

ÉLETképek

www.bpxv.hu  <https://www.facebook.com/budapest15kerulet>

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Vízi élmény
a Dunától a Balatonig

Hűsülés
a kerületben



ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Akadálymentesebb
hivatal

A kerületi infrastruktúra útvesztői

A járvány idején hetek óta a szabadban, az utcán tart fogadóórákat kerületünk országgyűlési képviselője, Hajdu László. Legutóbb a Wesselényi utcai piactól a kerületi beruházások mellett többek között az útfelújítások is szóba kerültek, mivel a városrészen több útszakasz is kritikus állapotú.

A kerület vezetése az elmúlt hetekben többször bírálta a kormányt, miszerint: elvonja a kerületektől a gépjárműadó és megemeli a szolidaritási hozzájárulást, ezek miatt 4,9 milliárd forinttal kevesebb pénzből tud gazdálkodni a következő négy évben, ami miatt még kevesebb pénz jut úthálózat-fejlesztésekre úgy, hogy szerintük Tarlós István főpolgármestere alatt „egyetlen centiméternyi fővárosi útfelújítási támogatást sem kaptak”.

Hajdu László elmondta: a rendszer-váltástól 2010-ig az útfelújítás címzett és céltámogatási rendszer szerint működött, vagyis a helyi önkormányzatnak kellett megtervezni, melyik utak javítására szeretne pályázni. A kétszintű önkormányzati felépítés kétfajta pályázatot tett lehetővé, egyrészt a fővárosi kezelésű, másrészt pedig a kerületi önkormányzatok hatáskörébe



Hajdu László | Az utak mellett a közműhálózatra is ráférne a rekonstrukció

tartozó utakra. Szerinte ez a rendszer kiszámíthatóbb volt, hiszen normatív módon tudtak pénzt szerezni a felújítandó utakra, infrastruktúrára. „A főváros betervezte és beütemezte, hogy a busz- és villamosjáratos utakon hogyan történne a felújítás, és ehhez kérte a címzett és céltámogatást” – mondta a képviselő. Hozzátette: „a 2010 előtti időszakban a kerületben így újult meg végig a Rákos út, az Árpád úti felüljáró és a Szentmihályi út, egészen a XVI. kerületig. Ekkor korszerűsödött a Kolozsvár és Bánkút utca egy része is, és a Nyírpalota út.”

A képviselő kiemelte, hogy bár a Páskomliget utcát a Vásárcsarnokig megújították és a parkolást is átállították egysávosról kétsávosra. A Zsóka-vár és az Erdőkerülő útra azonban már nem jutott forrás, mivel „2010-ben a kormányváltáskor megszüntették ezt a kiszámítható rendszert, és elkezdtek a szubjektív pénzosztogatást”. Hajdu László arra is kitért, hogy közben eltelt 10 év, és lassan újra kellene korszerűsíteni az egész kerületi infrastruktúrát, mivel az utak állapota mellett a közműhálózatra is jócskán ráférne a rekonstrukció. „A közművezetékek

energiatakarékosság és biztonság szempontjából sem megfelelőek. A vízvezeték-hálózat kialakítását Újpalotán 50 éve végezték, a távhő- és gázrendszer tekintetében sem biztosabb a helyzet, talán valamivel jobb a csatornák állapota.”

Ahogy fogalmaz, a kerületnek prioritásokat kell felállítani, a 2020-as helyi költségvetés e szerint készült. Saját forrásból valósul meg az egyik nagy fejlesztés, az Észak-Pesti Szennyvíz Fogyójtó Csatorna, és ezzel együtt több útszakasz is a Régi Főti úttól a Károlyi Sándor útig.

Szóba került még az M3-as gyorsforgalmi út felújítása, illetve a Szentmihályi út fölötti felüljáró megépítése és újragondolása, a Wesselényi, illetve a Drégelyvár utcai felüljáró sorsa. Az utóbbit ugyan már lezárták, azonban a munkálatok vártak magukra, mivel a szerkezete igen rossz állapotú. A képviselő az elővárosi vasútról pozitívan nyilatkozott, míg a körvasútsori úttal kapcsolatosan úgy fogalmazott „reméli, nem fog megépülni”. Mindenesetre augusztus 14-én, pénteken 9-12 óra között Újpalotán, a Vásárcsarnoknál személyesen is megvitathatják az országgyűlési képviselővel a lakosságot érintő kérdéseket.

B. I.

Kilencvenen versenyben

Lezárult a kerületi lakáspályázat, melynek során kilenc szociális bérlakás új tulajdonosait kereste az önkormányzat. Idén is hatalmas volt az érdeklődés, de a közel hússzoros túljelentkezésre talán még a hivatal munkatársai sem számítottak.

Több mint kétszáz pályázati dokumentumot vittek el a kerületi lakosok az idei szociális bérlakáspályázat kapcsán – mondta lapunknak Cserdiné Németh Angéla polgármester, mikor a pályázat sikereiről kérdeztük. Ahogy a korábbi években, most is rengetegen szerettek volna önkormányzati lakásba költözni. A vírushelyzetre való tekintettel egy egyszerűsített pályázat során jelentkezhetek a bérlőjelöltek a kiírt lakásokra.

Az adatlapok kitöltésében és a mellékletek összegyűjtésében idén nemcsak írott lista, hanem videó segédlet is rendelkezésre állt, melyben lépésről lépésre magyarázta el Tóth Veronika alpolgármester a legfontosabb részleteket. Meglepő lehet ezek után, hogy a beérkezett pályázatok közel fele mégis érvénytelen lett. A polgármester szerint a fő problémát a hiányosságok jelentik, beérkezett például olyan jelentkezés is, ahol a legfontosabb iratok, vagyis a személyi igazolvány és a lakcímkártya másolata maradt ki.

A borítékok bontását követően és az első ellenőrzés után tehát közel kilencven pályázó maradt



Kétszáz pályázat érkezett | Hiányos dokumentumok miatt sokan kiestek

versenyben a meghirdetett lakásokra. A következő lépés az ő adataik lekérése lesz, például a lakcímnnyilvántartó rendszerben. Számíthatnak annak ellenőrzésére is, hogy jelenlegi, kerületi lakcímközlőben valóban életvitelszerűen élnek-e – hiszen a pályázat elsődleges célja a valóban kerületi lakosok lakhatóságának megkönnyítése.

Cserdiné Németh Angélatól azt is megtudhattuk, az idei évben piaci alapú lakáspályázat kiírását is tervezik. Költségelven nem várnak majd új bérlőket, szociális lakáspályázatra pedig, előre láthatólag, a 2021-es évben lesz lehetőség újra pályázni azoknak, akik az idén nem jártak sikerrel.

K. Zs.

Akadálymentesen a hivatalba



Lift mozgáskorlátozottaknak | A portaszolgálat működteti

Elkészült a városháza akadálymentes bejutását szolgáló személyemelő. A használat megkönnyítése érdekében információs táblák készítése van már csak hátra. A táblák kihelyezését követően a személyemelőt a hivatalba érkezők használhatják.

A köztisztviselők akadálymentes megközelítésének biztosítása a jogszabályi kötelezettségen túl jogos lakossági igény is, melynek önkormányzatunk is meg kívánt felelni. Korábban az ügyfélszolgálati iroda

Illyés Gyula utca sarkán lévő bejárata volt felszerelve egy lépcsőfelvonóval, de ennek üzembiztonsága nagyon sok kívánnivalót hagyott maga után.

Az épületen belül lift biztosítja az emeletek közötti akadálymentes közlekedést, ezért a magasföldszint megközelíthetősége érdekében egy új személyemelő beépítését határozta el a képviselő-testület.

A tervek már 2019-ben elkészültek, de a hiányzó költségvetés miatt a beruházás nem indulhatott el, csak a tavalyi év végén.

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

„A beszerzési eljárás eredményeként január végén megkötöttük a kivitelezési szerződést, azonban a gyors megvalósítást a koronavírus-járvány is hátráltatta. A beépítendő emelőszerkezetet Olaszországban gyártották, ahol a járvány miatt a gyár leállt, illetve a szállítás is késedelmes volt. Végül a szállítást követően, május 22-én történt meg a munkaterület átadása” – tájékoztatta lapunkat Riez Gyula, a beruházási osztály vezetője.

A kivitelezés során kerekesszékekkel közlekedő mozgássérültek földszintre történő feljuttatására alkalmas személyemelő berendezést építettek be.

A Bocskai utcai főbejárat mellett, a homlokzat beugrásában, a korábbi kerékpártároló helyén helyezték el az emelőszerkezetet, ami a külső járdáról indulva, az épület magasföldszintjére emeli fel a rászorultat.

A liftet csak a portaszolgálat kioktatott kezelője működtetheti, ezért a lift ajtaját a porta személyzete nyitja majd, az igénylő becsengetését követően.

Az emelőt a mozgáskorlátozottakon kívül természetesen a gyerekkocsival érkezők is használhatják. Az érkezés a magasföldszinti folyosóval összenyitásra kerülő fogadóterbe történik. A beléptetéskor kötelező regisztráció a liftet használóknak is szükséges.

A beruházás – ami nemcsak a személyemelőt, hanem a kapcsolódó építészeti, gépészeti munkákat is tartalmazta – bruttó 18 millió 966 ezer forintba került. J. Á.

Bevált a körzeti gondnoki kísérellet

A 12-es számú önkormányzati választási körzetben két hónapja – kísérelleti jelleggel – elindult a körzeti gondnoki szolgálat. Az új típusú „kerületfelügyeletről”, illetve a program jövőjéről az ötletgazda Makai Ferenc önkormányzati képviselő, illetve Cserdiné Németh Angéla polgármester számolt be.

– A körzeti gondnok egy olyan személy, aki az adott önkormányzati körzetben – jelen esetben a 12-es számúban – rész munkaidőben figyel a közterület tisztaságára, az utcai szemetek telítettségére, az illegális személerakásokra, illetve a kerti bútorok állapotára – mondta Makai Ferenc. – A mi körzetünkben Adamek Károly végzi ezt a feladatot, az első két hónap tapasztalatai alapján mindenki legnagyobb meglepetésére.

– A tapasztalatok azt bizonyítják, hogy bevált a program – folytatta a polgármester –, olyannyira, hogy szeretnénk ezt a kezdeményezést hamarosan minden választási körzetre kiterjeszteni. A körzeti gondnokok az egyéni képviselők „kinyújtott karjai”, akik az állandó közterületi jelenlétük köszönhetően élő kapcsolatot



Makai Ferenc, Adamek Károly és Cserdiné Németh Angéla

jelentenek az önkormányzat és a lakosság között. Mivel a gondnok és a képviselők nagyon fontos munkakapcsolatban állnak egymással, arra kértem a Mindenki a Tizenötödikért frakció tagjait, hogy minden körzetben válasszanak egy-egy gondnokot maguk mellé. Jelenleg a kiválasztás folyamata zajlik, és remélhetőleg hamarosan mindenhol beindulhat majd a körzeti gondnoki program.

Adamek Károly és a jövőbeli kollégái a Répszolg alkalmazásában lesznek, ám a foglalkoztatásukat az

önkormányzat fogja finanszírozni. A körzeti gondnokok azonban minden városrészben a Répszolg egyenruháját viselik majd, így könnyen fel lehet őket ismerni.

– Mik az első két hónap tapasztalatai? – kérdezett vissza Adamek Károly, az első XV. kerületi körzeti gondnok. – Elsősorban, hogy nagyon szemetek a közterületek, s hogy az emberek még mindig kevesebb gondot fordítanak a tisztaságra. Járványügyi tapasztalom, hogy sok szemetést naponta többször

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Naponta többször lehetne üríteni

lehetne üríteni, de nem azért, mert a járókelők ilyen hamar megtöltik, hanem mert sokan odahordják a szemeteiket.

Adamek Károly szavai egybeesnek a polgármesterével, aki elmondta, nem lehet minden közterületi szemetes mellé egy-egy gondnokot állítani, ahhoz, hogy a kerületünk tiszta és élhető legyen, mindenkinek figyelnie kellene a környezetére. A tisztaság ugyanis továbbra is közös ügyünk.

(riersch)

Hogyan teszteltessünk?

Augusztus elsejétől mindenki-
nek magának kell a saját koronavi-
rus-teszteléséről gondoskodnia, ha
olyan országból érkezik haza, amely
kockázatos minősítésű, de két hét-
nél korábban akar szabadulni a házi
karanténból.

A rendelet szerint a tesztelés érde-
kében el lehet hagyni a karantént is.
Ha piros országból érkezik valaki,
akkor 48 óra különbséggel készült
két negatív teszteredményt követően
„szabadulhat”, ha sárga országból,
akkor az első negatív teszteredmény
után már elhagyhatja lakhelyét, de
ezt követően még a második tesztet
is el kell végeztetnie. Augusztus 1-ig
az állam fizette a teszteket, mostantól
azonban mindenkinek saját magának
kell finanszíroznia. A Nemzeti Né-
pegészségügyi Központ tájékoztatása
szerint egységesen 30 500 forint lesz
egy magán PCR-teszt ára, amely egy
napon belül fog elkészülni. A légúti
mintából vett vizsgálat 27 ezer, a
mintavétel pedig 3500 forint lesz. Az



Szűrővizsgálat csak önköltségen | A szakrendelőben konkrét tünetekkel

angol nyelvű lelet felára 1000 forint. A
szombati vizsgálat vagy a sürgős ered-
mény 45 750 forintba kerül. Mivel az
Országos Mentőszolgálat augusztus
elseje után csak a tünetes esetekhez
megy házhoz, minden egyéb esetben
mindenkinek magának kell vizsgáló-
helyet keresnie. Megkérdeztük a kerü-
leti szakrendelő vezetőjét, hogy a XV.
kerületben mi a helyzet. Dr. Wallner
Éva orvos igazgató tájékoztatása sze-

rint jelenleg a kerületi szakrendelőben
is csak azokat a betegeket tesztelik,
akiket a háziorvosuk panaszai és a
tüneteik alapján, betegség gyanúja
miatt vizsgálatra beutaltak.

– Ezeknek a betegeknek a tesztelése
a Rákosi úti szakrendelő földszintjén, a
gyerekrendelő erre a célra kialakított,
külön bejárattú, elkülönített helyiségé-
ben zajlik – mondta a szakember. – Az
eredmény a felhőbe kerül, körülbelül

24 óra elteltével mind a beutaló orvos
az EESZT-ben (köznapi nevén az or-
vosi adatokat tartalmazó „felhő”-ben),
mind a beteg az ügyfélkapun keresztül
a leletet megtekintheti. Utazási cél-
ból szükséges teszteléseket azonban
egyelőre még nem végzünk, de már
dolgozunk azon, hogy a közeljövőben
erre is lehetőséget biztosítsunk. Az
utazás miatt tesztelésre kényszerülő
pácienseket a SYNLAB-hoz irányítjuk,
ahol ezeket a vizsgálatokat térítés el-
lenében vállalják.

A SYNLAB honlapján olvasható
tájékoztatás szerint az úgynevezett
PCR és szerológiai antitestvizsgálatok
Budapest több pontján is elvégezhe-
tők. Ám a vizsgálat előtt regisztrálni
kell a SYNLAB Központi Ügyfélszol-
gálatán, munkanapokon 8–16 között
a +36 1 588 8500-as telefonszámon,
mert a SARS-Cov-2 vizsgálatot csak
időpontfoglalással lehet igénybe ven-
ni. A koronavírus PCR-vizsgálatokat
elkülönített rendelési időben, 12 órától
végzik.

Riersch Tamás

Külföldre csak fokozott óvatossággal

A koronavírus külföldről történő be-
hurcolásának veszélye miatt be-
utazási korlátozások léptek hatály-
ba július 15-én. A kormányrendelet
a koronavírus-járvány súlyossága
szempontjából három – vörös, sárga
és zöld – kategóriába sorolja az ál-
lamokat.

Azok az országok, amelyek COVID-19
betegséggel való fertőzöttségi mértéke
súlyos, piros jelzést kaptak. Ezek: Al-
bán Köztársaság, Bosznia-Hercegovi-
na, Fehérorosz Köztársaság, Koszovói
Köztársaság, Észak-Macedón Köztár-
saság, Moldova, Montenegró, Ukrajna,
továbbá a legtöbb ázsiai, amerikai és
az összes afrikai és ausztráliai ország.

Azok az országok, ahol a fertő-
zöttség kevésbé súlyos, sárga jelzést
kaptak. Európában: Bulgária, Egyesült
Királyság, Norvégia, Oroszországi
Föderáció, Románia, Spanyolország,
Szerb Köztársaság, Svéd Királyság;
Ázsiában: Japán, Kínai Népköztársaság;
Amerikában: az Egyesült Államok
és Kanada.

Azokat az országokat, amelyek sem
sárga, sem piros jelzést nem kaptak,
zöld kategóriába sorolták. A zöld kate-
gória esetében a fertőzöttség és a koc-
kázat is alacsony, a belépés vállalható.
Azonban ezekbe az országokba is csak



fokozott óvatosság mellett javasolja a
kormány az utazást. Az országok be-
sorolását hetente felülvizsgálják, a kormá-
ny, illetve az országos tisztifőorvos
a járványügyi helyzetnek megfelelően
szükség esetén módosítja.

A magyarországi beutazásnál kü-
lön szabályok vonatkoznak a magyar
állampolgárokra és hozzátartozóikra,
illetve a nem magyarokra. Magyar
állampolgár zöld jelzésű országból

kontroll nélkül léphet be; sárga vagy
piros jelzésű országból belépve a hatá-
ron egészségügyi ellenőrzés alá vetik
és 14 napos karanténba kell vonulnia.
Ez alól kivételt az jelent, ha a megelő-
ző 5 napban 48 óra időeltéréssel két
negatív koronavírustesztet tud hitelt
érdemlően felmutatni. A sárga jelzésű
országból érkező magyar állampolgár
az első koronavírustesztet követően
szabadulhat a karanténból, míg vörös

jelzésű ország esetében két negatív
tesztre van ehhez szükség.

Nem magyar állampolgárok esetén
sárga jelzésű ország állampolgárai
ugyanolyan feltételekkel léphetnek be,
mint a magyar állampolgárok, vörös
jelzésű országból történő belépésre
viszont nincs lehetőség – olvasható a
koronavirus.gov.hu oldalon.

Aki mentesülni szeretne a karantén
alól, annak az országba lépést követően
kérelmet kell benyújtania a területileg
illetékes járási hivatalhoz, illetve Bu-
dapesten a kerületi hivatalhoz, mely-
nek díja háromezer forint. A kérelmező
ezután kap egy rendelkezést, amelynek
birtokában a tesztelés idejére elhagy-
hatja a karantént, és felkeresheti az
általa választott mintavételi helyet.

A mintavételi helyek megtalál-
hatók a Nemzeti Népegészségügyi
Központ honlapján, a www.nnk.gov.hu
oldalon. Ezek felkereséséhez tö-
megközlekedési eszközt nem lehet
igénybe venni, és előzetesen egyezte-
tett időpontban, maszkban kell érkezni.

A teszt eredményét e-mailen vagy
az Elektronikus Egészségügyi Szol-
gáltatási Téren keresztül küldik el,
az eredményről a kérelmezőnek kell
tájékoztatni a területileg illetékes
kormányhivatal kerületi népegészség-
ügyi osztályát.

JÁg

Vége a vakarózásnak!



Szúnyoggyérítés | Lépnie kellett a területnek

A katasztrófavédelem mindeddig nem vette fel a szúnyoggyérítési programjába a XV. kerületet, ezért az önkormányzat saját forrásából rendelte meg a szolgáltatást.

A szúnyogirtás augusztus 14-én kezdődik és 4 napon keresztül folyik majd – este 8 és hajnal 4 óra között. A munkálatok azonban kellemetlenséggel járhatnak (hangos lesz, és nagy füst fogja kísérni). A menetrendről – arról, hogy melyik kerületrészt melyik nap érinti – pontos

tájékoztatást fog adni a helyhatóság.

Fontos tudnivalók:

A kezelés idejére és az azt követő 1 órában javasolt az ablakokat, ajtókat zárva tartani és a külső levegőt bejuttató mesterséges szellőztető berendezéseket kikapcsolni.

A kezelést végző gépkocsi közvetlen közelében tartózkodni nem szabad.

A szabadban tárolt gyermekjátékokat, élelmiszereket, evőeszközöket, a szabadban szárított ruhákat, a kezelési napján javasolt összegyűjteni vagy letakarni.

FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

A kezelt területen termő zöldségeket, gyümölcsöket fogyasztás vagy feldolgozás előtt ajánlott megmosni.

A szabadban, fedetlenül tárolt vízgyűjtő edényekben, a különböző tárgyakban megülő esővízben akár egy hét alatt is kifejlődhetnek a szúnyoglárvák. A szúnyogirtó kezelés kiegészítéseként ajánlott, hogy az ingatlan tulajdonosok szüntessék meg, rendszeresen ürítsék vagy takarják le az épületek körüli kisebb, pangó vizeket.

Mint arról korábban beszámoltunk a polgármesteri hivatal Városgazdálkodási Osztálya levélben fordult a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Gazdasági Ellátó Központjához, amely a szúnyoggyérítést elrendeli. Konkrét időpontot azonban nem közölt a Katasztrófavédelem és azóta sem szerepelt egyik heti programban sem a városrész. Ezért Cserdiné Németh Angéla polgármester úgy döntött, az önkormányzat saját költségére megkezdi a jogszabályi előírásoknak megfelelő gyérítés beszerzését.

-i-d

Biztonságos nyár



Bölcsődék és óvodák | Kullancsirtás az udvarokon

Sajnos a kedvező időjárás miatt elszaporodtak a kerületi óvodák udvarán a kullancsok.

Mivel a 2020-as költségvetésben nem terveztek kullancsra vonatkozó vegyszeres irtást, a GMK az önkormányzat engedélyét kérte, hogy a szakhatósági keret terhére megrendelhesse a gyermekintézmények udvaraira vonatkozó kullancsirtást.

– Az engedélyt a GMK

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGYBOTOND

– soron kívül megkapta, a szerződött partner – az Irtójóirtás Kft. – pedig meg is kezdte a munkálatokat 74 437 négyzetméternyi területen, nettó 967 ezer 681 forint értékben – tudtuk meg Mona Péter működtetési igazgatótól.

Ezzel a XV. kerületi önkormányzat a GMK üzemeltetésében lévő minden bölcsőde és óvoda udvarán jelentős lépést tett a kisgyermekek védelme érdekében.

-já-

Védekezés parlagnyír ellen

Az allergiások legfőbb ellensége nyár végén okozza a legtöbb kellemetlenséget, de az ellene való védekezés egész éves feladat.

A polgármesteri hivatal Igazgatási és Ügyfélszolgálati Osztálya útmutatása alapján összeszedtük a parlagnyír elleni védekezéssel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat.

A parlagnyír elleni védekezés az ingatlan tulajdonosának, illetve használatjának a kötelezettsége.

A fővárosi szabályok értelmében az ingatlan tulajdonosa (kezelője, használója) köteles gondoskodni az ingatlanra és az ingatlan előtti járdára, továbbá a járdára és a kocsitű közötti kiépített vagy kiépítetlen terület gondozásáról, tisztán tartásáról, szemét- és gyommentesítéséről.

A parlagnyír legintenzívebb növekedési időszaka július, virágzása azonban korábban kezdődik. Változott a jogszabály, így a földhasználó most



Nyár végén szenvednek a legtöbben | Egész évben kötelező az irtás

már egész évben köteles az ingatlanon a parlagnyír virágbimbójának kialakulását megakadályozni, és ezt az állapotot a vegetációs időszak végéig folyamatosan fenntartani.

Belterületen az önkormányzat jegyzője, külterületen a Pest Megyei Kormányhivatal Növény- és Talajvé-

delmi Igazgatósága ellenőrzi a jogszabályok betartását.

A parlagnyírral fertőzött területek felderítése és az eljárások megindítása a hatóságok feladata, azonban hatóságok megkeresésére vagy lakossági bejelentésre is intézkedhetnek.

A lakossági bejelentéseket 2013

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGYBOTOND

óta kezeli a Parlagnyír Bejelentő Rendszer (PBR) – ez a felület idén június 1-től fogadja a bejelentéseket. A Nébih által működtetett internetes felület itt érhető el. Az oldalon regisztrálni kell, ezután lehet a bejelentést megtenni és fotókkal is illusztrálni az állapotot.

Lakossági bejelentéseket a polgármesteri hivatal egyéb csatornáin is meg lehet tenni. Így a telefonos applikáción, a panaszbejelentő rendszeren (IPR) keresztül, a zöldszámmon, postai úton vagy hivatali telefonszámokon. Ezeket a bejelentéseket minden esetben ellenőrzik az ügyintézők.

Amennyiben a földhasználója nem tesz eleget védekezési kötelezettségének, az illetékes hatóság úgynevezett közérdekű védekezést rendel el – a mulasztók költségén. Növényvédelmi bírságot is kiszab, melynek mértéke 15 000 Ft-tól 5 000 000 Ft-ig terjed.

Az osztály hivatalos tájékoztatója letölthető a bpxv.hu oldalról.

Cs. B.

Hol hűsölhetünk kánikulában a kerületben?

Ha nehezen is, de így nyár végére megérkezett az igazi kánikula. A meleg napokon pedig jólesik, ha van, ahol lehűthetjük magunkat. Gerzsenyi Zsolt városüzemeltetési osztályvezető segítségével összeszedtük, hogy kerületünkben hol vannak páraakapuk, ivókutak, illetve a kutyák számára is enyhét adó csapok.

Az idei kánikulában is hat helyszínen található páraakapu a kerületben, ami kicsit talán elviselhe-

többé teszi a nagy forróságot. A Fő téren és négy játszótéren – Eötvös utca – Rádda Barnen utca sarkok (Tukán), Konyfa utcai, Közvágóhíd téri (Békás), Kossuth – Csobogós és az Ozmán utcai rekreációs parkban – található hús vízpermetet fújó szerkezet. A hét minden napján, a játszótérek nyitvatartási idejében a páraakapuk is folyamatosan üzemelnek a kicsik és a nagyok öröme.

Öt helyszínen van ivókút a kerületi játszótéren ezek: a Vácrátót téri, a Szilas parki, a Hartyán,

a Kórákás parki és a Drégelyvár utcai játszótérek. A tűzcsapokra szerelhető ivócsapokat a járvány miatt sajnos idén nem lehetett felszerelni.

Négy lábú barátainknak a Karácsony Benő parkban és az Ozmán utcai kutyafuttatóban van kutyaitató, valamint a Kórákás parki futtatóban kutyaitató ivócsap is. Az idén létesült Száraznád utcai (sokak szerint Szerencs utcai) új kutyafuttató is úgy alakították ki, hogy a kutyusok szomszékát olthassák a játék után. **(jónás)**

Diákmunkások a hivatalban

Idén nyáron is dolgoznak diákok a polgármesteri hivatalban, bár nem az állami Nyári Diákmunka Program keretében. Azt ugyanis olyan későn írták ki, hogy arra várva júliusban nem lehetett volna elkezdni a diákok foglalkoztatását. Így önkormányzatunk idén saját forrásból biztosítja a tanulók foglalkoztatásának fedezetét.

Mint megtudtuk, a polgármesteri hivatal június 24-én délután kapta meg e-mailben a hivatalos tájékoztatást a kormányhivataltól, arról, hogy mégis elindul az állami Nyári Diákmunka Program. Korábban, többszöri megkeresésre azt jelezték vissza, hogy még nem kaptak ők sem információt, valószínű idén nem lesz.

„A július 1-jétől induló nyári diákmunka megkezdéséhez elég részletes, pénzintézetektől is visszazapott



Tanulók foglalkoztatása | Idén saját forrásból biztosítja az önkormányzat

dokumentummal kiegészített adminisztrációt kellett volna összeállítani, ügyfélkapun keresztül elektronikusan benyújtani. A foglalkoztatást csak akkor lehetett volna július 1-jétől megkezdni, ha meg is érkezik a kor-

mányhivatal által kiadott, aláírt hatósági szerződés. Mivel az osztályok az igényeiket júliusra is és augusztusra is leadták, és a gyerekek is vártak, hogy kezdhessenek-e, így a rendelkezésre álló idő rövidsége miatt a hivatal a saját

forrásból, megbízási szerződéssel történő foglalkoztatás mellett döntött” – tájékoztatta lapunkat Kiss Virág humánpolitikai ügyintéző.

A diákok foglalkoztatására bruttó 2 millió 415 ezer forintot biztosít az önkormányzat. Ez júliusban nyolc, míg augusztusban tizenkét diákmunkás alkalmazására biztosít fedezetet.

A tanulók a közigazgatási főosztályon, a városgazdálkodási főosztályon, a hatósági főosztályon, a humánpolitikai osztályon, a jegyzői irodán és a népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályon kaptak munkát.

A hivatal a 16 és 22 év közötti lányokat és fiúkat adminisztratív feladatokkal, valamint néhány fiút könnyű fizikai, azaz segédmunkával bízott meg. A fiatalok napi 6 órát dolgoznak, fizetésük a mindenkori minimálbér 6 órára jutó összege, azaz bruttó 120 750 forint havonta. **JÁG**

Újraértelmezett fejlesztés

Évről évre egyre több a sajátos nevelési igényű (SNI-s) gyerek, azonban nem tudni pontosan, hogy miért. A problémákra általában óvodáskorban derül fény, és a megfelelő foglalkozásokkal sokszor gond nélkül behozzák a lemaradást a gyerekek. A fejlesztés a világvjárvány idején is kulcsfontosságú, többek között erről is beszégettünk a Fejlesztő Palota vezetőjével, Jánosi Mónikával.

– SNI. Csak három betű, de sok szülő mégis retteg tőle, hogy az ő gyereke ne tartozzon ebbe a csoportba. Egy gyerek általában kétféleképpen kaphatja meg ezt a minősítést. Vagy úgy, hogy korai fejlesztésen vett részt, és onnan indították el. Gyakoribb azonban az, hogy az óvodában veszik észre, valami nem stimmel a gyerekekkel – mondta Jánosi Mónika. – Ilyenkor az óvodapedagógusok jeleznek a szülőknek, illetve a gyógypedagógusnak, és egy darabig megfigyelik, hogy valóban indokolt-e a gyerek alaposabb kivizsgálása. Ha igen, akkor a gyermeket elküldik a területileg illetékes pedagógiai szakszolgálathoz, ahol 3-4 szakember, köztük gyógypedagógus, pszichológus és logopédus is megnézi, hogy helytálló-e, amivel az óvoda beküldte.

Innen kétféle mehet az út. Elképzelhető, hogy a szakszolgálat úgy ítéli meg, hogy nem olyan súlyos a helyzet, és a gyermek kap egy BTM-címkét, ami a beilleszkedési, tanulási és magatartási probléma rövidítése. Ezzel és a fejlesztési javaslatokkal visszaküldik az óvodába, ahol a fejlesztőpedagógus foglalkozik a gyerekekkel, majd egy év



Nincs reménytelen eset | Ne féljünk segítséget kérni a szakembertől

múlva ismét megvizsgálják, hogy merre tart a folyamat.

– A gyerekek másik részét további vizsgálatokra küldik a megfelelő szakértői bizottságokhoz, ahol standard tesztekkel elemzik őket. Ezeknek az eredményétől függően kaphatja meg egy gyermek a sajátos nevelési igényű státuszt – tájékoztattott a szakember.

A kapott eredményben részletesen szerepel, hogy milyen jellegű nehézségei vannak a gyerekeknek, és tételesen felsorolják, milyen területeken szorul fejlesztésre. Minden esetben a gyerekre szabottan állítja össze az óvodai/iskolai gyógypedagógus a fejlesztési tervet. A bizottság pedig 1-2 évente ismét kivizsgálja a gyereket, hogy van-e változás.

A gyerekek a bizottsági ajánlásnak megfelelően általában heti 2-3 alkalommal vesznek részt mozgásos,

gyógypedagógiai és logopédiai foglalkozáson. A gyerekek, pontosabban a szülők házi feladatot is kapnak, ugyanis az otthoni gyakorlás elengedhetetlen a fejlődéshez.

– Egyre gyakrabban találkozunk az autisztikus tünetek megjelenésével. Ez megnyilvánulhat ismétlődő mozgásokban, melyek megnyugtadják a gyermeket, például folyamatosan forog a tengelye körül vagy előre-hátra diülöngél. Jellemző, hogy ezek a gyerekek az átlagosnál nehezebben tolerálják a hangzavart, míg a játékokkal nem a hagyományos módon játszanak, hanem kizárólag bizonyos részeivel foglalkoznak – mondta Jánosi Mónika. Hozzátette: az is gyakran előfordul, hogy a legtöbb ételt elutasítja, azaz nem eszi meg például az összekevert vagy színes ételt, vagy csak egyfélélt, például kenyeret hajlandó enni. Az

ilyen gyerekek általában nem teremtenek kapcsolatot a többiekkel és nem is vágnak a közös játékokra, pedig 3 évesen már az a természetes, ha a gyerek keresi a többiek társaságát.

Csak néhány százalék azoknak a gyerekeknek az aránya, akiknek speciális intézményre van szükségük, a többiek mind integrálhatóak a hagyományos normál óvodákba és iskolákba.

– Ha a gyerekek napközben különböző intézményekben vannak, ahol megkapják a szükséges fejlesztést, miközben a kortársaikkal is lehetnek, az egyszerű – tette hozzá Mónika.

A fejlesztések egymásra épülő folyamatában azonban nagyon fontos a rendszeresség! A koronavírus-járvány okozta veszélyhelyzetben a kiemelt figyelmet igénylő gyerekek távtanításának megszervezése óriási feladat a szakemberek és a családok számára egyaránt.

– Ebben az időszakban elengedhetetlen a folyamatos kapcsolattartás, kommunikáció a tanítványokkal, családokkal. A sajátos nevelési igényű gyerekek számára a pedagógus, gyógypedagógus személye az óvodai, iskolai környezet a tanulás, fejlődés szempontjából a biztonságot, stabilitást jelenti, amit most hosszú ideig nélkülözniük kellett. Máshova helyeződik a fejlesztési-tanulási szintér, az otthoni környezet, a személyes élettér egyben tanulási helyszínné is válik, megbontva ezzel a kialakult rutinokat, pedig ezeknek a gyerekeknek rendkívül fontos a megszokott személy, a helyszín és a rendszeresség – nyomatékosította a Fejlesztő Palota vezetője. **B. I.**

Okos Kontyfa

A nyári szünetben tovább okosodott a Kontyfa Általános Iskola és Gimnázium. A tavaly elkészült két „okos lépcsőt” követően ezúttal két folyosót matricáztak fel.

– Az volt a koncepciónk, hogy, mivel a gyerekek a szünetek nagy részét a folyosókon töltik, minél tartalmasabbá tegyük számukra ezt az időszakot – tudtuk meg Bakosné Kertész Katalin igazgatóhelytettől, aki Vassné Mohai Krisztina tanítóval közösen létrehozta a két „okos folyosót” az iskola alsós szárnyában.

Az „okos folyosó” ugyanarra az elvre épül, mint az „okos lépcső”. A gyerek mindkét helyen folyamatosan információt, tudást, illetve játékos tanulási

lehetőséget kap. A „tananyag” természetesen a korához és tudásszintjéhez is igazodik. A kontyfas alsós szárnyban ennek megfelelően az ábécé betűi, illetve 0–20-ig a számok kerültek fel a két folyosó padlójára. Emellett ugyanoda felragasztva ugróiskola, mozgáskoordinációs létra, illetve egyéb ügyességi játékok is lehetőséget biztosítanak számukra a tartalmas szüneteltetésre. Ez utóbbi játékok pedig a testnevelésórákon is hasznosíthatók lehetnek majd.

– Most csak az alsósokra fókuszáltunk – tette hozzá az igazgatóhelyettes –, a feliratokat úgy készítettük, hogy ha azok a sok használatból lekopnának, pótolni tudjuk őket, illetve ha igény van rá, akkor fejleszteni is tudjuk a játékos tananyagot. A jövőben azonban ezt



Játékos tanulás | A gyerekek lába előtt hever a tananyag

az „okos kezdeményezést” a nagyobb korosztály felé is kiterjesztenénk, amihez szeretnénk majd a testnevelő kollégák segítségét kérni. Az egyik megcélzott helyszín az iskola aulája lenne, ahol ugyanezzel a módszerrel egy valódi diákparadicsomot lehetne majd kialakítani.

A kontyfas diákok a nyári szünet miatt még csak a közösségi oldalakon keresztül találkozhattak az „okos folyosókkal”, ám a visszajelzésekből már most látszik, hogy szeptembertől nagy kelete lesz majd ezeknek az újdonságoknak.

Rierch Tamás

Augusztus 20., egy kicsit másképpen

A kormány úgy döntött, hogy az egészségügyi helyzet miatt elmaradnak az ideai augusztus 20-i ünnepek, beleértve a tűzijátékot és a légiparádét is. Néhány kivétel azért akad, például az ilyenkor szokásos Hősök terei tisztavetést megtartják. Illetve az Esztergom-Budapesti Főegyházmegeje tájékoztatása szerint az augusztus 20-i ünnepi szentmisét is megtartják a budapesti Szent István-bazilikában, ám a Szent Jobb-körmenet helyett ereklyés áldást kapnak majd a hívek. A szentmisét a Duna Televízió és a Magyar Katolikus Rádió is élőben közvetíti.

A kerületben sem marad el a Szent István-napi megemlékezés, igaz, az előző évekhez képest meghittebb hangulatban az Evangélikus Nagytemplom kertjében lesz kenyérszegés és áldás. Cserdiné Németh Angéla köszöntője után a jó hangulatot pedig a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes és a XV. Kerületi Fúvószenekari Egyesület műsora garantálja!

Az alábbi összeállításunkban megpróbáltuk összegyűjteni azokat az információkat és érdekességeket, amelyek az augusztus 20-i ünnephez kötődnek.

A legjobbak

Közel másfél évtizede hagyomány, hogy a nemzeti ünnephez kapcsolódva megválasztják az ország kenyerét és az ország tortáját. Az ideai Szent István-napi kenyér a Balmaz Sütőde Kft. által készített Hajdúsági házi kenyér lett. 2020 leginnovatívabb kenyerének pedig a Hel Pékség Kft. Rozmaringos burgonyás cipóját választották. A 14. alkalommal meghirdetett Magyarország tortája versenyt idén a tápiószecsői Hisztéria Cukrászda Curiosity (magyarul kíváncsiság) tortája nyerte, míg az Egy Csepp Figyelem Alapítvány közreműködésével meghirdetett versenyen a Szentivánéji Álom nyerte el a Magyarország cukormentes tortája címet. A két győztes tortát augusztus 19-étől az ország számos cukrászdájában árusítani fogják.

A múlt érdekességei

István korában még augusztus 15-ét, Nagyboldogasszony napját ünnepelték őseink. A dátumot Szent László változtatta augusztus 20-ára, mert 1083-ban VII. Gergely pápa hozzájárulásával ezen a napon emeltették oltárra I. István földi maradványait



Szentivánéji Álom | Az ország ideai cukormentes tortája

a székesfehérvári bazilikában. Nagy Lajos uralkodásától kezdve már a legősibb magyar és egyházi ünnepként tartották számon Szent István ünnepének napját.

Buda visszafoglalásának emlékére 1686-ban XI. Ince pápa katolikus ünneppé emelte Szent István napját, amely ekkor augusztus 16. lett. 1771-ben XIV. Benedek pápa azonban csökkentette az egyházi ünnep számát, és törölte Szent István napját. Mária Terézia magyar királynő 1774-ben ismét elrendelte a Szent István-nap megtartását, ekkor azonban már nemzeti ünnepként határozta meg augusztus 20. napját. A Szent Jobbot előbb Bécsbe, majd Budára vitte. A relikviát ettől kezdve körmenetben minden évben végigvitték a városban.

Ferenc József volt az első uralkodó, aki 1891-ben munkaszüneti nappá nyilvánította augusztus 20-át. Tűzijátékot először 1927-ben láthattak az ünneplők, az első rakétákat a Gellért-hegyről lőtték fel. Egy évvel később pedig a Szabadság téren felavatták az ereklyés országzászlót.

1938-ban – Szent István halálának 900. évfordulóján – a Szent Jobbot kővonaton hordozták körbe az országban. Az ereklyét szállító szerelvény augusztus 20-án, a már szokásosnak számító ünnepi körmenet napján érkezett meg Budapestre. Augusztus 20. 1945-ig nemzeti ünnep volt, ezután eltörölték, de egyházi ünnepként még 1947-ig nyilvánosan ünnepezhettek. A szocialista rendszer számára az ünnep vallási és nemzeti tartalma miatt nem volt vállalható, ezért újította azt meg. Először az új kenyér ünnepének nevezték el augusztus 20-át, majd az új alkotmány hatályba lépését, mint új – szocialista – államalapítást, 1949. augusztus 20-ra időzítették.

Az első debreceni virágkarnevált 1966. augusztus 20-án rendezték. 1983. augusztus 20-án mutatták be az „István, a király” című magyar rockoperát a városligeti szánkózó-

dombon, amit azóta is Királydombnak neveznek. 1989 óta ismét megrendezik a Szent Jobb-körmenetet. Az Országgyűlés 1991. március 5-i döntése a nemzeti ünnepek – március 15., augusztus 20., október 23. – közül Szent István napját tette a Magyar Köztársaság hivatalos állami ünnepévé.

A jó házi kenyér

A jó házi kenyér készítését – mely lassú kelesztéssel készült, 4-6 kg-os, domború, nagy, majdnem félgömb alakú kenyér – lisztiszállással kezdték és

kovászolással folytatták. A kovászolás maga is igen változatos volt: használták az előző sütésből félretett és kiszáradt tésztaresztet, a komlós korpát, illetve különleges ízűként az úgynevezett párelesztőt (sárgarépa, petrezselyemgyökér, vörshagyma, zsályalevél, komlóvirág, aromásító növények langyosra hűlt főzolevével leöntötték a korpát, majd egy darab kovászt beledagasztottak – napon megszáritották és ritka szövésű vászonzacsókóban szellős helyen évekig is eltarthatták). A kovászolóanyagot aztán este langyos vízzel „felverték”, majd pár órán át hagyták erjedni. Amikor hólyagos lett – általában éjjelkor –, kezdték a dagasztást, a megfelelő mennyiségű lisztből a már erjedő kovással, sóval, vízzel tésztát „gyúrtak”, amit aztán egyenletesre dolgoztak. Ezt követően hajnalig hagyták, majd átdolgozva szakajtották, kosárba helyezték. Amíg a kenyértészta így pihent, a kemence felfűtése is megtörtént. Bevetéskor a jól megkelt, rengő kenyértészta lapra került, féloldalt megvágták, a tetejét megmosták, majd betették a kemencébe, ahol finom ropogásra sült. Összeállította: R. T.

AUGUSZTUS

MEGHÍVÓ

Budapest Főváros
XV. Kerület Önkormányzata
2020. augusztus 20-án
9 órától Szent István-napi megemlékezést tart
a Rákospalotai Evangélikus Nagytemplom kertjében
(1152 Budapest, Régi Főti út 73.).

PROGRAM:
Cserdiné Németh Angéla polgármester ünnepi beszéde
Ökumenikus kenyérszegés és áldás az egyházak vezetőivel

A Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes műsora
A XV. Kerületi Fúvószenekari Egyesület műsora

Minden érdeklődőt, ünneplőt tisztelettel várunk!
Részvétel saját felelősségre.



XV. KERÜLET
RÁKOSPALOTA • PÉSTÜNYHÉLY • ÚJPEST

Laptopok, tabletek a rászorulóknak

Az önkormányzat 30 millió forintos kerettel pályázatot írt ki új informatikai eszközök beszerzésére – rászoruló családok részére.

A koronavírus-járvány miatt bevezetett veszélyhelyzet elmúltával, az esetleges második hullám előtt kerületünk önkormányzata úgy döntött, hogy segítséget nyújt a XV. kerületi rászoruló családoknak abban, hogy felkészüljenek az esetleges újabb távoktatásra – írja a bpxv.hu. Cserdiné Németh Angéla polgármester pályázatot írt ki új informatikai eszközök – laptopok, illetve tabletek – beszerzésére, 30 millió forintos keretösszeggel. Az elnyerhető legmagasabb támogatás 50 ezer forint.

Néhány fontos tudnivaló, feltétel: Szükséges legalább egyéves XV. kerületi bejelentett lakó- vagy tartózkodási



hely, illetve életvitelszerű itt tartózkodás. A pályázó gyermekének tanulói jogviszonnyal kell rendelkeznie köznevelési intézmény 1–13. évfolyamán. A családban az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladhatja meg a 120 ezer forintot, gyermeket egyedül nevelő személy esetében a 150 ezer forintot. A pályázat utófinanszírozásban működik: a megvásárolt

informatikai eszköz árát számlával kell igazolni, a támogatást a döntés után 15 napon belül fizeti ki az önkormányzat; A pályázatok augusztus 1-től október 30-ig folyamatosan adhatók be és az elbírálásuk is folyamatos! A részletes pályázati kiírás és a szükséges nyomtatványok a www.bpxv.hu honlapon megtalálhatók. ♦

Pakold be a táskád! – iskolakezdési akció

Idén is meghirdette iskolaszergyűjtési akcióját az FKF Zrt. Ha körülnézünk otthonunkban, és olyan iskolakezdéssel, iskolába járással, tanulóval kapcsolatos dolgokat találunk, amikre már nincs szükségünk, vigyük be a Károlyi Sándor u. 166. szám alatt található Szemléletformáló és Újrahasználati Központba, hogy más még használhassa őket (jelképes összegért cserébe).

Jól jön például a megmaradt füzet, notesz, rajzlap, színes papír, ceruza, toll, ecset, festék, zsírkréta, hegyező, radír, vonal-



zó, körző, tankönyv, iskolatáska, uzsonnásdoboz, szék, íróasztal. Az akció szeptember 7-ig tart – írta az FKF. ♦

Felszámolták a csatornagondokat



Csatorna-karbantartási munkákat végeztek Újpalotán, a Páskom parkban. Az önkormányzati területen átmenő,

a Páskom park 14–24. számú lakóházakból a közműhálózatba bekötött szennyvízcsatorna-vezetékek egy része az önkormány-

zati ingatlanok területén meghibásodott, töredezett, gyökérrel benőtt. Az elmúlt csapadékos időszakokban sokszor okozott problémát a pincékben és a közterületen kiömlő felduzzadt szennyvíz a Páskom parkban. Ezért július 29. és augusztus 12. között elvégezték a Páskom park 14–24. szám alatti lakóházak előtt a házi szennyvízcsatorna-bekötések felújítását. A városgazdálkodási főosztály műszaki ellenőrei folyamatosan felügyelték a munkát és a környezet rendjét – jelezte az önkormányzati portál. ♦

Fővárosi hűsítő pontok

A nyári hőség idején, a Hűsítő Budapest elnevezésű akció keretében a Fővárosi Önkormányzat a Főkerttel közösen a Blaha Lujza téren, a Városháza parkba és a Széll Kálmán téren hűsítő szigetet tart fenn. Az M3-as metró megállóinál júliusban 14 új, rozsdamentes ivókutat adott át Dorosz Dávid klímavédelemért felelős főpolgármester-helyettes, és a jövőben több tucat ivókutat helyeznek el még a városban. A közterti kutak mellett kutyaitatót is találnak a kedvencükkel sétáló budapestiek. A cél, hogy mindenki a palackos víznél környezetbarátabb megoldást találjon a nagy melegben. ♦

Lezárult a járdapályázat



Az idei önerős járdafelújítási pályázatra számtalán 80 millió forintos keret kimerült a Városgazdálkodási Főosztály tájékoztatása szerint, ezért a pályázat lezárult. A 2020. augusztus 6. 13 óra után beérkezett pályázati adatlapok bizottsági elbírálására már nincs lehetőség – adta hírül az önkormányzat honlapján. A pályázat elsődleges célja az, hogy az önkormányzat a lakosság, illetve az egyes szervezetek igénye alapján, a finanszírozásba való bevonásukkal végezze el a rossz műszaki állapotban lévő szakaszok teljes felújítását. A pályázati kiírásra több mint 150 járdaszakasz (körülbelül 2,5 kilométer hosszúságban) és több mint 80 gépkocsibehajtó felújítására érkezett igény. ♦

A FÉLÉV MARGÓJÁRA

A helyi képviselő-testület tagjai munkájukról lapunkban mindig év végén számolnak be. A testület Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló önkormányzati rendelet azonban kimondja, hogy a képviselők a kerület érdekében végzett munkájukról félévente is beszámolhatnak a helyi újságban, 1/5 oldal terjedelmében. E lehetőséggel élt Mihály Zoltánné Kis Mária képviselő, anyagát saját megfogalmazásában szó szerint közöljük.

Tisztelt Kerületiek!

Az önkormányzati választáson mandátumot szerezve fontosnak érzem és kötelességemnek tartom a kerületiek segítségét. Munkámról ezúton beszámolok, milyen helyi problémákkal kerestek. Volt viharok miatt fakidőlés, elhalálozás utáni hivatali ügyintézés, útburkolat-javítás stb. A legjelentősebb feladataim képviselőként a tavaszi vírus kitérésével voltak kapcsolatosak. A segítségnyújtás lehetőségei között volt anyagi, szociális és mentális. Frakciótagsaimmal egy-egy havi tiszteletdíjunkt ajánlottuk fel az időseknek, megváltozott élethelyzetbe kerülésük miatt. Igen fontos lakossági ügy, ami megoldást kívánt, hogy a Bocskai utcában egy életveszélyessé vált önkormányzati ingatlan lakóin kellett segíteni, ez ügyben a polgármesterhez fordultam. Ez az eset rámutat a kerület rendkívül elhanyagolt és előregedett önkormányzati ingatlanállományára, és érthetetlen számomra az a felelőtlen döntés, amit a balliberális kerületi vezetés ezzel kapcsolatban meghozott, miszerint másfél milliárd forint elnyert forrást adott vissza az államnak, amit a bérlakásállomány felújítására szerzett még a Fidesz vezette kerületvezetés!!! Forduljanak hozzámmal bizalommal a jövőben is.



Mihály Zoltánné Kis Mária önkormányzati képviselő (A képviselő által említett VEKOP-pályázatot 2016-ban írták ki. A szerk.)

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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



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



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



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

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI



1. sz. vk. **Lukács Gergely**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 70 371 7978
lukacs.gergely@bp15.hu



2. sz. vk. **Szilvágyi László**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 768 0993
szilvagy.laszlo@bp15.hu



3. sz. vk. **Bodó Miklós**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 70 382 6160
bodo.miklos@bp15.hu



4. sz. vk. **Deschelák Károly**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 571 4121
deschelak.karoly@bp15.hu



5. sz. vk. **Farkas Edit**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 20 440 8855
farkas.edit@bp15.hu



6. sz. vk. **Legárd Krisztián**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 540 6393
legard.krisztian@bp15.hu



7. sz. vk. **Király Csaba**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 962 8755
kiraly.csaba@bp15.hu



8. sz. vk. **Gyurkó Dániel**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 296 6139
gyurko.daniel@bp15.hu



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 964 2452
vekas.sandor@bp15.hu



10. sz. vk. **Tóth Veronika**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 585 4493
toth.veronika@bp15.hu



11. sz. vk. **Bihal Dávid**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 164 4472
bihal.david@bp15.hu



12. sz. vk. **Makai Ferenc**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 991 4405
makai.ferenc@bp15.hu



13. sz. vk. **Palocsai Béla**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 70 673 8199
palocsai.bela@bp15.hu



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+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
palmai.attila@bp15.hu



Dr. Szalay Kornél Géza
(Fidesz-KDNP)
+36 70 778 8544
szalay.kornel@bp15.hu

JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Filipsz 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.

Új táblák kerületszerte



Üdvözljük a XV. kerületben! Itt mindenkire vigyázunk! Immáron ezek a szavak köszöntik a városrészebe érkezőket. A kerület tizenkét bejáratán ugyanis megújultak az üdvözlőtáblák, melyeket a Répszolg munkatársai a közelmúltban folyamatosan cserélték ki. **ÉK**



Budapest Főváros XV. Ker. Polgármesteri Hivatal pályázatot hirdet

a **HATÓSÁGI FŐOSZTÁLYON:**
ANYAKÖNYVVEZETŐI

és
a **JEGYZŐI IRODÁN:**
VAGYONGAZDÁLKODÁSI REFERENS

és
MINŐSÉGÜGYI VEZETŐ/
MINŐSÉGIRÁNYÍTÁSI KOORDINÁTORI

munkakörök betöltésére.

A pályázattal kapcsolatos részletes információ a polgármesteri hivatal honlapján (www.bpxv.hu) Állásaink/Hivatali álláspályázat menüpont alatt található. Jelentkezési határidő: **2020. augusztus 19.,** illetve **augusztus 25.**

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 bejelentéseket megtehetik a Répszolg által üzemeltetett, ingyenesen hívható „zöldszámon” is: **+36 80 205 062.**

AZ XV TV MŰSORA

augusztus 13. csütörtök	augusztus 20. csütörtök
10:30 Mese – Egy csodás nap	10:30 Mese – A didergő király
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Tükörben – Diákmunka (ism.)	19:00 Tükörben
19:20 Heti recept – Nagy Botond (ism.)	19:20 Heti recept – Naszádi Magdolna (ism.)
19:30 Öttusa magazin (ism.)	19:30 Öttusa magazin (ism.)
19:50 XV-Mozaik	19:50 XV-Mozaik
augusztus 14. péntek	augusztus 21. péntek
10:30 Mese – Az arany pók	10:30 Mese – A három pillangó
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör	19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin – Macskák ivartalanításának fontossága (ism.)	20:20 Állatbarát magazin
augusztus 15. szombat	augusztus 22. szombat
19:00 FLÓRA FILM – Madarat tolláról VI.	19:00 FLÓRA FILM – Madarat tolláról VII.
augusztus 16. vasárnap	augusztus 23. vasárnap
19:00 Ne legyen áldozat!	19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia	19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő – Kamarazenés teadélután (ism.)	20:00 Visszatekintő – Kamarazenés teadélután (ism.)
augusztus 17. hétfő	augusztus 24. hétfő
10:30 Mese – A vityilló	10:30 Mese – Az okoska botocska
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt – Anna and the Barbies (akusztikus trió változat)
19:40 Kertbarátok	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
augusztus 18. kedd	augusztus 25. kedd
10:30 Mese – A kiskakas gyémánt félkrajcárja	10:30 Mese – A fiú és az északi szél
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Hírtükör	19:00 Hírtükör
19:45 Elsősegély – Gyermekorvos 2. rész	19:45 Elsősegély
19:55 Hollywood Palotán – Éjszakai festés	19:55 Hollywood Palotán – Remény
20:10 Vitalitás	20:10 Vitalitás
augusztus 19. szerda	augusztus 26. szerda
10:30 Mese – A szőlő szőlő, a mosolygó alma, a csengő barack	10:30 Finommotorikai foglalkozás
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz – Így készült: meseforgatás a kerületi tévében	19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás

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



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képiújságon 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

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

Gerendás Péter életműkoncert

A Csokonai Művelődési Ház kertjében. 30 év dalai – magyar költők megzenésített versei.

augusztus 28., péntek 19 óra

A belépés ingyenes!

Társasjáték tábor

augusztus 24–28.

A hét során a gyermekek megismerkedhetnek a szerepjáték-meséléssel, a wargame világával, elmegyünk egy szabadulószobába és táblás játékokkal is játszunk!

A tábor díja ebédrel és uszonnával: 19 000 Ft

Kézműves tábor

augusztus 24–28.

A hét során Nagy Lajos udvarába kalandozunk, készítünk ékszereket, dísz tárgyakat és képeket is.

A tábor díja ebédrel és uszonnával: 19 000 Ft

Kanga Klub

(Zöld Klub, XV., Hartyán köz 3.)

Kanga tábor

0–5 éves gyermekeknek és szüleinek

augusztus 3–28. tematikus játékhetek, minden hétköznap 9–12 óráig

Részvételi díj: napijegy: 800 Ft, havi bérlet: 2700 Ft

Ágas-bogas napok

Ez a hét az állami ünnep miatt nem teljes, ennek ellenére nyitva vagyunk. Lesz Pacsmagolda és Óko Kanga foglalkozás is.

augusztus 17–19.

Tengerész hét

Tengeri mintás zörgődobot készítünk, az Óko Kangán a szappanbuborékoké lesz a főszerep, a Pacsmagoldán egzotikus homokképet készítünk, a Kerekítőn pedig visszaverjük a hajónkat ért kalóztámadást! A hét végén játékos hétfőpróba keretében avatjuk az újdonsült tengerészeket.

augusztus 24–28.

Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget

1156 Száraznád u. 5. T.: 06 30 868 6087

HAJÓNAPLÓ – online újság

fiatalokkal, fiataloknak

Szerkesztőségi együttgondolkodás, ötletelés Várunk Téged is, ha szeretnél egy kreatív csapat tagja lenni, és van kedved az újságíráshoz!

augusztus 18., kedd 17:30–18:00

Önvédelmi Minitábor,

6–60 éves korig

Önvédelem, harcművészet, lelki egyensúly egy jó hangulatú, háromnapos minitáborban. Még 3 hely, gyere!

Részvételi díj (háromszori étkezéssel): 16 000 Ft

augusztus 26–28., naponta 09:00–16:00-ig
A táborokra jelentkezés: a csokonaikk.hu honlapon található online jelentkezési lap beküldésével, a tábor kezdete előtt 1 héttel.

Kozák téri Közösségi Ház

1154 Gábor Áron utca 58. T.: 410 5636

Felhívás!

„Élet a falon!” pályázatot hirdetünk művészeti képzésben részt vevő diákok számára.

A nyertes pályázatot, a terv megvalósítása mellett, egy 100 000 Ft értékű képzőművészeti ajándéksomaggal támogatja a Kozák téri Közösségi Ház és a XV. kerületi önkormányzat. További információkért látogass el a Csokonai Kulturális Központ honlapjára: www.csokonaikk.hu/index.php/hirek/palyazatok/336-kozak45-élet-a-falon

Pestújhelyi Közösségi Ház

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

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

A Pestújhelyi Közösségi Ház a Csokonai Művelődési Központ intézményeivel közösen idén ismét megrendezi a „Páratlan vakáció” című nyári, ingyenes játéksorozatát. Idén a programokra regisztrálni kell!

Papírszínház a Pestújhelyi Közösségi Házban
A Szabó Ervin Könyvtár munkatársai mesével, nyuszinézegetéssel, hűtőmágnes-készítéssel várják az érdeklődőket.

augusztus 17., hétfő 10–12 óráig

A program ingyenes.

Társasjáték a Csokiban

Érdekes társasjátékok várnak rátok a Csokonai Művelődési Házban.

augusztus 19., szerda 10–12 óráig

A program ingyenes.

Origamikészítés Újpalotán

Az Újpalotai Szabadidő Központ munkatársai vezetnek be benneteket a japán papírhajtogatás rejtelmeibe.

augusztus 25., kedd 10–12 óráig

A program ingyenes.

Ökojáték-készítés Újpalotán

Az Újpalotai Szabadidő Központ munkatársainak segítségével kreatív játékokat készítenek „újra” anyagokból.

augusztus 27., csütörtök 10–12 óráig

A program ingyenes.

Záróbuli a Pestújhelyi

Közösségi Házban

Élménybeszámoló, társasjáték, fényképnézegetés. Zsíros kenyérről gondoskodunk, sütít, gyümölcsöt, ha tudtok, hozzatok!

augusztus 31., hétfő 10–13 óráig

A program ingyenes.

Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836

Zumba

Könnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő fitnessprogram.

minden kedden 19:30–20:30

Részvételi díj: 1000 Ft/óra, bérletváltás esetén kedvezmény.

Ritmikus gimnasztika tábor

mozogni vágyó kis- és nagylányoknak 4–12 éves korig

augusztus 24–28. 8–17 óráig

Részvételi díj ebédrel: 19 000 Ft

ONLINE PROGRAMOK

Újpalotai Közösségi Ház

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

Újpalotai percek

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.



Régmúlt idők ételei

Zilahy Ágnes író, szerkesztő és egyben rendkívüli házaszsóny volt. Szakácskönyvírásba Teleky Sándor gróf – Petőfi barátja, emigrációja idején jeles gasztronómussá lett hajdani 1848-as honvédtiszt – javaslatára kezdett.

Az akkori kapható néhány, külföldi művekből fordított és gyakran összeollózott kötet

helyett egy olyan könyvet szeretett volna írni, amelynek minden receptjét saját maga el is készítette. A könyv érthető, részletes receptleírásával az volt a célja, hogy az is „főzhessen belőle egy ebédet, akinek soha főzőkanál nem volt a kezében”. Zilahy Ágnes műve ma is jól használható szakácskönyv, mely a hagyományos magyar konyhakultúrát foglalja össze. Van

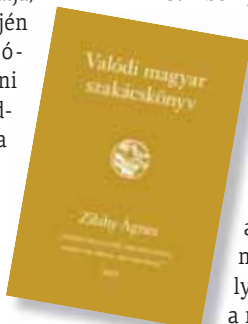
köztük sok erdélyi étel, amely nem meglepő, hiszen a szerző ott született.

Műve „Valódi magyar szakácskönyv” címmel először 1891-ben jelent meg, amit

később több kiadás követett, majd megjelent a XXI. században is. Az új kiadás során a kiadó megtartotta a receptek eredeti nyelvezetét, a helyesírást azonban a maihoz igazította a könnyebb olvashatóság érdekében. A régies vagy tájnyelvi szavak megértését pedig szótár segíti.

A könyv megtalálható a legtöbb könyvesboltban, és kedvezménnyel megrendelhető az Alinea Kiadó (www.alinea.hu) oldalán.

A könyv megtalálható a legtöbb könyvesboltban, és kedvezménnyel megrendelhető az Alinea Kiadó (www.alinea.hu) oldalán.



Lázadás

Az augusztussal mindig is sok bajom volt. Bár általában ez a nyár legmelegebb hónapja, ahogy ez idén is bebizonyosodott, mégis, több sebből vérzik. Egyrészt mert egyben szintén az évszak utolsó hónapja, arról nem beszélve, hogy a szünet is. Másrészt az augusztus azt jelenti, hogy nemsokára jönnek a szó szerint szürke hétköznapok, közeleg az ősz, aztán jön a tél.

Az idei augusztust pedig különösen utálok. Mert hiába lesz, pontosabban lehetséges, hogy lesz normális, klasszikus tanítás, könnyen lehet másként is. Mint ahogy az elmúlt fél év óta oly sok mindenben, ebben sem lehetünk biztosak. Megha el is kezdődik normálisan a tanév, meddig lehet azt fenntartani?

Mint oly sok sorstársamat, engem is a hideg ráz annak gondolatától, hogy ismét bele kell bújnom fizetés és képesítés nélküli pedagógus szerepembe, zsonglőrökölve az összes többi feladattal, amit amúgy el kell végeznie az ember lányának, ha feleség, anya és nem utolsósorban kenyérkereső is egyben.



FOTO: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Hiába ordítok magamban, hogy nem, ezt nem akarom megint, tudom jól, hogy nem számít.

Úgyhogy jobb híján csendben lázadok. Míg az elmúlt öt évben már júliusban beszereztem a tanszereket, lévén utálok a tömeget, idén azt vettem észre magamon, hogy messziről kerülöm az áruházak iskolaszerrészlegét. Persze tudom, hogy ha karantén lesz, akkor is kell Gyermeknek valamivel és valahová lemásolni azt a rengeteg ppt-t, ami megérkezik

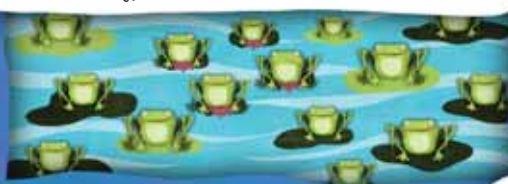
majd a Google Classroomba, de nem érdekel.

Az pedig, legalábbis szerintem, maga a vég, amikor arról ábrándozom, hogy milyen jó lenne végre újra átélni a reggelenkénti rohanást, az idegeskedést, Gyermek kiimádkozását az ágyból, noszogatót, hogy reggelizzen, öltözzön fel, mosson fogat... Hogy mennyire szeretném többször, egyre emelkedő hangnemben azt mantrázni, hogy induljunk végre, elküünk az iskolából! És szerintem már a szomszéd nének is hiányzik ez... -y-a

GRAFKA: VARGA TÍMEA LAURA

A békák királya

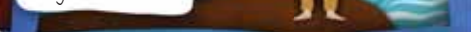
Réges-régen a békáknak is volt királyuk, de az emberek nem tudták, hogy melyik a király közülök, mert mind egyformák voltak.



Egyszer aztán egy király kihirdette, hogy száz pengő forintot ad annak, aki megmutatja neki a békakirályt.



Az egész országban csak egy táltos fiú akadt, aki miről, miről nem, elég az, hogy megismerte a békák királyát, odavezette a királyt ahhoz a tóhoz, s megmutatta.



Igazán van ennek a fiúnak, én vagyok a békák királya.



Na, a király egyszeriben ki is fizette a fiúnak a száz pengő forintot, de a fiún egy szál ing volt, nem tudta, hogy hová tegye a száz forintot.



Add ide, én majd jól elrejtjem, ha szükséged lesz rá, visszaadom.



A fiú oda is adta a pénzt, a béka lenyelte, de úgy megakadt a gyomrában, hogy sem vissza nem tudta adni, sem el nem bírta emészteni.



Azóta könnyű megismerni a békák királyát, mert púp van az oldalán.



Egy jó nagy púp kerekedett az oldalán a száz pengőtől.

Folyékony újratervezés

A koronavírus-járvány felettébb nehéz helyzetbe hozta a vállalkozásokat. Kétségtelen, hogy a legnagyobb kihívás elé azok a cégek kerültek, amelyek a vendéglátásra és az idegenforgalomra építettek.

A Kapucinus Sörfözde 1993 óta működik a Baranya megyei Magyarherтелен. A kézműves sörfözdét pedig nagyjából tíz éve az Újpalotán élő Késmárky Attila és Késmárky Nagy Katalin üzemelteti.

– Március 16. fekete nap a sörfözdék életében – mondta Katalin, az ország három női sörfőzőjének egyike. – A kisüzemi sörfözdék eladásainak 90 százaléka a vendéglátóhelyekre épül, ez a lehetőség egyik napról a másikra bezárult előttünk. A forgalmunk gyakorlatilag nullára esett vissza, ezért megpróbálkoztunk a házhoz szállítással, amellyel éppen csak életben tudtuk tartani az üzemet. Csak hasonlításképpen, míg korábban egy-egy vendéglátóhely 30-50 literes hordókat rendelt tőlünk, addig most a két kezünket összetettük, ha valaki – mondjuk, egy-egy baráti társaság összeállva – 15 ezer forint értékben vett sört.

Katalin szerint a vírus pozitívuma, hogy az ország különböző részeiből érkeztek hozzájuk rendelések, így olyan helyekre is eljutottak, amiről korábban nem is álmodtak.



Késmárky Nagy Katalin | Az ország három női sörfőzőjének egyike

– Kaptunk igénylést a XV. kerületből is, ami örömteli, hiszen jól ismernek minket a saját városrészünkben, az viszont nagyon meglepett, amikor Zalaegerszegről rendeltek tőlünk – büszkélkedett Katalin.

Május közepe óta lassan-lassan ébredzik az ország. Mondhatnánk azt is, hogy augusztusra beindult az élet, ám ez nem teljesen így van.

– A vírus okozta sok sajnos nemcsak három hónapig, hanem napjainkig, sőt még ki tudja meddig tart



majd. A forgalom most sem zajlik, hanem maximum csak csörgedezik. Rengeteg vendég-

látóhely zárt be végleg, de még azok közül is, amelyek kinyitottak, sokan ismét becsuktak, mivel kevés a turista. Folyamatos létbizonytalanságban vagyunk, állandóan újra kell gondolkodni a stratégiánkat, mindig újra kell terveznünk – tette hozzá Katalin.

Az újpalotai Késmárky házaspár számára nem ismeretlen ez az újratervezés. Bő tíz évvel ezelőtt is megtapasztalták ezt az állapotot, amikor átvették a Kapucinust, majd felvirágoztatták a házi sörfözdét. Kata ráadásul nőként is nevet szerzett magának szakmai körökben.

– Az idei nyáron kísérleti jelleggel elindítottuk a hétvégi „Fözde estjeinket”, melyeken lehetőség van vezetett sörkóstolásokra, illetve kellemes szabadtéri környezetben élőzene-hallgatásra. Szeretnénk elindítani a mozgóbolt-árúsítást is, mellyel a környező települések lakói számára is elérhetővé tehetjük a söreinket. Nagyon vártuk az augusztus végi orfűi fesztivált, amely sajnos elmarad, és ezzel együtt az őszünk is bizonytalan lesz. A túlélés érdekében két főben minimalizáltuk az alkalmazottaink számát, őket a sörfőzés minden csínjából kiképeztük, magunk pedig az értékesítésre fogunk fókuszálni. Ha nem így tennénk, az a közel harmincéves sörfözdénk végét jelentené, ezt pedig nem szeretnénk – jegyezte meg Katalin. **Riersch Tamás**

Üvegbe zárt nyári zamatos ízek

Elérkezett a befőzés időszaka, ami a gyümölcsök, zöldségek legelterjedtebb tartósítási módja. Érik a barack, és ebből remek lekvárt készíthetünk, a körte jó kompótnak télire, a házi paradicsomlé pedig igazi kincs lehet a hideg hónapokban. De nemcsak a természetett növényekből, hanem a vadon élőkől is készíthetünk finom szörpöt vagy lekvárt.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) azt tanácsolja, hogy az otthoni befőzéshez használjunk minél frissebb állapotban lévő nyersanyagot. Gyümölcslevek, -ízkek készítéséhez a 100 százalékban, dzsemhez a 80-90 százalékban, befőtt készítéséhez a 75 százalékban érett gyümölcs ajánlott.

A befőzésnél az egyik fő szabály a higiénia. Az edények, eszközök és



Befőzés házilag | Figyeljünk a hozzáadott cukor mennyiségére

a munkaasztal legyen mindig tiszta, a mosott üvegeket, tetőket folyó csapvízzel többször öblítsük át, majd a csepegtetőben vagy tiszta konyharuhára állítva szárítsuk ki. A felhasználni kívánt nyersanyagokat áztassuk,

végül rápermetezzük vízzel öblítsük.

Az otthon alkalmazható tartósítószer közé tartozik a cukor, a só, az ecet- és citromsav (ez utóbbiak a pektinnel együtt is jól használhatók,

valamint az egyéb segédanyagok, mint a szalicil-, a benzoe- vagy a szorbinsav.

Az MDOSZ felhívja a figyelmet, hogy bár a szalicilátok még sok konyhában megtalálhatók, kerüljük azok használatát, mivel gyomorfekélyt okozhatnak, és az erre érzékenyeknél allergiás tüneteket, akár asztmás rohamot is kiválthatnak. A cukor és a só ízesítő hatásuk mellett vízelvonó tulajdonságuk révén tartósítanak.

Sóból a tartósítandó zöldséghez 16-20, a gyümölcsökhöz cukorból legalább 55 százaléknnyit kellene adagolni ahhoz, hogy a termék egyéb tartósítási eljárás alkalmazása nélkül is elálljon. Ilyen magas só- és cukortartalmú termékeket azonban már nem készítünk, csak más tartósítási formával együtt alkalmazzuk ezeket, így ennél kisebb mennyiségeket kell felhasználnunk.

Újra Könyvet Házhoz

Újraindult a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Könyvet Házhoz szolgáltatása, mely idős, beteg, mozgásukban korlátozott, ideiglenesen vagy tartósan lakáshoz kötött olvasók számára teszi hozzáférhetővé a könyvtári könyveket, öregbetűs könyveket, folyóiratokat, hangoskönyveket, CD-eket, valamint igény esetén lejátszóeszközöket.

A kerületi önkormányzattal kötött együttműködési megállapodások révén mind a Zsókovári utcai, mind a Szűcs István utcai tagkönyvtárban igényelhető az ingyenes szolgáltatás. Fontos tudni, hogy a könyvtárak mindig csak az adott kerületben – előre egyeztetett időpontban – vállalják a kiszállítást. ♦



Családi kedvezménnyel látogatható az Országház



Az Országgyűlés Hivatala az Országház megtekintésére eddig kiadott belépőjegyek mellett augusztus 10-étől bevezette a családi jegyet – közölte az Országgyűlés Sajtóirodája. A kedvezményes belépőre a legalább egy, legfeljebb három 6–14 éves gyereklátogató és a vele közösen érkező egy vagy két felnőtt kísérő jogosult.

A családi jegy legalább 30 százalék kedvezményt biztosít, amelyet minden magyar és külföldi állampolgár igénybe vehet. A családi jegy megvásárolható a Jegymester honlapján vagy korlátozott számban a helyszínen.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének érvényes tagsági kártyájával rendelkező magyar állampolgárok negyedik és további 6–14 éves gyermekeik számára is kedvezményes árú jegyet vásárolhatnak. ♦

Nagyboldogasszony napja

A mai katolikus gyakorlatban nem sok olyan ünnep van, amikor a hívek számára kötelező templomba menni, és nem vasárnapra esik. Az egyik kivétel augusztus 15-én Nagyboldogasszony, azaz Mária mennybevétele. A hagyomány szerint Mária nem szenvedve halt meg, hanem „elszenderedett”, és azonnal a mennybe került. Az ünnepet Jeruzsálemben az V. századtól kezdve ülték meg, a nyugati kereszténység a VIII. századtól kezdve építette be a liturgikus rendbe.

Jézus édesanyjának az életéről viszonylag kevés biztos adat áll a rendelkezésünkre, de a II. századtól kezdve a hagyományban egyre többet foglalkoznak Máriával. A sajtóosan magyar Nagyboldogasszony nevet va-

lószerűleg Gellért püspök javasolta, hogy Szűz Máriára alkalmazzák. A név sokak szerint eredetileg egy pogány istenanyára vonatkozhatott. A hagyomány szerint Szent István király pedig augusztus 15-én ajánlotta fel az országot Máriának, mert úgy érezte, nem talál megfelelő utódot, aki folytatja művét. A középkori magyar pénzekben fél évezreden át meghatározó Mária képe a Kisjézussal.



A néphagyományban is kitüntetett szerep jut Máriának. Nagyboldogasszony napja sokféle búcsúnap. A néphit szerint Nagyboldogasszony (augusztus 15.) és Kisboldogasszony, Mária születésnapja (szeptember 8.) időszak pedig varázserejűnek számít, ekkor kell szedni a gyógyfüveket, ki kell szellőztetni a hóbárt s a téli holmit, hogy a moly bele ne essen. A búzát is ekkor kell megszellőztetni, hogy ne legyen dohos és ne essen bele a sziszik. A Nagyboldogasszonykor szedett virágokat tették a koporsóba is. ♦

Születésnapos állatkert

Fennállásának 154. évfordulóját ünnepelte a Fővárosi Állat- és Növénykert augusztus 9-én, ahol a közeljövőben látható lesz a napokban született szumátrai orángutánkölyök is.

A világ egyik legnagyobb múlttal bíró állatkertjében több mint 300 növény- és 900 állatfaj él, az intézmény kiemelten fontosnak tartja a folyamatos megújulást, hogy az elmúlt 154 év után a következő másfél évszázad is méltó legyen az állatkert hírnevéhez – mondta el Szabó Roland főigazgató-helyettes a jeles nap alkalmából tartott sajtótájékoztatón.

Hozzátette, hogy ez az esztendő különösen nehéz, hiszen a pandémiás helyzet miatt több mint 60 napra be kellett zárni az intézményt, ez a dolgozóknak megterhelő időszakot jelentett, mivel az állatokat a rendkívüli helyzet alatt is el kellett látniuk. Idén is rengeteg kisállat érkezett és született a kertben, legutóbb



FOTÓ: MTI, BALOGH ZOLTÁN

az augusztus elején világra jött szumátrai orángutánkölyök.

Az állatkert idén is elnyerte a Suberbrands-díjat, amelyet Serényi János, az elismerés hazai alapítója adott át az intézménynek.

A Fővárosi Állat- és Növénykert Magyarország legrégebbi és a legnagyobb gyűjteménnyel rendelkező állatkertje, 1866-os megnyitásától egészen az 1950-es évekig, az első vidéki állatkertek megalapításáig az ország egyetlen ilyen intéz-

ménye volt. Ma Magyarország egyik leglátogatottabb kulturális közintézménye, évente egymillió látogatója van. A korszerű állatkertek többségéhez hasonlóan fő tevékenységi köre a természetvédelem, az oktatás, természetközeli szabadidős programok biztosítása, valamint a tudományos kutatás. Történetéből és ezzel összefüggő sajátosságából adódóan továbbá célkitűzései közé tartozik a kulturális örökség védelme és gazdagítása is – írta az MTI. ♦

A cigánycsuk a 2021-es év madara

A madártani egyesület honlapján megjelent közlemény szerint július 1–27. között lehetett szavazni az interneten az év madarára. A legtöbb, 3884 szavazatot a cigánycsuk kapta. A második helyen a kis őrgébics (3382 szavazatot), a harmadikon pedig a sordély (2605 szavazatot) végzett. A cigánycsuk még mindig gyakori Magyarországon, de hazai állománya 21 év alatt 54 százalékkal csökkent. Sík- és dombvidékeken, fákkal, cserjékkel tarkított nyílt élőhelyeken, mezőgazdasági területeken, parlagokon, csatornapartokon, gyümölcsösökben fordul elő. Évente kétszer költ. A fészek



FOTÓ: WWW.MME.HU, ORBAN ZOLTÁN

helyét a tojó alakítja ki kis kaparással a talajon, a sűrű növényzet takarásában. A fiókákat mindkét szülő eteti. Vonuló, a telet a Mediterráneumban és Észak-Afrikában töltik, de egyes

példányok áttelelhetnek. Telelőhelyéről igen korán, legtöbbször már március elején visszatérnek első példányai – írta a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület. ♦

Búcsú a kedvencektől

A közterületen elhullott állatok elszállítása nemcsak esztétikai és kegyeleti, hanem közegészségügyi okokból is nagyon fontos. Különösen igaz ez a nyári időszakra, amikor a melegben a tetemek hamar bomlásnak indulnak.



Zöldszám az állatok utolsó útjához | +36 80 820 024

Kis kedvenceink elvesztése mindig nagy fájdalom a család számára, hiszen a kutya vagy a macska akár egy évtizeden túl is lehet hű társunk. Háziállataink, sok esetben, az állatorvosi rendelőben távoznak el. Ilyenkor az állatorvos gondoskodik elszállításukról. Ha azonban saját otthonunkban lépnek át a szivárványhídon, a tulajdonos feladata tesztüket elszállíttatni. Dr. Zsidi Kinga, a Hatósági Főosztály vezetője kérdéseinkre elmondta, az önkormányzat minden esetben segít a tulajdonosoknak felvenni a kapcsolatot azokkal a szakemberekkel, akik állati tetemek elszállítására specializálódtak. Ők az ATEV Zrt. munkatársai, akik minden esetben a lakosság segítségére sietnek.

Az ATEV Zrt. mindenmű állati fehérje feldolgozását végzi, így elhullott hobbiállatok, háziállatok és vadállatok esetében is őket kell értesíteni. A szerződésük értelmében 24 órán belül szállítják el a megadott helyszínről az állatokat – de a tapasztalat azt mutatja, lehetőség szerint a leghamarabb elvégzik az ezzel kapcsolatos teendőket, így volt példa fél órán belül megoldott ügyre is.

Anyagi teherviselés szempontjából három csoportra oszthatjuk az állati tetemek elszállításának illetékességét. Amennyiben házi kedvencünk a saját otthonunkban pusztul el, nekünk, tulajdono-

soknak kell gondoskodnunk arról, hogy elszállítása megtörténjen. Közterületen az önkormányzat, míg közúton a közút kezelője az illetékes abban, hogy a kifejezetten dögök elszállítására specializálódott ATEV Zrt. felé jelezze a szállítási igényt.

A Hatósági Főosztály minden esetben segít közvetíteni a bejelentést. A legfőbb különbség viszont az, hogy beazonosítható tulajdonos esetén (legyen ez akár otthon kimúlt vagy közterületen elpusztult, chipezett házi kedvenc) a szállítás és a test kezelésének költségei a tulajdonost terhelik.

K. Zs.

Fekete-fehér zöldkártya

A kötelező gépjármű-felelősségbiztosítás (kgfb) megletétét igazoló zöldkártyát ezután fekete-fehérben bocsátják ki a biztosítók. Július végén lépett hatályba a pénzügyminisztériumi rendelet, amely ezt lehetővé tette – hívta fel a figyelmet a Magyar Biztosítók Szövetsége (Mabisz).

A változtatást az tette lehetővé, hogy megszületett az a nemzetközi megállapodás, amelynek értelmében az uniós tagállamok, illetve biztosítók fekete-fehér alapon bocsáthatják ki a fedezetigazolást.

A zöldkártyarendszer magyarországi szervezete, a Mabisz által működtetett nemzeti iroda július 24-étől a kgfb-vel foglalkozó valamennyi biztosítóársaság számára engedély-

lezte a fekete-fehér alapszínű zöldkártyák kibocsátását.

A szövetség ugyanakkor arról is tájékoztatott, hogy a járványhelyzet és a nyári szabadságolások miatt átmeneti időszakot biztosítanak az átállásra. Ennek megfelelően szeptember 30-áig zöld alapszínű zöldkártyák kibocsátására is marad lehetőség mind papíralapon, mind elektronikus úton. Október 1-jétől viszont már csak fekete-fehér zöldkártyák adhatók ki.

A Mabisz közleményében felhívta a figyelmet arra, hogy a Magyarországon megkötött gépjármű-felelősségbiztosítási szerződés kiterjed az Európai Gazdasági Térség tagállamainak területére, Svájcra, valamint azokra az országokra, amelyekkel erről kétoldalú megállapodás született. Ennek keretében egyes országok

– köztük az összes uniós tagállam – külön megállapodás alapján a fedezet igazolásával elfogadják a gépjármű forgalmi rendszámotlábát.

Azokba az országokba azonban, amelyek csak a zöldkártyarendszerben vesznek részt, a rendszámegyezményben nem, a biztosító által kibocsátott, a fedezet meglétét igazoló zöldkártya szükséges a határátlépéshez.

A magyar autósoknak jelenleg a szomszédos országok közül csak az Ukrajnába való belépéshez kell zöldkártyával rendelkezniük. Vannak azonban olyan országok, ahová a Mabisz annak ellenére javasolja a zöldkártya elvitelét, hogy azok a rendszámegyezmény részesei. Ezen országok listája a szövetség honlapján, a mabisz.hu oldalon tekinthető meg.

-y -a

RENDŐRSÉGI HÍREK

Ittasan ne vezessen!

Egy fiatal nő vezette azt az autót, amelyet a rendőrök a Dunakeszi úton igazoltattak. A rendőri intézkedés során alkoholszondát is használtak, amely azt mutatta, hogy a fiatal nő ittas állapotban vezette járművét. Az autó vezetője az alkohol fogyasztását elismerte, eljárás indult ellene. ♦

Még szomjas volt

Egy 51 éves férfit állítottak elő garázdaság bűncselekmény gyanúja miatt a kerületi rendőrök. A férfi ugyanis túl sok alkoholt fogyasztott az egyik újpalotai sörözőben, ahonnan agresszív magatartása miatt elküldték. Ő azonban nehezményezte ezt, visszament a sörözőbe, ahol újból alkoholt kért. A pultos azonban már nem szolgálta ki. A férfi fenyegetőzni kezdett, a pultos hölgyet például azzal fenyegette, hogy „meg fogja ölni”. Végül mégis távozott a helyiségből, ám a söröző előtt egy földről felvett fadarabbal törni-zúzni kezdett. A dühöngő férfit a kerületi rendőrök vitték el a söröző elől. ♦

Bezsákolt állatok



GRÁFIKA: VARGA TIMEA LAURA

Az egyik kerületi bevásárlóközpont biztonsági őrre észlelte, hogy a parkolóban álló egyik autó utánfutóján mozognak a liszteszsákok, és a zsákokból ugatást is hallott. Az őr értesítette a kollégáit, és amíg a rendőrök is kiérkeztek, a jármű vezetőjét sikeresen visszatartották. A rendőri intézkedéskor kiderült az elkövető személyazonossága, továbbá az is, hogy az utánfutón elhelyezett zsákokban – melyek szájai szorosan meg voltak kötve – ott labrador fajtájú kistermetű kutya és egy kisebb méretű kecske volt, nagyon rossz, kimerült állapotban. A helyszínre állatmentők érkeztek, akik az állatokat elszállították, a férfit pedig a járőrök előállították a kerületi kapitányságra. ♦

Visszatérő „vendég”

Egy 47 éves férfi visszatérő vendég volt az egyik kerületi bevásárlóközpontban. Ám ennek az ott dolgozók kevésbé örültek, a férfi ugyanis rendszeresen elfelejtett fizetni a zsebébe dugott holmikért. Egyik „kedvenc” üzlete egy szépségápolási termékeket árusító butik volt, ahonnan rendszeresen lopott. Mégsem ezzel, hanem egy üveg whiskyvel bukkolt le. A férfit előállították a kapitányságra, és ellene többrendbeli lopás vétsége miatt indítottak eljárást. ♦

Összeállította: Riersch Tamás

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

Az önkormányzati közterület-felügyelet (rendészek) az **1 305 3230** (ügyfelfogadási időben), **1 305 3147** (ügyfelfogadási időn kívül) telefonszámokon várja a bejelentést.

Keresztül a Balatonon

38. alkalommal rendezték meg augusztus 1-jén a Balaton-átúszást. A résztvevők – közel 9000 vállalkozás-szellemű profi és amatőr úszó – a már megszokott módon Révfülöptől a balatonboglári Platán strandig teljesítette a szervezők által kijelölt 5,2 kilométeres távot.

Az idei rendezvény kiemelkedő eredményt is hozott, világ- és Európa-bajnok hosszútávúszónk, Rásovsky Kristóf ugyanis másfél perccel megdöntötte Papp Márk 2016-os pályarekordját, és Révfülöpről elindulva 58 percen belül átért a déli oldalra.

– Én természetesen messze vagyok ettől az időeredménytől – mesélte a Rákospalotán élő dr. Tátrai Zoltán –, ennek ellenére a 2 óra 20 perces időeredményemmel elégedett vagyok, mert ez amatőr úszóként igenis jó időnek számít, ráadásul az eddigi négy Balaton-átúszásom során most teljesítettem a leggyorsabban ezt a távot.

Dr. Tátrai Zoltán a hétköznapiakon rendőrként dolgozik, de az egyenruhás testületnél is megőrizte sportos életformáját. Korábban válogatott hegyszerkász volt, s bár a rendőri munka mellett kevesebb ideje jut a mozgásra, azért ha lehetősége nyílik rá, fut, kerékpározik, kirándul és úszik is.

– Véleményem szerint a Balaton-átúszást bárki képes teljesíteni, aki stabil úszótudással és némi állóképességgel rendelkezik. Jómagam is csak normál üzemmódban készültem, heti pár alkalommal egy-egy órát úsztam a Komjádiiban. Természetesen a nyílt víz nagyon más, mint az uszodai környezet, ezt leginkább a Balaton közepén érzi az ember, ahol



Dr. Tátrai Zoltán | A legfontosabb kellék az úszószemüveg

még szélcsendes időben is hullámoz a víz. Ugyanakkor nagyon inspiráló, ami ezt a versenyt jellemzi – jegyezte meg Zoltán.

Az idei Balaton-átúszás jó időjárási körülmények között és nagyjából 25-26 fokban zajlott, amely kedvezett a résztvevőknek.

– Nagyon bíztam a szervezőkben, akik csak akkor indítják el a mezőnyt, ha biztosak benne, hogy a körülmények megfelelőek. A nyílt vízben ugyanis egy apró tévedés is komoly problémákat okozhat – magyarázta Zoltán.

Dr. Tátrai Zoltán szerint a Balaton-átúszás legfontosabb kelléke az úszószemüveg, anélkül senki sem ajánlja az 5,2 kilométeres távot, mert a többórás vízben tartózkodás kikészítheti a szemünket.

– Mindenkinek csak ajánlani tudom ezt a sportprogramot, amely nemcsak kihívást, hanem hatalmas élményt is jelent. A sok ezer úszó, a fantasztikus körítés, a rajt és a partra érkezés rituáléja még negyedik alkalom után is újdonságként hat – fűzte hozzá Zoltán.

Riersch Tamás

A hőség zavara

Az utóbbi időben nyaranta már nem meleg, hanem leginkább kánikula szokott lenni. A tikasztó hőség pedig minden szervezetet próbára tesz.

– Alapigazság, hogy nyáron, különösen kánikulában, 11-15 óra között kerülni kell a szabadtéri mozgást – mondta Kasperkiewicz Gábor, a REAC Sportiskola atléta- és erőnléti edzője. – Ennek ellentmondani látszik, hogy ebben az intervallumban rendszeresen rendeznek atlétikai versenyeket és bajnoki labdarúgó-mérkőzéseket is. Ami pedig megnehezíti az edzők dolgát, mert nem elég a sportolók teljesítményére koncentrálniuk, még a frissítésről, kellő pihenésről, sőt néha árnyékról is gondoskodniuk kell.

A nyári melegben sportolók folyadékigénye sokkal nagyobb az átlagosnál. A folyadék hiánya nagymértékben befolyásolhatja a sportteljesítményt is. Elég csak példaként említeni az utcai futóversenyeket, melyeken a szervezők négy kilométerenként biztosítanak folyadékpótlási lehetőséget.

– Egy-egy komolyabb igénybevétel hatására a testtömegvesztés hirtelen akár 2 százalék fölé is ugorhat, ami már önmagában is veszélyes lehet. Ilyenkor azonnal pótolni kell a szervezetből távozott folyadékot, ráadásul nem is akárhogyan, a szakemberek szerint legalább másfélszereles folyadékpótlás ajánlott – jegyezte meg az edző.

Az sem mindegy, hogy a sportolók mivel próbál-

ják pótolni a folyadékvesztést. A legegyszerűbb italnak a víz tűnik. Kétségtelenül fontos tápanyag a szervezet számára, ám tudni kell, egy-egy nagy intenzitású sporttevékenység során jócskán só is távozik a szervezetből, ezt pedig csak vízzel nem lehet pótolni. Ilyen célra készülnek az izotóniás italok, amelyek fontos ásványi anyagokat tartalmaznak.

– Sokan azt hiszik, az energiatalok a sportoláshoz is erőt, energiát biztosítanak. Ez tévedés, mert ezek az italok csak a bennük levő nagy mennyiségű koffeinnek köszönhetően adnak energiát, ám ezzel a sportolónál csak azt érik el, hogy túlzottan felgyorsul a keringésük, illetve meghajtja az emésztésüket. Ilyen esetben pedig nem jobb, hanem inkább rosszabb lesz a teljesítményük – tette hozzá az edző.

A folyadékpótlás módja sem lényegtelen. Mozgás közben ugyanis nem érdemes egyszerre sokat inni. Ennél hatásosabb, ha gyakrabban, de kevesebb folyadékot fogyasztunk, illetve a legjobb megoldás, ha a folyadékot nemcsak nyeljük, hanem megpróbáljuk azt egy ideig a szánkban tartani, ezzel lehetőséget biztosítva arra, hogy az a nyálkahártyánkon keresztül szívódjon fel. Így azt is elkerülhetjük, hogy később majd a hasunkban lötyögjön. Ugyancsak tévhit, hogy sok mozgást követően hideg italt kell fogyasztanunk. A szervezetünk ugyanis mindig egyensúlyra törekszik, így sem a túlzott hideget, sem a meleget nem szereti. Előbbi ezért melegeit,



Szabadtéri mozgás | Kánikulában óvatosabban

az utóbbit pedig hűti, amelyhez pluszenergiákat kell felemésztenie.

– Kánikulában próbáljunk olyan edzésidőt találni, amely leginkább alkalmas a szervezet számára, ezenkívül gondoskodjunk a pihenésről és a rendszeres frissítésről – foglalja össze az edző. (riersch)

Evezés páratlan élményekkel

FOTÓ: MTI, MOHAI BALÁZS



Az V. Budapest Sup Fesztivált augusztus 8-án rendezték meg. Hazánkban a supolás egyre népszerűbb, hiszen számos helyen lehetőségünk adó-

dik kipróbálni az állószörfölést. A Duna fővárosi szakaszán azonban csak a fesztivál alkalmával lehet ily módon vízre szállni. A rendezvényen a

részvevők a Római-parttól egészen a Kopaszi-gátig eveztek, miközben páratlan szémszögből csodálhatták meg Budapestet.

B. I.

SUP-pantunk egy kicsit

Vidám suppolással, azaz állószörföléssel tehetjük emlékezetessé a nyári napokat. Kétségtől ez az idei nyár egyik slágere. Mennyire egyszerű meglovagolni a hullámokat? Ennek jártunk utána.

– Baráti társasággal voltunk egy egy napos fürdőzésen Opatiban – mesélte Tajti Réka, a Polgármesteri Kabinet korábbi munkatársa –, ahol lehetőség nyílt ennek az újfajta hóbortnak a kipróbálására. Rendkívül izgalmasnak ígérkezett erre a SUP-ra felállni, bár, nem tagadom, én leginkább ülve éreztem jól magamat a deszkán. A suppolásnak ugyanis nagy előnye, hogy nemcsak állva, hanem ülve is lehet evezni, így az idősebb korosztálynak is nyugodtan ajánlom.

Nem túlzás kijelenteni, az idei nyár első számú sztárja a SUP (amely már tavaly, sőt 2018-ban is a nyár slágere volt). Ez a vizes szórakozás ugyanis semmiféle előképzettséget nem igényel, sőt túlságosan edzettnek sem kell ahhoz lenni, hogy egy deszkán kievezzon az ember. A felfújható vagy tömör szörftest kellő



Kezdőknek is ajánlják | Stand Up Paddle – állószörf vagy állva evezés

biztonságot ad az evezéshez, ám ha nyílt vízre merészkedik az ember, nem árt egy mentőmellényt felvenni.

– Ha az ember kipróbálja a suppolást, rögtön beleszeret – mondta Réka. – Nekem is megtetszett, s mivel nemcsak tengeren, hanem már a hazai vizeken is lehet gyakorolni, nagy valószínűséggel

lesz még alkalmam a technikámon csiszolni.

A suppolás népszerűségét a technológia fejlődése is fokozta. Ma már nem szükséges drága szörfdeszkát kölcsönözni, hogy állva evezhessünk. A felfújható deszkák ugyanis már 150 kg-ot is könnyedén elbírnak. A felfújható SUP előnye

pedig, hogy leeresztve egy táskában is elfér, így bárhova magával viheti az ember. A tengerre és a Balatonra is, ugyanis a „magyar tengeren” is egyre több suppolót látni. Van, aki azért váltott az állva evezésre, mert a szörfölés kevés sikerélményt jelentett a számára, ám szeretett volna a vizen is állva maradni. – Állva, de még ülve is egészen más szögből látja az ember a vizet – mesélte Réka. – Ez egy olyan élmény, amelyről úszva vagy egy matracon ringatózva nem is álmodhatunk. Arról nem beszélve, hogy a sebességet is magunk állítjuk be, ha nézegetni szeretnénk, akkor mehetünk kényelmes tempóban, de ha sietünk valahova, akkor nagyobb fokozatba is kapcsolhatunk.

A suppolás népszerűségét jellemzi, hogy egyre több állva evezős vízi túra szerveződik (ma már a Dunán is lehet suppolni, így a főváros nevezetességei a vízről is élvezhetővé váltak), de a deszka köré közösségek is szerveződnek, illetve Rékáké példája is bizonyítja, hogy baráti társaságok és családok is kezdik felfedezni maguknak.

R. T.

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Pestújhelyen, kertés házban, 46 nm-es lakásom készpénzért vagy életjáradékért eladnám. Telefon: 06 70 510 8824

Sürgősen eladó: Hévízgyörkön, 40 km-re Budapesttől 1545 nm-es telek. Téliésített lakókocsival, fűt kúttal, zuhanyzórésszel, szoba, konyharésszel, kártyás villanyórával, 5 millió Ft. Tel.: 06 70 224 9963, reggel 9-től 17 óráig.

Eladom vagy elcserélem budapestire Eger egészséges környezetében, Felsőtárkányban 75 nm-es, korszerűsített családi házam. Több kocsibeálló, kút, veteményes, gyümölcsfák. Festve, mázolja, csak költözni kell. Tel.: 06 70 944 2300 vagy 06 30 924 6440

Eladó: Pestújhelyen 54 nm-es, felújítandó (panelprogramos) földszinti lakás. Tel.: 06 30 482 2854

Eladó: XV. ker., Drégelyvár u.-ban 61 nm-es, 2,5 szobás, beépített, loggias, nagyrészen felújított lakás. Tel.: 06 30 258 3109

Eladó: Tiszaföldváron, gyógyfürdővel szemben 160 nm-es telek, 35 nm-es faház, gyümölcsöskert. Irányár: 3,9 millió Ft. Tel.: 06 30 866 9756

Eladó vagy csere: panellakásra XV. ker.-i központi, saját kentrésszel, egy szoba, előszoba, hall – konyha fürdőszoba, négylakásos – rendes szomszédok. Tel.: 06 70 771 5371

CSERE

Elcserélném 78 nm-es, felújított, 3,5 szobás önkormányzati lakásom. Érdekel: kertés, 40 nm-es, 2 szobás lakás (régibérrű). Tel.: 06 70 421 6337

LAKHATÁS

Sürgős: fiatal hölgyet keresek albérletbe, főzni tudót, fizetség meg egyezés szerint. Tel.: 06 1 418 4573

Keresek 3 szobás lakást hosszú távra. Szélahamosok kíméljenek. Tel.: 06 30 245 2759

Jelenleg albérletben lakó nő idős személy eltartását (gondozás, főzés, takarítás, ügyintézés stb.) vállalná lakásért. Tel.: 06 20 967 8196

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

Kiadó: egy kis szoba Nyírpalota úton, nemdohányzó hölgynek. Telefon: 06 20 510 2591

Albérletet keresek a XV. kerületben 2 főre, hosszú távra, illetve szívesen besegítek a ház körül. Tel.: 06 30 245 2759 vagy tabori.ancsi@gmail.com.

ADOK-VESEK

Eladó: nagyméretű laprugós utánfutó, 160×280 cm rakfelület, 250 kg önsúly, 1250 kg raksúly. Irányár: 220 E Ft. Tel.: 06 70 510 8824

Eladó: új női kerékpár és egy ffi.-kerékpár. 20 E Ft/db. Tel.: 06 20 582 1961

Eladó: DUNLOP gumicsizmák 40-41 méret, 5 E Ft/pár. Kombira tetőcsomagtartó – masszív – 30 E Ft. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: négyszemélyes sátor, ffi.-kerékpár, 10 kg-os gázpalack, 2 kg-os kempinggázpalack, nagy lábas, infraszálas talpmasszírozó. Tel.: 06 20 479 4101

Eladó: kaktuszok, cserepes növények olcsón. Tel.: 06 1 306 6740

Eladnám faszenes, jó állapotban lévő grillkészüléket, háttizsákot hálózattal (alig használt), valamint Heller, termosztátos, 2000 W–1200 W, hordozható olajradiátort. Ár megegyezés alapján. Tel.: 06 20 348 4407

Eladó: építkezésből visszamaradt új, rózsaszín járólappal 20×10-es, 60 db. Tel.: 06 20 497 3086

Eladó: kétcillagos, 240 literes Lehel hűtőszekrény, benne 16 literes fagyasztórekesssel, valamint egy Hajdu Energolux automata mosógép, mindkettő megkímélt állapotban. Tel.: 06 70 426 1953

Eladó: használt, de jó állapotú ke-rekeszkék, dönthető háttámla, fejtámasz, állítható lábtartó, zselés ülőpárna. Irányár: 15 E Ft. Tel.: 06 20 239 5320

Eladó: népművészeti ruha, gyermekméret, serdülőkori és felnőttméretek, valamint szegedi papucskok, 1 db keresek szék. Tel.: 06 20 497 3086

Eladó: állítható babakocsi, támlás heverő, modern franciaágy, neobarokk asztal négy székkal, vitrinnel, akár külön is. Tel.: 06 20 497 3086

Eladó: 3 db villanymotor, 1500 W-os, 700 W-os, 750 W-os, darabja: 7 E Ft, 1 db páraelszívó 3 E Ft, 1 db rozsdamentes mosogató tartozékkal 3 E Ft. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: falra akasztós, fa díszdobozban lévő, üveges tetejű, téglalap alakú amerikai retró biliárd, gyűjtők előnyben. Irányár: 12 E Ft. Telefon: 06 20 980 0101, egész nap.

Eladó: 1 db új, ágyneműtartós, sárga színű, háttámlás, 110 cm széles, 2 m hosszú ágy, a fekvőrész kék színű. XV. ker. előny. Irányár: 50 E Ft. Tel.: 06 20 980 0101, egész nap.

Eladó: 4 db nyári autógumi HAN-KOOK 215×60×R16, 90%-os állapotban. Irányár: 50 E Ft. Telefon: 06 30 557 9247

Eladó: 2 db dohányzóasztal újszerű állapotban 5 E Ft/db. Telefon: 06 30 557 9247

Eladó: gömbfából készült 3 állásos hintaállvány, 2 db összecsukható roller, kerékméret 14 és 12 cm, 2 db fenyőfa ágy 200×95 cm. Telefon: 06 1 306 8856

Eladók régi hanglemezek (komoly zene, táncdalok, cigányzene), régi rádió, kazetták, rádiós magnó Rákospalotán. 06 70 273 1886

INGYEN

Elektronikát tanuló 15 éves fiú lecsereelt, megunt, selejtezésre szánt számítógépet esetleg tartozékokkal, köszönettel elfogadna, érte menne. Tel.: 06 31 785 8864

TÁRSKERESÉS

Komoly kapcsolatot keresek a XV. kerületben, komolytalan emberek ne hívjanak. Tel.: 06 30 245 2759 tabori.ancsi@gmail.com

A XV. ker.-ben lakó, független, 176/75, 54 éves férfi keresi párját komoly kapcsolatra. Tel.: 06 70 356 2236

SZOLGÁLTATÁS, MUNKA

Keresek a kerületben 4-6 órás munkát (vagy Újpesten), érdekelne pl.: takarítás, mosogatás, bevásárlás. Tel.: 06 70 313 4386

Középkorú, megbízható, leinformálható hölgy gondozást, gondoskodást, törődést vállal eltartási szerződéssel vagy életjáradékkal. Hívjon bizalommal! Tel.: 06 70 368 2952

Német anyanyelvű friss nyugdíjas nő mellékmunkát keres, irodai kiegészítő, ügyintézés, kisebb takarítás, számítógép-ismeret nincs. Telefon: 06 70 214 0955

ÜDÜLÉS

Kiadó: Balatonalmádiban 50 nm-es fertőtlenített nyaraló, nagy teraszszal, gépkocsibeállóval, 4 főre egy hétre 85 000 Ft-ért. Elő- és utószezon 50 000 Ft. Tel.: 06 30 727 2727



MENEFRISZ
TEMETKEZÉS

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.menefrisztemetkezes.hu

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

ÉPÜLET-KARBANTARTÁS

ÁCS-TETŐFEDŐ, BÁDOGOS, LAPOSTETŐ JAVÍTÁS-SZIGETELÉS, külső homlokzati szigetelés készítése, épületek karbantartási munkáit vállalkozásunk és közületek részére. Telefon: +36 70 224 9326, +36 20 397 9998

FOGTECHNIKA

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

KÉMÉNY

KÉMÉNYEK BÉLELESE, ÁTÉPÍTÉSE, BELSŐ MARÁSA teljes körű ügyintézéssel. Szabó Balázs +36 20 264 7752

KÖNYVELÉS

EGYÉNI VÁLLALKOZÓK KÖNYVELÉSÉT VÁLLALOM. Telefon: +36 1 417 5301

RÉGISÉG

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, BÉLYEGET, KÉPESLAPOT, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: +36 1 266 4154. Nyitva: H–Sz: 10–17, Cs: 10–19.

VESEK KÉSZPÉNZÉRT BÚTOROKAT, FESTMÉNYEKET, dísz tárgyakat, porcelánokat, írógépet, varrógépet, szőrmebundát, ruhaneműt, könyveket, hangszereket, csipkét, biszukat, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06 20 544 0027

VILLANYSZERELÉS

VILLANYSZERELÉS, FELÚJÍTÁS, LAKÁSOKBAN ÉS IRODÁKBAN, korrekt áron, rövid határidővel, tisztán pontosan. Várom hívását. +36 70 420 9892

VÍZSZERELÉS

VÍZSZERELÉS. CSAPOK, SZIFONOK, WC-k, WC-tartályok, mosdók stb. cseréje, beépítése. Új vezeték kiépítése. Telefon: 06 20 412 0524



Megújult telefonos XV Media app!

- ➔ Friss hírek - értesítésekkel
- ➔ Videók
- ➔ Podcast
- ➔ Aktuális ÉLETKépek magazin
- ➔ Androidra és iPhone-ra

KHP Budapest Kft.
www.khp.hu
Krepler István
30 932 3853

Jó weboldallal a csúcsra

- ➔ vevőmágnés honlap
- ➔ ütős grafika
- ➔ jövedelmező webáruház



ÖN MIRE KÖLTENE 100 EZER FORINTOT?

Intézze el idén lejáró hitelességű lakás-mellékvíz mérőjének cseréjét és üzembe helyezését **2020. OKTÓBER 15-IG,** és nyerjen akár **100 EZER FORINT ÉRTÉKŰ VÁSÁRLÁSI UHALVÁNYT!**



**FŐVÁROSI
VÍZMŰVEK**

A nyereményjátékkal és a csere menetével kapcsolatos információkért látogasson el honlapunkra (vizmuvek.hu/lakme)!

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.