

ÉLETképek

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Húsvéti istentisztelet
a lelkekben

 BUDAPEST
tizenöt
Mindenkire vigyázunk!



**Koronavírus –
virtuális tudástár**
GYAKORI KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Közös érdek, közös cél
**Ha teheti,
maradjon otthon!**

Mindenkire vigyázunk! Kijárási korlátozás

Pár héttel ezelőtt, a 2020. évi költségvetésünk elfogadásakor azt ígértem: mostantól végre minden megváltozik a XV. kerületben. Nos, nem egészen így gondoltam akkor a változást. Egyik napról a másikra alapjaiban megváltozott az életünk: a koronavírus-járvány kitérésével egy olyan, eddig ismeretlen helyzettel kell közösen megküzdenuünk, amely mindannyiunk egészségét veszélyezteti és amely megnehezíti a mindennapjainkat.



Ebben a rendkívüli veszélyhelyzetben nem lehet elégszer megköszönni mindazok munkáját, akik folyamatosan azért dolgoznak, hogy elkerüljük a legrosszabbat. Őszinte köszönet jár minden orvosnak, ápolónak, nővérnek, szociális munkásnak, minden péknek, gyógyszerésznek, postásnak, buszsofőrnek, szemétszállítónak, minden bolti eladónak, árufeltöltőnek, csomagszállítóknak, minden közalkalmazottnak, pedagógusnak és még oly sok mindenkinek, akikre számíthatunk ezekben a nehéz napokban. Rendkívül megható látni és hallani azt, amikor minden este tapsolunk nekik. Most talán nem túlzás azt mondani: ők a mi hétköznapi hőseink.

Minden krízishelyzetben világosan kiderül: kire számíthatunk barátként, támaszként a bajban. Fel kell készülnünk rá, hogy a legnehezebb időszak még előttünk van. Szükség lesz mindenki higgadságára és fegyelmességére: közös összefogással, türelemmel és empátiával, egymást segítve kell túljutnunk ezen az időszakon. Ezért is fontos, hogy a XV. kerületi lakosok tudják, hogy számíthatunk egymásra: van kit felhívni, van kitől segítséget kérni és kapni.

Az önkormányzat és a hivatal munkatársaival, a cégeink és intézményeink dolgozóival mindennap azért dolgozunk, hogy megóvjuk a XV. kerületben élők egészsé-

gét, és a leginkább veszélyeztetett idősök és betegek életét.

A legtöbb új intézkedés és szabály komoly kellemetlenséget jelent a legtöbbünk számára. Nem akkor mehetünk vásárolni, amikor szoktunk, és nem látogathatjuk meg gyermekeinkkel a nagyiékat sem. Nem találkozhatunk barátainkkal, ismerőseinkkel, nem élhetjük a megszokott közösségi életünket. A legtöbbben reménykedünk, hogy csak pár hét, és vége lesz ennek a szörnyűségnek, de arra is fel kell készülnünk, hogy a járványveszély elmúltáig akár még hónapokig be kell tartanunk bizonyos óvintézkedéseket. Fontos értenünk és megértenünk, hogy szükség van a szabályok betartására, mert a hatékony gyógyszer vagy a megfelelő oltóanyag megtalálásáig csak így állítható meg ez a rendkívül veszélyes vírusfertőzés.

Szeretném, ha ezzel együtt is tudnák: mi itt vagyunk és itt is leszünk Önökkel. Mindenkire vigyázunk, mindenkinek igyekeznünk segíteni. A kerületben élő idősöknek segítünk a bevásárlásban, a gyógyszerek kiváltásában, a postai csekk feladásában. Nem hagyjuk magukra őket, számíthatnak ránk, de nyomatékosan kérjük, maradjanak otthon! Hígygék el, ahogy mindenki, én is aggódom a szüleimért, a férjemért és a fiamért, minden barátomért és munkatársamért. Mindenkitől, aki úgy érzi, kiszolgáltatott helyzetbe került, azt kérem, ne szégyelljék,

ha segítségre van szükségük, bátran és bizalommal keressenek bennünket!

Vigyázunk a kerületi vállalkozásokra is, és már dolgozunk azon, hogy a bajba került cégeknek is mielőbb segítő kezet tudjunk adni. Ahogyan vigyázunk az itt élőkre is, mert sajnos a következő hetekben sokan fogják elveszíteni a munkájukat. Így egyre több ember számára egyre nagyobb gond lesz a hétköznapi biztonságának a megteremtése. Rövidesen tovább erősítjük a szociális védőhálókat, hogy senki ne kerüljön reménytelen és kilátástalan helyzetbe, ne kerüljön veszélybe a lakhatása.

Arra kérek mindenkit: senki ne becslje alá a ránk leselkedő való veszélyt, de ne is essen pánikba! Biztosan sok kényelmetlenséggel, nehézséggel és veszteséggel kell szembenéznünk az elkövetkező hónapokban. Most mindannyian egy hajóban utazunk, csak közös összefogással és szolidaritással tudunk felülkerekedni ezen a veszélyen.

Most nem számít, hogy kinek milyen a pártszimpátiája, nem számít, korábban milyen vitáink voltak. Most csak egy a fontos: együtt, közösen kell megbirkóznunk ezzel a komoly kihívással. Biztos vagyok abban, hogy együtt, egymással összefogva sikerül legyőznünk ezt a járványt. Addig is számíthatnak ránk: mindenkire vigyázunk!

Cserdiné Németh Angéla
polgármester

Kijárási korlátozást vezetnek be Magyarország egész területére 2020. március 28. és április 11. között a koronavírus-járvány miatt. Két héten keresztül az otthonokat, a lakóhelyeket csak munkavégzés vagy az alapvető szükségletek ellátása céljából lehet elhagyni.

A döntés az ország egész területére érvényes, ez idő alatt mindenki csak alapos indokkal hagyhatja el otthonát. A kormányrendelet szerint ilyen indoknak minősül a munkavégzés, az egészségügyi ellátás igénybevétele, valamint

az egyéni szabadidős sporttevékenység és szabadidős célú gyalogosközlekedés. Az élelmiszerüzletek és drogériák mellett az állateledelt árusító boltokat, mezőgazdasági üzleteket, piacokat, gyógyszertárakat, benzinkutakat, dohányboltokat, fodrászatokat lehet felkeresni. Elviselhető módon próbálják elválasztani az időseket a fiataloktól, ezért az élelmiszerboltok, drogériák, patikák esetében speciális szabály lépett életbe: a 65 év felettiek 9 és 12 óra között látogathatják ezeket az üzleteket, ebben az időszakban más nem mehet be. **- 5 - 0**

Virtuális tudástár

Gyakori kérdések és válaszok koronavírus-vészhelyzet idejére címmel jelent meg az a virtuális kiadvány a XV. kerületi önkormányzat szerkesztésében, amely összefoglalja a legfontosabb tudnivalókat.



szén addig, hogy mi történik a gyermekétkészítéssel, a szociális támogatásokkal, az adóbefizetéssel.

A kiadvány csak online formában hozzáférhető, lapozható formátumban. Nyomtatható, így terjeszthető is. Az adatok, információk a 2020. március 25-i állapotot rögzítik, azonban folyamatosan frissülni fognak, ha változás történik.

A kiadvány elérhető a *bpxv.hu* oldal jobb hasábján. **ÉK**

Kérdés-felelet formában halad a kiadvány az élet több területén, kezdve a praktikus tanácsoktól (hogyan közlekedjünk, vásároljunk) egé-

Lelki segély

A járványügyi veszélyhelyzet miatt kialakult jelenlegi állapot rossz hatással lehet a mindennapjaink megélésére, ezért a XV. kerületi önkormányzat lehetőséget nyújt az idős (elsősorban 70 év feletti, egyedül élő) lakosok telefonos lelki támogatására. A járvány ideje alatt, a kerületünkben dolgozó 4 pszichológust hívhatja,

- ha egyedül érzi magát,
- ha nincs kivel beszélnie,
- ha szüksége lenne arra, hogy valaki meghallgassa.

Ha azonban egészségével kapcsolatos problémája van, hívja háziorvosát, kezelőorvosát!

Egy alkalom maximum 20 percig tart, hogy minél több ember számára elérhető legyen a szolgáltatás. A hívás normál díjas.

Szakemberek és elérhetőségeik:

- Baranyay Katalin:
hétfő és szerda 13–15 óráig, tel.: +36 30 166 6870
- Benedek Ildikó: hétfő 10–12, kedd 14–16, csütörtök 10–12, péntek 10–12 óráig, tel.: +36 30 171 9753
- Szabó Veronika:
kedd 8–12, csütörtök 15–19 óráig, tel.: +36-30-229-7466
- Forgács Györgyi:
szerda 8–12, péntek 15–19 óráig, tel.: +36 30 171 9796

Koronavírus

Mit kell tudni a karanténról?

Sokat hallunk a koronavírus-járvánnyal kapcsolatban a házi karanténról. Nem mindegy azonban, hogy önkéntes vagy hatósági házi karanténról beszélünk. A kettő közötti különbségről ejtünk most szót.

Az önkéntes karantén – mint az elnevezés is jelzi – nem hatósági elrendelés, hanem kérés. Azokra vonatkozik, akik például külföldről térnek haza Magyarországra és nincs tünetük. De önkéntes otthoni karanténra kéri az időseket és a diákokat is. Áldozattal jár, de felelős magatartása révén az önkéntes karantént vállaló is sokat tehet a közösség és saját védelme érdekében.

Mit jelent az önkéntes karantén?

Az érintett a saját otthonában/tartózkodási helyén tartózkodik (vagy az állam által, vagy egyéb módon biztosított szálláson), és azt a szükséges ideig nem hagyja el. Ez jelenleg 14 nap.

Csak azokkal az emberrel érintkezik, akikkel egy háztartásban él, velük is

lehetőleg ritkán. Látogatókat nem enged be. Ha rosszul érzi magát, láz vagy légszomj, köhögés, egyéb légúti tünet jelentkezik, azonnal hívja orvosát (házi orvost vagy a házi orvosi ügyeletet).

Az otthoni karanténban élő személy a karantén idején lehetőleg tartózkodjon külön szobában vagy helyiségben családtagjaitól. Aludjon külön hálószobában. Igyekezzen mindig legalább 1,5 méter távolságot tartani a családtagoktól. Ne ölelje, ne puszilja meg szeretteit.

Gondosan ügyeljen a személyes higiénéjére, mosson rendszeresen kezet, alaposan és gyakran takarítson, szellőztessen. A család minden tagja különítse el saját evőeszközöket, amelyeket minden étkezés után mosson el. A konyhát ne családtagjaival egyszerre használja, étkezzen tőlük külön időpontban. Tartsa a kapcsolatot a rokonokkal és barátaival telefonon, e-mailben vagy közösségi médián keresztül.

Végezzen rendszeres teszt-mozgást otthon, ami csökken-



Hatósági házi karantén felirata | Két hét otthon

FOTÓ: MTI, VARGA GYÖRGY

lyait, akkor bűncselekményt követ el. A hatósági házi karanténra vonatkozó szabályok betartását a rendőrség ellenőrzi.

A hatósági házi karanténra kötelezett személy a járványügyi megfigyelés időtartama alatt otthonában köteles tartózkodni, azt nem hagyhatja el. Vendéget nem fogadhat. A háztartási szemetet dupla zsákba helyezve kell a szemétkukába tennie. Légúti tünetek (például láz, köhögés, légszomj) megjelenése esetén köteles azonnal a házi orvost vagy ügyeletet orvosot telefonon értesíteni, és a tőle kapott utasításoknak megfelelően eljárni.

Postát, áruszállítót fogadhat, az ajtóban átveheti a küldeményt, mert ezek az esetek nem számítanak szoros kontaktusnak. Ugyanígy átveheti az ajtóban egy hozzátartozójától az ételt is, amit hoztak neki. Az, aki hatósági házi karanténban van, és az ellátását nem tudja megoldani, az önkormányzattól kérhet segítséget.

Jónás Á.

ti a stresszt. Kezelje a helyzetet lehetőségként arra, amire általában nem sok ideje jut.

Hatósági házi karantén

A koronavírus cseppfertőzéssel és nagyon gyorsan terjed, ezért a tömeges járvány megelőzéséhez az a legfontosabb, hogy ne fertőzzük meg egymást. Ezért azokat a magyar állampolgárokat, akik potenciálisan fertőzöttek, hatósági házi karanténra kötelezhetik. Azok a magyarok is automatikusan hatósági házi karanténba kerülnek, akik Olaszországból, Kínából, Dél-Koreából és Iránból érkeznek érkeznek

vissza az ország területére, akkor is, ha tünetmentesek.

A hatósági házi karantén egy rendkívüli járványügyi intézkedés. A hatóság ilyenkor elrendeli, hogy a potenciálisan fertőzött, de tünetmentes személy 2 hétig az otthonában köteles tartózkodni és vendéget nem fogadhat.

A bejárati ajtóra ilyenkor köteles egy hatósági feliratot („piros lapot”) kiragasztani, amely arra figyelmeztet, hogy a lakásban olyan ember tartózkodik, aki járványügyi megfigyelés alatt van. Ha megszegi a karantén szabá-

Tisztaság a kulcs



Dr. Filipisz Andrea kerületi jegyző március 19-én felhívást intézett a társasházak közös képviselői felé, melyben azt kérte, hogy a járványveszély csökkentése érdekében az általuk képviselt épületekben a közös használatú területeket rendszeresen tisztítsák és fertőtlenítsék.

A levélben a jegyző arra is felhívta a figyelmet, hogy a takarítások alkalmával szükséges a liftek és a kapucsengek hívógombjainak rendszeres fertőtlenítése is.

– Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a jegyzői utasításnak eleget tegyünk – mondta Gugyella János, az Újpalota 1. Számú Lakásszövetkezet alelnöke. – Most az egészségünk a legfontosabb, emiatt mi már a hét elején utasításba adtuk a takarítóknak, hogy fertőtlenítsék a közösségi tereket! Ezt még úgy is meg kell tenniük, hogy az néhány korábbi tevékenységük, mint például a lépcsőfordulói ablakok tisztításának a rovására megy.

A Nyírpalota 1–21. számú házban (és valamennyi XV. kerületi társasházban) a takarítók naponta fertőtlenítik az ajtókat, a földszinti

FOTÓ: XVI MÉDIA, VARGOSZ



Közösségi területek fertőtlenítése

közösségi tereket, a személedobók bejáratát, a liftajtókat és gombokat, illetve a lépcsőkorlátokat (a tízemeletes épületekben a harmadik, a négyemeletesekben pedig a második szintig).

– A járványhelyzet miatt a mi lakásszövetkezetünk (mely a legnagyobb a kerületben) korlátozó intézkedéseket vezetett be. Többek között az igazgatóság tevékenységét is felfüggesztettük minimum egy hónapra, melyről a közösségi oldalunkon, illetve a lépcsőházakban kitett plakátokon tájékoztattuk a lakókat.

R. T.

XV. BUDAPEST
tizenöt
Mindenkire vigyázunk!

HIRDETMÉNY

A Magyar Köztársaság Kormánya által kihirdetett veszélyhelyzetre tekintettel a XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán bizonytalan időre leáll a személyes ügyintézés.

Kérjük, hogy kérelmeiket, bejelentéseiket és egyéb beadványaikat postai úton küldjék meg a **Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatára, 1601 Budapest, Pf. 46. címre, vagy elektronikus úton terjesszék elő a cégkapu, az ügyfélkapu vagy az eugyintezes.bpxv.hu használatával, illetve közérdekű panaszait, bejelentéseiket elküldhetik az ugyfelszolgalat@bpxv.hu e-mail-címre is.**

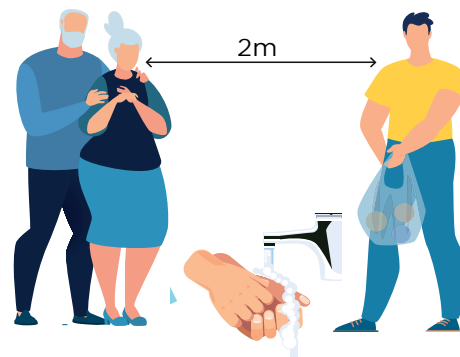
Dr. Filipisz Andrea
jegyző

Bevásárlólista idős emberek számára

Ha ön idős és egyedül vagy idős párjával él és rokonai nem tudják ellátni, kérjen segítséget az ingyenesen hívható **+36 80 203 804** zöldszámon vagy a **segitseg@bpxv.hu** e-mail-címen.

Adja az önkormányzati segítőnek vagy ragassza, tűzze ki az ajtajára a kitöltött bevásárlólistát!

Kérjük, a bevásárlólista és a pénz átvételekor/átadásakor kerülje a közvetlen érintkezést, tartson távolságot, fertőtlenítse a csomagolást és mosson kezet!



NÉV: _____

CÍM: _____

Alapvető élelmiszerek



Kenyér 1/2 kg 1 kg
 Cukor 1/2 kg 1 kg
 Só 1/2 kg 1 kg
 Búzaliszt 1/2 kg 1 kg
 Rizs 1/2 kg 1 kg
 Búzadara 1/2 kg 1 kg
 Zsír 1/2 kg 1 kg

Tej 1/2 l 1 l
 Olaj 1/2 l 1 l
 Ecet 1/2 l 1 l
 Ásványvíz 1/2 l 1 l
 Vaj _____ dkg
 Tejföl _____ dkg
 Túró _____ dkg

Zs.morzsa _____ zacskó
 Szárzészta _____ zacskó
 Lencse (konz.) _____ db _____ zacskó
 Borsó (konz.) _____ db _____ zacskó
 Bab (konz.) _____ db _____ zacskó
 Kávé _____ dkg

Egyéb



Zöldségek



Sárgarépa 1/2 kg 1 kg
 Fehér répa 1/2 kg 1 kg
 Káposzta 1/2 kg 1 kg
 Karfiol 1/2 kg 1 kg
 Paradicsom 1/2 kg 1 kg
 Paprika 1/2 kg 1 kg
 V.hagyma 1/2 kg 1 kg

Zeller 1/2 kg 1 kg
 Karalábé 1/2 kg 1 kg
 Alma 1/2 kg 1 kg
 Körte 1/2 kg 1 kg
 Citrom 1/2 kg 1 kg
 Narancs 1/2 kg 1 kg
 Banán 1/2 kg 1 kg

Gyógyszerek (a receptet kérjük mellékelni)



Újság



Az idősök védelmében



FOTÓK: XV. MÉDIA, VARGOSZ



Reiszné Naszádi Magdolna

A járványügyi vészhelyzetre tekintettel a XV. kerületi önkormányzat megelőző, óvó intézkedést hozott – közölte Reiszné Naszádi Magdolna, a helyi Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály vezetője. Arról is beszélt, hogy elindult az időseket és rászorulókat segítő szolgáltatás a kerületben.

Az önkormányzat, dolgozói segítségével hetente egyszer a rászoruló, 70. életévét betöltött idős lakosoknak, háztartásonként heti 1 alkalommal biztosítja a bevásárlást 10 000 Ft összegig, 7 kg súlyhatárig, amely jelenti az alapvető élelmiszerek, tisztálkodási szerek beszerzését, postai csekk feladását.

A bevásárláshoz azt kérik, lis-

tát készítsenek névvel, lakcímmel, telefonszámmal ellátva, amelyet a pénzzel együtt helyezzenek el egy borítékban. (A bevásárlólista készítéséhez használhatják a 4. oldalon levő mintát.) A pénz átadásáról, átvételéről elismervényt állítanak ki. Kártás fizetésre nincs mód.

A bevásárlásokat az önkormányzat munkatársai végzik, akiknek névvel ellátott, a jegyző által aláírt névtáblájuk lesz. **Ez azért fontos, mert családok is felbukkanhatnak. Fontos tudni, hogy nincs ingyenes teszt, nincs ingyenes fertőtlenítő takarítás! Ne csak az egészségükre, a biztonságukra is figyeljenek!**

Elérhetőségek: segitseg@bpxv.hu, zöldszám: 06 80 203 804, 305 3185.

B. I.

Közlemény a Gondozóházzal

Figyelemmel a kormány 71/2020. (III. 27.) rendeletére, valamint a Gondozóházat érintő kijárási- és látogatási tilalomra a Nyugdíjsház (1157 Bp., Erdőkerülő út 34.) teljes területére **2020. április 2-ától látogatási tilalmat és részleges kijárási tilalmat rendelnek el. Látogatókat fogadni tilos!**

A Nyugdíjsház területét az ott lakóknak csak 9.00 óra és 12.00 óra között lehet elhagyni. A két időpont előtt és ezt követően a Nyugdíjsház területéről kilépni nem lehet!

A Gondozóházban az ellátás a megkötött, érvényes megállapodások szerint történik! A 46/2020. (III. 16.) számú Kormányrendelet értelmében a 70 év feletti idősök ellátása az önkormányzat feladata!

Ezen idő alatt a bentlakóknak, amennyiben továbbra is igénylik, biztosítjuk heti 1 alkalommal a bevásárlást (10 000 Ft összegig és 7 kg súlyhatárig), amely jelenti az alapvető élelmiszerek, tisztálkodási szerek beszerzését, továbbá kiváltjuk a gyógyszereket és feladjuk a postai csekket.

A bevásárláshoz kérjük, listát készítsenek névvel, szobaszámmal, telefonszámmal ellátva, amelyet a pénzzel együtt helyezzenek el egy általunk biztosított borítékban.

Az idősekre nagyon veszélyes az új koronavírus, kérem különösen a 70 év felettieket, hogy mindenképpen maradjanak otthon. Tekintettel arra, hogy járványügyi vészhelyzetben az intézkedéseket tūrni kell, szíves megértésüket és együttműködésüket kérjük!

Az intézkedések Önökért, az Önök érdekében történnek! Vigyázzunk egymással!

Cserdiné Németh Angéla polgármester,
a XV. kerületi Operatív Törzs vezetője



– Nem lehet még bízakodni, sok van előttünk. Fontos, hogy bár járványügyi szempontból stabil az egészségügyi helyzet, mégsem engedhetünk a szigorból – nyomatékosította a helyi egészségügyi intézmény főigazgatója, Dr. Buzna Andrea.

fiataloknak is fontos szerepük van a fertőzés lassításában, amelyért úgy tehetnek legtöbbet, ha kerülnek a csoportosulást. A gyermekek is ugyanúgy ki vannak téve a járvány veszélyeinek, ezért fontos betartatni, betartani mindenkinek a szabályokat.

A kerületi egészségügyi intézmény főigazgatója március hatodikától minden pénteken tájékoztatást ad a koronavírust érintő aktuális helyzetről. Kifejtette, hogy a járvány leszálló ága június, július végére várható, így türelmesnek kell lenni és minden óvintézkedést továbbra is be kell tartani.

Kérte, hogy a kihirdetett kormányrendelet szerinti kijárási korlátozást mindenki tartsa be, azt vegye komolyan és egymástól tartsunk kellő, 1,5-2 méter távolságot.

Felhívta a figyelmet, hogy a

Tájékoztatást adott arról is, hogy a Dr. Vass László Egészségügyi Intézménybe továbbra is hőmérsékletmértést követően lehet belépni. Kizárólag sürgős beutaltakat fogadnak, azok közül is kiemelte, hogy laborvizsgálat esetén csak egy héten belül kiállított orvosi beutalóval jöhetnek a betegek. Mindezek nagyon fontosak azért, hogy ne válhasson gócponttá a rendelőintézet, mert ilyen esetben azt be kellene zárni, ami veszélyeztetné a betegellátást.

A főigazgató arra is kér mindenkit: Maradjanak otthon! **Ék**

MARADJON OTTHON!



NE SZÉGYELLJE, HA SEGÍTSÉGRE SZORUL!

Jelenkezzen a segitseg@bpxv.hu e-mail-címen, vagy hívja az **ingyenesen hívható +36 80 203 804** zöldszámunkat!

Vigyázzon az idős embereket ilyen helyzetben is kihazsnáló családokkal!

HÍVATLANUL SENKIT NE ENGEDJEN BE AZ OTTHONÁBA!

XV. BUDAPEST
tizenöt
Mindenkire vigyázzunk!

Rendkívüli ülés a veszélyhelyzetben

Rendkívüli ülést tartott a képviselő-testület március 17-én. A grémium két napirendet tárgyalta.

Az ülés elején a képviselők egyperces néma felállással tisztelegtek Szendrei Judit tűzzománcművész emléke előtt, aki hosszú betegség után, március közepén hunyt el, 79 éves korában.

Az első napirend tárgyalása során a Fidesz-KDNP-frakció tagjainak tartózkodása mellett úgy határozott a testület, hogy pénzügyileg is lezárja a korábban visszamondott VEKOP-pályázatot. Ez azt jelenti, hogy a kerület visszafizeti a támogatási előlegként eredetileg folyósított teljes összeget, több mint 765 millió forintot.

Az önkormányzat a jogszabály szerinti mentesül az ügyleti kamatfizetés



Közönség nélkül üléseztek

megfizetése alól, azonban a projektnek voltak olyan résztvevői, akik nem. A testület határozata értelmében az ő ügyleti kamattartozásukat az önkormányzat átvállalja.

A második napirend keretében a Csapi-15 Kft. felügyelőbizottságába választottak új tagot. Halász Zoltán Ádám ugyanis március 4-én írásban lemondott a kft. felügyelőbizottsági

tagságáról. Helyére 2024. november 5-éig Póta Erzsébetet választotta meg a testület.

Az ülés végén Cserdiné Németh Angéla polgármester elmondta, hogy a következő testületi ülés április 7-re tervezik. Amennyiben a járványhelyzet miatt ez nem lehetséges, a katasztrófavédelmi törvény értelmében a képviselő-testület feladat- és hatásköreit a polgármester gyakorolja. „Én ezzel a felhatalmazással élni fogok és nem visszaélni” – hangsúlyozta a polgármester.

Jónás Ágnes

(A testületi ülések élőben és felvételen is, teljes terjedelmükben megtekinthetők az onkormanyzatitv.hu és a bpxv.hu honlapokon.)

Maszkokat varrnak



Segít a Palota-15 Kft. | Naponta közel ezer textil védőárlac

A koronavírus-járvány az önkormányzat gazdasági társaságainak működésére is hatással van. A legjobb példa erre, hogy a Palota-15 Rehabilitációs és Közfoglalkoztatási Közhasznú Nonprofit Kft. varrodája teljes kapacitással állt az egészségügyi védőmaszkok gyártására.

– Egyrészt a tulajdonos önkormányzat kérésére, másrészt látva ezeknek a rendkívüli időknek a nehézségeit úgy döntöttünk, hogy a varrodai kapacitásunkat teljes egészében átállítjuk a védőmaszkok gyártására, hiszen tudjuk, hogy ebből jelenleg hiány van – tájékoztatta lapunkat Bicskei Attila, a Palota-15 Nkft. ügyvezetője.

Mint elmondta, a maszkok kézi gyártással készülnek, az anyag szabásától kezdve az összevarrásig. Naponta mintegy 800-1000 darab textilmaszkot tudnak megvarrni, melyek a használatot követően fertőtleníthetők, majd újra felhasználhatók.

A Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény 5000 darab maszkot rendelt, ami mellett az önkormányzat gazdasági társaságainak, illetve más intézményeinek igényét is igyekszik kiszolgálni a Palota-15. Így a GMK-nak, a Répszolgának és a gondnokságnak is készítettek már néhány száz védőmaszkot.

Azt tudni kell, hogy nagyüzemi gyártásra nincs lehetősége a kft.-nek, hiszen mindösszesen 10-15 varrónó dolgozik a varrodájukban. Köztudott, hogy a Palota-15 Nkft. megváltozott munkaképességű embereket foglalkoztat, akikre a járvány kiváltképp veszélyes lehet. Így a munkaszervezésnél erre is figyelemmel kell lenni.

Bicskei Attilától megtudtuk, a társaság – éppen a dolgozók védelmében – több tevékenységét felfüggesztette, a takarítórészleg, illetve a varroda dolgozik gőzerővel, amíg erre lehetőség van.

Jónás Á.

Rendet tartanak



Lezárták a játszótereket | Folyamatos a szemétszállítás

Veszélyhelyzeti üzemmódra állt át a Répszolg. A köztisztaság fenntartása érdekében továbbra is folyamatos a hulladék elszállítása a kerületi közterekről, ezért ha szükséges, akár több embert is munkába állít a társaság.

– Az önkormányzat kifejezett kérése, hogy a járvány időszakában is tartsa tisztán és rendezetten a kerületi utcákat, tereket a Répszolg. Ehhez emelni kellett a szemétszállítási kapacitást. Rendeltünk zsákokat, amik már megérkeztek, és készenlétbe helyeztünk két brigádot annak érdekében, hogy

ha létszámprobléma adódna, akkor át tudjunk csoportosítani erre a területre további munkaeőt – számolt be az intézkedésekről dr. Jankura Tamás ügyvezető.

A képviselő-testület döntése értelmében lezárták, illetve szalagokkal körbekerítették a kerületi játszótereket és fitnessparkokat, a társaság egyik munkatársa folyamatosan ellenőrzi ezeket.

A fentiekén kívül a tavalyról áthúzódo, illetve már megkezdett munkákat végzik a társaság dolgozói, így például a Szódliget utcai fásor rekonstrukcióját, illetve a járdafelújításokat, járdajavításokat.

A Répszolg Hunyadi utcai irodaépületében március 23-tól az ügyfélfogadás szünetel. Minden csütörtökön 8 órától 15 óráig ügyeletet tartanak. Kéri, hogy a lakók csak halaszthatatlan ügyben menjenek be személyesen, észrevételeiket, bejelentéseiket e-mailben, telefonon vagy a repszolgxv.hu weblap bejelentő felületén juttassák el a társasághoz.

JÁG

ELÉRHETŐSÉGEK:

Répszolg Nonprofit Közhasznú Kft.
1152 Budapest, Hunyadi utca 3.
Telefon:
+36 1 308 1098
+36 1 308 1099
Fax: +36 1 307 7074
Zöld szám: +36 80 205-062
Email: titkarsag@repszolgxv.hu

Ovi, bölcsi: gyerekefelügyelet



A kerületi önkormányzati fenntartású óvodák és bölcsődék zárva tartanak a koronavírus-járvány miatt.

Három óvoda tart ügyeletet:

- Rákospalotai Összevont Óvoda Mozdonyvezető Tagóvodája (Mozdonyvezető utca 3-5.),
- Hétszínvirág Összevont Óvoda Molnár Viktor Ta-

gódója (Molnár Viktor utca 94-96.),

- Újpalotai Összevont Óvoda Hartyán Tagóvodája (Hartyán köz 3.).

A bölcsődék közül az Egyesített Bölcsődék XV/12-es bölcsődei tagintézménye (Nádastó park 1.) az ügyeletes.

Az ügyeletes óvodák és bölcsőde nyitvatartási ideje: 6-17.30 óra között.

Az ügyeleti ellátás kizáró-



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

lag telefonon vagy e-mailben igényelhető.

Az ügyelet igényléséhez az alábbi információk szükségesek (telefonon bediktálni, e-mailben feltüntetni): gyermek neve, születési dátuma, lakóhelye, óvoda/bölcsőde neve, gyermek csoportja, melyik napokra kéri az ügyeletet, igénylő e-mail-címe.

Amennyiben az ügyeleti ellátásra az igénylés egy adott munkanapon reggel 8 óráig

beérkezik, a következő munkanaptól tudják biztosítani a gyerekek számára az ügyeletet.

Az étkezés térítési díját, valamint a bölcsődei gondozási díjat jelenleg csak átutalással lehet fizetni. Az átutalás módjáról az érintett óvoda vagy bölcsőde elektronikus levélben tájékoztatja a megrendelőt. Ha a megrendelő nem tudja átutalással kifizetni az étkezés térítési díját, illetve a bölcsődei gon-

dozási díjat, az érintett óvoda vagy bölcsőde egy későbbi időpontban tájékoztatást ad a befizetés módjáról.

Amennyiben az ügyeletet mégsem kívánják igénybe venni, azt – időponttól függetlenül – feltétlenül mondják le a fentebb megadott telefonszámokon vagy e-mail-címeiken.

Lemondás esetén a gyermekétkészítés térítési díj és a bölcsődei gondozás díj visszautalásának módjáról és időpontjáról az érintett óvoda vagy bölcsőde tájékoztatja a megrendelőt.

Az ügyeletes intézmény területére csak lázmérést követően léphet be a gyermek és a kísérő szülő. A gyermek vagy a kísérő szülő 37 fokos vagy ennél magasabb testhőmérséklete esetén az intézmény nem veheti be a gyermeket az ügyeletre – írta közleményében Cserdiné Németh Angéla polgármester. **JÁG**

Mozdonyvezető Tagóvoda

Telefon (munkanapon 7-16 óra között): +36 70 698 5635, +36 70698 5636

E-mail: mozdonyvezetoovi@rakospalotaiovi.hu

Hétszínvirág Összevont Óvoda Molnár Viktor Tagóvoda

Telefon (munkanapon 7-16 óra között): +36 70 698 5624

E-mail: etkezes@hetszinviragovi.hu

Újpalotai Összevont Óvoda Hartyán Tagóvoda

Telefon (munkanapon 7-16 óra között): +36 70 658 1649

E-mail: hartyanovi@ujpalotaiovi.hu

Egyesített Bölcsődék XV/12-es bölcsődei tagintézmény

Telefon (munkanapon 7-16 óra között): +36 70 658 1601

E-mail: igazgato@xvbolcsode.hu

Közlemény az óvodai beiratkozásról

Óvodai beiratkozás

Az országos veszélyhelyzetre tekintettel az emberi erőforrások minisztere a 7/2020. (III. 25.) EMMI határozatával megváltoztatta az óvodai beiratkozás rendjét, és a 2020/21-es nevelési évre vonatkozó óvodai beiratkozással kapcsolatban új eljárást határozott meg.

Kérem, minden érintett alaposan olvassa el a tájékoztatást, és ez alapján járjon el az óvodai beiratkozás kapcsán.

Általános rendelkezések:

Körzetes óvoda: a gyermek lakó- vagy tartózkodási helye szerint kötelező felvételt biztosító óvoda. A körzetes óvoda köteles felvenni a körzetes gyermekeket.

Nem körzetes óvoda: nem a gyermek lakó- vagy tartózkodási helye szerint kötelező felvételt biztosító óvoda. A nem körzetes óvoda nem köteles felvenni a jelentkező nem körzetes gyermekeket.

Körzettel nem rendelkező óvodák: Nem rendelkezik kötelező felvételt biztosító körzettel, általában egyházi vagy magánfenntartású óvoda. Az óvoda nem köteles felvenni a jelentkező gyermeket.

Szándéknyilatkozat: a nem körzetes óvoda, vagy a körzettel nem rendelkező óvodához benyújtott felvételi kérelem. A kérelmet

elektronikus úton vagy telefonon lehet megtenni. A kérelmet személyesen csak különösen indokolt esetben lehet megtenni, a különös indok elfogadásáról az érintett óvoda dönt.

A kerületi önkormányzati fenntartású óvodák elérhetősége:

Hétszínvirág Összevont Óvoda
e-mail: beiratkozas@hetszinviragovi.hu, telefon: 70 698 5630

Rákospalotai Összevont Óvoda
e-mail: beiratkozas@rakospalotaiovi.hu, telefon: 70 699 4942

Újpalotai Összevont Óvoda
e-mail: kozpont@ujpalotaiovi.hu, telefon: 414 0515

A körzetek az önkormányzat honlapján (bpxv.hu) található.

A 2020/2021-es nevelési évre az óvodai beiratkozás menete a következő:

1. Amennyiben a szülő nem körzetes óvodába kívánja a gyermekét beírni (ez kerületen belüli, kerületen kívüli és a nem önkormányzati fenntartású óvodákra egyaránt érvényes), 2020. április 2-17. között a felvételi kérelemre vonatkozó szándéknyilatkozatot nyújthat be a kiválasztott óvodához. A szülő a szándéknyilatkozatban adja meg a körzetes óvoda adatait is, valamint jelezzé a körzetes óvoda felé, hogy szán-

déknyilatkozatot nyújtott be egy másik óvodához.

1.1 Nem körzetes óvodák még nem döntenek a gyermek felvételéről, csak rögzítik a szándéknyilatkozatot.

1.2 Körzettel nem rendelkező óvodák 2020. április 20-ig döntenek a szándéknyilatkozat alapján a felvételtől. Erről az óvoda írásban értesíti a szülőt és a körzetes óvodát. Kérjük, a felvételi döntésről Ön is tájékoztassa a körzetes óvodát.

2. Amennyiben a szülő körzetes óvodába kívánja beírni a gyermekét, akkor nincs szükség intézkedésre az óvoda felé, ugyanis a körzetes óvoda 2020. április 21-ig hivatalból felveszi a felvételi körzetébe tartozó valamennyi olyan gyermeket, akik vonatkozásában nem érkezett hozzá jelzés arról, hogy másik óvoda felvette volna.

Ennek ellenére azt kérjük, ebben az esetben is 2020. április 20-áig (telefonon vagy e-mailben) vegyék fel a kapcsolatot a körzetes óvodával, és tájékoztassák az óvodát arról, hogy a körzetes óvodába kívánják beírni gyermeküket.

A beiratkozáshoz szükséges iratok bemutatására a gyermek első óvodai nevelésének napján kerül

sor. A beiratkozáshoz szükséges dokumentumokról a későbbiekben az óvoda fog részletes tájékoztatást adni.

Az óvoda a gyermek felvételét követően a felvételtől írásban értesíti a szülőt.

3. A körzetes óvoda a felvételi kötelezettsége teljesítése után – amennyiben a férőhely megengedi – további, nem körzetes gyermeket is felvehet. Az óvoda a nem körzetes gyermekek felvételére vonatkozóan 2020. április 30-ig dönt, amelyről értesíti a szülőt és a körzetes óvodát is.

4. Ha 2020. április 30-áig nem kap értesítést gyermeke óvodai felvételéről, kérjük, haladéktalanul vegye fel a kapcsolatot az óvodával.

5. Amennyiben a szülő gyermeke óvodakezdését szeretné elhalasztani, a hatályos jogszabályi rendelkezések alapján – legkésőbb 2020. május 25-éig benyújtott – kérelemben kérheti a területileg illetékes járási hivatalnál (Buda-

pest Főváros Kormányhivatala XV. Kerületi Hivatala; a továbbiakban Kormányhivatal). A Kormányhivatal a szülői kérelem alapján, a gyermek jogos érdekeit szem előtt tartva felmentheti a gyermeket az óvodai foglalkozáson történő részvétel alól annak az évnek az augusztus 31. napjáig,

amelyben a gyermek tizedik életévét betölti, ha ezt a gyermek családi körülményei, sajátos helyzete indokolja. A kérelem benyújtásáról, kérjük, tájékoztassa (telefonon vagy e-mailben) a körzetes óvodát.

6. Abban az esetben, ha a gyermek további egy évig a bölcsődében marad, a bölcsődéknek legkésőbb 2020. április 15-éig jelezniük kell az Oktatási Hivatal és az Önkormányzat felé, hogy a gyermek nem kezdi meg az óvodai nevelést. Ha gyermeke is érintett, kérjük, mielőbb egyeztessen a gyermekét ellátó bölcsődével, hogy a szükséges bejelentést megtegyék az Oktatási Hivatal és az Önkormányzat felé, Ön pedig erről a tényről tájékoztassa (telefonon vagy e-mailben) a körzetes óvodát.

Nyílt napok

Az önkormányzati fenntartású óvodák által meghirdetett óvodai nyílt napok 2020-ban elmaradnak.

Az önkormányzat óvodáztatást segítő kiadványát a nyilvántartásunkban szereplő óvodaköteles gyermek családjának kipostáztuk. A kiadvány megtekinthető a honlapon.

Cserdiné Németh Angéla polgármester

Hosszabbított támogatások



Három hónapos automatikus hosszabbítás lép érvénybe több, XV. kerületi szociális juttatás esetében Cserdiné Németh Angéla polgármester döntése alapján. A döntés a Palota gyógyszer-

támogatás, a Palota lakhatási támogatás, a Palota ápolási támogatás, valamint rendszeres gyermekvédelmi kedvezményezettjeit, továbbá a XV. kerületi önkormányzati bérlakások lejárat szerződésű bérlőit érinti.

Ezek újbóli kérelmezéséről, meghosszabbításáról nem kell gondoskodni, mert az önkormányzat, figyelemmel a koronavírus-járvány miatti veszélyhelyzetre, a jogosultságokat, a lejárat dátumát követően, három hónappal meghosszabbítja. Ez azt jelenti, hogy nem szükséges a polgármesteri hivatalba kérelmet benyújtani, illetve azt postai úton elküldeni.

A három hónap meghosszabbítást követően a támogatások automatikusan lejárnak, azokat újból kell kérelmezni. A lakásbérleti szerződés meghosszabbítása iránt is kérelmet kell benyújtani, ellenkező esetben a bérleti jogviszony nem folytatható – írja a bpxv.hu. ♦

Veszélyhelyzeti rendelés

Dr. Mezősi Andrea, a XV. kerület 17-es háziorvosi körzetének orvosa a fennálló vészhelyzet, a jelenlegi eljárásrend és a koronavírus ellátására kijelölt kórházban végzett ügyeleti tevékenységei miatt veszélyhelyzeti rendelést vezetett be. Bizonytalan ideig a rendelés orvos-beteg találkozó nélkül, ott-

honról működtetett, háziorvosi internetes receptírással és mobiltelefonos konzultációval történik. A veszélyhelyzeti rendelési időben (halasztható ügyekben; receptírással, táppénzes ügyek) naponta 11–15 óra között történik a konzultáció. Telefonszám: +36 1 306 2937. Cím: Kossuth utca 3. szám. Sürgős esetben a



+3670 388 1252-es telefonszámon kérhető háziorvosi segítség dr. Mezősi Andreától. ♦

Takarékra állított gazdaság

Túlélésre játszik a világ. A koronavírus-járvány okozta gazdasági visszaesés mértékét még csak találgatják a szakértők. Azonban az már látszik, hogy a ma meghozott mentőintézkedéseken múlik, hogy a járvány után milyen gyorsan áll föl a térdre rogyott gazdaság.

A hazai gazdaság gerincét adó vállalkozások és az általuk teremtett munkahelyek megmentése a legfontosabb célja a döntéshozóknak. Éppen ezért a kormány eddig (lapunk nyomdába kerüléséig) két gazdaságmentő csomagot jelentett be. A leginkább érintett ágazatokban a KATA-s vállalkozók adómentességet kapnak június végéig. Ez összesen 26 szakmacsoportban, 80-90 ezer vállalkozást érint. A Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetsége javaslatai között szerepel, hogy ezt a kedvezményt, további munkahelymegtartó könnyítésekkel egyetemben, minden kis- és közepes vállalkozásra terjesszék ki, mert a fogyasztói kereslet-visszaesés hatásai már szinte minden ágazatba tovaágyúrtak. Perlusz László, a szövetség főtítkára további javaslatok között ismertette, hogy szeretnék a krízisre szabni a Széchenyi Kártya Programot, ugyanis a 2008-as válság idején is jó megoldásnak bizonyult, azaz áthidaló folyószámlahitel, amit a vállalkozásoknak nyújtottak. Lapunknak úgy fogalmazott: altatni kellene a gazdaságot a járvány idejére, hogy minél kevesebb embert bocsássanak el, mert annál

hamarabb tudnak visszaállni a vállalkozások a régi kerékvágásba, ha eljön az ideje.

A XV. kerületben működő vállalkozásokat ezek a hatások az országos helyzethez hasonlóan érintik. A Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK) kerületi vezetése ezért nagy figyelemmel követi a folyamatokat és minden lehetséges eszközzel segíti a helyi önkéntes tagvállalkozások túlélését – közölte Szántai Sárközi Ambrus, a BKIK kerületi tagszervezetének elnöke.

Ezt a gazdaságba öntött, minél jelentősebb mértékű tőkeinjekcióval tudja korrigálni a kormány – erről már a Portfolio makróelemzője beszélt. Hornyák József szerint a magyar kormány gyorsan lépett, de az eddigi intézkedések nem lesznek elegendőek a hazai gazdaság megmentéséhez. A mostani 3,5 százalékos munkanélküliségi ráta akár két számjegyre is nőhet, azaz több 100 ezer munkahely szűnhet meg. A legérintettebb ágazatokban tömeges vállalati csődök várhatóak. A szakértő ismertette: a visszaesett fogyasztói kereslet miatt bajba került vállalkozások első körben a foglalkoztatott munkárait tudják csökkenteni. Ezt követik általában a fizetés nélküli szabadságadások, majd az elbocsátások. A Miniszterelnökséget vezető miniszter csak márciusra 30-40 ezer munkanélkülit prognosztizált, ez a szám azonban hónapról hónapra súlyosbodhat majd, hiszen idővel a vállalkozások is kifutnak tartalékaikból. ♦

Rövidebb piacolás



Korlátozásokkal, de egyelőre mindhárom XV. kerületi vásárcsarnokot – Kolozsvár utcai piac, Újpalotai piac, Wesselényi utcai piac – nyitva tartja az üzemeltető Csapi-15 Kft.

A vásárcsarnokok hétfőnként zárva lesznek, keddtől péntekig 7-15-ig, szombaton a normál nyitvatartás szerint 6-14 óra között várják a vásárlókat. A működéssel kapcsolatos további változás, hogy mindegyik csarnoknál 1-1 ajtó működik csak mostantól. Biztosítják, hogy 100 vásárlónál egyszerre többen ne tartózkodjanak a zárt részen. A piacok környezetében, azok kerítésén kívül működő üzletek a kormányrendelet szerint tarthatnak nyitva, tevékenységük figyelembevételével. A piacra járókat kéri a Csapi-15 Kft.: a fokozott elővigyázatosság szabályai szerint ügyeljének arra, hogy megtartsák egymástól a kellő távolságot, és fölöslegesen ne nyúljanak hozzá a gyümölcsökhöz, zöldségekhez. ♦



Készenléti rendőrök szolgálatban

A koronavírus-járvány miatt kijárási korlátozást vezettek be: az élelmiszerboltokat, drogériákat, patikákat és piacokat 9 és 12 óra között kizárólag a 65 év felettiek látogathatják. A rendőrség a közterületeken segítő intézkedésekkel ösztönzi a lakosságot a kijárási korlátozás betartására. Az újpalotai vásárcsarnoknál is készenléti rendőrök és katonai rendészek járőröznek.



A koronavírus terjedésének megelőzése érdekében ideiglenesen leállítja a fogyasztásmérők leolvasását az Elmű-Émász, az E.O, a Nemzeti Közművek (NKM) elosztó társaságai, valamint a Fővárosi Vízművek. Az ügyfeleket arra kérik, hogy elektronikus úton adják meg a fogyasztásmérők állását, elsősorban az online ügyfélszolgálatokon keresztül intézzék ügyeiket. Az Elmű-Émász www.elmuemasz.hu; az E.ON a www.eon.hu; a Fővárosi Vízművek a www.vizmuvek.hu, a gáztársaság a www.nkmennergia.hu honlapon érhető el. ♦

Túlárzott termékek



A főváros kormányhivatalának Fogyasztóvédelmi Főosztálya a vásárlók megkárosításának megakadályozása érdekében rendszeresen ellenőrzi az üzleteket, gyógyszertárakat és a webáruházakat, ahol próbavásárlásokat is végeznek. Amennyiben jogsértést tapasztalnak, eljárás indítanak a vállalkozásokkal szemben. Várják a vásárlók bejelentéseit is!

A gyógyszertárak ellenőrzése során kiderült, hogy a nagykereskedők sokszor két-háromszoros áron értékesítik a szájmáskákat, ezért a patikák is kénytelenek áremelésre. A fogyasztóvédők adatokat gyűjtenek azokról a nagykereskedelmi társaságokról, amelyek jelentősen túlárzzák termékeiket, és így próbálják eladni a patikáknak a maszkokat, illetve a kézfertőtlenítőket. Ezeket az adatokat továbbítják az Innovációs és Technológiai Minisztérium Kereskedelem-politikáért és Fogyasztóvédelemért Felelős Államtitkársága részére, a szükséges intézkedések érdekében – írta közleményében a hivatal.

A Fogyasztóvédelmi Főosztály a kézfertőtlenítőkből és tisztítószerekből mintákat is vesz, a termékek összetételének vizsgálata érdekében, hogy azok valóban elérik-e a kívánt hatást. Mint írták: Ha a fogyasztók bármilyen visszaéléssel találkozhatnak vásárlásuk során, az ezzel kapcsolatos észrevételeket, bejelentéseket – a hét minden napján – megtehetik a Budapest Főváros Kormányhivatala Fogyasztóvédelmi Főosztálya alábbi elérhetőségein: telefon: +36 30 590 7628 hétfőtől péntekig: 8–20; szombaton és vasárnap: 10–16 óra között. E-mail: koronavirus.fogyasztovedelem@bfkh.gov.hu ♦

Budapesti vírusinfó

Budapest Főváros Önkormányzata elindította honlapját, amely a koronavírussal kapcsolatos információkat foglalja össze a budapestiek számára. A www.koronavirus.budapest.hu összefoglalja azokat az ajánlásokat, amelyeket a városvezetés a karantén idejére fogalmazott meg. Elérhető rajta minden változás és intézkedés, ami a fővárosiak mindennapjait érintheti, így a központi kormányzat intézkedései is. A budapestiek megtalálják rajta a fővárosi szolgáltatásokat és az ügyfélszolgálat elérhetőségét. A honlapon keresztül felajánlásokat is tehetnek, amelyek hasznosak lehetnek a járványveszélyhelyzetben. ♦

Ingyenes parkolás, ingyenes tömegközlekedés

A fővárosi önkormányzat a kerületekkel egyeztetve ingyenessé teszi a parkolást a fővárosi kórházak dolgozóinak. A főpolgármester levélben fordult a budapesti kórházak vezetőihez, hogy írják össze, kik azok a kollégák, akiknek a munkájában segítséget jelentene az ingyenes parkolás. Az összegyűjtött forgalmi rendszámok alapján a fővárosi önkormányzat a kerületekkel együttműködve ki fogja adni az ingyenes parkolási engedélyeket. Mindemellett a tömegközlekedési járatokon is ingyen utazhatnak az egészségügyi dolgozók. A díjmentes utazásra való jogosultságot többfajta dokumentummal lehet igazolni. ♦

Postai intézkedések

A hatósági házi karanténnal érintett címeken a posta felfüggeszti a személyes kézbesítést a karantén megszűnéséig. Ez azt jelenti, hogy az ajánlott, a tértivevényes és értéknylvánításos leveleket, a hivatalos iratokat, valamennyi utalványt (nyugdíj, kifizetési és külföldi), illetve csomagot nem kézbesíti a posta a karantén ideje alatt.

Azok a jogosultak, akik nincsenek karanténban, átvehetik a küldeményeket a kijelölt kézbesítési ponton. A kézbesítést a karantén lejáratait követően kísérli meg a posta a szokásos szabályok szerint. A postás a karantén ideje alatt a közönséges levélküldeményeket a



levélsekénybe dobja – írja közleményében a Magyar Posta.

A társaság saját hatáskörben döntött arról, hogy a postai

nyitvatartás első órájában elsőbbséget biztosít a kiszolgálásban a 60 év feletti, a járvány miatt fokozottan veszélyeztetett ügyfeleknek. ♦

Megemelt értékhatár



Ötezerrel tizenötezer forintra emelkedik a PIN-kód nélkül is engedélyezett, érintőkártyás vásárlások összeghatára április 15-től, ezzel becslések szerint a vásárlások csaknem 90 százalékánál a vevőnek nem kell megérintenie a

POS-terminált – közölte a Pénzügyminisztérium.

A járványügyi helyzettel függetlenül figyelemmel kell lenni a pénzügyi biztonságra is, így továbbra is él az az általános szabály, hogy a PIN-kódot időközönként még az érintőkár-

tyás vásárlásakor is meg kell adni, amivel az biztosítható, hogy egy ellopott kártyával ne lehessen korlátlanul visszaélni. Így a POS terminál öt PIN-kód nélküli vásárlás után a hatodik alkalommal értékhatártól függetlenül ezután is kéri fogja a kódot, vagy akkor, ha PIN-kód nélkül annyit vásároltunk egymás után, hogy annak értéke elérte a 150 eurónak megfelelő összeget.

A járvány elleni védekezés érdekében jó megoldás lehet az okostelefonnal vagy okosórával való fizetés, ahol a rendszer egyáltalán nem kéri a PIN-kódot, és így a terminált sem kell fizikailag megérintenie. ♦

A főpolgármester dönt

Karácsony Gergely a koronavírus-járvány miatti veszélyhelyzetben a Fővárosi Közgyűlés feladat- és hatáskörében eljárva csak olyan döntéseket hoz meg, amelyeket a testület többsége támogat. A főpolgármester erről a Facebook-oldalán közzétett videó-jában beszélt.

„Nem én szeretnék teljhatalmat, hanem a törvények ruházzák rám azt a felelősséget, hogy a veszélyhelyzet idején a Fővárosi Közgyűlés nevében eljárva én hozzam meg a döntéseket” – szögezte le a főpolgármester. Karácsony Gergely



azt is vállalta, hogy pontosítják, módosítják azokat az előterjesztéseket, amelyeket nem övez teljes körű politikai konszenzus.

A főpolgármester szerint különösen fontos lenne a jelenlegi helyzetben, hogy a politikai

szerelőnk ne az ellenséget, hanem a szövetségest lássák egymásban. „Én megpróbálok így eljárni” – fogalmazott.

Karácsony Gergely közölte, ilyen teljes körű konszenzus mellett döntött Rudolf Péter kinevezéséről a Vígszínház élére, és arról is, hogy egymilliárd forintot csoportosítanak át a járvány elleni védekezés forrásainak biztosítására. Továbbá így döntenek majd – folytatta – azon kis- és középvállalkozások megsegítéséről is, amelyek komoly gondba kerültek a fővárosi önkormányzat bérlőiként. ♦

Maradjanak otthon!

A közös érdek, a közös cél szellemében pártállástól, minden korábbi vitától függetlenül a képviselő-testület valamennyi tagja egy közös videóban kéri arra a XV. kerületben élőket, hogy maradjanak otthonaikban.

„Ebben a helyzetben felemelő, hogy most egy olyan videóban fordulhatunk szüleinkhez, nagyszüleinkhez, a tizenötödik kerületben élő idősekhez, amelyben pártállástól függetlenül minden önkormányzati képviselő egyformán vett részt. Most a baj összeková-

csolt minket, azért, hogy azoknak segíthessünk, akiknek mindent köszönhetünk” – írta Cserdiné Németh Angéla polgármester Facebook-oldalán annak kapcsán, hogy a kerület politikusai egy videóüzenetben összefogva szólítják meg az itt élőket.

„A szüleink és nagyszüleink generációja az, amelyik lerakta a jelenünk alapjait. Ők azok, akik felneveltek minket, akik felkészítettek minket az élet nehézségeire és szépségeire, és ők azok, akik felépítették Újpalotát, erős közösséggé alakították a kerületet – áll a polgármester

bejegyzésében. – Sok csatát, sok küzdelmet megélték már. Talán a legnehezebb előtt állnak most, és el sem tudjuk képzelni, milyen lehet ez nekik. Nem csinálni semmit, csak várni türelemmel, hogy teljen az idő. Mégis, azt kérem tőlük a társaimmal: maradjanak otthon. Vigyázzanak magukra, mi is vigyázzunk rájuk.”

A polgármester megköszönte mindenki munkáját, aki munkatársként vagy önkéntesként vett eddig részt a rendkívüli helyzet kezelésében. A XV. kerületi önkormányzat nemcsak a törvényi kötelezettségei okán, hanem



ezen túl is segít minden hozzá fordulóknak.

A közös érdek, a közös cél szellemében pártállástól, minden korábbi vitától függetlenül a képviselő-testület

valamennyi tagja és dr. Matlák Gábor társadalmi megbízatású alpolgármester is egyévesen, személyes üzenetben arra kéri a XV. kerületieket, hogy maradjanak otthon! ♦



Egy csepp segítség

– A jelenlegi helyzetben a betegek gyógyulásához és felépüléséhez még nagyobb szükség van a vérkészítményekre, ezáltal a véréadóok segítségére – tudtuk meg Homoki-Nagy Fannitól, a Magyar Vöröskereszt XV. kerületi kirendeltségének munkatársától –, ezért véréadásra hívnak mindenkit, aki úgy érzi, hogy segíteni tud!

A véradásokat március 23-tól hétköznaponként két helyszínen, a Magyar Vöröskereszt V. kerület, Arany János utca 31. szám alatti székházában 11–18 és az Országos Vérellátó Szolgálat Karolina út 19–21. szám alatti intézetében 7–19 óra között szervezik. Ez azt is jelenti, hogy a jelenlegi járványhelyzet miatt a Magyar Vöröskereszt minden más rendezvényét leállította. Az említett két helyszínen azonban nagyon várják a véréadókat. Aki már adott vért, az tudja, hogy csak minimum 50 kilogramos testsúllyal és 18 és 65 év közötti életkorral segíthet másokon. Véradás előtt érdemes étkezni és sok folyadékot fogyasztani.

A véréadókat és a vért kapó betegeket egészségének védelme érdekében az Országos Vérellátó Szolgálat megelő-

ző intézkedéseket léptetett életbe. Az új koronavírus kiemelt kockázata miatt minden egyéb kiszűrés mellett 30 napra kizárták a véradásból azokat a véréadókat, akik 2020. február 5. után külföldön jártak. A kiszűrés a terület elhagyásának időpontjától kezdődik.

Azok a véréadókat, akik a véradástól számított 30 napon belül jártak, a véradás területére sem léphetnek be. Amennyiben a külföldi terület elhagyását követő 30 napon belül nem jelentkeznek fertőzésre utaló panaszok, a véradás ismét lehetővé válik.

– Naponta mintegy 1800 véréadó kell toboroznunk, hogy a biztonságos vérkészlet rendelkezésre álljon a műtétetekhez, baleseti sérültek ellátásához, vérkészítményekre, transzfúzióra szoruló betegek kezeléséhez – olvasható a szolgálat közleményében. Egyetlen véradással három beteg segíthetünk: a levett vérből plazmakészítmények, vörösvérsejt- és vérlemezke-koncentrátum készül. A véradás a véréadó egészségét is szolgálja, hiszen a kötelező tesztek elvégzése után nemcsak a vércsoportját ismerheti meg, hanem a szűrővizsgálat kiterjed a HIV, a Hepatitisz-B, a Hepatitisz-C, a szifilisz kimerítésére is.

Riersch Tamás



Kultúra karanténban

A járvány miatt a színházak bezártak, a koncertek, a tavasszal kezdődő szabadtéri zenei élet megtorpant, a kulturális intézmények lehúzták a rolót. Így tehát a színészek, előadóművészek az online térbe szorultak, aminek közösségteremtő ereje nem kérdéses, azonban megélni már annál kevésbé lehet belőle.

A színészek egy része állományban van, azaz havi fizetésben részesül, tehát amíg el nem bocsátják biztonságban van. Másik részük azonban előadónként kapja a gázsit, nos, ők a teljes bevételüktől elbúcsúzhattak. A művészvilág támogatására indult több kezdeményezés, például a #neváltsvisszajegyvet akció, de vannak színházak, amelyek alapokat hoztak létre a színészek támogatására.

Létezik már kezdeményezés a színházi munkások, az építők, a technikusok és a díszletesek megsegítésére is. Igyekszik tehát összefogni a művész-társadalom, de nemcsak egymásért, hanem a kényszerűségből a nézőkbe hagyott úr csillapításáért is. Kényszer-szabadságuk alatt felolvasóestekkel, népdaloktatással igyekeznek szórakoztatni a nagyjerműt.

Mindenki próbál segíteni vala-

hogy ebben a helyzetben. Többen, egyebek mellett Fullajtár Andrea, Jászai Mari-díjas színművész – aki pár hete kerületünkben lépett fel Boomeráng Baby című előadásával – kötelező olvasmányokat olvasnak fel. A magyartanárok konkrét kérései mentén haladnak, amiket a következő hetekben digitális formában oktatnak majd. Az anyagokat az Online oktatás Facebook-oldalon találhatjuk. A művész az azt nyilatkozta: emberségből is vizsgázik ilyenkor minden közösség.

Azonban vannak színművészek, akiket nemcsak munkájuk, hanem életkoruk révén is érint a járvány. Esztergályos Cecília lapunknak úgy nyilatkozott: „Rossz érzéssel tölt el ez az egész. Megpróbálok kitölteni az időmet. Nagyjából 20 éve kezdem festeni és szobrászkodni. Mióta tart ez a rendkívüli helyzet, főként festek.”

A művésznő, aki már túl van a 7. X-en, és ennek ellenére 14 darabban szerepel, a veszélyeztetett korcsoportba tartozik. Azt mondja, a család és a művész-társak is felajánlották segítségüket bevásárlás, ügyintézés céljából. A Kossuth- és Jászai-díjas, érdemes és kiváló művész azonban, mint mindent, ezt helyzetet is jó humorral kezeli. **Ék**

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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



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



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



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

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Filipz 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.

Kedves Olvasóink!

A koronavírus-járvány miatt lapunk is változásra kényszerült. Az ÉLETKÉPEK következő két számának megjelenése, lapzártája és terjesztése az alábbiakban módosult:

7. szám
megjelenés: 2020. április 20.
lapzártá: 2020. április 14.

8. szám
megjelenés: 2020. május 4.
lapzártá: 2020. április 27.

A terjesztés sem a megszokott napokon történik majd, **lapszámainkat ezúttal hétfőn, kedden és szerdán várhatják.** Megértésüket köszönjük!

Szünetelnek a kéményellenőrzések

Átmenetileg szünetelteti az előzetesen meghirdetett kéményellenőrzéseket a FŐKÉTÜSZ Kft. a koronavírus-ferőtőzések miatt, az állampolgárok védelme érdekében; a fővárosi kéményseprők a járvány ideje alatt a szociális ellátásban segítenek – közölte a társaság. A vírusveszély miatt a társaság határozatlan időre felfüggeszti a személyes ügyfélfogadást is. Az ügyfelek megkereséseiket elektronikus úton (a www.kemenysepro.hu oldalon található üzenetküldő modul segítségével), postai úton (1443 Budapest, Pf. 155), telefonon (+36 1 999 0664) vagy faxon (+36 1 332 1150) tudják eljuttatni a társasághoz. Az intézkedés a műszaki vizsgálatokat és az üzemzavar-elhárításokat nem érinti. A kéményseprőipari nyilatkozatra vonatkozó megrendelések leadása, illetve az elkészült nyilatkozatok kiadása továbbra is biztosított. Ha műszaki vizsgálatra leadott rendelést a megrendelő vissza kívánja mondani, a www.kemenysepro.hu oldalon jelezze.

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 „zöldszám” is:
+36 80 205 062.

AZ XV TV MŰSORA

április 2. csütörtök	április 9. csütörtök
19:00 Tükörben	19:00 Tükörben
19:20 Heti recept	19:20 Heti recept
19:30 Öttusa magazin	19:30 Öttusa magazin
19:50 XV-Mozaik	19:50 XV-Mozaik
április 3. péntek	április 10. péntek
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	20:20 Állatbarát magazin
április 4. szombat	április 11. szombat
19:00 FLÓRA FILM: MADARAT TOLLÁRÓL 3.*	19:00 FLÓRA FILM: MADARAT TOLLÁRÓL 4.*
április 5. vasárnap	április 12. vasárnap
10:00 Égre néző lélek – baptista istentisztelet	10:00 Égre néző lélek – ünnepi istentisztelet
19:00 Ne legyen áldozat!	19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia	19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő	20:00 Visszatekintő
április 6. hétfő	április 13. hétfő
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
április 7. kedd	április 14. kedd
16:00 Testületi ülés (tervezet)	19:00 Hírtükör
19:00 Hírtükör	19:45 Elsősegély
19:45 Elsősegély	19:55 Gyorstalpaló
19:55 Gyorstalpaló	20:10 Vitalitás
20:10 Vitalitás	
április 8. szerda	április 15. szerda
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Cseperedő	19:20 Cseperedő
19:40 Sportmagazin	19:40 Sportmagazin
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás

* **Műsorajánló.** A „MADARAT TOLLÁRÓL...” című, 12 részes természetfilm-sorozat különleges országjárásra hívja a nézőket, Szemadám György festőművész-író kalauzolásával. Az alkotók meggyőződése, hogy a hétköznapi ember által alig ismert tájegységeinknek, illetve az itt élő flórának és faunának a bemutatása legalább olyan érdekes lehet, mint egy egzotikus tájakra kalauzoló film.

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



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képsígon 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

Elhalasztott lomtalanítás

A koronavírus magyarországi terjedése miatt, a főváros vezetésével és a kerületi polgármesterekkel történt egyeztetést követően, az FKFN Nonprofit Zrt. vezetése azt a döntést hozta, hogy a lomtalanítást a még hátralévő kerületekben további intézkedésig elhalasztja. A társaság tájékoztatja majd a lakosságot a szolgáltatás újraindításáról.



Ózonos takarítás

FOTÓ: MTI, KOSZTICSÁK SZILÁRD

Ózonos fertőtlenítést tesztek a BKV az autóbuszokon. Az ózongáz az egyik legerősebb, fertőtlenítéshez használt hatóanyag, ami 50-szer hatékonyabb és 3000-szer gyorsabb, mint a klór. Nincs olyan kórokozó, ami ellen tud állni az ózon fertőtlenítő erejének, így a levegőben, felületeken megtapadó vírusok, baktériumok és gombák elleni harcban is hatékony segítség.

Az ózongázzal történő kezelés során semmilyen vegyszerre nincs szükség, így a tisztítási folyamat környezetbarát. Amennyiben a módszer eredményesnek bizonyul, az eljárás alkalmazását a későbbiekben a BKV teljes gumikerekű állományára kiterjesztik – írta a társaság.

A közlekedési társaság emlékeztetett: továbbra is érvényben vannak a közösségi közlekedés minden szereplőjének védelmére hozott intézkedéseik, mint az új felszállási rend, a kordonozás, valamint – az Egészségügyi Világszervezet (WHO) figyelmeztetésével összhangban a készpénzzel történő érintkezés elkerülése érdekében – a járműveken a jegyértékesítés felfüggesztése.

Módosult a BKK menetrendje

A szombati menetrenden alapul, de számos frekvenciált vonalon annál sűrűbb közlekedést biztosító menetrendet vezetett be munkanapokra a BKK április 1-jétől, mert a 80-90 százalékkal visszaesett utasszám nem indokolja a tanszüneti közlekedési rend további fenntartását. Csúcsidőben a metró-, valamint a nagyobb forgalmat bonyolító villamos- és buszvonalakon továbbra is a forgalomhoz mérten sűrű járatindulásra lehet számítani – közölte a BKK.

Az április 1-jén életbe lépett menetrend alkalmazásával csúcsidőben az M2-es, az M3-as és az M4-es metró, az 1-es villamos, a kiskörúti villamosok 5 percnél, a metrópótló busz 1-2 percnél, a nagykörúti villamosok 3-4 percnél, a Thököly úti buszjáratok 2-3 percnél járnak. Az új menetrenddel kapcsolatos további tudnivalók:

A közösségi közlekedési járatok a szombati menetrendjük szerint indulnak, amely a csúcsidei járatsűrűséget a tanszüneti menetrendhez képest további 25-30 százalékkal mérsékeli.

A szombati menetrendnél sűrűbb járatkövetést biztosítanak csúcsidőben több frekvenciált vonalon. Gyakrabban indul majd az 1-es villamos, az újjalotai gyorsjáratok vonalán a 7E, a rákoskeresztúri nyomvonalon a 97E busz, a kőbányai lakótelepre tartó 85-ös járat, a Káposztásmegyerrre közlekedő 20E gyorsjárat, valamint közlekedik a Füredi úti lakótelep felé a 80-as mellett a 81-es trolibusz is.

Az M3-as metró pótlását segítő, alternatív útirányokat biztosító 194M, 223M és 254M busz továbbra is közlekedik.

Az új menetrend szerint munkanapokon továbbra is jár a szombaton egyébként nem közlekedő csepeli 179-es, az Albertirsai utat kiszolgáló 10-es busz, továbbá a rákoskeresztúri vasúti kapcsolatot is biztosító 269-es, 297-es és 298-as Telebusz.

Biztonságuk érdekében, hogy az utasok megfelelő távolságot tarthassanak egymástól, a megszokottnál nagyobb befogadóképességű csuklós járművek közlekednek az Őrs vezér téri 31-es, 161-es, 168E, a zuglói 77-es, 82-es, 130-as, a kőbányai 95-ös, 202E, a budai 33-as és 109-es, a dél-pesti 36-os, 123-as, 148-as vonalon, a 14-es villamos pedig háromkocsis szerelvényekkel indul.

Hét végén továbbra is a szombati, illetve a vasárnapi menetrendet kell figyelni.

Sosem késő...

A koronavírus-járvány idejére az idősebb korosztály részére azt tanácsolják, hogy minél kevesebbet mozduljanak ki otthonról és a napi feladataikat online intézzék. Viszont ők azok, akiknek a legtöbb nehézséget okoz a virtuális világ. Bártfai Barnabás: *Sosem késő... avagy a modern technika használata minden generációnak* című könyve hasznos információkat tartalmaz, és azokkal a témákkal foglalkozik, amikre az online ügyintézés és kapcsolattartás során szükség lehet.



A BBS-INFO kiadó a kialakult helyzetre való tekintettel egy 500 forintos kuponnal, sőt egy választható ajándék könyvvel is kedveskedik a webáruházából történő vásárlás esetén. Akiknek nem áll módjában online megrendelni a könyvet, azok a kiadót telefonon is elérhetik a rendelésükkel kapcsolatban az alábbi telefonszámon.

+36 1 407 1707

A kupon kódja: KV2020SK (Érvényes: 2020. május. 30-ig)

A webáruház elérhetősége: www.bbs.unas.hu

A kiadvány egy praktikus útmutató, amely a hétköznapi előforduló leggyakoribb feladatokban segít, akár asztali gépet, akár a mobiltelefont használunk, függetlenül attól, hogy az olvasó az idősebb generációhoz vagy a fiatalabbak közé tartozik-e. A könyvben olvashatunk többek közt a számítógépek és az okostelefonok működéséről, közelebbről megismerkedhetünk a Windows és az Android rendszerekkel, bevezetőt kapunk a biztonságos használatukba, és elmélyedhetünk az internet, az e-mail és a Facebook rejtelseiben, sőt az online vásárlás, csekkbefizetés és a bankolás is szerepel a témák között. A közérthetőségre pedig garancia a szerző több mint huszonöt éves szakkönyvírói tapasztalata. Érdeemes tehát beszerezni, és kiváló ajándék is lehet idősebb rokonainknak.

K. N.



Szerintem senki se gondolta volna, hogy március 16-ától a lakásába kell költöztetnie a munkahelyét, a gyerek(ek) iskoláit, és a szabadidejét is kénytelen a négy fal között tölteni. Hát, eljött ez a világ is.

Immár több napja nyomjuk idehaza, és igazából egy szavam sem lehet, hiszen van elég erőforrásunk (két laptop, igaz, az egyik nem működik az Office, így rendszeres időközönként át kell adnom gyermeknek a gépem, sebjaj, a felszabaduló időt felhasználva felmosom a lakást, fertőtlenítem a kilincseket, kapcsolókat, asztalokat, telefont, mint egy órült, járok fel s alá) és elég szobánk.

Aminek híján vagyok, az a türelem. Az élet úgy hozta, hogy én vagyok az a szerencsés, aki bevezetheti gyermekét a törtek világába. Almát daraboltunk, szemléltettem a tényeket ábrán, rongyosra beszéltem a számat, és... azt nem mondom, hogy semmi hatása, de amikor a kérdésre, hogy ha az egyötödöt megszorozzuk hárommal, mennyit kapunk, az a

válasza, hogy tizenötöt, akkor bizony el kell számolnom magamban úgy millióig.

Mindeközben persze dolgoznom is kell, azonnal feltenni hírt a honlapra, Facebookra, cikket írni, telefonálni, felvenni a telefont, ráadásul, mivel itthon vagyok, az uram azt gondolja, igazán besegíthetek neki a házimunkába is, úgyhogy a kakofóniába időnként bekapcsolódik ő is; „Anya, tedd rendbe a konyhát, sikáld le a gázt, mosogasd el az edényeket!” (Ja, mert ő főz, ami egyébként valóban nagy könnyítés, de ilyenkor magamban siktok, hogy „én most nem is vagyok itthon, én dolgozom!!!”)

Ráadásul azt mondják az okosok, hogy ilyenkor különösen fontos az immunrendszer erősítése, amelynek elengedhetetlen része a rendszeres testmozgás. Hát, kösz! Rohangászom a lakásban, szellemileg teljesen kifáraszt a helyzet, lelkileg borzasztóan megvisel (mint sokakat), ezért tényleg olyan, de olyan jó volna elvonulni egy kis én-időre, de erre még nem találtam megoldást.

-y a

GRAFKA: VARGA TÍMEA LAURA

Az oroszlán és a teknősbéka

Egyszer versenyfutásra került a sor az erdőben. A nagy nap reggelén mindenfelé hallani lehetett a kiáltóást.

Aki utoljára fárad el, az lesz az erdő királya!

Seregestül jöttek az állatok, és mind beálltak a versenybe. De bizony a legtöbb kidőlt délre, csak az egyetlen oroszlán bírta még erővel.

Kevélyen így szólt a társaihoz:

Én vagyok az erdő királya!

Mire a teknősbéka lassan előmászott.

Még nem! Előbb fuss velem is versenyt!

Te akarsz versenyezni velem?

Előbb fussunk, aztán nevéss!

A teknősbéka azonnal rákiáltott:

Ne pihenj! Fuss tovább! Mindjárt utolérlek!

Az oroszlán azt hitte, hogy a háta mögül jön a hang, és rögtön folkerekedett, rohant, ahogy bírt, míg csak vissza nem kerültek oda, ahonnan elindultak. Ott aztán leroskadt a földre.

S egy óvatlan pillanatban fölmászott az oroszlán hátára, az meg csak loholt, loholt ész nélkül, nem is sejtve, hogy utast visz a hátán. Egyszer aztán elfáradt, és megállt pihenni.

Én bizony már rég itt vagyok a célnál!

Mit tehetett mást az oroszlán - belátta, hogy legyőzték.

Hol vagy, teknőc?

Mondta a teknős csöndesen, miután észrevétlenül lelépett a földre.

Búcsúzás szeretettel



A perinatális gyász sokak számára ismeretlen fogalom, ez talán nem is csoda, hiszen a kultúránkban mind a születést, mind pedig a halált tabuként kezeli a társadalom, annak ellenére, hogy az életnek mindkettő elengedhetetlen része.

Ezen a hozzáálláson kíván változtatni Levendula Lilla gyásztanácsadó, coach is, akit leggyakrabban olyan édesanyák, családok keresnek fel, akiket a terhesség, illetve a szülés során ért veszteség.

Bár az orvosudomány a terhesség 24. hetéig magzatnak nevezi, és csak ezt követően hívja babának az anyaméhben fejlődő életet, a gyászfeldolgozással foglalkozó szakemberek szerint szerencsésebb a fejlettségi állapottól függetlenül babaként hivatkozni az elveszített gyermekre. Hiszen, ahogy ők fogalmazznak, a család számára nincs különbség ilyen esetben, egy koraterhesség vége éppolyan fájó lehet, mint ha egy csecsemőtől kell elbúcsúzni.

A kórházi gyakorlat intézményenként változó, az viszont egységes, hogy minden esetben lehetőséget kellene biztosítani pszichológussal való konzultációra, ezzel is elősegítve, hogy a család pont a legnehezebb időszakban, a veszteség pillanatában támaszkod-



Apró emlékek | Vigaszt adnak a sorstársak

hasson valakire, aki empátiával és megfelelő szakértelemmel fordul feléjük. Sajnos azonban a gyakorlat azt mutatja, erre sokszor nincs kapacitása az állami intézményeknek, illetve a családok sem mindig fogadják el azonnal egy idegen segítségét.

Ha később mégis úgy ítélik meg,

hogy a traumával nem tudnak egyedül megbirkózni, több fórumon is megtalálhatják a számukra leginkább megfelelő csoportot, sorstársakat, szakembereket. A sorstársi közösségek ereje pedig nem alábecsülendő, míg az ismerősök és rokonok sokszor a jó szándék ellenére is

bántóan fogalmazznak, mikor vigasztalni próbálnak, hatalmas erőt és támaszt tudnak nyújtani azok, akik átérték már ugyanezt a helyzetet.

Külföldön több évtizedes gyakorlata van annak, hogy a család hogyan tud elbúcsúzni az elveszített babától. Szertartások, fotózások, emléktárgyak segítenek a veszteség feldolgozásában. Biztató, hogy a hazai intézmények közül is egyre több nyit az ilyen lehetőségek felé, és míg korábban automatikusan lebeszéltek a családokat a baba megtekintéséről, ma már megpróbálnak igazodni a családok igényeihez a búcsúztatás kapcsán. Ezzel a gyászmunkát is nagyban segíthetik, hiszen míg egy idősebb családtag elvesztésénél vannak olyan emlékeink, amik kapaszkodót jelentenek és emlékezni segítenek, a legkisebbek elvesztésekor szinte semmi kézzelfogható nem marad utánuk a kórházi takarón vagy egy-egy apró ruhadarabon kívül.

A szakember elmondta, akár speciális pólyát is tudnak biztosítani a családok részére, hogy méltóképpen tudjanak elköszönni attól a kis embertől, akit oly nagyon vártak, és akitől annál nehezebb elbúcsúzni.

A teljes beszélgetést podcast formájában hallgathatják meg [xvmedia.hu weboldalunkon](http://xvmedia.hu/weboldalunkon).

Kiss Zsófi

Ezüstös rézbőrű

Büszkék lehetnek a rákospalotai Kolozsvár Utcai Általános Iskola diákjai, mert az ő oktatási intézményük az országban – de lehet, hogy a világon is – az egyetlen, amelyet egy indián őriz.

Hogy miért áll az épület előtt az az ezüstszerű rézbőrű, aki csonka lábával rendületlenül a Mézeskalács térre céloz? Nos, erre senki sem tudja a pontos választ. Nagy valószínűséggel az ötvenes években rendkívül népszerű Cooper- és Karl May-regények motiválták az alkotót, az 1953-ban Kossuth-díjjal kitüntetett Ungvári Lajost. A XV. kerület múltjában rendkívül jártas Rátonyi Gábor Tamás szerint a Mézeskalács téri indián valószínűleg egy egyszerű zsánerszobor, az ilyen alkotások erősen meghatározták az ötvenes évek művészetét.

– Mi, gyerekek imádtuk az indiánt – mesélte Podmaniczky Zsolt, aki 1972–1980 között volt a rákospalotai iskola tanulója. – Olyannyira, hogy rendszeresen felmásztunk rá, felültünk a talapzatára, és maga a szobor állandó találkozási hely volt a számunkra.

A névtelen bronzszobrot Ungvári Lajos 1957-ben készítette, és egy évvel később állították fel a Besenyő (mai Mézeskalács) parkban. A városi legenda szerint – ez nem is annyira legenda, mert a történet szereplője ma is él, tehát igazolni tudja – az egyik

lurkó már a szoboravató napján letörte az indián fejének alsó részét. Tehát a szobrot csonkán avatták fel. Aztán persze kijavították, majd újból letörték, és ez így ment egészen addig, amíg a javítgatást meg nem unták. Azóta az indián egy törött fíjjal célozza a teret.

– Eredetileg bronzszínű volt a szobor, amely az évek során és a sok rámászástól feketére kopott. Mi így ismertük, a jelenlegi ezüstszínét valamikor a kilencvenes években kaphatta – tette hozzá Podmaniczky Zsolt.

Nem ez volt az egyetlen felújítás a szoborral kapcsolatban. A nyolcvanas években ugyanis olyannyira divattá vált az indián vállára és karjára történő mászás, hogy az már a szobrot is megviselte. Egy alkalommal, mikor két gyerek is felkapaszkodott rá, megbillent a mű, ezért veszélyessé nyilvánították. Még a talapzatáról is lekerült, hogy aztán megerősítve tegyék oda vissza. Ma már nem vagy csak elvétve másznak a vállára a gyerekek, ám a talapzaton mindig találni gyereknyomokat. A szobor pedig mit sem törődve azzal, hogy a növényzet már teljesen körbenövi, rendületlenül áll a helyén és őrzi az iskolát.

A Mézeskalács tér és a szomszédos Széchenyi-télpel azzal is büszkélkedhet, hogy az ötvenes években több kultikus szobor is helyet kapott itt. A házak között találni pancsoló gyereket, ugró szarvast, nőt



Palotai indián | A gyerekek kedvence

korsóval és nyitott ujjakkal is. Ez utóbbit sokan „el is jegyezték”, mert rendszeresen alkalmi gyűrűket húznak az ujjára. És ott van még a kerület szimbóluma, az ezüstszerű rézbőrű. Budapesten ennyire kis területen ilyen sok szobor csak a mi területünkben található.

Riersch Tamás



Tények és képek feketén-fehéren

Egy rendőrnek nemcsak felmérni kell a helyzetet, hanem fejben rögzítenie is.

Egy nyomozóra különösen igaz ez, hisz neki gyakran a látottakból kell összeraknia a történeteket.

Kelemen Sándor rendőr őrnagy szerint azonban az átlagnál is igazabb a „fotogén szemléletmód”. A XV. kerületi Rendőr-kapitányság Bűnügyi Osztályának vezetője ugyanis szabadidejében rengeteget fotózik, a képeivel pedig rendre rangos díjakat nyer.

– Van egy képem, az Ékszer című, amely bejárta a környező országokat, sőt, még Amerikában és Argentínában is díjazták. Ha jól számolom, legalább 15 hazai és nemzetközi díjat begyűjtött már. Nagyon büszke vagyok rá – mondta.

Kelemen Sándor rendőr őrnagy 2018. május 1-től vezeti a kerületi rendőrkapitányság bűnügyi osztályát. Elmondása szerint mindig is nyomozó akart lenni, s bár egy mezőtúri pedagógus-családból származik, és a jó tanulmányi eredményei akár más irányba is elindíthatták

volna, ő kitarzott a rendőri pálya mellett. A főiskolát határőr szakon végezte el, majd 2006-ig a Ferihegyi (ma Liszt Ferenc) repülőtérén volt szolgálatban. Néhány év után azonban az útlevelék ellenőrzésénél nagyobb kihívásra vágyott, ezért váltott, és került át a rendőrséghez.

– A XV. kerület volt az első állomáshelyem, később bűnügyi vezetőként a szomszédos Zuglóban dolgoztam, de akkor is napi kapcsolatban voltam az itteni kollégákkal. Jelenleg Újpesten lakom, így mondhatni, nemcsak munkahelyem, hanem félig-meddig a lakóhelyem is ez a térség.

A kerületi kapitányság helyettes vezetőjét a rendőri munka mellett a fotózás is gyerekkora óta érdekelte. Első képeit még a családi nyaralások alkalmával készítette, első komolyabb fényképezőgépet pedig határőrként vette meg.

– A 2000-es évek elején még jóval kevesebben fotóztak Magyarországon. Az analóg módszer kevésbé volt népszerű, mint a mostani digitális világ. Engem viszont nagyon vonzottak a régi gyárak, s mivel Ferihegyre jártam



Kelemen Sándor | Fotogén szemléletmód

ki dolgozni, a kőbányai ipartelep valódi kincsesbánya volt a számomra. Már az első 24 kockás fekete-fehér filmemben akadt olyan kép, ami kiállításra került, ez szintén nagy lökést jelentett nekem. Aztán jött a váltás, határőről rendőr lettem, közben gyermekem született, így jóval kevesebb időm maradt a hobbimra. Ekortájt jó tíz évre a fényképezőgépet is lettem – tette hozzá a rendőr őrnagy.

Kelemen Sándor visszatérése már a digitális korszakban történt. Ő is megvette első modern technikájú fény-

képezőgépet, ami számára is új világot nyitott meg. Még egy dologgal szembesülnie kellett: ebben a korszakban már jóval többen pályáztak, így több „riválisa” akadt.

– Azt hittem, minden úgy fog történni, mint korábban, én fotózok, a képeim pedig rögtön kiállításra mennek. De nem így történt, olyannyira nem, hogy csalódást csalódás követett. Ráadásul nemcsak tehetségből lett több, hanem az alkalmazott technikák is megváltoztak. Végül kerestem magamnak egy iskolát, amelynek az

alap, majd haladó tagozatát is osztályelsősékként végeztem el. Ez pedig meghozta végre az áttörést. Hollóközön volt egy gyakorlatunk, és az egyik, ott készült képet beválogatták egy angliai kiállítás anyagába. Innentől kezdve ismét új lendülettel kezdtem el nevezgetni a nemzetközi fotópályázatokra. Van egy internetes felület, amelyen keresztül a világ bármelyik pontjára eljuttathatjuk a fotónkat. Ráadásul egy pályázaton akár több kategóriában is lehet indulni.

– Korábban az építészet kategóriát szerettem a legjobban, de ma már inkább a városi élet és az utcafotó témájú kategóriákat kedvelem. Nem véletlen, hogy a legtöbb díjamat is az ilyen témájú képeimmel nyertem. S hogy melyik volt a legnagyobb sikerem? Sok nemzetközi elismerést kaptam, azonban én mégis a hazai rendezésű Média Markt Fotópályázaton elért eredményeimre vagyok legbüszkébb. Ugyanis három éve folyamatosan ott vagyok a díjazottak között – fűzte hozzá Kelemen Sándor.

Riersch Tamás

Kihunyó tűzvirág

A képviselő-testület március 18-i, rendkívüli ülésén egyperces néma csennel emlékezett Szendrei Juditra. A kerületünkben élő és alkotó tűzzománcművész életének 79. évében hunyt el.

Szendrei Judit művész, pedagógus volt, sokan a Pestújhelyi Községi Házban működő Tűzvirág Alkotókör vezetőjeként ismerték.

„Az élet véletlen játékaént kezdtem foglalkozni a tűzzománczás technikáival 1975-ben. Iskolánk, Újpalota első iskolája, a Pattogós ut-

cai Általános Iskola, ahol napközis nevelőként dolgoztam, kapott ajándékba egy kemencét. Kíváncsi lettem rá, mit lehet vele kezdeni” – így vallott saját honlapján olvasható életrajzában. Egy interjúban pedig arról beszélt, hogy milyen nehezen indult élete, és mégis rátalált a művészetre, amire gyerekkora óta vágyott. „Szó szerint a semmiből építkeztem. Mert nem volt mögöttem semmi. Mégis: ha nem is tudatosan, de valamilyen erős belső indíttatásból haladtam előre, hogy valakivé váljak” – így jellemezte küz-



FOTÓ: XV.MÉDIA, VARGOSZ

delmeit. Életútjáról bővebben az xvmedia.hu-n olvashat.

ÉK

Ünnepi istentisztelet a lelkekben



A koronavírus-világjárvány miatt kijárási korlátozást vezettek be. Nem lehet nyilvános egyházi eseményeket rendezni, így miséket, istentiszteleteket sem tarthatnak a felekezetek. Ezért a szertartások online zajlanak, amit a Duna World televíziós csatorna is rendszeresen sugároz.

Katolikusok



Az első „zárt kapus” szentmisét az újjalotai Boldog Salkaházi Sára templomból közvetítették.

– Nem könnyű időszak ez a számunkra – mondta Repcsik Gyula plébános –, mindnyájan tanuljuk az új helyzetet, ami azért is nehéz, mert egyházközségünkben mindig a személyes kapcsolattartásokra építettünk. Az online térben ezt nem lehet kiküszöbölni. Az egyházközségünkben sok az idős, akikkel gyakran 8-10 órát beszélünk telefonon, és arra biztatok mindenkit, hogy egymást is gyakrabban hívják.

– Hívók nélkül nagyon nehéz Szentmisét bemutatni, de bízom abban, hogy a templomban nem egyedül vagyok, hanem lélekben mindenki velem van – mondta Repcsik Gyula plébános.

Március 25. a keresztény vallás egyik fontos dátuma. A Gyümölcsoltó Boldogasszony Napján Jézus Krisztus fogantatását ünnepeljük. Ezen a napon egy pápai instrukciót követve a világ minden katolikus templomában délben elmondták a Miatyánkot. Újjalotán ezt a kérést az első online Szentmise programjába iktatták be.

– A közösségi rendezvényeink közül a felnőttthittant már online üzemmódba helyeztük, emellett próbáltuk erősíteni az összes online felületünket is.

A plébániák nemcsak a misék időpontjának megválasztásában, hanem a harangozás gyakorlatának folytatásában is szabad kezet kaptak. Ez utóbbi területen az újjalotai egyházközség a középutat választotta: a déli harangszót megtartotta, a többi

azonban a nyilvános szentmiséikkel együtt szünetelteti.

Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a keresztény vallás egyik – ha nem a – legfontosabb ünnepe, a húsvét is közeleg. Az újjalotai plébánián sok változtatással készülnek az ünnepre. Elmarad többek között az oltáriszentség ünnepén a nagycsütörtöki lábmosás, illetve a húsvéti vigíliából is lemarad majd a tűzszentelés, a keresztelés, és nem lesz majd húsvéti körmenet sem. Repcsik Gyula plébános kiemelte: a nagypénteki fohász pontjai közé viszont be fogják iktatni a járvány megszűnéséért való könyörgést is.

– Pozitívan próbálok gondolkodni, minden reggel úgy kelek fel, hogy megint egy nappal közelebb kerültünk a járvány végéhez. Azt hiszem, ezekben a vészterhes hónapokban az emberi kapcsolatok is felértékelődnek, s ha így lesz, akkor nagyon szép ünnepek ígérkeznek a járvány végét ünneplő első „Te Deum”.

Reformátusok



Az XV TV március 15-én a Rákospalota-Óvárosi Református Gyülekezet istentiszteletét sugározta, a gyülekezet tagjainak nagy öröme háromszor is megismételték.

– Innentől kezdve a vasárnapi szertartásainkat magunk rögzítjük – mondta Hekli Katalin, a gyülekezet lelkesze –, és a felvételt a YouTube-on mindenki számára elérhetővé tesszük. A programjainkról a hanganyag már eddig is meghallgatható volt a rparvos.hu weboldalon, de úgy gondoltuk, a gyülekezet tagjainak nemcsak a hangra, hanem a képre is nagy szükségük van ebben a nehéz helyzetben.

A rákospalotai gyülekezet online üzemmódban is próbál ragaszkodni a hagyományaihoz, ezért sem az istentiszteletek, sem pedig a bibliaórák időpontját nem változtatta meg.

– A közösségi oldalunkon mindennap többször küldök igei gondolatokat és imádságokat a gyülekezet tagjainak, hogy erősítsem a lelkiüket,



GIOVANNI BELLINI KRISZTUS FELTÁMADÁSA

s hogy biztassam őket. Jól működik a közösségen belül, hogy aki tud, az segít a rászorulóknak, időseknek.

Az óvárosi gyülekezet életének legfontosabb története a Kossuth utcai óvodaépítés. A munkálatok éppen ebben a nehéz időszakban jutottak el a leglátványosabb részhez: a falak építéséhez. Cikkünk megírásának pillanatában a munkálatok – ha lassabban is – de még zajlanak.

– Az óvodaépítés minden mozzanatát dokumentálom, és rögtön küldöm a gyülekezeti tagoknak, illetve elküldöm nekik azt is, hogyan virágoznak a templomkert növényei. Ezzel is reményt szeretnék csempészni a szívükbe – tette hozzá Hekli Katalin.

A húsvét a reformátusoknál is az egyik legfontosabb ünnep. Egy olyan esemény, ami mindig sokakat mozgat meg. Idén azonban húsvétkor nagy valószínűséggel üres lesz a Kossuth utcai templom.

Evangélikusok



Március 15-én volt utoljára lehetőség nyilvános misék és istentiszteletek megtartására. Pontosabban aznap minden egyházközség és gyülekezet maga dönthette el, hogy élőben tartja meg a misét, vagy azonnal átáll az online üzemmód-

ra. A Pestújhely-Újjalotai Evangélikus Gyülekezet az előbbi választotta.

– Március közepén volt az utolsó nyilvános istentiszteletünk – mondta Szabó András, a gyülekezet lelkesze –, azóta viszont mi is online-ra kapcsoljunk. Az istentiszteleteket rögzítjük, amelyek YouTube-on visszanezhetők. A bibliaóráinkat, a hölgykoszorúinkat és a férfiklubunkat megpróbáljuk konferenciabeszélgetések formájában működtetni, próbálkozásaink meglepően jól sikerültek. Az online lehetőségeket igénybe véve még a vasárnapi istentiszteleteket követő közös kávézásról sem kell lemondanunk.

Sajnos nem minden program valósítható meg online, többek között a kórus is kénytelen szüneteltetni a működését.

– Számomra is meglepő, hogy az idősebb korosztály mennyire akarja használni az internetet. Nemrég beszéltem az egyik 90 esztendőes gyülekezeti tagunkkal, aki elmondta, hogy nem jár sehova, már csak az interneten rendeli meg, amire szüksége van – jegyezte meg Szabó András.

A világhálón való eligazodás persze nem megy mindenkinek, a közösség fiatalabb tagjai azonban nekik is segítséget nyújtanak. Ha mással nem, azzal mindenképpen, hogy bevásárolnak az idősebbeknek.

– Bízunk benne, hogy hamarosan gyengülni fog a járvány, de sok közös programokról le kell mondanunk. A hagyományos húsvéti hajnali istentiszteletünk és az azt követő közös reggeli rettentően fog majd hiányozni, de reményt kell hogy adjon, hogy vissza fog térni a megszokott életünk. **R. T. Húsvétkor az XV TV istentiszteleteket közvetít, kövess honlapunkon az aktuális műsört!**

Örömteli percek az asztal körül

Az idei évben a tavaszi ünnep másképpen köszönt ránk. A színes hímes tojások és a kölnivíz illata ezúttal csak szűk családi körben hirdetik a természet ébredését.

A húsvét világszerte látványos ünnep, szép szokásokkal és élénk társasági összejövetelekkel. Bár a hagyományok kezdenek feledésbe merülni, a tojásfestés, a locsolkodás máig megőrizte régi vonzerejét. A megváltozott élethelyzet azonban nemcsak a hétköznapjainkat, hanem az ünnepeinket is teljesen átszabta.

Épp ezért fontos, hogy léleken méltóképpen megéljük e különleges napok üzenetét. A családi kapcsolatok felértékelődnek, hiszen egy szépen feldíszített asztal, finom ételekkel meghatározó szerepet tölthet be ebben a zárt időszakban. Jelenleg az ünnep központi gondolata lehet a nyugodt környezetben eltöltött idő, örülni egymás egészségének és a látványos fogásoknak.

A húsvét nem telhet el sonka, torma, tojás és kalács nélkül. De miért pont ezek az ételek kerülnek az asztalra?

A böjt után az első frissen vágott állat a bárány



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

volt, amely Jézust jelképezi. Bárány helyett ma már sonka kerül a magyar családok asztalaira. A Magyar Húsiparosok Szövetsége

kövölte is: most sem várható hiány a húsvéti füstölt áruból. A sonka elengedhetetlen kísérői a kalács és a torma. A kalácsot a hosszú

böjt után, kelt tészta édes-séggként is fogyasztották. Míg a hagyományok szerint tormával akarták megmérgezni Jézust, de a növény nem mérgező, így lett a kereszténység erejének a jelképévé. Miközben a tojás a termékenység, az új élet szimbóluma, ahogyan feltámadt Jézus a halálból. A tojást pedig azért festik pirosra, hogy Jézus kiontott vérére emlékezzenek. A nyúl viszont Németországból indult el világhódító húsvéti útjára, ma pedig csokinyuszik édesítik meg az ünnepet, remélhetőleg idén is!

B. I.

Egymásra épülő hagyományok

A húsvét a keresztények legnagyobb ünnepe, de nemcsak az övék, hanem a kereszténységgel szoros kapcsolatban levő zsidóságé is. Évezredes, egymásra épülő hagyományai vannak.



Húsvét a kereszténység lényegéről, Jézus megváltó kereszthaláláról és feltámadásáról szól, és ezt a kezdetektől megünnepelelték. Eredetéhez azonban Jézus előtt mintegy másfél évezredet kell visszamenünk.

Az Ószövetség először Mózes második könyvében, a Kivonulásban említi a pászkát. Az Egyiptomban elnyomott zsidóknak Isten utasítására Nisszán hónap 14. napján egy hibátlan, egyéves, hím bárányt vagy kecskegidát kell levágniuk, úgy, hogy csontot ne törjenek benne. A húst ne főzve, hanem sütvé, kovásztalan kenyérral, keserű salátával egyék. A lakomát saruval a lábón, bottal a kézben, sietősen kell fogyasztani. A levágott állat vérével kenjék meg az ajtófélfát. Ennek azért lesz jelentősége, mert Isten végigvonul egész Egyiptomon, és megöl minden elsőszülöttet az elnyomók között, de ahol látja a vér jelét, azt a házat kikerüli. Ez volt a Mózes által megíjvendölt tizedik csapás,

aminek hatására a fáraó végül elengedi a zsidókat. A szabadosabb zsidó ünnep, amely azt bizonyítja, hogy Isten a kor szuperhatalmának számító Egyiptomot is megtörte (majd később az üldöző csapatokat a Vörös-tengerbe vesztette), hogy megszabadítsa a választott népet.

Az ünnepnek azonban alighanem más gyökere lehet. A pászka szó jelentése és eredete vitatott. A Kivonulás könyvében leírt történethez az átmenés vagy megkímélés tartozik. A pasah azonban jelentheti azt a rituális táncot, amit a nomád pásztrok jártak a démonok hatalma ellen bemutatott bárány- vagy kecskeáldozat bemutatásakor. Ennek nyomai a múlt századi pásztorkodó arab törzsek között is fellelhetők, akik a

tavaszi legelőkre indulás előtt végezték a szertartást. A Palesztinába érkező honfoglaló zsidóság körében azonban már a szabadító Istent ünnepelelték a pászkalakomával.

Palesztinában a letelepedés után egy földművelő rítus kapcsolódott a pásztortünnephez, a kovásztalan kenyér ünnepe. Az első tavaszi árpa zsengéjéből új kenyeret sütöttek, amely még kovászt sem tartalmazott – hiszen annak lisztje még a tavalyi aratáshoz kapcsolódna. A kovásztalan kenyér, a massot, vagyis a macesz máig a húsvéti szertartások része.

Jézus korára a különféle ünnepi hagyományok egységessé váltak, és görög hatásra bort is fogyasztottak. A pászkavacsora rituális kézmosással kezdődött, aztán a családfő megáldotta a közös serlegben

levő bort és az ételeket: a húsvéti bárányt és kovásztalan kenyeret, a fogság keserűségére emlékeztető keserű salátát és a vörös mártást, ami a rabszolgák munkájában használt habarcsra emlékeztet. A második serleg kitöltésekor a legfiatalabb családtag megkérdezte, hogy miért van ez a szertartás, amire a családfő a Haggadával válaszolt, azaz elmondta az egyiptomi szolgaság és a pusztai vándorlás történetét. A harmadik serleg bor után a családfő részekre törte a kovásztalan kenyeret, és kiosztotta a résztvevők között. A negyedik serleghez kapcsolódott a hálaadó zsolttár.

A szertartás nagyon hasonlít a mai zsidó széder-esti szertartáshoz, csupán a hálaadás került ki, mivel ezt a zsidók csak a jeruzsálemi Templom pusztulásáig énekeltek.

A szertartás sok eleme felfedezhető a mai keresztény istentiszteletben, különösen a katolikus és ortodox szertartásban, hiszen ez Jézus utolsó vacsorájára, egy pészahvacsorára emlékezik. Amikor a pap az ostyá (kovásztalan kenyér) és a bor fölött Jézus utolsó vacsorai szavait ismétli, a keresztények hite szerint ezek misztikus módon Jézus testvé és vérévé válnak.

(krepler)

Jézus húsvétja

Jézus egy héttel a kivonulás ünnepe előtt, virágvasárnapon, bevonul a fővárosba, Jeruzsálembe. Az éljenező emberek a kabátjukat terítették elé és pálmáágakat törtek, hogy azzal integessenek. Nagycsütörtökön Jézus tanítványaival ünnepli a pászkát. Az utolsó vacsora előtt megmossa az apostolok lábát, hogy példát mutasson alázatból. A kovásztalan kenyér kiosztásakor azt mondja: „Vegyétek és egyétek, ez az én testem!”, a hálaadás kelyhe kitöltésekor pedig, hogy „ez az én vérem”. A vacsora után Júdás, az áruló tanítvány információi alapján a zsidó vallási vezetők elfogják Jézust. Koholt vádakkal halálra ítélik, de a római uralom alatt álló Júdeában az ítéletet jóvá kellett hagyni a helytartóval. Pilátus eleinte vonakodik, de végül lázadástól tartva enged a főpapok kérésének, és Nagypénteken keresztrefeszítve kivégezteti Jézust. A kivégzett Jézust egy sziklasírba temetik, de szűk három nap múlva, vasárnap hajnalban feltámad, és megjelenik Mária Magdolnának, illetve a tanítványoknak is.

Könyvtári tudnivalók

A koronavírus-járvány miatti veszélyhelyzetre tekintettel, a főváros vezetésének döntése alapján, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár valamennyi tagkönyvtára zárva tart. A tagságok, olvasójegyek, illetve a kikölcsönzött könyvek és egyéb dokumentumok lejáratát idejéig a könyvtár automatikusan meghosszabbítja. A szolgáltatások felfüggesztésének idejére késedelmi díjat nem számolnak fel. A távszolgáltatások a www.fszek.hu honlapon keresztül továbbra is használhatók. Mindemellett az Országos Széchényi Könyvtár is hozzájárul a digitális oktatáshoz, a nemzeti bibliotéka a kötelező irodalmi olvasmányokból készült 358 hangskönyvvel, az ország egyik legnagyobb digitális folyóirat-adatbázisával és tematikus oldalakkal is segíti az új koronavírus-járvány miatt bevezetett internetes oktatást. ♦



Elindult a *Maradj otthon!* fesztivál. Száznál is több hazai zenekart, előadót kértek fel az ötletgazdák, hogy a #maradjotthon közös cél érdekében a saját felületeiken rendszeresen posztokkal, filmekkel, közönségtalálkozókkal jelentkezzenek, melyeket az online fesztivál Facebook-oldalán is követhetnek a rajongók. Az oldal figyelemmel kíséri és ajánlja azokat a házi koncerteket, amelyeket az előadók otthonról vagy a stúdióból közvetítenek, ezzel elviselhetőbbé téve a bezártságot – számolt be a kezdeményezésről a főváros oldala. „A Maradj Otthon! virtuális fesztivál alapítója 50 szervező, hazai fesztiválok, klubok, események házigazdája. Évente több millióan járnak hazai fesztiválokra, koncertekre. A rajongókat a kedvenc előadók tudják a leginkább megszólítani, rájuk hallgatnak, ez a Maradj Otthon! fesztivál fő küldetése” – mondta el Lobenwein Norbert, az akció elindítója.

A fesztivál nonprofit kezdeményezés, munkatársai társadalmi munkában vesznek részt benne. Támogatást senkitől nem fogadnak el. A felmerülő költségek finanszírozását a VOLT Produkció vállalja. ♦

Új igazgató a Vigben

Rudolf Pétert bízza meg a Vig-színház vezetésével Karácsony Gergely főpolgármester. „A Fővárosi Közgyűlés nevében eljárva, a közgyűlés valamennyi frakciójával és minden érintettel egyeztetve 2021. december 31-ig Rudolf Pétert bízom meg a Víg-színház vezetésével” – írta a főpolgármester Facebook-oldalára. Egyúttal megköszönte a színházat eddig vezető Eszenyi Enikő munkáját. A leköszönő vezető az őt ért támadások miatt a múlt héten visszavonta pályázatát.

Karácsony Gergely szerint a közönségnek és a társulatnak tartoznak azzal, hogy a város legnagyobb színházát nem hagyják bizonytalanságban ezekben a nehéz hetekben.

„A hosszú hónapokra elnyúló újabb pályázat helyett ezért tartom a legjobb döntésnek Rudolf Péter másfél évig tartó megbízását, aki első körben a szakmai bizottság többségének a bizalmát ugyan nem kapta meg, de a társulatát igen. És most az a legfontosabb, hogy béke legyen a Víg-színházban. Elismerést érdemel, hogy Rudolf Péter vállalta a botrányok és a járványveszély által duplán sújtott színház vezetését” – fogalmazott a főpolgármester. ♦



Ki lehetett Pestújhely „Jenő”-je?

Rendhagyó tárgyegyüttesből készül kiállítást rendezni a 2020-as budapesti Eucharisztikus Kongresszus ideje alatt a Pestújhelyi Közösségi Ház – közölték közösségi oldalukon. Dóra Áron etnográfus, népművész pár éve fogott hozzá a türeleműveg elnevezésű, lassan elfeledett népi vallásos kegytárgytípus készítéséhez, majd régebbi darabok gyűjtéséhez.

A kis kollekciónak mintegy 15 darabja önmagában is érdekes, izgalmas, elsősorban meghökkentő alkotás, de a kiállítás igazi szenzációja, hogy a viszonylag ritka tárgytypusból a tárlaton három



FORRÁS: FACEBOOK

Pestújhelyen készült darab is feltehető, melyeket 1938 és 1941 között készítettek, amit a bennük

lévő datálásból lehet kiolvasni. Egyik épp a '38-as Eucharisztikus Kongresszusra készült, mint emléktárgy, a másik felirata pedig arról tájékoztat, hogy a készítő egy bizonyos „Jenő”, és Évinek farigcsálta a kis üvegcsébe összeépített kálváriát.

A Pestújhelyi Közösségi Ház ezúton kéri a pestújhelyieket, hogy ha valakinek van tudomása arról, ki lehetett Jenő, aki a '30-as '40-es évek fordulóján Pestújhelyen türeleműveget készített, az okvetlen jelezze azt a közösségi háznak, hogy a kiállítás megnyitójáról értesítést tudjanak küldeni. ♦

Hangskönyvek ingyen

Az MTVA Archívum is több száz hangskönyvet, köztük meséket, kötelező és ajánlott olvasmányokat, valamint rádiójátékokat tesz ingyenesen hallgathatóvá, hogy a koronavírus-járvány idején megkönnyítse a hozzáférést az oktatási tartalmakhoz és a kulturált szórakozáshoz. Az archivum.mtva.hu/radio/ oldalon olyan klasszikusok érhetők el, mint A kőszívű ember fiai, az Ábel a rengetegben, A Pál utcai fiúk, a Mesék Mátyás királyról, A kincses sziget, a Robinson Crusoe vagy a Tom Sawyer kalandjai. ♦



Kultúra online térben

A világ legnagyobb múzeumait, színházait követve a hazai kulturális szakemberek és művészek is azon dolgoznak, hogy más formában elérhetővé tegyék a lakosoknak a közkinccseket, a szórakozást és kikapcsolódást. A Múcsarnok, a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház, a Várkert Bazár, a Budapesti Francia Intézet és több más művészeti intézmény jelentette be, hogy ingyenesen elérhető online kulturális tartalmakkal jelentkezik. A Múcsarnok például saját aktuális kiállításainak

virtuális sétáit készítette el és tette elérhetővé a http://mucsarnok.hu/mucsarnok/virtualis_setak.php honlapon.

A látogatók így az intézmény kényszerű zárva tartása alatt számítógépük előtt ülve tekinthetik meg a Párizsban élő magyar képzőművész, Major Kamill Papírok-rácsok-akkád című kamaratárlatát, a Derkovits képzőművészeti ösztöndíjasok pályázati kiállítását, valamint Paolo Ventura sajátos hangulatú velencei fotográfiáit – írja az *MTI*. ♦

Műtárgyak a neten

Internetes kampányt indított #otthonunkműtárgya néven a Magyar Alkotóművészeti Közhasznú Nonprofit Kft. (MANK) is, amely arra kéri kortárs közönségét, hogy mutassák meg, milyen festményekkel, szobrokkal, műalkotásokkal veszik körbe magukat az otthonaikban.

Mindenkit arra buzdítanak, hogy – az #otthonunkműtárgya hashtaggal – tölts fel saját közösségi felületeire ezeket az alkotásokat néhány mondat társaságában vagy küldjék el azokat a MANK-nak a kozonszeg@alkotomuveszet.hu címre. A kampányok elérhetőek a MANK Facebook- és Instag-



ram-oldalán, ahol már most látható például Korniss Dezső és Deim Pál egy-egy munkája. A MANK a mostani időszakban is szeretné elérhetővé tenni tárlatait, így Richter Sára textilművésznak a MANK Galériában

kiállított, *Kötélék* című anyagát a www.alkotomuveszet.hu oldalon. A művész textiljei nem hagyományos kézimunkák, hanem fonással rajzolt és növényi festékekkel színezett képek, hímzett vagy pécsettelt szövegekkel. ♦

30 éve védett kerület

Harminc éve, majdnem napra pontosan két polgárőrség is létrejött a kerületben – tudtuk meg Bringye Jánostól, a kerületi civil szervezet egyik alapítójától. A Palotai Polgárőrség dr. Tepliczki Miklós vezetésével, a Palotai Önvédelmi Védőegylet Papp Barnabás irányításával kezdte meg tevékenységét.

Mindkét szervezet Újpalotán működött, s ebben nincs semmi meglepő, hisz ez a kerület legzsúfoltabb része, ami sok problémát generált. Többek között fiatalokból álló bandák garázdálkodtak a közterületeken, illetve abban az időben a belvárosi bűnbandák előszeretettel pihentették a lopott járműveket az újpalotai parkolóknál. A polgárőrsegek megalakulása azonban hozzájárult a bűncselekmények visszaszorításához, melyhez nagyon kellett, hogy már az első pillanattól kezdve jó kapcsolatot ápoltak a kerületi rendőrökkel.

Bringye János 1990-ben a Palotai Önvédelmi Védőegylet alapítója volt. Az első években maga is sokat járőrözött a kerületben. 1995-ben megalapította a saját vagyonvédelmi cégét, s ezt a munkát már nem tartotta „összeférhetőnek” a polgárőri tevékenységgel. Egészen 2005-ig a távfelügyeleti rendszer kiépítésén és működtetésén munkálkodott, ám 15 évvel ezelőtt az akkori önkormányzat vezetése felkérte őt az újonnan alakult Közrendvédelmi Közalapítvány kuratóriumi elnöki feladatára.

– Ez volt az a pont, amikor elérkezettnek láttam az időt, hogy visszatérjek a polgárőrség kötelékébe. Ezúttal azonban a Palotai Polgárőrséget választottam, ahol azóta is az alelnöki feladatokat végzem – mondta.

A választása jónak bizonyult, mert a Palotai Önvédelmi Védőegylet 2018-ban végleg



ARCHÍV FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

beolvadt a Palotai Polgárőrségbe. Létezik még kisebb polgárőrszervezet a kerületben, de a mai napig ez a civil szervezet jelenti a legtöbb segítséget a rendőrség és az önkormányzat számára.

– Munkánkat a Polgárőr Törvény szabályozza. Ott vagyunk minden kerületi eseményen, biztosítjuk a rendezvényeket, közös szolgálatban a rendőrséggel, a közterület-felügyelet és a mezőőrség munkatársaival folyamatosan járőrözünk kerületünk közbiztonsága érdekében. Segítünk a rendőrségnek nagyobb létszámot igénylő feladatok teljesítésében. Erőnköz képest saját szervezésű járőr- és terület-ellenőrző tevékenységet folytatunk a közterületeken és az agglomeráció határterületein. A Budapesti Polgárőr Szövetség tagjaként összevont közbiztonsági akciókban veszünk részt a fővárosban – tette hozzá Bringye János.

R. T.

Biztonságos autózás

Egy autóban amúgy is sok baktérium telepedhet meg, hiszen sokan benne étkeznek, és nem is olyan gyakran takarítják ki a járműveket, mint például otthonaikat. A mostani pandémia idején azonban nem szabad elhanyagolni a rendszeres tisztítását.



Lehetőség szerint egyedül induljunk útnak autóval, egészségügyi szempontból jelenleg ez a legbiztonságosabb. Ha mégis van utastársunk – aki nem családtagunk –, akkor mindig viseljünk maszkot, ajánlja Jana Parmová, a Škoda cseh központjának orvosa.

Indulás előtt érdemes

fertőtleníteni azokat a tárgyakat, amiket óhatatlanul megfogunk. Erre bármilyen háztartási tisztítószer megfelelő, vagy legalább 70 százalékos alkoholtartalmú fertőtlenítőkendő. Ha azonban bármelyikből is kifogytunk, sem kell elkeseredni, a jó me-

leg szappanos víz ugyanúgy megteszi, mint kézmosásnál.

A fertőtlenítés mellett a rendről is gondoskodjunk az autóban, ne hagyjunk benne ételes zacskót, használt papír zsebkendőt, azaz semmilyen szemetet.

-y -s

Gyorstesztes csalók

Csalók igyekeznek hasznot húzni a világiárványból: magukat hatósági személynek kiadva arra hivatkoznak, hogy ingatlanfertőtlenítést hajtanak végre, a koronavírus szűrésére alkalmas tesztet és maszkot értékesítenek vagy idők ellátására szolgáltatást ajánlanak fel – figyelmeztet az Országos Rendőr-főkapitányság (ORFK). A fertőzőség kimutatására alkalmas gyorsesztes egyelőre nem létezik, így azt sem megrendelni, sem megvásárolni nem lehet. Arra is figyelmeztet az ORFK, hogy fogjanak gyanút, ha orvosi felszereléseket kínálnak, vagy a járványhelyzethez kapcsolódó szolgáltatásokat ajánlanak, esetleg erre hivatkozva személyes adataikat kéri a hivatalos szervek nevében, mert azok nem így veszik fel a kapcsolatot. **ÉK**

RENDŐRSÉGI HÍREK

Tört-zúzott

Egy férfi eddig ismeretlen okból betört egy lépcsőházi ablakot az egyik újpalotai társasházban, majd az aulába leérve a kézfertőtlenítőt is lerúgta. Az esetről kamerafelvétel készült, ez alapján a rendőröknek sikerült azonosítaniuk és elfogniuk a férfit, aki ellen garázdaság miatt indult eljárás. **◆**

Jó szomszédok



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Szomszédvitához riasztották a kerületi rendőröket. A két szomszéd úgy összeveszett egymással, hogy az egyikük – a sértett állítása szerint – megrugdosta a másik kapuját, illetve egy műanyag csővel az ablakát is betörte. A férfi ellen garázdaság miatt indult eljárás. **◆**

Belesodródott a vitába

Családi vita torkollott erőszakba a kerületben. Egy fiú összeveszett az édesanyjával és a mostohatestvérével, amiről tájékoztatta a külön háztartásban élő édesapját. Az 57 éves férfi fogott egy sodrófát, átment a volt párjához, majd a fával fejbe verte a nő másik gyermekét. A férfit elfogták, és ellene súlyos testi sértés miatt indult eljárás. **◆**

Egy motoron ketten

A kerületi körzeti megbízottak fedezték fel, hogy egy segédmotoron ketten közlekednek. A rendőrök megállították a járművet, melynek vezetőjéről kiderült, hogy engedély nélkül, sőt ittas állapotban vezette a motort, a járműnek ráadásul biztosítása sem volt. **◆**

Összeállította: Riersch Tamás

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

Házi fitnessz

Heteken át bezárva lenni egy lakásban igenis embert próbáló feladat. Akinek van kertje, az legalább egy kis lélegzethez jut, ám sokaknak csak egy szűk erkély vagy csak néhány ablak adatik meg. Ilyen bezárt helyzetben könnyen eltunyulhat az ember. Az állandó ülés, a rendszeresen evés pedig hamar hízáshoz, fátadékonysághoz vezethet. Egyet tethetünk: megpróbálunk odafigyelni magunkra.

– Edzeni, kondizni minimális légtérben is lehet – mondta Rábel Sándor, a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnázium testnevelő tanára, aki szabadidejében fitnesszedzőként is dolgozik. – Testünk karbantartása pusztán csak elhatározás kérdése.

Ma már az interneten számtalan edzéstervet találunk. (Mi a Tabata timer appot ajánljuk!) Ezekből könnyű ellesni a feladatokat, ám a megvalósításuk akaraterőt igényel.

– A legfontosabb, hogy készítsünk

egy időbeosztást. Legyen megtervezve az is, hogy hetente hányszor és mennyi időt szeretnénk mozgással tölteni! Heti három alkalmat javasolnék, de már kétszeri mozgásos idővel karban lehet tartani magunkat, de csak akkor, ha a tervet meg is valósítjuk. Fontos, hogy meghatározzuk, melyik napszakban szeretnénk mozogni, és ragaszkodjunk is kell ehhez az időponthoz, mert csak így lehet a rendszerességet biztosítani – mondta a szakember.

A fitnesszedző szerint a házi edzésre elég 30-40 percet áldoznunk. Ebben az időben pedig nemcsak a gyakorlatok (ebből 3-4 is elég), hanem már a pihenőidők is benne foglaltatnak.

– 30-40 perc alatt a legfontosabb izomcsoportokat – has-, hát-, kar-, combfeszítő – meg tudjuk mozgatni, ha minden mozdulatot helyesen végzünk el. Három dologgal tudunk gazdálkodni: a széria-, az ismétlésszámmal és a pihenőidővel. Van egy negyedik tényező is, az intenzitás, ám házi körülmények között ennek kevesebb a jelentősége.



Rábel Sándor | Segítenek az internetes edzésprogramok

Egy 4x20 guggolásos gyakorlatsornál a 4 a szériaszám, a 20 az ismétlések száma, a szériák között pedig 1,5 perc lehet a pihenőidő. Ezeket magunknak kell beállítanunk, azaz próbálgatnunk, miből mennyit tudunk elvégezni. Legkönnyebben a pihenőidővel játszhatunk, utána az ismétlésen, illetve a szériaszámon alakíthatunk.

– Senkit se hátráltassanak a lakáskörülmények, mert ha kreatívak vagyunk – ebben pedig segítenek az

internetes edzésprogramok –, akkor minden bútor és a tárgyak többsége a segítségünkre lehet. Teljesen más terhelést kap a testünk, ha egy fekvőtámaszt a földön végzünk, vagy ha a két karunkat feltesszük a díványra, a lábunkat viszont a földön hagyjuk, illetve, ha megfordítjuk, és a lábunkat tesszük fel a fotelre, míg a karunkat a földön hagyjuk. Látszólag egy gyakorlat, mégis több eredményt tudunk vele elérni – emelte ki Rábel Sándor.

-sch -s

Otthoni edzések

A világvárvány sok más mellett a sportéletet is befolyásolja. Alábbi sorozatunkban annak járunk utána, hogy a kerületi egyesületek miként tudnak megbirkózni az edzések, versenyek megszűnésével.

Kerületünk legnagyobb egyesülete a REAC Sportiskola SE, amely nemcsak létszámával, hanem szakosztályai sokaságával is kiemelkedik a többi közül. A legnagyobb létszám azonban a futbal edzéseken tapasztalható.

– Számunkra is új ez a helyzet – mondta Illés Károly, a sportiskola utánpótlás-vezetője. – Nem tudjuk, mire készülünk, lesz-e még folytatása a bajnoki küzdelmeknek, vagy már csak az új idényre fókuszálunk. Ami biztos, az edzések látogatását és a bajnoki mérkőzéseket határozatlan időre felfüggesztették, nekünk pedig azon kell dolgoznunk, hogy a sportolóink ebben a kényszerszabadságos időben se lankadjanak.

Az online módon közvetített egyéni edzéstervekhez segítséget adhat, hogy a sportiskola már eddig is jó barátságot ápolt a közösségi médiával. Minden korosztálynak, minden csapatnak saját közösségi oldala van, melyen az edzők személyesen is tartani tudják a kapcsolatot a tanítványaikkal.

– Ezeket a csatornákon keresztül heti rendszerességgel és napi lebontásban kapnak edzésterveket a csapatok. Ebben a tervben megpróbálunk mindenre odafigyelni. Így az alap-állóképesség fejlesztésére – melybe az egyéni futások, a szobabiciklizések, a futópados edzések, illetve a kis területen elvégezhető saját súlyos edzések is beletartoznak. Aztán a

labdaérezék-fejlesztésére is figyelniünk kell. Ez már nehezebb feladat, hisz egy kert nélküli lakásban nem könnyű labdás edzéseket végrehajtani. De egy kis kreativitással a labdakezelést, a labda irányítását és a cselezőkészséget is lehet ilyen mostoha körülmények között fejleszteni. Ezek mellett azonban a monotonia feloldására és a csapategység összekovácsolására is törekedniünk kell. Ennek erősítésére mindig feldobunk olyan feladatokat, amelyek teljesítése kihívást jelent a fiatal játékosok számára.

– Az egyik ilyen nagy sikerű kihívás a WC-papírtekerccsel való otthoni dekázás volt, melyről számtalan videó került fel a közösségi oldalunkra. Meg kell értetnünk a gyerekekkel, hogy most mindennél fontosabb a saját biztonságunk. Ezért mi is csatlakoztunk a Maradj otthon! kampányhoz, amelyet szintén feltettünk a közösségi oldalunkra. Ugyancsak nagy népszerűségnek örvend a gyerekek körében a FIFA-bajnokság, ami parázs mérkőzéseket hoz, illetve segít a taktikai elemek rögzítésében is – mondta Illés Károly.

Továbbá kiemelte, hogy a sportiskola szakmai stábjával napi kapcsolatban áll. Az edzőkkel a különböző konferenciavonalakon keresztül rendszeresen szoktak konzultálni, így mindenki mindig tisztában van vele, hogy ebben a nehéz helyzetben mi a feladata.

„Békeidőben” az atléták trénera, Kasperkiewicz Gábor is be szokott segíteni a focistáknak. A szakember főleg az erőnlét javításában tud tanácsokat (és feladatokat) adni a csapatok számára.

– A mostani helyzetben az atlétáknak és a kézilabdázóknak szoktam feladatokat küldeni. A



Online közvetített egyéni edzéstervek

labdarúgóknál láthatóan olajozottan működnek az egyéni edzések. Az említett két sportágban videóanyagokkal és ahhoz fűzött instrukciókkal próbálunk segítséget nyújtani az otthonaikban rekedt sportolóknak. Olyan feladatok megoldására kell gondolni, amelyek lakásban és kis területen is végrehajthatók. Ám azt le kell szögezniem, hogy a sportágak többsége nem rendelkezik olyan mozgásanyaggal, ami otthoni körülmények között gyakorolható. Ez egy kényszerpálya, mindenkit, edzőt, sportolót és szülőt is nehéz helyzet elé állít. Egyetlen célunk lehet: a gyerekek mozgásigényének és alapkondíciójának a fenntartása.

R. T.

Világversenyekre várva Elhalasztják a tokiói olimpiát



Hárszpaták Gábor

A koronavírus merőben felborította a nemzetközi sportéletet. Olyannyira, hogy már be is jelentették, az olimpiát sem tudják majd eredeti – idei nyári – időpontjában megrendezni. A járvány, illetve ez a bizonytalanság olimpiai reményeink életét és felkészülését is megkavarta. Elsőként Hárszpaták Gábort, a MTK Európa-bajnoki ezüstérmes karatézóját kérdeztük, miként tudja magát edzésben és formában tartani.

– Én még szerencsés helyzetben vagyok, hisz a mi szakosztályunk egy kicsi teremben edz, amely a járvány miatt ki lett ürítve és fertőtlenítették, és ahol az edzőmmel, Fischer Mihály senseivel nyugodt körülmények között tudunk dolgozni. Ez persze nem azt jelenti, hogy minden rendben volna, hisz a jelen állás szerint azt sem tudjuk, mikorra kell majd formába lendülnöm, de annyi előnyöm azért származik ebből a

nehéz helyzetből, hogy az edzőmnek van ideje és lehetősége csak rám és a felkészítemre koncentrálni.

A karatesportban, mint a többi sportágban, minden fontos eseményt töröltek vagy elhalasztottak. Így az olimpiai kvalifikáció szempontjából fontos bakui Európa-bajnokság (március 25–29. között lett volna) és az áprilisi madridi Premier League verseny is elmarad. Gábor, aki jelenleg 9. helyen áll a kvalifikációs ranglistán, ezeken a versenyeken akár még az olimpiai részvételt is kiharcolhatta volna. Így azonban már csak egy lehetőség maradt a számára, hogy majd a párizsi olimpiai kvalifikációs versenyen biztosítsa be ötkarikás részvételét. Azon a versenyen, amelyet az eredeti május 8–10-i időpontról óvatosságból előbb június legvégére (26–28-ra), majd az olimpia halasztásának hírére egy még későbbi (valószínűleg 2021-es) időpontra helyeztek át. Ilyen bizonytalan körülmények között pedig nagyon nehéz formát időzíteni.

– Az edzőmmel megpróbálunk csak a munkára koncentrálni. Délelőtt egyéni edzésterv alapján készülök egyedül a teremben, délután pedig a senseivel már a karatéra helyezük a hangsúlyt. Most úgy tűnik, az idei év fontos eseménye az őszi Dubaiban rendezendő világbajnokság lesz, de még ez is kérdéses. Mindenesetre mi rendületlenül dolgozunk, és megpróbálunk erőt profitálni abból, hogy a halasztás miatt plusz egy évvel gazdagodtunk – tette hozzá bizakodva a sportoló.

Riersch Tamás

Elhalasztják a tokiói olimpiát



A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) bejelentette, hogy a tokiói olimpiát a jövő évre halasztják: július 23-án kezdődik és augusztus 8-ig tart majd 2021-ben.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság hivatalos közleménye szerint konferenciabeszélgetést tartott a japán kormányfő és a NOB elnöke, és közösen tekintették át a járványügyi helyzetet, és azt is, hogy milyen hatással van a sportolókra. Mivel a koronavírus egyelőre gyorsuló ütemben terjed világszerte, a halasztás mellett döntöttek.

Az ötkarikás játékokat

idén július 24. és augusztus 9. között rendezték volna meg, a paralimpiát szintén elhalasztják. A döntés után a szervezők bejelentették, hogy a lángfutás váltóját törlik, de az olimpia jelképe marad Japánban a remény szimbólumaként.

A láng március 12-én lobbant fel, de a szokásosnál kevesebb vendég részvételével az ókori játékok helyszínén, Olümpiában. A láng március 20-án érkezett meg Japánba, egyelőre Fukusimában őrzik, majd a fővárosba szállítják, ahol a városközpontban egy biztonsági lámpásban lesz, olyan helyen, ahol nem vonz nagy tömegeket.

B. I.

Vitaminokkal az immunrendszerért

A tavaszi hónapokban minden évben megszaporodnak a megfázások, influenzás megbetegedések. Idén azonban különösen fontos, hogy odafigyeljünk saját magunkra, az életmódunkra immunrendszerünk megfelelő működése érdekében, hogy az minél sikeresebben tudjon szembeszállni a minket érő kórokozókkal.

Az immunrendszer tulajdonképpen egy igen összetett folyamatot jelent. Szervezetünk különböző pontjain számos különböző sejt vesz részt a védekezésben, ez egy precízen működő gépezet. Így abban mind a testi, mind a lelki egészségünknek, a megfelelő mennyiségű testmozgásnak, a vegyes táplálkozásnak, az elegendő vitamin- és ásványianyag-fogyasztásnak, valamint az elégséges pihenésnek, az alvásnak is nagyon fontos szerepe van.

– A C-vitamin mellett az A-, az E-, illetve a D-vitamin megfelelő beviteléről kell gondoskodnunk ebben az idő-



A védekezés eszköztára | Kiegyensúlyozott táplálkozás

szakban – tudtuk meg Szabó Krisztina dietetikustól. – Nagyon jó A-vitamin-források a belsőségek (máj, vese, szív), a tojássárgája, a tengeri halak, a tej és tejtermékek. Megtalálható továbbá a zöld, sárga és vörös színű zöldségekben, gyümölcsökben is (répa, paraj, kelkáposzta, sütőtök, kajsziabarack, sárgadinnye, paradicsom, paprika).

E-vitaminban gazdagok a növényi olajok (napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj), a zöld növények, a gabonafélék csírája. A húskok, a máj, valamint a tojás is tartalmaz E-vitaminszerű anyagokat, azonban ennek mértékét az állatok takarmányozása befolyásolja.

A felnőttek napi szükséglete

A-vitaminból 0,8, míg E-vitaminból 10 milligramm.

A szakember ugyanakkor felhívja a figyelmet arra, hogy a vitaminok túlzott mennyiségben történő bevitel nemcsak hogy nem szükséges, de esetenként káros is lehet az egészségünkre. Tehát ha biztosra akarunk menni a vitaminellátottságot illetően, és valamilyen multivitamin-készítményt választunk, kalkuláljunk a táplálékkal bevitt vitaminmennyiséggel is a dózis meghatározásakor.

Amit mindenképp érdemes valamilyen formában pótolni, az a D-vitamin. Hiszen ezt elsősorban napfény hatására állítja elő a szervezetünk, amiből hazánkban – a földrajzi elhelyezkedéséből adódóan – októbertől márciusig nem sok jut, szervezetünk raktárai pedig hamar kiürülnek. D-vitaminból kortól, nemtől, testsúlytól függően napi 1600-3000 nemzetközi egység (NE) az ajánlott.

-y -a

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

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

Eladó: 36 nm-es társasházi lakás, mely 1 szoba, konyha, fürdőszoba, WC, kamra, valamint pince, kb. 50 nm-es kert, 2018-ban szigetelték, termoablakok, műanyag bejárati ajtó, több ponton záródó, ablakokon szűnyogháló. Fix ár: 22 millió Ft. Telefon: 06 1 306 5331 v. 06 30 356 6590

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

Eladó: XV. ker., Neptun utcában 53 nm-es, földszinti, felújítandó panellakás. Tel.: 06 30 482 2854

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

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

LAKHATÁS

Kiadó: Újpalotán Fő téren egy kis szoba nemdohányzó hölgynek. Tel.: 06 20 510 2591

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

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

ADOK-VESEK

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

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

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

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

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

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

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

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

Eladó: jó állapotban lévő panofixbunda, világosdrapp, 42-es méretű kosztűm, szürke, magas sarkú 37-es antilopcipő. Tel.: 06 1 419 9384

Eladó: utánfutó ponyvával. Tel.: 06 20 957 4391

Eladó: Szarvasgedén ruha cipő, kabát, pulóver, függöny, nadrág, táska stb., 200, 300, 400, 500 Ft-ért. Tel.: 06 70 392 5858

Eladó: kislányra való ruhák, kb. 80-90 db 62-es mérettől, egyben 10 E Ft, válogatva 200-300 Ft/db, fiúruhák, pólók, pulóverek, nadrágok, kabátok különböző méretben 200 Ft-tól darabja. Tel.: 06 20 530 7120

Eladó: 15 l-es, jó állapotban lévő permetező, konyhai szétnyitható asztal, asztalra szerelhető fodrászhajszárító, bélyegek első napi bélyegzéssel, originált csomagolásban. Tel.: 06 1 419 8239 este 17 óra után.

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

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

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

Eladó: infraszálas talpmasszírozó, 10 kg-os gázpalack, 4,70x4,70 új, egytálcás rozsdamentes mosogató tartozékokkal, 2 kg-os kempinggázpalack, nagy lábas és tál. Tel.: 06 20 479 4101

Eladó: egy erős, vas tetőcsomagtartó 30 E Ft. Főleg kombira szerelhető!!! Rozsdamentes mosogatók. Kétoldalas reklámtáblák 10 E Ft. Telefon: 06 70 537 8880

Eladó: egy 1998. 5. havi Suzuki Swift Sedan 1.3-as. Motoros ablakemelő, vonóhorog, sötétített hátsó üvegek, vizsga 2020. 7. hó. Piros, centrálzár. Irányár: 240 E Ft. Valamint palackok. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: S-es méretű női divatos ruhák, kabátok, női motorosdzseki olcsón. Tel.: 06 20 530 7120

Eladó: szén (koks) zsákolva, pincéből felhordással, fél áron. Tel.: este, 06 1 306 5633

INGYEN

Ajándékba adó középtermetű, másfél éves spitz, játékos kiskutyá. Tel.: 06 20 925 7145

TÁRSKERESÉS

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

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

Keresem őszinte, kedves, megbízható páromat hosszú távú kapcsolatra a XV. kerületben. *tabori.ancsi@gmail.com*

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

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

ADÓSSÁGRENDEZÉS

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

ÁCS

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS. Telefon: +36 20 210 6108, +36 20 561-4396

KERT

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

RÉGISÉG

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

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT (régit, újabbat), **MŰTÁRGYAKAT**, 1945 előtti fotókat, képeslapokat a VÉRTESI ANTIKVÁRIUM vásárol. Díjtalan kiszállással. T.: +36 20 425 6437

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLOK BÚTOROKAT, DÍSZTÁRGYAKAT, festményeket, órákat, csillárokat, kitüntetéseket, pénzerméket, hangszereket, bizsukat, terítőket, szőnyeget, ruhaneműt, szőrmebundát, teljes hagyatékot. +36 30 943 5583

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



TERMELŐI MÉZEK
akácméz, vegyesméz,
selyemfűméz, hársméz,
lépessméz, propoliszos méz

**3 kg felett
ingyenes
házhöz szállítás!**

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

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.

xvmedia.hu

HÍREK, AKTUALITÁSOK A XV. KERÜLETRŐL

- ➔ Friss hírek a XV. kerületről, Budapestről, Magyarországról és a nagyvilágról a hét minden napján, naponta többször is
- ➔ Videók – tudósítások, interjúk és közéleti-információs műsorok
- ➔ Az XV TV műsorai élőben és visszanezhető módon
- ➔ Kerületi programajánló
- ➔ Áttekinthetőbb, egységes arculat
- ➔ PODCAST: hogy a kocsiban is meghallgathassa



Megújult telefonos XV Media app!

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

