



Új kézilabdapálya



Dr. Kocsis Máté, a Magyar Kézilabda Szövetség elnöke avatta fel az új pályát a Szent-Györgyi iskolában.

6

Ha karácsony, akkor újra Cipősdoboz Akció!



7

A Diótörő az Erzsébetligeti Színházban



Interjú a darabról Juronics Tamással

15

Köszönet az egészségügyi és szociális ellátás dolgozóinak



4-5

A Szociális Munka Napján ismét megválasztották az Év orvosát, az Év egészségügyi szakdolgozóját és az Év szociális munkását.

BB
bb-ablak.hu

AJTÓ-ABLAK

EGYEDI MÉRETBEN

Tervezéstől a kivitelezésig 15 év tapasztalattal!



- ABLAKOK FÁBÓL ÉS MŰANYAGBÓL PASSZÍV HÁZAKHOZ IS!
- BEJÁRATI AJTÓK FÉMBŐL, FÁBÓL, MŰANYAGBÓL
- BELTÉRI AJTÓK SZÉLES VÁLASZTÉKA

EGYEDI KEDVEZMÉNYEK

KÉRJEN SZEMÉLYRE SZABOTT ÁRAJÁNLATOT!

NYITVA TARTÁS HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG: 9^h-18^h
SZOMBATON: 9^h-12^h

5 ÉV GARANCIA

BB ABLAK KFT.
1162 Budapest, Rákosi út 82.
06-1/406-0609 +36-70/3892-052
web: bb-ablak.hu és bb-ajto.hu
email: bb-ablak@bb-ablak.hu



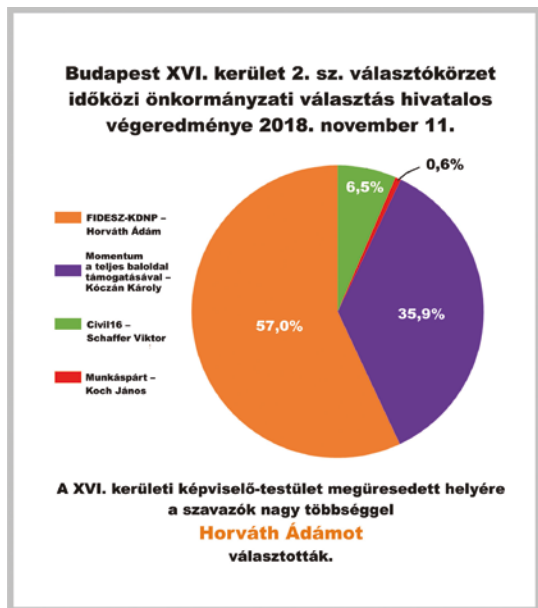
SCHÜCO
INTERNATIONAL

NE FELEJTSD EL, HOGY MAGYAR TERMÉK VÁSÁRLÁSÁVAL MAGYAR MUNKAHELYEKET TEREMTESZ. GONDOLKODJ FELELŐSEN, NÉZZ UTÁNA A TERMÉKEK SZÁRMAZÁSÁNAK MIELŐTT DÖNTESZ.

Időközi választás

Budapest XVI. kerület 2. számú választókerületében időközi választást tartottak az elhunyt Horváth János önkormányzati képviselő helyének betöltésére. A korábbi időközi választások részvételi adataival összehasonlítva magas, 30%-os választói részvétel mellett a Fidesz-KDNP jelöltjére, Horváth Ádámról szavaztak a legtöbben, aki a szavazatok 57%-át kapta. A teljes parlamenti ellenzék által támogatott, momentumos Kóczán Károlyra a választók 36%-a, a Civil16 színeiben induló Schaffer Viktorra 6,5%-a, a Munkáspárt jelöltjére, Koch Jánosra pedig 0,6%-a adta le a voksát.

Az időközi választás eredménye alapján a 2. számú választókerület megüresedett képviselői helyét Horváth Ádám foglalhatja el.



A testületi ülésről jelentjük

A novemberi testületi ülés eredményes kerületi sportolók köszöntésével kezdődött. Barka Emese birkózó a XVI. kerület ifjú sporttehetsége, a Csepeli Birkózó Klub versenyzője, a néhány hete befejeződött budapesti birkózó-világbajnokságon az 57 kilogrammos súlycsoportban bronzérmes lett. Bácskay Csenge tornász – korábban a Néri Szent Fülöp Katolikus Általános Iskola tanulója –, a buenos airesi ifjúsági olimpián ugrásban szerzett ezüstérmes. Mag Erika futó pedig az Athén és Spárta között kijelölt 246 kilométeres ultramaratont futotta végig, amihez egészen kivételes fizikum szükséges. Az ifjú hölgyek egy-egy csokor virágot és egy-egy díszes kiállítású sportkönyvet kaptak a nagyszerű teljesítmény emlékére, amelyet Kovács Péter polgármester és két alpolgármestere, dr. Csomor Ervin és Szász József adott át a kiváló sportolóknak.



Ezután a polgármester köszöntötte a képviselő-testület új tagját, Horváth Ádámot, aki egyelőre még csak megfigyelőként vett részt az ülésen, mivel a választási jogszabályok értelmében legkorábban a decemberi ülésen teheti le képviselői esküjét.

Az ülés megkezdéseként a képviselők elfogadták a testület döntéseinek végrehajtásáról és a folyamatban lévő ügyek

helyzetéről szóló jelentést.

Sürgősségi eljárásban tárgyalták a Centenárium Általános Iskola vezetői megbízásának véleményezése című előterjesztést, amelyben a képviselő-testület az intézményvezető tevékenységéről, az önkormányzattal fenntartott kapcsolatáról és együttműködéséről alkot véleményt a fenntartó, az Észak-Pesti Tankerületi Központ kérésére. A jogszabály ugyanis az első ciklus után lehetőséget ad arra, hogy ha a tantestület 2/3-os többséggel megszavazza az igazgató további kinevezését, nem szükséges pályázatot kiírni. A testület az előterjesztést elfogadta.

Módosították a Kerületi Építési Szabályzatról szóló, 2018 júliusában hozott rendeletet. Mivel a rendelet szövege és a térképi ábrázolás között ellentmondás

Nyílt szavazás		Zárított szavazás		Idő	
Igen	Nem	Szavazott	Nem szavazott		
17	0	17	0	0	0
Távol		Távol		Nyílt ülés	
Szász József		Kovács Péter			
Dr. Csomor Ervin		Dr. Erdőközi György			
Antalóczy Csaba					
Dr. Környei Rácz Katalin		Varga Ilona			
Szalmáry László		Mizsei László			
Vincze Ágnes		Dr. Sebők László			
Kovács Raymund		Abonyi János			
Ács Anikó		Vajda Zoltán			
Dobre Dániel					
Gáspár József		Vendég		Vendég 2.	

volt, korrekcióra volt szükség, amelyet a képviselők elfogadtak.

Megvitatották a Csömöri út 185., a Kredits Sándor u. 3. és a Rajka u. 6. szám alatti ingatlanok helyi egyedi védelmének megszüntetését szorgalmazó előterjesztést, amellyel kapcsolatban meghallgatták Tóth Miklós kerületi főépítész szakvéleményét is. Az elhangzott vélemények mérlegelése után arról született döntés, hogy az említett ingatlanok lekerülnek az egyedi védelem alatt álló ingatlanok listájáról.

Közös erővel keresték a képviselők a megoldást a Csobaj-bánya folyamatos feltöltésével kapcsolatban kialakult, a környék lakói számára már-már elviselhetetlen teherautó forgalom megoldására. A helyzetet bonyolulttá teszi, hogy az út, amelyen az óriási szállítójárművek közlekednek, nem az önkormányzat tulajdona, továbbá a feltöltést végző cégnek a folyamatban lévő tevékenységre jogosító engedélye van, ezért az ügyben gyors megoldására kevés az esély.

Az idei utolsó képviselő-testületi ülés december 14-én lesz, melynek fontosabb döntéseiről szintén beszámolunk.

Ismét „babafákat” ültettek

A Minden születendő gyermeknek ültessünk egy fát program november 7-én újabb állomásához érkezett. Amint azt korábbi tudósításainkban közzétettük, minden szülő, vagy nagyszülő igényelhet egy facsemetét, amelyet a családba érkezett újszülött tiszteletére ültetnek el. A kertés házban lakók ingatlanuk területén, vagy előtte, a lakótelepen élők pedig a lakásukhoz közeli zöldterületeken, vagy a babaligetben kereshetnek helyet a „babafának”.

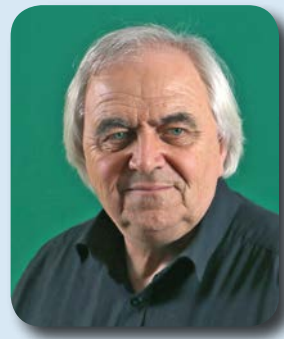
Egy nagyszülő és harmincegy szülő jelentkezett az igényelhető facsemetékért, amelyek közül 6-ot lakótelepi közterületre, 4-et a babaligetbe, 1-et zöldsávba ültettek, a többi pedig magáningatlanra került. Szász József alpolgármester – aki tevőlegesen is részt vett a faültetésben –, Wendl Viktória, a környezetvédelmi iroda munkatársa segítségével osztotta ki a facsemetéket, szállításukban és elültetésükben pedig a Kerületgazda Szolgáltató Szervezet működött közre. Idén díszcseresznye, cseresznye, díszkörte, lepényfa, gömbkőris, meggy, platán, sárgabarack, szelídgesztenye és törökmogyoró közül lehetett választani.

Babafát az újszülött érkezésétől számított 6 hónapon belül lehet igényelni az önkormányzat Környezetvédelmi, vagy Ügyfélszolgálati irodáján, valamint a kornyezet@bp16.hu e-mail címen.



A legnagyobb közösségi oldalon hirdetett „Hónap babája” versenyre egy olyan fotóval lehet nevezni, amelyen az apróság a XVI. Kerületi Önkormányzat által felajánlott fürdőlepedőben látható. Ez annak a babakelengyének a része, amit minden kertvárosi újszülött ajándékba kap néhány babaápolási cikkel együtt.

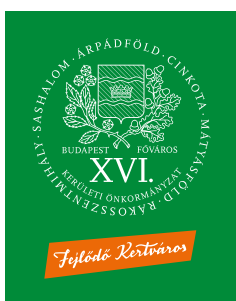
A szavazatok alapján a szeptemberi nyertes RUTKAI MÁTÉ lett. Az ajándékcsomagot, amely vásárlási utalványt és babafotózást is tartalmazott, dr. Csomor Ervin alpolgármestertől vette át a család.



Kedves Olvasó!

A parkolás „állatorvosi lova” az Erzsébetligeti Színház parkolója, ahol a gépjárművünk időleges leállításával kapcsolatos összes vérlázító módszer, rossz példa fellelhető, főleg az ünnepi nyüzsgés idején. A teniszpálya sarkán a kőkeresztet már korláttal kellett védeni a két lépésre sem vállalkozó gépjárművesített hadosztály ártalmi ellen. Pedig a birkózó-vívó csarnok mögött szinte csak üres parkolók vannak, hiszen a BGF ott lakó kollégistáinak többsége még nem autón közlekedik. Ez hozzávetőleg összesen 100 lépés távolság a Színház bejáratától. Ha belemegyünk a részletekbe, ez 50 lépés jobb, és 50 lépés bal lábbal, sőt, ha szerencsénk van, lehet, hogy a második etap kijön 49-ből is. Ennyiért nem érdemes kockáztatni azt, hogy a 30 parkolóhelyre betömörült 35 autó közül valamelyiknek behorpadjon valamije a nagy tülekedésben. És ha már beállunk a parkolóba, ne úgy tegyük, hogy két autó helyét foglaljuk el, mert számíthatunk a károsultak bosszújára. Velem megtörtént az is, hogy a Színház előtti utolsó szabad helyet szerettem volna elfoglalni. Honfoglaló szándékmat folyamatos indexeléssel jelezve 4-5 méterrel túlszaladtam a kincset érő szabad területen, hogy tolatva vegyem birtokba. Majd kezdtem volna a tolatást, de már nem volt hova. Egy szorosan utánam nyomuló élelmes honfitársunk orral már be is állt a „helyemre”, hiába jeleztem, hogy oda én szeretnék leparkolni. Majd kiszállt, és gondosan ügyelve arra, hogy tekintetünk nehogy találkozzon, sietős léptekkel elindult a Színház felé. Most következne az elmondottakból levonható tanulság. De ennek megformálását Önökre bízom. Támpontul azért idézem filozofikus megállapításokra hajlamos kedvenc barátom mondását: „Aki úgy parkol, hogy nem törődik másokkal, az más aljasságra is képes”. Lehet, hogy ez kicsit erős megfogalmazás, de az alapgondolattal – különösen így az ünnepek előtt – mélységesen egyetértünk.

MÉSZÁROS TIBOR



XVI. KERÜLETI ÚJSÁG

A BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT KÉTHETI LAPJA

Megjelenik 34 500 példányban
Megbízott felelős kiadó, főszerkesztő:
Mészáros Tibor

Tördelőszerkesztő: Szűcs Angéla, Korrektor: Gönczi Mónika
Levélcím: 1163 Budapest, Havashalom u. 43. E-mail:
tibifoto@t-online.hu Telefon: 407-1732 (üzenetrögzítő)
Szerkesztőségi fogadóóra hétfőn 14 és 15 óra között
a Jókai utca 6. szám alatt található irodaházban.

Nyomás: Mediaworks Hungary Zrt.
Felelős vezető: Bertalan László nyomdaigazgató
www.mediaworks.hu
Terjeszti: DMH Magyarország Lapterjesztő Kft.
Cím: H 1119 - Budapest, Fehérvári út 84/a.

Hirdetésfelvétel: 06-20-982-5352 vagy
hirdeti6@gmail.com

A szerkesztőségünkbe beküldött kéziratokat szerkesztve jelentjük meg, illetve fenntartjuk a jogot a kihagyásukra. Kéziratokat, fotókat nem tartunk meg, és nem küldünk vissza. Fenntartjuk a jogot az apróhirdetések szerkesztésére vagy – helyhiányában – kihagyására.

A XVI. Kerületi Önkormányzat központi száma:
4011-400 vagy 4011-408.

Köszönet az egészségügyi és szociális ellátás dolgozóinak

A szociális munka napja november 12-e. Kerületünkben azonban már 9-én megünnepelték azokat a dolgozókat, akik élethivatásuknak választották mások segítségét. Az ő tiszteletükre rendeztek zenés, táncos estét az Erzsébetligeti Színházban, ahol kitüntetések is gazdára találtak.

Kecskeméti Zsuzsa műsorvezető bevezetője után Kovács Péter polgármester köszönte meg az egészségügyi és szociális ellátás területén dolgozók egész éves áldozatos munkáját. Kijelentette, hogy az alapellátás, a Szakrendelő, a Területi Szociális Szolgálat, a Családsegítő, a Bölcsődék és a Polgármesteri Hivatal szociális osztályán dolgozók megérdemlik, hogy legyen egy olyan nap, amikor nem csak szakmai dolgokról beszélgetnek, nem csak a közvetlen munkatársakkal, hanem



a testvérintézmények dolgozóival is, és mellette még egy finom vacsorát is elfogyaszthatnak, majd egy jót táncolhatnak.

Ezután Szatmáry Kristóf országgyűlési képviselő, miniszteri biztos az elkövetkezendő évek várható fejlesztéseiről beszélt, amelyek érintik az egészségügyi és szociális munka dolgozóit. Elmondta, hogy jelentős bővítést terveznek a bölcsődei férőhelyek terén, folyik a háziorvosi rendelők folyamatos felújítása, épül az új Cinkotai Egészség ház, küszöbön áll a Jókai úti Szakrendelő bővítése



Az Év orvosa 2018. kitüntetést dr. Imre Tamás gyermekorvos kapta, aki már gyerekkorában elhatározta, hogy a gyógyítás lesz a hivatása. A budapesti Semmelweis Orvostudományi Egyetemen szerzett diplomát. Először a Pikler Intézetben majd a Bethesda Gyermekkórházban dolgozott. Munkájában mindig kiemelkedő szerepet töltött be a megelőzés. 1994-ben lehetősége adódott, hogy házi gyermekorvosként a XVI. kerületben folytassa munkáját. 1995-től

a Jókai úti rendelő gyermek házi orvosaként dolgozik. A kerületben elsőként vezette be, hogy a rendelési idő és a beteglátogatás után még otthonából is e-mailekre válaszolva segíti az aggódó szülőket.

Nagyon jó kolléga. Felkészült, alapos, segítőkész, ha valami újat, érdekeset, vagy akár negatívumot talál, szívesen megosztja másokkal is az információt. A problémás szakmai eseteket gyakran megtárgyalja a kollégákkal, hogy egyesült erővel keressék a megoldást.

Házi gyermekorvosi feladatai mellett több, mint 20 éve végzi a XVI. kerületi csecsemők ultrahangos szűrését, ami a csípő elváltozásain kívül a hasi és koponya eltéréseire is fényt derít. 2007-től 2018. október 31-ig volt alapellátási igazgatóhelyettesként a kerületi házi orvosok vezetője. A kollégák bármikor kereshették őt szakmai, jogi, gazdasági problémáikkal. Szakmai tanácsaival sokat segített a KESZ vezetőségének is.

Felesége tanárnő, három gyermekük és négy unokájuk van.

Az Év orvosa díjjal a kerület vezetése köszönetét fejezte ki dr. Imre Tamás eddigi munkájáért abban a reményben, hogy még sokáig számíthatnak rá.

Az Év egészségügyi szakdolgozója 2018. címet Gáspár Juditnak, a neurológiai osztály vezető asszisztensének ítélték oda.

Gáspár Judit Pécs születt, 10 éves korában azonban családjával Budapestre költözött, így az általános iskolát már a fővárosban fejezte be.

1997-ben szerzett szakgimnáziumi érettségijével a Péterfy Sándor utcai kórház kardiológiai osztályán helyezkedett el. A gyermeknevelés és három műszakban végzett ápolói munka mellett 2006-ban felvételizett a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karára, ahol 2011-ben diplomás ápolói végzettséget szerzett.

2012-ben került a XVI. kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálatához, mint szakasszisztens. Szakmai tudásával, jó szervezőképességével jelentős mértékben hozzájárult mind az urológiai, mind a neurológiai osztály működésének gördülékennyé tételéhez. Komoly gyakorlati és elméleti tudásával, problémamegoldó képességével, segítőkészségével rövid időn belül kivívta a kollégái elismerését, tiszteletét és szeretetét. Így nem meglepő, hogy 2015-ben az intézmény vezetése őt kérte fel a megüresedő neurológiai vezetőasszisztensi állás betöltésére.

A betegdokumentációs rendszerre való rálátásának, informatikai tudásának köszönhetően fejlesztési javaslatok mindig konstruktívak, megfontolandóak. Szakmai hozzáértése nagyban hozzájárult, hogy a reumatológiai osztályon bevezették az infúziós terápiát. Jó empátiás készségének köszönhetően kitűnő kapcsolatot épített ki a betegekkel, akik közül sokan rajongva szeretik. Ő a „mindenki Juditkája”, amit végtelen türelmével és kedvességével, érdemelt ki.

A munka mellett az intézmény társasági életében is meghatározó szerepet játszik. Színes egyénisége, állandó megújulása révén a kollégái körében is rendkívül népszerű.



is, kormányzati támogatással próbálnak egyre jobb munkafeltételeket biztosítani a dolgozóknak, de mindez csak a háttér. A legfontosabb az emberi tényező. Nem nélkülözhető az orvos szakértelme, az ápolónő gondoskodása, a szociális munkás együttérzése és segítő keze, mert enélkül semmi nem működik. Ezért mindazoknak kiemelt köszönet jár, akik más embereknek segítenek.

Ezután rövid kulturális műsor következett. Zelenyánszky Lőrinc, kerületünk ifjú tehetsége, a Rácz Aladár Zeneiskola növendéke mutatta be virtuóz furulyajátékát először egy, majd egyszerre két furulyán. Őt Jász András, a Rácz Aladár Zeneiskola tanára és jazztriója követte. Ezt követően elérkezett az elismerések átadásának ideje. Kovács Péter, Szatmáry Kristóf és dr. Csomor Ervin szociális és egészségügyért felelős alpolgármester adta át az elismerő oklevelet és a vele járó plakettet az Év orvosának, dr. Imre Tamás gyermekorvosnak, az Év egészségügyi szakdolgozójának, Gáspár Juditnak és az Év szociális munkásának, Huszárné Szőke Liliánnak.

A továbbiakban a szociális intézmények vezetői részesítették dicséretben az arra érdemes dolgozóikat.

A Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat igazgatója, Kiss Mariana dr. Földes Katalin fogorvost és dr. Szenczi László fül-orr-gégészt részesítette igazgatói dicséretben.

A Napraforgó Gyermekjóléti és Családsegítő Központ veze-

tője, Hanuláné Kurdi Ágnes Kun Orsolya családsegítőt, Berta Rita esztendőszert és Szele Noémi szociális asszisztenst részesítette elismerésben.

A Kertvárosi Egyesített Bölcsőde igazgatója, Tamás Jánosné Murnyákné Valent Éva, Földházi Éva és Dancsó Krisztina munkáját értékelte kiemelkedőnek.

A Területi Szociális Szolgálat vezetője, Baloghné Szabó Olga Dénesi Gabriella gazdasági ügyintézőt, Szajsz Katalin klubgondozót, Benkő Miklósné gondozónőt és Sütő Rita konyhai dolgozót jutalmazta.

A díjak és jutalmak átadása után Vastag Tamás hazai és világlágerekkel szórakoztatta a vacsorához készülődő közönséget. Vacsora után pedig a Tom Cat Band zenéjére perdült tánra az ünneplő közönség.



Év szociális munkása 2018. díjat Huszárné Szőke Lilián vehette át.

A Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézetében 1991. június 20-án konduktori valamint általános iskolai tanári képesítést, majd az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi karán pedagógia szakos tanár és szakpedagógus végzettséget szerzett.

2011. szeptember 1-től a Napsugár bölcsőde munkatársa. Szakmai tudása hozzájárult ahhoz, hogy a kerület-

ben bevezették a sérült gyermekek magas színvonalú ellátását és fejlesztését.

Fejlesztő pedagógus konduktorként kiemelten fontosnak tartja a sajátos nevelési igényű gyerekek integrációját. A korai fejlesztés és gondozás feladatait a szakértői bizottság véleménye alapján, a gyermek részére kidolgozott egyéni fejlesztési tervben foglaltak szerint nagy odaadással végzi.

Felkészült, magasan kvalifikált szakember, aki magatartásával, teherbírásával, türelmével és a gyermekek felé irányuló koncentrált figyelemmel folyamatosan ébren tudja tartani a gyerekek érdeklődését. Kiegyensúlyozott személyiségének, segítőkészségének köszönhetően a szülőkkel és a hozzá forduló kollégákkal is jó kapcsolatot ápol.

Nemcsak fejleszt, hanem a jövő a gyógypedagógusainak gyakorlati oktatásában is részt vesz. A hallgatókat támogatja, ösztönzi, ezáltal, akik nála töltik el a gyakorlati idejüket, nagy tudásra és tapasztalatra tesznek szert a korai fejlesztés területén.

Az Év szociális munkása 2018. díjjal magas színvonalú és eredményes fejlesztő pedagógusi és konduktori tevékenységét ismerték el.

December 2. vasárnap 10-18 óráig

Adventi készülődés és családi nap

a Cinkotai Kultúrházban

1164 Budapest, Vidámvásár út 72.

A helyet a Cinkotáért Közhasznú Egyesület térítésmentesen bocsátja rendelkezésre.



- * Mézeskalács sütés *
- * Betlehem készítés természetes anyagokból *
- * Adventi koszorú készítés *
- * Gyertyamártás *
- * Agyagzás *

A belépés díjtalan!

A foglalkozásokhoz alapanyag hozzájárulást kérünk!



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
www.fazekaskozpont.com
www.helytorteneti6.hu/cinkotai-tajhaz
www.facebook.com/cinkotaitajhaz
www.facebook.com/kreszmariaalapitvany
www.facebook.com/cinkotaertkegyesulet



Új kézilabdapálya

A Szent-Györgyi Albert Általános Iskola Csömöri út 142. szám alatti tagintézménye egy műanyag borítású kézilabda pályával gazdagodott. A pályavatást november 7-én tartották, amelyen a kerületi vezetőkön és az Észak-pesti Tankerületi Központ igazgatóján kívül megjelent dr. Kocsis Máté, a Magyar Kézilabda Szövetség elnöke, országgyűlési képviselő is.



A kézilabda pálya megvalósításához az Észak-Pesti Tankerületi Központ és a Magyar Kézilabda Szövetség biztosította a szükséges 31,5 millió forintot, de Szatmáry Kristóf országgyűlési képviselőnk is sokat tett azért, hogy a kivitelezéshez szükséges pénz rendelkezésre álljon.

Kovács Péter, majd Szatmáry Kristóf köszöntője után dr. Kocsis Máté elmondta, egy tavalyi döntés értelmében az ország legkülönbözőbb pontjain, 90 helyen építenek ki olyan kézilabda pályát, amilyen a Szent-Györgyi Albert Általános Iskolában létesült. Budapesten azért esett a választás a XVI. kerületre, mert figyelemre méltó az a törekvés, amellyel az önkormányzat támogatja a Kertváros sportéletét, és nagyon sokat áldoz arra, hogy az egészségre nevelés feltételei rendelkezésre álljanak. A Szent-Györgyi iskolára pedig azért, mert pedagógiai programjában főszerep jut a sportnak. A tervezett 90 pályát nem hivatásos játékosok kinevelésére szánták, hanem a kézilabda népszerűsítésére, tömeges elterjesztésére. Ugyanakkor ezek a pályák alkalmat teremtenek arra is, hogy a sportcsaták olyan tulajdonságokat fejlesszenek ki a gyerekekben, amelyek az életben nélkülözhetetlenek. Ilyen az együttműködés, az alázat, a kitartás, majd a jól végzett munka eredményeképpen elért siker közös megélése, vagy éppen a kudarcok feldolgozása, a tanulságok levonása a jövőbeni jobb teljesítmény érdekében.

A nemzeti színű szalag átvágásához, és ezzel a pálya felavatásához dr. Kocsis Máté a Szövetség elnöke, Szatmáry Kristóf országgyűlési képviselő, Kovács Katalin, az Északpesti Tankerületi Központ igazgatója, Kovács Péter polgármester, dr. Csomor Ervin alpolgármester, Horváth Ádám, volt kézilabdajátékos, és Győr Béla, a Magyar Olimpiai Akadémia megbízott főtitkára sorakozott fel.

Ezután sportbemutató következett, amelyben a 4.a osztályos Szabó Virág, Tóth Bíborka, és Csige Fanni táncprodukcióval, a

4.b osztályos Somogyi Anna karikagyakorlattal, a 3.b osztályos Száraz Nesztor, a Honvéd korosztályos országos tornászajnoka talajtorna bemutatásával vett részt. Végül a 4.a és 4.b osztály közös, számos gyereket mozgató, látványos, zenés labdagyakorlata zárta a műsort. Az ünnepség fontos résztvevője volt az iskola kórusa is.

A hivatalos rész lezárása után spontán játék alakult ki az új pályán. Kovács Péter polgármester, egykori kézilabdázó állt a kapuba, és mindenki neki akart gólt lőni. Ez azonban még a felnőttek közül is csak keveseknek sikerült. Hogy ennek a polgármester kitűnő formája, vagy a kapura lövők részéről a bemelegítés hiánya volt az oka, még elemzés tárgyát képezi. Az viszont biztos, hogy mindkét fél remekül szórakozott, és mindenki azzal a vidám mosollyal vonult le a pályáról, amit a mozgás, a bársonyos őszi napsütés, és a szabad levegő csalogatott az arcokra.



A XVI. kerület önkormányzata 2018-ban is meghirdette a Tiszta udvar, rendes ház pályázatát, amelynek eredményhirdetése november 7-én volt a Polgármesteri Hivatal Házasságkötőtermében. A helyszíni szemlék alapján 6 családi ház kapta meg a Tiszta udvar, rendes ház feliratú táblát, de hogy a társasházak és a lakótelepek rendszerető lakói is kaphassanak elismerést, három lakóközösség is elnyerte a Legotthonosabb lépcsőház címet.

A családház-tulajdonosok közül Csáti Ferenc a Nádor utca, Szalay Károly Ferenc a János utca, Paulin József és dr. Miltényi Beáta a Jávorfalva utca, Veszprémi Dénes a Cél-tábla utca, Dóka Krisztina a Szérú



utca, Szilágyi Péterné pedig a Sasvár utca lakójaként került a nyertesek közé. Tóth Pál, az Olga utca egyik la-

kótelepi lépcsőháza előtt tart fönn egy kis mintakertet, továbbá az Európa Lakókert egy-egy Budapesti úti és Vágás utcai társasháza is a nyertesek között volt. Az utóbbiak a Legotthonosabb lépcsőház feliratú táblát vehették át.

Ha karácsony, akkor újra Cipősdoboz Akció!

Mi, kertvárosiak évek óta példát mutatunk összefogásból karácsony előtt. Az idei adománygyűjtésről kérdeztük Szatmáry Kristóf országgyűlési képviselőt, az akció egyik fővédnökét.

– MILYEN CÉLOKKAL VÁGTAK NEKI A MOSTANI ADOMÁNYGYŪJTÉSNEK?

– A cél alapvetően mindig ugyanaz, igyekszünk munkánkkal hozzájárulni ahhoz, hogy a legelesettebbek számára is szebbé, meghittebbé váljon karácsony ünnepe a kerületben és szerte az országban. Persze az adománygyűjtésnek ezt a módját nem mi találtuk ki. De Kovács Péter polgármesterrel 6 évvel ezelőtt azon gondolkodtunk, hogyan tudnánk még hatékonyabbá tenni itt nálunk mindazt, amit a Baptista Szeretetszolgálat országosan már régóta szervez. Büszkén mondhatom, ennek eredményeként született meg az a gyakorlat, amely szinte egyedülálló az országban, és amellyel közösségünk a Szeretetszolgálat elismerését is kivívta. Sikertelenül ugyanis valamennyi helyi oktatási, nevelési intézménnyel kapcsolatot teremteni, rajtuk keresztül elérni valamennyi szülőt, jelentős részüket pedig meg is nyerni az ügyünknek. Az önkormányzattal, az oktatási intézményekkel, helyi civilekkel és persze az adakozókkal közösen sikerült elérnünk az elmúlt 6 évben, hogy ez vált a kerület legjelentősebb karitatív akciójává.

– DE NEMCSAK AZÉRT KÜLÖNLEGES AZ ELMŰLT ÉV CIPŐSDOBOZ AKCIÓI, MERT NAGYON NAGY LÉTSZÁMBAN SIKERÜLT MEGMOZGATNI AZ ITT ÉLŐKET.

– Valóban, abban is rendhagyóak vagyunk, hogy időről időre próbálunk újabb célokat megfogalmazni, ezzel is újabb motivációt adni magunknak és mindazoknak, akiket itt a kerületben megszólítunk. Amellett, hogy minden évben gondolunk azokra a családokra, gyermekekre, akik anyagi helyzetük, egészségi állapotuk vagy éppen családi kapcsolataik hiánya miatt nem tudnak igazi ünnepben részesülni, számos más helyre is tudunk juttatni adományokat. Így például a kertvárosiak szeretetét több alkalommal is érezhették a kárpátaljai testvértelepülésünk rászoruló

**A SZERETET
EGYRE TÖBB
CIPŐSDOBOZT
TÖLT MEG**

Szatmáry Kristóf
országgyűlési képviselő

Kovács Péter
polgármester

Támogassuk közösen a XVI. kerületi rászoruló gyerekeket
Adományait leadhatja az Erzsébetligeti Színházban november 26. és december 9. között

CIPŐSDOBOZ AKCIÓ

baptista

KERTVÁROSI CIPŐSDOBOZ

és a Dévai Szent Ferenc Alapítvány árvaházainak lakói is. Bőjte Csaba atya több alkalommal is járt nálunk egyfajta köszönetként, ami sokunknak nagy lelki élményt jelentett. Volt olyan év, hogy pénzadományokat is sikerült gyűjtenünk, amellyel támogatni tudtuk a Bethesda Gyermekkórház eszközbeszerzéseit, vagy épp a Bőjte Csaba árvaházában nevelkedő gyermekek fogászati kezelését.

– ISMERVE A KORÁBBI ÉVEK GYAKORLATÁT, EBBEN AZ ÉVBEN HÁNY CSALÁDOT SZERETNÉNEK TÁMOGATNI?

– Engem minden évben büszkeséggel töltött el, hogy milyen mértékű összefogásra vagyunk képesek itt a Kertvárosban, ha rászorulókról van szó. Már eddig is legalább 6000 családot tudtunk támogatni, és biztos vagyok benne, hogy most is összegyűlik annyi adomány, hogy 1000-1500 családhoz tudjunk eljuttatni felajánlásokat. De azt gondolom, ez az a terület, ahol nyugodtan lehetünk telhetetlenek.

– MIT KELL TENNIE ANNAK, AKI CSATLAKOZNI KÍVÁN A CIPŐSDOBOZ AKCIÓHOZ, ÉS MILYEN FELAJÁNLÁSOKAT VÁRUNK?

– Amiket várunk: új vagy használt, de jó állapotban lévő játékok, iskolai eszközök, higiéniai eszközök. Ezeket kell elhelyezni egy dobozban, azzal, hogy tüntessék fel hány éves gyermeknek, és ha az adomány jellege indokolja, azt is, hogy fiú vagy lány gyermeknek szánják. Ezekon kívül várunk tartós élelmiszereket is. Akinek gyermeke kerületi óvodába vagy iskolába jár, azok november 26-a és november 30-a között behozhatják a dobozokat az intézményekbe, de december 9-ig az Erzsébetligeti Színházban is leadhatók.

MUNKATÁRSUNKTÓL

Környeiné Rátz Katalin önkormányzati képviselő a lépcsőházak ajtájára ragasztott meghívók útján hirdette meg november 10-én 9-óra a szokásos centenáriumi őszi lombgyűjtést. A képviselőasszonnyal együtt 11 mosolygós, jókedvű lakástulajdonos sorakozott fel, hogy a verőfényes őszi délelőttön kupacokba terelje a rozsdavörös szőnyeget alkotó faleveleket.



Távolabb még néhányan, akik nem jöttek oda a találkozási pontra, ugyancsak gereblyét ragadtak, és fővették a harcot a folyamatosan hulló levelekkel. Eljöttek a Kerületgazda Szolgáltató Szervezet munkatársai is, akik egy lombfűvővel, egy takarítógéppel, egy traktorvontatású, igen hatékony lombgyűjtővel és több platós kisteherautóval szálltak be a munkába. Így néhány óra múlva a sétány környezete több tonna falevéltől szabadult meg. Az egyik őszi hajó önkéntes – amint elégedetten hordozta végig a tekintetét a megtisztított területen –, így foglalta össze a falevelakció tanulságait: azért voltunk csak 11-en, mert munkanapra esett a levélgyűjtés. Ha nem így lett volna, még talán 14-15-en is összejövünk. Talán majd jövőre.

Ki tud többet 1956-ról

Hét kerületi általános iskola nyolc csapata nevezett be az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékének tiszteletére rendezett vetélkedőre, amelyet a Polgármesteri Hivatal Házasságköltő-termében tartottak november 12-én.



Idén már kilencedik alkalommal rendezték meg azt a vetélkedőt, amelynek célja, hogy az 1956-os forradalom és szabadságharc eseményeinek és hőseinek emléke ne merüljön feledésbe. Ehhez a kérdések összeállítását és az évente ismétlődő erőpróbák lebonyolítását a Kölcsey Ferenc Általános Iskola és a Szent-Györgyi Albert Általános Iskola felváltva vállalja, és díszpolgárunk, Máriási György felügyeli. A zsűriben idén is a forradalom résztvevői foglaltak helyet: vitéz lovag Máriási György, a Corvin-közi harcok résztvevője; Égi Pál, az '56-os Szövetség országos elnöke; Schrötter Tibor az 1956-os Magyar Szabadságharcosok Világszövetségének alelnöke és vitéz Marosvári Imre az utcai harcok résztvevője. Hozzájuk csatlakozott Szatmáry László, a Magyar Politikai Foglyok Szövetségének szervezési elnökhelyettese és Petrovics Sándor, a Tóth Ilonka Szülőházáért Alapítvány kuratóriumának elnöke. A vetélkedő közel egy évtizedes ha-

gyománya, hogy a résztvevőket Kovács Péter polgármester köszönti, aki most sem mulasztotta el arra bízgatni a gyerekeket, hogy használják ki a lehetőséget, és a vetélkedő után beszélgessenek a forradalom hőseivel, akik minden történelemkönyvnél hitelesebb képet tudnak adni történelmünknek e világpolitikát is befolyásoló eseményéről, hiszen a kis Magyarország hősei tütötték az első részt a kommunizmus megbonthatatlannak tűnő pajzsán.

A feladatokat Tóth András, a Szent-Györgyi Albert Általános Iskola igazgatója ismertette. A háromfős csapatok részvételét komoly felkészülés előzte meg. Részben az 1956-os események történetét kellett részletesen megismerniük, másrészt pedig anyagot kellett gyűj-



teniük egy rövid videofilmhez, amelyet a vetélkedőn kellett bemutatniuk. Miután a csapatok számot adtak tudásukról a zsűri az alábbi eredményt hirdette ki:

Az első helyet idén a Herman Ottó Általános Iskola csapata szerezte meg. Második lett a Szent-Györgyi Albert Általános Iskola, a harmadik hely pedig a Sashalmi Tanoda Általános Iskolának jutott.

A gyerekek megfogadták a polgármester tanácsát, és sok kérdést tettek föl a forradalom élő tanúinak. Közülük a legérdekesebb emlékekkel Marosvári Imre lepte meg a fiatalokat, aki egy 1956-ból származó eredeti dobtáras géppisztolyt hozott magával – természetesen lőszer nélkül –, amelyet még a lányok is nagy érdeklődéssel vettek kézbe.

A Caprera kincsei – a kutatás folytatódik

Tavaly a Dunavirág Vízbusz és a vele érkező vízvédelmi szakemberek tartottak környezet-, természet- és vízvédelmi bemutatót kerületünk gyöngyszeme, a Caprera-patak partján. A folytatásról Erdősi Boglárka számolt be lapunknak.

Egy évvel ezelőtti beszámolómmal azzal az ígérettel ért véget, hogy visszatérünk a Caprera-patakhöz. Ehhez hűen most újra rendhagyó látogatásokat teszünk kerületünk kis patakjához. A tavalyi csapat – a Sashalmi Tanoda tanulói –, akik megtanulták, hogyan lehet az élő vizekben található parányi élőlényekből következtetni a vízfolyások ökológiai állapotára, most már érett 7. osztályosként felnőttek a feladathoz, ők is részt vesznek a patak megfigyelésében, a makrogerinctelenek megfigyelésében, és az Agrárminisztérium által meghirdetett Örömforrásunk a víz! országos természetvédelmi versenyére is beneveznek.

Gimnazisták és általános iskolások – volt és jelenlegi Tanodások –, együtt folytatjuk tehát a patakparti programot. A szemétszedéstől a tájékoztatáson át egészen a patak és a forrás környékének széles körű

megismertetéséig szeretnénk eljutni, a víz és környezetének védelme iránti elköteleződés erősítésével tenni a jövőnkért. Tapasztalatainkat, ötleteinket nemcsak megosztjuk, hanem tovább is adjuk a nálunk kisebbeknek és közös javaslatainkat eljuttatjuk a döntéshozókhoz is, akik tehetnek azért, hogy szebbé, ismertebbé és védhetőbbé tegyék Budapest legtisztább vízfolyását és annak környezetét.

Célunk, hogy mindenki úgy gondoljon kerületünk kis patakjára és forrására, mint egy olyan helyre, ahová érdemes újra és újra visszatérni. Célunk elérése érdekében fotósétát tettünk, ahol egy maci társaságban fotózták le a gyerekeket az olyan "szomorú" dolgokat, mint például a patakparti szemét. A fotókból kiállítás is készül a Tanodában. A most még kissé irodalmi ízű élménybeszámolókat próbáljuk inkább a

tudomány nyelve felé terelni. A szabályos Bisel-vizsgálatokat (a vizek ökológiai állapotának megállapítására alkalmas vizsgálatok) idén is elvégezzük, és összevetjük a tavalyi eredményekkel. A fotóimból kis videó készült a Naplás-tóról és a Capreráról, amit vizuális kultúra órán a 4. osztályosok fognak használni. Ezen kívül családi napot is rendezünk, ahová a Gyerekkuckó Óvodából is eljön egy csoport. Ezzel is erősíteni szeretnénk a felnövekvő nemzedék környezet iránti felelősségérzetét.

ERDŐSI BOGLÁRKA
a Sashalmi Tanoda volt tanulója



100 éve ért véget a Nagy Háború

A Déli Harangszó Baráti Kör és a Vitézi Rend közös rendezvényén dr. Horváth Attila *A magyar tragédia* címmel idézte fel a négy évig tartó háború következményeit. Beszélt arról, hogy a háborút követő időszakban nem csak a nyugatiak által szabott szigorú feltételek jelentettek nagy terhet a magyar lakosságnak, hanem például a Károlyi-kormány alkalmatlansága, a külföldi politikusok előtti hiteltelensége, a nemzetközi politikában – elsősorban Svájjal kapcsolatban – adódó diplomáciai lehetőségek szándékos elszalasztása, az alkalmatlan emberek, nagykövetek kinevezése, megtetézve a belső ellenséggel, a politika olyan kártékony szereplőivel, mint Kun Béla, akinek komoly anyagi eszközök álltak rendelkezésére, de azokat nem a haza szolgálatába állította.

A világ november 11-én emlékezik a Nagy Háború lezárására, azonban ekkor nem mindenhol szüntek meg a harcok, a Balkánon például még több helyen folytatódott az összecsapások, és Magyarország számára valójában Trianon jelentette a háború valódi lezárását, és egyúttal az egyik legnagyobb nemzeti tragédiát. A fegyveres összecsapásokat lezáró nemzetközi szerződések azonban nem oldották meg a konfliktusokat, és az új világpolitikai helyzet magába foglalta azokat a feszültségeket, amelyek később a második világháborúhoz vezettek.

Az előadás végeztével a hallgatóság átvonult a János utca és Csömöri út sarkán álló sportemlékműhöz, amely az első világháborúban elesett, egykor a XVI. kerület elődtelepüléseinek lakó sportolóknak állít emléket.

November 11-én volt 100 éve, hogy aláírták az első világháború lezárását jelentő dokumentumokat. Erre a világtörténelmi eseményre emlékezett a Déli Harangszó Baráti Kör november 9-én a Szentmihályi Kulturális Központban, ahol dr. Horváth Attila alkotmánybíró, jogtörténész tartott előadást, november 10-én pedig Gueth Ádám történészhallgató a Cinkotai Kultúrházban beszélt a Nagy Háborúról.



A másik megemlékezés a Déli Harangszó Baráti Kör, a Vitézi Rend és a Cinkotai Közhasznú Egyesület együttműködésével jött létre a Cinkotai Kultúrház Mátyás termében. Az előadó Gueth Ádám (*képünkön*) elmondta, hogy az első világháború – amely a

Nagy Háború néven vonult be a köztudatba – a közemlékezetben méltatlanul háttérbe szorul a későbbi, második világégés mögött. Pedig mérhetetlen szenvedésekkel és emberáldozatokkal járt, akárcsak későbbi utódja. Ő nem is a harci eseményeket ismertette, hanem a közkatonák és tisztek lelkében lejátszódó folyamatokat idézte fel, amelyről ma már dokumentumok is rendelkezésre állnak. Elmondta, micsoda hihetetlen sokkhatások

érték azokat a katonákat, akik sokszor embertelen körülmények között, folyamatos életveszélyben teljesítették a frontszolgálatot. Ma már tudjuk, sokuk megroppant lelki világát az akkori orvostudomány gyávaságként, szimulálásként diagnosztizálta, és ilyen sérült önképpel küldték vissza őket néhány hetes pihenés után a frontra. Ez azonban csak egy példa a frontkatonákra váró százarcú szenvedés tárházából. Így csak egyetérthetünk azzal az ellentmondásosnak tűnő megállapítással, hogy minden háború más, ugyanakkor valahol mindegyik ugyanolyan. A harci cselekmények, a helyszínek és a szereplők változnak, de a vége mindnek ugyanaz: valamelyik félnek – leggyakrabban a győztesnek is



– vérrel, szenvedéssel és óriási anyagi áldozatokkal jár. Így a túlélők méltán fogalmazhatják meg a kissé illúziósnak tűnő általános tanulságot: Soha többé háborút!

A cinkotai előadás is koszorúzással ért véget. A résztvevők levonultak a cinkotai strand előtti hősi emlékműhöz, ahol koszorúkat és mécseseket helyeztek el az első világháborús emlékmű talapzatán.

Árpádföldi Polgárok Érdekközössége

Cibakháza utca 45. (bejárat a Menyhért utca felől)

DECEMBERI PROGRAMOK:

Női torna: hétfőnként

senior pilates 17 óra, köredzés 18 óra, pilates int. 19 óra

Női torna, klasszikus pilates: szerdánként 19-20 óra

Meridián torna: csütörtökönként 9-9.30 óra

Angol és számítógép ismeretek: csütörtökönként 9-12 óra

Gyermek tánc: kedd 16.30-17.15, szerda 17.30-18.30,

csütörtök 16.30-17.30, péntek 17.15-18.15

Vásár és fogadóóra: 7-én, 14-én és 21-én péntek 8-14 óra

Karácsonyi ünnep: 16-án délután 15 órától

Baba-mama zenede Kálmán bácsival:

minden hétfőn 10-11 óráig

POFOSZ XVI. kerületi szervezete

Rákosi út 71. , Tel.: 0670/239-5264 lovag vitéz Palla László

December 3., hétfő 14.00

Napirenden: az év végi feladatok megbeszélése.

Szentmihályi esték

November 24. szombat 16 óra

Vendég: LŐRINCZ SAROLTA ARANKA néprajzkutató, a felvidéki magyarság kultúrájának krónikása

Helyszín: rákosszentmihályi katolikus plébánia közösségi terme

Közreműködik Péter Tomika ifjú énekes.

Műsorvezető Gréczy László újságíró.

A belépés ingyenes.

Lőrincz Sarolta könyvei és cd-i a helyszínen megvásárolhatók, rajzai pedig a közösségi házban megtekinthetők.

A jégmezők lovagja

Most ne Eisenstein világhírű filmjére gondoljon a Kedves Olvasó, hanem egy XVI. kerületi fiatalemberre, aki ahhoz kéri az Önök támogató szavazatait hogy kijut-hasson egy igazi kutyaszán expedícióra. A részletekről magát a mindenre elszánt fiatalembert, Pápai Csabát kérdeztük.



– Az expedíció nem a szánhúzással kezdődik. Először iskolapadba ültetnek, és egy nap alatt megtanítanak mindenre, ami csak előfordulhat a verseny közben. Másnap jön a gyakorlati ismeretek elsajátítása. Sátorállítás, a kutyák kiválasztása, befogása, etetése és vezetése. Ezután következik az ötnapos expedíció.

– HOGYAN NÉZ KI A VERSENY EGY NAPJA?

– Általában 24-26 szán indul. A rajt egyszerre történik, de beosztanak miniket 4-5 fős csoportokba, akik nagyjából együtt haladnak. Az idő nagy részét a szánon állva, a kutyákat irányítva töltjük. Mivel azonban a terep nem sík, néha azal segítnünk az állatoknak, hogy leszálljunk a szánról és toljuk, hogy jobban haladjunk. 50-60 kilométer megtétele után estére elég jól el lehet fáradni. Ha megállunk, az első dolog a kutyák kifogása a hámból, majd etetésük és itatásuk. Csak ezután jön a sátorállítás, táborépítés, vacsorakészítés és a felkészülés az éjszakára. Mindehhez társul még az átlagban mínusz 15-25 fok közötti hideg. Ráadásul nem mindig alszunk sátorban. Van, amikor a szabad ég alatt töltjük az éjszakát. Egyszerűen nem egyszerű teljesíteni a követelményeket.

– HOGYAN SZAVAZHATNAK ÖNRE AZ OLVASÓINK?

– A megadott link beírása után lehet szavazatot küldeni a videómra. Ha valaki megteszi, előre is nagyon köszönöm. A szavazás november 15-én kezdődött és december végéig tart. Aki tehát szeretne szavazni, kérem, írja be a kereső sávba a következőt: <https://polar.fjallraven.com/contestant/?id=4806>
A megjelenő oldalon a kör alakú kép alatt lehet szavazni, és a videoklipet is meg lehet nézni.

– MIT KELL TUDNUNK A VERSENYRŐL?

– Egy svéd, a sarkkörök ádáz viszonyainak is ellenálló túraruházattal foglalkozó cég rendezte az expedíciót, nyilván ezzel egy kis reklámkampányt előidézve a termékei számára. Ők azt vállalják, hogy aki bejut a csapatba, annak minden felszerelést ők biztosítanak.

– HOGYAN LEHET BENEVEZNI?

– Nos, éppen ehhez kellene a Kedves Olvasók segítsége. Minden jelentkezőnek kell egy bemutatkozó videót készítenie. Ez bármilyen lehet, vicces, kreatív, komoly, csak feltűnő és színvonalas legyen. A cég régiókra osztotta fel a világot, és minden régióból az a két jelentkező kerül be az expedíció csapatába, akinek a kisfilmje a legtöbb szavazatot kapja. A bejutás nem teljesen reménytelen, mert a közép-európai régióból a tavalyi és a tavalyelőtti versenyt is magyarok nyerték. Ráadásul a tavalyi győztes középiskolai osztálytársam volt, így ő nagyon hasznos tanácsokkal tud ellátni.

– MIT KELL TELJESÍTENIE ANNAK, AKI KIJUT AZ EXPEDÍCIÓRA?

– Egy 300 kilométeres utat kell teljesítenünk, amely Norvégia északi részén indul, és dél felé haladva Svédországban ér véget. Elég kegyetlen viszonyok között kell megtenni az utat, ugyanis a rendező cég azt akarja ezzel üzenni, hogy megfelelő felszerelés és ruházat birtokában a távot egy átlagember is tudja teljesíteni. Az indulók között mindig vannak olyanok is, akik még sohasem láttak havat, a világ legmelegebb vidékeiről érkeznek.

– ÖNT MI INDÍTTJA ARRA, HOGY ELMENJEN SZENVEDNI?

– Természetközeli környezetben nőtem fel, édesapám erdészként dolgozott, voltak vadászkutyáink is, emellett pedig van bennem vonzódás az extrém teljesítményekhez. Valahogy úgy, mint a hegymászóknál, hiszen a Mount Everest megmászásának sincs semmi kézzel fogható, közvetlen haszna, de mivel ott van, hát meg kell mászni. Én magamnak is bizonyítani akarom, hogy képes vagyok egy ilyen átlag feletti teljesítményre.

– A 300 KILOMÉTER ALATT MIT KELL KIÁLLNIA?

<p>MESZK Budapesti Területi Szervezet</p> <p>Egészségügyi Pályaválasztási Börze</p> <p>2018.11.24.</p>		<p>PROGRAM</p> <ul style="list-style-type: none">egészségügyi szakmák bemutatkozásapályaválasztási tanácsadásegészségügyi szakképző intézmények kiállításaVeled Másokért film vetítés		<p>"Veled Másokért"</p>
	<p>GÓLYAVÁR RENDEZVÉNY ÉS KONFERENCIA KÖZPONT</p> <p>1088 Budapest, Rákóczi út 5.</p> <p>Nyitva tartás: 9:00-16.00-ig</p>		<p>ÁLTALÁNOS ISKOLA 7-8. OSZTÁLYOS VALAMINT GIMNÁZIUMI TANULÓK ÉS SZÜLEIK SZÁMÁRA</p> <p>Részvételi díj: ingyenes.</p>	

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara Budapesti Területi Szervezete az egészségügyi szakmák népszerűsítése és az utánpótlás biztosítása érdekében

PÁLYAVÁLASZTÁSI BÖRZÉT szervez november 24-én

Gólyavár Rendezvény és Konferencia Központ (1088 Budapest, Rákóczi út. 5.), melyre szeretettel várjuk a pályaválasztás előtt álló általános iskolai 7-8. osztályosokat, valamint a gimnáziumok végzős hallgatóit és szüleiket. Az egészségügyi szakma bemutatása mellett a tanulók találkozhatnak a szakképzést folytató iskolákkal, valamint pályaválasztási tanácsadson is részt vehetnek.

Do Nhu Phuong Hong

A Rácz Aladár zeneiskola tanári koncertjein gyakran találkozunk Do Nhu Phuong Hong névvel. Amint az a név alapján is sejthető, a zongorista növendékek egyik kedvenc tanárnője Vietnamban született. Megkérdeztük, hogyan lesz valakiből a mandarinok leszámazottjaként zenetanár Mátyásföldön.

– Saigonban születtem. Szüleim közgazdászok, üzletemberként vettek részt a hírhedt vietnami háborúban. Az ő távolabbi felmenőik között pedig mandarinok, azaz császári hivatalnokok is voltak. Mivel korábban Vietnam francia gyarmat volt, édesanyám francia iskolában tanult, és nagyon megszerette az európai klasszikus zenét. Később, amikor elértem azt a kort, amikor már érdemes elkezdni a zenetanulást, kaptam egy pianínót, és elkezdtem ismerkedni a zongorázás titkaival, először csak otthon, édesanyám segítségével.

– SZÜLEI SZERETTEK VOLNA ZENEMŰVÉSZT NEVELNI ÖNBŐL?

– Egyáltalán nem, csak szerették volna, ha egy kicsit megismerkedem a zenével. A zenei ismereteket a műveltség részének tekintették.

– MIKOR DÖNTÖTT ÚGY, HOGY A ZENE LESZ A HIVATÁSA?

– Amikor már az otthoni zenetanulás kevésnek bizonyult, beiratkoztam a Saigoni Konzervatóriumba. Ott európai klasszikus zenét oktatnak, de azért nem egyenrangú a magyarországi Zeneakadémiával, inkább egy erős zeneiskolának tekinthetjük. Aztán, amikor a háború véget ért, és az amerikaiak kivonultak, jött a kommunizmus. Az egész rendszert, benne az oktatást is átalakították. Orosz zenepedagógusok jöttek, és kiválogatták a tehetséges gyerekeket, akiknek moszkvai ösztöndíjat ajánlottak. Így kerültem először 5 évre Moszkvába, majd 2 évre Szentpétervárra, ahol már nagyon magas szintű zenei oktatásban volt részem.

– HOGYAN KERÜLT MAGYARORSZÁGRARA?

– Az ide vezető utat a nővérem kövezte ki, aki már itt élt Magyarországon. Ő a Gödöllői Agrártudományi Egyetemen

szerezett agrármérnöki diplomát, és itt maradt Magyarországon. Az ő ötlete volt, hogy költözzek ide, hogy közelebb legyünk egymáshoz. Sikerült bekerülnöm a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemre, és itt kaptam meg a diplomámat. Moszkvában és Szentpéterváron tanultam, de a tanári diplomámat Magyarországon szereztem.

– A DIPLOMÁVAL A KEZÉBEN RÖGTÖN A RÁ CZ ALADÁR ZENEISKOLÁBA JÖTT?

– Nem, először a gödöllői Zeneiskolában tanítottam. Majd amikor 1996-ban férjhez mentem és a XVI. kerületbe költöttünk, akkor lettem a Rácz Aladár Zeneiskola tanára. Ez a mostani már a 8. tanévem itt.

– MILYEN RENDSZERBEN TÖRTÉNIK A ZONGORAOKTATÁS?

– Főállású zenetanár vagyok, hetente 22 órát tartok. Ez 21 tanítványt jelent.

– KÖZÜLÜK IS KIEMELKEDŐ EREDMÉNYEKET ÉR EL KOZÁK-SÓLYOM BÓNIS, AKIRŐL MÁR KORÁBBI SZÁMUNKBAN ÍRTUNK. ÖN MILYENNEK LÁTJA ŐT?

– Kissé hasonló lelki alkat, mint én. Nincs benne semmi agresszió, vagy törtetés, nem elismerésre törekszik, hanem művészi élményre. Nem versenyző alkat. Ez azonban nem kritika, hanem dicséret. Belülről éli át a zeneműveket, nem azért játszik, hogy csodálják, hanem azért örömet okoz neki. Érzékeny, az emberi érzésekre fogékony egyéniség, igazi művészlélek. De azért – nem kisebbítve az ő érdemeit – nem ő az egyetlen tehetséges tanítványom, csak a többiek még nem tartanak ott, ahol ő.

– ZENÉT HOGYAN LEHET TANÍTANI? INKÁBB SZAVAKKAL, VAGY MEGMU-



TATJA A GYAKORLATBAN, HOGYAN KELL ELJÁTSZANI VALAMIT?

– Mindkét módszert szoktam használni, attól függően, melyik gyerek melyiket érti könnyebben.

– ÖNNEK VAN GYERMEKE?

– Igen, két gyermekem van. A fiam Londonban egyetemista, ő is sokáig zongorázott, és saját örömeire játszik ma is, de nem lett hivatásos zenész. A lányom viszont fő tantárgyként választotta a fuvalát. Lehet, hogy az ő életútja a zenéhez kötődik majd.

– HOGYAN KÉPZELI A SAJÁT JÖVŐJÉT?

– Továbbra is zenetanárként szeretnék dolgozni. Legfontosabb célom, hogy ketős kötődésemet kihasználva növendékeim megismerjék mind a keleti, mind a nyugati kultúra legnemesebb, legértékesebb irányzatait. A zenével egy hidat szeretnék építeni nekik, hogy egyaránt otthonosan mozogjanak keleten és nyugaton is, megszeressék Vietnámot, mint ahogy én megszerettem Magyarországot.

– EZEK NAGYON KOMOLY, SZÉP SZAKMAI TERVEK. DE VAN VALAMI TITKOS, SZEMÉLYES ÁLMA IS?

– Igen. – Majd némi „mondjam, vagy ne mondjam” típusú vívódás következett, de végül egy szerény mosoly kíséretében mégiscsak megtudtuk Hong tanárnő titkos álmát: nagyon szeretném, ha egyszer otthon lehetne egy saját Steinway zongorám.

MÉSZÁROS TIBOR

A Nyugdíjasok Segítő Szolgálat **INGYENESEN SZÁLLÍTJA** a kerületi betegeket a kertvárosi szakorvosi rendelőkbe és a kistarcsai kórházba. Bejelentkezni a **06-40/200-801**-es üzenetrögzítő telefonon lehet.

A Beniczky kastély

Az általános iskolában úgy tanították, hogy leégett a második világháborúban. A falu szívében lakók tudhatták, hogy ez nem igaz, de nem bolygatták, egyrészt akkoriban nem volt kifizetődő bolygatni a hivatalos változatot, másrészt jobb volt erről nem beszélni... Hiszen közel harminc éve tudjuk, hogy a kastély mindenestül beleépült a falu házaiba. Volt, aki azt mondta (közel voltunk még az előző negyven év hangulatához): ez volt az igazság elosztása. Hogy milyen igazságé, arra már nem tért ki, hiszen a faluban annakidején szerették az itt élő Beniczkyne Batthyány Ilona grófnőt. Ezen azonban már nincs mit tépelődni, sajnálatos, hogy eltűnt a település egy, a 17-18. század fordulója körül épült épülete, de a grófnő emlékét máig szívesen őrzik azok, akinek a szülei még érzékelték jótéteményeit. Az egykori falak helyén sportpályák terpeszkednek, már a harmadik generáció maturandusai frissülnek fel itt, kissé kiszélesítve a tudományoktól elnehezült gondolataikat.

A grófnő halála évében a Magyarság újságírója, B. Molnár Mária látogatta meg Cinkotát, hosszú, hangulatos, a kiutazást, Cinkotát és a tanítónőképzőt is bemutató cikkéből (Megy a gőzös Cinkotára, 1929. június 23.) most a magára maradt kastély leírását emelem ki.

„...Közben csal, csalogat magához hihetetlenül sokszínű madárhangversenyével a szomszédos park. A nemrég elhunyt Batthyányi Ilona grófnő elárvult háza tája. A tizenégy- szobás kastély inkább ódon kúriának volna nevezhető. Még a török hódoltság korában épült. Egyik várfalszerű részén ágyúlőrés sorakoznak hosszant. Az egész kastélyt vedlett cserépfedél borítja. Egyik kerek bástyáján kócos zsindeföldél méléz, másik bástyája már bádoggal földött. A kastély park-feloldi frontját kar vastagságú indákkal futotta be a klemátisz. Rozsdás körlepcső fut le az üvegezett veranda tetejére. Ápolt kerti út övezi az épület előtti óriási rózsagrappot. Mahónia bokrok guggolnak apró sárga virágokkal az út szélén. De sehol egy lélek. Mi vagyunk csupán, halkan beszélgető vezetőmmel. Mintha csak a mesebeli elvarázsolt kastély kertjében járnánk, amit titokzatos kezek tartanak rendben. A titokzatos kezeknek itt Németh Mária kertésznő a tulajdonosa, aki harminchat év óta uralkodik hihetetlen ügyességgel a 8 katasztrális hold nagyságú park fölött. Tuják, óriás puszpángok, fenyők, hársak, akácok, előkelő magnóliák és bodzák díszelnek benne demokratikus összevisszaságban. Egy helyen apró piros és sárga virágcsudák rendszertelenül szétszórva a zöld gyepen. Úgy fest, mint valami csodaszép szőnyeg. A park egyik távoli pontján omladozó kölépcső vezet a föld alá. Nagy fehér kereszt emelkedik a lépcső fölött és fehér márványtábla aranybetűin szikrázik az alkonyodó nap: Lea 1880—1883. Batthyány Ilona grófnő kisleányának egykori nyugvó helye ez. A grófnő hosszú-hosszú éveken át mindnapos vendége volt a sírboltnak. Télen, nyáron

idevezette legelső reggeli útja. A benyúlóban fotel és kis villanykályha. A grófnő órákon át itt olvasgatott. Mondják, igen megható volt, hogy az öreg grófnő temetésekor hófehér gyászkoszin vele vitték a Kerepesi temetőbe 46 évvel ezelőtt elhunyt kisleányát is. A kriptá most hát üres. De telve ez a környék a grófnő emlékével. Különcnek tartotta a világ, beszél halkán kedves vezetőm. Igaz, hogy szókimondó volt és nyers, de ez a máz nagy jószágot takarogatott. Az Ínséges világ sok jajgató sebe sohase találta nála lehunyt szívűnek a könyörületet. Rengeteg sokat adakozott szívből csorduló jószággal. Talán mert jómaga is sokat szenvedett, azért volt érzékeny a szenvedés iránt. Sokszor mondta, hogy három évig volt boldog életében, amíg a kisleánya élt. A vértanú Batthyányi Lajos gróf leánya volt. Széchenyi István volt a keresztapja. Történelemre Horváth Mihály tanította, Erkel Ferenc től tanult zongorázni s az egykor ünnepelt Hollósy Kornélia tanította énekelni. Dákáról (Veszprém megye) ment férjhez Keglevics Bélához. Később elvált tőle. Majd Beniczkyne lett és nagyon szeretett férje agyonlőtte magát a mármarosai erdőben egy vadászaton. A grófnő azután ide vonult vissza fák, feketerigók, vadgalambok, fülemilék és kis halottja társaságába...

Kedves vezetőm elhallgat. Allunk a kriptá előtt elcsendesedve. A nászt ülő kertben olyan ez a sírbolt, mint valami mozdulatlan arc. Halkuló emlékeket babonáz elő és fázós szavak röppennek most már a szánkról. Az előbbi simogató harmónia a kriptá hűvös mementó-mórijára elhúzódott a lelkem valamelyik távoli búvóhelyére. Az egyik bokor alul vadnyúl riad fel s én ijedezve nézek utána éppen, mikor az intézet nyitott ablakából gyönyörű leánykacagást hint szét a szél. Az aranyos hang visszahív az életbe és váratlanul búcsúzni kezdek. Távozásban utánam akadozik a fák között az intézeti csengő vidám hangja és én mind nagyobb áradozással hajlok az élet felé. A kapu bekoppan a hátam mögött. (...)”

SZÉMAN RICHÁRD

Kedves Olvasó!

Ha a padláson, a gardróbban, vagy a komód papírdobozában régi iratokat, plakátokat, helyi újságokat, képeslapokat, fényképeket talál, ne dobja ki! Kérjük, hozza be a gyűjteménybe! A helytörténeti gyűjteményben minden egyes írásos, vagy képi emlék a múlt mozaik kockája, ezekből rakjuk össze a történelmünket. Ha a talált dokumentum Önnek is fontos emlék, beszkeneljük és visszaadjuk az eredetét. De itt a gyűjteményben jó helyre kerül minden behozott emlék, mert bizonyosan megőrződik a jövő generációinak. Ne hagyjuk, hogy eltűnjön a múltunk az idő nagy süllyesztőjében! A behozott anyagot értékének megfelelő helytörténeti füzetrel honoráljuk.

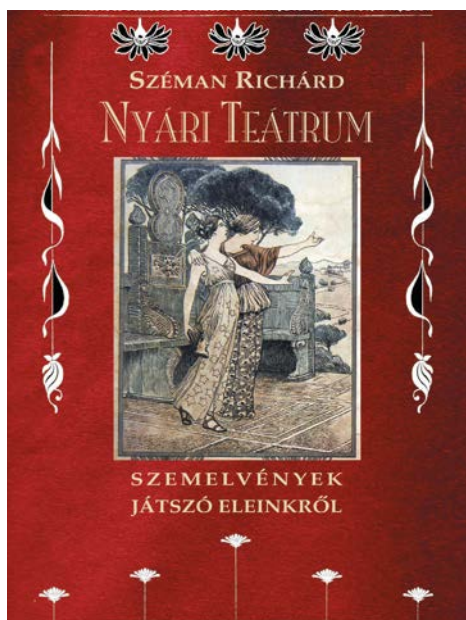
Kertvárosi Helytörténeti Gyűjtemény Bp. XVI. Veres Péter út 157. hétfőtől csütörtökig 9-16-ig. Más időpontot egyeztetni kell a 604 83 42-es városin, a 06 30-484-5264-es mobilon, vagy a helytortenet16@gmail.com-on.

**KARÁCSONYI
KÖNYVVÁSÁR**
20%-os engedmény
a Kertvárosi Helytörténeti Füzetek
sorozat és minden helytörténeti
kiadvány árából!

2018. december 5-én szerdán
10.00 - 13.00 óra között
a XVI. ker. önkormányzat
I. emeletén.
(1163 Bp., Havashalom u. 43.)

A kiadványok megtekinthetők
a www.helytortenet.hu oldalon
Információ: 36 1 604 8342





Könyvbemutató és színházi portrékiállítás

December 7-én, 18 órakor a Corvin Művelődési Ház Szentmihályi Kulturális központjában (János utca 141-153.) a Kertvárosi Helytörténeti Füzetek 48. kötetét mutatják be, Széman Richárd: *Nyári teátrum Szemelvények játsszó eleinkről* címmel. A könyvbemutatót színházi portrékiállítás kíséri, Strelisky Sándor színházi fényképész képeiből. Ezt a kiállítást december 13-tól a KHEK Írás-kép Galériájában (Bp. 1165 Veres Péter út 157.) is láthatják majd az érdeklődők.

A könyvbemutatóhoz ízelítőt a bevezetőből adunk, dr. Tömöry Márta, a könyv lektora tollából: „*Kedves Olvasó! A helytörténeti füzetek legújabbikának szerzője, a javíthatatlan, kancsi kisleány a padláson, az előásott emlékek halmozásában tovább böngészkedik, s nyári teátrumába szólítja a korabeli színházi világ alkotóit: sikeres szerzőt, rendezőt, kritikust, a színházi látvány szakembereit, a scenikusokat, s a filharmónia felelősét, a karnagyot, az image alakító fotográfust. De legszívesebben a közönség kedvenceit a „delektáns aktorokat”, a világot jelentő deszkán ágáló komédiásokat kíséri, a szerint vonultatva fel őket, hogy mint teletulajdonosok, mekkora szerepet vittek e művészek a kertvárosi települések kulturális élete, élhető közege formálásában, kibontakozásában.*”

Női szemmel

2018. november 8-án este az Erzsébetligeti Színház Harmónia Szalonjában Tari Annamária előadását hallgathattuk meg a XXI. századi női szerepekről - női szemmel.

Az Erzsébetligeti Színház szervezésében Női szemmel címen egy új programsorozat indul, melynek középpontjában a XXI. századi nő áll. A sorozat első előadását Tari Annamária tartotta *Szeretném, ha szeretnék. Női szerepek a XXI. században* címmel.

Tari Annamária klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta és pszichoanalitikus. Az előadás kezdetén felmérte közönsége igényeit, így a párkapcsolatokról és a felmerülő problémákról beszélt részletesen. Az előadás során szó esett a női lét átalakuló szerepeiről, a szorongásról, amit a változás idéz elő, az online tér káros hatásairól és arról, hogy ennek köszönhetően milyen irányba tolódik életterünk.

A pszichológus elmondta, hogy változó szerepeink önmagunkra és a környezetünkre egyaránt hatással vannak. Felgyorsult világunkban a folyamatok is gyorsulnak, például a párkapcsolat kialakulása terén nem hagyunk elég időt létrejönni a kötődésnek, viszont a női és a férfi érzelmek múlt századiak, lassan alakulnak ki. A gyorsulás bizalmatlanságot szül, hiszen nem hagyunk időt kialakulni a bizalomnak, és ezt követően megjelenik a kortárs agresszió is. Az ember már csak benne akar lenni az adott kapcsolatban a tudattal, hogy ő kapcsolatban él. A sikeres párkapcsolat pedig akkor jó, ha lassú. Megváltoztak a párválasztási igények is. Régen szimpátia alapján választottak az emberek, ma társat keresnek az életfolyamatukhoz.

A változás másik oka az online tér megjelenése és elterjedése. Segítségével túl sokat mutatunk meg magunkból a világ-

nak, viszont a túlzott vizualitás is bizalmatlanságot eredményez a párkapcsolatok terén. A rengeteg cikk, amit a párválasztással kapcsolatban olvasunk, eléri, hogy a két nem szinte el-lenségként tekintsen egymásra. Az online térben azt mutatjuk a világ felé, amilyen szerepben jók vagyunk, így egyfajta torzulás, eltolódás jön létre a valóságban, elválí az igazi életünk és az, amit megmutatunk. Az online tér rengeteg rivalizáló állapotot szül, megjelenik az irigység, az agresszió, megrogy a női énkép, ami önértékelési gondokat, illetve az önleépítést okoz. Így maga a női lét csúszik ebbe a rendellenes irányba.

Bár a helyzet így, távolról nézve és tárgyilagosan levezetve igen ijesztőnek tűnik, mégis van kiút, ha a sikerül felismerni és azonosítani életünkben a fent említett problémákat. Ismerjük fel a tudattalan párválasztást, amelyet gyerekkori problémáinkból hozunk; higgyünk magunkban; kicsit távolodjunk el az online tér túlzott használatától; eszméljünk rá, ha robot üzemmódba váltunk, és elveszítjük magunkat az élet ránk osztott szerepei mellett; és próbáljunk magunkra is időt szakítani. A cél, hogy az önértékelésünk pozitív tartományban maradjon, mert csak így alakulhat ki párbeszéd önmagunkkal. Ha megvan ez az érzelmi kapcsolat, már képesek leszünk önmagunkra támaszkodni. Hiszen mindig magunkra számíthatunk.

BÉCSI ANNA



BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLETI ROMÁN NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT KÖZLEMÉNYE



ADVENTI KOSZORÚ KÖTÉS

December 1., szombat 16-18 óráig

Helyszín: Meszlényi Zoltán Közösségi Ház
(1163 Budapest, Sasvár utca 23.)

Program:

adventi koszorú készítése, mézeskalács-sütés, karácsonyfadíszek készítése gyöngyből, kézműveskedés. Szeretettel várunk mindenkit!

XVI. Kerületi Román Nemzetiségi Önkormányzat elnöke, Gyalogné Gergely Katalin
A Krisztus Király Sashalmi Katolikus Plébánia hitoktatója, Szőke Györgyi

A csáktornyai Zrínyi-udvar XVII. századi szakácskönyve

Új rovatunkban gasztronómiai kultúránk történetéből merítünk. Jó étvágyat hozzá!

Gasztronómiai kultúránk bemutatása szempontjából fontos forrásunk a XVII. századból fennmaradt A köz-étkeknek főzéséről való rövid jegyzés címet viselő szakácskönyv.

Az kapozias huson kezdem el, úgy mint Magyar eszloruat Orszagh címeren.
Végy egy saep uelű konczot, saep darab szelet, szalannat az iziert, forraszd fel a hufi, abarold megh. kapoztanaul es szalonnaul ted fel es főzd iol megh eleuen borfal egyyöt.
Kappanal azonkapon, borfal safrannal.
Az kapuzsatarol mafut böuebben. fol 22. etz
¹ *Tehen hufi petrefelyem gyüherrel, fokhagymaual, eleuen borfal, gyömbertrel, igen szokat est.*
² *Tehen hufi fekaté leuel, mint a Lidfiat, fol. 21. n. 4.*
³ *Tehen hufi sükreitol. Az tehen hufi felgh megh sütni, es leuefen fel metelni, hagyomat böuen bele: (nemelyok almatis adnak hozzá) Sallyat, tarkont, bort, ecetet, uizet a menyit elegh: feni magatis hozzá adni egy keueset, es iol megh főzni: nemelyek borfol, safrant, uetnek bele.*

A morvaországi Bítovban fennmaradt Zrínyi-könyvtárból került elő a 394 receptet tartalmazó kéziratos kötet. A feltételezések szerint a könyv két másik receptgyűjtemény alapján készült, La Varenne: Az asztalnok és a fő étekgőő igaz francia szakácsa és Bartolomeo Scappi: A főzés művészetéről című könyvek felhasználásával. Scappi kötete ott volt Zrínyi Miklós csáktornyai könyvtárában is. A magyar nyelvű kötet szerzője ismeretlen, de világlátott szakács lehetett. A keletkezés helye Csáktornya, ideje a XVII. századra tehető, de mindenképpen 1662 előtt keletkezett, mivel az ebből az évből fennmaradt könyvtári könyvjegyzékben már szerepel a könyv címe. A receptek szűkszavúak és nem tartalmaznak mennyiségi megkötéseket a hozzávalók szempontjából. A könyv teljes címe igen hosszú, amely a szerző üzenetét közvetíti az olvasónak: „...amint étkezhettem szakácsoktól, s magam amint praktikalhattam főzésem által ... azt jegyztettem most újonnan magamnak fel, hogy el ne feledkezném róla; holott az embernek elméje hovatovább elfogyatkozik. És ez így lévén ... konyhán költ magyarismussal ték egynéhány jegyzést magamnak. Azért az olvasó könnyen eszében veheti a benne való fogyatozásokat. Tudom, nem is fogja tulajdonítani másnak, hanem csak az én magam vékony értékemnek.”

Íme néhány recept A köz-étkeknek főzéséről való rövid jegyzésből, korhű formában:

Kappant éles lével

Almát, hagymát aprón vágni, az kappan-lében megfőzni, az abárlott kappannal felereszteni, bort, ecetet, amennyi elégséges, beletölteni, egy szelet szalonnát is az iziert, borsot, sáfránt, gyömbért, szerecsendió-virágot; aki akar, lémonyát szelj bele.

Maloza-lével tikot

Főzd meg a tikot, metélj kenyeret kocka módra, rántsd meg vajba avagy lèvebe, tedd a hús közzé, borsot, sáfránt, gyömbért bele, az iziert tégy egy szelet szép szalonnát bele. Galambfiat és egyébféle madarat főzhetni efféle lével.

Bor-lév

Végy tikmonyat, amennyit akarsz, törd egy fazékba, borsot, sáfránt, gyömbért, szerecsendió-virágot bele, a habarófával habard jól meg, a bort forraszd mézzel fel, ereszd fel a tikmonnyal, ha akarsz egy kis vajat beleereszteni, a te jó akaratom. Némelyek egy kevés lisztet is eresztenek bele a tikmonnyal, kinek szükön vagyon tikmonya; a méz helyett nádméz jobb, akinek vagyon.

SZÓMAGYARÁZAT: abárol: miután a főzővíz felforrt, a húst kivéve a levet leszűrik, megfűszerezik, visszateszik a húst, és kellő ideig lassú tűzön főzik; kappan: ivartalanított kakas; lémonya: nagyobb méretű, vastagabb héjú citromféle; lév: leveses mártás; nádméz: nádcukor, cukornádból előállított cukor; rántsd meg: megpirítani; tik: tyúk; tikmony: tojás



Meghívó

Ádámffy Pál
grafikus-tanár

„Nem tudhatom...”
címmű kiállítása

Megnyitó:
2018. november 24. szombat 17:00-kor
a Cinkotai Evangélikus Gyülekezeti házban
(1164 Budapest, Batthyány Ilona u. 53-55.)

Házigazda: **Vető István**
evangélikus lelkész

Megnyitja:
dr. Kelényi István
művészettörténész

A kiállítás a Jezsotics Pál Evangélikus Galéria Alapítvány támogatásával készült.

Nótakör - Kossuth Eszter 06-20/805-8857

A Nótakör ezévi utolsó összejövetele az adventi elcsendesedésre való tekintettel NEM A HÓNAP MÁSODIK SZERDÁJÁN, hanem a két ünnep között, **december 27-én csütörtökön 17 órakor** lesz a szokott helyen, a Rákosi út 71. szám alatt a Civilek Házában.



KARÁCSONY A HEGYEKBE

Egy igazi téli történet, hegyek, nagy hó, közelgő karácsony... Palkó a téli szünetben találkozni akar a havas hegyekben magányosan lakó nagypapájával. Útközben azonban elkapja egy lavina, és épp hogy eléri a nagypapa menedéket nyújtó házát. A hó elzárja a hazafelé vezető utat, így beszélgetéssel töltik az időt a közelgő karácsonyról és nagypapa emlékeiről. Palkónak azonban nagyon hiányzik a családja, és szívből kívánja, hogy együtt ünnepelhesse velük a karácsonyt. Ez emberileg szinte lehetetlennek tűnik. Vagy mégis megtörténhet? Kiderül a bábdarabból...

Mikor? **2018. december 9. (vasárnap) 16-18 óráig**

Hol? Budapest, XVI. Vidámvásár u. 72. (Cinkotai Kultúrház)

Program ovisek és kisiskolások számára: bábeladás, kézműves foglalkozás, közös játék

A belépés ingyenes.

www.palantamisszio.hu

A Diótörő az Erzsébetligeti Színházban

Magyarországon évtizedek óta az advent elengedhetetlen kulturális csemegéje A diótörő. Ernst Theodor Amadeus Hoffmannak a német romantikus irodalom kiemelkedő alakjának A diótörő és az egérkirály című meséje kilépett a könyvek lapjairól és más műfajok alkotóit is megihlette. Az Erzsébetligeti Színház közönségének most a Szegedi Kortárs Balett szolgálja fel ezt a kulturális csemegét. Az előadást Juronics Tamás Kossuth-díjas koreográfust, a társulat művészeti vezetőjét kérdeztük.

– AZ ERZSÉBETLIGETI SZÍNHÁZ TAVALY TECHNIKAI OKOK MIATT NEM TŰZTE MŰSORÁRA A DIÓTÖRŐT. EBBŐL, A KÖZÖNSÉG RÉSZÉRŐL – KIS TŰLZÁSSAL – KISEBB LÁZADÁS KELETKEZETT. EZÉRT A PUBLIKUM IGÉNYEIHEZ IGAZODVA NÉGY ELŐADÁS IS LESZ: DECEMBER 8-ÁN 15 ÉS 18 ÓRAKOR, MAJD DECEMBER 9-ÉN DÉLELŐTT 11 ÉS 16 ÓRAKOR. ÖN SZERINT, MI A TITKA A DIÓTÖRŐ ILYEN FOKÚ NÉPSZERŰSÉGÉNEK?

– Pjotr Iljics Csajkovszkij már érett korban írt varázslatos zenéje, és a darab alapjául szolgáló, nagyon is szerethető karácsonyi történet, amely a gyerekek számára is átélhető. Mi ezt azzal hozzuk még közelebb a gyerekközönséghez, hogy az előadásban vannak interaktív részek. Megszólítjuk és a történet részévé tesszük őket, amit tapasztalataink szerint nagyon szeretnek.

– A DIÓTÖRŐT 1892-BEN MUTATTÁK BE. MAGYARORSZÁGON 1927-ÓTA JÁRJA DIADALÚTJÁT. AZ ÖNÖK VÁLTOZATA MENNYIT TARTOTT MEG AZ EREDETI DARABBÓL?

– Mi egy nagyon saját változatot hoztunk létre. Mind játékában, mind menetében egészen más, mint az eredeti. Gyerekekre szabott színpadi művet akartunk alkotni, ezért a három felvonásos történetet egy felvonásba sűrítettük. Az előadás így nagyon pergő, gyors ritmusú, és folyamatos figyelmet igényel a nézőktől. Egy teljesen új látvány és előadásmód, de az eredetihez hű alaptörténet várja a nézőket.

– EZT A DARABOT MÁR A MIÉNKNÉL SOKKAL NAGYOBB SZÍNPADOKON – PÉLDÁUL A MŰVÉSZETEK PALOTÁJÁBAN – IS BEMUTATTÁK. EZT A PROBLÉMÁT HOGYAN HIDALJÁK ÁT?

– A szereplők száma nem változik, a társulatom létszáma állandó. A helyszínhez a díszlettel alkalmazkodunk, olyan mobil díszletünk van, amelynek mérete változtatható a helyi igények szerint.

2018. december 8.szombat 15:00 és 18:00
és december 9. vasárnap 11:00 és 16:00

Diótörő
Szegedi Kortárs Balett

Csajkovszkij
klasszikus
mesedarabja,
amit
minden
gyerekek
látania kell!

Jegyár:
1600-2500 Ft

1165 BUDAPEST, HUNYADVÁR UTCA 43/C
401-3040 | WWW.KULTURLIGET.HU | INFO@KULTURLIGET.HU
WWW.FACEBOOK.COM/KULTURLIGET

– MOST 48 ÓRÁN BELÜL NÉGY ELŐADÁS LESZ A MÁTYÁSFÖLDI SZÍNHÁZBAN, KÉT EGYMÁST KÖVETŐ NAPON. EZ MEGNYIRE MEGTERHELŐ A MŰVÉSZEKNEK?

– Művészeink fizikailag nagyon felkészültek, és a *Diótörő* nem tartozik a nagyon megterhelő produkciók közé, hiszen csak egy felvonásos. Úgy is felfoghatjuk, mintha egy két felvonásos darab első részét délelőtt, a másodikat délután adnánk elő. Ez fizikailag semmilyen gondot nem jelent. Ami megterhelő, az inkább az, hogy a darab sem a művészeknek, sem a nézőnek nem enged meg egy kis lazítást, folyamatosan történik valami. Sok a gyorsított, van, akinek kilencszer kell új jelmezbe bújni, és mindezt villámgyorsan. Különben az én művészeim azonnal elfelejtenek a fáradtságot, ha látnák a csillogó gyerekszemeket, éreznék a feljűk áradó energiát, de itt ilyen plusz erőfeszítésre nem lesz szükség.

– MIÉRT ÉRDEMES MEGNÉZNI A DIÓTÖRŐT A SZEGEDI KORTÁRS BALETT ELŐADÁSÁBAN?

– Én a történet igazságát, szépségét, a szerethető főszereplő, Marika figuráját emelném ki, és természetesen a gyönyörű zenét. És ne feledkezzünk meg a balettművészet szépségeiről sem.

– KIKNEK JUT A LEGFONTOSABB SZEREP A DARABBAN?

– Marika szerepében Szigyártó Szendrét, a *Diótörő* hercegében pedig Czár Gergelyt láthatják a nézők.

Mi ehhez csak annyit tehetünk hozzá, hogy aki szeretné megnézni a *Diótörőt*, ezt a felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt szórakoztató produkciót, igyekezzen a pénztárhoz, talán kap még egy jegyet az utolsók közül.



November 28. szerda 18:00
BORLIGET-BOREST
KÉPI GONDOLATOK A ZSOLTÁROK KÖNYVÉBŐL - BAÁN KATALIN
fotóművész kiállításmegnyitója
a Corvin Galériában



December 2. vasárnap 17:00
HEISENBERG
Szereplők:
Benedek Miklós, Ullmann Mónika
Az Orlai Produkció előadása



Egy zsúfolt pályaudvaron egy nő megpillant egy idős férfit, és hirtelen ötlettől vezérelve a nyakába csókol... A találkozás alapjaiban forgatja fel az életüket, minden társadalmi konvenció ellenére rájönnek: nekik dolguk van egymással.
Jegyár: 2800-3800 Ft

December 2. vasárnap 10:00
A KRAMPUSZ CSOKI IGAZ TÖRTÉNETE Az előadás után találkozhatnak a Mikulással!
Gyermekjegy 1700 Ft (ebből 600 Ft az ajándék ára) Kísérő jegy: 1100 Ft



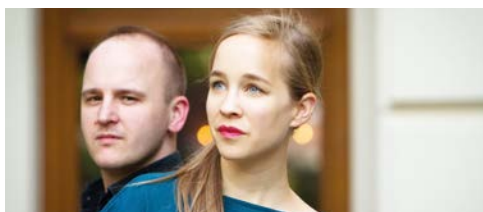
December 2. vasárnap 15:00
Az Aposztróf kiadó és a Corvin Művelődési Ház közös NOVELLAPÁLYÁZATÁNAK EREDMÉNYHIRDETÉSE.

December 8. szombat 10:30
MIKULÁS FUTÁS

Jó hangulatú, családi kocogás, melyre a Mikulás is elkísér bennünket. A nevezési díj egy cipős doboznyi ajándék, melyet kerületi rászoruló családoknak juttatunk el.

JÖN-JÖN-JÖN

December 14. péntek 19:30
Jazz Liget: **HARCSA VERONIKA ÉS GYÉMÁNT BÁLINT**



Harcsa Veronika énekes és Gyémánt Bálint gitáros a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem jazz tanszékén voltak osztálytársak. Az estén elhangzó dalok rendkívül személyes ihletettségek, és egyaránt hordoznak magukban mélységet, felszabadultságot és humort. A koncertre ellátogató néző a kortárs jazz és az improvizatív popzene egyedi találkozásának lehet fültanúja.

Jegyárak: 1600 Ft

A VARJÚ VILMOS OLIMPIAI BARÁTI KÖR MEGHÍVJA ÖNT EGY TALÁLKOZÁSRA A BUDAPESTI BIRKÓZÓ VILÁGBAJNOKSÁG HŐSEIVEL, AZ ELSŐ ÉRMÜNKET SZERZŐ BARKA EMESÉVEL, AZ IMMÁR 2015 ÓTA DOBOGÓS KORPÁSI BÁLINTTAL ÉS A LEGNAGYOBB HARCOSSEL, KISS BALÁZZSAL

AZ ESEMÉNY HELYSZÍNE 2018. NOVEMBER 26-ÁN,
HÉTFŐN 17 ÓRAKOR AZ ERZSÉBETLIGETI
SZÍNHÁZ HARMÓNIA TERME
(HUNYADVÁR UTCA 43/C)



BARKA EMESÉ EURÓPA JÁTEKOK GYŐZTES, HÁROMSZOROS VILÁG- ÉS NEGYSZERES EURÓPA-BAJNOKI BRONZÉRMES BIRKÓZÓ

KISS BALÁZS VILÁGBAJNOK, KÉTSZERES VILÁG- ÉS HÁROMSZOROS EURÓPA-BAJNOKI BRONZÉRMES BIRKÓZÓ



KORPÁSI BÁLINT VILÁG- ÉS EURÓPA-BAJNOK, TOBBSZOROS VILÁG- ÉS EURÓPA-BAJNOKI ÉRMES, EURÓPA JÁTEKOK EZÜSTÉRMES BIRKÓZÓ



A RENDEZVÉNYRE A BELÉPÉS DÍJTALAN, A SZERVEZŐK MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETTEL VÁRNAK!

János utca 141-153.
szentmihalyi.kulturliget.hu

SZENTMIHÁLYI KULTURÁLIS KÖZPONT



November 29 - december 1. csütörtök-szombat
FURFANGOS CSUDAVILÁG INTERAKTÍV UTAZÓ KIÁLLÍTÁS ÉS JÁTSZÓHÁZ

A Csodák Palotájához hasonlóan a fizikai törvényeire alapuló játékparkkal találkozhatnak a látogatók, amelyeket saját maguk fedezhetnek fel, animátor segítségével.



Jegyárak: gyermek 700 Ft, felnőtt 900 Ft, családi 2800 Ft (2gy+2f).
Csoportokat kérjük előzetesen jelentkezzenek!

December 6. csütörtök 18:00

HERCZEG SZONJA: KIS ÜDÍTŐ, KIS KRUMPLI

Scolar live könyvbemutató
A kiadó olyan kéziratokat válogatott a sorozatba, melyek a kortárs irodalom frissességét testesítik meg és magas színvonalát képviselik. Egyben bemutatkozási lehetőséget biztosítanak induló-újrainduló magyar szerzőknek.

Gitáron közreműködik: Fekete István, moderátor: Szathmáry István.





Egyre lejjebb...

Lassan befejeződik a 2018/19. évi Labdarúgó Bajnokság őszi ideje. Úgy gondolom, kerületünk két Budapest I. osztályban szereplő csapata, az Ikarus és a RAFC, szívesen elfeledné ezt a szezont.

A RAFC-nál még csak-csak érthető – de nem elfogadható –, hogy az ismert probléma miatt (pályájukat lezárták, tart a huzavona az építkezés elkezdésével kapcsolatban, ezáltal „hontalanok” lettek), gyakorlatilag minden meccsüket idegenben játszó – hol itt, hol ott. Példátlan a különböző szervek, az MLSZ, a BLSZ, a Vagyonkezelő stb. hozzáállása. Így viszont a közeli jövőtől sem várhatunk semmi jót. A csapat 7 (!) meccset veszített egymás után úgy, hogy az utóbbi 5 mérkőzésen még gólt sem rúgtak. A 16 csapat közül a 14. helyen állnak, vészesen fenyegetve a kieséstől.

Még ennél is inkább érthetetlen az Ikarus mélyrepülése. A RAFC-nál mindössze két ponttal gyűjtöttek többet, köszönhetően az egymás elleni, kerületi (kiesési?!) rangadón aratott győzelmüknek. Visszagondolva az elmúlt évek színvonalas, izgalmas találkozói, szánalmas vergődést láthattak a még kitartó szurkolók. A mérkőzést végül az egy pillanatra magára hagyott, kiváló „IKA”-kedvenc, Horváth Krisztián szép lövése döntötte el. (Azóta súlyos sérülést szenvedett, innen is kívánunk mielőbbi gyógyulást!) A rangadó után ismét vereség következett (Vízművek 1-3), majd a 12 mérkőzésen 0 pontos Voyage elleni vereséggel felérő hazai döntetlen. Természetesen nem láthatunk a kulisszák mögé, de valami biztos, hogy nem kerek. A vezetőség vélhetően keresi a gyenge szereplés

okait, és remélhetőleg megtalálják – amíg nem lesz késő.

Az idén megszokhattuk, hogy Kertvárosunk négy futballcsapata közül csak egyet dicsérhetünk folyamatosan: az MLTC-t. A II. osztály újoncként remekül teljesítenek, még akkor is, ha a 12. fordulóban hazai pályán kaptak egy ötöst, az osztályból kimagasló, top favorit BVSC-től, amelynek szinte már most oda lehetne adni az aranyérmet. Az MLTC úgy áll két fordulóval a vége előtt a negyedik helyen 26 pontjával, hogy ugyanannyi van neki, mint a harmadiknak és mindössze 1 ponttal van lemaradva a másodiktól. Bízhatunk benne, hogy a téli szünetet a dobogón fogják tölteni.

A III. osztályban induló RSC utóbbi jelentkezésünk óta négy mérkőzést játszott, és a mérleg: egy győzelem, egy döntetlen és két vereség. A szebb múltú együttes a 14 fős mezőnyben a 8. helyen áll. Úgy néz ki, kiesési gondja nem lesz, viszont az 5. helytől 8 pont a lemaradás, így az élmezőnybe kerülés elég távolinak látszik. Persze egy jó tavaszi szereplés javíthat a csapat helyzetén.

A bajnokság hajrájához érkeztünk. Minden osztályban már csak két forduló van hátra. Jó lenne még pontokat gyűjteni. Kinek a még lejjebb csúszás ellen (Ikarus, RAFC), kinek a dobogóra kerülés érdekében (MLTC).

VARGA FERENC

Adventi hangverseny a Cinkotai Kultúrházban!



IDŐPONT:

2018 november 30-án, pénteken 18-órakor

FELLÉPŐK:

A Csömöri Krammer Teréz Zeneiskola növendékei
A Csömöri Ifjúsági Fúvószenekar

HELYSZÍN:

1164 Budapest, Vidámvásár u. 72.

A belépés díjtalan

Mindenkit szeretettel várunk!

A program a
Cinkotáért Közhasznú Egyesület
szervezésével készült



KÖZMEGHALLGATÁS

BUDAPEST FŐVÁROS XVI. KERÜLETI ROMÁN NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZATÁNAK KÉPVISELŐ-TESTÜLETE közmeghallgatást tart

**december 1-én (szombaton) 15.30-16.00 óra között
a Meszlényi Zoltán Közösségi Házában**

(1163. Budapest, Sasvár utca 23.)

Az állampolgárok és a helyi szervezetek képviselői közérdekű ügyekben közvetlenül terjeszthetik elő kérdéseiket, javaslataikat a képviselő-testületnek.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Gyalogné Gergely Katalin elnök

VEGYES

2 db magas rakodós szekrény, ingyen elvihető.
20-598-4654

Eladó 37-es MBT bőr csizma és MBT félcipő
és 40-es férfi bőrcipők és 48-as autós kabát.
70-286-3716

Eladó 2 db harmonika ajtó (90x210) és 1 db
függönykarnis. 20-807-7891

Eladó egy kiságy pelenkázóval, heverővé alakítható, kókusz matracral. 20-807-7891

Terménydaráló eladó, ár megegyezés szerint.
30-246-7545

Hűtőszekrény 200l-es és 230l-es mélyhűtőszekrény eladók. 409-2240

Cserépkályha,

kandalló tervezés, átépítés,
tisztítás. 10% kedvezménnyel,
garanciával 06-30/868-0021

Gyógypedikűrös: manikűr,
gyógypedikűr, japán manikűr,
talpmasszázs vállal.
Házhoz megy, akár hétfőgén is! 70-518-0720

Könyvet, CD-t, DVD-t, hang-
lemezt készpénzért vásárolok.
Ingyen kiszállítás. 20-922-0001; 266-3277

Victofon
A HALLÁS SZAKÉRTŐJE



Család. Élmények. **Victofon.**

**2 HETES
INGYENES
HALLÓKÉSZÜLÉK
PRÓBAHORDÁS**

kötelezettségek
nélkül

Jelentkezés: 2018.
december 31-ig

Victofon Hallásvizsgáló
1163 Budapest, Jókai u. 3.
III. emelet, Audiológia

Bejelentkezés
06-30/827-8435
06-1/401-1344

**AMIKÓ
HOME**

MEGNYITOTTUNK!

**Videó megfigyelő rendszerek
(AHD és IP kamerák) és okos
otthon eszközök mintaboltja**



**Címünk: Nagytarcsa 2142, Ganz Ábrahám utca 3. (a Berdó Ipari
Parkban) Telefon: 06-30-455-2342 e-mail: bolt@amikohome.com**

Nyitva: H-P: 8:30-17:00

www.amikohome.com



Nagytarcsán található üzemi konyhákra munkatársakat keresünk az alábbi munkakörökre:

TÁLALÓ LÁNY, SZAKÁCS SEGÉD

éjszakai és nappali műszakba egyaránt. Azonnali munkakezdés, biztos munkahely!

**KIEMELT NAPPALI BÉREZÉS ÉS EXTRA ÉJSZAKAI PÓTLÉK,
AKÁR 200 000 FT.- KERESETI LEHETŐSÉG**

Amit kínálunk:

- 1 éves munkaviszony után bónusszal jutalmazzuk munkavállalóinkat
- ingyenes céges buszjárat
- saját bejárás esetén útiköltség támogatás
- 1 műszakos munkarend
- napi egyszeri étkezés és juttatásként 5 adag étel dolgozóinknak

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, várjuk jelentkezését
a 06 20 771 6042-es telefonszámon vagy az allas@interfood.hu e-mail címre

TEMETKEZÉSI IRODA

MŰDEKOR 2004 KFT.

A XVII. Férihegyi út 66. szám alatt (az udvarban)

Teljes körű ügyintézés!

Érdeklődni: tel.: 06-20/919-9094 iroda 06-1-253-1128

Éjjel – nappal hívható ügyelet: 06-20/404-2172

Életjáradéki szerződést kötnék házra, vagy lakásra a XVI. kerületben 70 éven felüli személlyel havi fix összegű fizetéssel. 30-941-4533

Asztalos vállal: meglévő ajtók, ablakok szigetelését, javítását, régi ablakszárnyak thermo üvegre alakítását, előregedett szigetelő gumik cseréjét, régi és új fa lépcsők gyártását, javítását. 30-265-9477

Kiemelt áron felvásároljuk
használt SUZUKIJÁT

T.: 0630/541-93-22

Suzuki Gusztáv

Használt telep

1161 Bp. Gusztáv utca -37.



**KÉMÉNYBÉLELÉS, KON-
DENZÁCIÓS KAZÁNOK**
bekötése, szerelt kémény
építés, szakvélemény ügy-
intézés. 0630-680-6814

**AJTÓ-
ABLAK**

Építkeznek? Felújít? Vásároljon
ajtót ablakot
a **BB Ablak Kft.-től!**

Tervezéstől a kivitelezésig
5 év garanciával

A műanyag ablakokra
XVI. kerületi lakosok számára
35% + 10 % kedvezmény.

Bemutatóterem:

1161 Budapest, Rákosi út 82.

Tel.: 06-1/40-60-609 vagy

+36-70/389-2052

www.bb-ablak.hu, www.bb-ajto.hu
email: bb-ablak@bb-ablak.hu

fintcolor
FESTÉKÜZLET

Festéküzlet Cinkotán

AKCIÓS TERMÉKEK



Soudal akryl 300ml:

390 Ft/db

Sika ceram 225 S1
flex csempereasztó

25kg: **3890 Ft/zsák**

Mapei Novoplan

Maxi 3-40mm

aljzatkiegyenlítő

25kg: **2 790 Ft**

Chemo Pinto Fronto

homlokzafesték

fehér 14l: **8990 Ft**

Áraink tartalmazzák az Áfát! A képek illusztrációk, az árak a mindenkorli készlet erejéig érvényesek!

1164 Budapest, Szabadföld út 51. Tel.: 06-1/609-00-03 Mobil: 06-70/674-8269

Nyitvatartás: hétfőtől-péntekig: 6-17 óráig, szombaton: 6-12 óráig.



NYELVVIZSGA-FELKÉSZÍTŐ

Középfokú angol nyelvvizsgára felkészítő tanfolyam a kerületben.

12 hetes kiscsoportos képzés a délutáni órákban,

ingyen próbavizsgálattal és tananyaggal, részletfizetési lehetőséggel,
most csak 900 Ft/óra. **+36-70-326-1187**

Babamérleg kölcsonzés



Sas Gyógyszertár - 1913 óta az Önök szolgálatában

1163 Budapest, Margit utca 1. - A sashalmi piacnál - Nyitva H - P 8-19, Sz 8-12 - Tel.: 403-7370



TORONY OPTIKA

www.toronyoptika.hu

1161 Budapest, Csömöri út 117.

(Torony patika épületében.)

Tel.: 06 20/357-9188, 06 1/401-0664

Nyitva: Hétfő-Péntek: 10⁰⁰ - 18⁰⁰

Szombat: 9⁰⁰ - 13⁰⁰

AJÁNDÉK VÁSÁRLÓINKNAK!

Komplett szemüveggéskítés esetén, vagy 2 doboz kontaktlencse vásárlása esetén **ajándékkal kedveskedünk Önnek** november és december hónapban!

Jelentkezzen be hozzánk **látásvizsgálatra!** Szemüveggéskítés esetén **INGYENES!**

Szemüveggeret akció! **10-50%** kedvezmény!

Napszemüvegek most **30-40%** kedvezménnyel!
Polaroid, Police, Converse...



30%

kedvezmény
Hoya egyfókuszú
szemüveglencsére

25%

kedvezmény
Hoya prémium
multifokális és beltéri
szemüveglencsére

Az akcióban normál és vékonyított
prémium rétegzésű lencsék
vesznek részt. Részletek az üzletben!
Az ajánlat 2018. 12.21-ig érvényes!

Kémények bélelése, átépítése, belső marása teljes körű ügyintézésel. Szabó Balázs
06-20-264-77522

Mrs LangWitch OVIS AN-GOL csoportja. Kreatívan, vidáman, hatékonyan. Érdeklődés: mrsLangwitch.hu

MARIANNA MASSZÁZS.
Élénkítő-relaxáló talpmasszázs, stresszoldó székmasszázs bevezető áron. 20-325-1255

Számítógépek javítása helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán 70-519-2470; szerviz@szerviz.info

Duguláselhárítás falbontás nélkül. Víz- és fűtészerezés.



402-4330

20/491-5089

KŐMŰVESMUNKÁK, BURKOLÁS, festés, szigetelés, kémény, kerítésépítés, kicsitől a teljes felújításig. Díjtalan kiszállítás. 10% kedvezmény!
406-4095,30-734-0411

Középkorú fiatalos, fitt hölgy takarítást, bejárónői munkát vállal. Referenciával, erkölcsi bizonyítvánnyal rendelkezem. 20-350-1570

SZŐNYEGTISZTÍTÁS

Melegvízes mélymosás, szegés, javítás! Háztól házig! Kárpittisztítás otthonában!

06-30/94-94-360 280-75-74

Vízszerezés, fűtészerezés, duguláselhárítás családbarát áron.

Ingyenes gyors kiszállással, precíz munkavégzéssel.
06-30/938-9713

Ha Szombat, akkor Patika! **PatikaSzombat!**

Szombatonként

kedvezmény

Valós 15%

**PALLASZ
ATHÉNÉ PATIKA**

(a postánál)

XVI. Rákosi út 90.

T: (1) 405 6097

ÉS

**NAGYICCE
PATIKA**

XVI. Veres Péter út 11.

A XVI. kerület **állandó ügyeletes**
patikája, **ÉJJEL-NAPPAL**

Szombaton este 8-ig nyitott ajtóval
várjuk kedves vevőinket!

T: (1) 401-0078

KEDVES VEVŐINK HASONLÍTSÁK ÖSSZE ÁRAINKAT MÁS PATIKÁKKAL!

KÖZÖS AKCIÓJA

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre 2018. december 31-ig. Más akcióval össze nem vonható.
A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban!

Suzuki Gusztáv SUZUKI VITARA

**RENDKÍVÜLI AJÁNLATOT SZERETNE?
A SUZUKI GUSZTÁVOT KERESSE!**

**Tesztelje az automata váltós
VITARÁT márkakereskedésünkben!**

NE DÖNTSÖN NÉLKÜLÜNK!

Az akció részleteiről érdeklődjön márkakereskedésünkben! Ajánlatunk kizárólag a készlet erejéig érvényes!

Látogassa meg hivatalos
Facebook oldalunkat



és lájkoljon minket!

**1161 Budapest, Gusztáv u. 37. 405-0674, 406-0674
E-mail: auto@suzukigusztav.hu * www.suzukigusztav.hu**

www.facebook.com/suzukigusztav

Nyitva: H-P: 8-17, Sz: 9-13 V: zárva

A kép illusztráció