



Közeleg a húsvét

A húsvét időpontját 325-ben, a niceai zsinaton döntötték el: ez a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap, ami idén március 27-ére esik. Az ünnephez közeledve szeretnénk felvillantani a húsvéti ünnepkör szokásait: a 10. oldalon olvasható írásunkban virágvasárnapról nagyszombatig elevenítjük fel a hagyományokat, a következő számunkban pedig húsvétvasárnapról félérvasárnapig is körbejárjuk a jeles napokat.

Persze a gasztronómiai hagyományokról sem feledkezhetünk el: ahogy Amerikában a hálaadás elképzelhetetlen pulyka és áfonya nélkül, úgy nálunk a húsvéti asztalról nem hiányozhat a sonka és a tojás. De vajon hogyan válasszuk ki a megfelelő ünnepi falatokat? Nos, a 12. oldalon lévő írásunkban ehhez szeretnénk segítséget nyújtani.

Ezúton kívánunk minden olvasónknak kellemes húsvéti ünnepeket!



Városfejlesztés

Göncz Árpádról neveznék el az ötödik kerületrészt

Urbánus nagylépték



Hamarosan térszerkezetében és elnevezésében is elfoglalhatja méltó helyét a kerület legkiemelkedőbb városszerkezeti metszéspontja, az Árpád híd pesti oldalán, a Váci út–Róbert Károly körút találkozásánál. Úgy tűnik, a beruházói kedv egybeesik az önkormányzat szándékaival: miközben hosszú évek pangása után tervezési szakaszához érkezett a volt Volán-buszpályaudvar és a már szín-

tén elbontott Sconto bútóráruház területének komplex beépítése, a kerület javaslatot terjeszt a Fővárosi Közgyűlés elé, hogy Göncz Árpád néhai államfő nevét viselhesse a leendő városközpont és tágabb környéke. Ezzel egyébként a jelenlegi négyről ötre nőhet a kerület városrészeinek a száma. Ha Budapest is rábólint a névadásra, az már belátható időn belül megtörténhet, ha pedig a ma-

gánfejlesztő is az önkormányzat elé tárja a leendő új épületegyüttes terveit, a nyilvánosság is megismerheti az elképzeléseket. Az viszont már most biztosnak látszik, hogy az új negyed kiépülésével nemcsak a kerület, hanem Budapest egyik legnagyobb léptékű fejlesztése valósul meg.

Részletek a 4. oldalon

Közbiztonság

3. oldal



A kerület közbiztonsága, a helyi rendőrkapitányság és a közterület-felügyelet működése, valamint a térfigyelő rendszer értékelése volt a fő témája a képviselő-testület legutóbbi, március 10-ei ülésének.

Segély és közmunka

5. oldal

A közelmúltban a képviselő-testület megtárgyalta az egy éve megváltozott szociális támogatások felülvizsgálatát és a kerületi közfoglalkoztatást. Interjú Holopné Schramek Kornélia alpolgármesterrel.



Az Év Szakorvosa

8. oldal



Tizenöt esztendeje dolgozik a XIII. kerületi Visegrádi utcai rendelőben dr. Zavodni István urológus főorvos, aki a tavalyi Semmelweis-napon rangos, Az Év Szakorvosa elismerésben részesült.

Grecsó-interjú

9. oldal

A legutóbbi Kassák Lajos XIII. Kerületi Irodalmi Díjat próza kategóriában nemrégiben nyerte el Grecsó Krisztián. A József Attila-díjas alkotóval legújabb könyvéről és Újlipóciáról is beszélgettünk.



RÖVIDHÍREK

Véleményeket várnak az ITS-hez

A főépítési iroda tájékoztatása szerint — az országos jogszabályoknak megfelelően, a fővárosi önkormányzat által újonnan kidolgozott fejlesztési és rendezési dokumentumokra alapozva — a kerület Integrált Településfejlesztési Stratégiát (ITS) készítette. Az ITS a 2013-ban elfogadott XIII. kerületi hosszú távú településfejlesztési koncepció alapján lesz kidolgozva, figyelembe véve a korábbi, 2008-ban jóváhagyott, és azóta két évente felülvizsgált Integrált Városfejlesztési Stratégiát (IVS). Az előzetes észrevételeket, véleményeket április 17-ig várják a foepitesz@bp13.hu e-mail-címen vagy postán a polgármesteri hivatal főépítési irodájára címezve (1139 Budapest, Béke tér 1.).



Indulnak a „leg”-pályázatok



A XIII. kerület legszebb vendéglátó terasza, valamint a legvirágosabb erkély és legzöldebb homlokzat cím elnyerésére kiírta idei két „leg”-pályázatát az önkormányzat. Az előbbin részt vehetnek a közterületi terasszal rendelkező vendéglátó létesítmények, míg az utóbbin a helyi lakosok, társasházak és lakásfenntartó szervezetek, melynek első helyezette 100, a második pedig 50 ezer forint

vásárlási utalványt kap. A pályázatokat május 15-éig kell benyújtani a XIII. Kerületi Közzszolgáltató Zrt.-nél (1131 Bp., Béke utca 65.) személyesen vagy írásban, illetve a kornyezet@kozzszolgáltato.bp13.hu e-mailen, ahol információ is kérhető, tel.: 412-3348. Az adatlapok letölthetők a www.angyalzold.hu honlapról. A díjakat július 22-én, az egyényírvirág-bemutató ünnepségén adják át.

ECDL-, jogosítvány- és nyelv-támogatás

Miközben újabb nyolc kismama részére adta át dr. Tóth József polgármester a sikeres ECDL-vizsgát tanúsító bizonyítványokat február 29-én, az önkormányzat kiírta idei komplex pályázatát az itt élő és a kerület által működtetett alap- és középfokú köznevelési intézmé-



Zöldterületvédnökök kerestetnek

Ismét jelentkezhetnek a kerületi társasházak, lakásszövetkezetek az önkormányzat idei zöldterületvédnökségi pályázatára, a védnökségükbe vett közterület éves gondozásának pénzügyi finanszírozására. A 16 milliós keretből elnyerhető legkisebb összeg negyven-, a legmagasabb pedig 400 ezer forint. A benyújtás határideje: április 20. A pályázat célja a közterületi előkertek, a parkolók elválasztó zöld-

sávjának, parkrészeknek, fasorok és kutyafuttatók gondozása. Felvilágosítás: XIII. Kerületi Közzszolgáltató Zrt. (1131 Bp., Béke utca 65., tel: 412-3348.), a kitöltött adatlap ugyanott átvehető, vagy letölthető a www.angyalzold.hu honlapról. A pályázat a Béke utca 65. szám alatt benyújtható személyesen vagy írásban, illetve a kornyezet@kozzszolgáltato.bp13.hu e-mail-címen. Idén különdíjazás is lesz.



Művészeti pályázat



Az önkormányzat pályázatot hirdet fiatal művészek, tehetséges zenészek és ifjú kutatók fejlődésének segítésére, a felkészülésüket segítő eszközök vagy egy-egy verseny, kurzus útiköltségeinek támogatására. A négymilliós keretből legfeljebb 100 000 forint nyerhető el. Pályázni folyamatosan lehet a XIII. kerületben lakó közép- vagy felsőfokú oktatásban részt vevő diáknak, aki országos vagy nemzetközi versenyeken, kiállításokon kiemelkedő teljesítményt nyújtott, és a benyújtáskor nem múlt el 25 éves, a tavalyi tanévben legalább 4,5-es átlageredményt ért el. Az adatlap beszerezhető és leadható a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán és a www.budapest13.hu-n, s benyújtható a szoco@bp13.hu címen is.

nyekben tanuló diákok jogosítvány-, nyelvvizsga-, ECDL- és ECDL Start-vizsgadíjának részbeni támogatására. A 2011-től évente kétszer, kismamáknak meghirdetett ECDL-tanfolyamon például eddig 125 kerületben élő fiatal anyuka szerzett diplomát. A polgármester az átadón tájékoztatta a jelenlévőket az önkormányzat önként vállalt feladatairól, a gyermekek és a kismamák tudásának fejlődése érdekében tett intézkedésekről. A most kiírt diákpályázati program kerete négymillió, az elnyerhető támogatás összege pedig legfeljebb 80 ezer forint.

A pályázat egész évben folyamatosan benyújtható az előírt igazolásokkal együtt. Érdeklődni lehet és a pályázati adatlap beszerezhető a polgármesteri hivatal szociális és köznevelési osztályán és az ügyfélszolgálaton (Béke tér 1.), a kerületi fenntartású szociális és köznevelési intézményekben, valamint letölthető a www.budapest13.hu weboldalról.

75 éves Ihász Kálmán

Március 4-én, 75. születésnapja alkalmából köszöntötte Ihász Kálmánt, a kerület díszpolgárát és a városrész aranyjelenyét adta át neki dr. Tóth József polgármester. Ihász Kálmán nemcsak sportmúltjával kötődik a kerülethez, hanem itt is született, sőt szülei és nagyszülei is itt laktak. A legendás balhátvéd, huszonhétszeres válogatott 363 alkalommal játszott a Vasasban. Pályafutásának 15 éve alatt négyszer

nyertek bajnokságot, egyszer magyar kupát. A tokiói olimpia bajnokát határozott, kemény, de egyenes jellemű labdarúgónak ismerték. Ihász Kálmán elmondta, minden tekintetben a kerület „drukkere”. Örül, hogy új stadiont kap szeretett egyesülete. Testvére, Ihász Gábor CD-jét hagyta ajándékba. Jó egészségi állapotát bizonyítja, hogy a megemlékezésről barátaihoz tartott a heti teniszpartijára.



Képviselő-testület Közbiztonság, rendőrség, tér- és közterület-felügyelet

A hatékonyság záloga az együttműködés

A kerület közbiztonsága, benne a helyi rendőrkapitányság és a közterület-felügyelet, valamint az utóbbi által működtetett, de a rendőrséggel közösen hasznosított térfigyelő rendszer értékelése volt az elsődleges témája a képviselő-testület legutóbbi, március 10-ei ülésének. A témában a városrész rendőrkapitánya, **dr. Paál Péter György** ezredes adott általános közbiztonsági értékelést, emellett beszámolt az általa vezetett szervezet tavalyi tevékenységéről, eredményeiről, hiányosságairól és tervezett feladatairól. (Erről, valamint a kapitányság éwertékelő állománygyűléséről előző számunkban már olvashattak – a szerk.)

A testület döntött arról is, hogy az önkormányzat felkérésére készített rendőrkapitányi javaslat alapján idén újabb, várhatóan 15-20 helyszínen szerelnek fel térfigyelő kamerákat. A lakossági visszajelzések és a statisztikai adatok ugyanis egyértelműen bizonyítják a XIII. Kerületi Közterület-felügyelet által működtetett eszközök, illetve a távfelügyeleti rendszer bűnmegelőzésben betöltött helyét és szerepét. A 2016-os fejlesztés költsége egyébként csak-



A XIII. Kerületi Közterület-felügyelet vezetője, Fábián-Brocskó Márta a partneri együttműködés fontosságát és hatékonyságát emelte ki

nem 12 millió forint lesz. A rendszer mára 273 darab korszerű, nagy felbontású, színes képet adó, távvezérelt videokamerából áll. Mivel az önkormányzat a 2015–2019-es bűnmegelőzési koncepciójában elkötelezte magát a további bővítés mellett, dr. Paál Péter György a bűnügyi térkép adatait, a rendelkezésre álló bűnügyi statisztikai

elemzéseket és a lakossági igényeket alapul véve tette meg javaslatát az újabb helyszínekre.

Tény, hogy a térfelügyeleti rendszer környezetében – legyen szó Angyalföld, Újlipótváros vagy Vízafogó városrészekről – a közterületeken megszűntek a jelentősebb súlyú rendkívüli események, érezhetően csökkentek a szabálysérté-

sek és szabályszegések. A lakossági visszajelzések is pozitívak. Különösen, hogy a rendszer növeli a szubjektív biztonságérzetet a kerület kriminológiai szempontból érzékeny pontjainak állandó felügyeletével, a megelőzésre, a szükséges intézkedések gyors végrehajtására és jogi erejű bizonyítékok beszerzésére összpontosítva.

A képviselők jóváhagyták az önkormányzat és a Budapesti Rendőr-főkapitányság között megkötendő idei adományozási szerződést, melynek értelmében városrész idén is 30 millió forinttal támogatja a XIII. Kerületi Rendőrkapitányságot, emellett pedig – a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatósággal kötendő megállapodás alapján – 1,9 millió forinttal a XIII. Kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokságot. Utóbbi munkája és a kerület tavalyi tűzvédelmi helyzetének áttekintése ugyancsak szerepelt a testület napirendjén.

A városatyák ugyancsak megtárgyalták és elfogadták a XIII. Kerületi Közterület-felügyelet vezetője, **Fábián-Brocskó Márta** beszámolóját az általa irányított testület tavalyi munkájáról. Sok más mellett a partneri együttműködés fontosságát és hatékonyságát emelte ki, mely egyaránt érinti az önkormányzat és intézményeivel, a polgármesteri hivatallal, a kerületi civilszervezetekkel, a társhatóságokkal, így a kerületi rendőrséggel, a Fővárosi Rendészeti Igazgatósággal és az Angyalföld Polgárőr Szervezettel való közös munkát.

■ **KÁLMÁN ATTILA**

Rendőrtoborzó Soraiba hív a kerületi kapitányság

Fizetés már az iskola alatt

Rendőrtoborzásba fogott a Budapesti Rendőr-főkapitányság (BRFK), de azon belül a XIII. Kerületi Rendőrkapitányság is soraiba várja mindazokat, akik hivatásos állományban, egész pontosan járőrtárs beosztásban szeretnének elhelyezkedni. Mielőtt bárki, aki a XIII. kerületben szeretne dolgozni, leadná a jelentkezéshez szüksé-

ges nyomtatványokat, személyesen érdeklődhet a helyi kapitányságon **Gerber Béla** rendőr századosnál, aki felvilágosítást tud adni a részletekről.

Amit általánosságban tudni kell, Budapest rendőrfőkapitánya április 11-ei jelentkezési határidővel hirdette meg pályázatát a BRFK állományába, tiszthelyette-

si besorolással. Több fontos feltétel mellett azok jelentkezését várják, akik 18. életévüket betöltötték, cselekvőképeseek, állandó belföldi lakóhellyel, illetve legalább érettségivel rendelkeznek, magyar állampolgárok és Budapest vagy agglomerációjának lakosai. Előnyt jelent a jogosítvány, az államilag elismert nyelvvizsga és a harcművészeti jártasság.

A felvételt nyert pályázókat június 1-jével a BRFK munkavállalójaként beiskolázzák. Az eredményes vizsgázók a BRFK hivatásos állományába kerülnek 1 éves próbaidőre. A felvételt nyert pályázók a törvénynek megfelelő bérezésben részesülnek.

A jelentkezési lapot a www.police.hu honlapról lehet letölteni. A pályázatot elektronikus úton a toborzo.brfk@budapest.police.hu címre, postán a BRFK Humánigazgatási Szolgálat részére (1139 Budapest, Teve u. 4–6.) lehet megküldeni, vagy előzetes telefonos egyeztetés alapján, személyesen is be lehet nyújtani a fenti címen. Részletes felvilágosítás ugyanitt, a 443-5342-es vagy a 443-5000/31-595 és 32-888-as melléki telefonszámon vagy a toborzo.brfk@budapest.police.hu címen kérhető.

Biztonság Cél a problémamegoldás

Területfelelős közterek 3.

A XIII. Kerületi Közterület-felügyeleten 2013 nyarán kezdte meg működését a szervezet területfelelős közterület-felügyelői csoportja. Az itt dolgozó közterek napi szolgálatuk ellátása mellett a számukra meghatározott terület problémáinak folyamatos figyelemmel kísérését, a lakosság és a civilszervezetek képviselőivel való kapcsolattartást kapták feladatuk. Előző

két lapszámunkban megkezdtek a hat főből álló területfelelős közterület-felügyelői csoport tagjainak bemutatását azzal a céllal, hogy a számukra kijelölt városrészekben élők a szervezet kompetenciájába tartozó észrevételeikkel, javaslataikkal közvetlenül is megkereshessék az illetékes köztereket. Ezúttal befejezzük a területfelelősök és körzeteik bemutatását.



Molnár Imre 2013 óta dolgozik közterület-felügyelőként. Telefonszáma: 06 (30) 677-1632.

Körzethatárai: Szent István körút–Duna–Balzac utca–Váci út által határolt terület.



Csuka Lajos közterület-felügyelő 2013 óta tevékenykedik területfelelősi beosztásban. Tel.: 06 (30) 696-8252. **Körzethatárai:** Rokolya u.–Tatai u.–Petneházy u.–Jász u.–Szegeci u.–Gömb u.–Hajdú u.–Kartács u.–Üteg u.–Róbert Károly krt.–Duna–Rákos-patak–Váci út–Fáy u.–Jász u.–Rákos-patak–Béke u.



Névadás Göncz Árpád nevét viselheti az új városrész

Államfő az Árpád hídnál

Göncz Árpád néhai államfőről nevezné el az önkormányzat a kerület Árpád hídi városközpontját, egész pontosan a Róbert Károly körút–Esztergomi út–Árboc utca–Váci út–Petneházy utca–Teve utca által határolt területet. Ezzel együtt a jelenlegi négyről ötre bővülne a kerület városrészeinek száma. A képviselő-testület legutóbbi ülésén felkérte dr. Tóth József polgármestert, hogy az erről szóló határozatot juttassa el a névadásban illetékes Fővárosi Közgyűléshez.

Az előterjesztés emlékeztet arra: a kerületben hagyomány, hogy az önkormányzat emléket állít jeles személyeknek. Így fogalmazódott meg az a javaslat, hogy közterületi névadással tisztelegjenek a tavaly október 6-án elhunyt egykori köztársasági elnök személye és munkássága előtt. A kialakuló új városrész további lehetőséget nyújt arra, hogy méltó emlékhellyé váljon, s Göncz Árpád emléke történelmi személyiségként maradjon fenn.

A XIII. kerületnek jelenleg négy városrésze van: Angyalföld, Népsziget, Újlipótváros, Vizafogó. Jóllehet, az új városrész kialakítása nyomán Angyalföld és Vizafogó te-



Göncz Árpád nevét viselheti a kerület Árpád hídi városközpontja

rülete némiképp megváltozik, ám az ott lévő közterületek neve nem, így a módosítás az ott élők lakcímét semmilyen módon nem érinti.

Indokolt ugyanakkor megváltoztatni a kialakuló városközpont

területén található tömegközlekedési megállóhelyek elnevezését, amiről viszont – átruházott hatáskörben – a főpolgármester dönt. Ezért a képviselő-testület felhatalmazta dr. Tóth Józsefet, hogy kez-

deményezze a városközpont területére eső közösségi közlekedési megállóhelyek jelenlegi elnevezésének megváltoztatását Göncz Árpád városközpontja.

■ K. A. I.

A humanista életút

Göncz Árpád Budapesten született 1922. február 10-én. A Pázmány Péter Tudományegyetemen 1944-ben szerzett jogi diplomát. 1945-ben belépett a Kisgazdapártba. 1948 után csólakatosként dolgozott. Az 1956-os forradalom után életfogytiglani szabadságvesztésre ítélték. Általános amnesztiával 1963-ban szabadult, 1965-től szabadfoglalkozású író és műfordító. 1989 és 1990 között a Magyar Írószövetség elnöke, 1990 májusától országgyűlési képviselő, 1990 és 2000 között köztársasági elnök. Visszavonulása után Budapest, majd Százhalombatta díszpolgárává avatták. Számos egyetem díszdoktora, a Nagy Imre érdemrend és a „Húszéves a Köztársaság” díj tulajdonosa. Több regényt, elbeszélést és színművet írt, nevéhez fűződik sok ismert műfordítás is. Göncz Árpád egyetemes emberi értékeket képviselt. Érzékeny volt az emberi problémákra, szolgálta a védteleneket, fontosnak tartotta az emberi méltóság sérthetlenségét. A hazafiság, a demokrácia és az emberiség értékrendjéhez volt hű egész életében.

Civil hírek Középpontban a kommunikáció

Az első női rendőrtábornok

Az elmúlt hetekben sem ténlenkedtek a civilszervezetek. Február utolsó napján a Budapesti Civil Információs Centrum tartott nagy érdeklődéssel fogadott rendezvényt. Ennek központi témája a hatékony civil kommunikáció volt. Ennek tudatosságáról és fontosságáról beszélt Kószó Kamill, majd az élményalapú kommunikációról tartott előadást Káli György közösségimédia-szakértő. Végül az Ökumenikus Segélyszervezet munkatársa, Gáncs Kristóf elemzése hang-

zott el Hogyan csinálják mások címmel. Az eseményt kerekasztal-beszélgetés zárta.

Március 2-án tartották a Civil Kerekasztal fórumát, vagyis a társadalmi szervezetek képviselőinek összejövetelét az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban (AJAMK): a tanácskozáson a civilek számára igénybe vehető szolgáltatásokról volt szó.

Újra indult a Bűnügyi beszélgetés című sorozat március 9-én. Az AJAMK-ban a Rendőr Kulturális

és Hagyományörző Egyesülettel közös szervezésben ezúttal dr. Kincses Ildikó rendőr dandártábornok, rendőrségi főtanácsos, az ORFK igazgatásrendészeti főosztályának vezetője, az ország első női rendőrtábornoka volt a vendég. Az est folyamán szó volt az ő pályafutásáról, a nők rendőrségen belüli elfogadottságáról, karrierlehetőségeiről, valamint jó néhány, sokakat érdeklő igazgatásrendészeti témáról.

■ (CS)

Építészet Új központ születik

Indul az óriásfejlesztés

Már készül Budapest egyik legnagyobb ingatlanfejlesztésének ígérkező beruházás építészeti tervezése: a Róbert Károly körút–Váci út–Árboc utca–Esztergomi út által határolt, magántulajdonban lévő tömbben, a volt Volán autóbusz pályaudvar és a már ugyancsak elbontott Sconto bútóráruháza helyén előkészületben lévő épületegyüttes koncepciótervének elkészítése után kerül sor az építési engedélyezési tervek elkészítésére, majd az engedélyezési eljárásra.

A beruházás helyszíne nem csak a XIII. kerület, hanem budapesti szempontból is kiemelt jelentőségű központi terület, melyen városi funkciók intenzív megjelenése a cél. A hídfő mentén már megépült irodaházakkal együtt a tervezés alatt lévő, intézményi és közösségi funkciókat tartalmazó tömb a nagy forgalmú Árpád híd és a Róbert Károly körút zaj- és szennyező hatásaitól mentesíti a Váci út és a Duna közötti – parkokkal, játszóterekkel ellátott – lakóterületet.

Az építkezés elindulásához megtörténtek a közműkiváltások, elkészültek a talajmechanikai vizsgálatok. A közeljövőben várható a régészeti feltárás. A tulajdonos az előzetesen kiszámított terhelésre (a beépítés becsült alapterülete, várható forgalom stb.) egy, a nagyságrendet megbecsülő beépítési vázlatra megkérte a Pest Megyei Kormányhivatal Környezetvédelmi és Természetvédelmi Főosztályától a hatósági eljárás megindítását.

A parkolási nehézségeket várhatóan megkönnyíti a fizetőszalagvezet ez év második felében történő kiterjesztése, ami által a felüljáró alatti parkolóhelyeket lényegesen kevesebben fogják igénybe venni.

Mihelyt a tulajdonos átadja az elkészült terveket, az önkormányzat nyilvánosságra hozza azokat. A tervezés a képviselő-testület által 2012-ben elfogadott kerületi szabályozási terv szerint folyik. A szabályozási tervet a jóváhagyás előtt a jogszabályi előírásoknak megfelelően véleményezte minden érdekelt hatóság, szervezet. A lakosság február 10-én nyilvános bemutatón is megismerhette az elképzeléseket, a megjelentek elmondhatták észrevételeiket. A lakók védelmére szolgáló szabályokat az önkormányzat szigorúan be fogja tartatni.

FELHÍVÁS



A XIII. kerületi Önkormányzat megbízásából a XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. 2016. március 7-től 2016. április 6-ig nyilvános pályázatot hirdet a Budapest XIII. kerület, Újpesti rakpart 8. (183 m²), Pannónia utca 95. 3. lh. (174 m²), Váci út 50. (160 m²), valamint Tomori köz 6. (71 m²) szám alatti alapterületű helyiségek határozott idejű (5 évre, további 5 éves előbérleti jog biztosítása) bérbeadására.

A pályázatokat a XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. Ingatlangazdálkodó Divízió Helyiséggazdálkodási Csoportjához 1131 Budapest, Béke utca 65. szám alatti (földszint) címen kell írásban, személyesen benyújtani legkésőbb 2016. április 6. (szerda) 16.00 óráig.

A helyiségek megtekintésének ideje: 2016. március 24., csütörtök, a honlapunkon szereplő hirdetmény szerint. A licit időpontja: 2016. április 12. (kedd) 9.00 órától (hirdetményen szereplő sorrendben).



XIII. Kerületi
Közzolgáltató Zrt.

Helye: XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. (1131 Budapest, Béke u. 65.)

A pályázattal kapcsolatosan a 450-3103, 450-3124 telefonszámokon lehet érdeklődni. A részletes pályázati feltételekről szóló Hirdetmény a www.kozszolgáltato.bp13.hu honlapunkon megtekinthető.

Segély és közmunka Támasz a rászorultaknak

Igazodás a valós igényekhez

A közelmúltban két, a rászorulókat megsegítéséről szóló témát is tárgyalt a képviselő-testület. Az egyik az egy éve megváltozott szociális támogatási rendszer felülvizsgálata, a másik a kerületi közfoglalkoztatás működtetése. E két terület felelőssével, Holopné Schramek Kornélia alpolgármesterrel beszélgettünk.

– Egy éve alkotta meg új szociális rendeletét a képviselő-testület, majd úgymond, soron kívül és nagymértékben, 40 százalékkal megemelte a szociális kiadásokra fordítható éves összeget. Sokan ma sem értik, miért volt erre szükség.

– Mi sem értettük, miért vonult ki az állam egy éve, szinte egyik pillanatról a másikra a szociális ellátórendszerből, miért vont meg minden támogatást a helyi ellátás finanszírozásától, arra ösztönözve az önkormányzatokat: új adók kivetéséből fedezzék a kieső forrásokat. Ezt, finoman fogalmazva sem tartottuk emberséges intézkedésnek, mert azokat az állampolgárokat érintette, akik jövedelmi, egészségi, családi viszonyaik vagy életkoruk miatt a leginkább segítségre szorulóknak. Átgondolva és felmérve anyagi lehetőségeinket, tavaly februárban foglaltuk meg új szociális rendeletünket. Arról döntöttünk, hogy nem élünk a javasolt módszerrel, és saját forrásból, adókievítés nélkül, de a megszokott magas színvonalon működtetjük tovább a szociális rendszerünket. Ehhez volt szükség az ilyen kiadásainkra fordított éves összeg 40 százalékos megemelésére. Visszatekintve az

elmúlt évre: betartottuk, amit ígértünk, és a nehézségek ellenére a korábbiaknál is magasabb színvonalon tudtuk működtetni a szociális területet.

– Ha bevált és jól működött a rendszer, miért vált szükségessé a felülvizsgálata?

– Fontosnak tartjuk, hogy a szociális ellátás minél jobban betöltse a szerepét. A tavalyi rendelet hatását havonta vizsgáltuk, tapasztalatokat gyűjtöttünk más települések segélyezési gyakorlatából, beszélgettünk civilszervezetekkel, szakemberekkel, a lakossággal. Folyamatosan néztük a segélyezési adatokat, az eljárás tapasztalatait, a hatályos jogszabályi környezetet. Ezek alapján áttekintettük a rendeletet, és ahol szükségesnek tartottuk, változtattunk rajta. Például egy éve a gyógyszer-támogatás állami elvétele rendkívüli mértékben kedvezőtlenül érintette az időseket. Ezért egy korábbi módosítás-

– Mi változott?

– Új ellátási forma az úgynevezett babaköszöntő és a babakelengető, valamint a kerület díszpolgárainak, hozzátartozóinak a megsegítése, hogy szükség esetén méltó időskort tudjunk számukra biztosítani. Néhány eljárási szabályt is módosítottunk. A felmerülő igényekhez és a valós szükségletekhez igazítottuk a támogatások rendszerét, új ellátásokat vezettünk be, amelyek kedvezően befolyásolják a rászorultak életminőségét, mindennapjait.

– Mit vár a módosított rendeletről?

– Azt, hogy a korábbiaknál jobban betöltse szerepét. Ehhez szakemberek bevonásával folyamatosan vizsgáljuk a kerületiek valós igényét, s megteesszük a szükséges intézkedéseket.

– Áttérve egy másik témára: a közfoglalkoztatás akár a szociális megsegítés egy más jellegű jellegzetes formájának is tekinthető.

– A közfoglalkoztatást azért tartjuk fontosnak, mert munkát ad azoknak, akiknek más lehetőségük nincs az elhelyezkedésre. Nem célunk a közfoglalkoztatás rendszerének, finanszírozásának bírálata, a lényeg az: ha más lehetőségük nincs a munkanélkülieknek, jól tudjunk a lehetőséggel élni. A megállapítással egyetérték, de azért van egy lényegi különbség: az érintettek segély helyett egy nagyobb összegű munkabérhez jutnak.



Betartottuk, amit ígértünk, és a nehézségek ellenére a korábbiaknál is magasabb színvonalon tudtuk működtetni a szociális területet

– Az önkormányzat komoly erőfeszítéseket tesz az értelmes közfoglalkoztatásért.

– Azt valljuk: a közösség támogatásával megkönnyíti a perifériára szorultak életét és segíti társadalmi felzárkózásukat. Cserében úgy szervezzük meg a közfoglalkoztatottak tevékenységét, hogy az minél hasznosabb legyen a köz számára. Ez tapasztalható is, munkájukkal szépítik, tisztán tartják a kerületet, a parkokat, játszótereket, utcákat és tereket. A magasabb végzettséggel rendelkezők hivatalokban végeznek adminisztratív mun-

kát. Munkájuk megbecsülését azal is kifejezzük, hogy részükre havonta 8000 forintos étkezési utalványt biztosítunk.

– A közelmúltban megváltozott a közfoglalkoztatottak alkalmazásának lehetősége.

– Sajnos az új rendszer rosszabb, az alkalmazható létszámot jelentősen befolyásolja. Korábban rendszeresen visszafoglalkoztattuk a kerületi köz munkások jelentős részét, mert jól végezték munkájukat. Ezután csak azokat alkalmazhatjuk, akik a foglalkoztatás kezdete előtt legalább három hónapig nem álltak munkaviszonyban a munkáltatóval, az önkormányzattal.

– Lehet-e már tudni, hány fő alkalmazására kap lehetőséget idén az önkormányzat?

– Tavaly 285 fő vett részt a közfoglalkoztatásban, 2016-ban 400 munkanélküli részére tudunk egy időben munkát biztosítani, köztük tíz, a kerületben közterületen élő hajléktalan közfoglalkoztatását, szociális ellátását és jövedelemhez juttatását határozta el az önkormányzat. Ekkora létszámmra kértünk lehetőséget az illetékes állami munkaügyi szervezettől. Abban reménykedtünk, hogy a kvóta a terveink szerint alakul, de sajnos azóta sem született döntés arról, hány főt alkalmazhatunk.

■ JUSZTUSZ GÁBOR

... A felmerülő igényekhez és a valós szükségletekhez igazítottuk a támogatások rendszerét, új ellátásokat vezettünk be...



A BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT PÁLYÁZATI FELHÍVÁSA



A XIII. Kerületi Önkormányzat tulajdonában álló 12 db fecskelakás bérleti jogának elnyerésére. A meghirdetett lakóegységek határozott idejű elhelyezést biztosítanak azon fiatal házaspároknak, illetve élettársi kapcsolatban élők számára, akik készek és képesek végleges lakáshoz jutásukat legfeljebb 8 éven belül önerőből, lakás-előtakarékosság vállalásával megoldani.

A pályázat feltételeit, a megpályázható lakásokat, valamint a pályázati nyomtatványt a XIII. Kerületi Közszolgálató Zrt.-nél (1131 Budapest, Béke utca 65., 1136 Budapest, Hegedűs Gyula utca 15.), továbbá a XIII. Kerületi Önkormányzat Ügyfélszolgálati irodáján (1139 Budapest, Béke tér 1.) lehet beszerezni, illetve letölthető a www.kozszolgaltato.bp13.hu és a www.bp13.hu honlapokról.

Részletes információt a XIII. Kerületi Közszolgálató Zrt. Lakásgazdálkodási csoportjánál (1131 Budapest, Béke utca 65., telefon: 350-3728, 350- 3729) kérhetnek.

A pályázat személyesen benyújtható:
2016. március 7.–2016. április 11. között

A lakások megtekintésének időpontja:
2016. március 22. 8.00–11.30 óra



XIII. Kerületi
Közszolgálató Zrt.

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



A BUDAPEST FŐVÁROS XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT PÁLYÁZATI FELHÍVÁSA



A Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonát képező, 1135 Budapest, Jász utca 91. szám alatt épült passzívházban (egyszobás, egy + fél-szobás összkomfortos) lakások bérleti jogának elnyerésére. A pályázat feltételeit, valamint a pályázati nyomtatványt a XIII. Kerületi Közszolgálató Zrt.-nél (1131 Budapest, Béke utca 65., 1136 Budapest, Hegedűs Gyula utca 15.), továbbá az önkormányzat Ügyfélszolgálati irodáján (1139 Budapest, Béke tér 1.) lehet beszerezni, illetve letölthető a www.kozszolgaltato.bp13.hu és a www.bp13.hu honlapokról.

Részletes információt a XIII. Kerületi Közszolgálató Zrt. Lakásgazdálkodási csoportjánál (1131 Budapest, Béke utca 65., telefon: 350-3728, 350- 3729) kérhetnek.

A pályázat személyesen benyújtható:
2016. március 7. és 2016. április 11. között.

A mintalakások megtekintésének időpontja:
2016. március 24. 9.00–11.00 óra,
2016. március 30. 16.00–18.00 óra



XIII. Kerületi
Közszolgálató Zrt.

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

Társasházi ügyek Kötelezettségek és felelősök – 2.

Tavaszi nagytakarítás

Tipikus tavaszi káresemény például a csőtörés vagy a tetőszerkezet sérülése. Összegyűjtöttük azokat a társasházi és környéki feladatokat, amiket el kell végezni, hogy jó gazdaként megelőzzük a káreseteket. Szekeres Ferencsel, egy biztosítási alkuusz ügyvezető-jével beszélgettünk.

– Tavasszal milyen társasházi káresemények történnek a leggyakrabban?

– A leggyakoribb káresemény a vízelvezető dugulása miatti csőtörés. Az esőelvezető rendszer sokszor falban megy lefelé az aljzatszintre. Itt a lehullott lomb és fa-törmelék vagy a sár miatt kialakulhat egy dugulás, aminek a tisztításánál előfordulhat a csőtörés. Szintén ismétlődő jelenség, hogy a téli időjárás által megviselt tetőszerkezetek a tavaszi viharok (felhőszerkezetek, szél) miatt megsérülnek. Az

előbbi káresemények mind visszavezethetők a karbantartások és a kármegelőzési munkák elmulasztására. Az öreg csőhálózatokban pedig a hőtágulás (hőmérsékletváltozás) miatt gyakoriak a csőtörések.

– Melyek azok a társasházi és környéki feladatok, amiket el kell végezni ahhoz, hogy elmondhassuk, jó gazdaként járt el a közösség? Hogyan előzhetők meg a káresemények?

– A téli időjárás elmúltával, a tavasz beköszöntevel szükséges a társasház bejárása. Szemrevételezés-

sel (kívülről-belülről) meg kell alapítani, hogy a tetőszerkezeten láthatóak-e a szél, a jégverés és az időjárási viszonyokból adódó sérülések. Ellenőrizni kell, hogy a csatornákon, a vízelvezetőkön látható-e sérülés, a nyílások és a kifolyók tiszták-e, a víz útja biztosított-e. Ha sérülések láthatóak, azokat mielőbb javítani kell.

(Köszönjük az olvasói leveleket. Ha önnek is van olyan társasházi ügye, melyet megosztana velünk, vagy kérdése van, kérem, küldje el e-mailben – tahaugy@gmail.com címre – vagy postai úton – Hírnök, 1137 Budapest, Újpesti rkp. 7. címre; a borítékra írja rá: Társasházi ügyek.)

■ KASSAI GIZELLA



Klubgaléria Drienyovszki-kiállítás

Alkotó és anyag



Drienyovszki János szobraiból nyílt kiállítás az Újlipótvárosi Klub-Galériában (ÚKG). Az alkotó elmúlt 10 évének munkáiból nyújt válogatást a tárlat, melyen fából és kőből készült szobrok, illetve kő és öntöttvas kombinációjával készített művek egyaránt láthatóak.

„A fák, melyeket alkotásaimhoz használok, az ország legkülönbözőbb területeiről érkeznek. Van olyan, amit felajánlottak, mert ki akarták vágni, volt, amelyért fizettem, mert megtetszett, de olyan is, amit csak úgy találtam. Egy biztos: minden fának valóban megvan a saját története. Például szeretem a diófát, sokszor használok, és tapasztalom, hogy attól függően, hol élte le az életét, egészen más a színe, az állaga, a keménysége... Tiszteletben kell tartani az anyagot, mert csak azt engedni meg létrehozni, ami benne van. Ami nincs benne, azt nem fog sikerülni megteremteni belőle. A kővel is hasonló a helyzet. Nem mindegy, milyen geológiai körülmények között jött létre, és még inkább érvényes, hogy csak azt le-

het belőle kihozni, ami benne van. Egy rossz ütés és kettétörik az egész...” – mesélte el lapunknak Drienyovszki János, aki úgy véli, számára minden alkotói folyamat sorozatos döntésekből áll. A kívülálló számára úgy tűnik, egyfajta „párbeszéd” ez az alkotó és anyaga között.

A békéscsabai származású szobrászművész alkotásai számos külföldi és hazai kiállítás után most először láthatóak a kerületünkben.

– A kiállítás anyagát alapvetően meghatározza a kiállítási tér is, így ez az anyag direkt ide lett összeválogatva, kitalálva – fogalmaz. – Ami az Újlipótvárosi Klub-Galériában zajlik, az a magyar kulturális életben olyan ritka, mint a fehér holló. Az, hogy a XIII. kerületi önkormányzat nagyjából havonta egy-egy újabb, ide kötődő művész alkotásainak bemutatkozását támogatja a galériában, fantasztikus dolog.

A tárlat az önkormányzat jóvoltából április 1-jéig ingyenesen látogatható.

■ BNP

Jövök-megyek 139.

Régi kedves szokásom (úgy is mondhatnám, foglalkozási ártalmam), hogy mindent és mindenkit, aki szembejön velem, egy-egy teljes történetre kerekíték. Hallok például egy beszélgetésszólányt a trolin (anyuka gyermekével, két barát), néhány mondatot csak (azért nem többet, mert közben le kell szállnom, vagy nekik kell leszállniuk, vagy mert a villanyautó zaja elnyomta a beszédhangokat, ez mindegy is), s abból én aztán szépen felépíték egy komplett drámát vagy tragédiát, úri kedvem szerint. Vagy szembejön velem egy pár (fiatal szerelmesek vagy középkorú házaspár, például), az ellentétes mozgás következtében, ha folyamatosan beszélnek is egymáshoz, csak néhány másodpercig vagyunk annyira közel egymáshoz, hogy halljam is, miről beszélnek – ilyenkor tényleg egy fél mondatból kell egész váratat építenem. Vagy üldögélek, mondjuk, a Szent István parkban, napfürdőzve egy padon, s közben akarva-akaratlan hallom, miket mond a mellettem lévő pad ide-

iglenes gazdája a mobiltelefonjának. Itt azért könnyebb a dolgom, mert ha mindketten elég ideig üldögélünk ott, viszonylag kerek történetek tudnak kirajzolódni (el nem tudják képzelni, miket üvöltene az emberek néha a telefonjukba, megfigyelve arról, hogy nem csak a címzett hallja szavakat), bár csak az egyik nézőpontból. (Hiszen a jelenet másik szereplőjét ilyenkor teljes egészében nekem kell kitalálnom.) De gyakran képes vagyok elregényesíteni (vagy csak elnovellásítani) valakit akkor is, ha egyetlen szót se hallottam tőle. Ilyenkor a látvány és a szituáció lendít utamra, s hogy aztán meddig ragad a képzeletem, abba jobb bele se gondolni.

Külföldön, ahol nyelvi korlátok se fékeznek, néha egészen veszélyes viczekre vagyok képes evezni – a fantázia vizeire, természetesen. Emlékszem, egyszer egy berlini étteremben jellemeztem asztaltársaimnak a szomszéd asztal tagjait s a közöttük elképzelt kapcsolatokat. Veszélyes drogdlereknek képzeltem őket, ma-

guk is a kábítószer rabjai, akik most épp a hasznon kapnak hajba – ráadásul még bonyolult magánéleti konfliktusokat, házasságtöréseket, elhajlásokat is vizionáltam a berlini dialektusban beszélgető asztaltársaságról. Nagyon meg voltam magammal elégedve, hogy ilyen kerek történetre voltam képes, csak akkor fagyott ajkamra az önelégült mosoly, amikor a szomszéd társaság egyik tagja távozáskor odaszólt magyarul: „További jó mulatást kívánok!” Azóta tartózkodom az effajta nyilvános szereplésektől, de magamban persze változatlan lelkesedéssel regényesítek mindent.

Vannak például visszatérő szereplői a környezetemnek (újságárus, koldus, pékbolti eladó vagy parkolóőr), akikkel gyakran találkozom, de ritkán váltok szót. S akiket persze a foglalkozásuk jellemez valamelyest, elárul ezt-azt társadalmi státuszukról, de akikről azért még van bőven kitaláltnivaló. Hogy lett azzá, ami, milyen a hátországa, mi a kedvenc étele, effélék. Ezekből aztán az idők során

komplett személyiségeket építék fel, s ehhez a felépítményhez ragaszkodom is. Hiszen – hogy világos legyen – itt nem az a szempont, hogy igaz legyen, amit elgondolok, hanem csupán az, hogy én jól szórakozzam.

Néha persze a munkám is nyer az ügyön, egy-egy ilyen ellesett pillanat, utcáról épített személyiség belopózik a könyveimbe, de ez ebből a szempontból mellékes. A könyveknek, tudják, megvan a maguk sorsa, mennek úgyis a saját fejük után.

Állandó szereplőim között külön fejezetet alkotnak a Lehel piac árusai. Velük minden héten találkozom, váltunk is néhány szót (a vásárlási aktus kötelező szövegén kívül), egészségről, időjárásról, vasárnapi nyitva tartásról, ilyenekről, nem indulnak tehát nulláról képzeletem filmjében, de azért még bőven jut ott tér a fantáziának. Mostanában például az történt, hogy négy-öt régi, kedves árusomat más zöldségek standon találtam, mint eddig. Mintha egy körjáték részesei lennének, úgy. Világos választ nem adtak vonatkozó kérdéseimre, de a jelenség alátámasztotta régi gyanúmat, hogy itt a tulajdonosi szálak, bizony, egy-két kézben koncentráló-

nak. Azért olyan simulékonyak az árak is mindenfelé.

Azért is, hogy valódi kedvenceim a kofák. Ők még dacolnak a kartellekkel. (Őstermelőknek hívják őket, noha nemigen termelnek semmit, legkevésbé őseket. Kiskereskedők, ilyen-olyan termelői háttérrel.) Közülük is kiemelkedik a bácsi a paprikákkal. A bácsi a paprikákkal másodlagos frissességű erős paprikát árul meglehetősen kedvező áron. Négyes-ötös fűrtökbe szervezi őket egy földön fekvő nejlonzacskóból, s készlete délre jobbra el is fogy. A bácsi a paprikákkal keveset beszél, de a szemével jelzi, hogy megismerte visszatérő vevőjét: néha egy paprikát másikra cserél a kupacban. Mindig ugyanabban a falkult, barna öltönyben látható, s minden elesettsége ellenére van benne valami dacos tartás. Úgy képzelem, valaha művezető lehetett egy Váci úti gyárban, s mióta kirationalizálták alóla az üzemet, azóta helyezkedett el a szűrkepaprika-kereskedelemben.

Hetek óta nem láttam. Remélem, nincs baja. Hiányozna. Ő is meg a története is.

■ JOLSVAI ANDRÁS

Érzelmi intelligencia Pozitív kapcsolatban a konfliktuskezeléssel

Örömszavak szorongás ellen

Kutatások szerint érzelmeink leírására négyezer szót használhatnánk. Sokszor mégsem tesszük, s tán magunk sem tudjuk az okát. Dr. Kádár Annamária pszichológus március végén a XIII. kerületben tart előadást a gyermek- és felnőttkori érzelmi intelligencia-fejlesztés lehetőségeiről. Az este kihagyhatatlan programot kínál szülőknek, pedagógusoknak és minden, pszichológia iránt érdeklődőnek.

– Említene néhány kutatási eredményt, ami alátámasztja, hogy fontos az érzelmi intelligencia tudatos fejlesztése?

– Számos kutatás van ezen a területen. Például minél magasabb érzelmi intelligenciával rendelkezik valaki, annál hatékonyabb a stresszel szembeni védekezésben. Az érzelmileg intelligens személyek stresszmentesebb környezetet alakítanak ki, jobban odafigyelnek a személyes, társas kapcsolataikra, amely csökkenti a frusztrációt. A magas érzelmi intelligencia pozitív kapcsolatban van a konfliktuskezeléssel és negatív kapcsolatban a depresszív gondolatok gyakoriságával. Az érzelmeink leírására körülbelül négyezer szó áll rendelkezésre. A hatalmas mennyi-

ség ellenére az emberek nehezen találják meg a megfelelő szavakat érzelmeik kinyilvánítására. Fontos a szavak megismerése és tudatosítása ahhoz, hogy az érzelmeiket hatékonyan tudjuk kommunikálni. Az érzelmi tudatosság kifejezés arra utal, hogy az érzések megélése és azok kiváltása tudatos, azaz képek vagyunk érzelmeinket színesen, minél konkrétan leírni. Az érzelmi tudatosságnak számos szintje van, a legmagasabb, amikor valaki képes előre jelezni, hogy a jövőben egy esemény vagy hír milyen érzést fog kiváltani belőle.

– Miként lehet az érzelmi intelligenciát fejleszteni?



– Vannak gyakorlatok, de itt szemléletváltásról van szó. Fontos az, hogy a szülők elismerjék, és ezáltal támogassák a gyermeket érzelmi kifejezésében. Az olyan kijelentések tehát, mint a „Ne sírj, ez csak egy horzsolás!”, „Nem is fáj ez, csak katonadolog!” akadályozzák a gyermek érzelmi intelligenciájának fejlődését. Ezek ugyanis a problémák létezésének elutasítását jelentik. Fontos az is, hogy a szülők hagyják, hogy a gyermek maga alakítsa érzelmeit, vagyis ne mondják meg gyermekeiknek, hogy mit kellene érezniük. Az

olyan kijelentések, mint például „Szeretned kell a kishúgodat!” nem garantálják a kívánt érzelm kiváltását, ráadásul frusztrációt is keltenek, és gyakran átcsaphatnak ellentétes érzelmekbe. A fejlesztés egy fontos lépése, hogy a szülők – példát mutatva ezzel gyermekeiknek – maguk is kifejezzék és kommunikálják az érzelmeiket. Ahhoz, hogy a gyermek ki merje mutatni érzelmeit, fontos az, hogy érezze az elfogadást és az érdeklődést.

– Tapasztalatai szerint mitől érzi magát egy ember sikeresnek, kiegyensúlyozottnak, elégedettnak?

– Hogyha elfogadja azt, hogy nem kell tökéleteset alakítania, elég eléggé jónak lenni egy bizonyos helyzetben. Így el lehet engedni rengeteg szorongást, kétséget, féltelmet.

■ BNP

(Kádár Annamária előadása március 25-én 19 órakor lesz az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban.)

Kolossa Tamás fotókiállítása

Kolossa Tamás fotóiból nyílt kiállítás az Újlipótvárosi Klub-Galériában (Tátra utca 20/B). A március 4-ei eseményen Kurucz Kálmán fotóművész mondott megnyitó beszédet. A tárlat ingyenesen megtekinthető április 4-éig minden hétköznap délután kettő és este hét óra között a Klub-Galériában.



Borzas kiskócsag (Pusztaszer)

Támogatás K&H gyógyvarázs a gyermekekért

Félmillió védőnői eszközökre

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat az egyik támogatottja a K&H Csoport gyógyvarázs elnevezésű programjának. Mint arról már hírt adtunk, a program keretében – az elmúlt esztendő gyakorlatát követve – a K&H 2015 karácsonyán is felajánlotta a partnereik és ügyfeleik megajándékozására félretett összeget a beteg gyerekek gyorsabb és hatékonyabb vizsgálatára, gyógyítására. A gyógyvarázs fennállása óta háromszázhuszonegy gyermek-egészségügyi intézmény munkáját támogatta különböző műszerekkel és berendezésekkel.

A tavaly felajánlott hárommillió forintból három intézmény – egy kórház, egy rendelőintézet és egy mentőállomás – juthat hozzá új orvosi eszközökhöz. Közülük az egyik a XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat, amely félmillió forintért kapott a védőnők munkáját segítő eszközöket.

Az ünnepélyes átadásra március 7-én az egészségügyi szolgálat Révész utcai rendelőjében került sor. Az eseményen ott volt dr. Hertzka Péter főigazgató főorvos is. A há-



rommillió forint sorsa az eddigi évekhez hasonlóan közönségsvázáson dőlt el: a három jelöltre csaknem tizenhatszáz szavazat érkezett a voksolás egy hónapja alatt.

Az egészségügyi szolgálat által elnyert félmillió forintot Lőrincz Anikó, a K&H Béke utcai fiókveze-

tője adta át. Elmondta, az egészségügyi szolgálat a térség körülbelül tizenegyezer gyermekét látja el évente. A most kapott összegből beszerzendő korszerű eszközök segítik majd a védőnők munkáját.

Léderer Miklósné vezető védőnő arról beszélt, hogy a védőnőknek a jogszabályok egyre több szűrőviz-

gálatot írnak elő, ezért többen dolgoznak párhuzamosan ugyanazokkal az eszközökkel. A támogatásból most lehetőség nyílik az eszközállomány bővítésére, illetve cseréjére. A bank adománya hozzásegít a színvonalasabb, pontosabb munkához.

■ (CSOP)

Kitüntetés Tavaly dr. Zavodni István lett Az Év Szakorvosa

Urológiai vizsgálat beutaló nélkül

Tizenöt esztendeje dolgozik a XIII. kerületi Visegrádi utcai rendelőben dr. Zavodni István urológus főorvos, aki tavaly a Semmelweis-napon Az Év Szakorvosa elismerésben részesült.

A Zemplén megyei Boldogkőváralján született, oda járt általánosba is. Miskolcon érettségizett, majd a debreceni orvostudományi egyetemre jelentkezett, de elsőre nem sikerült bejutnia. Akkor a fővárosban, az Anatómiai Intézetben helyezkedett el. A következő évben aztán felvették a SOTE-ra. Azt mondja, már ötödikes korában eldöntötte, hogy orvos lesz. Talán apai nagybátyja hatására, aki Norvégiában volt sebész, de amikor hazalátogatott, sokat mesélt ottani munkájáról, meg arról, mennyire szeretik a betegei.

Gyerekgyógyásznak készült, a szakdolgozatát is ilyen témában írta, de aztán másként alakult. 1990-ben végzett, és egyévi katonaság után rövid ideig az Uzsoki Kórház nőgyógyászatán dolgozott. Végül az Újpesti Kórház urológiai osztályán kötött ki, ahol nyolc és fél évig tevékenykedett. Ekkor, vagyis az ezredfordulón került a Visegrádi utcai rendelőbe. Mint mondja, jó, hogy a rendelőben több olyan berendezés is rendelkezésre áll, amely segíti a pontos diagnózist.

Van a többi között a here ultrahangos vizsgálatára alkalmas berendezés, hólyagtükrözésre szolgáló cisztoszkóp és a férfiak vizelési panaszainak hátterét vizsgáló



Dr. Zavodni István urológus főorvos — jó, hogy a rendelőben több olyan berendezés is rendelkezésre áll, amely segíti a pontos diagnózist

úgynevezett uroflow, vagyis az áramlás vizsgálatára szolgáló eszköz. A nők urológiai panaszai között az első helyen a hólyaghurut áll, de idősebbeknél viszonylag gyakori az inkontinencia. Nők és férfiak esetében is sokszor fordul elő vesekő. A fiatal férfiaknál a here betegségei jellemzőek. Számukra a szakember már a serdülőkortól a here két-három havonkénti önvizsgálatát javasolja. Ez azért is nagyon fontos, mert időben felismerve, a heredaganatok jól gyógyíthatók. A negyvenöt év fölötti férfiak

betegsége a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás, valamint a különféle gyulladások. És sajnos a prosztatarák, aminél életmentő lehet a megelőzés, illetve a még panaszmentes állapotban történő szűrés.

Mind a nők, mind a férfiak esetében vannak bizonyos tünetek, amelyek jelentkezésekor haladéktalanul orvoshoz kell menni. Ilyen például a véres vizelet, amelyet a szakorvos szerint szó szerint véresen komolyan kell venni. Igaz, van, amikor banális az oka, de súlyos be-

tegséget is jelezhet, amellyel nem szabad várni.

Zavodni doktor – aki maga is tevékenyen részt vesz az önkormányzat által szervezett szűrésen – azt mondja, jó lenne minél több olyan páciens megismerése, aki ritkán megy orvoshoz. Az urológiai rendelőt egyébként beutaló nélkül is bármikor igénybe lehet venni. Annál öröndetesebb, hogy mind a napi rendelőseken, mind a szűréseken egyre többen mondják, hogy a háziorvosuk javasolta nekik a vizsgálatot. A szakember szerint

az asszonyok is sokat tehetnek annak érdekében, hogy férjük vagy fiaik ne hanyagolják el a szűréseket. Mint mondja, inkább jöjjenek „feleslegesen”, mint későn.

Az esetleg szükségessé váló kicsi beavatkozások – mint például a vírusos szemölcsök eltávolítása – a rendelőben is megoldhatók. Ezenkívül rendszeresen átjár operálni a Szegedi útra, az egynapos sebészetre. Itt a leggyakrabban here visszérműtétet, körülmetélést, valamint a mellékherciszták eltávolítását végzi.

Azt mondja, szereti a munkáját, főleg azt, hogy az urológia manuális szakma. A napi tevékenységben immár nyolc éve nagy segítségére van asszisztense, Dudás Zsuzsa. Ami pedig őt magát illeti, az intézmény azelőtt is elismerte a munkáját: előbb adjunktusnak, majd főorvosnak nevezték ki. A betegek részéről is pozitívak a visszajelzések. A tavalyi elismerésnek nagyon örült, mert úgy gondolja, hogy az ilyesmi mindig ösztönzőleg hat.

A felesége gyógyszerész. Egy tizenhárom és egy hét éves kisfiuk van. Nagyon szeretnek kirándulni és utazni. A gyerekek miatt külföldön a pihenés programokat részesítik előnyben, de mindig beiktatnak egy-két városnéző napot is. A család pár hónapja kertes házba költözött, így most szabadideje legnagyobb része az ott adódó munkákkal telik.

■ CSOP VERONIKA

Egészségmegőrzés A vastagbélrák elleni harc

Fontos a szűrés

Március a vastagbélrák elleni küzdelem hónapja. Ezért a Gyógyulj Velünk Egyesület figyelmeztet: mielőbb szabaduljunk meg a rák kialakulására hajlamosító vastagbélpolipoktól. Azoknál a betegeknél, akik ma szembesülnek a vastagbélrákkal, többnyire már akár nyolc-tíz évvel ezelőtt is ott volt az elváltozás a vastagbélben. Ezért ma mintegy százezer embernek – a következő tíz év vastagbélrákos betegeinek – kellene bejelentkeznie vastagbéltükrözésre. Náluk ugyanis már most valószínűleg ott van az elváltozás, ami majd rákot fog okozni.

Vagyis azoknál az embereknél, akikkel orvosuk a következő tíz évben fogja közölni a vastagbélrák diagnózisát, egy vastagbéltükrözéssel jó eséllyel már ma meg lehetne találni és el lehetne távolítani a fe-



nyezető elváltozást. Ezzel megelőzhetnék az életüket veszélyeztető rák kialakulását, vagy ha az már kialakult, a most még kezdeti stádiumban lévő daganatot a teljes gyógyulás esélyével kezelhetnék.

Évente tízezer vastagbél-daganatot fedeznek fel, ami átlagban tíz

év alatt fejlődhetett ki. Többségüknek ma még nincs panasza. Ezért indokolt minden ötven év feletti nőnek és férfinak a vastagbél-szűrés. Az ötven év felettiek között minden negyedik emberben vannak vastagbélpolipok. Nem minden polipból lesz rák, viszont az el-

változások típusba sorolásához és a veszélyesnek ítélt polipok eltávolításához vastagbéltükrözésre van szükség.

Országos szintű vastagbél-szűrés sajnos mind a mai napig nincs Magyarországon, ezért mindenkinek a személyes felelőssége, hogy elmegy-e vizsgálatra. A vastagbél-tükrözést a gasztroenterológusok végzik, oda a háziorvostól kérhető beutaló. Akik tartanak a vizsgálatoktól, jó, ha tudják, hogy a tükrözés bódításban vagy rövid altatásban is elvégezhető, igaz, utóbbira kapacitáshiány miatt kevés kórházban van ma lehetőség.

A Gyógyulj Velünk Egyesület szeretné, ha minél többen elvégeztetnék a kolonoszkópiát. Mint sajtóközleményében az egyesület elnöke, Lakos István fogalmaz: ez sokkal bölcsőbb dolog, mint néhány év múlva szembesülni azzal, hogy félórás vizsgálat elkerülhető lett volna a rák, de nem tettük meg önmagunkért és a családunkért.

■ (cs)

Ritka kórok

Minden évben tavasz kezdetekor a Ritka és Veszélyes Rendellenességgel Élők Szövetsége programot szervez. A civil- és szakmai szervezetek összefognak, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy minden tizedik családban olyan gyermek születik, aki a 6000 ritka betegség valamelyikével küzd és él együtt. Nem szokványos betegségekről abban az esetben beszélünk, ha az életveszélyes vagy maradandó károsodással járó kór kétezer emberből egy, illetve annál kevesebb esetben jelentkezik. Az európai betegek száma meghaladja a 30 milliót, háromnegyedük gyerek. Magyarországon több mint 500 ezerre becsülhető azok száma, akik valamilyen ritka kórral szembesülnek, 80 százaléka genetikai eredetű. A ritka mivoltuk miatt kevésbé ismertek, általános az információhiány, a betegek sokszor diagnózis és kezelés nélkül küzdenek a betegséggel. További információk ritkanap.rirosz.hu.



Interjú Grecsó Krisztián a viharsaroki gyökerekről és Újlipót-alsóról

A Lehel piac az én világom

A legutóbbi Kassák Lajos XIII. Kerületi Irodalmi Díjat próza kategóriában nemrégiben nyerte el Grecsó Krisztián. A József Attila-díjas alkotóval legújabb könyvéről, színpadi munkáiról és Újlipóciáról is beszélgettünk.

– *Most először indultál a pályázaton?*

– Négy éve költöztem vissza a kerületbe, azóta tudom, hogy van ez a díj, öröm, hogy a kerület figyel az itt élő írókra. De valahogy most először éreztem úgy, hogy van mit beneveznem ide. A Találkozások az új regényem nyitó fejezete, ezzel a nagy csobbanással, felkavaró bűnüggyel, és egy életre elmaradt, mégis meg-rázó szerelmi történettel indul a Jelmezbál című regény. A sztori vidéken kezdődik a hatvanas években, de a jelenkori szál Újlipót városban, vagy ahogy én hívom, Újlipót-alsón játszódik, a Lehel piac emeletén, mondjuk. Az az én világom.

– *Azt hittem, ez egy novella. Hogyan lesz ebből regény?*

– Igazad van. A Jelmezbálnak az lesz az alcíme, hogy egy családre-gény mozaikjai. Minden fejezet másik családtag története. Mindenki mondja a magáét, éli az életét, és az olvasóból lesz az igazi nyomozó, ő rakja össze a képet a végére, hogyan is élnek ezek az emberek. Már a napokban megvásárolható a beharangozó e-book, ami maga a Kassák-díjas szöveg.

– *Színpadi szerzőként is készülsz új kihívásra?*

– Ősszel a Víg-színházban kerül színpadra A Pál utcai fiúk című zenés darab. A zene és a dalszöveg Dész László és Geszti Péter munkája, Marton László rendezi. Én alkalmaztam színpadra Molnár regényét, írtam meg a szerzők és Radnóti Zsuzsa pártfogó segítségével a szöveggel. Érdekes egybeesés volt, hogy amikor hat évad után a Katonában lekerült a műsorról a darabom, a Cigányok, másnap délután már ott ültem a Vígben, a szereplőválogatáson, és hallgattam Dész zseniális dalait.

– *A Szegedi Tudományegyetemen tananyag lettél, és azt olvastam, jó példának tartanak arra, hogy egy kis faluból, Szegedről indulva is el lehet érni komoly sikereket. Hova kötődsz a leginkább?*

– Itt vagyok leginkább itthon, a Gogol utcában, de a Viharsarokban vannak a gyökereim. Bizonyos reflexeimben falusi ember maradok. Szegvár, Szeged, Békéscsaba életem fontos helyei voltak, és most is megdobbban a szívem, ha arra járok.



Fotó: Burger Barna

– *Mennyire kötődsz a XIII. kerülethez?*

– Tíz évvel ezelőtt már éltem itt egy évet, akkor is Újlipóciában. Aztán jött néhány év Zugló, és már négy éve ismét itt vagyok. Imádom ezt a tágasabb, kispolgáribb Újlipót-alsót. Néhány évtizede itt még gyárak, üzemek voltak, harisnyakötő, parkettagyár, telepek, villamos, sőt, vasút. A ház, amelyben élek, az ELMŰ-s dolgozóknak épült az ötvenes évek elején. Amikor ideköltöztem, a folyosó világítása még a közvilágítással együtt kapcsolódott fel. És hála az égnek, van olyan szomszédom – István, a nyugdíjas villamosmérnök –, aki eredeti lakó, aki még tudja a ház legendáit, történeteit.

– *Mindig ennyire érdekelt a helytörténet?*

– Ez nem helytörténet, ez a mi történetünk. Nemrég olvastam Hunyady Sándor nagyszerű regényét, a Családi albumot. A „külvárosról” ír, deszkapalánkkal jelzett utcákról, parasztházakról a Víg környékén. Ez alig száz éve volt. Van egy nagyszerű képem, amin a Palatinus-házak, ahol én is éltem másfél évet, már állnak, de az iskola és az utca helyén parasztházak vannak. Nagyon szép, ahogy össze-sze az idő.

■ BÁRD NOÉMI POLLI

Véradás Hallgatók versenye

Mások életében te vagy a főhős

2010 óta 62 445 nappali tagozatos hallgató adott vért az egyetemeken és főiskolákon, mellyel 187 335 kezelésre szoruló emberen segítettek a diákok. Az idei tanévben pedig már tizedik alkalommal rendez meg a Magyar Vöröskereszt az Országos Felsőoktatási Vértádon versenyt. Ezúttal országsszerte 36 felsőoktatási intézmény nevezett be a megmérettetésbe. Az őszi félévben 124 helyszínen szervezett véradást a hazai Vöröskereszt az Országos Vérellátó Szolgálattal együttműködve. Az akciók alkalmával 5460-an adtak vért, közülük életükben először 1359-en mentek el. Ráadásul a verseny a tavaszi félévben tovább folytatódik, csak februárban több mint 40 szervezett véradást jeleztek. A fiatal véradók a támogatók jóvoltából vízzel és üdítővel frissülhetnek, energiapótlásként

pedig kávét és csokit kapnak. Az idei versenyt egy nagyobb szabású reklámkampány kíséri, hogy minél többen figyeljenek fel a véradás fontosságára. A Mások életében te vagy a főhős című véradókampány a filmes tematikára épít. A fiatalok körében kedvelt műfajokra összpontosító reklámfilmekben ismert hazai színészek önként vállalták a szereplést, hogy ezzel is népszerűsítsék a nemes felajánlást. A kampány elemei a második félévben is megjelennek az intézményekben, emellett a véradók között értékes nyereményeket sorsolnak ki, többek között kerékpárokat, biciklístáskákat, valamint EFOTT napi jegyeket és egy exkluzív backstage látogatást. A verseny ünnepélyes eredményhirdetése egyébként július 14-én lesz az EFOTT-on. Részletek: veradas.hu.

Hagyományörzés Húsvéti ünnepkör

A kiske, a villó és a pilátusverés

A húsvét időpontját 325-ben, a niceai zsinaton döntötték el: a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap (idén ez március 27-re esik). A húsvéti ünnepkör szokásait bemutató írásunk első részében virágvasárnapról nagyszombatig elevenítjük fel a hagyományokat, majd következő számunkban húsvét vasárnapról fehérvasárnapig is körbejárjuk a jeles napokat.

Virágvasárnap (idén március 20.)

Jézus jeruzsálemi bevonulásának emlékét ünnepeljük a húsvét előtti vasárnap. A VII. századtól pálmát szenteltek ezen a napon. Magyarországon ezt a barka helyettesíti. A virágvasárnapi barkaszentelés ugyan egyházi eredetű népszokás, de a szentelt barkát felhasználták rontás ellen, gyógyításra (virágjainak elfogyasztása), jóslásra (állatszaporulat = a barka virágjainak száma), villámcsapás és tűzvész ellen (kapufélfára tűzött barkával) is. Az ágakat egy évig őrzik, majd tűzbe vetik, hamvazószerdán ezzel a hamuval fognak hamvazkodni.

Virágvasárnaphoz két leányszokás kapcsolódott. Az egyik a kiskejárás vagy kiskehajítás. A kiske egy menyecskének öltöztetett szalma-

báb. A lányok énekelve végigvitték a falun: „Zöld ág, zöld ág, zöld leveleske, / Nyisd ki uram kapudat, hadd bújjak át rajta.” Majd a falu végén levetkőztették, szétszedték és vízbe dobták a kiszét. Más helyen elégették a bábut, és utána körültáncolták a tüzet. A bábu a tél, a böjt, a betegség megszemélyesítője lehetett.

A másik e naphoz köthető lány szokás a villózás. A villózás fő kelléke a különböző nagyságú villóág vagy villófa, melyet felszalagoztak, kifűjt tojásokkal díszítettek. A 8-10 fős csoportok ezt vitték magukkal, és ismerősök, rokonok ablakai alá mentek, énekeltek.

Volt, ahol összekötődött ez a két szokás: a kiske kivitele a tél lezárását, a villó behozatala a tavasz megérkezését jelentette.

Nagycsütörtök (idén március 24.)

Ezen a napon megszűnik a harangozás, mert a „a harangok Rómába mennek”. A szertartásra kerepléssel hívogatják az embereket. A kereplő gyerekek munkájukért adományt gyűjtöttek. A kereplés szokásában az ősi, gonoszűző zajos, hangos szokásokra ismerhetünk. Ugyancsak zajkeltéssel járó szokás volt, hogy a gyermekek a templomban nagy lármát csaptak, verték a padokat vagy a

templom ajtaja előtt fel-



halmozott ládákat, padokat. Ez az úgynevezett pilátusverés.

Nagypéntek (idén március 25.)

A pénteki napot általában szerencsétlennek vélték, különösen a nagypénteket, mely a keresztény egyházban Jézus megfeszítésének emléknapja. Nagypénteken nem szítottak tüzet, nem sütöttek kenyeret, mert az ilyen kenyér kővé válna.

Általában tiltották az állattartással kapcsolatos munkákat. A földművelésben ugyancsak jellemző a tiltás, de annak ellenkezője is. „Krumplit legjobb húsvét nagyhe-tén vetni” – tartották. Időjárással kapcsolatos jóslások is fűződnek ehhez a naphoz. Eső esetén jó tavaszt jósolnak. Úgy vélték, aki nagypénteken napfelkelte előtt megfürdik, azon nem fog a betegség.

A nagypénteken hajnalban hozott vizet rózsavíznek, hollóvíznek nevezik. Az ilyen víznek a különböző magyarázatok szerint szépség-, egészségvarázsló, gyógyító erőt tulajdonítottak.

Nagyszombat (idén március 26.)

A tisztasággal volt kapcsolatos a féregűzés is, ennek ezen a napon jött el az ideje. Gyerekjátékként is fennmaradt ez a szokás. Haranggal, csengővel a nyakukban szaladtak körbe a házat: „Kígyó, béka, távozz el a háztól!” A ma is gyakorolt húsvéti nagytakarítás szokása innen ered.

Nagypéntekről nagyszombatra virradó éjszaka sokfelé ismert volt egy házasságjósító szokás. A lány este megmosdott, de nem törülközött meg, a törülközőt a párnája alá tette. Úgy hitték, a legény, aki ál-mában letörli az arcát, az lesz a jövőendőbelije.

A tűzgyújtás hagyományát pedig ez a játékdal őrzi: „Tüzet viszek, nem látjátok, ég a ruhátok, / ha látnátok, oltanátok.” Évente a hagyomány szerint egy új tüzet szítottak elődeink, ennek is nagyszombat volt az ideje.

Boldog, békés ünnepeket!

■ KASSAI GIZELLA

„A csend hangja”

AURIS
Hallásközpont

Nézzen be hozzánk a mínuszokért!

Téli akcióink:

- Hallókészülék egyéni illeszték: 30% kedvezmény
- Uszodai védő fül dugó: 50% kedvezmény
- Ingyenes hallókészülék átvizsgálás: 100% kedvezmény

Az akció 2016. március 31-ig tart.

Auris Hallásközpont Kft.
1136 Budapest, Hegedűs Gy. u. 15.

www.aurishallaskozpont.hu
Tel.: 06 1 798 9999
Mobil: 06 30 925 9689
info@aurishallaskozpont.hu

Találd ki!

Fülem hosszú, bundám selymes,
a farkincám pöttöm.
Húsvétkor a gyereksereg
nagyon várja a jöttöm.
Mi az?

Kedves Gyerekek! Megfejtéseit március 28-ig várjuk elérhetőségeinkre, melyeket az impresszumban találhattok. A helyes megfejtők között értékes ajándékokat sorsolunk ki!

Előző számunk megfejtése: gólyahír. Nyerteseink: Borbély Abigél, Szőke Viktória.



LÉPJ PÁLYÁRA, HOGY TE IS GYŐZTES LEHESS!

CSAPATOK JELENTKEZÉSÉT VÁRJUK TAVASZI - ŐSZI RENDSZERŰ KISPÁLYÁS LABDARÚGÓ BAJNOKSÁGUNKBA!

2x20 PERCES MÉRKÖZÉSEK HÉTFŐI JÁTÉKNAPOKON

BAJNOKSÁG HELYSZÍNE: 1138 BP. ÚJ PALOTAI ÚT 13.

TERVEZETT KEZDÉS: ÁPRILIS 4.

NEVEZNI A RÉSZVÉTELI DÍJ BEFIZETÉSÉVEL MÁRC. 24-IG A BAJNOKSÁG HELYSZÍNÉN LEHET.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓÉRT OLVASD BE OKOSTELEFONODDAL A QR-KÓDOT!

E-MAIL: MALB@KOZSZOLGALTATO.BP13.HU

XIII. Kerületi Közsélgazdálkodó Zrt.

Magyarok nagy pályán A labdarúgás legendái / Machos Ferenc

Alpesi csúcs, pesti Rekord

Két olyan játékos van a magyar futball történetében, aki svájci mezben debütált a válogatottban: Machos Ferenc és Raduly József. Az 1955-ben, Lausanne-ban rendezett találkozóra ugyanis csak egy garnitúra szerelést vittek honfitársaink, s a dressz hasonlóképpen piros volt, akár a házigazdáké.

A vendéglátók – kabalából – nem akartak váltani, felajánlották hát a magyaroknak saját fehér mezüket, így Puskás Ferenc „alpesiként” ünnepelte hetvenedik válogatottságát, ahogyan Machos és Raduly is tiszteletbeli svájcként hallgatta a Himnusz. (A harmadik újoncnak, az 1957-től a Bayern Münchenben védő Fazekas Árpád kapusnak nem kellett megválnia a magyar öltözkéztől.)

Utóbb már bánták a pályaválasztók, hogy Machost (is) „keresztes lovaggá” ütötték, mert a bemutatkozó középcsatár huszonkét perc alatt két gólt szerzett, és fő részese volt a hatvanperces magyar show-nak. Egy óra múltán 4-2-re vezettek hazánk fiai, és senki sem gondolta volna, hogy a végén örülni kell Schmidhauser kezelésének, valamint Puskás mentő tizenegyesének (5-4). Ám akármilyen szorossá vált a meccs a hajrában, a huszonhárom éves centerrel szédítő méltatások jelentek meg az európai lapokban (mivel akkoriban a kontinens megannyi országának újságírói összesereglettek a magyar válogatott mérkőzéseire). A leghízelgőbb így szólt: „Machos a legnagyobb játékos, aki a világbajnokság óta feltűnt a nemzetközi labdarúgásban.”

Itthon viszont nem ájultak el még a támadók produkciójától sem: „Bár csatársorunk öt gólt szerzett, játéka egyáltalán nem volt mentes a hibáktól” – írta a Képes Sport. Annál inkább lelkesedett egy héttel később, a szovjet válogatottal szemben a Népstadionban elért 1-1 után: „A magyar védelem ragyogó teljesítményt nyújtott a nagy mérkőzésen.” Igaz, megjegyezte: „Csatársorunk adós maradt közismert szellemes húzáival.”

Ekkor speciel Machos sem volt túlságosan boldog. Évtizedekkel később így emlékezett a találkozóra: „Az azon a mérkőzésen jobbszélsőt játszó Hidegkuti Nándor az első félidőben ötször adta be prímán a labdát, és ötször lőttem mellé. A meccs után levelek tucatjait kaptam, hogy szovjet bérenc vagyok...” Korábban Hidegkuti nem sokszor hozta őt helyzetbe, hiszen a fiatal Machos épp az „Öreg” miatt ült annyit a válogatott kispadján, Sebes Gusztáv ugyanis nem mindig szélsőként szerepeltette a hátravont középcsatárként iskolát te-



Az 1961–62-es bajnokság legfontosabb gólja: Machos lőtte Lungnak. Vasas–Újpest 2-1, az angyal földiek ezzel a győzelemmel előzték meg a lila-fehéreket

remtő Hidegkúti... A vb-n (a magyar–uruguayi elődöntő kivételével) ugyancsak centert játszott vele, így Machos hiába utazott el már 1954-ben is Svájcba, csupán nézője lehetett a nagy tornának.

Volt alkalma hozzászólni az ilyesmihez. A Honvédban hol ő, hol Tichy Lajos kapta a kilences számú mezt, sőt azt mesélte: „Nyolc forduló alatt hétszer kerültem be a hét válogatottjába. A kilencedik meccs előtt Kalmár Jenő edző odajött hozzám: – Jól vagy? Mondtam: Jenő bácsi, jól. – De tényleg nincs semmi bajod? Azt feleltem: nincs. Rendben – zárta le a beszélgetést –, akkor vasárnap Tichy kezd.” A „párharcot” azért eleinte Machos nyerte, hiszen a bajnoki cím 1954-es és 1955-ös elhódítása során hússzor, illetve tizenkilenceszer szerepelt a tizenegyen, míg Tichy tizenháromszor, majd tizenötször. De akkor is volt gondja bőven, ha betették. „A kezdőrúgás előtt Kocsis odasúgta: – Gurítsd hozzám, indítom a Púpost! Még abban a pillanatban Puskás is megszólalt: – Add nekem, szöktetem a Bolondot! Egy idő után, hogy elkerüljem a balhét, egyszerűen előrespicceltem a labdát...” Az ifjabbak kedvéért meg kell jegyezni, hogy Púposnak Budait, Bolondnak Czibort nevezték, miként Kocsist Kockának, Puskást Svábnak hívták a többiek. Az utóbbi kettőt azért is érdemes feleleveníteni, mert Machos a következőképpen emlékezett a két összekötőre: „Ha a Kocka és a Sváb passzolgatni kezdett, olyan gyorsan csinálta, hogy nem győztem elugrálni a labda elől...”

De vigyázat, Machost senki se tekintse afféle kiegészítő ember-

nek. Ragyogó rúgótechnikája volt, látott a pályán, a gömb ragadt hozzá, mint légy a légyfogóhoz. Azután, hogy 1959-ben a Vasashoz igazolt, Angyal földön – Hidegkúti módra – irányító centert játszott, de olykor még ott is Kispestre emlékezett. „A Vasasban ön lövi a szabadrúgások többségét. A Honvédban is így volt?” – kérdezték tőle. – Nem, Kispesten rendszerint Puskás állt a labda mögé. „S ha nem ő?” – Akkor is az Öcsi...

A humor iránti fogékonysága futballistaérzékeléssel vetekedett, bár 1958-ban nem tudott mosolyogni: két nappal a világbajnokság előtt megsérült, és Svédországban előfordult, hogy a két kiváló jobbfele, Bozsik József, majd Bundzsák Dezső játszott centert... Aztán lemaradt az 1962-es vb-ről is, noha a '61-ben és '62-ben egyaránt aranyérmes Vasas legjobbainak egyike volt. Baróti Lajos szövetségi kapitány a válogatott téli túrájára még elvitte Chilébe, ám a világbajnokságra már nem. (Sokak meglepetésére a dorogi Monostori Tivadart hívta meg helyette.) Machos ezt mindig keserűen idézte fel, pláne, hogy – megítélése szerint – 1962-ben játszott pályafutása legprímabb meccsét. A Vasas–Fiorentina Közép-európai Kupa-találkozón (3-1) mesterhármast ért el, miközben brazilosan „bevarrt” egy szabadrúgást harmincöt méterről, az oldalvonal mellől. Onnan pedig nem könnyű gólt rúgni, főként nem olyan híres kapusnak, amilyen Giuliano Sarti, a később az Internazionalével kétszeres BEK-győztes futballista volt. De akkoriban nem járt jobban Machossal Lung Ferenc, az Újpest 1-ese sem. A lila-fehérek egy pontelőnnyel ve-

zetek az angyal földiek előtt, amikor a bajnokság utolsó előtti fordulójában Vasas–Újpest rangadót rendeztek a Népstadionban. A döntő jelentőségű találkozón 1-1-nél Kékesi Mihály kiugratta Machos Ferencet, aki bevágta a győztes gólt, azaz az NB I legfontosabb „dugóját” küldte a hálóba. A piros-kékek átvették a vezetést, és a záró napon az Ózd ellen (4-0) már végképp nem volt mese...

Egy évvel később egyenesen legendás gólt szerzett, és ezúttal elkerülte, hogy „bérencezzék”. Moszkvában, a szovjet–magyar 72. percben állt be, négy perccel később pedig szédítő lövést küldött – legalább huszonöt méterről – az 1963-ban aranylabdás Lev Jasin hálójába (1-1). Erről mindig szívesen mesélt a Tabáni Kakasban, amely azért volt a törzshelye, mert évtizedeken át a szemben lévő házban lakott az Attila úton. Otthonát és a vendéglőt jóval kisebb távolság választotta el egymástól, mint a Luznyiki Stadiont a Kremltől. Márpedig 1963-ban azt mondogat-

ták Pesten: „Machos a Vörös térről rúgott gólt Jasinnak.” Az edzésekre azonban nem Pobedával vagy Moszkviccsal járt, mert kispesti éveiben Forddal, angyal földi esztendeiben Opel Rekorddal közlekedett. Hiába, ahogyan azt a stadionokban hétről hétre tapasztalhatták a szurkolók, jól ment neki...

Egyébiránt kis híja volt, hogy nem a háló őre lett; még kisebb, hogy nem vált újpesti labdarúgóvá. Lengyel származású nagypapája ugyanis – akit, mielőtt a család Magyarországra települt volna, Machusnak hívtak – Tatabányán védett, és azt tervezte, unokájából kapust nevel. Elképzelése nem valósult meg, más kapusok legnagyobb bánatára... Majd, amikor a Tatabánya felnőtt együttesében tizenhét esztendősen bemutatkozó, s aztán Szegeden futballozó Feri gyereket felfedezték a fővárosban, Machos az Újpesthez írt alá, de vezényszóval átirányították a Honvédhoz. Karrierje végén (1965-ben, amikor már csak hat mérkőzésen szerepelt a Vasas bajnokságcsapatában) megkérdezték tőle, hol érezte magát a legjobban: Tatabányán, Szegeden, Kispesten vagy Angyal földön? A válasza rövid volt: „A pályán.”

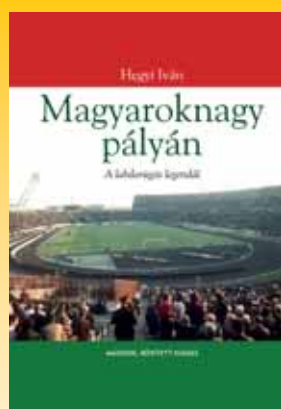
Azután, hogy a futballt abbahagyta, trénernek állt, de nem sokáig ült a kispadon: a Vasas első csapatát másfél esztendőig irányította a hetvenes évek elején. „Nem voltam alkalmas az edzői hivatásra” – ismerte el, bár csapatát 1971-ben a harmadik helyre vitte, és dirigálásával a piros-kékek megnyertek egy nyári tornát Spanyolországban (szép kis kudarc...) a Real Madrid előtt. Esztorgályosműhelyt nyitott, majd az idő kikezdte amilyen finom, olyan rettegő lábait, és térdoperációi nyomán bicegve ment az az ember, aki hajdanán Rekord nélkül is alpesi csúcsformát futott...

■ **HEGYI IVÁN,**
A NÉPSZABADSÁG
ROVATVEZETŐJE

A Sprint Kiadó gondozásában megjelent
Hegyi Iván:
Magyarok nagy pályán
című könyvének
második, bővített
kiadása.

A Hírnökben rövidítve
közlünk a kerületet
érintő írásokból.

Megvásárolható: 4990 Ft-os áron
a kiadóban (XIII., Újpesti rk. 7. fszt. 2.)



Ünnepi falatok Melyiket válasszuk?

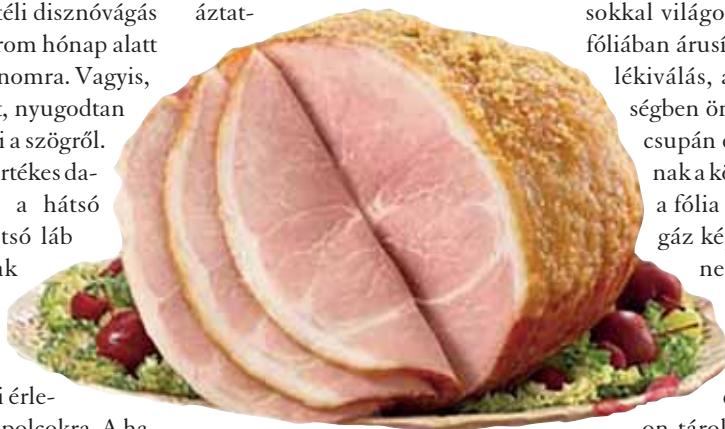
Sonkák a húsvéti asztalon

Ahogy Amerikában a hálaadás elképzelhetetlen pulyka és áfonya nélkül, úgy nálunk a húsvéti asztalról nem hiányozhat a sonka és a tojás. Az utóbbi szorosabban kötődik az ünnep lényegéhez, hiszen a tojás, amely az élet újjászületésének legősibb szimbóluma, a sírjából feltámadt Krisztust jelképezi. A sonka pedig úgy lett a húsvéti étrend része, hogy a téli disznóvágás után körülbelül három hónap alatt érlelődött igazán finomra. Vagyis, mire eljött a húsvét, nyugodtan le lehetett akasztani a szögéről.

A sonka a sertés értékes darabja: lényegében a hátsó comb, vagyis a hátsó láb felső része. Vannak olyan különleges sonkafajták – mint például a páрмаi –, amelyek egy-két évi érlelés után kerülnek a polcokra. A hagyományos magyar parasztsonka körülbelül három hónapig érlelődik. Ez a sonka régen – és falusi házaknál ma is – úgy készült, hogy a combot sóval bedörzsölték, vagyis pácolták, és a körülbelül 6 °C-os hőmérsékletű, jól levegőző padláson szögre akasztva füstölték. A só akadályozta meg a romlást, és gondoskodott a jó ízről is.

A hagyományos húsvéti sonkát eredetileg nyersen fogyasztották. Sokan ma is csak így szeretik, mások viszont szívesebben eszik főzve. Régen főleg egész combok kerültek a piacra, de mivel manapság kevesen keresnek ekkora húst, az ipar feldarabolja, és kisebb izomszekre bontja a sonkát. A gyártónak ez azért előnyös, mert ilyen módszerrel akár egy hónap is elegendő az éréshez, a fogyasztónak pedig azért, mert olcsóbban juthat hozzá az ünnepi asztalra valóhoz.

A hagyományosan érlelt, illetve pácolt sonkák mellett ma már az üzletekben igen nagy az úgynevezett gyorspácolt sonkák aránya. Míg az előbbieket esetében a só hosszú idő alatt éri el a sonka belsejét, addig a gyorspácolás lényege az, hogy konyhasóoldatot injektálnak, vagyis fecskendeznek a húsba. Ezt követően néhány napig sós vízben áztat-



ják, majd szárítják. Az érés négyhet hét alatt bekövetkezik.

Az injektálás fellazítja a húst, amely így puhább, szétesőbb lesz. Vannak, akik kifejezetten ezt, a gyárban megfőzött porhanyósabb sonkát kedvelik, amelyről azonban tudni kell, hogy állományjavítóval, fehérjével, olykor szójjával dúsított. Ezekre a gyors érlelés miatt szükség is van: az állományjavítók tartják meg a sonkában a viszonylag komoly mennyiségű folyadékot. Cserében a gyorsérlelésű sonkák jóval olcsóbbak: körülbelül feleannyiba kerülnek, mint a hagyományosak.

A vásárlásnál figyeljünk arra, hogy ne hiányozzon az árucímke, amely nemcsak a termék tulajdonságairól, hanem a felhasználás módjáról is eligazítást ad. Ha a címkén az áll, hogy a sonka nyers, akkor az ebben a nyers állapotban is fogyasztható, de meg is főzhető. Ha főtt son-

kát veszünk, akkor viszont semmiképpen se főzzük újra, mert ízetlen, széteső és élvezhetetlen lesz.

A címke azért is fontos, mert a külső jegyek alapján nem állapítható meg, hogy hagyományosan érlelt vagy gyorspácolt, főtt termékkel állunk-e szemben. Ha viszont felvágjuk a sonkát, szembetűnő a különbség: a gyorspácolt termék sokkal világosabb. Ha az utóbbit fóliában árusítják, gyakran látható lékiválás, ami kisebb mennyiségben önmagában nem hiba, csupán ennek a technológiának a következménye. De ha a fólia felpúposodik, vagyis gáz képződik benne, akkor ne vegyük meg.

Otthon hideg, szellős helyen, vagy a hűtő legfelső polcán, körülbelül 5 °C-on tároljuk a sonkát. A felhasználásig, illetve a főzésig ajánlatos meghagyni az eredeti fóliában. A sonkát a főzést megelőző este mossuk meg, majd éjszakára hagyjuk hideg vízben ázni egy nagyobb edényben. Másnap tegyük fel főzni annyi hideg vízben, hogy teljesen ellepje. A vízbe ízlés szerint tehetünk borsot, fokhagymát, babérlevelet. A főzésre szánjunk körülbelül három-négy órát, vagy – ahogy sok háziasszony csinálja – éppen annyi órát, ahány kiló volt a sonka.

Amikor megpuhult, a saját levében hagyjuk kihűlni. Ezután öntsük le a levét, majd tegyük a sonkát hideg helyre. A főzőlé kellemes, fűszeres-füstös ízt kölcsönöz a benne utóbb megfőzött tojásoknak. A vékony szeletekre vágott sonkát reszelt tormával, mustárral, tavaszi retekkel és hagymával tálalhatjuk.

■ CSOP VERONIKA

Farm

Kedves Vásárlóink!

A XIII. kerületi lakosoknak

MINDEN SZERDÁN

-10%

kedvezményt biztosítunk:

Váci út 18.
(pékárú ebben az üzletünkben nem kapható),
Kresz Géza u. 45.
(bejárat a Csapády utca felől),
Hegedűs Gyula u. 89.

A kedvezmény más akcióval nem vonható össze.
A kedvezmény igénybevétele kizárólag a lakcímkártya előzetes felmutatásával lehetséges!

www.farmboltok.hu www.facebook.com/farmbolt

homoludens.hu Közösségi szolgálat

Játékos tanulók

2013-tól a homoludens.hu Egyesület is fogadhat olyan középiskolásokat, akiknek 50 órás kötelező közösségi szolgálatot kell teljesíteniük az érettségiig. Szívesen nyújtunk lehetőséget a XIII. kerületben tanulóknak a kötelezettségük részleges vagy teljes eltöltésére.

A területek, ahol várják a jelentkezőket: oktató és kreatívfejlesztő játékok bemutatása, megtanítása a kerületi rendezvényeken gyerekeknek és felnőtteknek. Kiemelten a 2. Családi Játék NAP-on, május 29-én, továbbá a Családi Társasjáték Klubban kéthetente, Civil Napon, Lakóközösségi Napokon, Vízimajálison, Életmódnapon, Angyalföldi Utcabálon, Szent Mihály-napi búcsún. E tevékenységek, amellyel, hogy nagyon hasznosak a látogatók számára, a tanulókat is komplex módon fejleszti.

2013-ban 3 diákkal indult a közös munka, 2015-ben, a Családi Játék NAP-on már 50 középiskolás tanította az érdeklődőket. A legtöbben eddig az Ady Endre Gimnáziumból jöttek, a legaktívabbak jelenleg a Németh László Gimnázium diákjai: már jó néhányan befejezték tavaly az 50 órát, mégis tovább segítik a rendezvényeket. Legújabbban a Forrai Művészeti Szakközépiskola és Gimnázium és a Magyar Hajózási Szakközépiskola és Szakiskola diákjai jöttek játékokat tanulni és oktatni. Az egyesületnek már összesen 12 középiskolával van szerződése a közösségi szolgálatra.

Az érdeklődőket
az onkentes@homoludens.hu
e-mail-címen várják.
További információk a
www.homoludens.hu honlapon.

2016. MÁRCIUS 28.

BOOMERANG NYUSZI EXPRESSZ

INDUL A VASÚTTÖRTÉNETI PARKBA

HÚSVÉTI KREATÍV SAROK • TOJÁSFESTÉS, TOJÁSPATKOLÁS
HÚSVÉTI MEGLEPETÉSEK • ÁLLATSIMOGATÓ

JEGYINFORMÁCIÓ: WWW.VASUTTORTENETIPARK.HU

PORT.hu, FÉLÓRA, MÚZSEUM, JAZZ, MÚZSIKÁRTYÁK, MÚZSIKÁRTYÁK



Programajánló

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

Rendezvények

március 18.	19.00	Péntek	„Csak álom, semmiség...” – Beszélgetés Horgas Eszterrel, és növendékei ösztönművészeti előadása Helyszín: AJAMK
március 22.	14.00		Nyugdíjas filmklub – L. A. Story – Az örült város Helyszín: AJAMK
március 25.	19.00	Péntek	Dr. Kádár Annamária pszichológus előadása Helyszín: AJAMK
április 1.	19.00	Péntek	Pénteki Táncparti a NEXT együttesel Helyszín: AJAMK
április 5.	14.00		Nyugdíjas filmklub – Egy indián Párizsban Helyszín: AJAMK



Telephelyek és elérhetőségek:



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



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



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



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



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



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



VilágCsücsök Közösségi Tér (VilágCsücsök)
1132 Budapest, Váci út 50.
Telefon: +36 20 431 2082



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

Kiállítások



március 9. – április 13.

Géczli Ildikó kiállítása

Helyszín: AJAMK

március 9. – április 13.

Bächer Iván emléktárlata

Helyszín: AJAMK

március 10. – április 11.

Kovács Krisztián kiállítása

Helyszín: RaM

március 17. – április 18.

Császár Lilla kiállítása

Helyszín: ÜKG



Családi és gyerekprogramok

március 20.,	11.00		Holle anyó Helyszín: AJAMK
március 20.	10.30		Varázsnapok a Tücsöktanyán – A Madárdal zenekar húsvétváró táncháza Helyszín: AGYIH
március 25.	10.30		Varázsnapok a Tücsöktanyán – TODA – a csoda gyereknyelven a Kolibri színház babaszínházi előadása Helyszín: AGYIH
március 25.	10.00		Grimm: Hófehérke és a hét törpe Helyszín: AJAMK
március 30.	10.00		
március 26.	17.00		Pocakkoncertek Helyszín: AGYIH
március 27.	11.00		Jancsi és Juliska Helyszín: AJAMK



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

www.kult13.hu

Ingyenes programjainkra a díjtalan belépést/részvételt a Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat biztosítja.

Teret adunk a kultúrának!



1139 Budapest, Rozsnyai utca 3.
Telefon: 349-6308
www.lmk.hu
e-mail: lang.muvelodesi@gmail.com
www.facebook.com/LangMuvelodesiKozpont

GYALOGTÚRA A VISEGRÁDI-HEGYSÉGBE

19., szombat 8.40
Útvonat: Pilisszentlászló – Szarvas-bérc – Apát-kúti-völgy – Malomkerti-völgy – Visegrád.
Találkozó: a Batthyányi téri HÉV-vágányok végénél. Előre jelentkezést kérünk a túravezetőnél: Romcsék Kálmán, 70/277-1037, kromcsék1@gmail.com

HÚSVÉTI LOCSOLÓBAL

27., vasárnap 17.00–22.00

A TE+ÉN táncst keretében. Játsszik a négytagú Láng zenekar. Belépődíj: 1000 Ft.

„MOZGALMAS MÚLT UTÁN MEGÚJULÁS”

Tervezett felújítási időszak:

2016. június 1. – 2017. szeptember 1.

Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzatának beruházásában épületünk 2017 szeptemberére teljes mértékben megújul. A felújítás ideje alatt sem zárunk be, változatlanul működünk tovább a XIII., Fiastyúk u. 35–37. szám alatti, volt általános iskola épületében. Az átköltözéssel kapcsolatos további részleteket a felújítás megkezdéséig folyamatosan közzé fogjuk tenni szóróanyagunkon, internetes honlapunkon és hivatalos Facebook oldalunkon.

FSZEK XIII/2. sz.

Radnóti Miklós Könyvtára

Pannónia u. 88–90. (RaM)

Tel.: 398-6280

h., sze., p.: 14–19,

k.: 10–15, cs.: 12–16 óráig

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára

Lehel u. 31. Telefon/fax: 320-8829

h., sze., cs.: 14–19, k.: 10–15, p.: 11–15 óráig

FSZEK XIII/6. sz.

Angyalföldi Kertvárosi Könyvtára

Mosoly u. 40/A. Telefon/fax: 349-1532

h., sze., p.: 14–19, k.: 11–16, cs.: 12–16 óráig

FSZEK XIII/8. sz. könyvtára

Dagály u. 9. Telefon/fax: 340-3309,

www.fszek.hu/dagaly, fszek1308@fszek.hu

hétfő: 12–19, kedd: 9–16, szerda: 12–19, csütörtök: 9–16,

péntek: 12–19, szombat: 9–14 óráig.

PROGRAMAJÁNLÓ:

„Amit most elmesélek, kezdettől benned is kész” – A Kor-

társ és kedvelt programsorozat keretében Tóth Krisztinával

beszélgetünk március 18. (péntek) 17.30 óra

Tekerjünk egyet a diavetítőn! –

diafilmklub gyerekeknek március 25. (péntek) 17.30 óra

Póttömök játékdélutánja –

társasjátéklklub gyerekeknek – április 1. (péntek) 17 óra

KÖNYVAJÁNLÓ:

Barreau, Nicolas: A világ végén megtalálász (Park, 2015)

Leonard, Elmore: Tishomingo Blues (Jaffa, 2016)

Potoczky László: Éles (Magvető, 2015)

Szinetár Miklós: Senki többet? Pályázat harmadszor... (Európa, 2016)



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



SPORTTÁRS

Hegyi Iván műsora



EGY FALAT KENYÉR ÉS EGY CSIPETNYI SZÓ
B. Tóth László műsora

Online hirdetésfelvétel a nap 24 órájában:

www.hirnokapro.hu

Ha megjelenne a TV13 képűségében, esetleg készíttetne egy rövid reklámfilmét vállalkozásáról, írjon a hirdetes@sprintkiado.hu e-mail címre vagy hívjon minket a 237-5060-as telefonszámon!

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!



APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK ✧ APRÓHIRDETÉSEK

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN: www.hirnokapro.hu

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTERAKÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, PARKETTACSISZOLÁS, VÍZ-, GÁZ-, GIPSZKARTONSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANSZERELÉS, KÖMŰVES-, LAKATOS- ÉS ASZTALOSMUNKÁK, AJTÓ-, ABLAKCSERE, -JAVÍTÁS, TAKARÍTÁS, GARANCIÁVAL, AZONNALRA IS. TEL.: 202-2505, 06-30-251-3800

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

LAKATOSMESTER! Rácsok, kapuk, kerítések. Zárnýtás, zárcsere, lakatosmunkák. Tel.: 06-30-299-1211, www.racskeszites.hu

TEHERTAXI. Költöztetés precíz munkavégzéssel! Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézással. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. 10%-os hétvégi kedvezmény! Tel: 280-2542, 06-70-214-4235

ZÁRSZERVIZ vállal asztalosmunkát, ajtók, ablakok, szekrények zárcseréjét, illesztését, pántok, zsanérok cseréjét, küszöbkészítést, szigetelést. Szigeti László. Tel.: 251-9483, 06-20-381-6703

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu. 22 ÉVE VÁLLALOM kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, **HŐSZIGETELŐ ÜVEGEZÉST ÉS SZIGETELÉST GARANCIÁVAL. FELMÉRÉS DÍJTALAN!** Horváth Ákos. Tel.: 06-70-550-0269

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

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS, festőmunkálatok, burkolás, kőművesmunkák, parkettázás, víz-, gáz-, villany és egyéb munkálatok. Tel.: 06-20-599-6598

KOMPLEX számviteli szolgáltatás, könyvelés, bevallások készítése 50 éves szakmai gyakorlattal. Tel.: 06-20-371-3833, www.kertal.net

ZÁRT PARKOLÓ megnövelt területtel fogadja vendégeit a XIII., Váci út 47/E–Dunyov u. sarkán, a szervizútnál. Bérleti díj 10 500 Ft-tól (6–18.45 óráig), óradíj 230 Ft-tól, napidíj ára a helyszínen (6–18.45 óráig)

BÚTORKÉSZÍTÉS egyedi méretben és színben. Tömörfából vagy bútorlapból. Ingyenes árajánlat! Tel.: 06-20-945-1609, e-mail: csaba.amt@gmail.com

KERTFENNTARTÁS, kertgondozás: metszés, gallyazás, sövénynyírás, mulcsozás és más kerti munkák igényesen, legálisan. Tel.: 06-30-578-4394

VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉSSZERELÉS

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

VÍZSZERELÉS, csapok, szifonok, wc-csészék, wc-tartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Villanybojlerek vízkötelenítése, javítása. Anyagbeszerzés. Tel.: 06-30-447-3603

FESTÉS, MÁZOLÁS

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

FESTÉS, mázolás, tapétázás, kisebb munkák vállalása is. Gipszkartonozás, kőműves javítások. Tel.: 06-30-568-6255 Kovács Gergely

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, lamináltparkettázás, gipszkartonos munkák, igény esetén teljes lakásfelújítás. Referenciával, garanciával, takarítással. Tel.: 06-30-391-0805

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás azonnali kezdéssel, bútormozgatással. Ingyenes felméréssel, gyakorlott szakemberekkel. Hívjon bizalommal! Deák László. Tel.: 06-70-507-1845

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, falicsempézés, padlólapozás anyagszállítással, határidőre. Nyugdíjaskedvezmény most 20%! Ingyenes bútormozgatással, faliatakárral, precízen. Tel.: 06-30-849-6264

KÖZÖS KÉPVISELET

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

TÁRSASHÁZKEZELÉS! 16 éves tisztségviselői múlttal, társasházkezelői diplomával, üjlipótvárosi elkötelezettséggel társasházak közös képviseletét, kezelését vállalom. Bármilyen okból problémás házak korrekt rendbetétele. Jogász, könyvelő, szakipari mesterek, valamint sikeres pályázatiírók segítik munkámat. Tel.: 06-20-942-0191

KÖZÖS KÉPVISELET megbízhatóan és profi szakemberekkel. Angyalföldi referenciákkal. www.kozoskepviselo.hu. Tel.: 06-70-338-6723

RÉGISÉG

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

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

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

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

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

BOROSTYÁN (golyóforma előnyben), arany, ezüst és briliáns ékszerek felvásárlása a legmagasabb áron. XI., Fehérvári úti csarnok, földszint, virágosor (porcelán, ezüst üzet). Tel.: 209-4245

SZASZA GALÉRIA AZONNALI KÉSPÉNZÉRT VÁSÁROL!

Tört-fazonarany 6500–12 000 Ft/g

Tört-fazonezüst 150–800 Ft/g

Antik bútorokat, pénzerméket, festményeket, porcelánokat, órákat, korall ékszereket, mindent, ami régi, akár teljes hagyatékot! FIGYELEM!

A mézsárga borostyánt 1000–2000 Ft/g áron vásároljuk!

Várjuk szeretettel: XIII., Hollán Ernő u. 4.

Tel.: 350-4308, 06-70-884-4084

E-mail: antikicko@gmail.com

RÉGISÉGEK TÉLEN-NYÁRON, GOGOL U. 23. Azonnali készpénzért vásárolunk: régi képeslapokat, fotókat, mindenféle papírrégiséget, jelvényt, kitüntetéseket, antik könyveket és műtárgyakat. Nyitva: h–cs: 10–18, p: 10–14 óráig. Tel.: 06-70-609-9985

RÉGISÉGEK, hagyatékok vétele készpénzben színházak részére. Keresünk bútorokat, festményeket, órákat, hangszereket, könyveket, ruhaneműket, csillárt, porcelánokat, kristályokat, szőnyeget, ékszereket, játékokat, pénzeket, hanglemezeket, ritkaságokat. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan, hétvégén is. Kertész Izabella. Tel.: 06-30-419-2713

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

KÖNYV

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

INGATLAN

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

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

ÜJLIPÓTVÁROSI, világos, 83 nm-es lakás, igényesen felújítva tulajdonostól eladó. A franciaerkélyről dunai és margitszigeti kilátással, a Parlamenthez is közel. A házat barátságos lakók lakják, a környezet gyönyörű. A ház biztonságos, a közös költség 10 000 Ft/hó, a zárt parkolóhely még 10 000 Ft. Kérem, ügyelők ne jelentkezzenek! Tel.: 06-30-632-4049

GARÁZST vásárolnék! Angyalföldön saját részre keresek önálló garázst vagy műhelyt készpénzért. Tel.: 06-30-269-2035

2-3 MILLIÓ FT-OT fizetek + havonta megbeszélte összeget! Életjáradéki szerződést kötnék budapesti ingatlanért, ottlakás nélkül. Hívjon bizalommal: 06-30-423-0750, 311-1657

MÁRCIUS 9–22-ig Bükfürdőn 3 főre üdülési jog átadó az Apartman Hotelben 28 000 Ft-ért. Tel.: 340-4719, e-mail: evaszal@t-online.hu

MÁRCIUS 16–27-ig Zalakaroson 3 főre a Napfény Hotelben üdülési jog átadó 28 000 Ft-ért. Tel.: 340-4719, e-mail: evaszal@t-online.hu

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhatszón Nonprofit Kft. bérbevitelre kínálja az alábbi helyiséget: **A XIII., Szegedi úti Szakorvosi Rendelő** III. és IV. emeletén, a betegváróval egy légtérben lévő, 7 nm-es üzlethelyiség. Az üzlethelyiség frontja nyitott, amely motoros működtetésű ráccsal zárható. Érdeklődni a 452-4204 telefonon lehet

LAKÁSCÉLÚ MEGOLDÁSOK az ország 2. legnagyobb bankjától. Együttműködő partnerünk a **kerületi lakosság rendelkezésére áll – legyen szó vásárlásról, cseréről, korszerűsítésről, vagy a meglévő hitel kiváltásáról.** Segítünk eligazodni a jogszabályok sűrűjében, gyorsan és hatékonyan megtalálni az Ön élethelyzetének leginkább megfelelő konstrukciót, sorban állás és felesleges bürokrácia nélkül. Átfogó igényfelmérés, korrekt tájékoztatás, extra kedvezmények! Tel.: 06-20-439-4505 (munkanapokon 10–20 óra között)

EGÉSZSÉG

MASSZÖRKÉNT várom frissítő-, relaxáló-, olajos-, thai-, talp-, svéd- és babamasszázssra a kellemes, otthonos, XIII., Vág u.-i magánstúdiómba kedvező áron. Hívjon bizalommal! Bóhm Erika. Tel.: 06-30-680-6720

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

PILATES/CALLANETICS alakformáló és gerincerősítő, energetizáló tavaszi mozgástanfolyamok mindenkinek az AJAMK-ban. Tel.: 06-30-524-6815, www.georgiafitness.hu

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhatszón Nonprofit Kft. cégeknek, vállalkozásoknak és magánszemélyeknek ajánl foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást és komplex menedzserszűrést. Érdeklődni lehet személyesen a Budapest XIII., Szegedi út 17. V. emelet (foglalkozás-egészségügy) dr. Réfi Mária főorvosnál vagy telefonon a 452-4200/5448-as melléken

FOGORVOS

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

MEGBÍZHATÓ, precíz fogtechnikus teljeskörű fogpótlásokat vállal rövid határidővel. Igazítás, javítás azonnal! Ki-vehető helyett rögzített! Szájsebész kolléganőmmel mindenre találunk megoldást! Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-982-5625

GONDOZÁS

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

OKTATÁS

ANGOL magánoktatás! Vidám, játékos, beszédcentrikus angolórák több éves tapasztalattal rendelkező, diplomás tanártól. Házhoz is megyek! Tel.: 06-70-409-7989

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, telepítés, tanácsadás. Ingyenes kiszállással! Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-2653

ÁLLÁS

SZAKKÉPZETT SZAKÁCSOT ÉS FELSZOLGÁLÓLÁNYT keresünk XIII., Pozsonyi úti étterembe. Tel.: 06-20-775-3077

OTTHONÁBAN hajfestést, főzést vállalkoz! Hívjon! Tel.: 06-70-627-6259

TEREPFELÜGYELŐ munkatársat keresünk nagyon kis parkolóba. Kizárólag nyugdíjas, lakással rendelkezzen! Jelentkezés személyesen a XIII., Váci út 47/E–Dunyov u. sarkán a parkolóban 9–14 óráig

OTTHON végezhető munka! CD-lemezek csomagolása stb. Tel.: 06-90-60-36-07. (www.audiopress.iwk.hu 635 Ft/min, 06-20-910-4517)

EGYÉB

ÁLLATELEDELES BOLT: kutyaruhák, tápok kimérve, konzervek, bolhairtók, felszerelések, fekhelyek, játékok stb. 1134 Bp., Lehel u. 30. h–p: 11–18 óráig

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhatszón Nonprofit Kft. alkalmankénti vagy rendszeres igénybevétellel oktatási, konferencia-, bemutató előadások céljára termet bérebe ad. A helyszín: Budapest XIII., Szegedi út 17. (Egészségház). A terem befogadóképessége asztalok mellett elhelyezésnél maximum 35 fő, asztal nélküli ültetésnél maximum 50 fő. Az igénybevétel lehetséges időpontja hétfőtől péntekig 8.30 és 19.30 óra között. Érdeklődni lehet a 452-4204-es telefonszámon. Előadás-technikai berendezéseket a bérlőnek kell biztosítani. A terem-bérlés ára 10 000 Ft/óra (áfamentes)

AZ APRÓHIRDETÉS ÁRA 15 SZÓIG BRUTTÓ 2700 Ft, EZEN FELÜL SZAVANKÉNT 127 Ft.

LAPUNK KÖVETKEZŐ SZÁMA ÁPRILIS 1-JÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA: MÁRCIUS 21.

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



DÖRMÖGŐ Keresd
DÖMÖTOR az újságárusoknál!

FOGÁSZATI MAGÁNRENDELÉS

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



**A várakozás
elkerülése érdekében
jelentkezzen be telefonon!**

Dr. Fényes Éva
 fogszakorvos, főorvos

A fog- és szájbetegségek,
 a konzerváló fogászat
 és fogpótlástan szakorvosa

**A rendelő a Margit-híd pesti hídfőjétől
4 percre található.**

1136 Budapest, Raoul Wallenberg u. 9. fszt. 6.

**Bejelentkezés telefonon:
06/20-3-625-687**

**JÓZSEF ATTILA
SZÍNHÁZ**

**ÁPRILIS 1 – MÁJUS 15.
BÉRLETMEGÚJÍTÁS**

A JÓZSEF ATTILA SZÍNHÁZBAN
A 2016/2017-ES ÉVADRA!

NAGYSZÍNPADI BEMUTATÓK

Dale Wassermann

LA MANCHA LOVAGJA

Koltár Béla

VESZEK EGY ÉJSZAKÁT (EGYMILLIÓ PENGŐ)

Bohumil Hrabal

SÖRGYÁRI CAPRICCIO

Molnár Ferenc

ÜVEGCIPŐ

Nagy Olga - Márkó Eszter

FÜTTYÖS KALANDJAI (MESE)

**ÁPRILISBAN, MÁJUSBAN ÉS JÚNIUSBAN MINDEN
BÉRLETRE 5% RENDKÍVÜLI KEDVEZMÉNYT ADUNK!**

www.jozsefattilaszinhas.hu | www.facebook.com/jozsefattilaszinhas

BUDAPEST NÉA PORT.hu szinhaz.hu fidelto

Kedves Leendő Páciensünk, amennyiben fogorvosra van szüksége,
 éljen a lehetőséggel, hogy rendelőnk bebizonyíthassa Önnek,



...hogy a féltelmei elszállnak, amikor eljön hozzánk.
 ...hogy a heti 7 napból találunk az Ön számára megfelelő időpontot.
 ...hogy kedvező árunk megfizethetővé teszük szolgáltatásainkat.
 ...hogy a legjobb kezeztől a legjobb kezelést fogja kapni.
 ...hogy mi tényleg vigyázunk Önre.

mert számunkra kiemelkedően fontos,
 hogy rászolgáljunk arra a bizalomra, amivel megtisztelt bennünket.

Minden XIII. kerületi lakos számára 10% kedvezmény!

1137 Budapest, Szent István Krt. 4. (Jászai Mari tér) • Telefon: 06 70/886-33-63
 Rendelési idő minden nap 12.00 - 22.00 óráig • www.fresh24dental.hu

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



ITT A VASÁRNPAL IS VÁSÁRNPAL!

Pajtás ABC

nyitva tartás: 6-20 óráig.

(Pajtás utca 24., Göncöl utcai futballpályával szemben)

Forró kávé – családi hangulat

NAPONTA FRISS pékáru, tejtermékek,

felvágottak, zöldség-gyümölcs.

OLCSÓ szeszes ital, sör, bor, vegyiáru,

papíráru, állateledel.

HÍRNÖK

AZ ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Megjelenik kéthetente, 67 000 példányban.

Alapító főszerkesztő:

Sas György (1922–2004).

Felelős szerkesztő: Machos Ferenc.

Szerkesztők: Czeglédi Ildikó,

Jusztusz Gábor, Kálmán Attila.

Fotó, tördelés: Holczner Gábor

Kiadja a **Sprint Kft.**

www.sprintkiado.hu

e-mail: hirnok@sprintkiado.hu

Hirdetésfelvétel: Sprint Kft.,

1137 Bp., Újpesti rkp. 7.,

hétfőtől péntekig 9–15 óráig,

tel.: 237-5060, 237-0242, fax: 237-5069,

e-mail: hirdetes@sprintkiado.hu

Már csak 14 nap van hátra, hogy VIP kártya tulajdonos lehessen a Visegrádi utcai Trófea Grill Étteremben!

Korlátlan étel-, ital- és koktélfogyasztás fix áron!

Superbrands 2015



(V,H,K,Sz 17.30-tól 25%, bármely másik időpontban 10%)
A kártya recepciókon váltható ki 2016. március 31-ig erre a hirdetésre hivatkozva.
Már az első alkalommal felhasználható egy név és egy hozzá tartozó valós e-mail cím megadásával.

1132 Bp., Visegrádi utca 50/a

+36-20-949-4206 | www.trofeagrill.net



ÉTEL HÁZHOZSZÁLLÍTÁS TRÓFEA GRILL ÉTTEREM



Telefonon és a trofeakisallitas.hu weboldalon
érkező rendelések esetén

10 % kedvezményt biztosítunk az árból!

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



www.trofea.hu

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

ÍRÓESZKÖZ	ABECÉNK UTOLSÓ ELŐTTI BETŰJE	GÖMB BELSŐ RÉSZE!	KÖNNYEL- MŰ	HÁROM, NÉMETŰL	MŰVEL- TETŐ KÉPZŐ, -TAT PÁRJA	...MÁSRA; GYORS EGYMÁS- UTÁNBAN	RÁDIUSZ, RÖVIDEN	VEGRE- HATÁS IDŐBE- OSZTÁSA	A LUTÉCIUM VEGYJELE	FÉRFINEV (MÁJ. 18.)	PÁRAT- LAN TANONC!	ÍRÓESZKÖZ
MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ												V
ÍRÓESZKÖZ	AZ ARZÉN ÉS A CIÁN IS EZ TÖLGYÜTŐ- SZERSZÁM						ELŐADÁS- KÖRŰT VETEMÉ- NYES					
A FLUOR VEGYJELE		RÁTARTI, KEKK BETEGET KÖRÁL							INDULÁS, RÖV. UNIO'S PÉNZNEM			
JAPÁN ELEKTRO- NIKAI MÁRKANÉV					PAZAR MEG- FEJTÉS, 2. RÉSZ						NORVÉG AUTÓJEL RIJKA RÉ- GI NEVE	
KICSINYÍ- TÓ KÉPZŐ, -KA PÁRJA			AUTONÓM TERÜLET, RÖV.	TEGEZŐ VISZONY KAROLINA, BECÉZVE						FÖDÉM ELEJE! MAGYAR KUPA, RÖV.		
ANNAK AZ ALJÁHOZ, NÉPIESEN						FELSZÁLLÓ MELEG LÉG- ÁRAMLÁS TEHER, NÉP.						
BÉRT TARTO- ZÁS MIATT NEM ENGED KIFIZETNI						SZEGEDI VÁROSRÉSZ SÓMOGYI FALU						
RANG- JELZŐ ELÓTAG			ÍZLELŐ- SZERV ÖTVEN SZÁZALÉKA						KÖNNYED, KÉNYEL- MES JÁRÁS	FÉL MÉRŐ! RUHA TARTÓ- RÉSZE		
A FOSZFOR VEGYJELE		PORTÉKA AKÁCBÓL VEZETŐ, RÖVIDEN						FÁBA, FAL- BA VERIK LYUK, NÉPIESEN				
ÜDVÖZ- LÉG, NÉPIESEN				KORHÉLY- KEDÉS PÁRATLAN LÁNY!							OLASZ AUTÓJEL KÖZÉPEN FELFUT!	
BÖRTÖN- ZÁRKA						ÖRMÉRTÉK						ABECÉNK ELSŐ BETŰJE
VEZSPRÉMI ZSÁKFALU A CSICSÓI ME- DENCÉBEN						A JOULE JELE						

Előző rejtvényünk helyes megfejtése: *Sakkpalota program*. Nyerteseink: *Markó Zsuzsanna, Dorogházi Tamás*. Aktuális feladványunkban egy önkormányzati támogatási forma meghatározását rejtettünk el. Beküldési határidő: március 28. A helyes megfejtést beküldők között értékes nyereményeket sorsolunk ki. Postacímünk: 1137 Bp., Újpesti rkp. 7. E-mail: hirnok@sprintkiado.hu

Sport Curling-bajnokok csatája

Westbay Kupa negyedszer



Kilencedik alkalommal rendezik meg a Westbay Ltd. Hungarian Mixed Doubles Curling Cup-ot március 16. és 20. között. A 16 csapatos nemzetközi versenyt az Első Magyar Curling Kft. és a Vasas Sport Club közösen szervezi, és a Kamaraerdei Curling Klub ad neki otthont.

Magyarország világbajnoki címvédő párosának, *Palancsa Dorottya* és *Kiss Zsolt*nak ez lesz az utolsó nemzetközi megmérettetése az április 16-án kezdődő olimpiai kvalifikációs világbajnokság előtt. Kiss Zsolt így nyilatkozott a tornáról: „Ez lesz a negyedik Westbay Kupánk, amit végigjártunk Dórral. Ezeken egy ezüstöt és sorban három aranyat nyertünk. Jó érzéssel várjuk a versenyt, mert tudjuk, hogy a világbajnokokkal tűzdelt erős mezőnyben való megmérettetés remekül szolgálja a felkészülésünket. Jelenleg ez a legerősebb verseny itthon, nincs olyan csapat az indulók között, amelyiket félvállról lehet venni. Ugyanakkor a célunk az, hogy zsinórban negyedszer is megnyerjük a kupát.”