



Digitális 13 kínálatban is!

A tervek szerint hamarosan minden XIII. kerületi háztartásban látható lesz a TV13 folyamatosan bővülő adása. Ehhez most megtörtént az egyik legnagyobb lépés: felszerelték azt az encodert (jeladót), amellyel a kerületi tévéállomás megjelenésünkkel egy időben immár bekerülhet a **UPC digitális** kínálatába is. Eddig ugyanis az előfizetőkhez csak a szolgáltató analóg hálózatán keresztül jutott el az adás. A kerületi **Digi Tv hálózatán** viszont egyelőre csak digitális rendszerben vehető a TV13, ám heteken belül ott lesz az analóg hálózatban is. Mindezzel hamarosan megduplázódhat a TV13 nézőinek a száma – különösen, hogy várhatóan még az idén a többi kis kerületi kábeltelevíziós szolgáltató (**IP Park, Comm.unique és Teve TV**) csatornakínálatába is belekerül a helyi tévéállomás, vagyis mindenki láthatja a kerületben a TV13 műsorait.

Folytatás a 2. oldalon



Zöldrekonstrukció Átadták a Gidófalvy játszóteret

Közösség és környezet



Múlt héten átadták a felújított Gidófalvy lakótelepen, a Hun utca és a Tüzér utca között felújított játszóteret és közterületet. Mint azt dr. Tóth József polgármester beszédében elmondta, idén 18 helyszínen összesen 725 millió forintot költött az önkormányzat a kerület zöldfelületeinek megfiatalítására.

A tervszerű haladást biztosító AngyalZöld programnak nemcsak a Gidófalvy, hanem a Kassák és a Vízafogó lakótelepek közterületi felújítása is kiemelkedő eleme. A mostani rekonstrukció tartalmát is a lakossági igények alapján, az ott élőkkel egyeztetve véglegesítették.

A polgármester kiemelte a 2003-ban elindított zöldterület-védnökségi pályázatot, amelyen lakóközösségek sokasága vesz részt folyamatosan. Az avatón – a kerület 75. születésnapjára tekintettel – öt közösség kiemelkedő munkáját arany fokozatú oklevéllel ismerték el.

Részletek a 3. oldalon.

Középpontban a család

4. oldal



A mai zaklatott világban a család szerepe, jelentősége, összetartó erejének megmentő hatása egyre inkább felértékelődik. Az önkormányzat nemcsak szavakban, a tettek szintjén is mindent megtesz az itt élők támogatása érdekében.

Fizetőparkolás

5. oldal



Változatlan feltételekkel megkezdődött a 2014-es parkolási matricák kiadása. A XIII. Kerületi Közfoglaltató Zrt. november 18-án megkezdte a jövő évi várakozási hozzájárulások dokumentumainak postázását.

Szociális boltok

7. oldal



A XIII. kerületben élők országos viszonylatban is egyedülállóan kedvező helyzetben vannak: a szociális boltok hálózatában az áruk többségéhez a másutt megszokottnál jóval olcsóbban tudnak hozzájutni.

Sportos diákok

11. oldal



A helyi önkormányzat több mint két évtizede év végén díjazza a kitűnően teljesítő kerületi sportolókat, november 15-én ezúttal az általános és középiskolában tanulókat, valamint felkészítő tanárait jutalmazták.

Parlamenti voksolás 2014 Módosulnak az egyéni választókerületek is

Kevesebb képviselőnk lesz

A jövő évi parlamenti voksolás lesz az új választójogi rendszer első próbája, hiszen több változásra is fel kell készülnünk: mindez nem csak az országgyűlési egyéni választókerületeket érinti, hanem ezzel párhuzamosan módosulnak a szavazókörök is. A városrészeire eddig lényegében két önálló (valamint az V. kerület északi részével közösen még egy) parlamenti hely jutott, az új rendszerben azonban már csak egy honatyáról dönthetnek az itt élők. Az alábbiakban a változások részleteiről adunk tájékoztatást.

Az országgyűlési egyéni választókerületek határainak módosulása

Az országgyűlési képviselők választásáról szóló 2011. évi CCIII. törvény alapján 2014-ben Budapest területén a korábbi 32 helyett 18 egyéni országgyűlési képviselőt választhatnak a polgárok. Ez a változás a XIII. kerület területén korábban kialakított, a 7-es és a 11-es számú egyéni körzetet érinti.

Azok a XIII. kerületi választópolgárok, akik eddig Belváros-Lipótvárosi székhelyű, a régi 07. számú egyéni választókerülethez tartoztak, a jövő évi választás során a XIII. kerületi székhelyű, új 07. számú egyéni választókerületben szavazhatnak. Fontos változás, hogy a Duna-Meder utca-Gyöngyösi tér-Gyöngyösi utca-Béke utca-Keszkenő utca-Jász utca-Futár utca határvonaltól északra lakó XIII. kerületiek pedig már az újpesti székhelyű, új 11-es számú egyéni választókerülethez tartoznak.

Fontos, hogy mindez csak a 2014-es parlamenti választás napjára szól, magyarul: a XIII. kerület közigazgatási határa nem változik.

A XIII. kerület területét magában foglaló országgyűlési egyéni választókerületek megtekinthetők az önkormányzat hivatalos honlapján.

A szavazókörök területének változása

A választási eljárásról szóló 2013. évi XXXVI. törvény rendelkezései érintették a szavazókörök kialakítására vonatkozó szabályokat is. Ennek következtében a módosítás – a kerület 98 szavazóköréből – 8-at érintett. Ezek a következők:

- a 40. számú szavazókörből a 39. számú szavazókör területéhez kerültek az alábbi címek:

Botond u. 17–19.

Dózsa György út 55–59.

Kassák L. u. 37–41.

Tüzér u. 26–30.

- a 63. számú szavazókörből a 82. számú szavazókör területéhez kerültek az alábbi címek:

Béke u. 31–59., 56–98.

Fáy u. 58–70.

Forgách köz teljes

Hajdú u. 43.

Jász u. 66–82.

Tahi u. 59–63.

Zsinór u. 2–16., 5–13.

- a 80. számú szavazókörből a 93. számú szavazókör területéhez kerültek az alábbi címek:

Béke u. 123–139.

Gyöngyösi u. 81–91., 84–92/B

Jász u. 148–160.

Kámför u. 17–25., 18–28.

Kucsma u. 2–16.

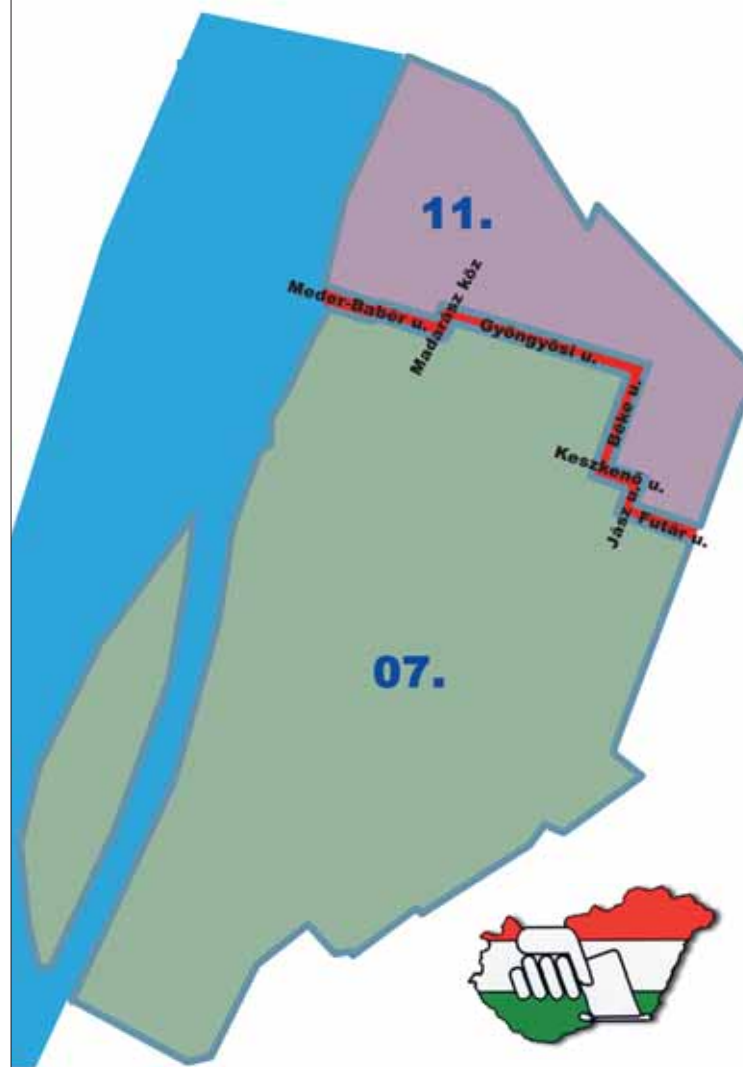
Topolya u. teljes

- a 96. számú szavazókörből a 95. számú szavazókör területéhez kerültek az alábbi címek:

Váci út 145–153.

A leendő szavazóköri beosztásról és arról, hogy a választás napján melyik helyiségben adhatják le szavazataikat, a választás napja előtt a polgárok személyre szóló, írásos értesítést kapnak.

Budapest XIII. kerület országgyűlési választókerületei



A jövő évi általános választások esedékességére tekintettel, a szavazatszámoló bizottságokban való részvételre hív fel dr. Prehlik Lajos jegyző, mint a XIII. Kerületi Választási Iroda vezetője. Ismeretes, hogy 2014 tavaszán országgyűlési, európai parlamenti, összesen pedig önkormányzati képviselőket és polgármestereket választ az or-

Szavazatszámolásra invitálnak

szág. A voksolás lebonyolításában fontos szerepük van a választópolgárokból álló független, kizárólag a törvénynek alá rendelt helyi szavazatszámoló bizottságoknak. Ezek elsődleges feladata a választások tisztaságának és a pártatlanság biztosí-

tása, a törvényesség betartása és betartatása. Mivel a választott tagok megbízatása a mindenkor következő általános választásra létrehozott szavazatszámoló bizottság alakuló üléséig tart, ez azt is jelenti, hogy az eddig működő szavazatszámoló bizott-

ságok mandátuma hamarosan lejár.

A következő helyi testületekbe legkésőbb 2014. január 20-áig minden választópolgár jelentkezhet, aki a XIII. kerületben állandó lakóhellyel, illetve lakcímmel rendelkezik, s egyik

pártnak sem tagja. Az aspirálók információért személyesen vagy telefonon kereshetik a Kerületi Választási Irodán Kiss Karácsony Éva szervezési felelőst (polgármesteri hivatal, Béke tér 1., I. em. 127.; tel.: 452-4100/5007). A jelentkezési lap letölthető a www.bp13.hu honlapról és beszerezhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán is.

TV13 Digitális szórásban a UPC-n is

Érdekes, élvezetes új műsorok



Folytatás az 1. oldalról

A mostani UPC-s bővítés azt jelenti, hogy nem csak akkor látható a helyi adó, ha az antennakábel a televízióba dugjuk, hanem a digitális csatornák között is fogható. Ráadásul sokkal jobb minőségben, s az eddiginél jóval több adás.

A heti háromszori (hétfő, szerda, péntek) magazinműsor mellett csütörtökönként új műsorral, helyi sportközvetítéssel (kézilabda, kosárlabda, vízilabda, teremfoci stb.) jelentkezik a TV13, ked-

denként pedig mindig más kerületi ünnepségek, események és rendezvények közvetítése, válogatás B. Tóth László és Hegyi Iván korábbi beszélgetős műsoraiból. Tehát minden hétköznap van új műsor a TV13-on.

Gyakoribbak lesznek az ismétlések; a kezdés továbbra is 17.30, de amikor véget ér a műsor, akkor újra forog az előző napi adás, majd újból az aznapi, hogy azok is láthassák, akik főműsoridőben (20 óra körül) televízióznak.

Emellett az aznapi műsort később este is megismétlik; az ismétlések mindennap éjfélig tartanak, majd reggel 6-kor kezdődik újra az előző esti, aztán a korábbi napok adataival, egészen kora délutánig. Majd egy kis képűjság és 17.30-kor indul az új műsor.

A heti adásokat szombaton és vasárnap is egymás után megismétlik reggel 6-tól és este 17.30-tól, így egy-egy műsor összesen 14-szer látható.

A magazinműsorok mellett az interneten is újránézhetők a media13.hu-n.

Zöldrekonstrukció Átadták a Gidófalvy játszóteret

Közösségi környezetvédelem

Múlt csütörtökön átadták a felújított Gidófalvy lakótelepen, a Hun utca és a Tüzér utca között felújított játszóteret az ott található kisebb közterületen. Mint azt dr. Tóth József polgármester avatóbeszédében elmondta, idén 18 helyszínen összesen 725 millió forintot költött az önkormányzat a kerület zöldfelületeinek megfiatalítására. Emlékeztetett a tervszerű haladást biztosító AngyalZöld program jelentőségére, melynek nemcsak a Gidófalvy, hanem a Kassák és a Vízafogó lakótelepek zöld- és közterületi felújítása is kiemelkedő eleme.

A mostani rekonstrukció tartalmát is a lakossági igények alapján, az ott élőkkel egyeztetve véglegesítették. Így kiépítették a közbiztonsági szempontból kiemelten fontos közvilágítást, s a nyári hőségben a növényzet frissességét biztosító öntözőhálózatot. A kisgyermekek játszóterét körberkerítették, új homokozót létesítettek, a kamaszoknak pedig külön játszóhelyet alakítottak ki három új, tetszetős, érdekes eszközzel. A lakótelepi kutya-futtatóba

agility eszközöket helyeztek ki és a területet ivóvízkúttal is felszerelték.

A polgármester kiemelte a 2003-ban elindított zöldterületvédelmi pályázatot, amelyen lakóközösségek sokasága vesz részt folyamatosan. Ennek lényege, hogy egy-egy zöldterületet az ott élők kezelésébe adnak, hogy egyfajta közösségi mozgalomban maguk gondozzák, ápolják a környezetüket. Ehhez az önkormányzat négyzetméter-arányosan pénzt is biztosít a nyertes pályázóknak. A rendkívül népszerű program részeként az avatóünnepségen – a kerület 75. születésnapjára tekintettel – öt arany fokozatú oklevéllel ismerték el azokat a közösségeket (Árpád-híd 5. Sz. Lakásfenntartó Szövetkezet, Árpád-híd 1. Sz. Lakásfenntartó Szövetkezet, Hun utca 1–15. társasház, Fivér Utcai Lakásfenntartó Szövetkezet, XIII. Kerületi Lakásfenntartó Szövetkezet), melyek példaértékű munkát végeztek az általuk gondozott közterületeken.

K. A. I.



RÖVIDHÍREK • RÖVIDHÍREK • RÖVIDHÍREK • RÖVIDHÍREK



Nemzetiségi közmeghallgatás

A következő hetekben a kerület három nemzetiségi önkormányzata is nyilvános közmeghallgatást tart. Az Örmény Nemzetiségi Önkormányzaté november 21-én 17 órakor lesz az Övezet utca 5. szám alatti Nemzetiségek Házában. Az éves beszámoló mellett ikon- és fotókiállítás, valamint örmény ételkóstoló is lesz. A Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat közmeghallgatása december 13-án este hét órától lesz az Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Házban (Dagály utca 15/A), ahol a kerületi önkormányzat támogatásával hagyományörző bolgár táncházat is szervez a testület. Fellép a Pravo zenekar, emellett minden vendéget bolgár gasztronómiai bemutatóval várnak a szervezők a kedvezményes árú (800 forint) rendezvényre. A Horvát Nemzetiségi Önkormányzat közmeghallgatásának időpontja december 16. 18 óra. Az esemény helyszíne az Övezet utcai Nemzetiségek Háza lesz.

Újlipótvárosi séták

Polgár Ernő a Szépirók Társasága programjaként szerkesztett Újlipótvárosi esték című műsorában sokszor szembesült azzal, milyen sokan születtek, nevelkedtek, éltek, élnek Újlipótvárosban. Írók, színészek, képzőművészek, tudósok, politikusok, közéleti személyiségek – mindazok, akik a városrész szellemi, művészeti műhelyeiben, szerkesztőségeiben, kiállítótermekben és színházakban megfordulnak. Újlipótváros, ahol Polgár Ernő is él, büszke arra a százharminc halhatatlanra, akiknek emlékét a kerületben márvány emléktábla is őrzi. Polgár Ernő személyes hangvételű írásokkal és művelődéstörténeti összeállításokkal emlékezik sok-sok kiemelkedő személyiség alakjára. A szerző közös sétára hívja olvasóit, hogy együtt járják végig az újlipótvárosi utcákat, felfedezve a halhatatlan elődök emléktábláit. Polgár Ernő új könyvét a karácsonyi könyvvásár keretében december 15-én 15 órától dedikálja.



Jelöljön Wallenberg-díjra!

A Raoul Wallenberg Alapítvány, a Raoul Wallenberg Egyesület, a Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége és az Emberi Erőforrások Minisztériuma idén is várja a javaslatokat az általuk odaítélendő Raoul Wallenberg-díjra. Javaslatozt tenni december 27-éig lehet a www.wallenbergegyesulet.hu honlapon található adatlap kitöltésével. A magyar társadalomban még mindig gyakran előfordul az előítéletes magatartás, az intolerancia, a rasszista indulat, ezért folytatva a hagyományt, az említett tömörlések és a szaktárca az arra érdemes személyeket és szervezeteket részesíti a díjban; azoknak az áldozatos munkáját szeretnék elismerni, akik tevékenységükkel és életútjukkal példát mutatnak, segítik a hátrányos helyzetben levőket. A díjra polgárjogi aktivistákat, települési és nemzetiségi önkormányzatokat, egyházi vezetőket, írókat, újságírókat, szellemi műhelyeket lehet jelölni.

Bölcsőtől az időskorig Szerteágazó gondoskodás

Családbarát önkormányzat

A képviselő-testület áttekintette az önkormányzat Családbarát Programjának időarányos végrehajtását. Állásfoglalásában megállapította, hogy az intézkedések családbarát szemléletet tükröznek, a szociális, oktatási, nevelési, gyermekjóléti, egészségügyi intézmények kihasználtsága megfelelő szintű, azok minden jogos igényt kielégítenek.

Mitől családbarát az önkormányzat? A kérdést Holopné Schramek Kornélia alpolgármester asszonynak (kis képünkön) tettük fel, aki válaszában előbb a család szerepét, fontosságát emelte ki. Azt hangsúlyozta, hogy a mai zaklatott világban a család szerepe, jelentősége, összetartó erejének megmentő hatása egyre inkább felértékelődik. A család szeretete továbbra is meghatározó minden életszakaszban, feladatai összetettek és sokrétűek. Jó esetben a család szeretete végigkísér egy egész életet át.

– Ha nem ez történik, miben jelentkezik az önkormányzat családbarátsága?

– Amennyiben a család valamilyen okból elveszíti funkcióját, akkor számíthat az önkormányzat segítségére. A felelősségünk abban áll, hogy a kerületben egy olyan támogató környezet működjön, amelyben minden család – ha a helyzete úgy alakul – megtalálja a számára szükséges segítséget, szolgáltatásokat. Hosszú évek során kialakítottuk ennek módozatait. Mára a kerületben a gondoskodás sokrétű formája épült ki, a rendelkezésre álló felkínált lehetőségek szervesen kiegészítik egymást, lefedik a lakosság teljes körét. Az önkormányzat nemcsak szavakban, a tettek

szintjén is mindent megtesz a családok támogatása érdekében. Az általa szervezett és nyújtott közszolgáltatásokkal a bölcsőtől az időskorig végigkíséri az állampolgárok életét. Magas színvonalon biztosítja a családokat érintő alapszolgáltatásokat: bölcsőde és családi napközi, óvoda, iskolák, gyermekorvosi ellátások, védőnői szolgálat, családsegítő és gyermekjóléti szolgálat.

– Szerteágazó tevékenységről van szó, széles körű feladatvégzésről. Milyen nagyságú munkát jelent ez az ezen a területen dolgozóknak?

– A segélyezés középpontjában a célzott támogatások köre, azon belül elsősorban a családok segítése áll. Jól árulkodnak a számok a munka nagyságáról: az elmúlt évben a szociális területen 136 394 szociális kérelmet iktattak. Sajnos, a jogosultak száma folyamatosan emelkedik, ez leginkább a lakhatási támogatások területén jelentkezett. Normatív lakásfenntartási támogatásban 2350, az önkormányzati forrásból biztosított ellátásban 2381, átmeneti támogatásban 3147 család részesült. Rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre összesen 1556 család jogosult, mely 3124 gyermeket érintett.



– Mit jelent az önkormányzat gondoskodása a gyermekek esetében?

– Úgy gondolom, nem kell hangsúlyozni azt, hogy milyen fontos, kiemelkedő jelentőségű a gyermek egy család életében. Ehhez igazodik az önkormányzat filozófiája is, és a támogatások körének kiépítése. A szociális és gyermekjóléti szolgáltatásokat állampolgáraink közel egyötöde veszi igénybe. A gyermeket nevelő családokat védőnői, gyermekorvosi és iskola-egészségügyi szolgálat segíti. Ez máshol is így szokás. Az azonban egyedülálló, hogy önkormányzatunk ingyen biztosítja a bölcsődések napközbeni ellátását összesen 1039 bölcsődei férőhelyen. Minden kerületi kisgyermeket felveszünk, és magas színvonalú ellátásban részesítünk. Ebben a szolgáltatásunkban a 0–3 éves korú gyermekek közel egyharmada részesül 9 telephelyen, 962 férőhelyen. (Az uniós átlag 21 százalék.) A fővárosban elsőként családinapközi-

hálózatot hoztunk létre 11 telephelyen, 77 férőhellyel. Az utóbbi évek örömteli ténye, hogy más településektől eltérően nem csökken, hanem növekszik kerületünkben az óvodáskorú gyermekek száma. A képviselő-testület a tendenciát figyelembe véve az óvodai férőhelyek számának bővítéséről döntött, számuk 3242-ről 3442-re nőtt. A hátrányos helyzetű gyermekek támogatása keretében az óvodákban, iskolákban átlagosan a tanulók 41 százaléka részesül étkezési kedvezményben, nyári szünidőben 423 gyermek kapott naponta térítésmentesen meleg ételt. Tankönyvtámogatásban a diákok közel fele részesült. Az önkormányzat tavaly is, idén is csatlakozott a Bursa Hungarica felsőoktatási ösztöndíjrendszerhez, így 169 kerületi fiatal tudtunk támogatásban részesíteni.

– A gyermekfogadás nagy öröm, de az örömteli otthonlét évei után a kismamának nagy gondot jelent a munkába való visszatérés. Tudnak ebben segíteni nekik?

– A gyermeküket otthon nevelő kismamák részére az önkormányzat folyamatosan ingyenes, 90 órás ECDL START és angol nyelvtanfolyamokat indít, hogy felkészültebben térjenek vissza a munka világába. Az otthonlét költségét csökkenti számukra, hogy indokolt esetben hozzájárulunk a városon belüli közösségi közlekedésük költségeihez, és a Prevenció központján keresztül a családok térítésmentesen kölcsönözhetnek kerekpárt. Idén több mint félszáz család élt ezzel a lehetőséggel.

– A munkanélküliség, különösen ha tartós, megkeseríti a családok életét. Milyen segítséget nyújt számukra az önkormányzat?

– Az érintett családokat részben pénzzel támogatja az önkormányzat, a tartós munkanélkülieket a közfoglalkoztatás működtetésével. A megváltozott munkaképességűek az Angyalföldi Szociális Egyesületen keresztül kapnak támogatást. Az országos statisztika pozitív adatai ellenére szomorú tény, hogy a napi gyakorlatban a munkanélküliek számának növekedése tapasztalható, sajnos a kerületben is. Az ellentmondás csak látszólagos, a számokkal lehet „bűvészkedni”. Hogyan? A statisztikákban mást tekintenek álláskeresőnek, mást közfoglalkoztatottnak, és nem veszik figyelembe azokat, akik kiesnek a rendszerből. Például egy közfoglalkoztatott – papír szerint

– nem 12 hónapot dolgozik egy évben, hanem előírás szerint kétszer hat hónapot. Ez az éves statisztikában egy helyett már két foglalkoztatottként jelenik meg. Bár az érintettek munkájukért még a minimálbért sem kapják meg, mégis örülnek, ha munkalehetőséget kapnak. Tavaly 400-an, idén átlagban jóval kevesebben vehettek részt határozott idejű közfoglalkoztatásban. Nem miattunk. A képviselő-testület erre az évre is biztosította 400 munkanélküli foglalkoztatásához a feltételeket, azonban hatósági szerződés alapján az önkormányzat csak 95 fő foglalkoztatására kapott lehetőséget.

– Az élethelyzet romlása – elsősorban anyagi okok miatt – törvényszerűen magában hordozza az egészségre való odafigyelés csökkenését. A helyzet ismeretében mit tesz az önkormányzat?

– Megelőzést, prevenciót szolgáló programokat szerveztünk, új szolgáltatásokat vezettünk be. Az önkormányzat közel száz esetben járult hozzá a 13. életévet betöltött leány- és fiúgyermekek HPV-ellenes oltásának költségéhez. A szűrőprogramok során egészségügyi szakemberek éves ütemezés szerint 20 ezer általános és középiskolás tanuló testalkatmérését végezték el és három-ezer terhelés-életmód vizsgálatot. Az ismeretek birtokában pályorientációra, sikerélményt biztosító sportág kiválasztására, továbbtanulásra, életmód-változtatásra vagy éppen a szükséges orvosi beavatkozáshoz adtak tanácsot a diákoknak. A felnőtt lakosság egészségi állapotának javítását szolgálják az önkormányzat által finanszírozott tavaszi és őszi ingyenes szűrőszombatok. Van, amikor már gyógyító medicinára van szükség. Sajnos tény, hogy egyre több az idős korú beteg, ám sokuknak gondot okoz gyógyszerük kiváltása. Az önkormányzat fedezi az idősök tüdőgyulladás elleni oltásának árát, és a képviselő-testület hetven évre leszállította a közgyógyellátáshoz jutás korhatárát. Korosabb lakosaink egészségvédelmét, minőségi életét más eszközökkel is segítjük, például havi rendszerességgel különböző kerületszintű sportprogramokon vehetnek részt, ennek feltételeit természetesen költségtérítés nélkül biztosítjuk számukra, akárcsak 639 alacsony jövedelmű szépkorú polgárunknak az éves úszóbérletet. Szerintem ez a családbarát politika.

JUSZTUSZ GÁBOR



A kisgyermekes családoknak a Gyermek- és Ifjúsági Ház, a fiataloknak a VilágCsücsök Közösségi Ház kínál egész évben szabadidős programokat. Az AJAMK ingyenes nyári „Vakáció-akció”-ján naponta 50-60 gyermek vett részt.

15-ös busz Eredményes volt a lakossági tiltakozás

A Dagály utcában meghátrált a BKK

Megmarad a meghosszabbított útvonalon közlekedő 15-ös busz Dagály utcai megállója, s a járat érinti az Árpád hidat is.

Eredményes volt a 15-ös busz november 9-étől bevezetett új vonalának eredeti változatával kapcsolatos lakossági tiltakozás: megmarad a 115-ös és a 133-as járatok összevonásával (ezek megszüntetésével) kibővített és meghosszabbított útvonalon közlekedő 15-ös Dagály utcai megállója, s továbbra is érinti az Árpád hídi metróállomást. Minderről a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) sajtókommunikációs irodája közleményben tájékoztatta lapunkat jóval azután, hogy előző számunkban még ennek ellenkezőjéről kellett beszámolnunk. A jelek szerint fejet hajtott a BKK a lakossági tiltakozás előtt, hiszen ismeretes, több száz tiltakozó aláírást gyűjtöttek össze az Árpád híd környékén élő háromezer család nevében, mivel a BKK hónapokon át kitartott amellett, hogy az új 15-ös nem fogja érinteni az említett két megállót.

A társaság a Hírnök korábbi megkeresésére nem reagált, és ezúttal sem válaszlevelet kapott szerkesztőségünk, csupán az idézett közleményt, amelyben a BKK óvatosan kerüli a lakossági

tiltakozás kifejezést. Megfogalmazása szerint „Az északi szakaszon a 15-ös busz útvonala meg egyezik a korábbi 115-ös és 133-as busz útvonalával: a járat az Árpád híd M-től Angyalföld és a Vízafogó, majd Újlipótváros érintésével éri el a Nagykörut, majd a belvárost”. A BKK korábban javaslatot dolgozott ki a járat Gyöngyösi utcai metróállomás felé való továbbvezetésére, „az Árpád hídi metróállomás térségében indult lakossági kezdeményezésnek eleget téve azonban továbbra is változatlan útvonalon (tehát a Dagály utcai megállót is megtartva – a szerk.) közlekedtetjük a járatot”.

A BKK közlése szerint a Boráros térről a belvárosra át a Lehel térre induló busz vonalát Angyalföldön és a Vízafogó lakó-

telepen át az Árpád hídi metróállomásig hosszabbították meg, ezáltal egy járatra vonták össze az eddigi 15-ös, 115-ös és 133-as járatokat. Az érintett kerületek önkormányzataival, illetve lakosaival történt egyeztetés eredménye az a változás is, hogy a 15-ös busz a Boráros téri hévvégállomást a Kálvin tér–Üllői út–Kinizsi utca–Központ utca útvonalon éri el, azaz elkerüli a sétálóutcává alakuló Ráday utcát.

A november 9-étől meghosszabbított 15-ös útvonalán – észak felé – átszállásmentes kapcsolatot hoztak létre a Vízafogó lakótelep és Angyalföld, valamint a belváros között. Az új vonalon utazóknak munkanapokon sem kell átszállniuk a Lehel téren. A közlemény szerint egyébként az új 15-ös munkanapokon a reggeli csúcsidőben 10, napközben és a délutáni csúcsban 12, este 20 percenként jár, hétvégén pedig 15-20 percenként.



A déli kapcsolat

A Boráros téri végállomást a busz a Kálvin tér felől az Üllői út–Kinizsi utca–Központ utca útvonalon közelíti meg, végállomási megállóját a kedvezőbb átszállási lehetőségek érdekében közelebb helyezzük a H7-es HÉV Boráros téri végállomásához, valamint a 2-es, a 4-es és a 6-os villamoshoz.

Fizetőparkolás Már postázzák a matricaigénylési csomagot

Minden marad a régiben

Változatlan feltételekkel megkezdődött a 2014-es parkolási matricák kiadása.

A XIII. Kerületi Községüzeltő Zrt. november 18-án, azaz e hét hétfőn megkezdte a jövő évi várakozási hozzájárulások, közkeletű nevén a parkolási matricák kiadását. A kerület fizetőparkolási övezeteiben állandó lakcímmel rendelkező autósok változatlan feltételekkel, személyesen, vagy a hosszabb várakozási idő elkerülése érdekében elektronikus és postai úton is intézhetik engedélyük be-

szerezését – tájékoztatta a Hírnököt Szabó Tamás, a közszolgáltató központi ügyfélszolgálati vezetője.

Elmondta, a 2013-ra érvényes várakozási hozzájárulással rendelkezők november első felében postai csomagban kapták meg az új matrica igényléséhez szükséges dokumentumokat, melyeket kitöltve és aláírva 2014. január 10-éig a mellékelt díjmentesített borítékban, azaz ingyen is vissza-



küldhetik a közszolgáltató címére; a társaság az adatok egyeztetése és feldolgozása után a matricát

ajánlott küldeményben postázza ki az igénylő címére.

A zrt. az – egyszerű regisztrációt követő – elektronikus igénylést is ajánlja, amely honlapjának ügyfélablakában (a www.kozszolgáltato.bp13.hu oldal jobb felső sarkában) érhető el. Az elektronikus igényléskor a kötelezően kitöltendő adatok mellett csatolni kell a beszkenelt másolatokat, igazolásokat is. Az igénylés – az előírt dokumentumok csatolásával – beküldhető a parkolas@kozszolgáltato.bp13.hu e-mail címre is; a társaság mindkét esetben szintén postán küldi meg a matricát. A zrt. honlapján, a közterületi, parkolási hírek között a részletes tájékoztató, az igénylőlap és a csatolandó doku-

mentumok egyaránt letölthetők. Az ügyvitel kétezer forintos díját bárki személyesen, postai csekken vagy a 11784009-20601160 számlaszámra is befizetheti, utóbbi két esetben azonban a közlemény rovatban az igénylőnek fel kell tüntetnie a „várakozási engedély” szöveget, valamint a gépjármű forgalmi rendszámát.

A közszolgáltató kéri, hogy az igénylők legkésőbb 2014. január 10-éig küldjék vissza postai igénylésüket, vagy töltsék ki az online kérelmet, illetve 2014. január 31-ig keressék fel a társaság központi ügyfélszolgálati irodáinak valamelyikét: Hegedűs Gyula utca 15., telefon: 478-5050, fax: 478-5059; Béke utca 65., telefon: 350-3728, fax: 340-9144.

Hajléktalanügy A városrész halasztani kényszerült

Budapest módosított, a kerület is ezt teszi

A frakcióvezetőkkel történt előzetes konzultáció alapján dr. Tóth József polgármester javaslatára a képviselő-testület múlt csütörtöki ülésén levette napirendjéről a hajléktalanok közterületi tartózkodásával, meghatá-

rozott helyekről történő kitiltásával kapcsolatos előterjesztést. A sajtóhírekkel ellentétben azonban nem az ülésen megjelent civilek tiltakozása készítette erre, hiszen mire az Alkotmány Nem Játék nevű szervezet aktivistái az

ülésterembe érkeztek, már megszületett a döntés.

A kerületi előterjesztést azért kellett levenni a napirendről, mert a javaslat a főváros eredeti előterjesztéséhez készült, csak hogy utóbbi időközben írásban,

majd szóban is módosítva terjesztették Budapest döntéshozói a Fővárosi Közgyűlés szintén múlt csütörtöki ülése elé. A testület tehát egy más tartalmú határozatot fogadott el, mint amihez a kerület benyújtotta eredeti javasla-

tait. Ez viszont praktikus azt jelenti, hogy a városrésznek is több ponton újra kell gondolnia, hozzá kell igazítania előterjesztését a fővárosi rendelethez.

K. A. I.

Építészetünk A-tól Z-ig Csanádi utca 6/A

Kellermann és a magyaros divat

Telekbeépítési, ezáltal pedig házszámzási szempontból érdekes együttest alkot a Csanády utca 6/A és 6/B: jóllehet az Újlipótvárosra oly jellemző keretes beépítésű tömb részeként emelték őket, de csak az utóbbi bejárata található a Csanády utcában, előbbié viszont a Kresz Géza (régén Ügynök) utcáról nyílik. A számozásuktól eltekintve azonban aligha tekinthetők testvéreknek. Eme írásunkban most a 6/A-val foglalkozunk. Építtetője a stílszerű nevet választó Csanády u. 6. Házépítő Szövetkezet volt, tervezője és kivitelezője Kellermann László, statikusa pedig Gnädig Béla. Az 1940–41-ben épült vasbetonváz-sarokbérházat Kellermann modern stílusban rajzolta meg, ám homlokzatán szembetűnő historizáló elemeket vonultat fel: a négyzetes keretű kapu melletti kazettás faloszlopok külső oldalára népi jeleneteket véstek, míg a belső felületén lévő domborművek nagy-magyarországi nevezetességeket és irodalmi, történelmi személyiségeket ábrázolnak,

mint a Halászbástya, Fraknó vára, Tihany, Toldi és Mátyás király.

Ennek oka részben talán az előzményekben is keresendő: a Gellérthegy utca 29–31. szám alatti, 1934-ben épült kettős bérháznak ugyanis Kellermann László volt a statikusa, ám tervezője az az Irsy László, akinek épületei többségét leginkább nemzeti érzületű „vonalvezetés” jellemzi. Talán az sem véletlen, hogy 1930-ban elnyerte a vitézi címet. Nos, bárhogya is, nem kizárt, hogy motívumai hatással lehettek Kellermannra is, aki így a Csanády–Kresz Géza utcai házat részben hasonló vonásokkal díszítette.

Már többször említettük e há-sábokon, hogy a dualizmus korában megnőtt lélekszám bizony komoly lakásgondokat idézett elő a korabeli fővárosban, emiatt a mai Szent István körülről északra fekvő telkeket is be kellett vonni az ingatlanfejlesztésekbe – lényegében innen számíthatjuk Lipótváros–Újlipótváros kialakulását. A beépítést a Fővárosi Köz-

munkák Tanácsának 1928–1935 közötti elnöke, Rakovszky Iván irányította; ez idő alatt építészeti újításokat vezettek be. Ilyen volt az a bizonyos keretes beépítés, ami a négy utca által határolt területet jelenti, közöttük parkkal, belső udvaros kertekkel. Ez ma is Újlipótváros egyik jellegzetes épített öröksége. A stílusjegyek bizonyos szempontból igazodnak Rakovszky ama elképzeléséhez, mellyel gátat szeretett volna szabni a Váci út menti munkásházak „tovaterjedésének”, ebből a szempontból sajátos egységet képez a Váci út–Pannónia utca területe. A közmunkák tanácsának elnöke erre a részre nagypolgári beköltözőket álmódott, s ez a fajta társadalmi rétegződés jórészt meg is valósult.

A Csanády utca 6/A-ban impozáns belső tér tárul elénk. A falakat az itáliai reneszánsz jellegzetességei, a kerámiatondók, az az körformájú domborművek díszítik, a kapu fölött pedig festett színes üvegablak a bejárat egyik ékessége. A maga stilizált tulipánmintájával a ház körbeüvege-

zett aknájú, fakterezésű liftje is mutatós, de említésre érdemes az emeletjelölése is (pihenő, sor, lépcső, állomás), s a szinteken található, népi jelenetet ábrázoló kerámia-táblák is. Az építész

Kellermann ezekkel a motívumokkal nem tett mást, minthogy igazodott a korszak „magyaros” divatjához.

K. A. I.



Jövők-megyek 91.

Kalap, kabát. Ezekről lesz ma szó. Meg persze egy fogas kérdésről.

Itt van az ősz, itt van újra, szép is meg hideg is, főleg így november közepén, amikor már majdnem hogy tél. Az ember nagykabátot ölt ilyenkor, sálát hozzá, kesztyűt és sapkát vagy kalapot, ízlése szerint. Eddig nincs is semmi baj, van élet a tél előtt is, csak nem olyan fényes és vidám, mint máskor. És például amikor sétálunk a Szent István parkban vagy szurkolunk a Vassas-pályán (a másodosztály is szépen csillog, csak ki ne essünk onnan is a végén), megcsodáljuk a Vízafogón az új sétányt, esetleg sorban állunk a Lehel piacon, te-

hát ha olyan tevékenységeket végzünk, melyeket télvíz (őszvíz, tavaszvíz) idején rendszeren kabátban végez az ember, minden rendben.

De mi van, ha bemegyünk valahova? Olyan helyre, ahol hosszabb időt kívánunk eltölteni. Orvosi rendelőbe, moziba vagy étterembe? Akkor mi lesz a sorunk és főként a kabátunk sorsa?

A régi szép időkben (ide most akénytelen vagyok beiktatni egy zárójelet, mely kétségkívül nehézkessé teszi majd a gondolatmenetet, de lélektani okokból szükségem van rá, tehát: amikor én még kisser voltam, és a felnőttek úgy kezdtek egy mondatot, hogy „bezzeg az én időm-

ben”, automatikusan elment a kedvem az egészségtől, bármiről is legyen szó – minek mondja, ha már ő is tudja, hogy elmúlt az ideje, gondoltam akkor, ha nem is ilyen emelkedett formában: és megfogadtam, bármennyig éljek is, én soha nem fogok azzal jönni, hogy „bezzeg az én időmben”) magától értetődött, hogy a kabátoknak, kalapoknak külön helye van – s hogy erre a helyre a személyzet megbízott tagja ügyel föl. Az esetek többségében külön ruhatár állott a közönség rendelkezésére, külön ruhatárossal – így volt ez a színházakban, mozikban, művelődési házakban mindenütt, de az éttermek egy részében is: az a vendéglő, mely azt akarta, hogy rangosnak tekintsék, ruhatárral bírt. De a szerényebb egységek is szerveztek helyet a kabátoknak, beépített szekrényt, állófogast vagy falifogast tartottak, és ha az ember belépett, előtte termelt egy pincér, és lesegítette, majd elvitte a kabátját. (Aztán, távozáskor visszahozta és felsegítette, ahogy illett.) A vendégnek ilyenkor nem volt másra gondja, csak az, hogy jól érezze magát.

Ezzel szemben mi van ma? Ma-Éradva szűkebb és hön szeretett pátriánkban: a színházak még tartják magukat, bár a Vígben is

kevesebb a ruhatáros, mint régen, a RaM-ban pedig azoknak is osztoznuk kell a ruhatár körüli tumultuózus jelenetekben, akik csak az étterembe kívánnak befáradni, a mozik egy emberként el-estek (az egész városban egyébként), ott ma már természetesnek veszik, ha a kabátok az előző sorpadjain (ha nincs telt ház, persze csak akkor) vagy az ölünkben veszelik át az egész filmet. (Jöjjön itt egy anekdota: évtizedekkel ezelőtt, amikor még csak elkezdődött ez a folyamat, egy asszony-nyal, akinek akkoriban kezdtem udvarolni, karácsony előtt beültünk a Szikrába valami vidám filmre. Ruhatár még volt az egykor fényes filmszínházban, de ruhatáros már nem: el volt húzva a függöny és kész. Én, mint az elegancia elkötelezett híve, oda nyilatkoztam, hogy nagykabátban pedig nem vagyok hajlandó mozizni, betettük hát a csomagokat – a karácsonyi ajándékok aznapra eső felét – és a kabátokat a nem létező ruhatárba. A filmen jól szórakoztunk, de aztán lehervadt a mosoly az arcunkról: mindenünket ellopták. A mozivezetés csak azzal törődött, hogy elhárítsa magáról a felelősséget, a talált tárgyak hivatala jót nevetett rajtunk. Akkor volt egy kis szomorodás, pityergés, de végül ez az emlék, ez a közösen megélt baj is habarcsa lett a kapcsolatnak: ilyen bonyolult az élet. Amivel a világért sem akarom azt monda-

ni, hogy önök is legyenek olyan hebehurgák és fennhézások, mint én voltam egykor.)

De vissza Angyalföldre, ahol nem sokkal jobb a helyzet az éttermekben sem. Pedig, hála az égnek, rengeteg étterem díszíti és méltán, kerületünket. Elegáns és derekas, nagyszabású és kisszabású, modern és családias, gyors és lassú: mindenki megtalálhatja a magának valót.

Csak a kabátokat nemigen tudjuk hova tenni bennük. Ha jól tudom (javítsanak ki, ha nem), jelenleg egyetlen olyan kávéházunk van, ahol külön ruhatárra lelhetünk: de már a ruhatáros nem mindig lelhető fel ott, mert ezer más dolga is van, így megesik, hogy el kell álldogálnunk egy darabig, a kabátunkra várva. Aztán van néhány hely fogásokkal, a többi (főleg a modern, fiatalos helyek) láthatóan nem számol a téllal. Vagy velünk.

Ott ülnek a kabátok, táskák a mellettünk levő széken, lehangolóan, mintha várótermekben lennénk, ott lógnak be a kalapok a levesbe, mert azokat aztán végképp nem lehet egy szék karfájára aggatni.

Három lehetőség adódik. Az első a gyors klímaváltás. A második az összegyűrhető kapucnis dzsekik világa. A harmadik: harc az eltűnt fogasokért. Én ezt javaslom.

JOLSVAI ANDRÁS



Szociális Munka Napja Elismert szakemberek

Segítségnyújtás felsőfokon

A Radnóti Miklós Művelődési Központban idén hatodik alkalommal adták át a Szociális Munka Napja alkalmából alapított kerületi Szociális Munkás Díjat.

A városrész 2013-as szociális munkása *Németh Annamária (képünkön)* gondozó lett, az I. Számú Gondozási Központ munkatársa, valamint 20 dolgozó megkapta a munkatársi, főmunkatársi, tanácsosi, főtanácsosi, gyermekvédelmi és szociális tanácsosi címet példaértékűen végzett munkájukért.

Ünnepi köszöntőjében *dr. Tóth József* polgármester a jelenleg alkalmazásban álló 505 fő szociális munkás tevékenységét méltatta, akik nélkülözhetetlenek a kerületi képviselő-testület által elfogadott szociálpolitika megvalósításában.

Beszédében statisztikai adatokkal szemléltette a kollégák érdemeit, napi kapcsolatukat a kerület 28 ezer szociálisan érintett lakosával.

– A szociális munkatársak 96%-a szakképzett, 86% nő. 2013-ban háromszázan vettek részt továbbképzéseken. A szociális és gyermekjóléti szolgáltatások alkalmával közel 6000 állampolgárt látnak el rendszeresen. 55-60 ezer beérkező ügyirat kapcsán empatikus egyéniségük a garancia, hogy a kormány anyagi megszorításai ellenére a szociális szolgáltatások színvonala nem csökkent. 10-13 ezer között van a segélyezett családok száma. 700 állampolgár részesült hagyma- és burgonyajuttatásban. A pénzbeli segítségnyújtás közel 70%-a a lakhatások költségeinek enyhítését, a gyógyszerkiadások mérséklését, a tartós munkanélküliek ellátását szolgálta – tájékoztatta az egybegyűlteket kerületünk első embere.

A díjátadó *Kasza Tibor* remek hangulatú zenés, interaktív műsorával folytatódott.

Végül az est műsorvezetője, *Karácsonyi Magdolna* állófogadásra invitálta a munkájukat nagy szakmai hozzáértéssel végző

ünneplő közönséget. Az összejövetelen kiváló alkalom nyílt a szakmaiságon túlmutató, fesztelen beszélgetésre. A 2013-as év Szociális Munkása, *Németh Annamária* is immáron büszkén mesélte el, mikor és hogyan kezdődött a pályája.

– Mindig emberekkel szerettem volna foglalkozni és segíteni. Egészségügyi szakiskolát végeztem, majd kórházban helyezkedtem el a két fiam megszületéséig – mondta a kitüntetett. – Később a gyerekek mellett már nem tizenkétórázhattam. Ekkor jött az ötlet, és jelentkeztem idősellátásra gondozónak a kerületbe, ahol laktam. Azóta eltelt 13 év a 13. kerületben.

– *A szolgálattal töltött évek során mit tapasztalt, milyen tulajdonságokkal rendelkezik a jó szociális munkás?*

– Az empátia, a türelem nagyon fontos, valamint átérzeni a jelmondatunk lényegét, hogy mi is leszünk egyszer idősek, és szükségünk lesz segítségére.

– *Mint a legtöbb feladatban, itt is vannak mélypontok és sikerélmények. Mit jelent egy meghatározó kudarc vagy mi számít emlékezetes sikernek?*

– Az elmúlást kíséreljük végig az idősgondozásban. Pozitív élményt hordoz a rehabilitáció. Hihetetlen közös öröm és előrelépés, ha amputáció után a betegünk felépülve, az első sétáját a karunkba kapaszkodva megteszi, vagy depressziójából kimozdítjuk, akár a szemközti zöldségesig.

– *Miként fogadja a család a szakmai elismerését? Folytatódik otthon az ünneplés?*

– Büszkéek lesznek a fiúk, kimondják, nem fogják tit-

kolni, hogy miért néznek fel rám.

LENDVAI

Szociális boltok Az ár mellett a minőség is fontos

Folyamatosan bővülő kínálat

Senkinek sem mindegy, hogy egy-egy napi bevásárlás alkalmával mekkora összeget kell a boltban hagynia. A kis nyugdíjból élők, munkanélküliek és a sokgyermekes családok helyzete különösen nehéz: nekik szó szerint minden fillért meg kell nézniük. A XIII. kerületben élők országos viszonylatban is egyedülállóan kedvező helyzetben vannak: a szociális boltok hálózatában az áruk többségéhez a másutt megszokottnál jóval olcsóbban tudnak hozzájutni. Az immár tizenhét éve működő üzletek specia-

tásairól az Angyalföldért Szociális Egyesület (ASZE) elnöke, *Fejér Józsefné*, valamint ügyvezető igazgatója, *Novák Sándorné* tájékoztattak.

A négy, egyenként 100-150 négyzetméternyi üzlet a kerület különböző pontjain – egy az újlipótvárosi Pannónia utcában, egy a Vízafogó „bejáratánál”, a Hegedűs Gyula utcában, kettő pedig Angyalföldön, a Tahi utcában, illetve a Tomori közben – található. Mindegyiknek más a vásárlóközönsége, ehhez igyekeznek igazodni választékukban is.

Míg az utóbbi boltonként eltérő, az árak nem különböznek. Ugyanahhoz a tejhez, kenyérhez vagy kolbászhoz pontosan annyit juthat hozzá az újlipótvárosi, mint az angyalföldi vásárló. Hogy mi mennyibe kerül, azt a beszerzési árak határozzák meg.

Az alapvető élelmiszereket – például a tejet, kenyeret, étolajat, cukrot, lisztet – beszerzési áron értékesítik. A többi termékre legfeljebb öt százalék árrés kerül – ez jóval kevesebb, mint az a nemegyszer harminc-negyven százalék, amennyivel más, hasonló méretű kisboltok vagy akár a nagyobb élelmiszer-forgalmazó láncok dolgoznak. Vásárolni kizárólag egyesületi tagsági kártyával lehet. Ez havi 200 forintos havidíj befizetésével jár, ami alól a szociálisan rászorulókat mentesítik.

A rendszeres vevők tanúsítják: nemcsak a tej- és pékáru, de a – Lehel csarnoki árakhoz viszonyítva is olcsóbb – zöldség és gyümölcs is mindennap frissen érkezik. Az utóbbit a nagybani piacon, őstermelőktől szerzik be. Vannak vevők, akik kifejezetten „utaznak” azokra az árukra, amelyek szavatossága rövid időn belül lejár, és emiatt komoly árengedménnyel vásárolhatók meg. Ismerve ezt az igényt, a beszállítók jelezni szokták, ha van ilyen

termékük. Ami pedig a pékárukat illeti: gondolnak a betegek, illetve a diabetikus étrendre kényszerülő vásárlókra is. A boltok árubeszerzésénél a boltvezetők mindig figyelembe veszik a vevők egyéni igényeit.

Csütörtökönként mind a négy üzlet hosszított nyitva tartással üzemel: akkor a szokásos négy óra helyett ötkor zárnak. A hétnek ez a napja minden héten akciós: ilyenkor néhány terméket olcsóbban árúsítanak, mint a hét más napjain. Az adott hét akciós áruinak listáját előre kifüggesztik az üzletekben. A szociális boltok népszerűségéhez nem férhet kétség. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az, hogy a négy üzlet együtvéve évi nem kevesebb, mint 200 millió forintot bonyolít le.

A jó ár mellett a megbízható minőségre is ügyelnek. Nemegyszer kemény ártárgyalásokat folytatnak a gyártókkal és a forgalmazókkal a költségek leszorítása érdekében. Mindennek ellenére néha kapnak olyan megjegyzéseket, hogy bezzeg a nagy hipermarketekben ez vagy az olcsóbb. Csak hogy ők nincsenek olyan helyzetben, hogy versenyezni tudjanak a hatalmas árumennyiséget rendelő, és ezáltal komoly kedvezményeket élvező láncokkal. Viszont a boltok környezetében élőknek

helybe hozzák az árut. Sőt plusz szolgáltatásokkal is kedveskednek a vevőknek. Például előre leadhatják rendeléseiket az üzletben, és az összekészített csomagot az egyesület gépkocsija a megbeszélt időpontban térítésmentesen házhoz szállítja.

A szociálisbolt-hálózatban dohányárun, alkoholon és nyers húson kívül lényegében minden kapható. Az egyesület vezetői figyelnek arra, hogy a boltok dolgozói jó kapcsolatot ápoljanak a vevőkkel. Napirenden van egyrészt az üzletek szépítése – ebben az évben a Tomori köz és a Tahi úti egységeket újították fel –, másrészt a választék folyamatos szélesítése.

A vevők nagy öröme mind a négy boltban bevezették az ASZE varrodájában készülő háztartási textilek – székpárnák, asztalterítők, lepedők – árusítását. Szintén kedvező volt a nagykerből olcsón beszerzett harisnyák és zoknik, valamint a konyhafelszerelési cikkek fogadtatása. A tervek szerint a közeljövőben szeretnék bevezetni az iskolaszerek forgalmazását, valamint a vevők körében végzett közvélemény-kutatás alapján a sokak által igényelt ruhajavítási szolgáltatást.

CSOP V.



A szorongás testi tünetekben jelentkezhet Szülő és pedagógus együttműködése nyugtatólag hat

Nehéz időszak az óvoda- és iskolakezdés

Alig két hónapja kezdődött el az új tanév. Ez a kezdeti időszak főleg az óvodát és az iskolát kezdő gyerekek, illetve a szülőktől először elszakadó kicsinyek számára jelent megpróbáltatást. Ismeretlen környezetbe, új társak közé kerülni persze a nagyobbaknak, sőt a felnőtteknek sem könnyű, legfeljebb ők már némileg hozzáedződtek az effajta változásokhoz.

Mivel a gyerekek még nem tudják megfogalmazni az új élethelyzettel kapcsolatos érzéseiket, ezekre nemritkán testi tünetekkel hívják fel környezetük figyelmét. Nem egy szülő szembesül az azzal, hogy csemetéje has- vagy fejfájásra panaszkodik, illetve így próbál szüleitől egy-egy szabadnapot kicsikarni. De vajon hogyan reagáljunk ilyenkor? Legyünk szigorúak vagy engedékenyek? És egyáltalán, miből sejtethetjük, hogy a testi tünetek mögött lelki okok húzódnak? A többi között ezeket a kérdéseket tettük fel a Heim Pál Kórház Faludi utcai Mentálhigiéniai Központja pszichiáter és pszichológus szakembereinek, akiknek véleményét most megpróbáljuk összefoglalni.

A szülőnek célszerű átgondolnia, mikor jelentkeztek először a gyerek tünetei, voltak-e régebben is hasonló panaszai? Elmulnak-e ezek, ha hazajön az óvodából, iskolából, megjelennek-e a hétvégeken is? A panaszokat nem sza-



bad bagatellizálni, mindenképpen érdemes foglalkozni velük, illetve a hátterükkel. Ha arra gyanakszunk, hogy a tüneteknek köztük lehet az óvodához, iskolához, nyugodtan tegyünk fel gyermekünknek kérdéseket az óvó-, illetve tanító néniről, érdeklődünk, mivel tölti csemeténk a szüneteket, vannak-e barátai, stb.

A válaszokból sok mindenre tudunk következtetni. Az egyik szakember – gyakorló anyuka – elmondta: néha magukat a gyerekeket is meglepi a tünetek. Az ő csemetéje például egy reggel így panaszkodott: „Nem vagyok éhes, mégis fáj a hasam!” Némi kérdezősködés után kiderült, hogy a tanító néni harsány beszéde zavarja a kislányt. Nem véletlenül: otthon csak akkor szólnak hozzá így, ha valami miatt elégedetlenek vele. Mihelyt megértette, hogy a tanító néni nem emiatt

emeli fel a hangját, elmúlt a szorongása.

Sok gyerek nehezen szokja meg a tyúkanyó óvó néni után az esetleg keményebb, szigorúbb tanítót. A szakemberek azt ajánlják: az iskola-, óvodakezdés heteiben a szülők foglalkozzanak a megszokottnál is többet gyerekekkel. Figyeljenek arra, hogy rendszeresen étkezzen, aludjon, illetve pihenjen eleget, és jusson ideje a – lehetőleg a szabad levegőn és ne a számítógép mellett – kikapcsolódásra. A reggeli kapkodás sok családra jellemző: a szülők idegeskedése csak növeli a gyerekek feszültségét. Ha van kisebb testvér, akivel a mama otthon marad, az is kiválthatja a gyerekek reggeli ellenkezését.

A kicsik szorongása lehet teljesítmény-, illetve szociális szorongás. Az előbbi nemegyszer abból adódik, hogy az otthon gyakran

dicsért gyerek az óvodában, iskolában nem kap folyamatos elismerést. De gyakori a szülők túlzott elvárásai miatti stressz is. Ami a szociális szorongást illeti: sok gyerek nehezen talál társakat, barátokat. Itt is segíthetnek a szülők: szervezhetnek születésnapi partit, kirándulást vagy egy „szimpla” hétvégi összejövetelt.

Felmerült a kérdés: mit tehet a szülő, ha serdülő gyermeke egy reggel azzal áll elő, hogy „nincs kedve” iskolába menni? Ha kényszerítjük, a későbbi ösztönös kockázatjuk, de a túlzott engedékenység is visszaüthet. A szakemberek egyetértettek abban: egy – előre megbeszélte –, a szülő által igazolt szabadnap járhat a nagyobb gyerekeknek. Az igazolásban azonban ilyenkor semmi képp se hivatkozzunk betegségre, mert a tanár becsapása nem jó példa a gyerek számára.

Inkább – kisebb és nagyobb gyerekeknek egyaránt – törekedjünk a problémának a pedagógussal történő megbeszélésére. Fontos, hogy ebben az iskola is legyen partner. Nem egy szülő panaszkodik arról, hogy nem enged be az intézménybe, illetve hiába szeretett volna legalább telefonon beszélni a tanítóval, többszöri próbálkozásra sem sikerült elérnie. Pedig a szülő és a pedagógus együttműködése megnyugtatólag hat a gyerekre. Az iskolába való bejutással a szülő feltérképezheti csemetéje környezetét, és ez jó alapot adhat ahhoz, hogy tapasztalatairól otthon beszélgetést kezdeményezzen a gyerekekkel.

Kérdés, mikor jön el az a pont, amikor már érdemes szakemberhez – háziorvoshoz vagy pszichológushoz – fordulni? Az óvoda-, illetve iskolakezdés minden gyerek számára feszültség, de a főként tanítási napokra korlátozódó testi és lelki tünetek általában néhány hét alatt megszűnnek. Ha mégsem, mindenképpen foglalkozunk ezekkel. Amennyiben nem vagyunk biztosak abban, hogy a panaszok lelki eredetűek, ajánlatos felkeresni a háziorvost. Ha ő mindent rendben talál, valószínűleg javasolni fogja, hogy pszichológusnak is mutassuk meg a gyereket.

CSOP V.

SYMA csarnok 2013. december 8. vasárnap 10.00–19.00

Az Élet Menete Alapítvány
„És mentek ketten együtt...” (Talmud)

Családi napja

SZÍNPAD

11.00–11.50 ALMA EGYÜTTES
12.15–12.30 TOMBOLA
12.45–13.15 Z' MIRIM KLEZMER ZENEKAR
13.30–14.20 GRYLLUS VILMOS
14.45–15.15 TÁNC HÁZ
15.30–16.00 DIRI-DONGÓ EGYÜTTES
16.15–17.00 TOMBOLA
17.15–17.35 OLÁH GERGŐ

Egész nap:

- KRESZ-park
- Arcfestés
- Kézműves foglalkozások
- Ugrólóvárok
- Mászófal
- Rendőrautó
- Mentőrautó
- Tűzoltóautó
- Katonai jármű
- Bungee run
- Aréna foci

Moziterem

Tündér Lala
Keménykalap és Krumpliorr I. és II.
Süsü, a sárkány I. és II.
Lúdas Matyi
A palacsintás király I-II. rész

TOMBOLA KÜLÖNLEGES NYEREMÉNYEKELI FODI: 1 REPÜLŐJEGY ISRAELBE!

A BELÉPÉS INGYENES!

MAZSIHISZ, SYMA, ELTÁVALTNI, av, Klubrádió

Aprók versenye

A Csata Utcai Általános Iskola sportterme november 14-én kicsikkel telt meg, ezen a napon ugyanis ovis olimpiának adott otthont az intézmény. A városrész legügyesebb óvodásai több sportszámban mérték össze tudásukat. Egy biztos, az aprók versenye idén is mozgásba hozta a kerületet!



Valódi rezsicsökkentést kínálunk!
Váltson velünk!

Díjmentesen átdolgozzuk meglévő biztosítási szerződését **olcsóbbra** vagy **jobbra!**
Esetleg mindkettőre...

Öntől csak pár lépésre, a Pozsonyi út 12-ben.
Euro-Quattro Alkusz – Minden, ami biztosítás
h., cs.: 9–18, k., sz.: 9–16, p.: 9–13-ig. 1137 Bp., Pozsonyi út 12.
Telefon: 06-1-798-4741 (Mudri István: 06-20-941-7609)
www.euroquattro.hu • info@euroquattro.hu

75 éves a XIII. kerület Sok meglepetés a záróprogramokon

Fújhatjuk a születésnapi gyertyát

A XIII. kerület fennállásának 75. évfordulója alkalmából számos programot és rendezvényt szervez év végéig a helyi önkormányzat. Ejeles dátum kapcsán készült el városrészünk ünnepi emblémája is, mely a jubileumi évszámot és a kerület jelképeit együttes formában ábrázolja. Az alkotást Vasvári Péter tervezte, és örömteli hír, hogy bekerült a Logo Talks II kiadványba.

– A Logo Talks II kiadvány a hongkongi megjelenésű kötet második kiadása. Nemzetközi tervezők találhatók a könyvben és meghívás alapján lehet belekerülni – mondta Vasvári Péter. – Sokféle, változatos arculatokat, márkákat, egyedi tipográfiai és a világból érdekes stílusokat, vizuálisan intelligens produktumokat mutat be a kiadvány. Számomra



programok még sok meglepetést tartogatnak a lakosok számára. A 75 év – 75 épület vándorkiállítás, a városrész meghatározó épületeit megörökítő fotók gyűjteménye már bejárta a kerület több

az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban. A dokumentumok sokszínűségét jellemzi, hogy az összeállításakor a szakemberek korabeli újságcikket és egyéb szakirodalmi tanulmányokat használtak fel, honnan indult a XIII. kerület, és hová jutott az elmúlt évtizedek alatt.

A József Attila téren lévő közösségi házban azonban nem csak a régmúlt emlékek miatt érdemes betérni, november 24-én délután három órától Csillagnéző, Kerületi Tehetségmutató Találkozót tartanak, ahol a helyi ifjúság képességeit csodálhatják meg az érdeklődők. Az Itt filmek születnek programra a RaM-ba invitálnak a szervezők, míg a kerület 75. születésnapját a Városház Galériában egy olyan tárlat zárja, amely a 2013-ban megvalósult születésnapi eseményeket időrendi sorrendben mutatja be.



A jubileumpénzérme-verés népszerű a 75. évfordulás eseményeken



A Városrészek összefonódnak című kiállítás az év végéig látogatható a József Attila Művelődési Központban

nagy elismerés, hogy immáron az első kötet után, a másodikba újabb 48 db magyar és külföldre készült logómat választották be, köztük a XIII. kerület önkormányzata számára készült 75 éves jubileumit is.

Lassan véget ér az idei ünnepi év, azonban decemberben a záró

helyszínét. December 16–31. között utoljára a Radnóti Miklós Művelődési Központ (RaM) ad otthont a tárlatnak.

A Városrészek összefonódnak című kiállítás pedig az Angyalföldi Helytörténeti Gyűjtemény öt éves kutatómunkájának eredménye, mely év végéig látogatható



A 75 év – 75 épület vándorkiállítás meghatározó épületeit megörökítő fotók gyűjteménye

Jubileumi játék

Mécsestartó, napraforgó

Modell: H. Vass Ildikó



Magyarországon az első Gerinckímélő módszer

Antigravitációs jógaiskola a kerületben

Kerületünk nagyon jól el van látva jógaistúdiókkal, de ilyen még nem volt nálunk. Nemcsak a kerületben, de Magyarországon sem. Szeptemberben nyitotta meg kapuit az első antigravitációs jógaiskola a Kresz Géza utcában.

Az Antigravity, azaz antigravitációs jóga Amerikában és Európában több nagyvárosában már nagy népszerűségnek örvend. Különlegessége, hogy a résztvevők a levegőben lógva, egy Hammock nevű eszköz segítségével végzik az ásanakat, különösen nagy hangsúlyt fektetve a fordított testhelyzetekre. A jóga, légtornászat, fitness és az akrobatika ötvözet-

ként kialakult irányzat manapság még Európában is csak néhány nagyvárosban nyitotta meg kapuit, és mindezidáig hazánkban is kevésbé ismert fogalom volt. Előnye a többi jógaírányzattal szemben, hogy a Hammock segítségével az élettanilag nagyon kedvező fordított testhelyzeteket gerinckímélő módon végzi (hisz normál esetben egy fejenállásnál nagy

súly nehezedik a nyaki csigolyákra), így ezek elérhetővé válnak a kötött izomzatú, kevésbé hajlékony emberek számára is, csakúgy, mint azoknak, akik egészen egyszerűen csak nem tudnak fejlen állni, vagy legalábbis nem percekig. A fordított testhelyzeteken kívül kényelmesen „ellőgva” azok az ásanak és a nyújtások is kivitelezhetőkké és sokáig kitarthatóvá válnak, melyeket eddig csak a haladók tudtak szabályosan kivitelezni.

Christopher Harrison légtornász az alapítója és megalkotója ennek a nemzetközileg is elismert mozgásrendszernek. Az 1991-ben alapított mozgásprogram székhelye és oktatóközpontja Manhattan szívében található. Harrison felfedezte, hogy az Antigravitációs Hammock jótékony hatást gyakorolhat a szélesebb nagyközönség testi-lelki egészségére is, ezért dolgozta ki az Antigravi-

tációs Jóga mozgásrendszert. A Kresz Géza utcai stúdióban több típusú óra közül is választhatnak a mozogni vágyók. Az antigravitációs módszernek jelenleg két fajtája szerepel a

bővülő kínálatban; a Flying Fitness (repülő fitness) és a Yoga. A Flying Fitness órán cardiogyakorlatok, saját súllyal erősítőgyakorlatok és nyújtások szerepelnek. A Yoga egy meditatívabb mozgás, a relaxálni vágyóknak ajánlott, a gerinc, csípő és derék nyújtására, a hát- és derékfájdalmak megelőzésére, illetve enyhítésére szolgáló gyakorlatokból álló óra.

Az újfajta jóga mellett az érdeklődők kipróbálhatják a tradicionális Hatha és Astanga irányzatokat is. Ezekon kívül az órarendben megtalálható még a ge-

rincterápiás jóga, meditáció, valamint az idősebb korosztály számára speciálisan összeállított gyakorlatsorokat tartalmazó 50 fölöttieknek szóló jógaóra. Ezenfelül novembertől hétvégenként minitanfolyamok is indulnak.

(x)



November 30-án meditációs és önismereti minitanfolyam lesz a stúdióban, ahol az érdeklődők elméleti és gyakorlati meditációs technikákkal ismerkedhetnek meg.

Cím: 1132 Budapest, Kresz Géza utca 42.

www.antigravityyoga.hu, telefon: +36 (70) 588-2574

Képzés és lelkesegély-szolgálat

A DélUtán lelkesegély-szolgálat mindennap 18-tól 21 óráig a 06 (80) 200-866-os számon várja a 40 éven felüliek telefonhívásait.

Időseknek az alapítvány kiscsoportos ingyenes, számítógépes oktatást is tart.

Jelentkezés a 06 (30) 377-9030-as telefonszámon.



Közösségi galéria pArt 12 designer

Kincses barlang a Pozsonyi úton

Horgolt üvegékszerek, ruhák újrahasznosított farmerből, kreatív gyerekjátékok, ízléses babák, egyedülálló design táskák. Még sokáig sorolhatnánk, hogy mi mindent rejt ez a kincses barlang. Egy óra sem elég, hogy mindent végignézzünk, amit a pArt 12 designer galéria kínál.

Bő egy hónapja nyitotta meg kapuit az a galéria a Pozsonyi úton, ami nem egyszerű kiállítóter, létrehozói közösségi galériának nevezik, mely fogalom hazánkban kevésbé ismert, nem úgy, mint Európa más országaiban.

– Fiatal és tehetséges designereknek és kézműves alkotóknak kívánunk bemutatkozási teret nyújtani úgy, hogy közben Újlipócia közösségének szerves részévé váljunk. Bárki betérhet hozzánk beszélgetni, találkozhat az alkotókkal, van wifi zónánk, gyerekparkunk, és minden hónapban friss témákkal igyekszünk előrukkolni – mondja Stark Judit ötletgazda és alapító.

Így lesz ez novemberben is, amikor a mozgás, a mozdulat kerül középpontba. A minitárlaton láthatóak lesznek Szécsényi Zsuzsa fotóművész mozdulatművészeti fotói és két fiatal tervező is bemutatkozik. Németh Zsófia Alíz egyedi nyomott mintás pólói és Horányi Kinga ékszerkollekciója is a mozdulatok témakörét idézi majd.

A galéria jelenleg 16 állandó alkotóval és 4-5 vendéggel működik, de számuk az elkövetkező hónapokban a tervek szerint még nőni fog. Az alkotók a legkülönbözőbb területeken dolgoznak, így valóban a sokféleség jellemzi a hely kínálatát. A pArt12 alkotóinak java része nemcsak környezettudatosan gondolkodik, de ennek jegyében készíti alkotásait is. Aki

betér a galériába, például megtudhatja, mi mindenre jó egy szakadt farmer. A galéria, mely kézműves-foglalkozásaival és egyre bővülő ajándékkínálatával már a karácsonyra készül, az üzlet, a közösségi ház és a kiállítóterem sajátos ötvözetét igyekszik megteremteni 99 négyzetméteren, az alapítók reményei szerint nagyon európai módon itt, Budapesten.

BÁRD NOÉMI POLLI



Világújdonság: Bemer-terápia

- ✓ reumás betegségekre, sérülésekre;
- ✓ szív- és érrendszeri betegségekre;
- ✓ cukorbetegségekre, magas vérnyomásra;
- ✓ stresszoldásra, alvászavarra;
- ✓ sclerosis multiplexre;
- ✓ immunerősítésre;
- ✓ daganatmegelőzésre és -kezelésre



Hatékony, mellékhatásmentes, biztonságos!

Otthoni alkalmazásra ajánljuk időseknek, sportolóknak, menedzsereknek!

KEDVEZMÉNYESEN bérelhető, megvásárolható!

Dr. Duray Péter • Telefon: 06 (70) 416-9022

www.drduraypeter.hu

e-mail: drduraypeter@gmail.com

Iskolai sport Jó tanuló, jó sportoló

Inspiráló olimpikon



A helyi önkormányzat több mint két évtizede év végén díjazza a kitűnően teljesítő kerületi sportolókat, az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban november 15-én ezúttal az általános és középiskolában tanulókat, valamint felkészítő tanáraikat jutalmazták. Idén 14 gyermek részesült Jó tanuló, jó sportoló elismerésben. Az iskolákban zajló színvonalas pedagógiai munka eredményeként összesen 111 gyermeket köszöntöttek ez alkalomból. Mellettük 21 testnevelő tanárnak (képünkön) és 12 felkészítő edzőnek adtak át tárgyjutalmakat.

A XIII. Kerületi Önkormányzat 1995-től folyamatosan rendelkezik sportkoncepcióval és sportfinanszírozási rendszerrel, a helyi sportéletet éves költségvetésében az országos átlagot meghaladó mértékben támogatja. Azonban az önkormányzati rendszer átalakulása a sport területére is hatással volt, ezért felül kellett vizsgálni a 2011–2015 közötti időszakra készített helyi sportkoncepciót. A célkitűzés változatlan, a kerületi sportmozgalomban központi helyet foglal el, prioritást élvez az iskolai diák- és szabadidősport, ezenkívül a városvezetők fokozott figyelemmel kísérik a kerületi egyesületeink utánpótlás-nevelő műhelyeinek magas szakmai színvonalú munkáját is. *Hiszékeny Dezső* alpolgármester az ünnepségen elmondta: fontos feladatuk a lakosság, különösen az ifjúság egészséges életmódra való nevelése, tehetséggondozása. Az óvodás gyermekek ingyenes úszásra és labdás tornára járnak, általános iskolában pedig nagy szerepe van a diákolimpiáknak, míg az utánpótlás-nevelésről sem feledkeznek meg a helyi városvezetés. Az alpolgármester továbbá reményét fejezte ki, hogy a tanulásban és sportban egyaránt sikeres diákok egyszer majd olyan hírnévre is szert tesznek, mint a díszvendégünk, *Szilágyi Áron* olimpiai bajnok kardvívó.

Angyalföldi pálmafák

Négy a kettőnek

Ezt a meccset napjainkban is játszhatták volna; nem a Vasas megannyi klasszis labdarúgója (hol van ma ilyen?), hanem a nézőszám alapján. S hogy miért voltak csupán ezren 1971 sajátos rangadóján? Azért, mert az MTK kilenc játékosa – Hajdú József, Török József, Dunai Lajos, Strasszer László, Oborzil Sándor, Koritár Lajos, Sárközi István, Kiss Tibor, Becsei József – fellázdadt Palicskó Tibor edző ellen, ám a tréner nem menesztették, a zendülőket viszont hónapokra eltiltották. (Hatuknak a Vasas-meccs után elengedték a büntetését, de Dunaival, Kiss-sel és Sárközivel szemben továbbra is érvényben maradt a szankció.)

A kék-fehérek tehát gyakorlatilag a B csapatukkal szerepeltek az NB I-ben, és

az őszi szezonban mindössze hat pontot szereztek. Esélyük a „kicsik” ellen sem volt sok, hát még a piros-kékek látogatásakor! Az angyalföldiek azon az őszi parádés produkciót nyújtottak idegenben: nyolc vendégjátékuk alkalmával hatszor győztek, kétszer döntetlent értek el, és négyszer annyi gólt vágtak be a vetélytársaknak, mint ahányat kaptak (20-5). Ráadásul a Hungária körúti találkozót egyenesben közvetítette a televízió, így az „előre hozott” téiben – olyan hideg volt, mint ha decembert vagy januárt írtunk volna – még a XIII. kerületi szurkolók is a szoba melegét választották.

Rajongott „fiaik” nem fáztak, mert az első félidőben alig mozogtak. Feltehetően azt gondolták: magától is a hányatott sorsú MTK hálójába kerül a labda. Machos Ferenc edzőnek így „felvilágosító” negyedórát kellett tartania a szünetben, és az intelmek – vagy inkább: dörgelemek – használtak, mert mindjárt a második szakasz első percében Puskás Lajos a jobb oldalon szaladni kezdett (nicsak!), és elfutása nyomán Müller Sándor (képünkön) ragyogó kapásgólt ragasztott

Brünyi Béla kapujába. Ez a módi olyan nyíra megtetszett a prima párosnak, hogy a kettős a 72. percben megismételte az akciót, azzal a különbséggel, hogy Puskás ezúttal balról készített elő. Közben a Szőke Istvánt váltó Menczel Iván megjátszotta Farkas Jánost, és ha az extraklasszis csatár helyzetbe került, akkor rendszerint nem volt mentség; aztán Müllerről kiderült, hogy egyáltalán nem



Az MTK kapujánál pedig állandó veszélyt jelentett. Két gólját – mindkettő kapáslövés – remek teljesítmény volt” – írták róla.

Az akkor huszonhárom éves Müller tizenkilenc esztendő közötti társáról, a Csornáról igazolt Kovács Ernőről már kevésbé áradoztak, noha a Billnek becézett futballistát szintén a nagy tehetségek között emlegették. (Annak, aki azokban az időkben húszon innen befért a Vasas első csapatába, tudnia kellett „valamit”...) Ám a tinédzser – akinél akadt fiatalabb játékos is az együttesben: a tizenhét éves Várady Béla – megszedítette Budapest és a hirtelen előmenetel, mert utóbb bevallotta: „Éjszaka, nők, ital. Elragadt az élet.”

Na igen, akkoriban még jó volt magyar labdarúgónak lenni. A válogatott hetvenegy őszi ötödik öt mérkőzést nyert meg (gólkülönbség: 12-1) és bejutott az Európa-bajnokság negyeddöntőjébe – aztán hetvenkettőben a legjobb négy közé is –, s végül az MTK sem esett ki: ha tizenharmadikként is, bennmaradt az NB I-ben.

Mondani sem kell: e tekintetben egyáltalán nem segített Kermanidisz (valamelyest) szépítő gólja a Vasas elleni találkozó kilencvenedik percében...

HEGYI IVÁN,
A NÉPSZABADSÁG ROVATVEZETŐJE



fél-tékeny, mert kiváló átadással „egymás elleni” 2-2-höz – azaz 4-0-hoz – segítette a világválogatott labdarúgót. Az ifjú karmestertől odavolt a sajtó. „A Vasas fiatal játékosa az egész pályát bejátszotta. Hol a saját kapuja előtt hárította a támadásokat, hol a középpályán osztogatott mesterien.

MTK–Vasas 1-4 (0-0)

Hungária körút, 1000 néző. Jv.: Emsberger.

MTK: Brünyi – Kanász – Mezei, Oláh, Csorna, Csetényi – Kovács Béla (Kermanidisz, 60.), Borik, Borsó – Berecz, Kunszt.

Vasas: Tamás – Török, Fábíán, Vidáts, Ihász – Müller, Kovács Ernő, Szőke (Menczel, 46.) – Puskás, Farkas, Várady.

Gól: Müller (46. és 72.), Farkas (54. és 75.), Kermanidisz (90.).

ANNA OPTIKA - A multifokális szemüveg specialista

EGYETLEN SZEMÜVEG minden élethelyzetre!

- ✓ MUNKAÉGHÉZ
- ✓ AUTÓVEZETÉSHÉZ
- ✓ OLVASÁSHÉZ

PRÉMIUM MULTIFOKÁLIS SZEMÜVEGLENCSEK

30% KEDVEZMÉNY

HOYA

ANNA OPTIKA

XIII. PANNÓNIA U. 48. Tel: 329-4058

www.annaoptika.hu

optinet

Kárász Eszter Gyerekek között szeretek lenni

Mesekoncertek nem csak kicsiknek



Kevés olyan kisgyerekes anyuka van a kerületben, aki ne ismerné Kárász Esztert. A Dalolkákon énekel és játszik a gyerekekkel, az Eszter-lánc Mesezenekarral koncerteket ad. Azt talán már kevesebben tudják, hogy Piros Orr Bohócdoktor is.

– Hogyan lettél Bohócdoktor?

– Gyerekszínészként kezdtem a pályámat. Amikor nem vettek fel elsőre a Színművészetre, olyan csalódott voltam, hogy úgy döntöttem, felcsapom a felvételi tájékoztatót, s oda megyek, ahol kinyílik. Így lettem konduktor a Pető Intézetben, és éveken át foglalkoztam mozgássérült gyerekekkel, amit nagyon szerettem. Közben azonban a színház varázsa nem engedett, s mikor rátaláltam a Piros Orr Bohócdoktor Alapítványra, boldogan fedeztem fel, hogy létezik olyan szakma, ahol a kétféle tudásomat egyszerre hasznosíthatom.

– Hogyan született meg a Dalolka ötlete?

– A bohócfőnökömtől, Greifenstein Jánostól kaptam az első ukulelémet, hogy zenéljek a kórházban is. Beleszerettem ebbe a hangszerbe, és a beteg gyerekek mellett az egészségeseknek is akartam játszani: így született meg a Dalolka. Először bölcsikében, játszótérházakban léptem fel, majd egyre több helyre hívtak.

– Innen már kézenfekvő lépés volt, hogy zenekart alapíts?

– Egyre több nagyszínpadi felkérést kaptam, és egyre erősebb volt bennem a vágy, hogy társakkal zenéljek, ne magányosan. Aztán egyszer egy jótékonysági koncerten egymás után léptünk fel Molnár Gyurival, aki egyszer csak beállt mögém zenélni. Abban a pillanatban éreztem, hogy megszületett az összhang, amire addig vágytam. A többiekkel is ilyen véletlenek hoztak össze, és azóta is nagy a harmónia a zenekarban.

– Miért jó gyerekeknek énekelni?

– Egyre inkább gyerekek között szeretek lenni. Szeretem a szókimondó ösztönös-güket, az azonnali reagálás, a mesevilágba repülés képességét. A gyerekeket nem lehet becsapni, azonnal jelzik, mi tetszik nekik, és mit unnak. Szeretem ezt a tiszta és átlátható világot, amiben magam is gyerek lehetek. Bár azért a gyereklelkű felnőtteket is szeretem. Azokat a szülőket, akik mernek akár hamisan énekelni, bolondozni, elengedni magukat a koncertjeinken.

– Megjelent az új lemezetek, Egyszer volt, holnemvolt... címmel. Ezen is szerepelnek Varró Dani megzenésített versei is,

ahogy az első lemezen is számos verse hallható. Hogyan találtatok egymásra?

– Egy rendezvényen Dani felolvasott a műveiből, én pedig zenéltem. Ezt megírták az újságok, és egy rendezvényszervező ezt úgy értelmezte, hogy nekünk van egy közös műsorunk. Felkért minket külön-külön egy közös fellépésre, mi igent mondtunk, és csak 2 hét múlva esett le a tantusz, hogy erre az alkalomra kell egy közös műsort készítenünk. Egyik este felcsaptam az „Akinak a lába hatos” című kötetét, és a dallamom azonnal megszólaltak a fejemben... Így születtek az első dalok.

– Mit jelent számokra a XIII. kerület?

– Csodás emlékeket. Itt költöttem össze a férjemmel, a Lehel tér mellett laktunk. A nagyobbik lányom, Dorka is ide született, a Szent István parkban tanult meg mászni. Később elköltöztünk, mert gyerekekkel már kicsi volt a lakás, de a mai napig szeretek visszajárni. Élvezem, hogy mindig összeakadok ismerősökkel, és jókat beszélgetünk.

BÁRD NOÉMI POLLI



A két kép egyformának tűnik, de ha jó megfigyelő vagy 5 különbséget is találsz.



Ötlet és rajz: Havi József



KERESD AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

Találd ki!



Csillag fent a fellegekben, vízze válik tenyeredben. Mi az?

Kedves Gyerekek! Megfejtéseiteket november 29-ig várjuk, elérhetőségeinket az impresszumban találjátok. Értékes nyereményeket sorsolunk ki. Előző számunk megfejtése: kemence. Nyertésünk: Radnai Barbara. Gratulálunk!

JÓZSEF ATTILA december havi műsor

előadás	információk	időpont
Balfácánt vacsorára!		1. vasárnap 19.00
Csaó Bambinó	a Kassai Thália Színház vendégjátéka	2. hétfő 19.00
Szép magyar komédia	Gaál Erzsébet Stúdió	3. kedd 16.30
Marat / Sade	a Kassai Thália Színház vendégjátéka	3. kedd 19.00
Az aranyember	Kaló Flórián bérlet	6. péntek 19.00
Anconai szerelmesek		7. szombat 19.00
Kései találkozás		8. vasárnap 19.00
Oidipusz nyomozás	Gaál Erzsébet Stúdió	11. szerda 16.30
Hattyúdál	nyilvános főpróba	13. péntek 11.00
Hattyúdál	Bánffy György bérlet	13. péntek 19.00
Hattyúdál	Schütz Ila bérlet	15. vasárnap 15.00
Sóska, sültkrumpli	Gaál Erzsébet Stúdió	15. vasárnap 19.30
Munkácsy, a festőfejedelem	Fodor Imre bérlet	16. hétfő 19.00
Az aranyember	Maróti Lajos bérlet, Kamasz bérlet 1. előadás	17. kedd 19.00
Munkácsy, a festőfejedelem	Ráday Imre bérlet	18. szerda 19.00
Anconai szerelmesek		19. csütörtök 19.00
Indul a bakterház		20. péntek 19.00
Hattyúdál BEMUTATÓ	Bemutató bérlet	21. szombat 19.00
Kései találkozás		22. vasárnap 19.00
Mici néni két élete		26. csütörtök 19.00
Balfácánt vacsorára!		27. péntek 19.00
Csizmás kandúr		28. szombat 10.00
Hajmeresztő		28. szombat 17.00
Csizmás kandúr		29. vasárnap 10.00
A doktor úr		29. vasárnap 19.00
A nagymama		30. hétfő 19.00
Szilveszter 2013		31. kedd 17.00
Szilveszter 2013		31. kedd 20.00

A műsorváltozás jogát fenntartjuk!



Programajánló

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

Rendezvények

november 22.	19.00	JAMKavéház Helyszín: AJAMK
november 23.	19.30	George Harrison, Ravi Shankar és a Beatles indiai világa – Koncert Helyszín: AJAMK
november 24.	15.00	Csillagnéző – Kerületi Tehetségmutató Találkozó Helyszín: AJAMK
november 26.	18.00	Portisch Lajos basszbariton német ária- és dalestje Helyszín: AJAMK
december 1.	17.00	Gerida Gítár és Musical Gála – 2013 Helyszín: AJAMK
december 3.	14.00	Nyugdíjas Filmklub – Mamma Mia! Helyszín: AJAMK
december 4.	18.00	Különös bűnügyek, híres nyomozók Helyszín: AJAMK
december 4.	19.00	Bucsecs Katalin: Műfajiság és önértelmezés a Pacsirtában! Helyszín: Világcsücsök

JAMKavéház



Telephelyek és elérhetőségek:



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



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



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



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



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



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



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



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

Kiállítások



november 28. – január 7.	Sziránek – Högye Katalin kiállítása Helyszín: ÜKG
november 28. – január 7.	Raportra – A Karton Csoport kiállítása Helyszín: AJAMK
december 3. – január 7.	NaN Art Rajz Tanoda és Grafikai Műhely végzős diákjainak tárlata Helyszín: AJAMK
december 4. – január 22.	75 éves a XIII. kerület – kiállítás Helyszín: Városház Galéria

Családi és gyerekprogramok

november 23.	16.30	Pocakkoncert Helyszín: Tücsöktanya
november 24.	10.00	Katalin-nap a Fakutya zenekarral Tücsök Kézműves Műhely, Játsszoház Helyszín: Tücsöktanya
november 24.	11.00	Varázsfuvola – Az Opera Óperencia Társulat előadása Helyszín: AJAMK
november 29.	10.30	Csodakút Bábszínház Picirkusz – A Bábkofter Társulat előadása Helyszín: Tücsöktanya
december 1.	10.00	Kalandozás a legszebb dallamok birodalmában a Presto Kamaraegyüttessel Helyszín: Tücsöktanya
december 1.	11.00	Segítség, ember! – A Holdvilág Kamaraszínház előadása Helyszín: AJAMK
december 4.	10.00	Télapó gyere már! – A Holdvilág Kamaraszínház előadása Helyszín: AJAMK
december 5.	14.00	Mikulásfelvonulás Helyszín: AJAMK
	16.00	Mikulásfelvonulás Helyszín: Találkozó az AGYIH előtt



A műsorváltozás jogát fenntartjuk!
XIII. Kerületi Kártyával kedvezményes jegyárak!

www.kult13.hu

Teret adunk a kultúrának!



LÁNG MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
1139 Budapest, Rozsnyai utca 3.
Telefon: 349-6308, fax: 349-6307.
E-mail: lang-muvelodesi@gmail.com
www.facebook.com/LangMuvelodesiKozpont

Erzsébet-Katalin-bál A TE+ÉN táncst keretében.
November 22., péntek 18.00–23.00
Előadás (ERE) Gárdonyi Géza tróra emlékezünk – 150 éve halt meg. Előadó: Baranyai Vera. November 22., péntek 19.00
Gyalogtúra a budai-hegységbe (12 km) Vezető: Romcsék Kálmán, 06 (70) 277-1037. November 23., szombat 10.00
Sakkmerkőzés Budapesti Felnőtt Csapatbajnokság 2013/2014. III. osztály Szén József csoport: ATTE ARISZ – Sírálly November 24., vasárnap 8.00.
XL. Beholder találkozót Fantasy, szerepjáték, könyv, kártya. November 30., szombat 9.00–18.00
Zenés-táncos rendezvény A „Láng” Sárgarózsa Nyugdíjas Klub rendezésében. December 3., kedd 15.00–19.00
Díjmentes magyarnóta-délután az angyalföldi nyugdíjasok részére A „Csizmadia Imre” Zenebarát Kör előadásában. December 4., szerda 15.00–19.00
Minden héten
Ringató – kisgyermekkor zenei nevelés Vedd öle, ringasd, énekelj! Hétfő 10.00–11.00
Rákgyógyító légzés tanfolyam – gyógytorna Szerda 8.00–11.00. Jelentkezés: Eöry Ajánokné: 06 (20) 320-6905
Te+ÉN táncst nosztalgiazenevel Péntek 18.00–22.00., vasárnap 17.00–21.00
Vasútmodellbörze (cserebere, vétel-eladás) Szombat 8.00–12.00 (november 30-án elmarad!)
Univerzális élet ökeresztény egyesület Vasárnap 10.00–13.00

FSZEK XIII/2. sz.
Radnóti Miklós Könyvtára
Pannónia u. 88–90. (RaM)
Tel.: 398-6280

hétfő, szerda, péntek: 14–19,
kedd: 10–15,
csütörtök: 12–16 óráig

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára
Lehel u. 31. Telefon/fax: 320-8829
hétfő, szerda, csütörtök: 14–19,
kedd: 10–15, péntek: 11–15 óráig

FSZEK XIII/6. sz.
Angyalföldi Kertvárosi Könyvtára
Mosoly u. 40/A. Telefon/fax: 349-1532
hétfő, szerda, péntek: 14–19,
kedd: 11–16, csütörtök: 12–16 óráig

FSZEK XIII/8. sz. Könyvtára
Dagály u. 9. Telefon/fax: 340-3309,
www.fsze.hu/dagaly, fszek1308@fszek.hu
hétfő–szerda, péntek: 9–19, csütörtök: 9–14,
szombat: 13–18 óráig

Programajánló:
Egyszer volt... Diafilmklub november 29. 17.30

Könyvajánló:
Jussi Adler-Olsen: Palackposta (Animus, 2013)
Kristine Barnett: A szikra: egy anya története a zseninevelésről (Európa, 2013)
Kalmár Tibor: A humor háza: a Fészek Művészklub nagy mesélője (Kossuth, 2013)
Jodi Picoult: Vezeklés (Athenaeum, 2013)



Termelői Piac



BUDAPESTI VIRÁGPIAC | 1135 Budapest, Szent László út 21-23.
www.viragpiac.hu | Tel.: 320 2635

magyar élelmiszerek és termelői áruk vására
minden vasárnap 8.30-13-óráig

KARÁCSONYI VÁSÁR

December 8-15-22.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



✧ APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK ✧

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉ-TÁZÁST INGYENES TAKARÍTÁSSAL, PARKETTÁZÁST, PARKETTACSISZOLÁST, PARKETTAJAVÍTÁST, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉST, CSEMPÉZÉST, VIL-LANYSZERELÉST, KÖMŰVES- ÉS ASZTALSMUNKÁT, AJTÓ-, ABLAKCSERÉT VÁLLAL KISIPAROS GARANCIÁ-VAL, AZONNALRA IS. TEL.: 202-2505, 06-30-251-3800

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

ASZTALOS vállal: ajtó-, ablakillesztést, zárszerelést, kü-szöbkészítést, szigetelést, mázolás, lambériázást, galé-riakészítést, pántok, zsanérok cseréjét, bútorkészítést, javítást, felszerelést, falfűrészt. Tel.: 251-9483, 06-20-381-6703



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

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

www.ablak-ajtodoktor.hu Mindenféle ablakok, ajtók ja-vítását, szigetelését, festését, zárok cseréjét vállalom garanciával, ingyenes felméréssel! Homok Ferenc. Tel.: 06-30-962-8704

HÁZTARTÁSIGÉP-SZERVIZ HÁZTARTÁSI, VENDÉGLÁTOI, KERESKEDELMi gépek, hűtők, fagyasztók, klímák, szellőzők, mosó-, mosogató-, szárító-, sütő-, vízmelegítő-berendezések javítása, karbantartása, értéke-sítése. Használt készülékek adás-vétele. **AZEA STÚDIO • Telefon: 369-2049 06 (30) 944-0452 • www.azea.hu**

LAKATOSMUNKÁK, biztonsági rácsok, kerítések, erké-lyek felújítását, beépítését vállalom. Épületgépészeti munkákat társasházaknak is. Tel.: 360-0035, 06-30-975-2315

ABLAKJAVÍTÁS, www.ajtoablakdoktor.hu. 20 ÉVE vállalom igényesen, becsületesen fa és műanyag ab-lakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, fes-tését és **SZIGETELÉSÉT GARANCIÁVAL. FELMÉRÉS DÍJTALAN!** Horváth Ákos. Tel.: 06-70-550-0269

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

IKEA-típusú beépített szekrények, konyhabútorok, irodabútorok stb. méretre gyártása legolcsóbban. Pl. könyvszekrény 228x80x28 cm 13 800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. Tel.: 06-30-368-1354

CIPŐJAVÍTÓNK immár 13 éve ugyanazon a helyen, a Wal-lenberg u. 12.-ben várja régi és új ügyfeleit bővített szol-gáltatásokkal. Tel.: 06-70-339-4787

SZAKFORDÍTÁS profin, rövid határidővel, an-gol, német, francia és egyéb nyelveken. Céges iratokat hitelesítünk! Ajánlatkérés: fordit@clear-com.hu

RUHAISZTÍTÓ, RUHAJAVÍTÓ a Lehel piac Bulcsú utcai oldalán, Bulcsú u. 21/B (Kassák L. u. sarok). Tel.: 06-20-280-5571. H-P: 9–18, szo: 9–13-ig

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS

GYORSSZAKI 0-24. VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS GYORSSZOLGÁLAT. Szabó Károly és Kristóf. Tel.: 06-30-971-3782, 360-4434, www.gyorsszaki.hu

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül. Víz-, gáz-, köz-pontifűtés-szerelés. Ázások, csőtörések megszünte-tése. Tel.: 402-4330, 06-20-491-5089

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

FESTÉS-MÁZOLÁS

FESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lami-náltlerakás! Gyors kezdéssel, garanciával, referenci-ával. Pap Gábor szobafestő. XIII., Pozsonyi út. Tel.: 06-30-942-4735, 360-2345, www.festes-tapetazas.hu

3 ÉV GARANCIÁVAL vállalom szobafestést, mázolás, burkolást, parkettázást. Ingyenes felméréssel, fóliázás-sal, takarítással. Nyugdíjasoknak 10% kedvezménnyel! Tel.: 06-30-849-6264

FESTÉS, mázolás, tapétázás. Gyors kezdés, rövid határ-idő, antialkoholista festőkkel. Gipszkartonozás, laminált parkettázás. Tel.: 06-30-568-6255 (Kovács Gergely)

KÖZÖS KÉPVISELET

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

TÁRSASHÁZAK KÖZÖS KÉPVISELETÉT VÁLLALJUK 20 ÉVES TAPASZTALATTAL, TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉSSSEL, KÖNYVELÉSSSEL, KIVITELEZŐI HÁTTÉRREL. TEL.: 302-0805, 06-30-280-7381

INGATLAN

ÜZLETHELYISÉG BÉRBE ADÓ az Újpesti rakpar-ton, a Margit-hídnál. 50 nm + 30 nm galéria + 30 nm pince, egyedi fűtésű, klímás, riasztós, kamerás. Telefon: 06 (30) 396-5660.

ELADÓ 40 nm-es, utcai bejáratú üzlethelyiség a Visegrá-di u.-ban, a Lehel piacnál. Tel.: 06-30-921-6019

XVI. ker.-i felújítandó kertes ház ár alatt eladó. Tel.: 06-20-596-3394

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhazsnú Nonprofit Kft. bérbeadásra kínálja az alábbi helyisé-geket:

1. a **XIII., Szegedi úti Szakorvosi Rendelő** IV. eme-létén, a betegváróval egy légtérben lévő, 7 nm-es üz-lethelyiség. Az üzlethelyiség frontja nyitott, amely motoros működtetésű ráccsal zárható. Ebből a bérle-ménytípusból 2 db van.
2. a **XIII., Nővér utca–Gyöngyösi utca sarkán**, a gyermekorvosi rendelő mellett, külön bejáratú, több helyiségből álló, összkomfortos, nem lakáscélú, orvosi tevékenységre is alkalmas, 67 nm-es bérlemény.

A XIII., Visegrádi utca 47.–Alig utca 9. Egészségház társasház bérbeadásra kínálja az alábbi helyiségeket:

1. a Szakorvosi rendelő alagsorában egy korábban gyógytorna céljára használt 99 nm-es, több részből álló bérlemény. Wc, öltöző és zuhanyzó van. További öltöző és zuhanyzó (17 nm) külön térítés ellenében bérelhető.
2. a Szakorvosi rendelő I. emeletén egy orvosi tevén-kenységre alkalmas, 18,5 nm alapterületű, mosdó-val, klímával rendelkező helyiség.
3. a Szakorvosi rendelő földszinti előcsarnokában egy 25 nm-es büféhelyiség bérelhető.
4. az Alig utca 9. szám alatti alagsorban 133 nm-es, több helyiségből álló, komfortos, világos, nem lakás célú, sokrétű felhasználást lehetővé tévő bérlemény. Érdeklődni a 452-4204 telefonszámon lehet

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

RÉGISÉG

BÉLYEGET, papír- és fémpénzt, képeslapot, régisége-ket vásárolunk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 266-4154

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

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

EGÉSZSÉG

ZEPTER Therapy Air Plus légterápiás légtisztító berendezés eladó. Alkal-mas beltérben dohányfüst és más kellemetlen szagok tisztítására, a levegő oxigénnel dúsítá-sára, illatosítására. Irányár: 95 000 Ft. **Telefon: 06 (30) 200-8277**

KÖLCSÖNZŐ! Pulzálómágnes matrac, chi-gép, szín- és fényterápia, infrás-görgős talpmasszírozó. Me Elos Plus lézeres rádiófrekvenciás, tartós, végleges szőrtelenítés otthon! 6000 Ft/24 óra Rugalift: mimikai ráncok eltűnte-tése mikroelektrodákkal 10 000 Ft/2 hét, látványos, tar-tós. Ne vegye meg! Kölcsönözze! Tel.: 06-70-249-2628, e-mail: arnika78@gmail.hu

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhazsnú Nonprofit Kft. cégeknek, vállalkozásoknak és magánsze-mélyeknek ajánl foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást és komplex menedzserszűrést. Érdeklődni lehet szemé-lyesen a Budapest XIII., Szegedi út 17. V. emelet (foglal-kozá-egészségügy) dr. Réfi Mária főorvosnál vagy tele-fonon a 452-4200/5448-as melléken

SZERENCSEJÁTÉK-FÜGGŐSÉGBEN SZENVEDSZ? Problémát okoz a játék? Hívd ezt a számot, segítünk! Tel.: 06-20-462-8304, ga@gamblersanonymous.hu

DROG- ÉS ALKOHOLPROBLÉMÁKKAL küzdőknek és hoz-zátartozóknak nyújt segítséget a Válasút Misszió Buda-pestben! 1122 Bp., Csaba u. 3. Tel.: 224-0122, www.valasutiroda.hu, e-mail: valasutiroda@freemail.hu

FOGORVOS

VISEGRÁDI utcai rendelő fogászatának tapasztalt, meg-becsült fogorvosai (dr. Balogh István: 801-2848, dr. Sigmond Péter: 06-30-388-6650, dr. Szóts Edit: 06-20-310-8964) a XIII., Hegedűs Gyula u. 91. alatt mo-der- n, jól felszerelt rendelőben folytatják fogászati tevén-kenységüket, és várják régi és új betegeiket!

GONDOZÁS

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

OKTATÁS

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

OKJ dajka, pedagógiai, gyógypedagógiai asszisztens, kis-gyermekgondozó, gyermekfelügyelő-képzés (nyilvántar-tási szám: 01006404). Tel.: 06-30-269-1061, www.kaszaszakkepzes.hu

MATEMATIKA- fizikatanítás általános- és középisko-lások részére nagy hatékonysággal szaktanártól. Házhoz megyek! Tel.: 06-20-959-0134

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karban-tartás, -bővítés, vírusirtás, telepítés, tanácsadás. Ingye-nes kiszállással! Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-2653

Könyv

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

ÓBUDA ANTIKVÁRIUM azonnali készpénzfizetéssel vá-sárol könyveket, teljes könyvtárat, képeslapot, képeket díjtalan kiszállással. Tel.: 388-7332, 06-20-978-1974

ÁLLÁS

MUNKANÉLKÜLI pedagógusnő takarítást, házi segítsé- t, felolvasást, időseknek társalkodást vállalom. Tel.: 06-20-596-3394

1%

A KRISZTUSBAN Hívó Nazarénus Gyülekezet az ado-mányozók 2011. évi adójából kapott 1% adomány össze-gét a Hódmezővásárhelyi Gyülekezet ház bővítésére fordít-totta. Köszönjük támogatásukat!

Egyéb

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

ELADÓ 2 db csináltatott, igényes **GYEREKÁGY ÉS PELEN-KÁZÓ.** Megkímélt, alig használt, újszerű állapotban eladó 2 db gyerekágy (145 x 75 cm). 3 magasságban állítható, kihúzható ágyneműtartóval és 4 kivehető ráccsal + 2 kó-kuszmattaccal. 1 db nagyméretű pelenkázó (112 x 77 cm), 3 fiókos és 3 polcos (görgös) + pelenkázóasztalra való párna. Nagyon masszív az ágy és a pelenkázó is. Tel.: 06-20-926-1741

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhazsnú Nonprofit Kft. alkalmankénti vagy rendszeres igénybe-vétellel oktatási, konferencia-, bemutató előadások céljá-ra termet bérbe ad. A helyszín: Budapest XIII., Szegedi út 17. (Egészségház). A terem befogadóképessége asztalok melletti elhelyezésnél maximum 35 fő, asztal nélküli ülte-tésnél maximum 50 fő. Az igénybevétel lehetséges idő-pontja hétfőtől péntekig 8.30 és 19.30 óra között. Ér-deklődni lehet a 452-4204-es telefonszámon. Előadás-technikai berendezéseket a bérlőnek kell biztosítani. A te-rembérlet ára 6000 Ft/óra (áfamentes)



Csutka BABA - BIZI

Igényes baba- és gyerekruccik adás-vétele.

Garantált padláshangulat, kedves kiszolgálás és naponta bővülő árukészlet.

Érdemes benézni, megérni válogatni. Várunk :)

Cím: Bp. III. Nagyszombat u. 14. (Bécsi út sarok – 30 méter)

Nyitva: H-P 10.00-18.00

Email: csutkabababizi@gmail.com
Facebook: Csutka bababizi
Telefon: 06 (1) 368-4744

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

LAPUNK KÖVETKEZŐ SZÁMA 2013. DECEMBER 5-ÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: 2013. NOVEMBER 25.

A lapban megjelenő hirdetések tartalmaért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

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



Szerkesztőség és stúdió: József Attila tér 4.
Telefon: 788-7098, e-mail: info@tv13budapest.hu
A TV13 hétfőn, szerdán és pénteken 17.30-tól friss adással, magazinműsorral jelentkezik, keddenként a TV13 Kedd című blokkal, csütörtökönként pedig sportközvetítésekkel.
Ismétlések: mindennap 18.30-tól 24.00 óráig, majd 06.00-tól 13.00 óráig. Szombaton és vasárnap 06.00-tól, majd 17.30-tól az egész heti adás ismétlése látható.
Ha szeretne megjelenni a TV13 képújságjában, esetleg készíttetni egy rövid reklámfilmét vállalkozásáról, akkor írjon a hirdetes@sprintkiado.hu e-mail címre vagy hívjon minket a 237-5060-as telefonszámon!

„A nevelő lény optimista. Ha nem hinné, hogy az emberek jobbá tehetők, a világ ésszel és renddel megszépíthető: nem is tanítana.”
(Németh László)

Nincs változás a nyolc évfolyamos gimnáziumi képzésben!



A Németh László Gimnázium változatlanul várja a tehetséges és motivált negyedik osztályos tanulókat. A nyolc évfolyamos képzésről és a felvételi eljárásról az iskola honlapján található „Felvételi tájékoztató a 2013/14-es tanévre” című dokumentum részletes tájékoztatást ad, s egyben tartalmazza a legfontosabb beiskolázási dátumokat, határidőket.

A Kozma Lajos tervezte iskolaépület az angyalföldi kertváros békés nyugalma árnyékában áll. Azokat a szülőket (és esetleg a gyerekeket), akik szeretnének ismerkedni az intézmény belső értékeivel is, 2013. november 25-én (hétfőn) **nyílt napra** hívja az iskola. (Érdeklődni és jelentkezni telefonon vagy e-mailben lehet. Telefon: 320-8276, e-mail: nl.gp@chello.hu)



**Fordítást vállalunk
angol, német, olasz,
spanyol, francia, román,
horvát, orosz nyelvből!**

Fordítandó anyagát elküldheti nekünk
a nyelviskola.nivo@gmail.com
e-mail címre vagy behozhatja személyesen:
Nívó Nyelviskola
Szentendre, Kucsera Ferenc u. 7.
Tel.: 06 (30) 319-9634
www.nivonyelviskola.hu

**Mozgásszervek fájdalma,
gerincartéri problémák
alapos vizsgálat utáni diagnózis,
lézeres vagy akupunktúrás kezelés,
gyógytorna, gyógymasszázs**

dr. Simon Erzsébet
reumatológus főorvos,
fizioterápiás és rehabilitációs
szakorvos
Hollán Ernő utca 33.
Telefon: 06 (20) 241-7674
e-mail: dr.liz.simon@gmail.com

Megbízható partner a könyvelésben!
LIFO Könyvelőiroda
(a Mammot közelében)

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

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

Jolsvai András: Jövök-megyek

A Sprint Kiadó gondozásában megjelent állandó szerzőnk, Jolsvai András Jövök-megyek című kötete. A könyv megvásárolható személyesen a kiadónál (1137 Budapest, Újpesti rkp. 7., kapucsengő 30-as, Sprint Kft.) munkanapokon 10–15 óra között, vagy megrendelhető e-mailben postázással az elofizetes@sprintkiado.hu címen. Ára: 1980 forint, postaköltség: 700 forint.



Urológia és andrológia magánrendelés

- Daganatszűrések
- Jóindulatú prosztatamagnagyobbodás és idült (krónikus) prostatagyulladás, stb.
- A női vizeletcsepegés komplex kivizsgálása és nem műtéti (konzervatív) kezelése

Dr. Rózsahegy József
urológus és andrológus szakorvos
az orvostudomány kandidátusa
Hétfő, szerda, csütörtök: 16–18.30
☎ 350-0631, 350-1898
1131 Bp., Göncöl utca 28–30.
www.urologiarendeles.hu

MEGNYITOTTUNK!
ELECTRO SUFNI
VILLANYSZERELÉSI SZAKÉRTŐ
SZÉZONÁLIS ÉS ÁLLANDÓ
TERMÉKEK SZÉLES VÁLASZTÉKAVAL
VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT.
BUDAPEST, 1136 PANNÓNIA U. 12.
TELEFON: 236-0718 / WWW.REDAELECTRIC.HU
NYITVA: H-P: 9 - 18, SZ: 9 - 13

Önnek is zúg a füle?

Mi hozzásegítjük a gyógyuláshoz!
Szakszerű információkért, segítségért hívja a Magyar Tinnitus Egyesület információs vonalát:
06 (1) 410-8811
info@tinnitus.hu,
www.tinnitus.hu



A Fiastyúk Alapítvány (1139 Bp., Fiastyúk u. 47–49. adószám: 18081187-1-41) köszönetet mond mindazoknak, akik személyi jövedelemadójuk 1%-át a 2012. évben a Hegedüs Géza Általános Iskola számára ajánlották fel. A befolyt 1 055 680 Ft-ot versenyeztetésre, rendezvények támogatására, jutalmakra, és az iskola működési költségeihez való hozzájárulásra fordítottuk.

**Ha igényes élőzenét szeretnétek esküvőtökre,
látogassatok el honlapunkra:**

www.eskuvozene.hu

Egyedülálló adottságokkal, új parcellázású telkek eladók Pest legszebb részén, a XVI. kerületben közvetlenül az Önkormányzattól, kedvező fizetési feltételekkel. Sashalom legszebb részén, a Keringő utca, Sasvár utca, Színház utca között, telkek 550 m²-től, 25 600 Ft+ Áfa/m² áron!

Új építésű övezetben, a Nógrádverőce utcában, egyedülálló áron szintén új telkek akár 11 millió forinttól, akár három lakásos ház építésére is alkalmasak!

Bővebb információ kérhető a vagyoni@bp16.hu <mailto: vagyoni@bp16.hu>
és a drlukacs@bp16.hu <mailto: drlukacs@bp16.hu> emailcímen, vagy a www.budapest16.hu
<http://www.budapest16.hu/> honlapon a bal oldalon a pályázatok menüfűl alatt található.

HÍRNÖK
AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

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

Kiadja a **Sprint Kft.**
e-mail: hirnok@sprintkiado.hu,
www.sprintkiado.hu
Hirdetésfelvétel: Sprint Kft.,
1137 Bp., Újpesti rkp. 7.,
hétfőtől péntekig 9–15 óráig,
tel.: 237-5060, 237-0242, fax: 237-5069,
e-mail: hirdetes@sprintkiado.hu

Adományokat várnak Jótékonyági gyűjtés

Karítászvásár



Karácsonyi karítászvásárt tartanak decemberben a Szent Ágoston Kápolnaigazgatóság szervezésében. Felajánlhatja feleslegessé vált ruhaneműit, cipőit, játékait, műszaki cikkeit, kisebb háztartási gépeit, illetve könyveit. Az összegyűlt adományokból rászorulóknak segítenek szebbé varázsolni a karácsonyukat. A megmaradt holmikat tovább szállítják karitatív szervezeteknek. Kérnek minden jó szándékú embert, hogy hirdesse szomszédainak, ismerőseinek ezt a jótékonyági akciót! Adományaikat december 1–3-ig este 6–7 óra között, valamint a vásár ideje alatt adhatják le. Helye: Községi helyiség, Radnóti Miklós utca 38. (bejárat a garázsudvar felől). A vásár ideje: december 4–5–6. 15–18 óra között.

	HABOT VER BELŐLE A HÁZI- ASSZONY	TOVA, MESSZIRE	MAGÁHOZ SZÓLÍT	LAPÁTOL A LADIKBAN	LEP, BORÍT	SZÁMTA- LAN FAJTA	A BÚZA NÉPIRS NEVE	GARANCIA, RÖVIDEN	KILOKÖLE	AZ URÁN VEGYJELE	SZÉGYENÉ- BEN EL- KOTRÓDIK	
MEG- FELTÉS												A
EGÉSZ- SÉGES NÖVÉNYI ZSIRADÉK										ASZTÁCI- UM VEGYL LÓ VÍZZEL ELLÁTÁSA		
A JOULE RÖVIDÍTÉSE		ÉBRESZTŐ- ÓRA NYERS, DUR- VA (BESZÉD)								BECÉZETT ILDIKÓ RAJONGVA SZERET		
ÁPRILIS ELEJE!			PÖRKÖLT SÚRÚ LEVE BENNÜN- KET, NÉP.					VIZET AD VALAKINEK ALAP SZÉLEH				
UNCLE ...: AZ USA JEL- KÉPE				KRÉMBEN VANI! FLANDRIAI VÁROS			KESERŰ, OR- VOSI SZÓVAL LAKÓ, SZOBAŰR					
ÓKORI KIS-ÁZSIAI NÉP TAGJA (frág)					HOMOKOT, SZENET RAKODIK FÉLHAVII							
ROSSZUL, NEM MEG- FELELŐEN OKTAT								BABAFE- NYEGETÉS! INGEREK ÉSZLELÉSE				
VIDÉKI FEL- LÉPÉS- SOROZAT						BÉGETNI KEZDI! GYAPJÚVÓ LEPKÉFÉLE			MOSÓSZER MÁRKÁJA RÉZFŰVÓS HANGSZER			
TÜZRE VET					MEGÁLLAPÍ- TOTT (SÜLY) TÍZ, ANGOLUL					KERTÉSZETI KAR, RÖV, LIBÉRIA NOB-JELE		
RITENUTO (LASSÍTVÁ) RÖVIDEN				DEFORMÁ- LÓDIK PÁRATLAN FÉRFI							AZ OXIGÉN VEGYJELE ÉS, FRANCIÁUL	
IGEN, NÉMETÜL			BÍRÓI ÍTÉ- LET ELLEN TILTAKOZIK EGYET!									
PARAPLÉ- TÁROLO AZ ELŐ- SZOBÁBAN												

Előző rejtvényünk helyes megfejtése: Derűs Szívek Idősek Klubja. Nyertesünk: *Domonkos Ferenc*. Aktuális feladványunkban egy helyi egyesület címét rejtettük el. Beküldési határidő: november 29. A helyes megfejtést beküldők között értékes könyveket sorsolunk ki. Elérhetőségeink az impresszumban találhatók.

POP TARISZNYA

NAPI 24 ÓRÁBAN www.poptarisznya.hu

ORCHIDEA INTERNATIONAL SCHOOLS

ÓVODA / KINDERGARTEN
ÁLTALÁNOS ISKOLA / PRIMARY SCHOOL
GIMNÁZIUM / SECONDARY SCHOOL
www.orchideaiskola.hu

CÍM: 1139 Budapest, Hajdú utca 18–24.

Telefon: +36 (1) 370-6187

E-mail: hajduiskola@orchideaiskola.huMOBILTELEFON - TABLET
ÉS TARTOZÉK SZAKÜZLET

HASZNÁLT TELEFON
TABLET - NOTEBOOK ADÁS VÉTEL
MOBILTELEFON KIEGÉSZÍTŐK
HATALMAS VÁLASZTÉKBAN



**MOBIL
SZERVÍZ**
+36-70-322-8300

...ha már úgy érzed
nincs segítség

1135 Budapest, Béke út 21-29. - 6. üzlet

Nyitva tartás: H-P: 10-18 óráig. Szombat: zárva, vasárnap: zárva

PROFIGSMKFT@GMAIL.COM, TELEFON: +36 70 322 8300

A hirdetés bemutatása IGEAR tartozékok vásárlása esetén
10% kedvezményre jogosult.

**TÖRTARANY- ÉS
FAZONARANY-FELVÁSÁRLÁS!**

TÖRTARANY, FAZONARANY: 6500–10 000 Ft

TÖRTEZÜST, FAZONEZÜST: 150–300 Ft

MI FIZETÜNK A LEGTÖBBET!

A ZSAZSA GALÉRIA KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROL!

Régi Zsolnay és Herendi felvásárlás!

Az árváltoztatás jogát fenntartjuk!



KÉREM JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

Zsazsa Galéria, XIII., Hollán E. u. 4.

Telefon: 350-4308, 06 (70) 206-5506 (hétvégén is hívható).