

XIII. KERÜLETI HÍRNÖK

Angyalföld–Göncz Árpád városközpont–Népsziget–Újlipótváros–Vizafogó · XXVIII. évfolyam, 21. szám, 2022. november 3.

Beruházás Sétány- és játszótérfejlesztések indulnak

Zöldtengelyek vonzásában

A képviselő-testület elfogadta a beruházás célokmányát



Hamarosan három nagy zöldterületi-szabadidős fejlesztés indul az önkormányzat mintegy 770 millió forintos beruházásában. Az egyik kiemelkedő munka a fiatalításra már megérett Gergely Győző sétány teljes körű rekonstrukciója lesz, a városszerkezeti jelentőségű zöldhálózati tengely átépítése összhangban van

a főváros gyalogosbarát koncepciójával is. A másik a Gyöngyösi sétány ökojátszótérének ökológikus jellegű kialakítása, ahová például környezetvédelmi szemléletformáló eszközöket telepítenek. Ugyancsak a közeljövőben elkezdődhet a Szováta park játszótérfejlesztése. A kombinált és interaktív egyedi eszkö-

zök változatos funkciókat kínálnak, és izgalmas játéklehetőségeket nyújtanak majd a kicsinyeknek és a nagyobbaknak egyaránt.

(A fenti látványterv a Gyöngyösi sétány ökojátszótérét ábrázolja.)

Részletek a 4. és az 5. oldalon

Ha szeretné online is megkapni a XIII. Kerületi Hírnök újságot, iratkozzon fel hírlevelünkre:

www.hirnok13.hu/hirlevel



2 Ötletelés harmadjára



Egymilliárd forintról dönthetnek a lakók, várják az ötleteket a főváros közösségi költségvetésére.

3 Digitális szolidaritás



Pályázat hátrányos helyzetűek okoseszköz-beszerzésének támogatására.

5 Utalványosztás



Idén is lesz élelmiszerutalványosztás, november 7. és december 9. között lehet igényelni.

Főváros Újra itt a közösségi költségvetés

Ötletelés harmadjára



városi és kerületi hatáskörű közterületekre/ingatlanokra ötleteket benyújtani.

A beérkező fejlesztési javaslatokból a hivatali szűrés után ezúttal is a budapestiek döntenek a leghasznosabb, megvalósítandó elképzelésekről. A szavazás a 2023 első negyedévi szakmai jóváhagyás, majd a tavaszi ötletfejlesztés után jövő nyáron lesz, a megvalósítás pedig ősztől várható.

Év végéig, egész pontosan december 31-éig várják az ötleteket a fővárosi önkormányzat idej, immár harmadik alkalommal meghirdetett közösségi költségvetésére. Budapest, ahogy az elmúlt két évben, úgy ezúttal is egymilliárd forintot különített el a lakossági javaslatok alapján és mindvégig az itt élőkkel együttműködésben megvalósuló fejlesztésekre. Az ötleteket az otlet.budapest.hu oldalon elektronikusan lehet benyújtani, idén is az Otthon Budapesten nevű programhoz illeszkedő három tematikus

kategóriában: Zöld Budapest, Esélyteremtő Budapest, Nyitott Budapest.

Újdonság, hogy 2022-től az általános fővárosi igényeket kifejező javaslatok mellett önálló keretért versenyeznek a konkrét lokációra vonatkozó helyi ötletek. A legfeljebb 50 millió forintos „helyi kis ötletek” 400 millió, míg a legfeljebb 120 millió forintból megvalósítható „helyi nagy ötletek” 240 millió forintos keretből valósulnak majd meg. Budapest közösségi költségvetéséhez idén is egyaránt lehet fő-

Megújuló Szent István park

A 2020/2021-es közösségi költségvetés szavazásán a Szent István park nagyjából ötvenmillió forintos fejlesztése is a győztes projektek közé került, ennek részeként a kispark elkerített részeit közösségi parkká alakítják, a nagyparki részen pedig a kosárlabdapályát biztonságos felülettel burkolják. Az idén augusztus végi állapot szerint már lezajlott a tervek két-körös lakossági egyeztetése, ennek eredménye alapján pedig a FŐKERT tervezői a kiviteli terveket készítik. A megvalósítás az ütemezés szerint ez év végén, 2023 elején várható.



Képviselő-testület Ülésnap november 3-án

Oktatás és pénzügyek

Oktatási, pénzügyi és közlekedési tárgyú előterjesztések



Egyebek mellett oktatási, pénzügyi és közlekedési tárgyú előterjesztések szerepelnek a képviselő-testület november 3-ai, lapunk megjelenésével egy napon tartandó ülésének napirendjén. A grémium 2022-es munkaterve alapján várhatóan módosítja a kerület 2022-es költségvetését, valamint az étkezési díj megállapításáról szóló rende-

letét, és elfogadhatja az önkormányzat 2023-as ellenőrzési tervét.

A testület dönthet az Angyalföldi Láng Művelődési Központ Közművelődési Egyesülettel kötendő megállapodásról és a Városi Színház Nonprofit Kft.-vel kötendő közszolgáltatási szerződésről.

A képviselők több témába is tájékoztatást kapnak, így az

Újlipótváros közlekedésbiztonságát szolgáló mobilitási terv cselekvési programjának megvalósulásáról és a további feladatokról, a Közép-Pesti Tankerületi Központ XIII. kerületet érintő tevékenységéről, az adózás 2021-es tapasztalatairól, valamint az Angyalföldi Természetbarát és Testedző Egyesület tevékenységéről.

Az ellátandó feladatok a hatályos jogszabályok, SZMSZ alapján munkaköri leírásban rögzítettek.

Jelentkezési feltételek:

- magyar állampolgárság
- büntetlen előélet
- általános iskolai vagy középiskolai végzettség és személy- és vagyoni vizsga, illetve rendészeti szakon szerzett középiskolai végzettség
- számítógép felhasználói szintű ismerete

A jelentkezéshez szükséges:

- részletes szakmai önéletrajz
- iskolai végzettséget, egyéb képesítést és a személy- és vagyoni képesítést igazoló okirat másolata

**Budapest Főváros XIII. Kerületi Közterület-felügyelet
MUNKATÁRSAT KERES
TÉRFELÜGYELETI RENDSZER OPERÁTORI, ÜZEMELTETŐI MUNKAKÖRBE**

- három hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány
- nyilatkozat arról, hogy az elbírálásban részt vevők megismerhetik a jelentkező anyagát

A jelentkezés elbírálásánál előnyt jelent:

- térfelügyeleti rendszer üzemeltetésében szerzett gyakorlat.

Jelentkezési határidő:
2022. november 15.



A jelentkezést a meghatározott mellékletekkel a Budapest Főváros XIII. Kerületi Közterület-felügyelet vezetőjének címezve postai úton, vagy munkaidőben személyesen, a jelentkező nevének feltüntetésével zárt borítékban (1131 Budapest, Hajdú utca 29., bejárat a Fáy utca felől) lehet benyújtani a szervezet ügyeletén.

A jelentkezések elbírálásának határideje 2022. november 25.

A munkakör 2022. december 1. napjával tölthető be. A munkaszerződés – három hónapos próbaidővel – határozatlan időre szól.

A jogállásra, a bérezésre és a juttatásokra a Munka Törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény rendelkezései az irányadók. A munkarend folyamatos, 12 órás szolgálatellátással.

A kiírással kapcsolatban további információ munkanapokon 9–11 óra között a 06 (30) 755-2713-as telefonszámon igényelhető.

Pályázat Kerületi segítség okoseszközök vásárláshoz

Digitális szolidaritás

Az önkormányzat pályázatot hirdetett hátrányos helyzetűek okoseszköz-beszerzésének támogatására, hozzájárulva a digitális kompetencia feltételeinek megteremtéséhez, in-fokkommunikációs eszközök – okostelefon vagy tablet – megvásárlásához. A jelentkezéseket november 30-áig lehet benyújtani; a támogatást utalvány formájában nyújtják, mely a kijelölt kerületi üzletekben váltható be. A rendelkezésre álló keret 3,2 millió forint.

Pályázatot nyújthat be a XIII. kerületben bejelentett

lakóhellyel rendelkező és életvitelszerűen itt élő szülő, törvényes képviselő, gyám az általános iskolai felső tagozatos vagy középiskolás gyermekére tekintettel, továbbá a 65. életévét betöltött székely. Az igénylés fontos feltétele, hogy a családban az egy főre jutó jövedelem nem haladhatja meg a mindenkori öregségi nyugdíjminimum háromszorosát (ez jelenleg 85500 forint).

A szükséges adatlap beszerzhető a polgármesteri hivatal szociális és köznevelési osztályán, valamint az ügyfélszolgálaton (Béke tér 1.), továbbá a

kerületi fenntartású szociális intézményekben, vagy letölthető az önkormányzat honlapjáról (www.budapest13.hu), ahol a részletes kiírás is megtekinthető.

A jelentkezést benyújtása:
– személyesen a Budapest Főváros XIII. Kerületi Polgármesteri Hivatala Szociális és Köznevelési Osztályán, vagy az ügyfélszolgálatán (1139 Budapest, Béke tér 1.), illetve bármely kerületi idősek klubjában;
– elektronikusan, szkennelve, a ph-szko@bp13.hu e-mail-címre eljuttatva.



Újabb smart-konferencia



Az önkormányzat a SMARTX!!! Program keretében október 27-én rendezte meg az immár harmadik nemzetközi online konferenciáját, melynek célja kettős volt. Egyfelől a program, valamint az elkészült Intelligens Kerület Konceptiója és a Smart13 Akcióterv bemutatása a kerületi lakosoknak, vállalkozásoknak és azoknak a szereplőknek, akik részt vettek a SMARTX!!! Prog-

ramban, továbbá a konferencia külföldi előadói számára.

Másfelől az akciótervben meghatározottak szerinti tanulási folyamat részeként Európa vezető smart city- (okosváros-) programjainak ismertetése, a tapasztalatok megbeszélése, illetve a résztvevő programokkal, városokkal egy, az okosváros-fejlesztésekre létrehozandó nemzetközi partnerség megalapozása.

**TÖBB-
CÉLÚ
KONFERENCIA
VOLT**



A Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat
NYILVÁNOS ONLINE ÁRVERÉST HIRDET

53 db lakás és 23 db helyiség tulajdonjogának megszerzésére.

Az árveréssel kapcsolatos további információt a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. Lakás- és helyiséggazdálkodási osztályán kérhetnek (1131 Budapest, Béke utca 65. földszint, +36 (1) 450-3111; www.kozszolgáltato.bp13.hu).

Árverés ideje: 2022. november 22. (kedd) 9.00–10.00 óra között

Az árverés helye:

A kiíró által biztosított online árverési felület



A Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat
NYILVÁNOS ONLINE ÁRVERÉST HIRDET
SPECIÁLIS FELTÉTELRENDSZERREL FIATAL PÁROK RÉSZÉRE
2 db lakás tulajdonjogának megszerzésére.

Az árveréssel kapcsolatos további információt a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. Lakás- és helyiséggazdálkodási osztályán kérhetnek (+36 (1) 450-3111; www.kozszolgáltato.bp13.hu).

Árverés ideje: 2022. november 22. (kedd) 9.00–10.00 óra között

Az árverés helye:

A kiíró által biztosított online árverési felület



Felújítás Megújul a Gergely Győző utcai parkegyüttes

Zöldtengelyben hűsölve

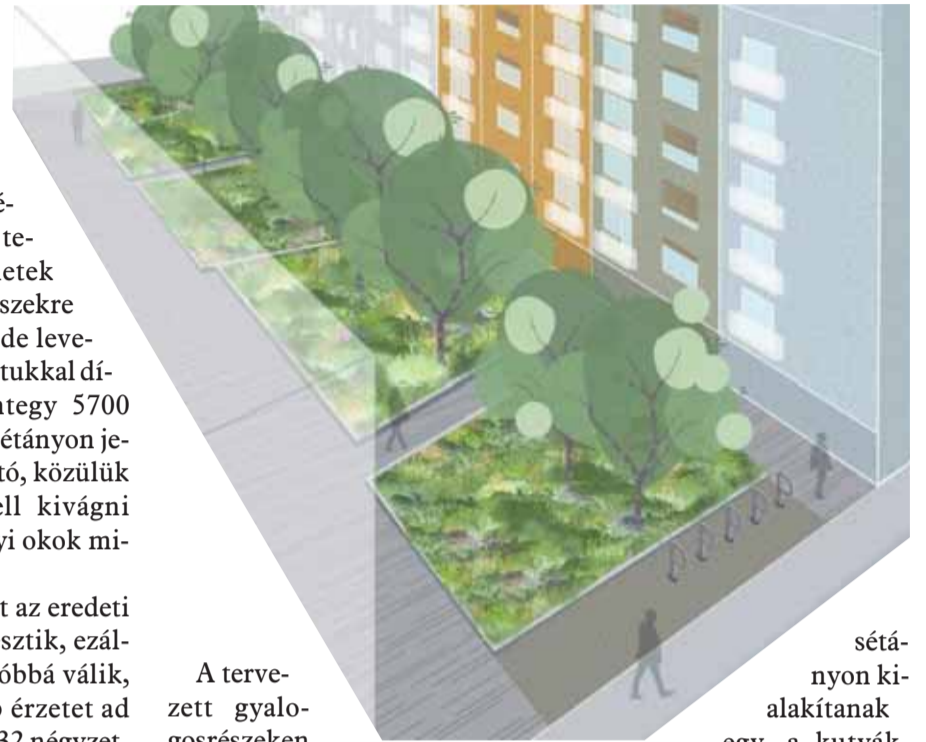
Az önkormányzat kiemelkedő beruházása a Gergely Győző sétány közeljövőben kezdődő, mintegy 113 millió forintos, teljesskörű felújítása, a városszerkezeti jelentőségű zöldhálózati tengely fejlesztése összhangban van a főváros gyalogosbarát koncepciójával is. A XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. a munkálatok során elvégzi a burkolatok és a zöldfelületek minőségi fejlesztését, így a Gergely Győző utca kellemesebb lesz mind a

lakók, mind az arra járók számára. A burkolatok cseréje várhatóan december 31-éig, míg a növények telepítése jövő március közepéig befejeződik.

A terület jelenleg is sétálóutca, ám állapota jelentősen leromlott. Az aszfaltburkolat több helyen töredezett, az aljnövényzet hiányos, a zöldsávok közötti gyeptapaszt. A sétány ugyanakkor jelentős, kielégítő állapotú faállománnyal rendelkezik. A területre

tág tűrőképességű, kevés gondozást igényelő növényeket telepítenek. Az épületek által körbefogott részekre pedig árnyéktűrő, de leve-lükkel vagy virágzatukkal díszítő jellegű, mintegy 5700 évelőt ültetnek. A sétányon jelenleg 31 fa található, közülük csupán négyet kell kivágni növényegészségügyi okok miatt.

A zöldfelületeket az eredeti terepszintre süllyeszti, ezáltal az utca átláthatóbbá válik, nagyobb, tágasabb érzetet ad majd. A burkolat 832 négyzetméteren kisméretű térkő lesz, amely bazaltantracit, valamint világosszürke színben, mozaikos elrendezéssel különleges karaktert kölcsönöz az utcának. A régi, kis kockaköveket újra felhasználják és kiegészítik 15 négyzetméteren.



A tervezett gyalogosrészekben 22 darab új, alacsony fénypontú közvilágítási lámpát telepít a közszolgáltató, ezek segítik a közbiztonság erősítését. A köztisztaság megőrzése érdekében a terület két ebürülékgyűjtőjét visszaépítik, valamint kihe-lyeznek négy szemettest is. A

sétányon kialakítanak egy, a kutyáknak fenntartott, körbekerített területet, ahol elvégezhetik a dolgukat.

Az utca tovább bővül kerékpártárolókkal, információs táblákkal. A nyári hónapokra hűsítő lehetőséget is biztosítanak a lakosoknak két ivókút telepítésével.

Új burkolat a Hollán Ernő utcában

November 2-án csaknem 1400 négyzetméteren megkezdődött a Hollán Ernő sétálóutca díszburkolatcseréje; a Budai Nagy Antal utca–Szent István körút közötti szakasz időállóbb és könnyebben takarítható térkövet kap, amit eltérő rakásmintával választanak el a többi burkolattól. A munkálatokat két ütemben, várhatóan december 15-éig fejezi be a közszolgáltató. Az első szakaszban a sétálóutca nyugati, majd a keleti oldalát zárja le a társaság, így folyamatosan lesz a gyalogosok biztonságos közlekedése.

AngyalZÖLD 3.0 Stratégia Új szemlélet a Gyöngyösi sétányon

Ökojátsszóteret létesítenek

Hamarosan elkezdődhet a Gyöngyösi sétány ökojátsszóterének kialakítása, a képviselő-testület még októberi ülésén elfogadta a beruházás célokmányát. A fejlesztés mintegy 327,7 millió forintba kerül, az összeget a kerület 2022-es költségvetése tartalmazza. Az önkormányzat a városrész hosszú távú fejlesztési stratégiájában megfogalmazott szempontok mentén, a közterületek integrált fejlesztési programját tartalmazó AngyalZÖLD 3.0 Stratégia alapján végzi tervezett munkáit. E program egyik prioritása a klímavédelem, a klímaváltozás hatásaihoz való alkalmazkodás, az ökológikus zöldfelületi gazdálkodás.



A nagyok játszóterének látványterve

**A FEJLESZTÉS
MINTEGY
327,7 MILLIÓ
FORINTBA
KERÜL**

A Gyöngyösi sétány kis- és nagyjátsszóterek területére kidolgozott koncepció- és kivitel-tervek készítésekor kiemelt cél volt a meglévő zöldfelületi értékek megőrzése, a terület környezetvédelmi szemléletformáló eszközökkel történő fejlesztése. A zöldfelületek létrehozása esetében alapvető szempont az ökológikus kialakítás és a fenntarthatóság. A lakossági véleményeztetés alapján körvonalázódott a továbbgondolás, és elkészültek a kivitel-tervek.

Támogatás November 7-étől indul az igénylés

Utaltványosztás idén is

November 7-étől december 9-éig igényelhetők az őszi utaltványok a Budapest13 Smart City nevű mobilapplikáción keresztül (vagy a cikk végén jelzett helyszíneken), amiket november 7. és december 23. között lehet levásárolni a Lehel Csarnok kijelölt üzleteiben. Idén változtak a jogosultság feltételei és az igénylés menete, míg az élelmiszer-utaltvány összegét megemelte az önkormányzat.

Az utaltványra jogosultaknak két köre van.

1. Minden, partnerkártyával rendelkező, XIII. kerületi bejelentett lakcímen élő öregségi nyugdíjas. Az utaltvány nem alanyi jogon jár, ezért azt mindenkinek igényelnie kell. Az utaltvány értéke 8 ezer forint.

2. Aktív korú, partnerkártyával rendelkező kerületi lakosok abban az esetben jogosultak az utaltványra, ha az igénylő XIII. kerületi lakcímen élő háztartás tagjainak az előző havi egy főre jutó nettó jövedelme nem ha-



ladja meg a mindenkori öregségi nyugdíjminimum hatszorosát, azaz 171 ezer forintot.

Az utaltvány értéke háztartásonként az alábbiak szerint alakul:

- ha az igénylő egyedül él és lakcímen más bejelentett személy nincs: 8 ezer,
- ha az igénylő háztartásában többen élnek és legalább két partnerkártya-tulajdonos van: 16 ezer,

– ha az igénylő aktív korú és öregségi nyugdíjban részesülő partnerkártya-tulajdonossal él egy háztartásban: 16 ezer forint.

Az aktív korúak esetében egy lakcímről egy partnerkártya-tulajdonos adhatja be az (önkormányzat honlapjáról – www.budapest13.hu – letölthető) pályázati adatlapot a szükséges jövedelemigazolások csatolásával. Akinek nincs lehetősé-

ge a mobilapplikációs igénylésre (vagy az adatlap letöltésére), annak az alábbi helyszíneken nyújtanak segítséget:

- Klub Kávézó Idősek Klubja (Szent István körút 8., hétköznap: 8–16 óra)
- Őszikék Idősek Klubja (Kárpát utca 23–25., hétköznap: 8–16)
- Ezüst Kor Idősek Klubja (Szabolcs utca 12–14., hétköznap: 8–16)

- Napfény Idősek Klubja (Visegrádi utca 96/b, hétköznap: 8–16)
- Reménysugár Idősek Klubja (Kassák Lajos utca 38., hétköznap: 8–16)
- Prevenációs Központ (Tűzér utca 56–58., hétfő: 8–18, kedd, szerda, csütörtök: 8–16:30, péntek: 8–14)
- Indián Nyár Idősek Klubja (Pap Károly utca 22/c, hétköznap: 8–16)
- polgármesteri hivatal ügyfélszolgálat (Béke tér 1., hétfő: 8–18, kedd, szerda, csütörtök: 8–16:30, péntek: 8–14)
- Nostalgia Ház Idősek Klubja (Zsinór utca 14., hétköznap: 8–16)
- Évgyűrűk Idősek Klubja (Jász utca 130., hétköznap: 8–16)
- Derús Szívek Idősek Klubja (Gyermek tér 1., hétköznap: 8–16)
- Derús Alkony Idősek Klubja (Újpalotai út 14., hétköznap: 8–16 óra között).

Az utaltvány kiállítását nem a leadáskor történik, azt elbírálás után elektronikusan küldi meg az önkormányzat. Ha valakinek nincs e-mail-címe, akkor telefonon egyeztetnek vele az átvétel idejéről és helyszínéről.

További részletek, például a beváltás helyszíneiről az önkormányzat honlapján, Facebook-oldalán és a TV13 csatornáján is elérhetők.

Újragondolt Szováta park



Hamarosan kezdődhet a Szováta park játszótérének 330,6 millió forintos fejlesztése, a beruházásról a képviselőtestület legutóbbi ülésén döntött. Az összeget az önkormányzat idei költségvetése tartalmazza. A városrész a hosszú távú fejlesztési stratégiájában megfogalmazott szempontok mentén, a közterületek integrált fejlesztési programját tartalmazó An-

gyalZÖLD 3.0 Stratégia alapján végzi a Szováta park rekonstrukcióját is.

A játszótérre kidolgozott koncepció- és kiviteli tervek készítésekor kiemelt szempont volt a meglévő zöldfelületi értékek megőrzése, továbbfejlesztése, egyedi tervezésű játszóeszközök elhelyezése. Ezáltal a szerepjátékok széles körét nyújtja amellet, hogy a gyermekek mozgás-

igényét és kalandvágyát is maximálisan kielégíti. A kombinált és interaktív egyedi eszközök változatos funkciókat kínálnak, és izgalmas lehetőségeket nyújtanak majd a kicsinyeknek és nagyobbaknak egyaránt. A beruházás révén színvonalas, különleges élményt ad a játszótér, korszerű és sokoldalú lehetőséget biztosítva a kerületiek számára.

Népszámlálás 2022 Tájékoztató

A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) jelenleg is zajló és november 28-áig tartó népszámlálása során, október 17. és november 20. között számlálóbiztosok keresik fel azokat a háztartásokat, amelyek október 16-áig nem töltötték ki online a kérdőívet. Az adatgyűjtés utolsó szakaszában, november 21. és 28. között a polgármesteri hivatalban tehetnek eleget adatszolgáltatási kötelezettségüknek azok, akik november 20-áig ezt nem tették meg.

A számlálóbiztosok névre szóló igazolvány bemutatásával igazolják magukat. A KSH ingyenesen hívható információs telefonszámán (+36-80-080-143) lehetőség van a számlálóbiztos kilétének ellenőrzésére. A népszámlálás szigorú adatvédelmi szabályok betartása mellett történik, a számlálóbiz-

tosokat titoktartási kötelezettség terheli, és a rögzített adatok a KSH rendszerébe történő továbbítás után már nem ismerhetők meg.

A számlálóbiztosok a hét minden napján dolgoznak, így hétfőig is. Ha egy adott címen nem járnak sikerrel, értesítőt hagynak a következő felkeresési kísérlet időpontjáról, feltüntetve a telefonszámukat, melyen időpont lehet egyeztetni. A számlálóbiztosok összesen három alkalommal kísérlik meg az adott lakcímen élők elérését.

A népszámlálási törvény szerint az adatszolgáltatás – az egészségi állapotra, a fogyatékosságra, a vallásra, az anyanyelvre és a nemzetiségre vonatkozó adatkörök kivételével – kötelező, elmulasztása vagy megtagadása 200 ezer forintos bírsággal sújtható.

Kovács Marianna A kerületi zeneiskola első kinevezett fuvolatanára

A közös zenélés öröme

A kerületi rendezvények – például a Szent István parki esték, a Pozsonyi Piknik vagy régebben a Szent Mihály Napi Búcsú – látogatóinak aligha kell bemutatni. Kovács Marianna fuvolaművész, a Fischer Annie Zeneiskola tanára és az iskola fúvószenekarának vezetője növendékeivel együtt sokak által kedvelt rendszeres fellépője ezeknek az eseményeknek. Az idén, kerületünk születésnapján polgármesteri dicséretben részesült.

Több mint negyven éve van a pályán, és közel negyven esztendeje lakik a Pannónia utcában. A Ferencvárosban nőtt fel, a családjában nem volt zenesz. Bár már az óvodában kiderült, hogy különlegesen jó a hallása, sokáig állatorvosnak készült. Vidéken, lovak társaságában képzelte el a jövőjét. A zongora nem fért be a lakásukba, így alsóban hegedülni tanult. Nem ez volt az ő hangszere, pár év múlva abba is hagyta. Egy ideig nem zenélt, mígnem – egészen véletlenül – jött a fuvola.

A IX. kerületi Zeneiskola fuvolatanára, Schweitzer Ivánné egy rendezvényen bemutatta a hangszerét, mire Marianna megkereste őt azzal, hogy fuvolázzon szeretne. Hangszere azonban nem volt, ezért szülei OTP-hitelre vet-

ték meg neki az első hangszert. Nyolcadik után a Leövey Klára Gimnázium ének-zene tagozatára jelentkezett, és akkor kezdett fuvolázni. A zeneiskola fuvola tanszaka a Liszt

Ferenc Zeneművészeti Főiskola gyakorló iskolája volt. Kovács Imre professzor biztatására a gimnázium 3. évfolyamából felvételizett a Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnáziumba. Rögtön második zenei osztályba vették fel, tanára Szabó János fuvolaművész volt. Innen egyenes úton vezetett a Zeneművészeti Főiskolára.

Az utolsó főiskolai évben az akkori igazgató, Győriványi Béláné hívására már teljes ál-



Partneri viszonyban van növendékeivel

lásban tanított a XIII. kerületi zeneiskolában. Ő volt a zeneiskola első kinevezett fuvolatanára. Kezdetben mindössze négy fuvolás növendéke volt. Már a kezdet kezdetén megalapította a fúvószenekart, majd 1984-ben a gyerekek kezdeményezésére a fafúvós együttest. Ma a zenekar közel negyven főt számlál, és kizárólag az iskola jelenlegi és volt növendékei alkotják. Az utóbbiak közt akad sokféle foglalkozású, akiket mind szeretett hangszerük és a jó

fokú kulturálistmenedzserképzőt.

Manapság már nem kevesebb mint hat fuvolatanára van a zeneiskolának. Ebben része van Kovács Mariannának is, aki gyakran járt az általános iskolákba, hogy bemutassa és népszerűsítse hangszerét. A fellépéseken játszott darabok kiválasztásánál, illetve a szintén általa végzett hangszerezésnél is arra törekszik, hogy kedvet csináljon ehhez a nem éppen könnyű hangszerhez és a közös muzsi-

közösség vonz el a rendszeres szombati próbákra és a fellépésekre.

1998-ban az ELTE Bölcsészkarán elvégezte a felső-

káláshoz. A tanítványaival partneri viszonyban van. Arra ösztönzi őket, hogy amit csinálnak, legyen igényes, és szerezzen örömet másoknak is!

A lelkesedése az évtizedek alatt nem csökkent. Szeret tanítani, szereti a növendékeit, és ők ezt érzik is. Hiányoztak neki a gyerekek a járvány alatt, amit online tanított végig. Azt mondja, nagy öröm volt neki, amikor egy szülő azt üzentte: „köszönöm, hogy ilyen szeretettel foglalkozik a gyerekekkel”.

A tanítás mellett a művészi pályán is aktív. Részes volt 2007-ben a „Vámpírok bálja” című musical magyarországi ősbemutatójának és 2000-ben a „Sakk” musical szabadtéri világpremierjének. Ezen részt vett Tim Rice Oscar-díjas szövegíró is. „Színházazni” még az Ablonczy és később Iglódi által vezetett „régi” Nemzetiben kezdett, ott több mint húsz évig volt, de több zenés darabban játszott a Vígben, a Radnótiiban és az új Nemzeti Színházban, valamint vidéki színházakban is. Rendszeresen jár ki Ausztriába, ahol egy ottani barokk együttesel koncertezik. A lovak – különösen a fenséges mozgású frízek – ma is lenyűgözik. Egy ideig saját arab telivérén lovagolt, és manapság is szívesen néz díjlovaglós és fogathajtó versenyeket.

Csop Veronika

Városház Galérián Üvegre festett ikonok tárlata

Örményország spirituális varázsa



A polgármesteri hivatal Városház Galériáján november 25-ig látogatható Ermone Zabel Martaian örmény alkotó kiállítása.

Az „Örményország spirituális varázsa” című tárlaton a festő úgynevezett hinterglas technikával üvegre festett ikonjait mutatja meg. Az 1973-as születésű művész közgazdaságtanból diplomázott. Jelenleg

Budapesten él, az üvegre festett örmény miniatúrák festését tanítja az Örmény Kulturális Központban.

Családjában hagyomány volt a művészettel való foglalkozás. Ő maga mindig is elbűvölőnek tartotta az örmény miniatúrák megkapó stílusát, aprólékos munkát igénylő technikáját és egyedi színeit. Művészetében az üvegre festés technikáját az örmény minia-

túrákkal kombinálva új utakat nyitott. A pályán eltöltött több mint húsz év alatt több egyéni és csoportos kiállításon vett részt itthon és külföldön egyaránt.

A polgármesteri hivatalban október végén nyílt kiállítása a hivatal nyitvatartási idejében díjtalanul tekinthető meg.

(cs)



Táblajáték Sakkfoglalkozások az AJAMK-ban

Nagygyemester üzent a gyerekeknek

Egymást biztatták a versenyzők

Az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban sakkot is szerveznek. Hétköznap, illetve hétvégén tartanak foglalkozásokat gyerekeknek, ahol lehetőségük adódik a sakk rejtelmeibe való elmélyedésben, illetve elsajátíthatják azokat a metódusokat, amiket a tanuláshoz is sikeresen fel tudnak használni – tájékoztatta lapunkat Rosta László sakkoktató. Hozzátette: már tavasszal látható volt, hogy jó úton haladnak, a Régió kupa versenyen elért eredmény jelezte, hogy vannak tehetségek, akik képesek jó teljesítményre. A nyári napközis sakk táborban az oktatási palettát bővítették, melyek a gyerekek aktivitását segítették. Több ovis korú palánta jelentkezett, és a lányok létszáma is szépen növekedett.

A 2022/23-as iskolai tanév első hónapja azt a célt szolgál-

ta, hogy a gyerekek az iskolában megszokják a munkát, illetve megkezdtek a felkészülést a rendszeres versenyzésre.

Az október 16-i Sakk Suli kupa 2. fordulójára 6 fővel neveztek, a legkisebbek csoportjában, pedig egy olyan kislányt indítottak, aki élete első megmérettetésén vett részt.

A gyerekek egymást biztattva, egy-egy jó tanáccsal segítették egymást, jó volt látni, hogy az 5 fiú mennyire vigyáz a legkisebbeknél játszó lány társukra, talán Emese kapta a legtöbb biztató szót a csapattársaitól. A felkészülés és a csapategység meghozta gyümölcsét, a 6 gyerekből hárman csoportjuk első helyén végeztek, egy fő második lett, ketten pedig a 8. helyet szerezték meg – mondta Rosta László.

A gyerekek fotói az AJAMK-ban egy hónapig láthatóak lesznek. Mindemellett



Portisch Lajos nemzetközi nagygyemester dedikálta a fényképeket a gyerekek részére

Portisch Lajos nemzetközi nagygyemester dedikálta a fényképeket a gyerekek részére,

megerősítve számukra, hogy érdemes jól dolgozni. Ezen kívül azt tanácsolta az oktató-

nak, ne engedje gép közelébe őket, dolgozzanak táblán, és sokat gondolkodjanak!

Felelős állattartás Erdei sétáláskor is ügyeljünk a házi kedvencünkre!

Kirándulás kutyával

Szép őszi napokon előszeregettel keressük fel a főváros környékén lévő erdőket. Az Országos Magyar Vadászkamara Fővárosi és Pest Megyei Területi Szervezete arra hívja fel a figyelmet, hogy tartunk tiszteletben egymás igényeit, és akik kutyával mennek kirándulni, fogadják meg tanácsait!

Kitérnek arra, hogy az erdei kutyasétáltatás során mindig vegyük figyelembe, hogy az erdő nemcsak a mienk: az erdei állatok és a védett növények számára élettér, ezenkívül gyerekek és kerékpárosok sokasága élvezi kedvencünkkel egy időben, ugyanazon területen a friss levegőt.

A felelős eb-tartás fontosabb szabálya, hogy a kutyánk kritikus helyzetben is hallgasson ránk, hívásunkra visszajöjjen. Póráz nélkül sétáltatni akár az erdőben, akár másutt felelőtlen, mivel kiszámíthatatlan következményekkel járhat.

A kutya ragadozó állat, a legszelídebbnek tartott házi

kedvenc is megkergetheti az erdei állatokat, ilyenkor akár hosszabb időre is szem elől téveszthetjük. Felzavarhat költő madarakat, kiáshatja az ürgét vagy a vakondot. Rosszabb esetben el is pusztíthatja a nála kisebb állatokat, feldúlhatja a földön vagy alacsonyan lévő madárfészkeket.

Az erdei kutyasétáltatáskor ne feledkezzünk meg a legfontosabb veszélyforrásokról: in-

dulás előtt gondoskodjunk a kullancsok, bolhák riasztására alkalmas nyakörv vagy egyéb védőeszköz használatáról, a sétából hazaérve pedig alaposan vizsgáljuk át kedvencünket, távolítsuk el róla a kullancsokat! Ezenkívül a kutya az erdei állatokkal vagy azok ürülékével, tetemével való találkozásakor súlyos, akár emberre is veszélyes betegségeket kaphat el, ezeket esetlegesen átviheti gaz-

dájára. Mindemellett a malacait védő vaddisznókoca veszélyes lehet a kutyára, de a gazdájára nézve is.

Lehetőség szerint napfelkeléstől napnyugtáig terjedő időszakban sétáljunk kedvencünkkel az erdőben, mert a magaslesekről tör-

ténő vadászat leggyakrabban a hajnali, az esti és az éjszakai órákban zajlik. Akkor

REMEK MEGOLDÁS A NYAKÖRVRE SZERELHETŐ VILLOGÓ

óvhatjuk meg kedvencünket legkényelmesebben, ha erdei sétáltatás során jól látható jelzéssel, például láthatósági mellénnyel vagy nyakörvre szerelhető villogóval látjuk el.

A város környéki erdőkben jelentős természetvédelmi károkat okoznak, és a kirándulók körében riadalmat keltenek a sokszor falkába verődő kóbor kutyák, ezért nagyon fontos, hogy az erdészek, vadászok és állatrendészeti szakemberek számára egyaránt jól felismerhető módon megkülönböztessük tőlük kedvencünket.

Ne feledjük: a felelős állattartó elsősorban saját kutyája, a város körül megmaradt természeti környezet és kiránduló embertársai védelme miatt tartja be az erdei kutyasétáltatás írott és íratlan szabályait.



A legszelídebbnek tartott kutya is megkergetheti az erdei állatokat

Diabétesz Időben felfedezve kordában tartható

Édes élet cukrosan

Az Egészségügyi Világszervezet 1991-ben a diabétesz (cukorbetegség) világnapjának nyilvánította november 14-ét.

Nem véletlen, hogy fontosnak tartották minél több ember figyelmét felhívni erre a sokakat érintő betegségre. Már csak azért is, mert a diabéteszben szenvedők száma szerte a világban folyamatosan nő. Ráadásul egy olyan kórról van szó, amely időben diagnosztizálva és megfelelően kezelve jól kordában tartható, ugyanakkor előrehaladott esetben már csak „tűzoltásra” van lehetőség.

Az elmúlt időszakban a koronavírus-járvány kapcsán is sokszor került szóba a diabétesz, mint a covid egyik rizikó-faktora. Ebben a vetületben is igaz, hogy sokkal kedvezőbb helyzetben van az, akinek a betegsége kezelt, és az értékei jól be vannak állítva. Ennek ellenére sajnos sokan már csak akkor fordulnak orvoshoz, amikor komoly panaszai vannak.

A baj késői felfedezésében része van annak is, hogy a cukorbetegség jó néhány tünete nem csupán erre a kórra jellemző. A hirtelen fogyás, a szájszárazság, gyakori szomjúságérzés,



Van esély a már meglevő szövődmény visszafordítására

fáradékonyság, a látászavarok mind olyan jelek lehetnek, amelyek felvethetik a betegség gyanúját. Ha a gyanú felmerül, akkor szakember által elvégzett, úgynevezett terheléses vizsgálat ad megbízható eredményt.

A cukorbetegség bármelyik életkorban – gyerek- és fiatal-

korban éppúgy, mint idősekénél – jelentkezhet. Két típusa van: az 1-es típus az inzulin hiányának, illetve csökkent termelésének következménye, és általában fiatal-, sokszor gyerekkorban alakul ki. Az érintettek kilencven százaléka a jóval gyakoribb, úgynevezett 2-es típusú cukorbetegségben szenved.

Ez utóbbi kialakulásában szerepe lehet a genetikai hajlamnak, de ezen kívül számos olyan tényezőnek is, amely ellen tudunk védekezni.

Az elhízás, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a magas vérnyomás, a magas vérszír szint, a csökkent fizikai aktivitás és a megoldatlan lel-

ki, érzelmi problémák, valamint a stressz is vezethet cukorbetegséghez.

A terheléses vizsgálat eredménye alapján a betegség négy stádiumát különböztetjük meg. Normális a vércukorértékünk, ha éhgyomorrra történt terheléssel a vércukor kevesebb mint 6 mmol/liter, két óra elteltével pedig kisebb, mint 7,8 mmol/liter. Ilyenkor a cél a megelőzés sok mozgással, megfelelő étrenddel és szükség szerint fogyással. Az ennél magasabb érték emelkedett vércukrot jelent. Ha a 120 perces érték meghaladja a 7,8 mmol/litert, akkor a diagnózis csökkent glukóztolerancia.

Diabéteszről akkor beszélünk, ha éhgyomorrra a vércukorérték több mint 7, míg a 120 perces érték meghaladja a 11,1 mmol/litert. Amennyiben a betegséget még az első három stádiumban kimutatják, a kezelés alapja a diéta és a sok mozgás, és ehhez járulhat a gyógyszer vagy gyógyszer és inzulin együtt, esetleg kizárólag inzulin.

Teljes gyógyulás a cukorbetegségből nem lehetséges, de az első, második és harmadik stádiumban elérhető a tünetmentesség, már kialakult diabétesz esetén pedig a jó anyagcsere-állapot. Sőt van esély a már meglevő szövődmény visszafordítására, megállítására, illetve a rosszabbodás lassítására. Ezért is fontos a diabétesz mielőbbi felfedezése és szakszerű kezelése.

Cs. V.

Életjáradéki szerződést kötne?

Diplomás, biztos egzisztenciával rendelkező fiatal család életjáradéki szerződést kötne ottlakás nélkül, befektetésnek.

Amit nyújtunk:

- magas szerződés-kötési díj (induló rész)
- havi fix, biztos bevétel forrás a nyugdíjon felül
- rezsi átvállalása
- közös költség átvállalása
- lakásbiztosítás kötése és átvállalása
- ingatlan műszaki állapotának megőrzése

Kérjük érdeklődjön a következő telefonszámon:

06/20 852 49 21

Biciklitámaszok - újabb telepítések

Újabb 68 darab – a leginkább bevált, és így a kerékpáros szervezetek által is javasolt – kerékpártámasz kihelyezését kezdte meg október közepétől a XIII. Kerületi Közszolgáltató Zrt. A városrészben ez 23 helyszínt érint. A támasztókeretek magassága és szélessége egyaránt nagyjából 80 centiméter, a két támasz közötti távolság pedig minden esetben legalább 120 centiméter, így egy eszközhöz mindkét oldalról rögzíthető bicikli, valamint nem okoz nehézséget sem a kerékpárra szerelt kosár, sem a gyermekülés.

Az alábbi helyszíneken helyezték/helyezik el a támasztókereteket: Angyalföldi út 30–32. (2 db), Gidófalvy utca 4/b, Gidófalvy utca 17–23., Angyalföldi utca–Apály utca sarka, Duna-terasz, Szent László-plébánia, Mosoly utca 40/a, Lóportár utca 9–13., Ipoly utca 5/e, Vizafogó sétány 6., Hajdú utca 21., Futár utca 23–25., Országbíró utca 10., Tüzér utca 62., Madarász Viktor utca 3., Angyalföldi út 43., Visegrádi köz 4., Esküvő köz 1–3., Angyalföldi út 1., Jász utca 145., Esküvő köz 4., Karikás Frigyes utca 12., Párta köz.



RAM – Radnóti Miklós Művelődési Központ Holisztikus szemlélettel segítik az időseket

Kipróbáltuk a gyógytornát

A kezdetektől népszerűségnek örvend a gyógytorna foglalkozás a RAM – Radnóti Miklós Művelődési Központban működő Őszikék Nyugdíjas Klubban.

A 30 perces tornát keddenként 10 órától Császárné Czékmany Edina tartja, aki a Semmelweis Egyetemen diplomázott gyógytornász és humánkineziológia szakon.

Közel 25 éves szakmai tapasztalatra kórházakban, rendelőkben és a páciensek otthonaiban tett szert. Csoportos és egyéni terápiákkal, valamint magánúton is kezeli a hozzáfutásokat. Főbb tevékenységi területein, így a csípő- és térdprotézis behelyezése előtti és utáni rehabilitáció, a traumás törések utáni kezelés (például

combnyaktörés, bokatörés), reumatológiai betegek gyógyítása, vagy a stroke-on átesett páciensek gondozása közben kiemelt figyelmet fordít a belső motiváció erősítésére. Holisztikus munkaszemlélete biztosítja a személyre szabott, egyéni igényeknek megfelelő terápiát.

A pandémia miatt tartott hosszú szünet után tapssal köszöntötték a klubtagok a visszatérését. Az örömteli fogadtatás után elmondta: fontosnak tartja a rendszeres mozgást, a szépkorúak körében pedig elsősorban a gyógytornát. A kerület-

ben már 16 éve gyógyít. Ösztönözi, ha szeretettel várják, és a csoport hasznosnak tartja a munkáját. Az újlipótvárosi klubban a nagy létszám dacára igyekszik az egyedi egészségi gondokra is figyelmet fordítani. Hozzátette: a gyógytorna neki hivatás, lelkiileg feltölti, ha egy beteg életminőségén sikerül javítani.

Edina azt is kiemelte, hogy fontosnak tartja a példamutatást is, ezért sok időt tölt szabadlevegőn, főként futni, kirándulni szeret.

**A
PANDÉMIA
UTÁN TAPSSAL
KÖSZÖNTÖTTÉK**



Lendvai Császárné Czékmany Edina 16 éve gyógyít a kerületben

Testvérvárosi kapcsolatok Külföldi tapasztalatszerzés

Eszéken jártak a prevísi fiatalok

Testvérvárosunk, Eszék meghívására októberben a Prevenció Központ szervezésében 22 fős csoport vendégeskedett Horvátországban. Az utazásról, a szakmai tapasztalatokról Pál Attila utcai és lakótelepi szociális munkás, csoportvezető beszélt.



Rengeteg élménnyel ajándékozta meg a csapat tagjait a horvátországi utazás

– Milyen előzmények tették lehetővé a kerületi fiatalokból álló csoport kiutazását, és kik vehettek részt az egyhetes kiránduláson?

– A kerület és Eszék között az elmúlt évtizedekben aktív testvérvárosi kapcsolat valósult meg. Városrészünk minden évben fogad horvátországi diákokat a nyári Velencei-tavi ifjúsági táborban, viszonzásképpen pedig ők is szívesen látnak vendégül magyar fiatalokat. Legutóbbi meghívásuk alapján önkormányzatunk a Prevenció Központnak adott lehetőséget az utazó csoport tagjainak kiválasztására és az utazás lebonyolítására. A csoport összeállításánál a Previ Tanoda, a Previ Stúdió munkájában és a különböző rendezvények megszervezésében

aktívan közreműködő gyermekekre gondoltunk, és velünk utazott az Angyalföld Polgárőr Szervezet néhány ifjú polgárőre is, akikre mindig lehet számítani az utcai és lakótelepi járőrszolgálatoknál.

Az utazás során voltunk Eszéken, ellátogattunk Kiskőszegre, Vörösmartra és Pálmonostorra, megtekintettük Eszék vonzaskörzetének természeti és idegenforgalmi nevezetességeit, jártunk egy fantasztikus magánállatkertben is, és házi rangadót szerveztünk a szállodához tartozó sportpályán.

– Hogyan összegeznéd az utazás tapasztalatait?

– A visszajelzések alapján elmondhatom, hogy minden résztvevő életre szóló emlékekkel gazdagodott, és tovább erősödött a városrészünkhöz, illetve a Prevenció Központtal való kötődés is.

Megismerték Eszék vonzaskörzetét

– Milyen programokon vettek részt a fiatalok?

– A szálláshelyünk Oravicában volt, a horvát Vöröskereszt szállodájában laktunk, kiváló körülmények között. Az eszéki Magyar Oktatási és Művelődési Központból két diáklány, Danijela és Vivien volt a segítségünkre a látnivalók megismerésében.

(FLGY)

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



KÖVESSEN MINKET FACEBOOKON IS,
folyamatos akciókkal és nyereményjátékokkal várjuk:
<https://www.facebook.com/pestimaganrendelo/>

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Angiológia | Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Diabetológia
Foglalkozás-egészségügy | Gasztroenterológia
Kardiológia | Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat
Oltóközpont | Tüdőgyógyászat | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



www.budaioltokozpont.hu 36 (20) 288 7248 (csak oltás)

www.bmclabor.hu (06 1) 445 0700

www.budaimaganrendelo.hu (06 1) 794 3980

www.gasztrocentrum.hu 06 (20) 536 4156



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM – Hotel Helia
1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.

E-mail: pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu
www.pestimaganrendelo.hu • 06 (70) 799 9015



EGÉSZSÉGGKALAUZ

A rossz táplálkozási szokások, a mozgásszegény életmód és a túlhajszolt életvitel mind kedvez a cukorbetegség kialakulásának. Hazánkban is egyre nő a diabéteszesek száma. A tünetek gyakran nem alarmizálóak, sőt sokszor akár évekig panaszt egyáltalán nem okoznak, csak amikor már szövődmények alakultak ki. Éppen ezért kiemelten fontos a betegség időben történő felismerése, a mihamarabbi életmódváltás és a szükséges kezelések megkezdése! Cikkünkben most a betegség 2-es típusáról számolunk be bővebben:



A 2-es típusú diabétesz esetén nagy probléma, hogy sokáig tünetmentes, vagy csak olyan minimális jelei vannak, amiket a beteg szinte észre sem vesz – hangsúlyozza *dr. Bartos Tímea (képünkön)*, a Pesti és Budai Magánorvosi Centrum diabetológusa. – Van olyan eset, amikor pár hét alatt markáns tünetek jelentkeznek, pl. a páciens sokat iszik, sokat vizel, homályosabban lát, fáj a feje, fáradt, izzadékonyabb, esetleg húgyúti, nőgyógyászati gyulladása alakul ki, hirtelen rövid idő alatt csökken a testsúlya. Az esetek nagy részében azonban évek alatt, lassan, tünetmentesen lappang a cukorbetegség, ami sokszor csak véletlenül kerül diagnosztizálásra, pl. amikor jogosítvány hosszabbításakor végzett laborvizsgálat eredménye magas vércukorszintet mutat. Ez azért is nagy probléma, mert a panaszmentesség ellenére a folyamat az évek alatt lassan halad előre, a magas vércukorszint a glukotoxicitás révén károsíthatja az ereket, idegeket, ezáltal gyakorlatilag minden szervrendszer érintett. Sajnos előfordul, hogy már a szövődményes esetet látjuk – például nem gyógyuló seb a lábon, mely miatt amputációra is sor kerülhet –, melynek háttérben bizony cukorbetegség igazolódik.

– A 2-es típusú diabétesz bizonyos eseteiben (leginkább a 20 mmol/l fölötti vércukorértékeknel) előfordul, hogy az anyagcsere gyors rendezésére rögtön inzulinkezelést kezdünk, mely idővel elhagyható. Leggyakrabban azonban elegendő tablettás vagy egyéb injekciós készítmények alkalmazása természetesen az alapokat jelentő „életmódi kezelés” mellett.

Utóbbi egyrészt szénhidrátszegény diétát jelent (melyet átlagosan napi 160 gramm szénhidrátbevitelre szoktunk korlátozni), illetve fizikai aktivitás fokozását és testsúlycsökkentést.

A gyógyszeres terápiának több fajtája létezik. Egyrészt tablettás kezelések, melyeknél több hatóanyagcsoportot is alkalmazunk, másrészt pár éve előszórtattal adunk – az inzulinhoz hasonlóan – apró túvel bejuttatható készítményeket.

Igyekszünk olyan modern terápiákat választani, melyek előnyösek a beteg számára, hosszú távon segítik a bétasejtek működését, ugyanakkor kímélik is azokat. Fogyasztó hatással is bírnak, így a testsúlyredukciót nagymértékben segítik. Ez már önmagában javít a beteg életminőségén, és csökkenti az egyéb társbetegségek és szövődmények kialakulását is. A többféle kezelési módokat változtatjuk, kombinálhatjuk is, a terápiát mindig egyénre szabjuk.

Az Egészségkalauzt a



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM
támogatta

Könyvtárajánló **Betűk bűvöletében**

FSZEK Dagály utcai könyvtár (fszek1308@fszek.hu)

www.facebook.com/dagalyutcai-konyvtara.fszek/
hétfő, szerda, péntek: 12–19, kedd, csütörtök: 9–16,
szombat: 9–14.

FSZEK XIII/2. sz. Radnóti Miklós Könyvtára:

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

FSZEK XIII/4. sz. Könyvtára:

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

FSZEK XIII/6. sz. Angyalföldi Kertvárosi Könyvtár:

hétfő, szerda, péntek: 14–19, kedd: 11–16, csütörtök: 12–16.

Programajánló:

Petőfi 200 – Színek, formák, hangulatok –
Paverpolkiállítás-megnyitó november 4. 17 óra
– a programon a részvétel ingyenes, de előzetes
regisztrációhoz kötött: fszek1308@fszek.hu, (1)
340-3309

Segítségnyújtás okoseszközök használatában
a Dagály utcai könyvtárban, előzetes telefonos
bejelentkezés és időpontegyeztetés alapján: 340-
3309

Újdonságainkból ajánljuk:

Gárdos Péter: Semmelweis Ignác
rövid boldogsága (*Open Books*, 2022)

Jonas Jonasson: A próféta és a hülye
(*Athenaeum*, 2022)

Molnár T. Eszter: Hidegkút (*Kalligram*, 2022)

Guillaume Musso: A szajnai ismeretlen
(*Park*, 2022)

Jón Kalman Stefánsson: Csillagok sercegése
(*Typotex*, 2022)



Tetanusz kutyáknál

A tetanusz betegség kutyáknál viszonylag ritka. A fertőzést egy baktérium okozza, amelynek toxinja az idegrendszert támadja meg.

Főképpen fiatal állatoknál a fogváltásnál kialakuló sebek fertőzésével jöhet létre, de idősebb állatokban is kialakulhat,

mélyre terjedő, főleg szúrt sebek esetén.

A gazdinak az első jel lehet a nehéz táplálékfevétel, a pofa izmainak merevsége. Ez a merevség később a végtagokra is ráterjed, az állat nem képes járni, a külső ingerekre (fény és hang) fokozott válaszreakciót

ad: rángógörcs alakul ki, a kutya lebénul, nem képes akaratlagos mozgásra.

A kezelés mindenképpen kórházi ellátást igényel. Kevés fény, hang és egyéb inger a cél, ezért egy sötét, csendes helyiségbe teszik a beteget. A kezelés több hétig is eltarthat.

A gyógyszerek közül a legfontosabb természetesen az antitoxin, amely a tetanusz toxinját semlegesíti, de kellenek a nyugtatók, görcsoldók is.

Ha a fertőzés időben diagnosztizálva lett, és a beteg a megfelelő ellátást kapta, van remény a felépülésre.

A gyógyulás jelei 7–8 nap után láthatóak, de a teljes felépülés több hétig is eltarthat.

Dr. Nagy Czirok Gábor
állatorvos,
BIOVET
Állatgyógyászati Központ

HEGYI IVÁN: PÁLYÁN KÍVÜL (4.)

Lengyel-földi pálmafák

Gianni Morandi azt énekelte 1964-ben: Térden állok előtted (In ginocchio da te). Azért mondom, mert annak idején a magyarok előtt is letérdeltek Itáliában. Az olaszok máig állítják, hogy honfitársainktól tanultak meg futballozni. Az 1920-as évek elejétől hazánk fiai ellepték az olasz bajnokságot, és hamarosan azt írták odakinn: „A magyar játékosok szereplése a mérkőzések fő vonzereje.”

Az 1925/26-os évadban huszonöt magyar játszott Itália élvonalában, további harminc pedig alacsonyabb osztályban. A bajnok Juventust Károly Jenő dirigálta edzőként – míg a hajrá idején szívrohamot nem kapott –, és az 1905 óta először aranyérmes torinói klubban remekelt a 35 „dugóval” gólkirály Hirzer Ferenc, valamint a csapat legjobban fizetett labdarúgója, Viola József. (Az Alba Romához tartozó Bukovi Márton 25 góllal negyedik volt a mesterlövészek listáján.)

A Milan első külföldi játékosát Bánás Józsefnek, a Lazióét Ligeti (Lówy) Jenőnek hívták. A Serie A beindulásakor, 1929-ben a tizenhét csapatból nyolcat edzett magyar tréner, Weisz Árpád bajnoki címre vezette az akkor Ambrosiana-Internek nevezett Internazionalét. Az Auschwitzban elpusztított Weisznek emléktáblája van a milánói San Siróban, miközben Magyarországon nem sokan tudják, kicsoda. A Serie A többi alapító magyar szakvezetője – Bekei Imre (Pro Patria), Ging József (Modena), Ludwig Béla (Cremonese), Molnár Ferenc (Lazio), Nagy József (Pro Vercelli), Rády Vilmos (Livorno), Schöffner Imre (Brescia) – végképp ismeretlen idehaza.

Pedig egészen jól dolgoztak. Olaszország válogatottja 1934-ben és 1938-ban világbajnok lett, az első arany évében a Serie A kétharmadánál magyar tréner alkalmaztak. Amikor manapság az olasz bajnokság mérkőzéseit kommentálom a Sport Tv-ben,

sokszor gondolok arra, hogy ezt a futballt „mi” teremtettük meg.

Itália negyedik labdarúgóvilágbajnoki címéről már volt szerencsém tudósítani. A német–olasz elődöntő előtt a Dortmundtól negyven kilométerre lévő Remscheidben laktam. Vasúton indultam Dortmundba, ám Lennepnél váratlanul leszállítottak a vonatról. Vágányzár – tárták szét a kezüket a vasutasok. Visszavergődtem Remscheidbe, és a szállodából hívtam egy taxit. Megérkezett Mercedesével egy hetven körüli sofőr. Gondoltam, holnap reggel lesz, mire Dortmundba érünk. Az öreg azonban hasított, mint Sebastian Vettel. Olyan magabiztosan gördültünk a stadionhoz jóval a kezdés előtt, amilyen fölényesen készültek a németek a squadra azzurra ellen. A Bild azt írta: „Ki állít meg bennünket?”

Concerto Grosso, majd Il silenzio következett.

Fabio Grosso a kétszer negyedórás hosszabbítás utolsó előtti percében Jens Lehmann hálójába tekert, s a ráadás ráadásában Alessandro del Piero még inkább elnémította a németeket (0-2). A Bild immár azzal vigasztalta olvasóit: „Egy fordulóval később estünk ki, mint a brazilok.”

A francia–olasz döntő előtt véletlenül eszembe ötlött valami. A főcím, ha az olaszok nyernek. Beugrott csak úgy, hiszen nem szoktam előre címekeket adni. Ám tudtam, az, ami önkéntelenül felvillant bennem, nem fér be egy sorba, és kétsoros címet a Népszabadság sportoldalán nem adtak talán soha. Közbe kell vetnem: Olaszországot közvetlenül a vb előtt bundabotrány rázta meg. A válogatottat azonban nem vetették vissza a történetek, én meg felhívtam Vörös T. Károly főszerkesztőt, hogy engedélyt kérjek kétsoros cím kivételes alkalmazására olasz diadal esetén. A válasz kategorikus volt: „Az lehetetlen!” Majd a lap első embere halkán megkérdezte: „S mi lett volna az a cím?” Mondtam: Hi-



Kutasi Róbert barátommal (jobbra) Rióban. Középen az akkor még ifjú szerző

ába a patália, világbajnok Itália. A mindig higgadt Vörös T. izgatottan rávágta: „Csinálsz, amit akarsz!”

Az olaszok ráadás-tizenegyesekkel győztek, de nem volt mindig ilyen szerencsénk a franciákkal. A 2000-es Eb rotterdami döntőjében szinte már megnyert meccset veszítettek el Zidane-ékkel szemben. Előtte meg brillíroztak, négy mérkőzésből négyen söpörték be a győzelmet. A holland–itáliai elődöntő előtt ellátogattam Geelbe, az edzőtáborukba. Az edzésen vagy ötezren voltak, a lányok sikongattak, amint megpillantották Paolo Maldinit, Francesco Tottit és a többieket.

A tréninget megelőzően Dino Zoff szakvezető – 1982 világbajnok kapusa – eligazítást tartott a kezdőkörben. Nem hallottam, mit mondott, ám gesztusaiból azt lehetett kikövetkeztetni: „Teszitek itt magatokat, közben meg nem rúgtok egyeneset a labdába!” Nyomta ezt Maldinin és Tottin kívül olyanoknak, mint Francesco Toldo, Alessandro Nesta, Fabio Cannavaro, Demetrio Albertini, Del Piero.

De használt.

A házigazda hollandokkal vívott találkozón olyan játékvezetői nyomás nehezedett az olasz csapatra, amelyet csak kivételes lelkierevel lehet elviselni. A német fogorvos, Markus Merk igyekezett mihamarabb kihúzni az azúrkékek

méregfogát, ezért már fél óra múltán kiállította Gianluca Zambrottát, majd tizenegyest ítélt a vendéglátók javára, miközben Patrick Kluivert tiltakozni akart, mert azt hitte, ellene fújt... Frank de Boer büntetőjét Toldo kivédte, ám Merk nem adta fel, és újabb tizenegyest rendelt el, azt meg Kluivert a kapufára lőtte. A 0-0-t követő párbajban aztán Toldo kétszer hártott, az olaszok csak egyet szedtek be, hármat viszont belőttek-begurítottak. Amikor minden eldőlt, a sajtószeletor külföldi része ugrálva ujjongott, több ezer tudósító ünnepelte az igazság diadalát.

A döntő után ezt nem tehettem meg, mert az olaszok – tőlük szokatlan naivitással – elbukták a rotterdami csúcstalálkozót. Marco Delvecchio góljával a 94. percig 1-0-ra vezettek, akkor kigurult a labda az oldalvonalon, és Vincenzo Montella épp hogy továbbpökölte azt. Ha kirúgja a lasztit a stadionból, és a legrosszabb esetben kiállítják, akkor is jobban jár Itália annál, ahogyan a dráma végződött. A franciák gyorsan bedobták a labdát, szintén sebesen vezettek még egy akciót, amelynek végén Sylvain Wiltord kiegyenlített. Majd a hosszabbításban David Trezeguet bevágta az aranygólt (2-1).

Másnap az eindhoveni főtér melletti utcácskában működő hangszerüzletben, ahova tra-

gikus sorsú barátommal, Kutasi Robival bejártunk „jamelni” – ő zongorázott, én (úgyahogyan) gitároztam –, a tulajdonos azzal fogadott: „Mit szólnak, milyen balekok voltak az olaszok!”

Akadts hangszerbolt és tragédia másutt is. Három évvel később Katowicében rendezték a lengyel–magyar Eb-selejtezőt. Idősebb Knézy Jenővel és Vincze Andrással sétáltam a városban; hopp, szembe jött egy hangszerüzlet, és Jenő azt dörmögte, énekeljünk egy kicsit. Leemeltem egy gitárt, ennek a helyi főnök enyhén szólva nem örült – Katowice más volt, mint Eindhoven –, de aztán megnyugodott, és Jenő már rendelt is: „Játszd az Angyal-földi pálmafákat!” Majd vagy húsz perc múltán azzal távoztunk, hogy ezt el kell mondani Mikinek. Fel is hívtuk Fenyőt, Jenő pedig megkérdezte a szerzőt: „Tudod, mit hallgatott a jó nép itt, Katowicében?”

Néhány nappal később a szpiker kórházba került, és többé nem láttam őt. Szerettem volna bemenni hozzá, de hitvese arra kért, ne tegyem. A kitűnő riporterrel nagyon jóban voltunk, még ma is gyakran gondolok rá. Szerettem az életet, amilyen alaposág jellemezte a munkában, olyan humorral áldotta meg a sors, egyszer egy tokiói szállodában kimonóban fogadott... Kutasi Robi ugyancsak hiányzik. De még mennyire! Amúgy ő is kapcsolható az olaszokhoz meg Fenyőhöz. Összeállt a régi Hungaria 1995-ben, hogy koncertet adjon a Népstadionban, és erre az alkalomra új lemezt jelentetett meg. A számok felvételét Miki odaadta nekem, mielőtt Bécsbe mentem volna a Milan–Benfica BL-döntőre. A szalagot magammal vittem, és a kocsiban hallgattuk a nótákat Robival.

Visszafelé irdatlan sor állt a határon, mert megnyílt a lehetőség kinézni külföldre, és magyarok sokasága vett jegyet a Práterbe. Kinyitottuk az autó ajtaját, úgy magnóztunk a forró éjszakában, mire többen kérlelni kezdtek bennünket, ugyan hangosítsuk fel már a muzsikát. Nemsokára táncparketté alakult a határvon, és vagy tízszer kellett újra forgatni, hogy „ahol a kreol kaja valami nagyon faja, az New Orleans...”

Egy boo, boo, boo volt a beton.

De persze nem múlt el végleg a bú, bú, bú.

Angyalföldért Egyesület Gazdag kínálat az év utolsó hónapjaiban

Szabadidőtől az egészségig

Az év utolsó két hónapjában is sokféle programmal várja az egyesületi tagokat és az érdeklődőket az Angyalföldért Egyesület.

Novemberben szokás szerint a hónap első hétfőjén ülésezik az elnökség, és ugyanaznap, azaz 7-én délután egy órai kezdettel rendezik meg az egyesületi klubdélutánt.

November 8-án délelőtt 10-kor kezdődik a Kézműves klub foglalkozása, ezúttal a téli ünnepekre való felkészülés jegyében. 9-én, szerdán egy órakor pedig a Púder klub tart összejövetelt. A beszélgetés most is női témákról zajlik majd. Másnap, vagyis novem-

ber 10-én délután egy órakor képzeletben a Kanári-szigetekre repülnek az Utazók klubjának tagjai. Zenés klubdélutánra várja a tagokat a Csontrikulásos betegek klubja 16-án 14 órai kezdettel. A Szabadidő klub a csillaghegyi Hare Krisna Látogatóközpontba szervez kirándulást 17-én délelőtt. A résztvevők háromnegyed 10-kor találkoznak a HÉV Szentlélek téri megállójában. Reisinger János előadásai nagyon népszerűek az egyesületi tagok körében. 21-én délután egykor Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója lesz a téma. Az Olvasósarok november 22-i össze-

jövetelén írókról és könyvekről tart vetélkedőt 14 órai kezdettel. Másnap, ugyancsak délután kettőkor dr. Kis János

tart előadást a bél és az agy kapcsolatáról a MEDI klub szervezésében. A novemberi programok sorát 21-én egy órai



Tervezik a RaM-ban működő könyvtár látogatását is

kezdettel a Filmklub zárja az afrikai dzsungel Nobel-békedíjas orvosa, Albert Schweitzer élettörténetét bemutató „Egy élet Afrikáért” című filmmel.

A decembert elnökségi üléssel kezdik a hónap első hétfőjén. Másnap, 6-án délelőtt 10-kor a Kézműves klub tagjai már az ünnepi asztal köré készülnek. A Filmklubban 8-án délután egy órakor Steven Spielberg nagy sikerű filmjét, az Egyesült Államok déli részén játszódó Báborszín című filmet vetítik le Whoopi Goldberg főszereplésével. Az egyesület zenés évváró klubdélutánját 14-én, szerdán 10 órakor rendezik meg. Az év utolsó egyesületi eseménye a Radnóti Miklós Művelődési Központban (RaM) működő könyvtár látogatása lesz 15-én reggel fél tízkor az Olvasósarok szervezésében. Az Angyalföldért Egyesület programjai a XIII. kerületi önkormányzat támogatásával valósulnak meg.

Csop V.

GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM SZÍVVEL, LÉLEKKEL

Rendelőnkben az emésztőszervi panaszokkal küzdő gyermek és felnőtt páciensek teljes körű orvosi és dietetikai ellátást kapnak.

- szűrés
- pontos diagnosztika
- kezelés
- hosszútávú gondozás

Tapasztalt, jól képzett kollégákkal valósítjuk meg céljainkat.

Sok szeretettel várjuk Önöket!

- Felnőtt gasztroenterológia
- Gyermekgasztroenterológia
- Dietetika
- Sebészet
- Hepatológia
- Proktológia
- Pszichológia
- Altatásban végzett endoszkópos vizsgálatok



PESTI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM

+36 (20) 536 4156
recepcao.pest@gastrocentrum.hu
1133 Budapest, Kárpát utca 62-64.,
Helia Thermal Hotel
www.gastrocentrum.hu

Lakossági muskátliosztás

Ezen a héten a városrészben megkezdtek a futómuskátlik begyűjtését, november 12-én, szombaton pedig ingyenesen szét is osztják őket az érdeklődő lakosok között, a kerület öt helyszínén.



Az ingyenes virágosztást 9 és 11 óra között a Gyöngyösi sétányon található élelmiszerüzlet előtt, a Vízafogó lakótelepi gyógyszertár előtt és a Lehel utca 22-24. melletti kutyafuttatók előtti területen tartják, majd 12 és 14 óra között folytatják az Országbíró utca-Hajdú utca sarkán és a Thurzó utca 16-18. szám alatti területen.

Mivel tavaly gyorsan elfogytak a tövek, így az idei virágosztás során összesen 2500 cserép muskátlit osztanak ki, helyszínenként 500 cseréppel készülnek a XIII. Kerületi Közös Zrt.

szakemberei, hogy minél több lakost megajándékozhasanak a növényekkel. Egy cserépben három tő muskátli található.

Ha a muskátli elfogy, úgy hamarabb befejezik az adott helyszínen az osztást, így azt javasolják, hogy az érdeklődők minél korábban látogassanak el a kiválasztott helyszínre.

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Közhasznú Nonprofit Kft. magas szinten felszerelt rendelőibe keres szakorvos, nyugdíjas vagy rezidens kollégákat rész munkaidőben végzendő munkára fül-orr-gégészet, reumatológia, nőgyógyászat, radiológia, szemészet, ortopédia, traumatológia és bőrgyógyászat szakmákban. Jelentkezni

a titkarsag@euszolg13.hu e-mail-címen és dr. Hertzka Péter főigazgató főorvosnál a +36 (30) 940-4212-es telefonszámon lehet. Várjuk az érdeklődő kollégák jelentkezését!



BIÖVET
ÁLLATGYÓGYÁSZATI KÖZPONT

SZÉLES KÖRŰ ÁLLATORVOSI ELLÁTÁS

- + védőoltások
- + belgyógyászat
- + sebészet
- + szülészeti
- + ultrahang
- + röntgen
- + vérnyomásmérés
- + dysplasia szűrés
- + laborvizsgálatok
- + tápok, gyógytápok

KISÁLLAT-FELSZERELÉS BOLT **KUTYACICA KOZMETIKA**

1139 Bp., Fiastyúk u. 71/c
Telefon: 330-5131
www.bioretrendelo.hu

RENDELÉSI IDŐ:
Hétfőtől péntekig 08-20 óráig
Szombaton 08-12 óráig
Vasárnap 19-20 óráig

ALKALMI PROGRAMOK

november 3.	19.00	Cziffra György Emlékkoncert Helyszín: AJAMK	
november 4.	15.00	Minden a XIII. kerületről – Városnézés sok keréken Autóbuszal Angyalföld, Vizafogó és a történeti Lőportárduló utcáin** Találkozó: József Attila tér 4. – AJAMK	
november 4.	19.30	PEDROFON Táncparty – 20. SZÜLETÉSNAPI Helyszín: AJAMK Asztalfoglalás: 06 1 320 3842 vagy e-mailben: doryeva@kult13.hu	Pénte 
november 5.	18.30	Gálaműsor a Görög Nemzeti Ünnepek alkalmából a XIII. kerületi Görög Nemzetiségi Önkormányzat szervezésében Helyszín: AJAMK	
november 5.	19.00	Anconal szerelmesek Helyszín: RaM Színház	
november 6.	15.00	Látomások Helyszín: RaM Színház	
november 6.	19.00	Látomások Helyszín: RaM Színház	
november 7.	20.00	Mario Biondi – Get Closer Helyszín: RaM Színház	
november 8.	13.30	Nyugdíjas filmklub Helyszín: AJAMK	
november 8.	20.00	Mario Biondi – Get Closer Helyszín: RaM Színház	
november 9.	17.00	Civil Kerekasztal – civil szervezetek képviselőinek összefüvetele Helyszín: AJAMK	
november 11.	19.00	Arcképek interjúorozat Vendég: Hirtling István színész Helyszín: AJAMK	Pénte 
november 11.	19.00	Danny Blue Helyszín: RaM Színház	
november 13.	10.00	Minden a XIII. kerületről – Városnézés sok keréken XIII. kerület highlights: Váci út és Újlipótváros** Találkozó: József Attila tér 4. – AJAMK	
november 13.	20.00	Emmet Cohen Helyszín: RaM Színház	
november 14.	20.00	Billy Cobham Band Helyszín: RaM Színház	
november 16.	15.00	Minden a XIII. kerületről – Városnézés sok keréken Körös körül a XIII. kerületen** Találkozó: József Attila tér 4. – AJAMK	
november 16.	18.00	Rendvédelmi beszélgetések Helyszín: AJAMK	
november 16.	19.00	Urban Verbunk Helyszín: RaM Színház	
november 18.	19.00	Anyám az örületbe kerget Helyszín: AJAMK	Pénte 
november 22.	13.30	Nyugdíjas filmklub Helyszín: AJAMK	
november 25.	19.00	HORÁNYI JULI – IVÁN SZANDRA: 'Elhoztam a szívem' koncertest Helyszín: AJAMK	Pénte 

Minden hétköznap
8.00–20.00

*XIII. kerületi lakosoknak a programon való részvétel ingyenes! Jelentkezés: +36 1 329-1617

**Regisztráció: simonzsuzsa@kult13.hu

GYEREKPROGRAMOK

november 5.	16.00	Gerida Halloween családoknak, gyerekeknek Helyszín: AJAMK
november 11.	10.00	Babaszínház – A varázsszekrény meséi című babaelőadás Helyszín: PannKa Part Közösségi Tér
november 11.	18.00	Családi Társasjáték Klub Helyszín: AGYIH
november 13.	10.30	Varázsnapok a Tücsöktanyán – Márton napi mulatság Helyszín: TT
november 20.	10.00	Vasárnap PannKánál – A három galiba liba – A Manócska Társulat előadásában Helyszín: PannKa Közösségi Tér*

*Regisztráció szükséges: www.pannka.hu

KIÁLLÍTÁSOK

november 6-ig	Vizsrák Nóra kiállítása Helyszín: RaM
november 25-ig	Duschanek János emlékkiállítás Helyszín: ÜKG
december 11-ig	Máglya közti Művészeti fotókiállítás a 27. Helytörténeti füzet megjelenése alkalmából Helyszín: AJAMK
egész évben	Vitrin „kiállítás” – az eddig megjelent helytörténeti füzetek kiállítása, Tárgyak a múltból – Régi korok konyhája Helyszín: RaM



Varázsnapok a Tücsöktanyán

NOVEMBER 13. 10.30 MÁRTON NAPI MULATSÁG
A Lóca együttes mesés, interaktív műsora

NOVEMBER 27. 10.30 HACUKALAND
Táncos öltözőshow gyerekeknek
Góbi Ritával

Angyalföldi Gyermek- és Ifjúsági Ház



Nyílt napok a MagyaRock Hírességek Csarnokában 10.00–14.00

november 8. november 21.
december 5. december 12.

Rockműzeum
MAGYAR ROCKHÍRESSÉGEK CSARNOKA

RAM RADNÓTI MIKLÓS MŰVELŐDÉSI KÖZPONT



SPORTPROGRAM AJÁNLÓ

Asztalitenisz
minden hétköznap 8.00–20.00
Helyszín: Angyalföldi Sportközpont
XIII. kerületi lakosoknak a programon való részvétel ingyenes! Jelentkezés: +36 1 329 1617

Bowling
hétfőtől péntekig: 15.00–23.00
szombaton: 10.00–23.00
vasárnap: 12.00–23.00
Helyszín: Újpalotai úti Sporttelep – ATTE Bowling Centrum
Információ, pályabérlés: +36 70 621 5099

Tenisz
Helyszín: Angyalföldi Sportközpont – Patak Party Tenisz Club
Információ: +36 1 329 1617, mobil: +36 30 440 3054, divakdavid@sport13.hu

Fallabda
Helyszín: Corner Hotel Angyalföld
Információ – squash pálya bérlése: +36 20 482 0022



HORÁNYI JULI IVÁN SZANDRA

'ELHOZTAM A SZÍVEM' KONCERTEST

11. 25. 19.00
AJAMK

KÖZREMŰKÖDIK: HORVÁTH MÁRK – GITÁR, KOÓS-HUTÁS ÁRON – TROMBITA

Angyalföldi József Attila Művelődési Központ

APRÓHIRDETÉSEK * APRÓHIRDETÉSEK * APRÓHIRDETÉSEK

SZOLGÁLTATÁS

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTALERAKÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, PARKETTACISZOLÁS, VÍZ-, GÁZ-, GIPSKARTONSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANSZERELÉS, KŐMŰVES-, LAKATOS- ÉS ASZTALOSMUNKÁK, AJTÓ-, ABLAKCSERE, -JAVÍTÁS, TAKARÍTÁS, GARANCIÁVAL, AZONNALRA IS. TEL.: 202-2505, 06-30-251-3800. HALÁSZ TIBOR

TEHERTAXI. Költöztetés precíz munkavégzéssel! Megbízható rakodók, gyors ügyintézés. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. Komplettsomagolásai tevékenység, szolgáltatás és lomtalanítást is vállalunk.

Telefon: 06-70-214-4235,
www.valentfuvar.hu

RÉZ- és rozsdamentes küszöbök beszerelés. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. Tel.: 06-20-381-6703, 251-9483

FÜRDŐSZOBÁK konyhák felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, víz-szerelés, 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

ASZTALOSMUNKÁT vállalkozóként is. Ingyenes felméréssel, ajtó-ablak, bútorteljesítés, -gyártás, garanciával. Regdon Csaba. Tel.: 06-20-957-9533

REDŐNY, reluxa, szűnyogháló stb. szerelése garanciával. Ajándék szűnyogháló minden megrendeléshez! Kerületi redőnyös. Tel.: 06-70-341-9489, 06-20-341-0043

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

REDŐNYSZERELÉS, -javítás, gurtnicsere, szűnyogháló, harmonikaajtó szerelését vállalom. 24 órán belül, hétvégén is. Tel.: 06-70-775-8100.

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

KLÍMAMEN: klímatisztítás, karbantartás, csere, új klímatelepítés. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-2653

MŰANYAG ablak, ajtó beépítés, redőny, rovarháló szerelése. Varga Csaba Tel.: 06-20-333-6966

MÁSODIK kerületi lakos professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig. Kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást ingyen kiszállással. Tel.: 06-30-309-8639

VILLANSZERELÉS! Lakások, családi házak teljes körű villanszerelése. Hibajavítás, biztosítéktábla cseréje, tűzhely, bojlercsatlakozások kialakítása. 40 éve a kerületben. Balácsi Attila Tel.: 06-70-527-6732

KLÍMASZERELÉS kedvező áron! Tel.: 06-20-381-0703

VÍZ-, GÁZ-,
FŰTÉSSZERELÉS

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

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS! Rudas Pál és Rudas Viktor, apa és fia. Csaptelepek, szifonok, wc-csészék, wc-tartályok, mosdókagylók, mosogatók cseréje és javítása. Mosó- és mosogatógépek vízbekötése: 220-4172, 06-30-313-7514. Radiátorok komplett cseréje: 06-30-426-4844. Anyaggal, előleg nélkül, garanciával!

FESTÉS, MÁZOLÁS

FESTÉS, mázolás vállalása. Lakások, lépcsőházak, üzletek, kőművesjavítás. Számírára is. Gyors kezdéssel. Tel.: 06-30-568-6255, Kovács Gergely

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás bútormozgatással. Parkettaciszolás, aljzatki-egyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka, mérsékelt áron. (Alapítva: 1998) Csapó György. Tel.: 06-31-780-6430, 229-5694, festesma.iwk.hu

FESTÉST, mázolást, burkolást vállalkozóként nyújtunk kedvezményekkel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30-422-1739

FESTÉS, tisztasági 500 Ft/nm-től. Mázolás, ajtók, spaletták, kerítések. Parkettaciszolás, lerakás gyakorlattal, megbízható szakember. Tel.: 06-20-945-5473, 06-30-499-1814

KÖZÖS KÉPVISELET

TÁRSASHÁZAK közös képviselőt vállalkozóként vállalunk családi vállalkozásban, szakértelemmel, gyakorlattal, reális, egyedi áron. Tel.: 06-30-966-6052

RÉGISÉG

NÉMETH Dániel vásárol értékecséssel, legmagasabb áron bútorokat, festményeket, órákat, képeslapokat, régi pénzt, papírrégiséget, fotókat, kitüntetések, csillárt, könyveket, dísztárgyakat, porcelánokat, szőnyeget, bakelitlemezeket, bundát, frögépet, varrógépet, kristályokat, ezüst-, aranyékszereket, tört aranyat, -ezüstöt. Tel.: 06-20-294-9205

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

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással. Bútor, festmény, könyvet, porcelánt, kerámiát, papírrégiséget, numizmatikát, bakelit hanglemezt, híradástechnikát, Legot, társasjátékokat, bronz- és ezüsttárgyakat, retró tárgyakat, órákat, biszüt. Tel.: Pintér Nikolett: 06-30-973-4949, 466-8321, e-mail: pinterregisegek@gmail.com

SZÍNHÁZAK részére mindennemű régiségek felvásárlása készpénzben. Dísztárgyak, bútorok, festmények stb. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan. Tel.: 06-30-419-2713 Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. antiklakberendezes.hu

NERC-, róka mindenfajta szörmebundát vásárolok, teljes ruhanemű hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket. Tel.: 06-20-229-0986

KERÜLETI lakos kortárs festményt vásárolna magánszemélytől gyűjteménye gyarapítására. Tel.: 06-30-822-8050



MEGVÉTELRE keresünk komolyzenelmezeket. Főleg kamarazene érdekel, vokális és orgona kevésbé. Minimum 50 lemezért házhoz megyek. Telefon: 06-20-921-6062

NE hagyja porosodni hanghordozóit! Kis és nagy hanglemezeket, műsoros magnókazettákat vásárolok korrekt áron, készpénzért. Nagyobb gyűjteményekre is szívesen adok árajánlatot. Tel.: 06-30-082-9801

KÖNYV

KÉSZPÉNZÉRT vásárolunk könyveket, könyvtárat, CD-ket, hanglemezeket, DVD-ket, papírrégiségeket (plakát, képeslap, grafika), vitrintárgyakat, valamint különböző retró dolgokat, társasjátékokat. Tel.: 06-20-922-0001, 619-8579

INGATLAN

KERESEK eladó lakást maximum 3 szobáig a kerületben! Tel.: 06-30-494-3255 Kiss Beatrix

KIADÓ LAKÁS! XIII kerület, Szabolcs utca 30. szám alatt kiadó egy 12 nm, galériázott, 1. emeleti lakás. A bérleti díj: 75 000 Ft/hó. Érdeklődni: 06-30-387-6580; agimmokft@gmail.com.

EGÉSZSÉG

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

ÁLLÁS

FESTŐMŰVÉSNŐ heti pár órára leinformálható takarító segítséget keres XIII. kerületi lakásába. Ajánlatokat a 06-30-960-6200 mobilszámra kérek. Vámosi Katalin

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Kh. Nonprofit Kft. pályázatot hirdet fizioterápiás asszisztens állás betöltésére. A munkaviszony teljes munkaidős foglalkoztatásra határozatlan időtartamra szól, egészségügyi szolgálati jogviszony keretében. Pályázati feltételek: fizioterápiás asszisztens képesítés, érvényes státusz az OKFŐ működési nyilvántartásában és érvényes kamarai tagság, 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány, COVID elleni oltások (3) igazolása. Az állás folyamatosan betölthető. A pályázatot, önéletrajzokat a mecsekinikolett@euszol13.hu e-mail címen várjuk.

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Kh. Nonprofit Kft. pályázatot hirdet asszisztens állás betöltésére. A munkaviszony részfoglalkoztatásra, heti 3 alkalomra, határozatlan időtartamra szól, egészségügyi szolgálati jogviszony keretében. Szakmai gyakorlat előnyt jelent. Pályázati feltételek: általános ápoló és általános asszisztens vagy felnőtt szakápoló képesítés, érvényes státusz az OKFŐ működési nyilvántartásában és érvényes kamarai tagság, 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány, COVID elleni oltások (3) igazolása. Az állások folyamatosan betölthetőek. Nyugdíjasok jelentkezését is várjuk. A kiírással kapcsolatos érdeklődést, pályázatokat a mecsekinikolett@euszol13.hu e-mail címre várjuk.

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Kh. Nonprofit Kft. pályázatot hirdet foglalkozás-egészségügyi szakorvosi állás betöltésére. Információ: dr. Hertzka Péter ügyvezető igazgató: 06-30-940-4212

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Kh. Nonprofit Kft. pályázatot hirdet asszisztens, valamint otthonápolás szakterületén házi beteggondozó (csak sebkötözés) állás betöltésére, több munkahelyre. Információ: mecsekinikolett@euszol13.hu

A XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat Kh. Nonprofit Kft. pályázatot hirdet szemészeti, ortopédiai, nőgyógyászati szakorvosi állások betöltésére. Információ: dr. Hertzka Péter ügyvezető igazgató: 06-30-940-4212

OKTATÁS

MÁR ÉRTEM, MIT NEM ÉRTESEM! Matematika hatékonyan — türelmes magántanár korrepetál középiskolásokat évtizedes gyakorlattal. Vállal továbbá: kéttannyelvű gimnazistákat, illetve analízis/valszámoktatást. Tel.: 06-20-200-8323

NYELVTANÁR német-, franciaoktatást vállal gyerekeknek – korrepetálást is – és felnőtteknek. Tel.: 06-30-942-7962

INGYENES román-magyar, magyar-román nyelvtanfolyam felnőtteknek és gyerekeknek. Helyszín: Nemzetiségek Háza 1139 Bp., Övezet utca 5. Tel.: 06-30-733-8013, onciurelacristina@bp13.hu

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

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

INFORMATIKUS-segítséget keresek (felhasználói szinten tudó) 13. kerületbe, nyugdíjasok előnyben. Váradi Katalin Tel.: 06-30-960-6200

EGYÉB

TEMETKEZÉS korszerűen, olcsón, örökre szólóan a Lehel téri templomban. Mindenben segítünk! margitos.hu/osszarium. Tel.: 329-4893, 06-20-289-3425, info@margitos.hu

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne idős személyekkel kerületi kulturált család lakásért, ottlakás nélkül, megnehezült életkörülmények kompenzálására, egyösszegű készpénzt és havi járadékot fizetünk. Tel.: 06-30-822-8050

ÉLJE anyagi biztonságban nyugdíjas évet! Életjáradéki szerződéssel egy egyszeri, nagyobb összeg mellett havi életjáradékot fizetek önnek úgy, hogy ön a lakása kizárólagos használója, hasznélvezője marad. Érd.: dr. Dányi Roland 06-70-391-8073

KÖZÉPKORÚ, diplomás úriember öröklési vagy életjáradéki szerződést kötne, akár többmillió első részletfizetéssel. Nem kizáró ok, amennyiben jelzáloggal vagy hasznélvezeti joggal terhelt az ingatlan. Tel.: 06-30-619-9313

AZ ÉLETJÁRADÉK segíthet visszazökkenni a mindennapok élvezetébe! Bevásárlás, ápolás, gondozás, takarítás. Legyen szó bármiről, én segítek önnek! Tel.: 06-70-723-8434

KEDVES, kellemes 68 éves nő keresi társát. Tel.: 06-30-662-7680

A PIAC egyik legjobb személyi kölcsöne akár 8 M Ft-ig. Szabad felhasználásra és meglévő hitel kiváltására is. Többféle kamatkedvezmény, ügyintézés, sorban állás nélkül. Tel.: 06-20-439-4505

Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: www.hirnokapro.hu

Az apróhirdetés ára 15 szóig bruttó 3175 Ft, ezen felül szavanként 127 Ft.

Lapunk következő száma november 17-én jelenik meg. Lapzárt: november 7.

A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Lombgyűjtési akció

A XIII. Kerületi Közzolgáltató Zrt. az önkormányzat megbízásából és saját forrásából immár 20 éve minden ősze megszervezi a lakossági lombgyűjtési akciót. A programban a kertekben keletkező zöldhulladékhoz biztosít díjmentesen gyűjtőzsákokat, melyeket november 2. és 10. között lehet átvenni a közzolgáltató Hajdú utca 29. szám alatti telephelyén, a készlet erejéig.



A társaság a városrész családi házas övezetében (Rákospataktól északra) házanként öt darabot biztosít a lakosoknak, családoknak, míg a társasházak, lakásszövetkezetek, intézmények között – területük nagyságától függően – 5–15 darab zsákot oszt ki. A zrt. külön igény alapján a fent jelzettől eltérő

időpontban is biztosít átvételi lehetőséget a jogosultaknak. Ebben az esetben a környezet@kozszolgaltato.bp13.hu e-mailcímen várják a jelentkezésüket.

A közzolgáltató idén is összehangoltan, a zöldhulladék-gyűjtőzsákok kiosztása után szervezi meg az átfogó köztisztasági akcióját, melynek során elvégzi a városrész nagytakarítását. Ennek keretében a háromhetes kaszalási kör végeztével az XIII. kerület egész területéről begyűjti a zöldhulladékot, majd az összes járdaszakaszt letakarítja, segítve ezzel a lakosságot az ingatlan tulajdonosok kötelezettségébe tartozó járdatarakítási feladatok ellátásában.

Jolsvai András
Jövök-megyek

A MEGFEJTÉS 1. RÉSZÉ	TISZTELT, RÖVIDEN OXFORD FOLYÓJA	HAMAROSAN BEKÖTIK A FEJÉT	ALUL A KÖZEPENI	AMPER RÖVIDEN	ALVÁSBÓL ÉBRESZT	SZAPORODÓ (HAL)	A MEGFEJTÉS 2. RÉSZÉ
MEGVÁLTOZTAT							
LIMA A FŐVÁROSA				NÉMET NŐI NÉV			
ÓDARÉSZLETI				MÉRGEZŐ GÁZ			
			BIOLÓGIAI MÁSOLAT TARTOZÁSA VAN				
GYÜMÖLCS VÁZA BELSEJEI		NŐI ÉNEKHANG SZERZETES FŐPAP				UGYANI	SPORTSZERŰ
ÁZSIAI NÉP	A MEGFEJTÉS 3. RÉSZÉ	KÉT ÖSSZETARTOZÓ DOLOG	STÁB TAGJAI	ÁMBÁR, PEDIG	A MÉLYBE NYÚJTÓ NYELVI 45 PERC	A FLUOR ÉS A SZÉN VEGYJELE EZ ÉVBEN	
FEJBEN VANI							
KEMPINGEZÉS						VETÍTETT ÁLLÓKÉP	
ÜREG BEJÁRATAI			ÁRUT RENDEL MELEG-SÉG			LÁB-IZÜLET	PERSPEKTIVA
ZÁRNI KEZDI	MÉRTANI TEST	REDŐ A RUHÁN			BATU RANGJA ÚTSZAKASZ		DEHOGYI ROMÁN NÉPI KORTÁNC
PIROSDÓ (GYÜMÖLCS)			KÉTJEGYŰ BETŰ	GYŰL-LADÁS	TANTÉTEL SVÉD ÉS NÉMET AUTÓJEL	NÉMA HŐSI	MIVOLT
A FELÜLETÉRE		HÁTASOK HAJLÉKA SZAMÁRHANG					
A JOULE JELE					BÁNYAKINC		CINKERETI
					NEWTON, RÖVIDEN		
IFJÚSÁGI VERSENYZŐ	T				HIRTELEN UGRIK		

Előző rejtvényünk helyes megfejtése: *Beszédes Máglya közti Művészház*. Nyertesünk *Kisgyörgy László*. Aktuális feladványunkban egy kerülethez köthető kifejezést rejtettünk el. A megfejtéseket november 9-ig várjuk elérhetőségeinkre. Postacímünk: 1137 Bp., Újpesti rkp. 7. E-mail: hirnok@sprintkiado.hu. A helyes megfejtők között ajándékokat sorsolunk ki.

Polgárőrök Létszükségletük a biztonságos közlekedés

Új eszközökkel gyarapodtak

A polgárőrök napi munkájának sikeréhez fontosak az olyan közlekedési eszközök, amelyek nem csupán kelően gyorsak, de biztonságosak is.

A biztonságban fontos szerepet játszanak a gumibroncsok. Segítségadásra a jól megválasztott, az időjárásnak megfelelő gumi akár méterekkel is csökkentheti a gépjármű féktávolságát, ami adott esetben életmentő is lehet.

Ugyanakkor az anyagi erőforrások határokra szabnak. Ezért is nagy jelentőségű, hogy a csúcstechnológiás broncsok magyarországi vezető gyártója októberben arról tájékoztatta kerületünk polgárőreit, hogy részesei lettek az idei adományozási programjuknak. Ennek keretében há-

rom garnitúra gumibroncsot biztosítottak a polgárőrség gépjárműveihez.

Októberben még egy eszközzel gyarapodott polgárőreink gépjárműparkja. A Budapesti Mentőszervezet rendelkezésükre bocsátotta a Trailer Europe Alfa típusú utánfutót. A mentősök a két szervezet együttműködésének idejére biztosítják a feladatok elvégzéséhez, illetve a felszerelések szállításához szükséges járművet.



A napi munkát könnyítik meg az új gumibroncsok

(cs)



TRÓFEA GRILL ÉTTEREM

ÉTEL HÁZHOZSZÁLLÍTÁS

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

+36 30 878 0505; +36 1 878 0505

www.trofea.hu

Ha szombat, akkor Patika!
PatikaSzombat!

15%
kedvezmény
MINDEN SZOMBATON

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre
2022. december 31-ig.

A részletekről érdeklődjön a patikában. Más akcióval össze nem vonható.

Phönix Patika

Budapest, XIII., Pannónia u. 20.

Telefon: (1) 339-8404

Nyitva tartás:

H-P.: 8.00–20.00,

SZOMBAT: 8.00–13.00

DERMOKOZMETIKUMOK SZÉLES
VÁLASZTÉKA, SZAKÉRTELEM,

NAGYON KEDVEZŐ
ÁRON!

VICHY
BIODERMA
NUXE
L'ORÉAL
EUCERIN
AHAVA



Nyelvtanfolyam időseknek

Angol nyelvoktatást szerveznek szépkorúak részére kezdő és haladó szinten a Derús Szívek Idősek Klubjában (Gyermek tér 1.). Jelentkezni december 15-ig lehet, munkanapokon 9–15 óra között a: 06 (1) 349-0739, 06 (1) 475-7164 telefonszámokon vagy a derusszivekidosekklub@bp13.hu e-mail-címen. A tanfolyam kezdete 2023. február 1.

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK, KÉREM, JÖJJÖN EL HOZZÁNK!

Kastélyberendezéshez keressék:

BÜTÖR
CSILLÁR
FESTMÉNY
ÓRA,
ÓRAS HAGYATÉK
HERENDI-HERENDI
GYŰJTEMÉNY
SZOBOR
MEISSENI
ZSOLNAY
EZÜST ÉTKÉSZLET,
DÍSZTÁRGY
ARANYPÉNZEK
TELJES HAGYATÉK
kerámia • Kovács Margit • Gorka
• Kiss Roóz • táncrend • Iorgnon
• látszó • ezüstpénzek • ezüst
ékszerek • régi bizsuk

Törtarany és fazonarany felvásárlás!

Fazonarany: akár 15 000–25 000 Ft/g
Fogaranyat is megvásárolunk.



Karórákat, zsebórákat, faliórákat vásárolok!

Keressék Angelus, Heuer, Marvin, Doxa, Bovet, Tavannes,
Breitling, Vetta acél stopperos órákat
100 000–300 000 Ft-ig! (akár hibásat is)



Arany zsebórákat kimagasló áron
akár 500 000–1 500 000 Ft-ig
vásárolom!



1945 előtti színes
SZÓDÁSŰVEGET
2000-10 000 Ft-ért
vásárolok!



Forgalomból
kivont
valuták



Ezüsttárgyakért kimagasló árat
fizetünk készpénzben!
Törtézüst: akár 180–250 Ft/g
(hiányos étkezészetet is)
Törtézüst, fazonézüst: 300–1200 Ft/g

Louis Galéria: Budapest, II. Margit krt. 51–53.

Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935

E-mail: galeria.louis@gmail.com (A 4-es, 6-os villamosról a Mechwart liget megállónál kell leszállni)

Nálunk az értékbécselés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal INGYENES! Weblap: louisgaleria.hu Az árvaltozas jogat fenntartjuk.

LEHEL OPTIKA

INGYENES SZEMVIZSGÁLAT

LENCSE-AKCIÓK

- PROGRESSZÍV vagy akár
MULTIFOKÁLIS
 - FÉNYRE SÖTÉTEDŐ
 - KÉKFÉNY SZŰRŐS
- 40%**

Részletek a boltban.

LEHEL Piac, Emelet

(a mozgólépcsőnél)

Hétfő–péntek 9.00–18.00 ■ szombat 9.00–13.00
Telefon: 288-6960

KIPUFÓGÓ KLINIKA

Kipufogó dobok, sportdobok
készítése szerelése, javítása
KIPUFÓGÓK

Katalizátorok garanciával.

MŰSZAKIVIZSGA

ÁLLOMÁS

1141 Bp. Fogarasi út 189.

Telefon: 383-8055

www.kipufogo.hu

Nyitva: H - P: 7.30 - 16 óráig

XIII. HÍRNÖK

Megjelenik kéthetente, 67 000 példányban.

Alapító főszerkesztő:
Sas György (1922–2004).

Felelős szerkesztő: Machos Ferenc.

Szerkesztők:

Czegledi Ildikó, Kálmán Attila.

Fotó, tördelés: Holczér Gábor.

Kiadja: a Sprint Kft.

1137 Budapest, Újpesti rkp. 7.

Felelős kiadó: a kft. ügyvezetője.

www.sprintkiado.hu

e-mail: hirnok@sprintkiado.hu

telefon: 237-5060, 237-0242

ISSN 2732-3749 (Nyomtatott)

ISSN 2732-3757 (Online)