

ÉLETképek

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Újranyitnak
a szakrendelések

Emlékezetes
érettségik

MÁSOKNAK
SEGÍT,
ÖNT MEGVÉDI!

Viseljen maszkot,
ne elindul otthonról!

XV. MI SEGÍTÜNK
BUDAPEST
TÍZENÖT
MI VIGYÁZUNK A TÍZENÖTÖNK
MI MINDENKIRE VIGYÁZUNK

segitunk.bpxv.hu
+36 80 203 801

Vírusvédelmi
plakátkampány

Igényfelméréstől a konkrét lépésekig

A XV. kerületiek megkerdezése után gyors döntéseket hozott Cserdiné Németh Angéla polgármester annak érdekében, hogy olyan segítséget kapjanak az itt élők, amilyenre leginkább szükségük van.

A járvány okozta első sokk, a legsürgetőbb intézkedések meghozatala után, április végén, kérdőívben kérdezte meg az önkormányzat az itt élőket, mire lenne leginkább szükségük a koronavírus-járvány idején. Azért volt ez fontos, mert világossá vált: a XV. kerületiekre csak az önkormányzat figyel – a kormányzat kérdések, a valódi igények felmérése helyett csak a félmegoldások kiakasztásában tud gondolkodni. Az itt élők közül a legtöbben a családoknak, vállalkozóknak nyújtott pénzügyi támogatásokat említették válaszaikban.

A kérdések nemcsak üres „konzultációt” jelentettek, hanem a céljuk az igényfelmérés és a lépések megalapozása volt: éppen ezért Cserdiné Németh Angéla polgármester képviselő-testület helyett hozott legújabb döntései között szerepel az önkormányzati lakások bérlőinek adható időszakos bérletidj-kedvezmény és 50 ezer forintos otthonápolási támogatás. A döntéseket a polgármester a Mindenki a Tizenötödikért frakció támogatásával hozta meg.

Bérletidj-kedvezmény

A járványügyi helyzet sok családnak és vállalkozónak okoz gazdasági nehézségeket. Az önkormányzat azal segíti jelenleg piaci alapú díjat fizető lakásbérlőit, hogy szükség esetén az eredeti bérleti díjuk negyedére csökkentse a lakbért vagy az üzlethelyiség bérleti díját. Ugyanez igaz a közterület-használati díjakra is. A kedvezményt 2020. május 1. és július 31. között azok a bérlők, vállalkozók vehetik igénybe, akiknek 2020. március 31-ig nem volt bérletidj-tartozásuk.



Helyi gondoskodás | Megérkezett a több raklapnyi MOL-fertőtlenítő

A kedvezményt 2020. július 31. után 15 napon belül vissza kell fizetni. Amennyiben ez nem lehetséges, az érintettek kérhetnek hat hónapnyi kamatmentes részletfizetési kedvezményt a polgármestertől.

Amennyiben valaki a szociális vagy költségvetési lakásbérlők közül rezsihátraléka vagy lakbérlemaradása miatt kér segítséget, a továbbiakban is a méltányos támogatást alkalmazza az önkormányzat; tehát ebben az esetben is kérhetnek segítséget. A járvánnyal összefüggő élethelyzet miatt ilyen jellegű kérelem szerencsére még nem érkezett a hivatalhoz.

További intézkedések segíthetik a jövőben azokat a kerületi lakosokat, akiknek közösköltség-elmaradásuk keletkezett a járvánnyal összefüggésben. Ők is kérhetnek majd méltányos támogatást a tartozás csökkentéséhez.

A kedvezmények – a kormányzati szövegekkel ellentétben – valódi segítséget jelenthetnek ahhoz, hogy támogatásukkal a kerületi családok lakhatása biztos maradjon, és a helyi vállalkozások túlélhessenek a járvány ideje alatt is.

latban sem. Ezért az önkormányzat Cserdiné Németh Angéla polgármester döntése értelmében egyszerű, 50 ezer forintos ápolási támogatást nyújt azoknak a kerületi családoknak, akik hozzátartozóját 2020. április 1. után kórházból vagy más ápolási intézményből bocsátották el úgy, hogy ápolásra, gondozásra szorul.

A támogatást jövedelemtől függetlenül bárki igényelheti, aki legalább egy éve bejelentett kerületi lakos, és nem veszi igénybe a Palota otthonápolási támogatást (azt a támogatást, amely járványhelyzettől függetlenül is elérhető a kerületben).

Hogyan kérhet segítséget?

Ha támogatásra van szüksége, töltsön le honlapunkról az ehhez szükséges formanyomtatványokat a bpxv.hu weboldalról, majd adja le az ügyfélszolgálaton (Bocskai utca 1–3.) vagy küldje el e-mailben az intezmenyfelugyelet@bpxv.hu címre.

ÉK

Otthonápolási támogatás

A XV. kerület nem maradhat tétlen a minket sújtó járványhelyzet talán legérthetlenebb, legembertelenebb kormányzati intézkedésével, a kórházi ágyak felszabadításával kapcsol-

Érdemjegy az önkormányzatnak

A XV. kerület online felmérése kapcsán több mint félezer kerületi mondta el véleményét a koronavírus-járvány alatti kormányzati, illetve önkormányzati intézkedésekről.

A válaszadók a kormánytól legtöbben az őszinte kommunikációt hiányolták a fertőzöttek számával és a védőfelszerelésekkel kapcsolatban. Továbbá kevésnek tartják a családoknak, munkavállalóknak, a munkanélkülivé válóknak nyújtott állami szociális segítséget. Sokan hiányolták a szélesebb körű tesztelést is. Az önkormányzati lépésekkel összességében jóval elégedettebbek a lakosok, leginkább a járványügyi önkormányzati intézkedésekkel, mint például a maszkok osztását, a házi segítségnyújtást, valamint az idősek szociális ellátását értékelték pozitívan. A kitöltők többsége egyik önkormányzati szociális ellátási formát sem veszi igénybe, de voltak, akik jelezték, a jövőben szükségük lehet az adott támogatásra. Kritikaként a válaszadók megfogalmazták, a helyhatóság részéről határozottabb fellépést vártak a kijárási tilalmat megszegőkkel szemben.

A válaszokból az is kiderült, hogy többeket érintett a kormány járványhelyzet alatti embertelen intézkedése: a kórházi betegek hazaküldése. Sokan írták, miszerint ápolási, valamint pénzügyi segítségre lenne szükségük.

Hiteles hírek

Csak ellenőrzött, hiteles forrásokból tájékozódjanak!

A vészhelyzetre tekintettel aktuális kerületi döntésekről elsősorban a XV. kerületi önkormányzat honlapját, a www.bpxv.hu-t figyeljék!

Kövessék folyamatosan az önkormányzat és Cserdiné Németh Angéla polgármester Facebook-oldalát!

Ezenkívül honlapunkon, a www.xvmedia.hu-n és a XV TV adásain, valamint az ÉLETKÉPEK hasábjain is követhetik az eseményeket!

Ellenőrzött információk

Ha kérdése van a koronavírussal kapcsolatban, hívja a Nemzeti Népegészségügyi Központot a +36 80 277 455-ös és a +36 80 277 456-os számon. Az információs vonal a hét minden napján 24 órában elérhető, mobil- és vezetékes telefonról is tárcsázható.

A fertőzésről folyamatosan frissülő információk a koronavirus.gov.hu vagy az nnk.gov.hu weboldalon érhető el. A koronavírus-fertőzés elleni védekezésért felelős operatív törzs e-mailben elérhetősége: koronavirus@bm.gov.hu

Lapunk a május 13-ig kiadott döntések és intézkedések gondos figyelembevételével készült. A vészhelyzetre való tekintettel, kérjük, az aktualitásokat kövessék online felületünkön: xvmedia.hu.

Újraindulnak a szakrendelések



Május negyedikétől fokozatosan megnyílnak a szakrendelések kapui a kerületi betegek előtt. A Kásler Miklós miniszter által elrendelt új szabályozás értelmében, bizonyos esetekben a látogatás negatív PCR-teszthez kötött lesz, mely torok- és orrváladékból vett mintát vizsgál. A rendeléseken tehát nem a hagyományos ellátási rend szabályai lesznek még érvényesek.

Dr. Buzna Andrea, a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény főigazgató főorvosa heti beszámolójában kitért arra, hogy hétről hétre egyre több szakrendelésen lazíthatnak a március óta érvényben lévő ellátási korlátozásokon.

A betegek panaszaiukkal továbbra is a háziorvoshoz fordulhatnak első körben, aki telefonos (illetve, szükség esetén, személyes) konzultációt követően adja ki a beutalót, ha további vizsgálatokat szeretne kérni. Ezt követően szintén telefonon kell az adott rendelést felkeresni, hogy a beteg számára időpontot tudjanak adni. A főigazgató hangsúlyozta: a kapott időpontok betartása azért fontos, hogy az intézményben ne legyen egy időben sok beteg – ez mind az ellátásra szorulóknak, mind az egészségügyi dolgozók védelmét szolgálja.

Az egészségügyi intézményekbe továbbra is csak testhőmérséklet mérését követően, sállal/maszkkal eltakart arccal, illetve kesztyűt viselve lehet belépni.

Az ellátás továbbá egy papíralapú teszt kitöltéséhez is kötött – ezen nyilatkozhatnak a páciensek jelenlegi egészségügyi állapotukról. Bizonyos esetekben, ha a szakorvosban felmerül a koronavírus-fertőzés gyanúja, a betegnek rendelkeznie kell egy 24 órán belüli negatív PCR-teszttel ahhoz, hogy ellátását megkezdhesse. Ennek érdekében a Rákosi út 77/a szám alatt található épületben, külön bejáratú, szeparált épületrészben végzik el a PCR-tesztet azon betegeken, akiknek vizsgálata indokolja ezt. Itt kizárólag a beutalóval rendelkező, kerületi lakosokat vizsgálják majd, tehát magánjellegű, fizetős teszt elvégzésére nem lesz lehetőség.

Növekszik a laboratórium napi kapacitása is. A 7-11 óra közötti nyitvatartási időben óránként 20, vagyis napi 80 ember vizsgálatára van mostantól lehetőség. A szakrendelések ellátási rendje folyamatosan az országos előírásokhoz igazodva változik, az aktuális információk az Egészségügyi Intézmény honlapján (www.xv-euint.hu) naprakészen megtalálhatók. Bár a jelenlegi változások könnyen optimistává tehetik az embert, a főigazgató kiemelte: a vírushelyzetnek még koránt sincsen vége. A kijárási korlátozások továbbra is érvényben vannak, ezért arra kéri a kerület lakosságát, csak a legszükségesebb esetben hagyják el otthonaikat. Ilyen esetekben pedig tartsák be az érvényben lévő biztonsági előírásokat.

K. Zs.



Egy cseppet tesztelünk

A koronavírus kimutatására kétféle teszt létezik. A hivatalosan is diagnosztizált eseteket kimutató PCR teszt, illetve az egyre több helyen elérhető, térítés ellenében, önként választható különböző gyorsteszt. Hogy mire alkalmasak ezek a tesztek és mire nem, arról Dr. Wallner Éva, a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény orvos igazgatóját kérdeztük.

– A vírus, illetve a szervezet vírusra adott válaszában kimutatására több gyorsteszt van forgalomban. Ezek egyik fajtája a koronavírus légúti jelenlétének igazolására szolgál. Ez a légúti antigén teszt a légutakból vett mintából a vírus antigénjét (fehérjéjét) mutatja ki. Bár ez a vizsgálat csak laboratóriumban végezhető, a kevésbé bonyolult módszernek köszönhetően az eredmény már 24 órán belül elérhető – tájékoztatott az

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



Dr. Wallner Éva | Eredmény 15-20 percen belül

orvos igazgató. – A gyorstesztnek másik fajtája a szerológiai rapid antitest teszt, mely a koronavírus ellen a szervezetben termelődött specifikus ellenanyagokat (IgM és IgG antitesteket) mutatja ki, akár egy csepp vérből is. A teszt 15-20 percen belül külön eszköz nélkül, szabad szemmel is leolvasható. A gyorstesztetek azonban a rájuk jellemző módon több fals eredményt mutatnak, így csak tájékoztató vizsgálatra alkalmasak. A koronavírus okozta légúti betegség biztos kimutatására

a legérzékenyebb és legspecifikusabb vizsgálati módszer a légutakból (orrból, garatból) vett mintából végzett PCR (polimeráz láncreakcióval végzett) vizsgálat, amely a vírusörökítő anyagának közvetlen kimutatásával a vírus légúti jelenlétét igazolja. A vizsgálat speciális laboratóriumi háttere és a vizsgálati módszer bonyolultsága miatt hosszabb időt igényel.

Járványhelyzetben a tünetmentes, de a vírust hordozó, így potenciálisan fertőzőképes egyének azonosítása elkerülhetetlen a járvány megfékezése szempontjából. Nagy közösségek felmérésében a gyorsteszt alkalmazása sem nélkülözhető, ahogy azt az országos intézetek, valamint a Mentőszolgálat is teszi. A gyorstesztetek által jelzett pozitívítás nem jelent feltétlen megbetegedést, de a kiemelt egyének további vizsgálata mindenképpen szükséges – mondta dr. Wallner Éva. R. T.

A Fővárosi Önkormányzat önként vállalt önkormányzati feladatául 5000 darab SARS-CoV-2 RT-PCR laborvizsgálatot vásárolt a kerületi önkormányzatok számára, amely mennyiséget lakosságszám-arányosan osztanak el ingyenesen. A forrás az Open Society Foundation adománya. A XV. kerületre a lakosságszám alapján 230 darab vizsgálat jut. Cserdiné Németh Angéla polgármester a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény vezetésével egyeztetve úgy döntött, hogy ezeket a teszteket a szakrendelőbe érkező azon kerületi betegek számára ajánlja fel, akiknek a szabályok előírják az elvégzendő vizsgálatukhoz a negatív PCR-tesztet.



Várják az ügyfeleket

Egyelőre korlátozott rendben, de május 18., hétfőtől ismét személyesen intézhetik ügyeiket a XV. kerületiek.

A járványhelyzet kialakulása, majd a veszélyhelyzet kihirdetése után változtatni kellett a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatának munkarendjén, amely így március vége óta már nem fogadja az ügyeiket intéző kerületieket.

A koronavírus-járvány enyhülésével, dr. Filipisz Andrea jegyző döntése értelmében május 18-án, hétfőn újraindul az ügyfélszolgálat a polgármesteri hivatalban, a Bocskai utca 1–3. alatt. Fontos: egyelőre csak a Bocskai utcában lehet személyesen intézni az ügyeket, a Lakásosztály Száraznád utcai irodája továbbra is zárva tart!

A korlátozott ügyfélfogadás időrendje:

Hétfő:	13.30–18.00
Kedd:	8.00–12.00
Szerda:	13.30–16.00
Csütörtök:	13.30–16.00
Péntek:	8.00–12.00

Az ügyfélfogadás szigorú szabályok között zajlik majd: a belépés csak hőmérés után történhet, és zárt térben a szájmásk viselése kötelező!

Újabb óvoda fogadja a kicsiket



Megnőtt az ügyeletre érkező gyermekek száma az Újpalotai Összevont Óvoda esetében, így újabb tagóvoda nyitotta ki kapuit – ezért módosult az óvodás és bölcsődés gyermekek ügyeleti ellátásáról szóló, Cserdiné Németh Angéla polgármester által kiadott közlemény.

Május 11-től a Páskom Tagóvoda mellett szükségessé vált a Hartyán Tagóvoda megnyitása is. Egy csoportban legfeljebb 5 gyermek felügyelete biztosítható, ezért a Páskom Tagóvoda 6 csoportban 30, a Hartyán Tagóvoda 8 csoportban 40 gyermeket fogadhat.

ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND
 Akik május 8-áig a Páskom Tagóvoda-ban vették igénybe az ügyeleti ellátást, továbbra is ebbe az intézménybe járnak majd. A május 11-től első alkalommal ügyeletet kérő gyermekeket a Hartyán Tagóvoda-ba osztják be. Mint ismert, az óvodák, illetve bölcsődék ügyeletét igénybe vevő gyermekek szüleinek mindennap nyilatkozniuk kell a gyerek egészségéről.

Az óvodás és bölcsődés gyermekek ügyeleti ellátásáról szóló közlemény teljes terjedelmében megtalálható az önkormányzat bpxv.hu honlapján.

C. S.

Vírusvédelmi kampány

Májusban kerületszerte találkozhatunk a buszmegállóban és óriásplakátokon is azzal a tájékoztató kampánnyal, mely a koronavírus elleni védekezés részét képezi. Két nagy, kültéri hirdetőcég felajánlásának köszönhetően nyílt lehetősége a kerületi önkormányzatnak a hirdetések elkészítésére.

Beke Károly, a Stratégiai és Tájékoztatási Csoport vezetője elmondta: háromféle plakát jelent meg azon a negyvennégy, úgynevezett „citylight” felületen, illetve négy óriásplakáton, melyet az önkormányzat rendelkezésére bocsátottak. Tíz felületen ismerős arcokkal találkozhatunk – ők a Budapest Hősei elnevezésű, fővárosi kampányban részt vevő kerületi dolgozók. Egyikük kerületi háziorvos, ketten pedig az Egyesített Szociális Intézmény munkatársai. Mindannyian a védekezésben részt vevő szakemberek, akik elsőként vannak kitéve a vírus veszélyeinek. Feladatuk éppen ezért, kiemelten fontos, méltán képviselik kollégáikat a kampányban.

Beke Károly hozzátette: nagyon fontosnak tartják az emberek tájékoztatását a védekezés módjairól, éppen ezért a plakátok egy részén a helyes maszkviselést mutatják be a lakosság-nak. A korlátozások lazításának egyik alapfeltétele, hogy a mindennapi életünkben szerepet kapjon az arcmaszk és annak viselete. Védő funkcióját azonban csak akkor képes ellátni, ha azt megfelelően hordjuk.

Ezenkívül a kerületi segítségnyújtó applikáció széles körű megismertetésére is töreksenek. A telefonos alkalmazásban eddig azok tudtak segítséget kérni, akiknek a heti bevásárlásban akadt nehézségeik – életkoruk vagy egészségügyi állapotuk miatt nem tudtak vagy éppen nem akartak boltba menni. A napokban bővül a szolgáltatások köre, így a kerületben elérhető szociális támogatások is megtalálhatóak és igényelhetőek lesznek a mobil alkalmazáson keresztül. A plakátok különlegessége, hogy a rajtuk szereplő QR-kód beolvasásával azonnal elérhetővé válik a program a telefonon.

Kiss Zsófi



XV. MI SEGÍTÜNK.
 BUDAPEST tizenöt MI VIGYAZUNK A TIZENÖTÖDIK KERÜLETRE.
 tizenöt MI MINDENKIRE VIGYAZUNK!

segitunk.bpxv.hu
 +36 80 203 804

Megújuló közterületeink

A koronavírus alaposan felülírja kerületünk idei költségvetését. A járvány miatt sok, előre nem látható kiadása, költsége keletkezett az önkormányzatnak. Források átcsoportosítása szükséges annak érdekében, hogy a leginkább rászorulóknak most segíteni lehessen. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az élet ne menne tovább. A mostani nehéz időkben is megvalósuló fejlesztésekről kérdeztük Tóth Imre alpolgármestert.



Tóth Imre | Töredezett aszfalt helyett térkő és cserjék

Az önkormányzat városüzemeltető cége, a Répszolg folyamatosan végzi azokat a munkákat, amelyekre a rendelkezésre álló források lehetőséget biztosítanak. Több olyan fejlesztés megvalósult, amelyeket már tavaly is terveztünk, de a költségvetés hiánya miatt az idei évre csúsztak át. Ilyen például a Sződliget utcai fasor-rekonstrukció, ahol az elöregedett, beteg fák helyére csaknem 90 darab új fát ültettek az elmúlt hetekben. A nyár egyik fontos feladata lesz ezeknek a csemetéknek az utógondozása, öntözése. A fasor-rekonstrukcióra nettó 19,6 millió forintot költött az önkormányzat – tudtuk meg Tóth Imrétől.

Elkészült a Veresegyház utca teljes felújítása is, új útburkolattal, járdákkal, vízelvezetéssel, erre nettó 78 milliót fordítottak.

„Az Énekes utcában egy parkrész

felújítása van folyamatban. A régi, kihasználatlan, töredezett betonfelületet váltják ki új, parki sétánnyal, fiatal növényekkel. Ehhez kapcsolódóan a Szövőgyár utcában egy közösségi tevékenységre alkalmas területet is kialakítanak, amelyhez az ott lakók véleményét, javaslatait, ötleteit várják majd. A vélemények összegyűjtését a terület képviselője segíti majd” – emelte ki az alpolgármester.

Ezt követően Pestújhelyen, a Törökszegfű téren folytatódik a munka, ahol egy kosárlabdapályát alakítanak ki új aszfaltburkolattal, padokkal, játszoeszközökkel.

A Nádas-tó park Szerencs utca felé eső részén volt két használaton kívüli dühöngő. Lakossági igény alapján ezek helyén ivókúttal felszerelt kutyafuttató épül, méghozzá külön a

kistestű és külön a nagytestű kutyák számára.

A Kikötő Ifjúsági Sziget mellé tervezett Nemzedékek Parkjáról már többször olvashattak lapunk hasábjain is. Ennek a beruházásnak az első üteme idén megvalósul. A fejlesztés keretében parkrekonstrukciót végeznek, sétányokat alakítanak ki, mászófalat és graffitifalat telepítenek, mindezt 61,5 millió forint értékben.

Kerületi játszótereink fejlesztése évről évre visszatérő feladat. Idén kilenc megújítását tervezi az önkormányzat párapapuk, napvitorlák telepítésével, új játszoeszközök, pingpongasztalok kihelyezésével, a gumiburkolatok cserijével.

Ugyancsak állandó feladat a parkolási gondok enyhítése, új parkolók építése, a régi felújítása. A Cserba Elemér utcában 10 új parkolóállást

már kialakítottak. Nyár közepére a Nyírpalota út 81–95. lakóépület mögött 28, a Mézeskalács téren 16, a Csobogós lakótelepen első ütemben 15 új parkoló épül. Erre a célra nettó 21 millió forint áll rendelkezésre.

Az újjalotai vásárcsarnokkal szemben, a Páskomliget utca 2–4. szám előtt folytatódik a közterület rendezése. A fejlesztés során – amely mintegy 10 millió forintból valósul meg – a régi aszfaltot új térkőburkolatra cserélik, cserjéket ültetnek, új hulladékgyűjtő edényeket és utcabútorokat helyeznek ki, a szabálytalan parkolás megakadályozására pedig parkolásgátlókat telepítenek.

„Ezeket kívül gyalogátkelőhely épül a Sződliget utca – Fő utca kereszteződésében. Az év második felében további új parkolók építését tervezzük, elsősorban Újjalotán, és több helyen a régi parkolók felújítását is tervbe vettük. Bízunk benne, hogy a beütemezett útfelújításokat sem kell elhalasztanunk. Ezek a Batthyány utcát, az Eötvös utcát, a Bocskai utcát és a Kemény István utcát érintenek” – sorolta Tóth Imre.

Mint megtudtuk, a járvány miatt az önkormányzati pályázatokat felfüggesztették, de a kerület vezetése abban bíz, hogy a későbbiekben ki tudják majd írni az önerős járdáépítési, a komposztáló- és esővízgyűjtő edényekre szóló, valamint a társasházi felújítási pályázatokat is.

Jónás Ágnes

Öt éve segítik a rászorulókat

Az idei évben második alkalommal támogatott az ÖTHÉT Egyesület rászoruló családokat. Az ünnepség azonban rendhagyóra sikeredett.

– A mai nap lenne a *Gyűjts az életért!* program ötödik évfordulója – mondta Makai Ferenc –, ebben az egészségügyi helyzetben azonban nem tudunk születésnap hangulatot teremteni, ezért az ünneplést későbbi időpontra halasztottuk. Ugyanakkor jó hír, hogy megmaradtak a támogatóink, így a rászoruló családokat továbbra is segítjük.

A járvány miatt az elmúlt hónapokban nem volt lehetősége a lakosságnak a műanyag kupakok gyűjtésére. Ezt azonban nem érezték meg a támogatott családok, mert az ÖTHÉT Egyesület saját költségvetésének terhére ugyanakkora összeggel segítette meg őket, mint a korábbi



Támogatott családok | Folytatódik a kupakgyűjtési akció

támogatottakat. Rajtuk kívül még a XV. Kerületi Önkormányzat, az Újjalotai Piac, a RÁTE, a Hörpentő Söröző, a Nádas-tó Étterem, a Tesco, a Pál Autóház, a Palota Security, a Magyar Vöröskereszt XV. Kerületi Szervezete, a Szabó Ervin Könyvtár, a Répszolg, a Fejlődő Rákospalotáért Egyesület,

illetve Hajdu László országgyűlési képviselő, Tóth Imre és Tóth Veronika alpolgármesterek és Legárd Krisztián önkormányzati képviselő támogatták a két rászoruló családot.

Makai Ferenc elmondta, hogy a következő adományozási nap várhatóan június végén lesz, amikor két rá-

szoruló kerületi család részesül majd segítségben.

Sha már az adományozásról, illetve a segítségnyújtásról volt szó, említsük meg, hogy a Mindenki a tizenötödikért frakció az éves költségterítését egyhangúlag a kerületi védekezés megsegítésére ajánlotta fel. A Gyűjts az életért! program két májusi kezdeményezette a tartós élelmiszerek mellett egyaránt kapott egy-egy doboz szájmazskot az önkormányzattól. Makai Ferenc nemcsak egyesületi elnökként, hanem önkormányzati képviselőként is példát mutatott azzal, hogy tiszteltdíjának egy részét jótékonyra fordította. Márciusban az Erdőkertülő utcai Idősek Otthonának, áprilisban pedig az ÉNO öt családjának vásárolt be. Makai Ferenc elmondta, ezt a kezdeményezését egészen addig folytatni fogja, amíg a járványhelyzet ezt „megköveteli” tőle.

R. T.

A járványt felújításokra használjuk

A koronavírus-járvány miatt kialakult egészségügyi helyzetben mindenki megpróbál otthon maradni, és a többség csak fontos indokkal hagyja el az otthonát. Ezzel ugyanis megelőzheti a járvány terjedését. A sok otthonlétnek van egy másik eredménye is. A legtöbb ember ugyanis megpróbálja kihasználni ezt az egészségügyi „kényszerszünetet”.

Így március-április-május hónapokban még az átlagnál is többen kezdtek lakás-, garázs-, pince-, kert- vagy kerítésfelújításba. Ezek a munkálatok pedig sok-sok hulladékkal járnak. Így időszzerű volt, hogy utánanézzünk, mit lehet tenni a felújítások során keletkezett sittel. Volt néhány lakó, aki például bennünket is megkeresett annak érdekében, hogy megtudja (hogyan megtudjuk), a felszedett PVC-t hol lehet leadni.



Újra nyitott a hulladékudvar | Naponta 150 kiló építési hulladék adható le

– A PVC lomhulladéknak számít, így azokban a hulladékudvarainkban, amelyek lomhulladék átvételére alkalmasak, nyugodtan leadhatók – tudtuk meg Horváth Lászlótól, a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. (FKF) sajtókapcsolatokért felelős munkatársától. – A

XV. kerületi Károlyi Sándor utcai hulladékudvarunkban például minden gond nélkül átveszik a PVC-t.

A fővárosi hulladékudvarok a járvány idején is üzemelnek, ám pont az egészségügyi helyzetre való tekintettel némileg módosult nyitvatartással

és kapacitással. A legfontosabb, hogy a budapesti hulladékudvarok szolgáltatásait – melyekből május 4. óta már öt van a fővárosban – kizárólag csak budapesti magánszemélyek vehetik igénybe. A fővárosi illetékeséget laccímártyával kell igazolni.

ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

– Lom, illetve építési-bontási törmelék (sitt) napi maximum 150 kilogramm mennyiségben Rákospalotán kívül még a XXII. kerületi hulladékudvarunkban is leadható, ugyanakkor a zöldhulladékok, a gumiabroncsok leadása, illetve a zöld- és kommunális hulladékgyűjtő zsákok értékesítése szünetel. Ezért mindenkitől szíves elnézést kérünk – tette hozzá a szakember.

A hulladékudvarok nyitvatartásáról, működési rendjéről és kapacitásáról érdemes az FKF weboldalán (fkf.hu/hulladékudvarok) előzetesen tájékozódni. Ha valami nem világos, akkor az online felületen kívül telefonon is lehet érdeklődni. Ami biztos, a hulladékudvarok látogatásakor ugyanúgy kötelező a szájmascsk és a kesztyű viselete, valamint az egymás közötti távolság betartása, mint az élet más területein.

Riersch Tamás

Színt hoznak a mindennapokba

Május közepén elkezdte a Répszolg a kerület virágosítását. Ennek keretében egynyári virágokat ültetnek az ágyásokba, és a főutak mentén a futómuskátlit is felkerülnek a kandeláberekre. A hónap végére mindhárom kerületrészen virágba borul – ígéri a Répszolg.

Kerületünk főútjait és a városháza környékét több száz muskátli díszíti majd idén is. Az Illyés Gyula utca, Szentmihályi út, Nyírpalota utca, Késmárk utca, Drégelyvár utca, Rákos út menti villanyoszlopokat 400 cserép futómuskátlit koronázza, ami késő ősziig szemet gyönyörködtető virágözönnel hálálja meg a gondos törődést: a rendszeres locsolást, a hetenkénti tápoldatozást.

A kertészek másik fő feladata így tavasz végén



Dr. Jankura Tamás | Több ezer virágot ültetnek ki a hónap folyamán

ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGYBÓTOND

Lapunk megjelenésével egy időben, május 18-án indul el két helyszínen a pakolók bővítése szűkített Rákospalotán a Kossuth utca 57–65. szám között 13, míg a pestújhelyi Mézeskalács térenél 16 új parkolóalást alakítanak ki.

Dr. Jankura Tamás azt is elmondta, hogy május közepére a kerület valamennyi játszótérén elvégezték a fertőtlenítést.

A MOL-tól kapott alkoholos-glicerines fertőtlenítőszerrel lemosták a játszótér szerkezetet, a padokat, erről a terek bejáratához kihelyezett táblán tájékoztatják a járókelőket is. Amennyiben az önkormányzat további fertőtlenítéseket ír elő, a cég arra is felkészült: olyan periódusokban végzik majd a fertőtlenítő lemosásokat, amilyen gyakorisággal azt kérik.

JÁG



a közterületi virágágyások beültetése.

Rákospalotán, Pestújhelyen és Újpalotán több ezer virágot ültetnek ki május második felében a Répszolg kertészei a közterekre. Köztük mézvirágot, begóniát, kakasta-

réjt, napvirágot, petúniát, bűdöskét, paprikavirágot és hamvaskát – sorolta dr. Jankura Tamás, a Répszolg ügyvezetője.

Mint megtudtuk, a Répszolg munkatársai jelenleg is dolgoznak az újpalotai vásárcsarnokkal szembeni közterület megújításán. A

Páskomliget utca 2–4. előtti területet a Nyitott Ajtók iroda előtti részhez hasonlóan, annak folytatásaként újítják meg. A burkolatok cseréje mellett itt is sok-sok cseréjét, virágot ültetnek el, új ülőkéket, szemeteseket tesznek ki és parkolásgátlókkal zárják el a járdát az autók elől.

Emlékezetes az idei érettségi

Nem fogja elfelejteni az idei érettségit a most vizsgázó korosztály. Nemcsak azért, mert a középiskolai záróvizsgák mindig emlékezetesek, hanem a körülmények miatt sem.

A koronavírus-járvány következtében ugyanis 2020-ban volt először, hogy elmaradtak a szóbeli vizsgák, és csak írásban kellett a diákoknak számot adniuk a tudásukról. De csak annak, aki azt választotta, hogy ilyen feltételek mellett is vizsgázni akar. Idén ugyanis halasztani is lehetett az érettségit. Ez volt az első év, amikor az iskolába lépő diákoknak szájmászot kellett viselniük. És akkor már ne is beszéljünk a szerenád, a ballagás, az after party és a bankett elmaradásáról! Nézzük, hogy mit is kell tudni a 2020-as érettségiről!

Az Észak-Pesti Tankerületi Központ fenntartásában működő négy, XV. kerületi középiskolában – a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnáziumban, a Kontyfa



Végzős diákok | Hosszú idő után az írásbeli vizsgán találkoztak újra

Általános Iskola és Gimnáziumban, a László Gyula Gimnázium és Általános Iskolában és a Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnáziumban – május 4-én kezdődött az írásbeli érettségi vizsga. Összesen 196 tanuló kezdte meg a magyar nyelv és irodalom középszintű érettségit, 5 diák pedig emelt szintű érettségi vizsgán vett részt.

Olyan fiatal nem volt, aki jelent-

kezett a vizsgára, de mégsem jelent meg. A matematika középszintű vizsgán 190 fő vett részt, 12 tanuló pedig emelt szintű vizsgát tett. A történelem középszintű vizsgára 148-an jelentkeztek, emelt szintre pedig 55-en. Idegen nyelvi középszintű érettségi vizsgákra 101 fő, az emelt szintű vizsgákra 52 fő vállalkozott. Ez utóbbi szám azért kevesebb, mert sok diák már az előző években előrehozott

érettségi vizsgát tett a választott idegen nyelvből.

A legtöbb tanuló a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnáziumban érettségizett, ahol matematika középszintű érettségi vizsgát 119 tanuló tett, 3 fő emelt szinten vizsgázott ebből a tantárgyból. Történelemből 106 diák jelentkezett középszintű, 18 fő emelt szintű vizsgára. Az idegen nyelvi középszintű érettségit 68 fő, az emelt szintű vizsgát 38 fő választotta.

A kerületben összesen 6 diák élt az érettségi elhalasztásának lehetőségével. A vizsgák lebonyolításában 99 pedagógus vett részt.

Ennyit a számokról, melyhez még azt tennék hozzá, hogy idén mind a négy intézményben felülírta a vizsgadrukkot a régen várt találkozás öröme. A végzős diákok ugyanis nemcsak utoljára, hanem hosszú idő után először találkozhattak személyesen a diáktársaikkal és a tanáraikkal.

Riersch Tamás

Irány a zenesuli!

A koronavírus-járvány miatt jelenleg nincs lehetőség személyes kontaktusra a Hubay Jenő Zeneiskola és Alapfokú Művészeti Iskolába történő jelentkezésnél. Az új tanulók bejelentkezése és a régi diákok visszairatkozása ezért online módon történhet meg a következő tanévre.

ARCHÍV FOTÓ: XVI. MÉDIA, NAGY BOTOND



Online jelentkezés | Május 20-ig várják a leendő diákokat

Az iskola létrehozott egy online jelentkezési lapot, amelynek beküldésével a jelenlegi növendékek és a jövőbeni tanítványok is felvehetik a kapcsolatot az iskolával. Jelentkezhetnek a 2020/21-es tanév művészeti foglalkozásaira, legyen az zene, klasszikus balett, illetve képzőművészeti (festészet, grafika, kerámia, szobrászat) oktatás.

„Amennyiben a kijárási korlátozásokat addig feloldják, akkor június második felében a személyes találkozások is megvalósíthatók, ha azonban a járványhelyzet úgy kívánja, akkor augusztus végén, de még az iskolai tanév megkezdése előtt tartanánk meg leendő tanítványainkkal az ismerkedést. A motivációs beszélgetés során a ritmus-

a dallam-, a hallás- és a rajzkészséget, valamint a testi fejlettséget mérjük fel” – mondta Bokor György intézményvezető.

A jelentkezést május 20-áig várják, az ehhez szükséges beiratkozási lap az iskola honlapján (<http://hubayzeneiskola.hu>), illetve Facebook-oldalán (www.facebook.com/hubayjeno.zeneiskola/) is megtalálható.

Kéri, hogy az érdeklődők a dokumentumot hiánytalanul töltsék ki, különös tekintettel a tanulói oktatási azonosítóra. Ennek hiányában ugyanis a zeneiskolai tanulmányok nem kezdhetők meg. Az oktatási azonosító a diákigazolványon található számjegyből álló számsor. Ha a tanuló nem kapott még diákigazolványt, akkor az iskolájának titkárságán kérje el az azonosítót. A szám az általános iskolai jelentkezéshez szükséges, óvodában kiállított szakvéleményen is szerepel. Hat év alatti, illetve óvodáskorú gyerekeknek is van oktatási azonosítójuk, amiről az óvoda ad ki igazolást.

„Minden beiratkozó kap majd egy visszajelző e-mailt a jelentkezésről és az abban szereplő adatokról. Amennyiben a tanuló meggondolná magát a választott szakkal kapcsolatban, akkor a későbbiekben lehetősége lesz módosítás kérésére” – tette hozzá Bokor György.

JÁG

Készíts tündérgertet!

Gyermeknap pályázatot írt ki a Csokonai Kulturális Központ, amelyre gyerekek alkotásait várják. A téma: tündérgert készítése.



A tündérgert egy olyan tárolóedényben kialakított minikert, amely nemcsak növényeket tartalmaz, hanem egy kis jelenetet is ábrázol. Mindez kialakítható közepes-nagyobb cserépedényben, virágládában, használaton kívüli, dekoratív tárolóedényben vagy a kert egy szegletében. A kiskertbe mesevilágot varázsolhatunk miniatűr kiegészítőkkal: süthető gyurmából formálhatunk házikót, padot, egyszerűbb használati tárgyakat (például tányért, poharat, asztalt, széket), hajlítható faágakból készíthetünk apró kunyhót, hintát. A pázsit lehet moha, a földet felszórhatjuk apró kavicsokkal is, utakat is kialakíthatunk lapos kis kövekből, csigákból. A tündérgert lakóiról se feledkezzünk meg – a gyerekjátékok között biztosan akad erre alkalmas figura. A kertszépítésnek csak a fantázia szab határt.

A pályázatra gyerekek alkotásait várják a szervezők 18 éves korig, egy alkotó több tündérgerttel is pályázhat. Nevezési díj nincs, az elkészült pályamunkákról készült fotókat, videókat 2020. június 18-ig várják az alábbi e-mail-címrre:

jona-mrazik.viktoria@csokonaiikk.hu

Díjazás: a kiválasztott alkotásokból virtuális kiállítást szerveznek a Csokonai Kulturális Központ honlapján, valamint a művelődési házak Facebook-oldalain. A legjobb pályaművek alkotói belépőjegyet nyernek a Csokonai Kulturális Központ gyermekelődásaira. További információ kérhető Jóna-Mrázik Viktóriától a jona-mrazik.viktoria@csokonaiikk.hu e-mail-címen.

-s-ági

Buborékban oldjuk a karantént

A koronavírus-járvány sok ember életét megnehezítette. Különösen a vállalkozások kerültek nehéz helyzetbe. Néhány terület azonban az egészségügyi helyzet ellenére is kitartott. Ilyen vállalkozás volt a szikvízgyártás is, amely az elmúlt hónapokban – igaz, még mindig a téli üzemmódban – töretlenül működött. Így legalább a pestújhelyi szikvízgyártó mester, Gulácsi István elégedett lehet a helyzetével.

– Nem esett vissza a forgalmam a korábbi évekhez képest – mondta egy nehéz pénteki műszak után. – Ebben persze nagy szerepet játszott, hogy márciusban és áprilisban is jó idő volt, ami most, májusban sem romlott el nagyon. A jó idő meg köztudottan kedvez a (szik)vízivásznak.

Gulácsi István 2013-ban vette át Vajda Józseftől a Pestújhelyi téri – a kerületben egyedüli – szikvízüzem



Gulácsi István | Járvány alatt jobban fogy a szikvíz

működtetését. Ezzel pedig egy több évtizedes hagyományt (és szakmát) sikerült életben tartania.

– Azért nem minden szép és jó. Mert amíg az otthon tartózkodó magánemberek érezhetően több szódát isznak, így többször megfordulnak nálam is, addig az éttermek, a kocsimák és in-

tezmények zárva vannak, így oda nem tudunk szállítani. A két terület nagyjából kiegyenlíti egymást, ám, mivel a járványhelyzet még májusban is fennáll, kénytelen voltam a téli üzemmódot egy hónappal én is meghosszabbítani – tette hozzá a vállalkozó.

A szikvizest egyébként a bezárás

veszélye nem fenyegette, lévén, a szóda is élelmiszernek számít. És, ahogy a fenti példa is mutatja, hála nekünk, vásárlóknak, immár az is kijelenthető, hogy a járvány alatt a szikvíz tartós élelmiszerré vált.

– A járványhelyzetre való tekintettel mi is biztonsági intézkedéseket vezettünk be. Hozzánk is csak kesztyűben és arcmaszkban érkehetnek a vevők, akiket én is kesztyűben és arcmaszkban szolgálok ki. A szigorítások óta a vásárlók már nem léphetnek be az üzembe, hanem csak az ajtó előtt, az udvaron, és ott is egymástól megfelelő távolságban várakozhatnak. Illetve ránk is érvényes a „nyugdíjaszabály”, azaz 9–12 óra között csak a 65 év felettieket szolgáljuk ki. Az a tapasztalatom, hogy az emberek rendkívül korrektül alkalmazkodtak ehhez a helyzethez, ami az én munkámat is megkönnyítette – mondta Gulácsi István. **(riersch)**

Netről netre élünk

A Nemzetközi Távközlési Egyesület 2002-ben kezdeményezte, hogy május 18. legyen az Internet Világnapja. Az egyesület célja az volt, hogy felhívja a figyelmet a világháló fontosságára. Az ENSZ még nem ismerte el hivatalosan az emléknapot, ennek ellenére a világ egyre több pontján számon tartják már ezt a dátumot. Hazánkban a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium Infokommunikációért Felelős Államtitkársága az Internet Világnapját egyben a digitális esélyegyenlőség napjának is tekinti.

A koronavírus-járvány pedig akár több hónapos, internetet népszerűsítő kampány is lehetne. A munka nagy része, az oktatás és a vásárlások is az egészségügyi helyzet miatt otthonról, online módon történnek. Hogy ennek milyen hatásai lesznek későbbi életünkre, arról egy szakértőt kérdeztünk. Szerencsénkre ez a szakértő ezúttal „háznál volt”, lapunk egyik fotósa, Varga Gábor (Vargosz) ugyanis civilben média-, kommunikációs szakos pedagógus.

– Mindenképpen hatással lesz majd az életünkre a járvány – mondta Vargosz –, mert a tartós otthonlét alatt a világháló használatát is sikerült alaposabban és hatékonyabban elsajátítanunk. A netes infrastruktúrák ugyanis eddig kihasználatlanok voltak. Példaként említeném, hogy a

szolgáltatók oldalain már régóta lehetőség volt az ügyek online intézésére, ám ezt csak kevesen használták ki. Az elmúlt hetekben, hónapokban azonban rákényszerültünk ezeknek a felületeknek a használatára, és így megéreztük, hogy milyen könnyen, gyorsan és kényelmesen tudjuk otthonról intézni az ügyeinket. Ma már az sem probléma, ha valamit digitálisan alá kell írni, bizonyos felületeken ez is megoldható. Úgy vélem, a járvány utáni időszakban sokkal többen fogják majd használni ezeket a módszereket, mint korábban.

Gyakran hallani, hogy az internet-használat aktivitása az életkortól függ. Az idősebb korosztálynak se türelme, se kedve sincs a cyberléthez, a fiatalok viszont enélkül már el sem tudják képzelni az életüket.

– Ebben a tekintetben is szemléletváltás előtt állunk, és a járvány okozta helyzet új kihívás elé állítja majd a fejlesztőket is. Abban nem hiszek, hogy a gépek teljes egészében átveszik majd az ember szerepét, de az biztos, hogy az online világ jelentős mértékben át fogja alakítani az életünket. Mindenki jobban átgondolja majd a munkája értékét, és a hatékonyság érdekében akár 50-60 éves korban is képesek leszünk majd új dolgokat tanulni. Hogy jobban szemléltessem mindezt, egy extrém példát említek: a fiamnak a múltkor fájt a torka, felhívtuk az orvosát, aki egy fiatal, az online világgal



Home office és online oktatás | Megtanuljuk használni a technikát

barátságban levő orvos. Ő telefonon azt kérte, hogy készítsünk egy fotót a fiam torkáról, és azt küldjük át neki. Az orvos pedig ez alapján diagnosztizálta a bajt, felírta a gyógyszert, és a fiam egy-két napon belül meg is gyógyult. Úgy vélem, ez lesz majd a jövő.

A fenti példa persze egy, a járvány okozta ad hoc szituáció volt. Legalább annyira ad hoc, amennyire gyorsan és előkészületlenül kellett az iskoláknak is átállniuk az online oktatásra.

– Nem egészen online oktatásra, hanem sokkal inkább a távoktatásra. Márciusban a pedagógusok is nehéz helyzetbe kerültek, hisz egyik napról a másikra offline eszközrendszerrel és infrastruktúrával kellett online módon tanítaniuk. Úgy, hogy korábban a pedagógusoknak csak a töredéke használta az online eszközöket. Az ilyen átállás minimum egy hónapos

felkészítést igényelne, erre a vírus miatt nem volt lehetőség, így minden iskolának és minden pedagógusnak a meglévő kommunikációs eszközökkel és felületeken kellett „csodát tennie”. A tanár személyisége és a gyerekek életkori sajátosságai a távoktatásban ugyanúgy meg kell hogy jelenjenek, mint a hagyományos oktatásban. Ez a tanév arra mindenképpen jó lesz, hogy mindenki átgondolja, milyen módszertannal és milyen tudást érdemes átadni a jövő nemzedékeinek. Illetve a szülők is beleláttak abba, hogy mit és hogyan tanul a gyerek. Ez jó volt arra is, hogy természetes kontroll alakuljon ki, hisz a tanulás folyamatát az online eszközöknek köszönhetően immár a szülő is nyomon követheti. Úgy vélem, ennek is meglesz majd a kedvező hatása a jövő oktatására nézve – fűzte hozzá Vargosz. **Riersch Tamás**

Csokiadomány a Vöröskeresztől

A Magyar Vöröskereszt Budapest Főváros XV. Kerületi Kerületi Szervezete 100 karton, összesen 9000 darab Sport szeletet adott át a XV. kerületi önkormányzatnak. Az adományt az önkormányzat és intézményei számára szánta a szervezet, és mivel közeli lejáratú, nagy mennyiségről volt szó, gyorsan kellett reagálni – olvasható az önkormányzat honlapján.

A csokiszeletek már el is jutottak a címzetekhez, így a Palotta-15 Kft.-hez, a Répszolghoz, az Erdőkerülő utcai Nyugdíjsházhoz, az Olajág Otthonokhoz, a többek között a kerületi



közétkeztetést szervező Gazdasági Működési Központ-hoz, valamint a polgármesteri hivatalba. ◆

Kéményseprők új szerepben



Ötven budapesti kéményseprő a fővárosi szociális ellátásban vesz részt, amelynek során élelmiszert, meleg ételt és gyógyszert juttatnak el a rászorulóknak és a korona-

vírus-fertőzésnek leginkább kitetteknek – közölte a FŐKÉTÜSZ Fővárosi Kéményseprőipari Kft. a közösségi oldalán.

Közleményükben emlékeztettek: a veszélyhelyzet miatt március 17-től átmenetileg szüneteltetik a kéményellenőrzéseket Budapesten.

A kéményseprők az ellenőrzések újraindulásáig folyamatosan segítenek a rászorulóknak, március óta több mint négyezer háztartásnak több tonna élelmiszert, meleg ételt és gyógyszert vittek – írták. ◆



Balkonkertészet

Karantén idején felértékelődik az élelmiszer fogalma, értéke és ára is. Most, hogy sokunknak spórolnunk kell, viszont szívesen ennénk vitamindús és finom zöldségeket, erre is van módunk: még a legkisebb ablakpárkány is nyújt felületet az ültetésre. Mikéntjéről Barta Ildikó művelődésszervező beszél.

Az igazi bőség érzetét tudja nyújtani, ha egy balkonládába ültetünk egy-két tő bazsalikomot, petrezselymet, rozsmaringot, kakukkfűvet, metélőhagymát, ezeket lehet kapni a boltokban cserépben. Csak annyi a dolgunk, hogy az ablakpárkányra kitegyünk egy virágládát, rögzítsük gondosan a szél ellen, töltsük meg földdel és a palántákat ültessük bele. Darabjuk 300-400 forintba kerül, viszont egész nyáron fűszerezhetünk velük. Folyamatosan hozzák az új hajtásokat.

„Lehet vetőmagokat is kapni a boltban, balkonládába én a sarkantyúkat is ajánlom, mert szép és ehető a virágja és a levele is, salátákban. Javaslom a metélőhagymát, a retket. A piacon további palántáknak van szezonja: majoránna, lestyán, kakukkfű, ha efféléket beszerzünk, akkor már sokat tettünk a friss, elérhető zöldek érdekében – fejtette ki Barta Ildikó. – Akinek megadatott egy kisebb balkon, az már jóval nagyobb felülettel gazdálkodhat, vödörökben pedig már paradicsomtöveknek, felfuttatható uborkáknak is bőven jut hely.”

„A Dokumentumtár és Információs Központ Facebook-oldalán (<https://www.facebook.com/Dokuinfo/>) napi szinten osztunk meg gyakorlati ötleteket. Kérem, kövessenek bennünket, itt tippetek adunk beszerzési helyekkel, mikroözledek termesztésével kapcsolatban, csíráztatáshoz is, mely szintén olcsó lehetőség friss ízek eléréséhez. Példákat töltünk fel ehető növényekről való másképp gondolkodáshoz is. Aki kedvet kap a növények ültetéséhez, gondozásához, azt pedig szeptembertől várjuk a Dokumentumtár biokertész körében” – mondta zárásként Barta Ildikó. ◆

Új BKK-vezérigazgató

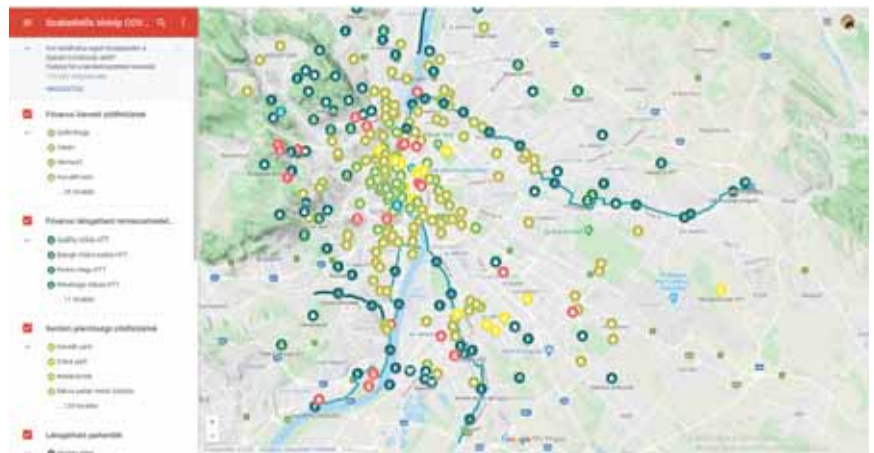
Karácsony Gergely főpolgármester május 5-én felmentette dr. Varga Ivettet, a Budapesti Közlekedési Központ vezérigazgatóját.

A főpolgármester megköszönte dr. Varga Ivett többéves munkáját, amelyet a főváros érdekében a főpolgármesteri hivatalban, majd a BKK stratégiai igazgatójaként, később vezérigazgatójaként végzett. Karácsony Gergely sajnálatát fejezte ki amiatt, hogy a vezérigazgató asszony a cégvezetői



feladatait nem tudta olyan hatékonysággal ellátni, mint amelyet a járványveszély következményeinek enyhítése megkövetel – adta hírül a főpolgármesteri hivatal. A főpolgármester május 5-i hatállyal megbízott vezérigazgatónak nevezte ki Fendrik Lászlót, a társaság jelenlegi vezérigazgató-helyettesét, akitől elsősorban azt várja, hogy a jelenlegi nehéz pénzügyi körülmények között is biztosítsa a BKK kiegyensúlyozott, szervezeti működését, illetve folytassa a budapesti közlekedés fejlesztése érdekében megkezdett munkát. ◆

Térképen a budapesti zöldterületek



A főváros vezetése arra kéri a budapestieket, hogy elsősorban ne a sűrűn látogatott, frekvenciált zöldterületekre szervezzünk szabadidős programot, hanem a lakókörnyezetünkhöz közeli, eddig kevésbé ismert kirándulóhelyeket, parkokat fedezzük fel. Budapesten csaknem 860 hektár természetvédelmi terület és számos kevésbé használt zöldfelület van, ahol a tömeget elkerülve is tudunk sétálni

vagy sportolni, a távolságtartás járványügyi szabályait betartva. A <http://enbudapestem.hu/2020/05/szabadidos-terkep-covid-19-idejen/> linken összegyűjtve megtalálhatóak Budapest parkjai, kirándulóhelyei, védett és védelemre tervezett természetközeli területei, figyelembe véve a természetvédelem sajátos szempontjait és a kerületek által lezárt területeket is. ◆

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Cserdiné Németh Angéla
polgármester
Telefonos egyeztetés alapján.
+36 1 305 3260
nemeth.angela@bpxv.hu



Tóth Imre
alpolgármester
Telefonos egyeztetés alapján.
+36 1 305 3244
toth.imre@bpxv.hu



Tóth Veronika
alpolgármester
Telefonos egyeztetés alapján.
+36 1 305 3284
toth.veronika@bpxv.hu



Dr. Matlák Gábor
társadalmi megbízatású alpolgármester
Telefonos egyeztetés alapján. +36 1 305 3106
matlak.gabor@bpxv.hu
csernak.janos@bpxv.hu

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI



1. sz. vk. **Lukács Gergely**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 70 371 7978
lukacs.gergely@bp15.hu



2. sz. vk. **Szilvagyai László**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 768 0993
szilvagyai.laszlo@bp15.hu



3. sz. vk. **Bodó Miklós**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország)
+36 70 382 6160
bodo.miklos@bp15.hu



4. sz. vk. **Deschelák Károly**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 571 4121
deschelak.karoly@bp15.hu



5. sz. vk. **Farkas Edit**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 20 440 8855
farkas.edit@bp15.hu



6. sz. vk. **Legárd Krisztián**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország)
+36 30 540 6393
legard.krisztian@bp15.hu



7. sz. vk. **Király Csaba**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 962 8755
kiraly.csaba@bp15.hu



8. sz. vk. **Gyurkó Dániel**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 296 6139
gyurko.daniel@bp15.hu



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 964 2452
vekas.sandor@bp15.hu



10. sz. vk. **Tóth Veronika**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 585 4493
toth.veronika@bp15.hu



11. sz. vk. **Bihal David**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 164 4472
bihal.david@bp15.hu



12. sz. vk. **Makai Ferenc**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 991 4405
makai.ferenc@bp15.hu



13. sz. vk. **Palocsai Béla**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 70 673 8199
palocsai.bela@bp15.hu



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-RÁTE-Szolidaritás-Mindenki Magyarország-Jobbik)
+36 30 984 3118
toth.imre@bp15.hu



Bakos Mária Magdolna
(Fidesz-KDNP)
+36 20 409 1574
bakos.maria@bp15.hu



Csonka László
(Fidesz-KDNP)
+36 20 219 1232
csonka.laszlo@bp15.hu



Lehoczki Ádám
(Fidesz-KDNP)
+36 20 436 1224
lehoczki.adam@bp15.hu



Mihály Zoltánné
(Fidesz-KDNP)
+36 20 669 3807
mihaly.zoltanne@bp15.hu



Pálmai Attila
(Magyar Kétfarkú Kutya Párt)
+36 20 777 6837
palmi.attila@bp15.hu



Dr. Szalay Kornél Géza
(Fidesz-KDNP)
+36 70 778 8544
szalaykg@gmail.com

JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Filipcz Andrea jegyző
Félfogadás:
előzetes telefon egyeztetés
a +36 1 305 3268-as telefonszámon.
jegyzo@bpxv.hu

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Hajdu László országgyűlési képviselő
+36 20 288 7721, 419 9099,
hajdu15laszlo@gmail.com Előzetes egyeztetés vagy időpont megbeszélése a +36 30 899 2663-as telefonszámon.

Díszpolgárunktól búcsúzunk

84 éves korában elhunyt Papp Barnabás, a Palotai Önvédelmi Védőegylet alapító tagja, a XV. Kerületi Bűnmegelőzési Polgárőrség elnöke, a kerület díszpolgára.



Búcsúztatója a koronavírus-járvány miatt május 5-én, szűk családi körben történt a Rákospalotai Köztemetőben. Egykori kollégái és barátai későbbi időpontban emlékeztek meg róla. Papp Barnabás mozdonyvezető volt. Lokálpatrióta kerületi lakosként mindig is felelősséget érzett a környezete iránt. Már aktív dolgozóként önkéntes rendőr lett. Közel negyedszázadon át óvta, vigyázta lakóhelye nyugalma. A rendszerváltást követően is a „pályán” maradt. Elsőként alapított – többedmagával – polgárőrséget a kerületben.

Csapatát sokáig Palotai Önvédelmi Védőegylet néven ismerték, majd a polgárőrségek működését szabályozó törvény megjelenését követően XV. kerületi Bűnmegelőzési Polgárőrség néven folytatták működésüket. Az egyesületnek húsz éven át Papp Barnabás volt az elnöke. 2013 októberében azonban úgy döntött, nem vállalja a további munkát, és csendben visszavonult. Az egyesületet, amely 2018-ban egyesült a Palotai Polgárőrség Önkéntes Tűzoltó Egyesülettel, az utolsó öt esztendőben Szűcs László irányította, ám a civil szervezet tagjai a leköszönő vezető tiszteletbeli elnökké választották.

Papp Barnabás 2004. október 23-án a „Budapest XV. kerület Díszpolgára” kitüntetésben részesült, melyet attól a Hajdu László polgármestertől vehetett át, aki több kerületi vezető politikussal együtt szintén tagja volt az egyesületnek. Emlékét megőrizzük. **R. T.**

A felhívások, közlemények, rendeletek teljes terjedelmükben, egységes szerkezetben, a mellékletekkel együtt letölthetőek a bpxv.hu honlapról. Az azokban feltüntetett adatokért és információkért a szerkesztőség nem vállal felelősséget!

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöldszám”:
+36 80 203 804

A közterületekkel kapcsolatos bejelentések megtehetők a Répszolg által üzemeltetett, ingyenesen hívható „zöldszámon” is:
+36 80 205 062.

AZ XV TV MŰSORA

május 18. hétfő	május 25. hétfő
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese	15:30 Mese
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
május 19. kedd	május 26. kedd
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese	15:30 Mese
19:00 Hírtükör	19:00 Hírtükör
19:45 Elsősegély	19:45 Elsősegély
19:55 Hollywood Palotán	19:55 Hollywood Palotán
20:10 Vitalitás	20:10 Vitalitás
május 20. szerda	május 27. szerda
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese	15:30 Mese
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz	19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás
május 21. csütörtök	május 28. csütörtök
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese	15:30 Mese
19:00 Tükörben	19:00 Tükörben
19:20 Heti recept	19:20 Heti recept
19:30 Öttusa magazin	19:30 Öttusa magazin
19:50 XV-Mozaik	19:50 XV-Mozaik
május 22. péntek	május 29. péntek
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese	15:30 Mese
19:00 Megkérdézzük a polgármestert	19:00 Megkérdézzük a polgármestert
19:10 Hírtükör	19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
május 23. szombat	május 30. szombat
19:00 FLÓRA FILM	19:00 FLÓRA FILM
május 24. vasárnap	május 31. vasárnap
10:00 Égre néző lélek – istentisztelet	10:00 Égre néző lélek – istentisztelet
19:00 Ne legyen áldozat!	19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia	19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő	20:00 Visszatekintő

Keddenként a **Hírtükör** című műsor ismétlését a siket és nagyothalló nézőink felirattal nézhetik meg.



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képűjságon és az xvmedia.hu/tevemusor oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az xvmedia.hu/hirdetes oldalon olvasható. A közösségi televízió online adást is sugároz, amely szintén a honlapon tekinthető meg.

A hétfői adás ismétlései

Hétfő	21:30
Kedd	6:00
Kedd	8:30
Kedd	11:00
Kedd	13:30
Kedd	16:00
Szombat	6:00
Vasárnap	16:00

A keddi adás ismétlései

Kedd	21:30
Szerda	6:00
Szerda	8:30
Szerda	11:00
Szerda	13:30
Szerda	16:00
Szombat	8:30
Vasárnap	13:30

A szerdai adás ismétlései

Szerda	21:30
Csütörtök	6:00
Csütörtök	8:30
Csütörtök	11:00
Csütörtök	13:30
Csütörtök	16:00
Szombat	11:00
Vasárnap	11:00

A csütörtöki adás ismétlései

Csütörtök	21:30
Péntek	6:00
Péntek	8:30
Péntek	11:00
Péntek	13:30
Péntek	16:00
Szombat	13:30
Vasárnap	8:30

A pénteki adás ismétlései

Péntek	21:30
Szombat	16:00
Vasárnap	6:00
Hétfő	6:00
Hétfő	8:30
Hétfő	11:00
Hétfő	13:30
Hétfő	16:00

KARANTÉNPÉK

Süssünk házi vajaskiflit!



Ha még van otthon a karantén elején felhalmozott lisztből, és sikerült élesztőhöz is hozzájutni, érdemes próbálkozni a házi vajaskifli elkészítésével. A receptet Jóna-Mrázik Viktória, a Csokonai Kulturális Központ munkatársa osztotta meg velünk.

Hozzávalók:

- fél kg átszitált finomliszt
- 2 ek. cukor
- 2 dl langyos tej
- 1 kocka élesztő
- 20 dkg vaj
- só
- 1 db egész tojás

Az átszitált liszthez hozzáadunk 2 evőkanál cukrot. Körülbelül 1 dl langyos tejbe belemorzsoljuk az élesztőt, adunk hozzá a cukros lisztből 1 evőkanálnyit, összekeverjük, majd várunk 6-8 percet, amíg az élesztő felfut.



A lisztbe hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt, belerakjuk a vajat és a sót is. Majd elkezdjük dagasztani, miközben folyamatosan adagoljuk hozzá a maradék langyos tejet. Ha kell még, öntsünk hozzá langyos tejet, de a tészta ne legyen túl lágy! Dolgozzuk ki jó alaposan!

A tésztából egy hosszú „hurkát”

készítünk, amit egyenlő részekre osztunk. Ha kisebb kifliket szeretnénk, akkor 10-12, ha nagyobbakat, akkor 8-9 darab lesz belőle. A tészta darabokat külön-külön átggyúrjuk, letakarjuk konyharuhával, majd 20 percig kelesztjük.



A kiflik formázásához a tésztát háromszög alakra nyújtjuk, majd feltekerjük. Ezután patkóalakba hajtjuk a kifliket, sütőpapírral kibélelt tepsire rakjuk, konyharuhával letakarjuk és újabb 20 percig kelesztjük. Utána felvert tojással óvatosan megkenjük a tetejét, ha nincs otthon tojás, akkor tejjel is le lehet kenni. Előmelegített sütőben 200 fokon 20 percig sütjük (légkeverékes sütőben 14 perc is elég). Akkor kész, amikor aranybarnára sült a tetejük. ◆



KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

A koronavírus-járvány miatt a Csokonai Kulturális Központ programjai a kerületi kulturális házak Facebook-oldalain online érhetőek el.

Csokonai Művelődési Ház

<https://www.facebook.com/csokonaimuvelodesihazxv/>



Nyitott Galéria XV. kerületi alkotókkal Facebook-csoportunkba várunk minden érdeklődőt!

Kerületünkben alkotó tevékenységet folytató emberek csoportja, ahol bemutathatják alkotásaikat. Képzőművészek, festők, szobrászok, keramikusok, iparművészek, formatervezők, szuszterek, népművészek, ötvösök, írók, költők engednek bepillantást a kulisszák mögé.

Dokumentumtár és Információs Központ

<https://www.facebook.com/Dokuinfo/>

A Dokumentumtár és Információs Központ elindított egy ismeretterjesztő blogot, amiben napi szinten a környezettel harmóniában lévő – a bezárt helyzet ellenére is –, az önellátás minimális szintjét megcélzó életmódtippeket, cselekvési alternatívákat írunk, illetve osztunk meg. Lesznek ismeretek nyilvános filmekből, videókból, vagy saját tapasztalatból, vagy a könyvtári könyveink tartalmát hívva segítségül. Szeretettel várjuk az olvasókat a Dokumentumtár és Információs Központ blogjának olvasói közé.

Kanga Klub

<https://www.facebook.com/kanga.klub>

Öko Kanga online

Környezettudatos tippek, ötletek, praktikák keddenként a Kanga Klub oldalán.

Virtuális Kerekítő Csider Krisztával

A Kerekítő foglalkozás online változatát valószínűleg meg lehetne egyszer a Kanga Klub oldalán.

Pacsmagolda home office

Közös, otthonról végezhető alkotások, kézműves ötletek babáknak és mamáknak képkel illusztrálva, csütörtökönként a Kanga Klub oldalán.



CSOKONAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget

<https://www.facebook.com/kikoto15/>



Hajónapló – online újság fiataloknak

A Kikötő Ifjúsági Közösségi Térmunkatársai – vállalkozó szellemű fiatalokkal együtt – heti rendszerességgel megjelenő online újságot készítenek, HAJÓNAPLÓ címmel. A kifejezetten fiataloknak szóló online kiadvány szombatoként a Kikötő Facebook-oldalán jelenik meg. Örömmel fogadják továbbra is azokat a fiatalokat, akik részt vállalnának az írásban, szerkesztésben.

Online korrepetálás angolból és történelemből a Kikötőben

Folytatódik a Kikötő online korrepetálás történelem és angol tárgyból! Bár már az érettségizők túl vannak a megmérettetésen, felső tagozatos és középiskolás fiatalok kérdéseit még mindig várják, ha megakadtak az angol vagy történelmi anyagban. Küldd el kérdéseidet Facebook-oldalunkra üzenetben, legkésőbb 24 óra alatt megválaszoljuk!

Fotópályázat

A Kikötő Ifjúsági Közösségi Tér fotópályázatot hirdet fiatalok számára! Részletek a HAJÓNAPLÓBAN!

Kozák téri Közösségi Ház

<https://www.facebook.com/kozakterkozsegihaz/>

Csimotaságok

május 20., szerda 9–11-ig
A Csimotaságok-sorozat elérhető kéthetente szerda délelőttönként a Kozák téri Közösségi Ház Facebook-oldalán. Kisgyermekes szülőknek ajánljuk, kiemelten a gyermeknevelésre figyelemmel. Ezúttal a sajátos nevelési igényű gyerekek világára fókuszálunk.



Kamaszszemmel

május 20., szerda 17–19-ig
„Kis gyerek kis gond, nagy gyerek nagy gond.” A Kamaszszemmel eseménysorozatot tinédzserekkel szerkesztjük, jelenlétükkel talán könnyebben megértjük, mi zajlik lelkük mélyebb rétegeiben. Ez a meghatározó korszak sok szülőnek nyújt fejtörést. Segítünk meglátni a fényt az alagút végén. Tekints be közösségi házuk Facebook-oldalára kéthetente szerda délutánonként!

Hangerő hetek – Hadzsiszoktva Gabriella

május 21., csütörtök 17–19-ig
A pandémia idején igényes, mindenkire szóló zenei élményeket kívánunk nyújtani. Megosztásaink során kiemelt helyet foglalnak el magyar hangalkotóink. Tartsatok velünk, teremtjük újja a világot zenével! Hallásvizsgálatra felkészülni a saját bevallása szerint kuzmopolita, rendkívül sokoldalú énekes, színész, ruhatervező, látványtervező, az Országos Bolgár Önkormányzat alelnökével Hadzsiszoktva Gabriellával!

Kreatív alkotónők – Varga Diána

május 22., péntek 16–18-ig
A Kozák Téri Közösségi Ház arra vállalkozott, hogy a köztünk élő, a mindennapjainkat kreativitásukkal megszépítő hölgyeket mutasson be. Nézzen be minden héten pénteken a közösségi ház Facebook-oldalára, a Kreatív alkotónők birodalmába! Május 22-én, pénteken délután négy órától Varga Diánát, a Richter Aranyanu-díjas pedagógust, gyerekgyógykontroll-oktatót és sport-mentális tréneret ismerhetik meg közelebbről posztok formájában.

Pestújhelyi Közösségi Ház

<https://www.facebook.com/pekhesek/>

Online Ringató foglalkozás Mónival

Minden kedden és pénteken 10 órától

Szenior örömtánc Mártival

Minden szerdán és pénteken 10.30-tól



Életmód jóga Andival

Minden kedden és csütörtökön 9–10 óráig

Daoyin kínai gerinctorna Andival

Szerdán 16–17 óráig, pénteken 9–10 óráig

Rákospalota, Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjteménye

<https://www.facebook.com/RakospalotaiMuzeum/>



A májusfaállítás szokása Rákospalotán

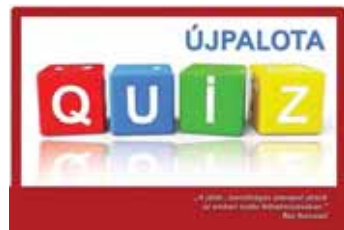
Május elseje Fülöp és Jakab apostolok napja és a májusfaállítás ünnepe. Ha egy legénynek szeretője volt, annak a leánynak az udvarára hajnalra odakerült a sudár topolya (jegenyenyár), amit reggelre a kiszemelt mátká fel is díszít. A fára drága szép kendők, a vastagabb ágakra borral teli üvegek kerültek. A legény és leány társadalmi státuszát mutatta, hogy a fán mennyi dísz volt látható. Ha a fehérnép udvarán nem állt feldíszített fa, akkor az azt jelentette, hogy nem kell senkinek a leány. A legény is megszegyenülhetett, ha nem ügyelte egész éjjel éberem szerelmének látványos mutatványát. Igazi virtus volt más szeretőjének a szalagját, kendőjét ellopni és a tolvajnak a maga szeretője fájára felkötni. Májusfát még az 1930-as években is állítottak Palotán. Különösen szép topolyafák nőttek a Szilasnál, az Alsóréten. (Forrás: Buza Péter: Palotai tegnapok)

Újpalotai Közösségi Ház

<https://www.facebook.com/ujpalotai.kozossegihaz/>

Újpalotai percek

Új online sorozat az Újpalotai Közösségi Ház Facebook-oldalán. Képek, rövidfilmek, cikkek, mesék az 51 éves városrész történetéből, hétköznapokról, ünnepekről, közösségekről, emberekről, érdekességekről. A sorozat keretében minden héten csütörtökön megosztunk Önökkel egy-egy fotót Újpalota múltjából, régebbi kulturális programjairól Facebook-oldalunkon.



Online kvízték Várhegyi Gábor játékmesterrel

Keddenként 17 órakor

Alakformáló női torna online

Hétfőn és szerdán 19 órakor

Női tornánk vezetője, Szűcs Alexandra segítségével hétről hétre végezhetjük otthonról is a jól bevált női torna gyakorlatsorait.

Egy zseni élete

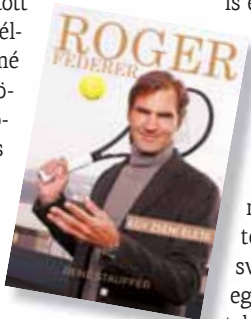
Roger Federer nemcsak minden idők legsikeresebb teniszjátékosa, hanem az emberek iránt felelősséget érző, igazi gentleman is. Négy gyermekkel büszkélkedhet, elnöke a Roger Federer Alapítványnak, amely rászoruló afrikai gyerekeken segít.

Sportszerűsége, a pályán és a pályán kívül tanúsított viselkedése és jelleme példaeértékű. A szerző, René Stauffer újságíró, aki közelről is ismeri a húszszoros Grand Slam-győztes egyedi világát. 1981 óta ír teniszről a Tages-Anzeiger és a Sonntags-Zeitung sportrovatának szerkesztője. A kezdetektől figyelemmel kíséri Roger Federer karrierjét. 2007-ben írta meg első könyvét a svájci kiválóságról, mely magyarul A Roger Federer story – Törekvés a tökéletességre címen jelent meg.

Ott volt Federer mellett, amikor 2016 nyarán hirtelen megtört a pályafutása, és akkor is, amikor mintegy fél évvel később kilábalta a krízisből a szenzációs Australian Open-győzelmével. Roger Federer itt magasba emelte mindkét kezét, és ordítva adta ki magából boldogságát, miután ki-

hasznalta második mérkőzéslabdáját Rafael Nadal ellen, és ezzel megnyerte 18. Grand Slam-trófeáját. Ez a diadal a svájci teniszszeni meszerű viszatérésének csúcspontja. A 35 éves wimbledoni rekorder látványosan küzdötte vissza magát a kihagyás után, rációval a szakértőkre, akik már karrierjének végét jósolták. Ez is egyike azoknak a pillanatoknak, amelyek több mint két évtizede ámulatba ejtik a tenisz szerelmeseit. Ahhoz, hogy megértsük Roger Federert, a fenomént, az ilyen momentumok mögé kell tekintenünk – egy fiatal svájci sikertörténetére, aki egy kivételes, ám szeszélyes tehetségből minden idők legsikeresebb teniszjátékosává és globális divatikonná vált. Az alaposággal megírt könyvből kiderül, kik segítettek Rogert karrierje során, és miért lesz hatása a Federer-jelenségnek az után, hogy a svájci klasszis végleg abbahagyja a teniszt.

Egy páratlan könyv egy páratlan életútról.



Minden relatív?

Igen, szinte minden. Persze például a kínásnak biztosan vannak olyan formái, amiket nemhogy megszokni, de elviselni sem lehet, ám a mögöttünk hagyott és még ki tudja, meddig tartó időszak megpróbáltatásai a minden relatív kategóriába tartoznak. Legalábbis az én fejemben.

Emlékszem, amikor két hónapja leállt az élet, és kinéztem az ablakon, dermedt szívvel néztem az előttem lévő teli parkolót (pedig hétköznap volt), amivel szemben szöges ellentétben „állt” a gyalogosok hiánya. Most, ha nagy ritkán beülök az autóra vásárlás céljából, teljesen természetesnek veszem, hogy a „helyem” a ház előtt megvan, nem parkolt oda a kutya sem.

Két hónapja idegfrászt kaptam Gyermektől, ha nem kelt ki (szerintem) időben az ágyból, és nem kezdtük el a tanulást fél 9-kor. Mára lelassultam. Hagyom, aludja ki magát, és nem zavar, ha mondjuk, csak 10-kor bújok a pedagógus szerepkörömbé. Addig fertőtlenítetek, dolgozgatok, vagy éppen csak bámulok ki a fejből.

Két hónapja – nyugodtan vessenek rám követ – furcsán néztem azokra az embertársaimra, akik maszkokat viseltek a boltban, miközben én, mint egy videójátékban, igyekeztem úgy helyezkedni, hogy mindenkitől másfél méteres távolságot tartssak, mert ha nem, akkor az az egy életem bizony odavész. Ma már elégedet-



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

ten konstatálom az üzletben, hogy mindenkin maszk van (persze rajtam is), és szokelléseimmel sem hívom fel magamra a figyelmet.

Egy hónapja elborzadva olvastam a reggeli hírt, hogy 30 új beteget regisztráltak. Ma megkönnyebbülve olvasom ugyanezt a számot.

Szóval igen, sok mindenhez hozzá lehet szokni. Bár az a prognózis, hogy a világunk még sokáig így marad, sőt (remélem, csak a borúlátóbbak szerint) már sosem lesz olyan, mint volt, az bizony erős szorongást okoz. De hát, mint kiderült az elmúlt hetekben, (sok) mindenhez hozzá lehet szokni. Csak idő kérdése... -y -a

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA



Ki lehetett Pestújhely legtürelmesebb „Jenő”-je?

Rendhagyó tárgyegyüttesből készült kiállítást rendezni a Pestújhelyi Közösségi Ház. Dóra Áron etnográfus, népzenei pár éve fogott hozzá a türelműveg elnevezésű, lassan elfeledett népi, vallásos kegytárgytípus készítéséhez, majd régebbi példányok gyűjtéséhez. A kis kollekció mintegy 15 darabja önmagában is érdekes, izgalmas, elsősre meghökkentő alkotás, de a kiállítás igazi szenzációja, hogy a viszonylag ritka tárgytypusból a tárlaton három, Pestújhelyen készült darab is fellelhető, melyeket 1938 és 1941 között készítettek, amit a bennük lévő datálásból lehet kiolvasni. Egyik kifejezetten a '38-as Eucharisztikus Kongresszusra készült, mint emléktárgy, a másik felirata pedig arról tájékoztat, hogy a készítő egy bizonyos „Jenő”, és Évinek farigcsálta a kis üvegcsébe összeépített kálváriát. A Pestújhelyi Közösségi Ház ezúton kéri a pestújhelyieket, hogy ha valaki tud arról, ki lehetett Jenő, aki a '30-as '40-es évek fordulóján, Pestújhelyen türelműveget készített, az okvetlen jelezze azt a közösségi háznak, hogy a kiállítás megnyitójáról értesítést tudjanak küldeni. ◆



Egy leendő kiállítás margójára

A Csokonai Kulturális Központ munkatársai létrehoztak egy Facebook-csoportot, ahová a karantén idején készült produktumok fotóit, leírásait várják a XV. kerületben lakóktól.

„Ez lehet a lencselevestől, a hímzett terítőn keresztül az átrendezett szobán át a Háború és béke újraolvasásáig bármi. Ha sikerül a gyűjtés, a feltett képekből, szövegekből és a bemutatható produktumokból rendezünk egy jó kis kiállítást a Pestújhelyi Közösségi Ház Külvárosi Szalonjában. Keressék meg a Facebookon »A lencseleves és a Háború és béke között a XV. kerületben csoport«-ot!



Aki nem facebookozik, használja a kovi.ne2020@gmail.com e-mail-címet. Dokumentáljuk, mi történt ebben a 2-3 hónap-

ban velünk, a XV. kerülethez akármilyen módon is kötődő emberekkel” – kéri a leendő kiállítás rendezője, Nagy Edit. ◆

Madarak és fák napja

Online erdei iskola indult május 10-én, a madarak és fák napján az Országos Erdészeti Egyesület Facebook-oldalán. Elmer Tamás, az egyesület főtájkára vasárnap az M1 aktuális csatornán elmondta: a tanév végéig mindennap 10 órakor közlésnek egy 15-20 perces videót, amelyben különböző témákat dolgoznak fel. A programsorozat célja, hogy a koronavírus-járvány miatt elmaradó erdei iskolák iránt fenntartsa az érdeklődést. A madarak és fák napjának eredete a XX. század elejére nyúlik vissza. 1902-ben, Párizsban az európai államok, köztük Magyarország is egyezséget kötöttek a hasznos szárnyasok védelméért. Még ebben az évben – a világon elsőként – Chernel István ornitológus madarak és fák napját szervezett hazánkban. Azóta már a természetvédelmi törvény is előírja: „Minden év május 10-e a madarak és fák napja. E nap megemlékezéseinek, rendez-



vényeinek a lakosság – különösen az ifjúság – természetvédelme iránti elkötelezettségét kell szolgálnia.” ◆

Az egyház születésnapja

A húsvét utáni negyvenedik napon ment fel a mennybe a feltámadott Jézus. Ez csütörtökre esik, bár a mai egyházi gyakorlat általában az ezt követő vasárnap ünnepli. Mennybemenetel ünnepén járultak először áldozáshoz azok, akik húsvét előestéjén, nagyszombaton keresztek meg, ezért hívják ezt az ünnepet áldozócsütörtöknek. Tíz nappal később, vagyis a húsvét utáni ötvenedik napon szállt le lángnyelvek képében a Szentlélek az apostolokra. Innen a Pünkösd neve: a pentecostes ugyanis görögül övenediket jelent. A korábban visszaható apostolok fellelkesültek, kiálltak az emberek elé, hogy Jézus örömhíréről beszéljenek. Ennek hatására sokan megtértek. Mivel ők voltak Jézus első követői, akik nem az ő közvetlen hatására csatlakoztak, ezért innen számítják a keresztény egyház létrejöttét. ◆

Állatkerti „baby boom”

Igazi „baby boom”-mal köszöntött be a május a fővárosi állatkertbe. A kényeszerű zárlat miatt sajnos élőben nem láthatjuk az apróságokat, de az állatkert webkameráin néhányuk megfigyelhető, amikor épp a kifutóban tartózkodnak. Amíg nem látogathatunk ki a Városligetbe, az állatkert munkatársai egy kisfilmet készítettek a sok-sok kisállatról, kölyökről és fiókáról.



A kisfilmen látható például Kuglóf, a még adventkor született kislajhár, a legújabb matakókölyök, a március 20-án világra jött éjzimajom-bébi, az indiai tarajossúl-kölyök, Arun, az immár két és fél esztendőse kiselefant és a Bennett-kenguruknál cse-

peredő „zsebibaák” egyike is. Továbbá egy április elején kelt szívárványos boa, az ugyancsak április eleji kelésű négy fekete-hattú-fióka egyike, valamint a kis nagy marák, az ifjú sisakos baziliszkusok, és persze Hada, az internet sztárjának számító

tapírkislány is. A kisfilmen megtekinthető apróságokon kívül egyébként több más kisállat is van a kertben. Például az ázsiai vadkutyáknál és az indiai antilopknál is volt „gyermekáldás”. A film megnézhető a www.zoobudapest.com honlapon. ◆

Lánglovagok ünnepe



A lánglovagok ünnepén május 4-én, Flórián napja alkalmából szűk körben koszorúzták meg a IV-XV. kerületi Hivatásos Tűzoltó Páncsnokság épülete előtt lévő műalkotást. A megemlékezésen a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóságot dr. Varga Ferenc tűzoltó dandártábornok, a IV-XV. kerületet pedig a két polgármester, Déri Tibor és Cserdiné Németh Angéla képviselte. ◆

A rend elismert őre

Az idei Rendőrség Napja – április 24. Szent György-nap – alkalmából egy kerületi rendőr is elismerésben részesült. Dr. Terdik Tamás dandártábornok, Budapest rendőrfőkapitánya hosszan tartó, sikeres munkája elismeréseként Szilágyi Péter főtörzsszázalóst, a 3-as számú (rákospalotai) körzet megbízottját rendőrségi tanácsos címmel jutalmazta.



Szilágyi Péter | Jól ismerem a körzetem lakóit

–Édesapám is rendőr volt, így számomra egyértelmű lett, hogy rendőr leszek – mesélte az újdonsült tanácsos. – Édesapámmal ellentétben, aki a VIII. kerületben nyomozó és vizsgálótisztként dolgozott, én az egyenruhás pályát választottam.

Szilágyi Péter 1993 januárjában szerelt fel hivatalos rendőrnek, és az első állomáshelye mindjárt a XV. kerület lett.

– Magam is kerületi vagyok, így jó helyismerettel rendelkeztem, melynek hasznát mind a mai napig érzékelem. A körzetemet – a Kossuth utca – Csobogós utca – Énekes utca környékét –, az ott élő és

dolgozó embereket nagyon jól ismerem. Ez a kapcsolat kölcsönös, hisz ők is tudják, hogy ki vagyok, ezért ha valahol valamilyen problémát tapasztalnak, rögtön hívnak engem, így hamar intézkedni tudok.

A kerületi körzeti megbízott azonban nem csak saját, szűkebb területén tud eredményes lenni. Néhány éve az M3-as bevezetőjén igazoltatta egy személyautó sofőrjét, aki állította, semmi fontos nincs a csomagtartójában. Szilágyi Péter azonban nem hitt neki, kinyitatta az autó csomagtartóját, melyből kis kutakodás után nagy mennyiségű kábítószer került elő. Szintén az M3-as bevezetőjén – csak éppen ezúttal az egyik pihe-

nőben – történt, hogy egy férfi az autójával a mozgássérültek számára fenntartott helyen állt meg. A körzeti megbízott igazoltatta a sofőrt, közben megérezte és felismerte a kábítószer erős illatát. Emiatt az autót és vezetőjét is tüzetesen ellenőrizte, melynek során ismét kábítószeret talált.

– A 27 év alatt sokat változott a kerület közbiztonsága. Úgy vélem, jó irányban, mert ma már lényegesen kevesebb bűncselekmény történik, mint a 1990-es években. A körzetem pedig még a kerületen belül is az egyik legcsendesebb és legbékésebb terület. Szeretném, ha ez a jövőben is így maradna – nyomatékosította a tanácsos. **R. T.**

Kárbejelentést is online

Balesetek a kisebb forgalom ellenére is előfordulhatnak, a járvány miatt a Magyar Biztosítók Szövetsége (Mabisz) a résztvevők közötti távolság tartására is alkalmas e-kárbejelentő használatát javasolja.

A papír alapú „kék-sárga” baleseti kárbejelentő online verziójára tavaly január óta lehet bejelenteni a személyi sérüléssel nem járó gépjárműbaleseteket, akár már a helyszínről is, megtartva az 1-2 méteres távolságot a balesetben részt vevők között. Az applikáció az *ekar.hu* oldalról vagy az alkalmazásboltokból ingyen tölthető le, akár a baleset helyszínén is.

A Mabisz tájékoztatása szerint az alkalmazást mintegy 300 ezren töltötték le eddig, és közel 10 ezren használták is. A havi átlagos 550-800 online bejelentés az érzékelhetően lecsökkent gépjárműforgalom ellenére sem esett vissza.

A jogszabály értelmében mindkét félnek jelentkeznie kell a saját biztosítójánál. Erre a károskozónak 5 nap, a károsultnak pedig 30 nap áll rendelkezésére. Az alkalmazás használatá-



val ez is egyszerűbbé válik, hiszen az adatok kitöltése után, ha minden érintett fél aláírta a bejelentőt, azt egy gombnyomással el tudják küldeni a helyszínről.

Az alkalmazás megjelenése óta több fejlesztés ment keresztül. Már olyan helyzeteket is kezelni tud, amikor a baleset egyik résztvevője külföldi biztosítóval áll szerződéses viszonyban, vagy épp nem rendelkezik érvényes biztosítással. Értesíteni tudja a tulajdonost vagy üzemeltetőt a balesetről (ha például az autót más vezette), meg lehet adni a becsült kárértéket. Beépült egy casco-kárbejelentési funkció is. **-y -a**

RENDŐRSÉGI HÍREK

Adathalászkok

Csalók küldenek az E.ON elektronikus számlaértékesítőhöz hasonló e-maileket, és ezzel próbálják elérni, hogy különböző összegeket utaljanak át nekik a lakosok. A megtévesztő e-mailekben több hivatkozás is az E.ON oldalára vezet, ami az átverési kísérletet hihetővé teszi. Ugyanakkor alaposabban megnézve a helyesírási hibák, furcsa megfogalmazások gyorsan szemet szúrhatnak. Ezért a szolgáltató arra kéri ügyfeleinket, hogy kiemelt óvatossággal járjanak el átutalási megbízásaik teljesítésekor. **◆**

Kiakadó kéregető

Egy 27 esztendő nő pénzt kéregetett az egyik kerületi bevásárlóközpont parkolójában. Többek között egy másik nőt is megszólított, aki elutasította a kérését. Erre a fiatal nő úgy bedühödött, hogy nekiesett a másikat, ütelegelni, karmolni és rugdosni kezdte őt, miközben hangosan szidalmazta a másikat. Majd egy üresen álló nak, mellyel jelentős kárt okozott a járműben. A nő ellen garázdaság miatt indult eljárás. **◆**

Mámoros utazás



GRAFIKA: VARGA TIMEA LAURA

A járvány idején sem érdemes ittasan a volán mögé ülni. A kerületi rendőrök ébersége ugyanis ebben az egészségügyi helyzetben is töretlen. Többek között arra is figyelnek, hogy csak az üljön volán mögé, aki megfelel a szabályoknak. Nemrég az Erdőke-rülő utca egyik élelmiszerüzletének parkolójában igazoltattak este 9 óra után egy fiatalembert, aki gyanúsán vezette autóját. A helyszínen alkalmazott alkoholteszt igazolta is a rendőrök feltételezését, a férfi ugyanis erősen ittas állapotban vezette járművét, ezért bűncselekmény miatt indult ellene eljárás. **◆**

Műmozgássérült

Egy mozgássérültek részére fenntartott helyen parkoló személyautó vezetőjét igazoltatták a rendőrök az egyik kerületi bevásárlóközpont előtt. A férfi úgy hagyta a parkolóban az autóját, hogy a mozgáskorlátozott-igazolványt jól látható helyre, a szélvédő mögé tette. A rendőri intézkedés során azonban beigazolódott, hogy az igazolvány más nevére lett kiállítva, aki viszont nem tartózkodott a helyszínen, így a férfi ellen közokirat-hamisítás miatt indult eljárás. **◆**

Összeállította: Riersch Tamás

A rendőrségi hírekben szereplő információkat a XV. kerületi rendőrkapitányság szolgáltatta.

Érettségi után ötkarika

Baranyi Zsófia, az MTK U21-es Európa-bajnok, kadet Eb-második helyezett karatésa május első hetében csak az iskolára fókuszált. A hazai karatesport első olimpiakönya – Zsófi a 2018-as Buenos Airesben rendezett ifjúsági olimpián lépett tatamira, és ötödik lett – a Kölcsey Ferenc Gimnázium végzős diákja, így éppen ezekben a napokban érettségizett.

– Furcsa volt ismét iskolapadban ülni – mesélte Zsófi a matekérettségét követően –, de nagyon jó volt az osztálytársakkal újból találkozni. Sajnos, a ballagást, a szerenádöt, az after partyt már nem tudjuk visszahozni, emiatt kissé kurtára-furcsára sikeredett ez a búcsú a középiskolától, de azért jó emlékeket viszek majd magammal erről a négy évről. Most arra koncentrálok, hogy a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Kommunikáció és médiatudomány szakára felvételt nyerjek. Nagy vágyam, hogy egyszer saját rendezvény-szervező cégem legyen, ehhez azonban szükségem van alaplodiplomára.



Baranyi Zsófia | Az őszi felnőtt-vb-n már ott szeretnék lenni Dubaiban

Hogy Zsófi ebben a sportmentes időszakban csak a tanulásra koncentrálnak, az még rendben van. Ám várhatóan ez nem lesz majd mindig így.

– Novemberben pedig Dubaiban

már fontos felnőtt-világbajnokságot rendeznek, melyre szeretnék én is kvalifikálni. Eddig nagyon távolinak tűnt számomra a tokiói olimpia, ám így, hogy egy évvel elhalasztották az ötkarikás eseményt, reális esélyt

érzek arra, hogy megpróbálkozzam a kvalifikáció megszerzésével.

Erre a következő módon lenne esélye az MTK fiatal sportolójának: az őszi versenyeken olyan meggyőző teljesítményt kellene nyújtania, mellyel meg tudná előzni legnagyobb hazai riválisát, az újpesti Molnár Rékát, így a szakvezetés őt nevezné a dubai vb-re. Ez ugyanis ugródeszka ahhoz, hogy Zsófi (vagy Réka) a jövő évi párizsi olimpiai kvalifikációs versenyen is tatamira léphessen. Azon a megmérettetésen az 1–3. helyezés ér majd olimpiai szereplést, de, ahogy a fentiekből is kitűnik, már odáig eljutni is nagyon nehéz lesz.

– Amennyiben sikerül felvételt nyernem az egyetemre, az olimpiai szereplés érdekében rögtön halasztani szeretnék egy évet, és minden erőmmel arra fókuszálnék, hogy ezt a bizonyos ötkarikás utat végigjárjam, és ott állhassak majd Párizsban a dobogó valamelyik fokán – fűzte hozzá Zsófi.

(riersch)

Olimpiai bajnokaink

A Magyar Sport Napját 2000 óta május 6-án tartjuk. Az akkori kormány döntése alapján azért erre a napra esett a választás, mert a krónikák szerint 145 évvel ezelőtt, 1875-ben pontosan ezen a napon rendezték Magyarországot, sőt az európai kontinens első szabadtéri atlétikai versenytét.

A jeles nap alkalmából mi saját kiválóságainkra emlékezünk. Szerencsére, van kikre. Így az alábbi írásunkkal (helyhiány miatt) kizárólag a kerület olimpiai bajnokait méltatnánk (de természetesen jár az elismerés és a tisztelet az olimpiai, világ- és Európa-bajnoki érmeseknek, helyezetteknek is).

Fatér Károly

Így a kerület legidősebb olimpiai bajnoka a nemrég 80. születésnapját ünneplő Fatér Károly lett, aki a Csepel kapusaként az 1968-as mexikóvárosi olimpián állhatott a dobogó legfelső fokára. A nagyválogatottnak mindössze egy alkalommal kapott szerepet, de az az alkalom nagyon is emlékezetes volt. 1968-ban ugyanis Európa-bajnoki



Fatér Károly

selejtező mérkőzésen a Szovjetunió válogatottját 2–0-ra legyőzni több mint bravúrnak számított.

Csongrádi László

A tavaly 70. születésnapját ünneplő rákospalotai kardvívó a magyar sport legnagyobb „Jolly Jokere”. Az 1988-as szöuli olimpiára ugyanis nem a ranglista alapján, hanem az akkori szövetségi kapitány, Kovács Tamás döntése alapján került be a csapatba. Hogy aztán a tartaléksorból főszerelővé lépjen elő. Mert az a csapat hiába állt sztárokból,



Csongrádi László

ha nincs Csongi az együttesben, akkor már a nyolc között elvérzik a lengyelek ellen. A döntőben pedig a verhetetlennek tartott szovjetek ellen még nagyobb bravúrt hajtott végre. 4–8-as állásnál cserélte be őt a kapitány, ő pedig a pástra lépve nemes egyszerűséggel „lekaszálta” világhírű ellenfelét. Ezzel pedig az egész csapat erőre kapott, és meg sem állt az olimpiai bajnoki címig.

Szekeres Pál

Olimpiai bajnokaink közül ő az egyetlen, aki már nem a kerü-



Szekeres Pál

letben lakik. De fiatalkorában Rákospalotán élt, ide (a Dózsába) járt iskolába, és innen indult el különleges pályafutása is. 1988-ban tagja volt a szülői olimpián bronzérmes férfi törccsapatnak, majd 1991-es súlyos autóbalesetét követően kerekesszékes vívó lett, három paralimpiát nyert és elharcosává vált a mozgássérült emberek sportolásának. Nagy szerepe van abban, hogy ma a parasporthoz az épekkel egyenértékű elismerésben részesülnek.

Riersch Tamás

Nagyvonalú sportiskola

A REAC Sportiskola SE vezetői május 5-én délután a Nagycsaládosok Újpalotai Egyesületének Árendás közti irodájába látogattak. A sportvezetők nem üres kézzel mentek „vendégségbe”, hanem 120, tartós élelmiszert tartalmazó csomagot vittek ajándékba.

– A koronavírus-járvány következtében nagyon sok család került nehéz helyzetbe – mondta Sági Ferenc, az egyesület elnöke. – Ez bennünket is érint, hisz több olyan sportiskolánk van, aki nagycsaládban nevelkedik, vagy egy szülő tartja őt el. Kollégáimmal úgy gondoltuk, hogy ebben a nehéz helyzetben összefogunk, és megpróbálunk nekik egy kis segítséget nyújtani.

A sportiskola ezért felvette a kapcsolatot a nagycsaládosok helyi egyesületével, majd az ő tanácsaikat követve bevásárolt az egyik kerületi nagyáruházban.

– Elsősorban tartós élelmiszert kértünk tőlük – mondta Perczel Tímea, az egyesület elnöke. – Ezt



Adakozó REAC | Élelmiszercsomagok a nagycsaládosoknak

ugyanis, hiába vagyunk jó kapcsolatban az élelmiszerbankkal, nem, vagy csak nehezen tudjuk biztosítani a rászorulóknak. Egyesületünk év közben 130 családnak adományoz

pékárut, gyümölcsöt, ám tartós élelmiszerekben hiányt szenvedünk.

A május 5-i adományozás a már korábban bevált gyakorlat szerint zajlott. A rászoruló családokat

kettesével, ötperces időközönként engedték be az épületbe, ahol kötelező szájmazkviselés mellett vehették át a csomagjukat. A 120 teli szatyor kiosztása így is két délutánt vett igénybe.

– Már korábban jó kapcsolatot ápolunk a nagycsaládos egyesülettel, melynek támogatására jótékonysági labdarúgóturnát is szerveztünk. Ekkora volumenű adományozás azonban még nem volt. Igaz, ilyen járvánnyal sem kellett soha szembenéznünk – tette hozzá Sági Ferenc.

R. T.

A REAC Sportiskolával kapcsolatos hír, hogy a Magyar Labdarúgó Szövetség az NB I. kivételével minden bajnokságot befejezetten nyilvánított. Ez a kerületi klubot rosszul érintette. Mivel három korosztályban – U19-ben, U18-ban és U17-ben – is vezették a bajnokságot, a döntés következtében a sportiskolás gyerekek három aranyéremtől és kupától estek el. ♦

A karantén egyenlő a túlevéssel?

Vitathatatlan, hogy a jelenlegi járványügyi helyzetben fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak. Ugyanakkor felborult az eddigi napi rutinunk, ami a táplálkozásunkra is hatással lehet. Könnyen felszaladhatnak pluszkilók, hiszen akár unalomból, stresszből, szorongásból vagy pótcselekvésből hajlamosak vagyunk nassolni.

A probléma nemcsak az, hogy adott esetben többet eszünk, hanem kevesebbet is mozgunk, hiszen kiesik a buszmegállóból hazáig vezető séta, az ide-oda járkálás, de aki eddig sportolt, annak is nehezebb megszerveznie a rendszeres testmozgást.

– A hízás elkerülése érdekében nagyon fontos, hogy legyünk tudatosak. Álljunk a mérlegre hetente egyszer, hogy időben észrevegyük, ha a szokásosnál többet mutat. Legyünk tudatosak a bevásárlásnál is. Ha nincs otthon nagy energiatartalmú



Ne vásároljunk hizlító nassolnivalót | Könnyen felszaladnak a plusz kilók

nassolnivaló, nem fogjuk unalomból vagy épp rossz közérzetünk miatt ezeket fogyasztani – tanácsolja Szabó Krisztina dietetikus.

Tervezzük meg a bevásárlásainkat, így elég heti egy-két alkalommal boltba mennünk. Vásároljunk

zöldségeket, gyümölcsöket, frissen, fagyasztott vagy konzerv formában.

Az étkezésünkben is legyünk tudatosak. A szakember javasolja, hogy lehetőleg mindig ugyanabban az időpontban étkezzünk, mégpedig naponta 3-5 alkalommal.

Ha időnk engedi, vezessünk táplálkozási naplót, az növeli a tudatosságot. Akinek ideje és kedve van, próbáljon ki egészséges recepteket, kísérletezzon.





Nassoláskor válasszunk egészséges alternatívákat, zöldségmártogatást, gyü-

mölcsöt, cukormentes, teljes kiőrlésű lisztből készült keksz, magas kakaótartalmú étcsokoládét. Fontos, hogy a csemegéket ne hagyjuk szem előtt, így nehezebb kísértésbe esni.

Soha ne együnk zacskóból vagy tálból, porciózzuk ki az ételt, és csak annyit fogyasszunk el, amennyit kiszedtünk. Ha úgy érezzük, ennénk még, várjunk 10 percet, addig mosogassunk el, főzzünk egy teát, kávét. Ezután könnyen lehet, hogy már nem is vágunk az ételre. Fogjunk össze valakivel, együtt a diéta is könnyebb. Osszuk meg tapasztalatainkat, nehézségeinket, cseréljünk recepteket.

Végül, de nem utolsósorban figyeljünk a hidratáltságra. Megfelelő folyadékbevitel mellett kisebb az elhízás kockázata. Ízesítsük a vizet gyümölcsrel, mentával, készítsünk cukormentes házi limonádét, gyógygyógyénes vagy gyümölcssteát.

-y -a

		AZ ÜZENET 1. RÉSZÉ	ROKON FÉRFI. RÉGISEN	TANIN-TÉZMÉNY-TÍPUS VOLT	IDEGEN-ELŐTAG: MEZŐGAZDASÁG	PÁRT-ELHAGYÓ SPORT, RÖVIDEN	SVÉD AUTÓJEL TROMBITAHANG	RÉGI ISKOLA TANTÁL FÜLKE	NUSIKA KÖTŐSZÓ NÉMA TUSA!	PETŐFI ...; ... ET MOI (GÉRALDY)	MAKACS, TÖRTETŐ EMBER
JOHANN SEBASTIÁN BACH MŰVE											
TÜZÉRSÉGI VEZETŐ											
MELEG ÉV SZAK						SZÍNÉSZ V. (LÁSZLÓ) VESZPRÉMI VÁROS			ÁLLÓKÉP VALLÁSI MEGNYILVÁNULÁS		
BÜNTETŐ-ESZKÖZ V. HIRTELEN MEGHÚZ							USA-ÁLLAM; FŐV. A BOISE NŐI NÉV			RÉSZ, RÖVIDEN GAZDASÁGI ÉPÜLET	
	TAGJAI BADEN-POWELL KÖVETŐI	EDZETT, BIZALMASAN	ELŐKE-LŐSKÖDŐ	MESEBELI MALAC FÉL DEKA!		BECENEVE DINUS BRÓDY J. BECENEVE			CERUZA, RÉGISEN TIROLI HEGYSÉG		
MESE-IRÓNK (1936-2020)								CIPŐRE RAGAD	TÍZ FELE NEHEZ FIZIKAI MUNKA		LÁSD OTTI! RÖVIDEN HÚST TARTÓSÍT
FÜRDŐ-HELY						BENTRÖL ENGEDÉS KUNYHÓT FEDŐ					KELET BIOLÓGIAI FOLYAMAT (MITÓZIS)
ERIKA, BECÉZVE NÉPI MÉRTÉK				INAS ROKON NEVE A ZÉTÉNY			LOBOGÓS GAZDASÁGI TELEKRÉSZ				A PÁPÁK VISELTE HÁRMAS KORONA
				MŰTRÁGYAFÉLE PARASZT, RÉGISEN			LOGIKUSAN MEGÉRTET TALLINNI				
NÉVELŐ KILOMÉTER, RÖV. NITROGÉN			BŰTOR-RUGÓZAT FILMBELI ŪRMANÓ			AZ ORRÁHOZ FŐLÉ EL-LENTÉTE		SÁLAT KÉSZÍT ZOKOGNI KEZD!		ÚJIREG RÉSZÉ! FORD MODELL	
						HALAD A HERNYÓ				BECENEVE TUSI! OSZTRÁK AUTÓJEL	
SIEGFRIED LENZ REGÉNYE KÉN		NYÁJAT HAJT ... TAYLOR (SZÍN.NŐ)				LITER, RÖVIDEN SZALAGCSOKOR	ELNYOMATÁS BECÉZETT ZSAKLIN				
ZLOTY, RÖVIDEN			DUZZAD, DAGAD	ELEVEN, LÉTEZŐ	KERÁMIA-BEVONAT HÉT, ANGOLUL		A TÁRGY RAGJA SÉRTETLEN	ÁGY-VEGEK! CSIPKÉS		CSEH LÉGITÁRSASÁG GYERŪNK!	
LÁBBELIK JAVÍTÓJA						AMPER, RÖVIDEN FÉL-ÉDES!	SÉTA-KEZDET! NŐVEKEDNI KEZD!	ÁRUT SZÉPÍT TENOR V. (ZSIGMOND)			FRANCIA AUTÓVERSENYSZŪZŐ (JEAN)
AZ ÜZENET 2. RÉSZÉ									FŐ-VERŐÉR AZONOS BETŪK		
A C-DŪR HANGSOR 6. HANGJA		ESEMÉNY PÁRT-FOGÓJA BÁCSIKA					TANUL AZ ESETBŐL OR. AU-TÓGYÁR			... -TŐL ... RIGHT! MINDEN RENDBEN!	
PETŐ ANDRÁS FŐISKOLA, RÖV. NEWTON			LENVÉGI! PÁRIZS KÖZEPE!		OLASZ AUTÓJEL A VÉGÉN LEBŐG!	BOROS-ERLEG VERSBÉLI SÓHAJ				ELLENBEN, AM A BALATON IS EZ	
					DAL KÖZEPE! IDÉNY VÉGE!	TURKU SVÉD NEVE FÉL ÁG!			NÖVÉNY-NEMESÍTÉSI MÓD JÓD		
STRAND-KELLÉK					E				DÉL-BALATON VÁROS LAKOSA		
TÓDORKA											

Az előző rejtvényünk helyes megfejtése: **Sosem késő, avagy a modern technika használata minden generációnak.**

Kedves Olvasóink! Tekintettel a járványhelyzetre, az elkövetkezendő időszakban a keresztrejtvény-nyereményeinket felfüggesztettük. Az otthon maradás alatt tekintsek szórakozásnak a feladványainkat!



MENEFRISZ
TÉMETKEZÉS

Teljes körű ügyintézés telefonon és online is
+36 30 232 8383

Irodánk:
1156 Bp., Kontyfa utca 8/b
közvetlenül az Újpalotai Vásárcsarnok melletti sétálóutcában
H-P: 8:00-15:00
www.menefriszttemetkezes.hu



TERMELŐI MÉZEK
akácméz, vegyesméz,
selyemfűméz, hársmez,
lépmez, propoliszos méz

3 kg felett ingyenes házhoz szállítás!

Árpádföldi Méhészet
Tel.: 06 30 424-9329
www.arpadfoldi.hu

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETKépek XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő megjelenése: 2020 június 2. kedd
Lapzárta: 2020. május 26.

Az újságot ideiglenesen keddtől csütörtökön (VI. 2-4.) terjesztik.
A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

Az újságban megjelenő hirdetések és közlemények tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget!

TÖLTSE LE AZ XV MEDIA APP-OT!



ANDROID IPHONE

Kiadja az XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft. ♦ Felelős kiadó: Sass Csaba ügyvezető ♦ Felelős szerkesztő: Béres Ildi ♦ Szerkesztőség: 1153 Budapest, Bocskai utca 1-3. ♦ Tel.: 06 1 720 5456, Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu ♦ ISSN 2062-6770 (nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ♦ Tipográfia, tördelés: Krepler István, KHP Budapest Kft. ♦ Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt., 6729 Szeged, Szabadkai út 20. ♦ Terjesztés: MédiaLOG-DMHM Zrt.

Az ÉLETKépek és az XV Media legfrissebb hírei, tudósításai az interneten:
www.xvmedia.hu ♦ www.facebook.com/xvmedia/

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Eladó: XV. ker., Deák u.-ban 48 nm, belső udvarra néző, csendes, erkélyes, kétszobás, kifogástalan állapotú, 1. emeleti lakás autóbéállással. Irányár: 33,9 millió Ft. Tel.: 06 20 377 7904

Elcserélném 78 nm-es, felújított, 3,5 szobás, önkormányzati lakásom. Érdekel: kertes, 40 nm-es, kettő szobás lakás (régibérről). Tel.: 06 70 421 6337

Idős hölgy befektetés céljából eladná 47 nm-es összkomfortos lakását. Tel.: 06 1 417 5301

LAKHATÁS

Albérletet keresek a XV. kerületben, hosszú távban gondolkodom, lányommal mennék. Tel.: 06 30 245 2759

Albérlet kiadó: a XV. kerületben egy fő nemdohányzó férfinak vagy nőnek, akár rövid távra is. Tel.: 06 20 510 2591

Idős asszony lakhatást adna egyedülálló hölgynek, aki ezért szerény háztartásában és életvitelében segítené, lehet nyugdíjas is. Tel.: 06 30 861 0037

LAKHATÁS

Kiadó: garázs, Rákospalota, Fő út, Dózsa Gy. Gimn. közelében. Tel.: 06 20 349 5156

ADOK-VESZEK

Eladó: hungarocelldobozok + tető 80x40x20, tárolásra kiválóan alkalmas, 6 E Ft/db. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: gömbfából készült, 3 állásos hintaállvány. Újszerű női kerékpár. 2 db összecusukható roller 12 éves korig. Tel.: 06 1 306 8856

Eladók szép kalcitkristályok többféle színnyalatban, dekától kilósig. Akváriumba, szobanövények közé, díszkertbe. Ár megegyezés szerint. Tel.: 06 70 273 1886

Eladó: 2 db Schwinn Csepel kerékpár együtt, egy férfi és egy női, rendszeresen szervizelt állapotban. Tel.: 06 30 534 2180

Eladó: 2 db Nike cipő (38-as), egyik focicipő, a másik magastöltő szárú (nem használt állapotú), ár megbeszélés szerint. Tel.: 06 70 392 5858

Eladó: szépirodalmi könyvek, költmények, útikönyvek, lexikonok (Passuth, Moldova, Berkesi, Németh László, Illyés Gyula, Weöres, Pilinszky... stb.) Ára: 400 Ft/db, lexikonok 800 Ft/db. Tel.: 06 20 258 7837 (du. 16–20 óráig).

Eladó: Singer motoros ipari varrógép, kompresszor 10 atm., 28-as férfikerékpár. Tel.: 06 20 957 4391

Eladó: hintaszék és radiátor, villanymelegítő háromfokozatos. Tel.: 06 30 557 9247

Eladó: új kávékészlet 4 E Ft, koloniál állólámpa világos ernyővel 3 E Ft, Panasonic üzenetrögzítő-faxos-fénymásoló 4 E Ft, + külön 1 telefon 1 E Ft, 3 db-os fürdőszobaszettek (piros-zöld) 2 E Ft, 4 db-os zöld 4 E Ft, 4 db német türkiz, fehér mintás 5 E Ft. Tel.: 06 20 227 9272

Eladó vasmáza (tűzelzáróállításhoz használták), minőségi hasítóbárd rozsdamentes acélból, súlya 2 kg, kézműves munka. Tel.: 06 70 273 1886

Eladó: varrodámból megmaradt méteráru (pamut, selyem stb.) hifi, könyv, régi varrógép és sok más. Tel.: 06 20 592 0813

Eladó: csóvázás, újszerű kempingágy 600 Ft-ért, valamint infra talpflex masszírozó. Tel.: 06 1 306 5331 v. 06 30 356 6590

Eladó: Zórád Géza-festmények (1890–1960) áron alul, őszí táj, téli táj, juhcsorda, gyümölcscesndélet, gyerekek a vízparton. Tel.: 06 1 419 9384

Eladó: építkezésből visszamaradt, új, rózsaszín járólappal 20x10-es (60 nm) és 80x30-as új, akác lépcsőfokok 20 db. Tel.: 06 20 497 3086

Eladó: még nem használt, 16 db-os pedikűröző acél műszerszett műanyag tartótokban 10 E Ft. Tel.: 06 20 556 9686

Eladó: 1 db városi gáza köthető háromlappos tűzhely (sütő javításra szorul) 2 E Ft, 1 db dohányzóasztal 8 E Ft, 1 db ágyneműtartós heverő 15 E Ft, 1 db polc 1 E Ft, 2 db szék 800 Ft/db, 1 db konyhaasztal 2 E Ft, 2 db kagylófotel (át kell húzni) 1 E Ft, különféle kéziszerszámok 200 Ft/kg. Tel.: 06 70 299 9071

Eladó: 2 db 100 l-es boroshordó, 2 db 50 l-es üvegballon, 2 db 12 l-es vízesvödör, biotron lámpaszett, süteményes tányérok, kávékészlet, nagykabátok, régi papírpénzek, képeslapok. Tel.: 06 1 306 7679

INGYEN

Hetvenéves hölgy ajándékba szeretne kapni jó, használható számítógépet, tartozékokkal és – ha lehet – nyomtatóval. Tel.: 06 70 260 0863

TÁRSKERESÉS

Hatvanhárom éves, szép arcú, diplomás hölgy megismerkedne rendes, megbízható, diplomás, független, sok szabadidővel rendelkező úrral. krixakraxa@gmail.com

Középkorú hölgy ismerkedne komoly kapcsolat céljából. Csakis olyan urak hívjanak, akik komoly szándékúak. Tel.: 06 70 542 0251, 19 órától.

Nyugdíjas tanár vagyok, XV. ker.-ben lakom. Párom keresem komoly kapcsolatra 75 éves korig. Tel.: 06 20 428 2735

Keresem társamat hosszú távú kapcsolatra, 41 éves vagyok, többet telefonon. Tel.: 06 30 245 2759

Negyvennyolc éves, elvált, ápolat, házias, becsületes hölgy párját keresi, megbízható, független, anyagi biztonságban lévő férfi személyében. Jelige: megértés. Tel.: 06 70 392 5858, e-mail: csorbakatalin72@gmail.com

SZOLGÁLTATÁS, MUNKA

Bádogos-tetőfedő mellé segítőt keresek. Alkohol kizárva. Fizetés naponta v. hetente. Márkás gumicsizmák eladók. Tel.: 06 70 537 8880

ELTARTÁSI SZERZŐDÉS

Gondoskodás. Eltartási szerződést kötnék idős személlyel. Fehér Edit, telefon: 06 20 325 6500

ÜDÜLÉS

Kiadó: Balatonalmádban 50 nm-es, fertőtlenített nyaraló, nagy terrasszal, gépkocsibeállással 4 főre 1 hétre 85 000 Ft-ért. Elő- és utószézon 50 000 Ft. Telefon: 06 30 727 2727

ÜZLETI APRÓ

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! ABLAK, AJTÓ, ERKÉLY, KIRAKAT üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós, telefon: +36 70 940 1011

ADÓSSÁGRENDÉZÉS

ADÓSSÁGRENDÉZÉS, GONDOZÁS, ELTARTÁS, INGATLANÉRT CSERÉBE, holtig tartó haszonélvezettel! Bizalom! +36 30 607 3707

FELÚJÍTÁS

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, PARKETTÁZÁS. Átalakítaná, felújítaná lakását, otthonát? Hívjon bizalommal. Ingyenes árajánlat. Bíró Péter telefon: 30 668 5213 (viberen is)

FOGTECHNIKA

HÁZHOZ MEGYEK! FOGSOR KÉSZÍTÉSÉT, JAVÍTÁSÁT vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: +36 20 980 3957

KÉMÉNY

KÉMÉNYEK BÉLELÉSE, ÁTÉPÍTÉSE, BELSŐ MARÁSA teljes körű ügyintézésessel. Szabó Balázs +36 20 264 7752

KERT

KERT- ÉS TELEKRENDEZÉS! Metszés, permetezés, fagyás, bozótirtás, térkövezés, kerítésépítés. Reális áron! www.telekrendezes.hu Tel.: +36 20 259 6319

RÉGISÉG

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, BÉLYEGET, KÉPESLAPOT, papírregiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 266 4154. Nyitva: H–Sz: 10–17, Cs: 10–19.

VESZEK KÉSZPÉNZÉRT BÚTOROKAT, FESTMÉNYEKET, dísztárgyakat, porcelánokat, írógépet, varrógépet, szőrmebundát, ruhaneműt, könyveket, hangszereket, csipkét, bizsukat, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. +36 20 544 0027

VÍZSZERELÉS

VÍZSZERELÉS. CSAPOK, SZIFONOK, WC-K, WC TARTÁLYOK, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése. Tel.: 06 20 412 0524

Ezt az irodát egy igazira cserélnéd?

IRODÁK HAVI 7 €/M²
BÉRLETI DÍJÉRT AZ ASIACENTERBEN*

+ 36 1 688 8864

*A fenti ár nem tartalmazza az áfát, az üzemeltetési költséget és a területi szorzót, valamint minimum 1 éves határozott idejű szerződéskötés esetén érvényes.

Ajánlatunk 2020. május 4-étől visszavonásig, illetve a készlet erejéig érvényes.

www.asiacenter.hu

AsiaCenter
BUDAPEST

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

Valós **15%**

A FŐ ÚT-i

„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”

PATIKÁBAN

A Posta és az OTP mellett!

FŐ ÚT 62.

T.: 06 1 307 6317

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2020. december 31-ig érvényes.
 Más akcióval össze nem vonható.

MRI-VIZSGÁLAT, AKÁR AZONNAL IS!

Budapest egyik legmodernebb MRI Diagnosztikai Központjában biztosítjuk az akár azonnali, és teljes körű MRI-vizsgálatokat.

Fájdalmai vannak? Tudja meg, mitől!

Az MRI-vizsgálatnak köszönhetően teljes és pontos képet kaphat teste egészségi állapotáról.

NE VÁRJON HOLNAPIG!

Foglaljon időpontot a Betegbarát RadiVertnél még ma!

📍 1047 Budapest,
Baross utca 99.

☎ +3630 241 4960

🌐 www.radivert.hu

✉ radivert@radivert.hu

