaslatot juttassanak el az ügyfélszolgálaton elhelyezett urnába.

A díj odaítéléséről a Szociális és Egészségügyi Bizottság (SZEB) és az OKSB erre a célra alakult eseti bizottsága együttesen dönt.

SÁGI JUDIT
ELNÖK

Első Önkormányzati Projektbörze

Az önkormányzatok többsége az európai uniós fejlesztési források elnyerése érdekében elkészítette Integrált Városfejlesztési Stratégiáját. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy ezekben a szakmai anyagokban megfogalmazott fejlesztési projekt-lehetőségek jelentős része még mindig befektetőre, privát fejlesztőpartnerre vár.

Március 31-én az Első Önkormányzati Projektbörze egyrészt lehetővé teszi az önkormányzatok számára projektjeik bemutatását, megismertetését, valamint a tapasztalatcserét és a kölcsönös tanulást. Másrészt a fejlesztőknek, potenciális partnereknek nyújt egyedülálló lehetőséget a közéleti akciótervi projektek megismeréséhez és az információk összegyűjtése mellett új üzleti kapcsolatok kiépítéséhez.

A rendezvényen való részvétel minden hazai és külföldi érdeklődő, kiállító számára előzetes regisztrációhoz kötött. A konkrét projektek bemutatása előzetesen kitöltött és beküldött projektadatlapmal lehetséges. A rendezvényen való részvétel feltételeivel, illetve a rendezvény-szponzori és a médiapartneri együttműködések részleteivel kapcsolatban keresse a www.reevolutoiconsulting.hu weboldalt.

Közvilágítás



Közvilágítási hibabejelentés a 238-3838-as vagy kizárólag munkaidőben a 289-4070-es telefonszámon és a bdk@bdk.hu e-mail címen lehetséges.

DélUtán

A DélUtán ingyenesen hívható lelkisegély-szolgálat a 06 (80) 200-866-os telefonszámon támaszkodó beszélgetésekkel, orvosi, jogi, betegjogi tanácsadással várja a 45 év feletti hívásait, ezen a számon kérhető személyes pszichológiai, jogi, konfliktuskezelő segítség is.

Margit hídi rekonstrukció: fagyszünet



Már megszokhattuk, hogy a fővárosi nagyberuházásokkal mindig sok a baj. A Margit híd felújítása sem kerülhette el a „sorsát”: kiderült, hogy a híd rosszabb állapotban van a gondoltnál. A hidat 2009. augusztus 21-én zárták le az autóforgalom elől. A felújítást végző konzorcium eredetileg 2011 márciusára tervezte a munkálatok befejezését, azonban az átadás a mai ismeretek szerint nyárra tolódik.

Kalandos sors

Budapest második hídjának igen kalandos volt a sorsa. 1876. április 30-án avatták fel, Gyulai Pál író javasolta az átkelőnek a Margit híd nevet. A híd érdekessége, hogy mivel a Margitszigetet is érinti, a Duna két ágának folyási irányához igazodva a híd két fele megtörik. A szigeti lehajtó csak 1900-ra készült el, addig csak csónakon lehetett oda eljutni. A hidat 1935–37 során 2×2 sávossá szélesítették, azóta halad rajta közepén a villamos. (Azelőtt a hídpálya két szélén voltak a vágányok). A front közeledtével a német műszaki ala-

kulatok aláaknázták. 1944. november 4-én a délutáni csúcsforgalom idején a Pest felőli része a Dunába robbant – nagyon sok ember halt meg. A robbanást műszaki hiba okozta: az egyik áthaladó villamos kerekén lévő érintkező hozzáért ahhoz a sín alatt futó alsóvezetékhez, amihez a robbanószerkezet gyújtószinórait kötötték. Aztán 1945. január 18-án – az ostrom kellős közepén, most már szándékkal – a németek a budai ágat is felrobbantották. A háború után a fél hidat 1947 őszén adták át a forgalomnak, a teljes felújítás 1948 nyarára készült el. Legutóbb 1978-ban volt komoly rekonstrukció a hídon.

Milyen lesz?

A mostani felújítás egyik legfontosabb változása az lesz, hogy az északi oldalon a járda mellé kerékpárút is kerül, amihez a budai és a pesti oldalon is megépítik a becsatlakoztatásokat.

A déli oldali járdát nem szélesítik, ez a híd látványának ártana. A híd közepe is jelentősen átalakul: az aluljárót megszüntetik, a gyalogosok az útpálya szintjén lámpával védett zebrán érhetik el a szigetet. Az aluljáró helyén egy nagyobb kilátóteraszt alakítanak ki.

A híd közepén a forgalmi sávokat a lehetőségekhez képest szélesítik, hogy a gépjárműveknek kevésbé éles ívben kelljen kanyarodniuk.

A villamossínek maradnak közepén, és a két villamossáv kö-

zött lesz az új felsővezeték-tartó oszlopsor. A híd új korlátokat és kandelábereket kap. Díszkivilágítással tervezik kiemelni a pilléreket, a szobrokat és az alsó íveket.

A Margit híd a munkák során régi pompáját is részben visszanyerheti. A II. világháború után ugyanis nem pontosan azt a szerkezetet építették vissza, mint ami korábban volt.

Daru a hídon

A rekonstrukció megkezdése után kiderült, hogy a Margit híd rosszabb állapotban van, mint amivel az eredeti felújítási tervekben számoltak. A munkát nehezítette a közműhelyzet is. Nincs megbízható közműtérkép: „Nyomozni kell, melyik kié, meg kell állapodni az üzemeltetőkkel, a hozzájárulásukat kell kérni, hogy hozzá lehessen nyúlni, esetleg át lehessen helyezni őket” – nyilatkozta egy szakember. December közepén emelték a hídra Európa legnagyobb bakdaruját. A 16 tonna teherbírású, 10 méter magas emelőszerkezet segítségével szerelik a helyükre az acél pályalemezeket. A daru két lába közti távolság a normál 6-7 méter helyett meghaladja a 17 métert.

A Margit híd Magyarország egyetlen hídjá, mely úgy újul meg, hogy közben folyamatosan fenntartják a gyalogos- és villamosforgalmat. A síneket először áthelyezték a déli oldalra, hogy az északi oldalon megkezdődhessen a munka.

Az ideiglenes pálya ezután átkerül az északi oldalra, hogy a déli rész is megújulhasson.

Hosszában kettévágták

A hidat hosszában kettévágták, hogy a szerelvények által keltett rezgések ne jelentsenek gondot a munka során. Miután a pályatest alatt megerősítették a híd szerkezetét, január elején megkezdődött az előregedett vasbeton pályaelemek cseréje.

A bakdaruk háromszáz, egyenként négytonnás és két méter széles elemet távolítanak el, helyükre kerülnek az új, 16 méter hosszúságú és 4–14 tonna súlyú acél pályalemezek. Emellett teszik a helyükre az északi oldalon azokat az elemeket, melyeken a járda és a kerékpárút fut majd.

Elbontották a parti műtárgyakat is, helyükön egy új, a korábbinál szélesebb felhajtó készül a hídra. Az ennek alapjául szolgáló cölöpözési munkával a budai oldalon már kész vannak. A munkálatokat a margitszigeti szárnyhídnál kezdték. Egy pályaelem beemelése 4-5 napig tart, az északi hídpályán az összes elem beemelése várhatóan május végén fejeződik be. Ezt követően kerül rá a szigetelőanyag, illetve az aszfalt, majd erre helyezik át a most a déli hídfélen futó villamosvágányokat.

A déli rész bontása, a pályaelemek cseréje csak ez után kezdődhet el.

Közbeszólt a hideg

Aztán az időjárás közbeszólt: január 28-án a felújítást végző konzorcium felfüggesztette a híd felújítását: amíg nem emelkedik tartósan mínusz öt fok fölé a hőmérséklet, a munkálatokat nem tudják megkezdeni. (A parti műtárgyak felújítását az időjárás nem befolyásolja.) A rendkívüli hidegben sem a hegesztési, sem a lángvágási munkákat nem lehet szakember elvégezni, a rögzítő csavarok fúrásához, illetve a régi pályaelemek feldarabolásához használt víz pedig megfagy, ami balesetveszélyes is. A felújítás határideje továbbra is kérdéses, vita van a kivilágítási és a megrendelő Fővárosi Önkormányzat között. A konzorcium az eredeti, 2010. augusztus 21-i határidőt 72 nappal, decemberre tolná ki, akkortól lehetne a hídon közlekedni, míg a teljes felújítás 2011. márciusa helyett 2011 nyarán fejeződne be. Ha nem jön közbe valami... A fővárosiak számára csak az lehet vigasz, hogy a rekonstrukció végén a Margit hidat a múlt század fordulójának megfelelő állapothoz hasonlóan, de megfiatalodva láthatják majd viszont. És ha ehhez hozzávesszük az M0 körgyűrű északi részén, a Dunán átvívelő Megyeri hidat is, akkor bízhatunk benne, hogy Budapest második hídjának újbóli átadása után érezhetően javulni fog Észak-Buda és Észak-Pest összeköttetése.

Digitális írástudás

Pedagógiai Napok a XIII. kerületben

(2010. február 8–26.)

A Hollán Ernő utcai hangversenytéremben a zeneiskolai tanárok koncertjével kezdődött meg február 8-án a *Pedagógiai Napok* rendezvénysorozata.

A program kiemelkedő eseménye a *Közoktatási Konferencia*, amelyet a Pedagógiai Szolgáltató Központ szervezésében az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban (József Attila tér 4.) február 25-én rendeznek meg a digitális kompetencia fejlesztéséről. Az eseményen adják át az *Év Pedagógusa* díjat is.

diákoknak és tanároknak egyaránt – mondta megnyitóbeszédében *Baksa Gábor*, a polgármesteri hivatal Művelődési, Ifjúsági és Sport Osztályának vezetője.

A rendezvénysorozat részeként február 16-án *Óvodapedagógiai Napot* szerveznek, ahol az Értékközvetítés a nevelés folyamatában témakörben *dr. Schmercz István* szociálpszichológus és *Jeviczki Tamás* pszichológus előadása hangzik el. Szakmai és munkaközösségi foglalkozásokat és bemutatóórákat tartanak. A Gyöngyösi Tag-



A zeneiskolai tanárok koncertje

– A technika fejlődésének köszönhetően ma már nemcsak hagyományos módszerekkel oktathatók a tanulók. A digitális eszközök alkalmazásával érdekesebb és sikeresebb a tanulási folyamat a

óvodában (Gyöngyösi utca 69–71.) február 11-én *Pál Barnabásné* óvodapedagógus *A kíváncsi kisgyerekek* címmel tartott sikeres szemléltetőórát 5–7 éveseknek.



Bemutatóóra a Gyöngyösi Tagóvodában

Délután a játszótéren

Egy szép napon, kora délután leültem a Dunához közel egy játszótéren, ahol kevés ember tartózkodott. A nagyobb gyerekek iskolában, a kisebbek még óvodában voltak.

Könyvem, melyet olvastam, annyira lekötött, hogy az idő múlásáról elfeledkeztem, és nem vettem észre, hogy egyre több szülő hozta le gyermekét a játszótérre.

Csak akkor néztem fel, amikor észrevettem, hogy a padom előtt áll három öt-hat év körüli kislány. Nézegettek, nyilván szokatlannak találták, hogy valaki egy játszótéren könyvet olvas. Egyikük meg-

– Ezt neked adom, hogy ne legyél szomorú – és az ölembe tette a macit.

– Köszönöm, aranyos vagy, de nem fogadhatom el, mert neked hiányozni fog, biztosan vele szoktál aludni – feleltem. – Engem már az is vigasztal, hogy neked akarod adni.

A kislány a feléje nyújtott macskót nem vette vissza, és a következőket mondta.

– Anyukám mindig azt mondja, ha valaki szomorú, annak örömet kell szerezni.

– Ez valóban így van, de az előbb már mondtam neked, az-

rendszerint villamosra szállunk – meséli tovább –, mert fáradtak letünk. Ha az egyik megállónál fel száll egy idős néni vagy bácsi, anyu mindig feláll és átadja az ülőhelyet, ha én is ülök, szól, hogy adjam át a helyemet. Kérdeztem tőle, hogy anyu, miért állunk fel, ha fáradtak vagyunk?

– Azért, mert az idős embereket, akik életükben sokat dolgoztak, tisztelni kell, és azzal, hogy felállunk és a helyünket átadjuk, ez az egyik módja a tiszteletadásnak – válaszolta.

– Nagyon okos és udvarias kislány vagy – mondtam neki.



kérdezte, hogy milyen mesét olvasok, mert anyukája és apukája minden este elalvás előtt mesél neki.

A másik kislány azt akarta tudni, hogy melyik az én gyereke.

Természetesen a feltett kérdésekre válaszoltam.

A harmadik gyerek némán állt, de látszott rajta, hogy érdeklődéssel figyel a beszélgetésünket, majd hirtelen megszólalt, és azt a meglepő kérdést intézte hozzám, hogy kit szeretek jobban, anyukámat vagy apukámat?

Kérdésére azt választoltam, hogy mindkettőjüket egyformán szerettem, de sajnos már nincsenek velem, már nem élnek.

– Te most szomorú vagy? – kérdezte.

– Szomorú vagyok, nagyon hiányoznak – feleltem.

– Várj – mondta, és elszaladt. Fél perc sem telt el és visszafutott, kezében egy hatalmas fehér macskóval.

zal, hogy ezt a szép macit neked akarod adni, már örömet szerezte.

A kislány a fejét ingatta, jelezvén, hogy a macskót nem veszi vissza.

Huszonhét évig állami gondozottak intézetében dolgoztam, mint iskolatitkár, tíz éven át mint nevelő, ismerem a gyerekek lelkét, gondolatmenetét, érdekelt a kislány személyisége.

Kérdeztem tőle, hogy édesanyja dolgozik-e?

– Dolgozik, ő visz be reggel az óvodába és ő jön értem délután – felelte.

– Apukád mivel foglalkozik? – érdeklődtem.

– Nincs apukám – válaszolta –, baleset érte, meghalt.

Kérdésemre, hogy a hétvégét mivel és hogyan tölti, azt válaszolta:

– Anyuval gyakran kísétálunk a Margitszigetre, labdázunk, megnézzük a halastavakat és a ketrecekben lévő állatokat. Hazafelé

– Anyukám is ezt szokta mondani – felelte.

Majd elkészöntek és elfutottak.

Távozásuk után hosszan elgondolkodtam beszélgetésünkön. Számomra rendkívül érdekes volt. Arra gondoltam, hogy nem csak az időseket illeti meg a tisztelet, hanem az olyan anyákat és apákat is, akik gyerekeiket egyedül nevelik és a munkavégzésük mellett arra is gondosan ügyelnek, hogy őket a tisztelet-, valamint szeretetadásra is neveljék.

Még egy ideig a játszótéren maradtam, remélve, hogy ez a jól nevelt, rendkívül intelligens gyermek a macijáért visszatér. De nem jött. Végigjártam a játszótérre, hátha megtalálom, de nem sikerült, nyilván hazamentek. Másnap is kerestem, kezemben a macival, de keresésem nem járt eredménnyel.

A macskó azóta a díványomon ül, mint a tisztelet és a szeretet szimbóluma.

DR. KÓSA SÁNDORNÉ

A Tisztelet Társasága 2009 nyarán irodalmi pályázatot hirdetett szépkorú írók, műkedvelők számára. A pályázat témája a tisztelet volt. Nagyon sok értékes pályamű érkezett, melyeket szakmai zsűri bíralt el. Az I. díjat kerületi lakosunk, dr. Kósa Sándorné: *Délután a játszótéren* című műve kapta. Gratulálunk!

Napjaink „áldása és átká”, a modernizáció a párkapcsolatok sokszínűségét, a kísérletezés és a változtatás lehetőségét, de egyben a veszteségélmények felszaporodását is magával hozta. A nemek közelebb kerültek egymáshoz – a lányok a fiúkéhoz hasonló párkapcsolati jogokat vívtak ki. A lehetőségek széles kínálata és a fiatalok meghosszabbodása fokozta a döntési bizonytalanságot, megnövelte a végleges elköteleződés életkorát. A párkapcsolatok stabilitása csökkent. Megfogyatkoztak a harmónia megteremtésére és a konfliktusok kezelésére tett erőfeszítések...

Az elkerülhetetlen veszteségek, kudarcok, szakítások – amellett, hogy a „másik” félben is nyomot hagynak – sok esetben látványosan megviselik elszenvedőjüket... Egy fontos párkapcsolat megszakadása minden életkorban, minden élethelyzetben fájdalmas. A szeretett „másik” jelenlétének, törődésének elvesztése mellett a mindennapok biztonságos rendje is felborul... Természetesen nem mindegy, ki melyik oldalon állt,

Párkapcsolati veszteségek

Ha törik:

milyen pozícióban volt a kapcsolat befejeződésekor. Nem mindig az szakít, aki az elönytelenebb oldalon volt. Sokan nem merik őszintén megmutatni partnerüknek érzéseiket, hiányait, konfliktusait. A szakítást is inkább kiprovokálják, mintsem hogy felvállalják a zárás felelősségét. Annak sem könnyű, aki már kifelé tart egy kapcsolatból. Az első megkönnyebbülés pillanataiban még nem érzi, hogy a veszteségek őt sem kímélik – hiszen sokféle kötődés, megszokás, intimitás, összehangolódás alakulhat ki két ember között...

A veszteség feldolgozását, az önbizalom megrendülését mértékét meghatározza, hogyan is történik a szakítás. Ha valaki az iwiw böngészése során értesül róla, hogy partnere már egyedülálló, váratlan nagy ütet szenved el. Azt sem könnyű elviselni, ha partne-

rünk az asztalon hagyott levélkében közli, többé már nem jön vissza. Nehéz fölállalni az őszinte magyarázatot arról, miért tört meg a szeretet, mi okozta a kiábrándulást, az elvágyódást. Különös érzékenységet és ügyességet igényel a másikra vigyázva közölni kellemetlen dolgokat. A némaság azonban még az óvatlan közlésnél is kegyetlenebb. A bizonytalanság önmarcangolást szülhet, gúzsba köthet, görcsös tépelődést okozhat, megtépázhatja az önbizalmat.

[Minderről – a különböző életkorban megélt párkapcsolati veszteségekről, az újrakezdésről – részletesen olvashatunk a Mindennapi Pszichológiában, Hajduska Marianna cikkében. A folyóirat megrendelhető a www.mipszi.hu weboldalon vagy az alábbi telefonszámon: (1) 789-8040, megvásárolható a hírlapárusoknál.]

szakad



Megújult a Helytörténeti Klub

A XIII. Kerületi Helytörténeti Klub 2010-ben is szeretettel vár minden lokálpatriótát, aki ismerkedne a kerület múltjával.

Szívesen vesszük új tagok jelentkezését is, akár, mint érdeklődőt, akár mint lelkes kutatót.

Az Angyalföldi Helytörténeti Gyűjteményben működő klub továbbra is mindenki rendelkezésére áll, aki kutatni szeretne, de nem tudja, hol kezdje aki egy csendes, alkotó környezetre vágyik, akinek ötletei vannak, de nem tudja megvalósítani, aki igényes előadásokat szeretne hallgatni.

Februártól induló új programunk a Fotó Klub.

Családi hangulatú klubunkban olyanok jelentkezését várjuk, akik megosztanák másokkal személyes élményeiket, illetve régi fényképeiket a XIII. kerületről.

Az első találkozóra 2010. február 23-án, kedden, 17:00 órai kezdettel kerül sor az Angyalföldi Helytörténeti Gyűjteményben (1132 Bp. Váci út 50. a Lehel téri metrómegállóban)

Mindenkit szeretettel vár a

Helytörténeti Klub



Jövők-megyék 15.

Régen, ha a városrész rejtett szépségeire voltam kíváncsi, csak elindultam toronyiránt, aztán ha valami szépet sejtettem a lépcsőházakban, kapualjakban, udvarokban vagy padlásokon, hát bementem és körülnéztem. A világ még nyitott volt, ahogy a bérházak kapui is, és ha az ember mégis elakadt valahogy, bátran fordulhatott a házmesterekhez, gondnokokhoz, de még a szomszédokhoz is akár. Előbb-utóbb előkerült egy kulcs (nem ritkán a lábtörő alól), és már fel is tárult az addig zárva tartott ajtó. S mindez nem évszázadokkal ezelőtt történt, hanem tizen- vagy huszoneve. (Hogy jobb kedvük legyen, elmesélem vázlatosan a legszórakoztatóbb, vonatkozó élményemet. Ez, persze mondanom sem kell, nem Angyalföldön történt. Úgy esett, hogy egy könyvben azt olvastam, Batthyány Lajos első sírköve ma egy külvárosi konyha padlójába van beépítve, egy hajdani detektívfelügyelő lakásában, aki a mártír miniszterelnök iránti tisztelete jeléül őrizte meg a becses ereklyét. Felkerestem hát a mondott házat – nem volt közel – bekopogtam, és elmondtam, mi járatban vagyok. Csinos fiatalasszony fogadott, s meglepődött erősen kérésemen, de azért nem mondott nemet. A konyhát már pévecészönyeg bo-

rította, szerencsére nem volt lera-gasztva, elkezdtek hát fölhajtani a széleken, hátha megleljük a vörösmárvány sírködarabot. Éppen a konyhaasztal alatt görnyedtünk közösen, amikor váratlanul hazatért a férj. Mit mondtak, átélünk néhány nehéz percet akkor...)

Manapság bizony, erősen más a helyzet. Ha az ember, teszem, Újlipótváros gyönyörű (na, jó, egykor gyönyörű, de ma is nagyon érdekes) lépcsőházaira kíváncsi, korlátokra és díszítésekre, márványpadlókra és hajókajütőkre emlékeztető házmesterlakásokra, arra tehát, hogyan élt a Bauhausba szédült pesti polgár a harmincas években, nem a Pozsonyi úton meg a Hollán Ernő utcában kell barangolnia (mert ott sehová be nem juthat, hacsak nem tart minden házban egy barátot), hanem a Váci úton. A Helytörténeti Gyűjtemény helyiségeiben. Ott látható ugyanis egy fotókiállítás (Bujnovszky Tamás építész-fotográfus munkáiból), mely közelebb visz bennünket Újlipótváros rejtett szépségeihez. Csak ajánlani tudom mindenkinek. Még akkor is, ha Angyalföld helytörténeti múzeuma külalakjával igazán nem kápráztatja el a közönséget. Egy nagyobb lakásbelsőnyi tér az

egész, ráférne nagyon a felújítás, a fiatalítás, sőt, ha már így bejöttünk, ráférne egy szép új épület igazán: de a pillanatnyi helyzet az, hogy a helyieknek még arra sincs lehetőségük, hogy a helytelenül kiírt „nyitvatartást” kijavítsák. Pedig tudás, energia, lelkesedés volna elég. A Váci úti gyárakat bemutató tárlat például emlékezetes volt, és a mostani – voltaképpen szerény – fényképanyagot is igyekeznek feljavítani Gropiust és a Bauhaust bemutató idézetekkel (kedvenceim: „Nem leszünk tekintettel a hölgyekre, a munkában mindenki kézműves” vagy „a játék ünnep lesz – az ünnep munka lesz – a munka játék lesz”), és egyáltalán, mindent megtesznek, ami a torkukon kifér, de hát, jól látszik ez, egyelőre ennyi fér ki. Nem volna ellenemre, ha Angyalföld a helytörténet megbecsülésében is élen járna – igazán volna mit megmutatni a kerület múltjából.

Mindegy, ne legyünk tehetetlenek: egyelőre gyönyörködünk a Pozsonyi út negyven, negyvenkettő, tizenöt meg a Hollán utca huszonnyolc megannyi szépségében, és valljuk Gropiusszal: „Átétem a bogáncsot!”

JOLSVAI ANDRÁS

Új ügyvezető igazgatója van januártól a XIII. Kerületi Közművelődési Nonprofit Kft.-nek. A társaság élére került *Bubics Ádám* nem ismeretlen kerületünkben. Nemcsak azért, mert itt lakik, hanem mert másfél évtizede ebben a kerületben is dolgozik. Üzemeltetési technikusként kezdte az Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Házban a kilencvenes évek derekán, és tíz év múlva igazgatóhelyettesként hagyta abba. De akkor sem búcsúzott, hiszen cége, a D-Kultúra Rendezvényszervező Kft. révén aktív részese maradt a kerület kulturális életének.

Együtt lenni és közösen ünnepelni

Közben elvégezte a Jászberényi Tanítóképző Főiskola művelődésszervező szakát, most pedig a Külkereskedelmi Főiskola PR szakán készül diplomát szerezni. Azt mondja, a marketing szorosan kapcsolódik a munkájához, hiszen a művelődési ház is üzenetet közvetít. Eddigi tevékenysége szerkesztően kötődik olyan ismert és népszerű rendezvényekhez, mint 2001-ben a gyermekház „színeiben” indult Nyáresti koncertek a Szent István parkban vagy a Margitszigeti Gyermeknap. 1995-től tíz éven át szervezte az Angyalföldi Utcabált, és ő indította útjára a pesti alsó rakparton a három évadot megélt Latin Karnevált, valamint dolgozott a Budapest Plázs stábjában is.

Egyes rendezvényeknek azonban nem csak lelkes látogatói, hanem sokszor heves ellenzői is van-

Új vezető a kerületi közművelődés élén

Teret adni a kultúrának



Duna-parti ünnepség 2000-ben

nak. Hogy miért? Bubics Ádám szerint nem vagyunk igazán fogékonyak az ünnepekre. De megszülethet ez a közösségi igény. Erre bizonyíték a Pozsonyi Piknik, amelynek szervezésében csapata nagy szerepet vállalt, és a rendezvény olyan sikeres volt, hogy lesz folytatása is.

– Intézményvezetőként az a fő célom – mondja –, hogy teret adjunk az ünnepeknek. Kerületi lakosként is fontosnak tartom, hogy tudjunk együtt lenni, és közösen ünnepelni. A Nyáresti koncertek sorozat és a Pozsonyi Piknik meg-

mutatta, hogy képesek vagyunk erre.

– „Nagyfőnökként” milyen jövőt képzel a *Dagály utcai háznak*?

– Ezt a kérdést már mások is föl-tették, mert úgy látják, hogy ezt a régen jelentős, közösségalkotó teret jó lenne „újraépíteni”. Azt tapasztalom, hogy együtt nehezen működnek a gyermek- és az ifjúsági programok, mert túlságosan tág a korhatár. Négygyerekes apaként is érzékelem az életkori szakadékokat. A legidősebb gyermekem 14 éves, a legkisebb pedig két hónapos.

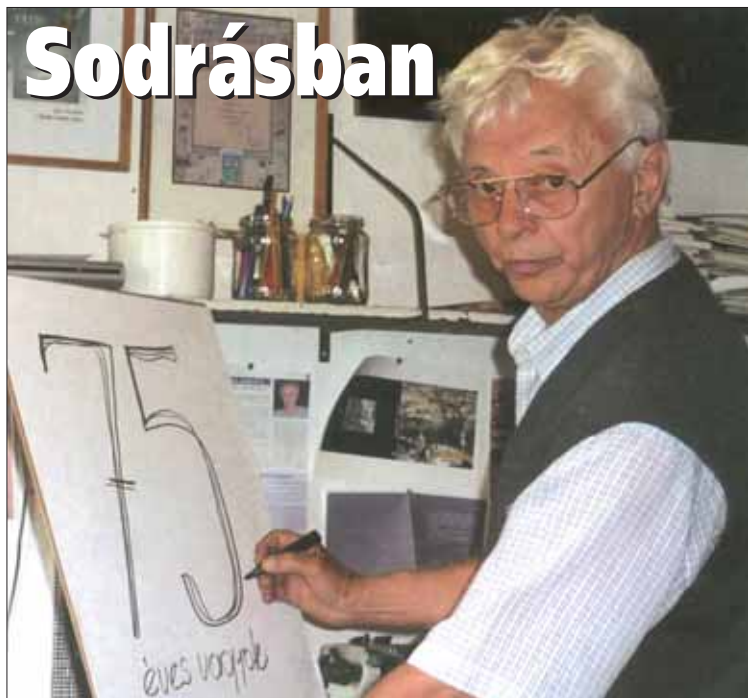
Azt szeretném, ha a ház arculata a kisebb gyermekekhez illeszkedne, és körülbelül tízéves korig adna otthont a kicsiknek. Hogy ezt hogyan lehetne a legjobban megvalósítani, arra a GYIÖK-től, vagyis a Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzattól is várok jó ötleteket.

A kommunikáció óriási szerepe

– Hat intézmény tartozik a fennhatósága alá. Hogyan lehet ezek működését összehangolni?

CSOP V.

Sodrásban



A művész 2009-ben

Sodrásban címmel *Garajszki József* képzőművész kiállítása látható az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban (József Attila tér 4.). Garajszki sokoldalú alkotó, művészi pályáján a kísérletezés irányítja. Keresi az újat az anyagokban, a formákban, a színekben és a technikákban. Készít akvarellt és grafikát, bőrképet és fémplasz-

tikát, fényképet és faplasztikát. Jelenlétős belsőépítészeti munkássága is. A képzőművész festményeiből és grafikáiból készült válogatás február 25-ig látható az AJAMK Mácsai Termében. Bővebb információ: <http://www.garajszki.hu/jozsef>.

V.I.

Talált tájak, budapesti séták

Sietni nem jó, aki folyton rohan, amellet lassan és biztosan elmegy az élet. Néha lassítani kell, andalogni, tétován, cél nélkül kéz a kézben vagy magányosan sétálgatni. Nézelődni: embert, épületet, teret, történetet. A város megannyi rejtett, szép arcát mutatja ilyenkor. A lényeg a lassítás és a szemlélődés. Így van ezzel *Nádas Alexandra* festőművész is, aki hol province-i tájakon, hol a szülővárosában, Budapesten sétálgat és idéz meg számára fontos, emlékként megőrzött helyszíneket. Az emlék- és tájtörődék nála aztán festészetet teremt, lírai, konstruktív „összecomontírozást”, élményt és esztétikát.

Az Újlipótvárosi Klub-Galériában (Tátra u. 20/B.) február 17. és március 5. között Nádas Alexandra 2009 második felében festett képeit ismerheti meg a közönség. A Talált tájak című tárlatban benne rejlik a kitalált táj és a megtalált táj – vall a kiállítás kapcsán a művésznő. „A képek témái olyan terek, házak, városrészletek, amelyek igazából nem léteznek, kitalált tájak. Mégis, a bennük megje-

lenő, itt-ott felsejlő, vagy nagyon is konkrét képek valós tájélményekké értékelődnek át. A hétköznapi tájat, melyben nap mint nap élünk, átszellemítem, némely képeken szinte profán oltárképpé fogalmazom át, technikailag a reneszánsz

tábla- és oltárképfestészet hagyományait követve.”

A kiállításról az érdeklődők bővebb információt a 320-5380-as telefonszámon kaphatnak.

(B. I.)



Ádok Zoli jégre teszi magát!

Bizonyára sokan tudják, hogy Ádok Zoli nagyszerűen énekel és táncol, de azt esetleg kevesen gondolták, hogy gyermekkorában műkorcsolyázóként még magyar bajnok is volt.

A többéves külföldi munkák után, a tavalyelőtti Csillag születikben való szereplés, az Álom.net című film és a pszichológusi diploma megszerzése után szó szerint jégre teszi magát. Március 6-án a Nemzeti Jégszínházban *A mozi és az Ope-*

rett a jégen című előadásokban lesz látható, ahol a legnépszerűbb operett- és musicaldarabok hallhatók majd sok humorral és könnyed dallamvilággal átszőve.

Közben Zoli töretlenül játszik a Madách Színházban, és 2008-ban megjelent első szólólemeze, a *Tánclelés* után hamarosan a boltokba kerül a *Sebesült szív* című maxija is.

T.ZS.



Pozsonyi Piknik estek

Folytatódik Újlipótvárosban a Pozsonyi Piknik, legközelebb február 27-én, szombaton 19.00 órakor *Hernádi Judit* önálló estjét nézhetik és hallgathatják meg az érdeklődők. Az előadás többnyire a szerelemtől szól. A szonok mellett felcsendül a Levetett blues, az örökzöld Sohase mondd, s ráadás-ként a rajongók öröme Stollár Miki is énekel. Az est vendége *Heilig Gábor*, aki a dalok egy részé-

nek szerzője. Szabó Lőrinc és Weöres Sándor versein kívül a színésznő a tőle megszokott humorral történeteket is mesél magáról.

Helyszín: XIII. Kerületi Zeneiskola (Hollán Ernő utca 21/B).

Jegyek 2500 Ft-os áron kaphatók a Broadway jegyirodáknban, a Láng Téka Könyvesboltban, a Keserédes Csokoládéboltban, valamint a helyszínen. További információ: www.pozsonyipiknik.hu.

Magyarország első biofodrászata

NŐI, FÉRFI HAJVÁGÁS

Mostantól annyszor jön egy hónapban frizuraszárításra, ahányszor csak szeretne!

Bejelentkezés nélkül!

A Margit híd pesti hídfőjénél, Szt. István krt. 12., a Vigaszínház mellett.

www.biohajvagoszalon.hu

Szombat, vasárnap is nyitva!

1300 Ft

Bőrlátás: 5000 Ft

Fergeteges előadás a József Attila Színházban

Hallo, hallo

Ruttkay Zsófia fordításának és *Méhes László* rendezésének köszönhetően a József Attila Színházban február 6-tól látható a *Hallo, hallo* című darab, amelyet eredetileg *Jeremy Lloyd* és *David Croft* televíziós sorozatnak írt.

Az előadás fergeteges, mindenkinek ajánlott, aki egy könnyed, humoros estére vágyik.

A történet főbb eseményei *Nouvion* kis kávézójában ját-

szódnak a háború idején. Renétől, a tulajdonostól mindenki akar valamit, a nők a testét, az ellenállás az esztét, a náci pedig a kolbászt.

»René az életét kockáztatja azaz, hogy a francia ellenállás kérésére két brit pilótát és egy rádiót rejteget anyósa emeleti hálósobájában, miközben a német hadsereg tisztjei a földszinti kávézóban állomásoznak. Ezen felül a megfizethetetlen „Bukott madonna a két

nagy didivel” festmény rejtegetésében is részt vesz.»

A főbb szerepekben: *Besenczi Árpád*, *Kocsis Judit*, *Esztergályos Cecília*, *Ulmann Mónika*, *Bánffy György*, *Újréti László*, *Zöld Csaba*.

Megtekinthető február 21-én, 23-án, 25-én, március 9-én, 17-én, 21-én. Bővebb információ a www.jozsefattilaszinhas.hu oldalon olvasható.

T.ZS.



Fotó: Szkárossy Zsuzsa

Ganxsta Zolee és a Kartel

15 éves jubileum

Az idei év az ünneplés éve a *Ganxsta Zolee és a Kartel* életében. Nem csak azért, mert az *Amikor már azt hitted, hogy vége* című legújabb lemezük már kapható, hanem mert éppen 15 éve annak, hogy feltűntek a hazai zenei életben.

Nagy jubileumi turnéra készülnek 2010-ben az elmúlt évek sztárvendégeivel, több nagyvárosban, fesztiválon lépnek fel.

Emellett Zolee sikeresen vette a reggeli műsorvezetés akadályait a *Neo FM Kamikaze* című reggeli műsorában.

Nem utolsósorban pedig májusban *Bárdosi Sanyi* vezényletével Zolee Baykonurba és Csernobilba indul egy 10 000 km-es autótúrára, hogy *Farkas Bertalan* úrbemenetelének 30. évfordulóját éltesse és ünnepelje.

(TÁBORI)



Az orvosok közül Az év egészségügyi dolgozója kitüntetéssel a múlt évi Semmelweis-napon dr. Kormos Andor munkáját ismerték el. A Szegedi úti rendelő ortopédiájának vezető főorvosa éppen negyedszázada vette át a diplomáját. Kicsi kora óta orvosnak készült. Az indíttatást keresztanyjától kapta, aki gyermekorvos volt.

Sok a mozgásszervi problémákkal küszködő beteg

Cegléden nőtt fel, de a gimnáziumot már Budapesten végezte. Aktívan sportolt: vízipólózott, kézi- és kosárlabdázott. Ezeket végül is feláldozta a tanulás kedvéért. Az élet azonban úgy hozta, hogy jó ideig orvosként is maradhatott a sport közelében. Rögtön az egyetem után a Sportkórházban kapott állást. Itt főleg a sportolók fiatalkori mozgásszervi problémái érdekelték. A sporttraumatológia az ortopédiához kötődik, így lett aztán ortopédorvos.

A kilencvenes évek derekán a Budai Gyermekkorházban dolgozott, ahol egyebek mellett a gyerekek veleszületett csípő-rendellenességeivel, járásproblémáival és a kamaszkori gerincferdülésekkel foglalkozott. Utána tíz esztendőn keresztül magánrendeléseken hasznosította mindazt, amit a gyerekek- és felnőttortopédiáról tudott. Aztán két évet töltött a Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Klinikai tömbjében. Jól ismeri a kerületünket, hiszen tizenöt évig élt itt. Azonnal kapott az alkalmon, amikor három évvel ezelőtt tudomására jutott, hogy a Szegedi úti rendelőbe ortopéd szakorvost keresnek.

Nem kis teljesítmény: alig több mint két esztendő után lett az év orvosa. Azt mondja, ezt annak a kis csapatnak is köszönheti, amellyel együtt dolgozik. Az orto-

Az év dolgozója

Jókedvét és szakmai tudását díjazzák a betegek



Dr. Kormos Andor – nem csak az idősek járnak ortopédiára, manapság egyre több a fiatal beteg

pédián összesen négy orvos rendel a hét minden napján reggeltől estig. Az osztály jó egységet alkot, és valószínűleg ezt érzik a betegek is, mert minden jel szerint meg vannak elégedve a munkájukkal. Egy dolog okoz néha gondot: sok a mozgásszervi problémákkal küszködő beteg, így az előjegyzés ellenére előfordul, hogy várni kell. Ilyenkor jól jön a betegek feszültségét oldó humor, amiért Kormos doktor biztosan nem megy a szomszédba.

– A jókedv és a vitalitás sokat segít, de önmagában nem elég – mondja. – Fontos, hogy az orvosnak meglegyen a szakmai tudása és tapasztalata. Néha kell néhány

perc, amíg megnyílik a páciens. Azt vallom, hogy manapság nem alá-, hanem mellérendeltségi viszonyban kell lennie az orvosnak és a betegnek. Az utóbbiak gyakran tájékozottak, így aztán sokszor komoly meggyőző munkával lehet elérni, hogy elhiggyék: amit az interneten olvastak, nem egy az egyben illik rájuk.

A rosszul beállított lúdtalpbetét többet árt

A főorvos állítja: nem csak az idősek járnak ortopédiára, manapság egyre több a fiatal be-

teg. Annak, aki először jön vagy már járt náluk, de most más panasszal jelentkezik, beutalót kell hoznia. Az előjegyzés kötelező, így elkerülhető a hosszas várakozás, amit a legnehezebben viselnek a betegek. Sokakat bosszant az is, hogy már egyáltalán nem támogatja a tb a lúdtalpbetétet. Mi több, orvosi rendelőnyre sincs szükség, pedig – főleg az új betegeknek – ez sokkal előnyösebb lenne.

A rosszul beállított lúdtalpbetét ugyanis többet árt, mint használ. Különösen érvényes ez akkor, ha cukorbetegség vagy érszűkület miatt van szükség a segédeszközre. A nagynevű cégek által forgal-

mazott gyógybetétek és cipők nem mindenkinek jók, mert ezek az „átlaglábra” készülnek anélkül, hogy figyelembe vennék az egyedi anatómiai viszonyokat.

Kormos doktor kifejezetten örül annak, hogy a kerületben komoly sportélet folyik, és hogy olyan rendelőben dolgozik, ahol sikerrel működik az egynapos sebészet. Sőt, ő maga is részt vállalt az intézet ortopéd- és sportsebészeti tevékenységének megszervezésében. Az egynapos sebészeten lehetőség van a többi között ízületi csőtükrözésre, porcsérülések ellátására és lágyrészduzzanatok kezelésére, valamint bűtyök- és kalapácsujjműtétekre. Az operációkat most egy kollégája végzi, de amint lehet, szabadideje terhére ő is szeretne bekapcsolódni.

Ami a szabadidőt illeti, a sport – kerékpározás, tenisz és az úszás –, valamint az olvasás és a zene nyújt számára igazi kikapcsolódást. Az utóbbiakban mindenevő, csak a minőséget tartja szem előtt. A szakmai irodalmat is rendszeresen figyeli. Amikor pedig az Avatart látta, rögtön eszébe jutott, milyen jó oktatófilmeket lehet majd a háromdimenziós technikával készíteni. Két felnőtt gyermeke Németországban él, és van már két kicsi unokája is. Rendszeresen látogatják egymást.

De nemcsak a családjához utazik szívesen: szeret világot látni. Ezen a téren legnagyobb élménye egy tíz évvel ezelőtti nyolc hónapos, tanulmányokat is magában foglaló ausztráliai tartózkodás volt. Azt mondja, ott minden más, mint Európában: az állatok, a növények és a nyugodt, mosolygós emberek is. Éppen akkor vált el a feleségétől, és talán az is megfordult a fejében, hogy kint marad. Nem bánja, hogy akkor úgy döntött, inkább itthon folytatja.

CSOP VERONIKA

Környezetvédelmi klub

Kerületünk díszpolgára, dr. Berencsi György közismert tudós. Hosszú ideig a járványokkal, azok megelőzésével foglalkozó Országos Epidemiológiai Központ virológiai főosztályának volt a vezetője. Már nyugdíjasként számos nemzetközi tudományos társaság tagja és az Egyesület a Környezet-Egészségügyért jelenlegi elnöke. Szabadidejében tanít, többek között az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban. Hallgatói között meglepően sok a fiatal. Miről is szólnak ezek az előadások? Megtudhatjuk, hogy a globális felmelegedés következtében milyen betegségek terjednek át Európába az afrikai kontinensről; hogy a Duna deltájában miért szaporodtak el azok a szúnyogok, amelyektől agyhártyagyulladás

kaphatunk. Hallhatunk a SARS-járványról, a Q-lázzáról, madárinfluenzáról. Az izgalmas előadásokon megtanulhatjuk azt is, hogyan védekezhetünk. Aki ellátogat a Noé Bárkája környezetvédelmi klubba – minden hónap első szerdáján

18.00–19.30 –, dr. Berencsi professzor előadásaira, az másképpen fogja szemlélteni a minket körülvevő világot. Bővebb információ a 452-4266-os telefonszámon.

VAJDA



A kerületi diákönkormányzat tagjai az előadáson

LEHEL
OPTIKA
INGYENES SZEMVIZSGÁLAT
AJÁNDÉKUTALVÁNY
-5000 Ft
Vágja ki, és hozza be a hirdetést!
A kedvezményt csak a megrendeléskor lehet érvényesíteni. Részletek a boltban.
LEHEL Piac, Emelet
(a mozgólépcsőnél)
Hétfő–péntek 9.00–18.00 ■ szombat 9.00–13.00
Telefon: 288-6960

Az egykori úszó- bajnok és társai

Az 1948. évi londoni olimpián Szilárd Zoltán, az FTC fiatal úszóversenyzője bejutott a 100 méteres gyorsúszás döntőjébe, ahol 7., míg az egri Kádas Géza 3. lett. Ha 1952-ben nem súgja meg az egyik barátja az Államvédelmi Hatóságnak, hogy Zolinak nem áll majd szándékában Helsinkiből hazajönni, ott nyerhetett is volna. Abban a pillanatban ugyanis, amikor az olimpián felálltak a rajtköre a

vele, hogy ezen az útvonalon is követni kívánják. Joó Sándor OB I-es vízilabdázó, Fekete Gábor, az FTC korábbi úszóedzője, aki előtt a bátor szókimondásnak „köszönhetően” itthon minden ajtó bezárult és Payer Károly kerékpáros. Miután tisztában voltak azzal, hogy a vasfüggönyön aligha juthatnak át Ausztriában, a vízi út mellett döntöttek. Tudomásukra jutott ugyanis, hogy Pozsonyból napon-

barátaik megnyugtatták őket, hogy félelemre annál is inkább nincs okuk, mivel nemzetközi egyezmény tiltja, hogy az őrnaszádról a Dunában úszó menekültekre lőjenek.

Amikor végre elérkezett az a pillanat, hogy a raccsoló Fekete Gabi a cipőjéből kilépve „uhraim”-ot kiáltson, a hajó korlátjára állva, arccal a szinte kézzel fogható közelségben levő osztrák part felé rajtoltak.

Ami ezután történt, azt csakis a milliók által ismert bolíviai kivégzéshez hasonlíthatom! Szinte abban a pillanatban, amikor a menekülők feje felbukkant a vízből, az őrnaszádról „okádni” kezdték a géppuskák és géppisztolyok a lövedékeket, amelyek valósággal szétszaggatták Joó Sándor és Fekete Gábor testét. Szilárdnak az volt a szerencséje, hogy a Duna medréig leérve addig úszott, ameddig levegő nélkül bírta, s egy újabb levegővétel elég volt neki ahhoz, hogy a meder alját borító sziklákba kapaszkodva sikerült partot érnie, és ott felkapaszkodva futásnak erednie. S habár a csehszlovák ember vadászok még ekkor is lőttek utána, eljutott a távolban látott házhoz, ahol a lövöldözésre már felfigyelt osztrákok ölelő karokkal várták.

Payert elkerülték a lövedékek, őt lapáttal fejbesújtottan húzták fel az őrnaszádba az embervadászok. Miután átadták őt a magyar határőrségnek, bíróság előtt kellett fellépnie szökési kísérletéért. Ha nem tört volna ki 23-án a magyar forradalom, aligha úszhatta volna meg a börtönt próbaidőre felfüggesztett szabadságvesztéssel.

Fekete Gabi lövedékektől szétroncsolt testét Pozsonynál vetette



Szilárd Zoltán és családja

ki a Duna, s az ottani zsidók dicséretétül szóljon, hogy a helyi izraelita temetőben tisztességgel eltemették. A szintén szitává lőtt Joó Sanyi a Gönyűvel áttellenben levő Kolozsánál vetődött partra, ahol nem a temetőben, hanem – mintha nem is ember lett volna – koporsó nélkül a krumpliföldben hantolták el.

A csehszlovák és a magyar hatóságok kiváló együttműködését jellemzi, hogy az elrendelt hírzárakat következtében különösen Joó Sándor szeretteinek kellett hónapokig kutatniuk ahhoz, hogy végre megtudják, hol enyészhet a Sándoruk teste, s amikor végre az örökbefogadott lányuk – Sanyi unokahúga – rátalált erre a helyre, csakis azzal a feltétellel hozathatták haza, hogy illendően megadják neki a végtisztességet, hogy az aláírt okmány szerint öngyilkos lett.

Szilárdnak még szökése napján sikerült Bécsbe jutnia, ahol hősként fogadták, és rövid idő múltával az Amerikai Egyesült Államokban új életet kezdett. Tehetsége és rátermettsége révén még azt is elérte, hogy félúton Los Angeles és Las Vegas között saját repülőtere legyen, és jó néhány „gépmadara” ahhoz, hogy olyan jól élhessen, miként arról egykoron álmodhatott, s az Atlanti-óceánt a saját repülőgépét vezetve szelhesse át. Hazatérésére azonban nagyon sokáig várnia kellett.

Sokadjára is magyar hölgyet vett nőül, aki csakhamar egy tündérien szép kislánnyal ajándékozta meg, aki tizenéves korában olyan reményt keltett apjában, hogy úszóversenyzőként a világ egyik legjobbává válhat. Fájdalmára ez nem sikerült, az anyagi helyzete is egyre kilátástalanabbá vált, és ez a házassága is felbomlott. Zolit azonban nem olyan fából faragták, hogy miként oly sokszor eddigi életében, újra sikeres emberré ne váljon.

Amikor még pilótaoktatóként is dolgozott, nem az ő, hanem az amerikai légierő egyik irányítójának hibájából lezuhantak. Szerencséjére legyen mondva, hogy amíg ő a földbe csapódás pillanatában kikerült az ülésekből, a fiatal tanítványának már esélye sem lehetett arra, hogy az égő poklot elhagyhassa. Zoli azonban annak tudatában is visszament érte, hogy bármelyik pillanatban a levegőbe repülhetnek. S miközben ő is súlyos égési sérüléseket szenvedett, néhány másodperccel az előtt sikerült a tanítványát kiemelni az ülésekből és a földön odébb vonszolnia, hogy a robbanás bekövetkezett. Zoli ezért a hőstettéért éppen úgy kitüntetésben részesült, mint amikor a Las Vegashoz közeli hatalmas tóban felborult vitorlás utasainak az életéért küzdött.

DR. MARTINKÓ KÁROLY



Joó Sándor és Gyenge Valéria olimpiai bajnok

100 méteres gyorsúszás döntőjének résztvevői – ezek sorában Kádas Géza is, aki végül az ötödik helyen végzett –, Szilárd a Margitszigeti Nemzeti Sportuszoda 50 méteres nyitott medencéjének egyik rajtkövére vetette magát a vízbe, és... tizedmásodpercre annyi idővel ért célba, miként az olimpiai bajnok. Az elkövetkezendő hónapokban és években Szilárd keserősége nőttön nőtt, s mivel 1956 augusztus elején már az sem volt előtte kétséges, hogy az ÁVH szeretné őt egy politikai perben a vádlottak padjára ültetni, úgy döntött, kiszökik az országból. A legjobb barátai közül hárman is tudatták

ta többször indul egy sétahajó Dévény vára felé, s anélkül, hogy kikötne, a vár vonalában részben már osztrák vízen visszafordulva halad tovább Pozsonyig. Mivel Payer addig csak úgy „úszott”, mint a balta nyél nélkül, gyorsított módszerrel megtanították valahogyan úszni.

1956 augusztusában többször is jegyet váltottak erre a hajóra, hogy lássák, a dévényi forduló végén, amikor a hajóról még osztrák vízfelületre vethetik magukat a korlátról, milyen veszélyt jelenthet számukra a sétahajó cápaként követő csehszlovák őrnaszád legénysége. Jól értesült pozsonyi magyar

Télen is Dagály!



Hidegben ritkán jut eszünkbe a Dagály Strandfürdő és Uszoda, pedig érdemes kilátogatni télen is! Budapest egyik legkedveltebb fürdője különböző hőmérsékletű és formájú medencével várja a gyógyulni és fürdőzni vágyókat. A strand szolgáltatásait még színesebbé tették az új vagy átalakított medencék, amelyek között minden korosztály megtalálhatja a kedvére valót. Bővebb információ a 452-4556-os telefonszámon.

Stresszüző jóga

Nem rajong az intenzív sportokért, de szeretne hatékonyan mozogni és elűzni a stresszt? Próbálja ki a jógát! Ezt a mozgásformát bárki, bármilyen életkorban elkezdheti, hiszen nem életkorhoz kötött sporttevékenység. A jóga hozzásegít egy kiegyensúlyozottabb, egészségesebb élethez.

Az egyszerű testgyakorlatok áthangolják szerveink működését, a lazítással feloldja feszültségeinket, légzéssel, figyelemösszpontosítással szabályozza felsőbb idegtév-

kenységünket. A jóga légzési és testtartási gyakorlatainak el-sajátításával megtanulhatjuk fegyelmezni, irányítani, uralni gondolatainkat, érzelmeinket, figyelmünket és belső szerveink működését.

Hol próbálhatja ki?

Az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban (József Attila tér 4.) vagy az Újlipótvárosi Klub-Galériában (Tátra utca 20/B). Bővebb információ a www.kult13.hu weboldalon olvasható.

Utánpótlásszinten tarolt az AVSE

Szépelismerésnek örülhetett az Angyalföldi Vízi-sport Egyesület. A Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet (NUSI) utánpótlás-nevelési igazgatósága által szervezett ünnepségen, a Héraklész Programon támogatott 20 olimpiai sportágban tavaly kiemelkedő nemzetközi eredményeket elért 14–23 éves versenyzőket és edzőiket jutalmazták. A gálán az egyesület két versenyzője is elismerésben részesült.

A férfiak között Dudás Miklóst választották az év ifjúsági sportolójának. A 18 esztendőes kajakos a moszkvai ifjúsági világbajnokságon 500 m-en egyesben, valamint a K-4-es csapat tagjaként is az első helyen végzett, míg 1000 m-en a négyessel lett második.

A fiú kajakosok közül pedig Hufnágel Tibort szőlítették a színpadra, ahol Baráth Etele, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnöke adta át a legjobb kajakos versenyzőnek járó plakettet. A beceneve révén csak Hufinak szólított ifjú reménység szintén remekelt az ifi vében, ahol ezer méteren egyesben mindössze négy század másodperc választotta el az aranytól, míg az 500 méteres távon párosban szintén második helyezést ért el. Edzőik, Márffy Gábor és Pál Zoltán is elismerésben részesültek a gálán.

Az egyesület 1994-ben vette át a Ganz-Mávag VSE kajak-kenu

szakosztályának telephelyét, és azóta folyamatosan építi ki az első-sorban utánpótlás-nevelésre és tömegsportra épülő bázisát.

Az AVSE támogatói köre folyamatosan bővül, versenyzői állománya is szépen gyarapszik. Főállású edzők kezdtek dolgozni a versenyzőkkel, és az utóbbi években már egyre profibb sportfelszerelésekre is futja.

A Meder utcai sportkör történetének legjobb évét tudhatja maga mögött. Egy héttel az ifi vébé után a magyar bajnokságban is sikeresen szerepeltek. Ott két aranyérmet gyűjtöttek be Miki és Hufi révén, ezer négyesben pedig ezüstérmes lett a Hufnágel–Mókus–Boti–Henrik összeállítás.

Azonban a sikerek ellenére, vagy éppen pont azok megőrzése érdekében nem ülnek a megszerzett babérokon. Maguk a versenyzők már a jövőbe tekintenek, és idén már a felnőttek között is szeretnék bizonyítani. Mint Dudás Miklós a Hírnök kérdésére elmondta, 2010-ben a felnőtt Európa-bajnokságra és világbajnokságra koncentrálnak már, és remélik, hogy ott is maradandót tudnak majd alkotni.

A vezetés pedig igyekszik tovább menedzselni az ifjúsági korosztályból kiöregedő versenyzőket, és megpróbálja megteremteni az ideális feltételeket, hogy az élvonalban is megállják a helyüket tehetségeik. Ennek érdekében a Testnevelési Főiskola SE kajak-szakosztályával is együttműködnek. A versenysport és az egyetemi tanulmányok összeegyeztetésével a cél nem más, mint a sportban leginkább veszélyeztetett korosztály átvezetése a felnőtt mezőnybe.

Sz.T.



Angyalföldi pálmafák

Cikksorozatunkban a piros-kék klub múltjából idézzük fel epizódokat

Megcsíptük, Dezső!

Isenem, volt, hogy a szezon BEK-negyeddöntővel kezdődött... Bizony, a Vasas 1958-ban, négy nappal a tavaszi bajnoki idénynyitó előtt fogadta az Ajaxot, és egyáltalán nem csoda, hogy a hideg februári hétköznapon is több mint hatvanezer ember ment ki a Népstadionba, mert a piros-kék együttes az elődöntő kapujában állt.

Elvégre Budapesten már a visszavágót rendezték; az első mérkőzést február 5-én tartották Amszterdamban. (Ugyanakkor játszották Belgrádban a Crvena Zvezda–Manchester United meccset, amelynek másnapján következett be az angol együttest hazafelé szállító repülőgép müncheni katasztrófája.) A hollandiai találkozó első félideje sok mindent ígért, csak Vasas-továbbjutást nem, mivel Piet Ouderland

Bundzsák már a hetedik percben a hálóbba küldte a labdát – ezúttal nem fejjel, hanem lábbal –, azaz összesített „mesterhármast” ért el, jöllehet korabeli

fordulattal hátravont csatárt, mai kifejezéssel támadó középpályást játszott. (Az igazi posztja egyébként a jobbfezet volt.) A kiváló játékos aztán két gólpaszszal is jelentkezett: az elsővel Szilágyi Gyulát, a másodikkal Csordás Lajost örvendeztette meg, és a hozzá hasonlóan kitűnő társak az átadáshoz méltó módon fejezték be az akciót. Még fél óra sem telt el, és már 3-0 volt „ide”...

Újabb tíz perc múltán pedig már 4-0, miután Lenkei beívelését Szilágyi befejezte. Nem akárhány: annak az Eddy Graaflandnak, aki 154 bajnoki mérkőzésen szerepelt az Ajaxban, majd 356 meccsen az örök rivális Feyenoordban, s közben 47 alkalommal a holland válogatott kapuját is őrizte. Szegénnyel ritkán fordult elő, hogy egy félidő alatt négy gólt kapott; igaz, elvéte találkozt a Csordás,



Szilágyi Gyula a negyedik gólt fejei.

Fotó: Népszabadság archív

kétszer is „beköszönt” az angyalföldi csapatnak. Duplája jellemző volt sajátos pályafutására, hiszen a kétgólos labdarúgó a holland kosárlabda-válogatottban is megfordult...

Bundzsák Dezső ugyan nem mozgott otthonosan a palánk alatt, de a futballpálya légtérében szuverén úrnak mutatkozott: a második szakaszban két fejcs góllal egyenlített, és Fáy utcai részről el volt felejtve az, ami a szünet előtt történt...

A 2-2 nyomán kiváló esély nyílt arra, hogy Európa legjobb négy csapata közé kerüljön a Vasas, de arra azért senki sem gondolt, hogy a pesti mérkőzés sima lesz, mint az év elején mindig divatos műjég a Városligetben. Illovszky Rudolf edző különösen izgatott volt, hiszen nem sokkal korábban vette át az együttes irányítását a szövetségi kapitánnyá előlépő Baróti Lajostól, és egy harminchat éves trénernek ritkán adatik meg, hogy mindjárt BEK-elődöntős garnitúrával büszkélkedhessen.

A fiúk hamar megnyugtatták az ifjú szakvezetőt, aki három évvel azelőtt még együtt játszott a piros-kékek labdarúgóival. Raduly József szögletrúgásából

Szilágyi, Bundzsák trióval... (Az angyalföldi játékosokkal azonban később sem volt szerencséje. Az 1966 őszen játszott holland–magyar Eb-selejtezőn – amelyen Johan Cruyff először szerepelt a narancssárga mezés válogatottban – a házigazdák ugyanúgy 2-0-ra vezettek, mint 1958-ban az Ajax a Vasas ellen, de aztán jött Molnár Dezső és Mészöly Kálmán, valamint a „hagyományos” hollandiai 2-2.)

A pesti 4-0-tól a közönségnek „pezsgő jókedve támadt” – írta akkoriban az újság, nem mulasztva el megjegyezni azt is: a publikum a második félidőben már morgolódott, mert „a vitathatatlanul győztes együttes tartalékolni kezdett a vasárnapi bajnokira”. Tetszik érteni: a Vasas úgy múlta felül amszterdami vetélytársát, hogy a szünet után inkább csak lazított, mint futballozott.

Na ja, a hét végén Újpest–Vasas rangadóval rajtolt az NB I-es szezon, és annak idején a lilák is felértek az Ajaxszal, sőt...

HEGYI IVÁN,
A NÉPSZABADSÁG FŐMUNKATÁRSÁ

Vasas–Ajax 4-0 (4-0)

BEK-negyeddöntő, visszavágó, Népstadion 65 000 néző. Jv.: Nedelkovszki (jugoszláv).

Vasas: Kovalik – Kárpáti, Kontha, Sárosi – Bárfy, Berendi – Raduly, Csordás, Szilágyi, Bundzsák, Lenkei.

Ajax: Graafland – Van Mourik, Geelhuizen, Haarms – Anderiesen, Van Ham – Van der Kuil, Den Loek, Bleijenberg, Feldmann, Ouderland.

Gól: Bundzsák (7.), Szilágyi (9. és 39.), Csordás (29.).

Rendőrségi esetek

A rendőrség hívószámai:
segélyhívó:
107 vagy 112
telefonanú, ingyenes:
06 (80) 555-111
XIII. kerületi
rendőrkapitányság:
06 (1) 236-2800
MMS-t fogadó:
06 (20) 212-2003

Rongálás az autósóban

Január közepén egy Hegedűs Gyula utcai autósóba tért be egy 10-20 fős társaság, akik két férfit kerestek. Az autósóban dolgozó alkalmazott nemleges válaszára 3-4 fő körbeállta, és azt kezdték, hogy milyen kocsival mászkál a két keresett személy. Mivel az alkalmazott erre sem tudott választ adni, kiabálni kezdtek vele, több alkalommal leköpték őt, majd felszólították, hogy saját testi épsége érdekében hagyja el a helyiséget, amelynek a megrémült alkalmazott eleget tett. Kis idő elteltével a helyszínre visszatérve azt tapasztalta, hogy a mosásra otthagytott 6 nagy értékű gépkocsi kerekeit kiszurkálták az elkövetők, jelentős kárt okozva a tulajdonosoknak.



Támadás a villamoson

A kerületi rendőrkapitányság nyomozást rendelt el ismeretlen elkövető ellen, aki január 28-án és 31-én rabolt az 1-es villamoson. Mindkét alkalommal a sértettek az Árpád híd irányába utaztak a szerelvényen, amikor egy ismeretlen férfi odament hozzájuk, felszólította őket, hogy vegyék elő a telefonjukat és adják át, különben a nála lévő kést használni fogja. A sértettek ijedségükben átadták az ismeretlennek a telefonjukat, ez-

után az elkövető felszólította őket, hogy ne merjenek kiabálni, vagy követni őt, mert összeszurkálja őket.

Mindkét esetben az ismeretlen elkövető egy kb. 20-25 év körüli, 180 cm magas, vékony arcú, borostás, érdekes szájállású férfi volt, aki az elkövetéskor fekete pufikabátot és fekete szövetsapkát viselt.

Kérünk mindenkit, hogy a hasonló esetek megelőzése érdekében a tömegközlekedési eszközökön mellőzzék értékeiknek szem előtt hagyását.

Útkeresés: asztrológia és virágterápia

A Vízöntő Életmód klubjában február 17-én a Heszti Lélek-műhely szakembere, **Boros Mária** az asztrológia és a Bach-terápia világába kalauzolja az érdeklődőket.

A Bach-terápiát **dr. Edward Bach** angol orvos, bakteriológus, homeopata 1930 és 1936 között dolgozta ki. Ennek alapézise, hogy a legtöbb betegség, fizikai tünet hátterében általában lelki tényezők állnak,

ezért elsősorban ezekre kell hatni. Az elmélet szerint bizonyos virágok energiarezgése gyógyítóan hatnak az emberek pszichés állapotára. Ennek következtében a virágesszenciák segítenek az akut és krónikus lelki problémák feloldásában, támogatják az öngyógyító folyamatokat és visszaállítják a lelki har-

móniát. Dr. Bach harmincnégy lelkiállapotot különböztetett meg, hét nagy csoportba sorolva: a félelem, a bizonytalanság, az érdektelenség, a magányosság, a túlérzékenység, a kétségbeesés és a túlzott aggodalom, amelyek befolyásolják a léleken zajló folyamatokat.



Boros Mariától a látogatók nem csupán a terápia hátterét tudhatják meg, hanem annak gyakorlati alkalmazásához is

részletes útmutatást kapnak. Elsőként azonban az asztrológia alapelemeivel, szimbólumaival, az aszcendens szerepével ismerkedhetnek az érdeklődők. Az Életmódklub programjairól részletesebben a www.kult13.hu oldalon olvashatnak.

VÁRKONYI R.

Életmódklub

Minden hónap páratlan hét szerdáján 17.00–19.00

Részvételi díj: 200 Ft.

Helyszín: Vízöntő Pinceklub (Váci út 50., tel.: 350-6125)

A program- és időpontváltozás jogát a szervezők fenntartják.

Rántott palacsinta



Hozzávalók: finomliszt, 5-6 tojás, 4 dl tej, só, szénsavas ásványvíz vagy szóda, olaj, 200 g darált hús, 50 g vaj, só, bors, szerezcsendió, zsemlemorzsa.

Elkészítés: 150 g lisztet, 3 tojást, 2 dl tejet kis sóval és vízzel elkeverünk, majd a folyós tésztából palacsintákat sütünk.

A darált húst vajban megpirítjuk, sóval, borssal, szerezcsendióval ízesítjük, 40 g lisztet megszórjuk és 2 dl tejjel felöntjük. Masszává főzzük, majd simára keverünk benne 2 tojást. A palacsintákat ezzel a masszával megtöltjük, mindkét oldalát behajtogatjuk, majd szorosan feltekerjük, panírozzuk és bő olajban kisütjük.

M+ Medinova
 Egészségügyi Szolgáltató Kft.

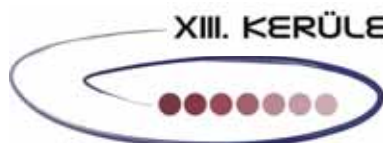
Budapesten működő házi szakápoló szolgálat, humán erőforrás fejlesztési projektje megvalósítása céljából az alábbi munkakörök betöltésére várja szakápolók, gyógytornászok és logopédusok jelentkezését:

- Teljes- illetve részmunkaidőben foglalkoztatott, HÍD vagy egészségügyi főiskolai végzettséggel rendelkező szakápoló
- Teljes munkaidőben, alkalmazotti státuszban vagy vállalkozóként foglalkoztatott gyógytornász
- Részmunkaidőben, alkalmazotti státuszban foglalkoztatott logopédus

Jelentkezni e-mailben, szakmai önéletrajzot mellékelve az alábbi címen lehet:
medinova@medinova.hu

A munkahelyteremtő projekt az Új Magyarország Fejlesztési Terv Társadalmi Megújulás Operatív Programban elnyert pályázati támogatás keretén belül kerül megvalósításra.





1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: 452-4290 Fax: 349-8151
www.kult13.hu, ajamk@kult13.hu

PROGRAMAJÁNLÓ

Sebő-Klub

Február 17., szerda 19.30
Belépőjegy: 1000 Ft

Csere-bere Klub

Február 20., szombat 10.00
A klubban azoknak szeretnénk segíteni, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy új holmikat, eszközöket vásároljanak, és a már nem használatos, de jó állapotú tárgyaikat szívesen átadnák másoknak.



Bon Bon matiné-koncert – CSINNADRATTA ÜTŐEGYÜTTES

Február 21., vasárnap 16.00
A komolyzenei ismeretterjesztő sorozatban ez alkalommal a mesélő ütőhangszerek mutatkoznak be a gyerekeknek az „Aranyszőrű bárány” című előadással
Belépőjegy: 1000 Ft

Mozgásprogramok felnőtteknek

Terápiás tréning, ÚJ ● „3 az 1-ben” torna, ÚJ ● Komplex jazztánc ● Pilates ● Kubai salsa ● Színpadi tánc ● Szinkrontánc ● Női kondicionáló torna ● Hatha jóga ● Jóga a mindennapi életben ● Társastánc ● Callanetics

Mozgásprogramok gyermekeknek

Indiai Tradicionális Harcművészeti Stílus – Shirayan – Vajramutthi, ÚJ ● FIT-KID ● Manó torna ● Ékszer Balettiskola ● Csiri-biri torna ● Tücsökgzene ● Iciri-Piciri Táncház ● NRG Tánciskola ● Pilates

Gyertyafény Keringő Klub

Vasárnap 15.00–19.00
Kellemes, családi hangulatú vasárnap délután
Vezető: Csukáné dr. Jónás Ilona
Részvételi díj: 600 Ft/alkalom, 2000 Ft/hó

Csuka Mónika Énekiskola

Kedden 16.00–21.00, csütörtökön 16.00–19.00

Mollini bűvész- és készségfejlesztő klub

Csütörtökön 16.00–17.30



Informatikai Klub

Csütörtökön 10.00–12.00
Ingyenes gyakorlati lehetőség szakszerű segítséggel, minden érdeklődőnek



1132 Budapest, Váci út 50.
a Lehel Csarnokkal szemben
Telefon: 349-1501;
(30) 453-3693
www.kult13.hu
helytorteneti@kult13.hu
Nyitva tartás:
Hétfő–csütörtök: 10.00–18.00
Péntek: 10.00–17.00

Időszaki kiállítás

Szellem – Forma, Bau-haus

Egy fotókiállítás Újlipótváros Bauhaus lépcsőházairól
Megtekinthető március 19-ig
Belépőjegy ára: 300 Ft



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

Előadó-művészeteket Kedvelők Baráti Köre és Vers- és Prózaírók Baráti Köre

Február 18., csütörtök 10.00
Vidám farsangi nótaműsor cigányzenekarral
(„Csizmadia Imre” Zenebarát Kör)
Február 20., szombat 15.00
ATTE Aris–Hűsi III. Budapest II. sakkmérkőzés

Február 21., vasárnap 9.00
Ringató – Vedd ölbe, ringasd, énekelj!
(kisgyermekkorai zenei nevelés)
Február 22., hétfő 11.00



Kirándulás a Budai-hegységbe

(Perbál–Töki-szakadék–Zsámbék: a lámpamúzeum, a templomrom és Zsámbék megtekintése)
Előzetes jelentkezést kérünk: Romcsek Kál-mánnál (70) 277-1037 vagy 264-9840
Február 27., szombat – találkozó 9.50 a Sze-na téri buszpályaudvar pénztártermében

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 17.00–21.00

MODELLBÖRZE (cserebere, vétel-eladás)

Szombaton 8.00–12.00

Univerzális Élet

(Öskeresztény Egyesület)

Vasárnap 10.00–13.00
(Kozmikus Életiskola – az Isten szellemétől kapott belső út oktatása)



1136 Bp., Pannónia u. 34. (Gergely Győző u.)
Telefon/fax: 339-3700
www.kult13.hu, www.iranytu.net
iranytu@kult13.hu

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10–18 óráig
Díjtalan információszolgáltatás, jogi, pályaválasztási, munkavállalási, pszichológiai, szenvedélybeteg-tanácsadások, AIDS-szűrés. Ingyenes internetszolgáltatás.



1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon/fax: 350-6125
www.kult13.hu
vizonto@kult13.hu

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 12–20 óráig

ÚJ PROGRAMUNK

Középiskolás klub

Társasjáték, teázás, beszélgetés
Hétköznap 15.00–17.00
Kedden: Hennázó-teázó
Szerdán:
– Angolkorrepetálás
– Kéz-Mű-Hely: február 17-én álarcot készí-tünk
Csütörtökön:
– Matematikakorrepetálás
Február 25-én „Mindez én vagyok” – be-szélgetés, önismeret, önkifejezés, kapcsola-tok
A részvétel ingyenes!

CSALÁDI PROGRAMOK

Zsibongó

Zenés foglalkozás óvodásoknak
Hétfőn 16.15–17.00
Részvételi díj: 800 Ft/45 perc, 4 alkalmas bérlet: 2800 Ft. Az első alkalom ingyenes!
Információ és jelentkezés: (30) 655-3852
Zenebölcsi
Kedden 11.00–11.30
30 perces foglalkozás babáknak és mamák-nak. Az első alkalom ingyenes!
Információ és jelentkezés: (30) 655-3852
Kreatív játszóház
Február 24., szerda 16.00–18.00
Fejlesztő foglalkozás babáknak és mamák-nak
Részvételi díj: 300 Ft

Személyiségfejlesztő programok

Feszültségoldás kineziológiával

Hétfőn 15.00–19.30
Félénkség, túlterheltség, magány, problémák az evéssel, alvással? Oldás után jobban érez-heti magát!
Előzetes jelentkezés: 350-6125
Részvételi díj: 4000 Ft/alkalom
Személyiségfejlesztő drámacsoport gyerekeknek és fiataloknak
Várunk minden kis- és nagysiskolást, fiatal, aki szeret játszani
Csütörtökön 16.30–19.30

KÉZMŰVESPROGRAMOK



Hennafestő tanfolyam

Február 27., szombat 10.00–16.00
Vezető: Tószegi Judit kézműves
Információ és előzetes jelentkezés:
(30) 643-1385
www.hennamirakulum.hu

MOZGÁSOS PROGRAMOK

Egészségvédő torna

Kedden 15.00–16.00
Kímélő mozgásprogram gyógytornász veze-tésével idősebbeknek
Részvételi díj: 3000 Ft/5 alkalmas bérlet
Az első alkalom ingyenes!
Masszázs
Mozgásszervi gondok enyhítése gyógy-masszőr segítségével
Információ és jelentkezés: (30) 251-7750

ÁLLANDÓ PROGRAMJAINK:
francia, angol, német, olasz társalgá-si klub, baba-mama klub, képzőmű-vészklub, jóga, sakk-klub

Klubunkban termék bérelhetők!



1138 Budapest, Dagály u. 15/A
Telefon: 330-5357, fax: 349-7761
www.kult13.hu, gyerekhaz@kult13.hu

Programok gyermekeknek és fiataloknak



GYÍOK farsang

Február 19., péntek 17.00–22.00
A XIII. Kerületi Gyermek- és Ifjúsági Önkor-mányszat farsangi mulatságán érdemes jelmezbe bújni, mert lesz jelmezverseny is!
A belépés ingyenes!

Babaruha- és játékbörze

Február 20., szombat 10.00–14.00
Vásárlóknak, érdeklődőknek
a belépés ingyenes! A börze ideje alatt a gyermekeket kézműves sarok várja.



Bábtáncoltató – családi táncház – a bőjtelő havának szokásai – farsang

Február 27., szombat 16.00
Hagyományörző farsangi táncház Kádár Kata és Fundák Kristóf néptáncosok vezetésével, a talpalávalót a Zagyva Banda húzza.
Belépődíj: 700 Ft/fő
A program támogatója az Oktatási és Kulturális Minisztérium

Új! Női klubtorna

Szerdán 17.30–18.30
Aerobicelemeket tartalmazó tornafoglalkozás hölgyeknek, korosztálytól függetlenül!
Edző: Leiner Andrea, leinerandrea@gmail.com

Új! Senior társastánc tanfolyam

Pénteken 18.30–20.00, február 19-től
„Nem csak a húszéveseké a világ!”
Információ és jelentkezés Végh Zoltánnál a zolilea@hotmail.com e-mail címen vagy a (30) 279-3393-as telefonszámon és a www.fortunatsk.info honlapon.
Részvételi díj: 5000 Ft/hó vagy 13 000 Ft/12 alkalom!
Hangoló gitárklub
Hétfőn 17.00
Megújult formában folytatódik a Hangoló! Jelentkezés és információ a klubvezető Balogh „Jenci” Jenőnél a (70) 434-8889-es telefonszá-mon vagy a baloghjeno@kult13.hu e-mail cí-men. A részvétel ingyenes!



1136 Budapest, Tátra utca 20/B
Bejárat a Radnóti utcai oldalon
Telefon/fax: 320-5380
Nyitva tartás:
hétköznap 14–20 óráig
ujlipotvaros@chello.hu, klubgaleria@kult13.hu
www.kult13.hu

Kiállítás:

Fábián Belső Ágnes képzőművész kiállítás

Megtekinthető február 26-ig
Nádas Alexandra grafikusművész kiállítás
Megnyitó: február 17., szerda 18.00
Megtekinthető március 5-ig

Tanfolyamok

Gemini tanulókör

Angol társalgási klub kedden, csütörtökön és pénteken 17.00–20.00
www.geminitanulokor.fw.hu

Jóga

Hétfőn 18.00–20.00
Francia nyelvű foglalkozás kisgyerekeknek
Pénteken 16.00–17.00
Vezető Karády Estelle (20) 373-9185



Klikkelj az olvasásra! MINDENÜNK AZ OLVASÁS!

2010. január 22-től ország-világ előtt bevallható, hogy életünk, munkánk, szerelmünk, azaz mindenünk az OLVASÁS!
És hogy hol...?
A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár honlapján.



Mert ott mindent megtudhatsz a január 22-én induló, olvasást népszerűsítő kampányról.
REGISZTRÁLJ! www.fszek.hu

FSZEK XIII/2. sz. Könyvtára
Pannónia u. 83. Telefon/fax: 349-7521
hétfő, kedd, péntek: 14–19,
szerda: 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: 10–16, csütörtök: 12–16 óráig
Kreatív Műhely: Gyógytechnika
Február 24. 17.00–19.00 óráig

FSZEK XIII/7. sz.
Radnóti Miklós Könyvtára
Tátra u. 52. Telefon/fax: 349-6921
hétfő, szerda, péntek: 14–19,
kedd: 10–15, csütörtök: 12–16 óráig

FSZEK XIII/8. sz. Könyvtára
Dagály u. 9. Telefon/fax: 340-3309
www.fszek.hu/dagaly, fszek1308@fszek.hu
hétfő, kedd, szerda, péntek: 9–19,
csütörtök: 9–14, szombat: 13–18 óráig
A Turista voltam az Európai Unióban című pályázatra érkezett beszámoló a
www.fszek.hu/konyvtaraink/eszakpesti_regio/dagaly_u_9/turista_voltam_az_europai_unioban honlapon olvashatók.

Könyvajánló:

Márai Sándor: Pesti siker: publicisztika, 1931–1933 (*Helikon, 2009*)
Eric Schollosser: Megetetett társadalom: hogy fizetsz rá a hamburgerre? (*HVG Rt., 2003*)
J. Randy Taraborrelli: Michael Jackson: Varázslat és örület, a teljes történet (*Partvonal, 2009*)
Havas Henrik: Kedves Sanyi, Feri és a többiek: A legdurvább blogokból (*Havas, 2009*)



Szerkesztőség és stúdió:
1131 Budapest, József Attila tér 4.
Telefon: 788-7098. E-mail: tv13@chello.hu
Ha képbe akar kerülni a XIII. kerületről, NÉZZE A TV13 ADÁSAIT!

Keresse a kerület televíziójának, a TV13-nak műsorait a UPC-n és a világhálón!

Riportok, beszámolók, hírek, tudósítások
a XIII. kerület életéről és lakóiról!

Ha tudni akarja, hogy mi zajlik az önkormányzat ülésein, FIGYELJE A TV13 ADÁSAIT !

Hétfőn – Önkormányzati hírek Szerdán – Angyalföldi magazin Pénteken – Sport és kultúra

A TV13 műsorait
hétfőn, szerdán és pénteken
17.30-tól láthatja!

Ismétlések: mindennap 17.30, 22.00, 01.00, 5.00 órákor és 10.00 órától.

24 órás, folyamatos Képújságunkban naponta frissítjük a legfontosabb kerületi közleményeket!
www.bp13.hu; www.it-tv.hu

Valentin-napi latin buli!

február 13. (szombat) 21h

Itt nem a tánctudás a lényeg, csak éld át az érzést!

Forró, siető hangulat vár a

MOCCO -ban!

élő gitárzene és táncbemutató

Dj: Valentino disco & bull

Bérlő: 990 Ft
XIII. ker. Pozsonyi - Budai Nagypark utca sarkán (Jászai Mari tér)

AKCIÓS ÁRON!
Tavaszi átadással



XIII. kerületi
37-71 m²-ig
új építésű
cirkós lakások,
egyéni
igényének
megfelelő
kialakítással
eladók.

Tel.: 06 (20) 959-1302, 06 (20) 959-1262, 06 (20) 958-9539.

80.000 gyermekre van gondunk

1%



Gyermekétkeztetési Alapítvány

Adószám: 18049842-2-43

Tel: (1) 283-2510
www.gyca.hu

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.)

Urológia és Andrológia
magánrendelés

Vese- és prosztatatabajok,
gyulladások, daganatok,
vizeletcsepegés, merevedési és
nemzőképességi zavarok
KIVIZSGÁLÁSA, KEZELÉSE
Dr. Rózsahegyi József
az orvostudomány kandidátusa

KEDD, CSÜTÖRTÖK:
16.00 – 19.00
06-20-972-5592
350-0631, 350-1898

1131 Budapest, Babér út 32. I.em.
Göncöl és Babér utca sarkán
Parkolás a VITALORG udvarán
www.Vitalorg.hu

ZÁRKIRÁLY® Bt. ZÁR, KILINCS, LAKAT, VASALAT

1027 Margit krt. 54. T: 201-3928
1117 Fehérvári út 24. T: 466-5654
Ny: H-P: 9-18-ig Sz: 9-14-ig www.zarkiraly.hu

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás, autó, immobilizer, speciális, mágnes
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÓDOLÁSA
- EGYFORMA ZÁRLATÚ és FOKULCSOS rendszerek
- HEVEDERZÁRAK szerelése: egyedi méret is
- ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

-10% Szombat

Gyógyító érintés masszázs

Győződjön meg szakmai hozzáértésemről, próbálja ki!
Ajándék 10 percen!

- ✓ svéd-, gyögmasszázs;
- ✓ akupresszúra a kínai orvoslás módszereivel, arc, fejmasszázs, fejfájás, kézszibbadás kezelése;
- ✓ shiatsu japán energetikai masszázs;
- ✓ cellulitisz, fogyaszto masszázs természetes anyagokkal, intenzív méregtelenítéssel;
- ✓ talpmasszázs reflexológiai ismeretekkel;
- ✓ kényeztető csoki-, mézes masszázs.



06-70-248-4012
Pataki Zita
Barbara Szépségház
1137 Budapest, Katona József u. 31.
(Jászai Mari tér, Katona-Hollán u. sarkán, a Reál bolt mellett)

Szeretettel várom kedves vendégeimet
kellemes, nyugodt környezetben!

A hirdetés felmutatója
10% kedvezményben részesülhet
egyszeri alkalomra!

Gördüljön be Magyarország egyik legmegbízhatóbb, márkafüggetlen szervizébe:

MobilSTAR
Autótechnika

- Helyszíni vizsga, vizsgára felkészítés
- Számítógépes hibakeresés
- Zöldkártya (benzin, dízel)
- Gumicsere, tárolás

INGYENES MOTORLAJCSERE, AMENNYIBEN NÁLUNK VÁSÁROLJA AZ OLAJAT!

MOBILSTAR AUTÓTECHNIKAI KFT.
1138 Budapest, Újpalotai út 20-22.
Telefon: 350-3386, 412-0950 fax: 340-1918,
e-mail: ujjpalotai@mobilstar.hu www.mobilstar.hu
Nyitva: hétfő-péntek 7-18, szombat 9-14 óráig.

Nálunk megkapja ugyanazt a szolgáltatást, javításokat, mint a márkaszervizekben – de nem márkaszerviz-díjakon!

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.
Elérhetőségek:
340-2044, +36-20-923-3770,
hathazi.eva2@chello.hu,
www.drhathazi.eva.hu

OPTIKA

Multifokális lencse kipróbálási akció:
7700 Ft/db

Részletekről érdeklődjön az üzletekben.

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

Megbízható partner a könyvelésben!
LIFO Könyvelőiroda a Mammút közelében

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

Szakértő szolgáltatás korrekt áron.
LIFO Ügyviteli Szolgáltató Kft.
Telefon: 316-7182, 06-20-410-0534
E-mail: lifo@axelero.hu

GÉPELÉS

Levelek, szakdolgozatok, diplomamunkák,
nagyobb terjedelmű szövegek stb.
számítógépes gépelését vállalom
nyomdaipari végzettséggel.

Tel.: 06-20-260-3878

FOGÁSZATI MAGÁNRENDELÉS

teljeskörű fogászati ellátás
szájsebészet
esztétikus fogtömések
fogpótlás a mai modern eljárásokkal
softlaser kezelés
magas színvonalú fogtechnikai laboratóriumi munka
ultrahangos fogkőeltávolítás
fogászati gondozás
térítésmentes állapotfelmérés
tanácsadás
szükség esetén belgyógyászati konzílium
feszültségmentes ellátás



A várakozás elkerülése érdekében jelentkezzen be telefonon!

Dr. Fényes Éva
fogszakorvos, főorvos
A fog- és szájbetegségek, a konzerváló fogászat és fogpótlástan szakorvosa

A rendelő a Margit-híd pesti hídfőjétől 4 percre található.
1136 Budapest, Raoul Wallenberg u. 9. fszt. 6.
Bejelentkezés telefonon:
06/20-3-625-687

A Magyar Rajzfilm Kft. idén is megrendezi **húsvéti táborát** gyerekeknek. **Időpontja:** 2010. április 2., péntek és 6., kedd 9–16 óráig. A gyerekek rajzfilmet készítenek kedvenc figurájukkal. A kész jeleneteket CD-én hazavihetik. Filmvetítés! Gyermekszerető, gyakorlott kollégánk egyénileg foglalkozik a résztvevőkkel. Szívesen látjuk a gyerekeket szombatoként **rajzfilmes szakkörünkbe** is a tanév alatt. Felnőtteknek **animációs film-rajzoló OKJ-s képzést** indítunk. A képzési idő: 8 hónap, heti 2 alkalommal. Választhat a délelőtti vagy az esti csoport között. **NYÍLT NAP!** Beiratkozás előtt betekinthez a most folyó képzésbe. Felvételizőknek is ajánljuk. Tudását hasznosíthatja rajzfilmstúdiókban és számítógépes munkáknál is. További információ: 06 (1) 250-1355, (1) 250-0432, www.magyarrajzfilm.hu.

Heti bölcsesség

„Akit az istenek szeretnek,
örökre meghagyják gyerekek.”
Heltai Jenő



Itt a tél, a madár- etetés ideje



Télen nem csak a növényeket, de a madarakat sem szabad elfelejteni. Tavaszig, amíg nem találnak élelmet, gondoskodnunk kell róluk! A legjobb madáretetés a nem sózott, nem pirított, magas olajtartalmú fekete napraforgó. Örömteli perceket szerezhetünk a családnak egy közös madáretetéssel, főként a legkisebbek számára kedves időtöltés, hiszen így játékosan megismerik a madárfajtaikat.

Királynő a bálon



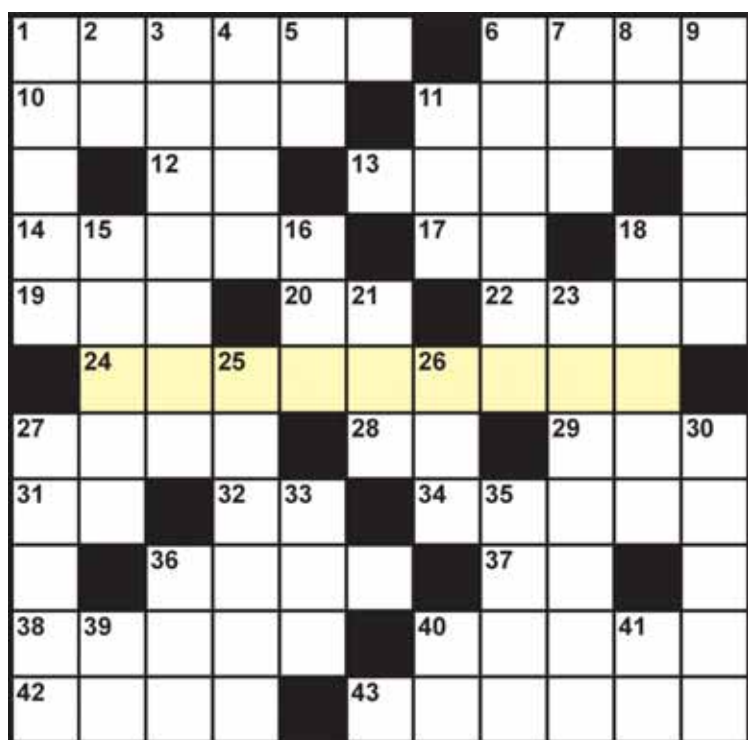
A báli szezon csillogást, vidámságot visz a téli szürkeségbe. A mulatságokon minden nő a legjobb formáját akarja hozni. A készülődés sokszor olyan, akár az esküvő előtt: fodrász, kozmetikus, esetenként tánctanár, nehogy hasra essünk a parketten a vadonatúj, méregdrága cipőben. A felhajtás minden bizonnyal megéri, a hölgyek talán királynők lehetnek legalább egyetlen estére.

Cserebere, odaadom!



Jó állapotú tárgyakat szívesen átadnánk másoknak? Szeretné elcserélni felesleges holmijait? Akkor jöjjön el az Angyalföldi József Attila Művelődési Központba (József Attila tér 4.) február 20-án! A Cserebere Klubban délelőtt 10 órától kedvére válogathat a börzén. Bővebb információ a 452-4290-es telefonszámon vagy a www.kult13.hu weboldalon.

Keresztrejtvény



Előző rejtvényünkben egy magyar költő nevét és az egyik általa alapított folyóirat címét rejtettük el. A helyes megfejtés: Bajza József; Athenaeum. Nyerteseink: Gecsey-Horváth Krisztina, Poncsák Istvánné.

Mostani rejtvényünkben egy 100 évvel ezelőtt elhunyt külföldi író nevét rejtettük el. Beküldendő a vízszintes 24. számú sor megfejtése. Beküldési határidő: február 22. A helyes megfejtést beküldők között Premier magazint sorolunk ki.

Vízszintes: 1. A fekete kontinens. 6. Orosz férfinév. 10. Meleg évszakra vonatkozó. 11. A három nővér egyike Csehov drámájában. 12. A tantál vegyjele. 13. Vagyis, tehát. 14. Ritka női név. 17. Juttat. 18. Ezen a napon. 19. Lengyel sci-fi író (Stanislaw, 1921–2006). 20. Csacsivélemény! 22. Frajt ...; népszerű színésznőnk. 24. Amerikai író, hazánkban elsősorban ifjúsági regényei népszerűek (1835–1910, eredeti neve Samuel Langhorne Clemens). 27. Azonban, viszont. 28. Súlyarány, röv. 29. Svájci

hírügynökség. 31. A gallium vegyjele. 32. Magyar Kupa, röv. 34. Maró anyaggal kezel. 36. Kétszer fárad! 37. Jojózni kezd! 38. Kívül levő. 40. Esetleg. 42. ... anyó; Peer Gynt anyja. 43. Csúfosan leszerepelt (pl. művész, politikus).

Függőleges: 1. Férfinev. 2. Füzérradvány határai! 3. Nekiront. 4. Akta eleme. 5. Az udvarra. 6. Nagyvárad román neve. 7. ... Taylor; amerikai filmszínésznő. 8. ... gros; nagyban. 9. A szájüregnek a gége és a nyelvcső felé folytatódó része. 11. Izabella, becézve. 15. Alakos díszű metszett drágavagy féldrágakő. 16. ... Stockholm; svéd sportklub. 18. Ismétlődő motívum ruhaanyag. 21. Boka ellenfele A Pál utcai fiúk című Molnár Ferenc-regényben (Feri). 23. Fra ...; Auber operája. 25. Magányosan élő ember. 26. Mi, micsoda, németül (WAS). 27. Becézett női név. 30. Mezei földet forgat. 33. Központi Sportiskola, röv. 35. Szájszél. 36. Ribonukleinsav, röv. 39. Középen kiad! 40. Tupoljev repülőgépeinek jelzése. 41. Keresztül.

S. I.

HÍRNÖK

AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Kiadja a Sprint Kft.



Alapító főszerkesztő:
Sas György (1922–2004)

Felelős kiadó: Machos Ferenc

Főszerkesztő: Czeglédi Ildikó

Szerkesztő: Jusstusz 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.huwww.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

HA BÚTORT KERES – RS!

