

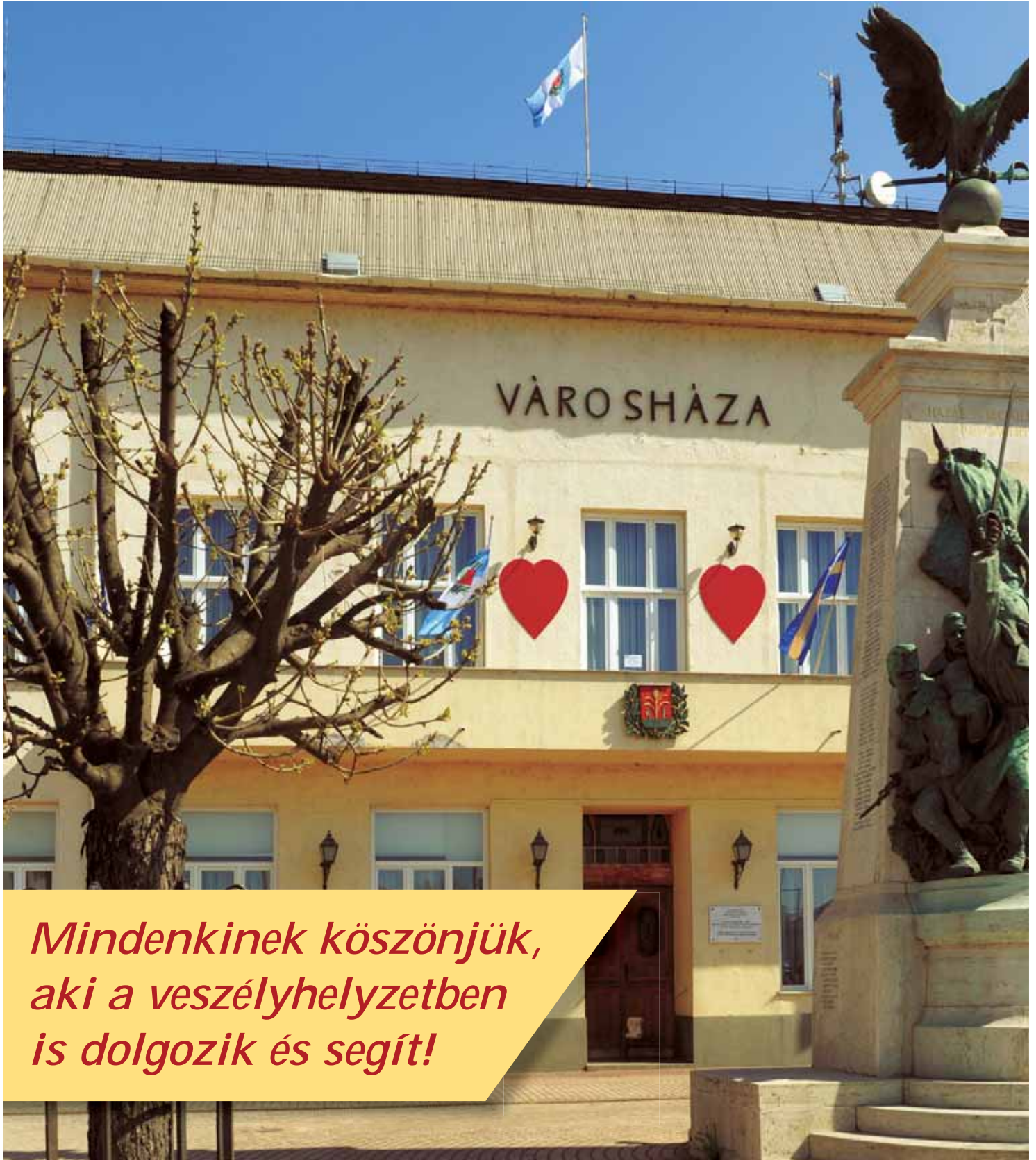
RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

2020. ÁPRILIS 20.
X. ÉVFOLYAM 7. SZÁM

ÉLETképek

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA



*Mindenkinek köszönjük,
aki a veszélyhelyzetben
is dolgozik és segít!*

Javaslat a jövő biztonságáért

„Az elmúlt napokban a hivatalunk és intézményeink, gazdasági társaságaink munkatársaival nagyon sokat dolgoztunk azért, hogy a járvánnyal kapcsolatos védekezéshez minden a rendelkezésünkre álljon. Minden, ami szükséges. Így tudtuk ellátni védőfelszereléssel a kormány helyett az egészségügyi dolgozóinkat, háziorvosainkat, szociális munkásainkat. Ennek a munkának az eredményeképpen tudunk most minden XV. kerületi háztartásnak 2 darab maszkot adni. Az elmúlt hetek eredménye a meglévő szociális juttatásaink, valamint az önkormányzati bérlakások lejárt szerződéseinek három hónapos automatikus meghosszabbítása is” – írja közösségi oldalán Cserdiné Németh Angéla polgármester. Posztjában részletezi, hogy az elmúlt évek gondos gazdálkodásának eredményeképpen a kerületben a veszélyhelyzetben a védekezéshez, a válságkezeléshez a szükséges pénz rendelkezésre áll. A jövő biztonsága érdekében pedig a polgármester három javaslatot küldött egyeztetésre a helyi képviselő-testület mind a 20 tagjának.

„A 2020. évi költségvetésünk I. számú módosítása során kezdeményezem egy olyan, 1 milliárd forintos



Cserdiné Németh Angéla polgármester

keret létrehozását, amely a járvány elleni védekezés kiadásai esetében lehetővé teszi a kellő gyorsaságú döntések biztosítását.

Látom és tapasztalom, hogy a kis- és közepes vállalkozások napról napra egyre nagyobb problémával küzdenek. Jelen nehéz helyzetben is partnerként tekintünk a kerületi kis- és közepes vállalkozásokra, valamint a nagyobb cégekre. A veszélyhelyzet elmúltával azon Palota Holdingnál helyiséget bérlő vállalkozóknak, akik elvesztették picacuk döntő részét, lehetőségük lesz

méltányossági, munkahelymegtartáshoz kötött és részletfizetési megállapodások kidolgozására, amelynek feltételeit a kialakult helyzetet folyamatosan elemezve dolgozzuk majd ki.

Addig minden megkereséssel, minden bajba jutott vállalkozással egyedileg foglalkozunk, és olyan mértékben segítünk, amilyen mértékben szükséges. Azért, hogy lássák, hogy nem üres ígéretet teszünk, a 2019. évi költségvetésünk végrehajtásáról – röviden zárszámadás – szóló előterjesztésben kezdeményezem a járvány kerületi gazdasági-társadalmi hatásainak kompenzálására fordítható

1,83 milliárd forintos felhalmozási céltartalék létrehozását a 2019. évi maradványunk terhére.

Arra is fel kell készülnünk, ha az eddig tervezettnél nagyobb a baj, és ha az előző két keret nem lenne elegendő. Ezért a zárszámadásról szóló előterjesztésben szintén javaslom egy, a járvány elleni önkormányzati védekezés kiadásait biztosító céltartalék létrehozását is, 1 milliárd forintos összegben.

Ez így összesen 3,83 milliárd forint, amelyet a veszélyhelyzetben a védekezésre, illetve a szociális és gazdasági válságkezelésre fordíthatunk. Ez amúgy közel nyolcszor akkora összeg, mint amit a Fidesz-KDNP helyi képviselői javasoltak nekünk. Külön hangsúlyozom: ez csak egy biztosíték, egy megfelelő nagyságú keret, amely a legrosszabb forgatókönyvek alapján készült. Nagyon remélem, hogy nem lesz ekkora a baj, és akkor ezt a pénzt más, a kerület fejlődését és mindennapos szociális biztonságát garantáló intézkedésekre költöztetjük el.

Abban pedig csak reménykedem, hogy a megadott határidőig mind a 20 képviselő a javaslataim mellé áll. Ez ugyanis a XV. kerület érdeke” – nyomatékosította a polgármester.

Online is segít az önkormányzat

A XV. kerület vezetése saját online rendszert fejlesztett ki, hogy minden olyan kerületi lakost elérjen, akinek segítségre van szüksége a járvány alatt.

A segitunk.bpxv.hu oldalról alkalmazás tölthető le iOS és Android változatban, amivel számos funkció mobiltelefonon is igénybe vehető. A rendszerben összesen négy módon lehet bejelenteni, ha valakinek segítségre van szüksége.

A Budapest Tizenöt mobil alkalmazáson keresztül éjjel-nappal jelezhetünk, a felhasználó el tudja menteni a saját adatait, így nem szükséges minden egyes alkalommal újból megadnia azokat. Korábbi Bejelentéseit vissza tudja keresni.

A segitunk.bpxv.hu honlapon egy direkt linkre kattint-

va tud bejelentést tenni. Itt is 0-tól 24 óráig tud regisztráció nélkül bejelentést tenni, azonban az adatait minden új Bejelentés esetén meg kell adnia.

A segitse@bpxv.hu e-mailcímen keresztül is elérheti a XV. kerület önkormányzatának munkatársait. Az e-mailben szereplő adatokat a hivatal munkatársainak kell feldolgozniuk, amely több időt vehet igénybe, ezért kéri a lakosok türelmét.

Az ingyenesen hívható zöldszámom, a 80 203 804-en is elérheti a XV. kerület önkormányzatának munkatársait, de várhatóan nagy forgalomra kell számítani és gyakran foglalt lehet a vonal.

Ki és milyen esetben tehet bejelentést?

Budapest XV. kerület lakosai közül bárki tehet bejelentést. Bevásárlás, gyógyszerbeszerzés, étkezés és egyéb

BUDAPEST Tizenöt alkalmazás

Tölts le Ön is a telefonjára!
Mindenkire vigyázunk!

Szerezze be ingyenesen a Google Play áruházban

Ingyenesen letölthető az App Store-ban.

segitunk.bpxv.hu
+36 80 203 804

esetekben tud az önkormányzat segítséget nyújtani. Az Egyéb kategóriába tartozik minden olyan kérés, amit a segítségre szoruló a fennálló

helyzet miatt nem tud megoldani, viszont kiemelt szükségességét érzi (például postai csekk befizetése).

Fontos! Az esetlegesen

felmerülő egészségügyi problémákkal kapcsolatosan a háziorvosát keresse meg telefonon!

Felkészültünk a járványra

A kormány utasítására az összes önkormányzat, mely területén nincs kórház, köteles olyan orvosi segélyhelyet kialakítani, amely katasztrófavédelemben képes a sürgősségi ellátást kiegészíteni. A kerületi önkormányzat döntése értelmében a segélyhely a Hősök úti rendelő földszinti – volt gyermekorvosi – részében lett kijelölve.

A helyiséget az elmúlt napokban felújították, új burkolatot, vizesblokkot és egy, a betegek fokozatos beengedésére alkalmas zsiliprendszerzt kaptak. Illetve a levegő fertőtlenítésére úgynevezett vírusdoktor, speciális légkondicionáló berendezést szereltek fel.

– Az ilyen helyiségek kimondottan katasztrófavédelemben funkcionálnak – tudtuk meg dr. Tóvári Boglárka háziorvostól, a segélyhely vezetőjétől. – Jelen esetben a COVID-vírus miatt a felnőtt felső légúti betegek ellátását szolgálja.

A segélyhelyen két elkülönített fektető található, ahol azon betegek ellátása történhet majd, akiket mentővel kórházba kell szállítani, de az orvosi beavatkozást már előtte meg kell kezdeni.



Rendelőből segélyhely | Csak a felnőtt koronavírusos betegeket várják

– A betegek ellátása továbbra is a háziorvosok feladata. Ők ezt nagyon jól el is látják. Egyelőre nincs sok fertőzött a kerületben – cikkünk elkészültekor mindössze tíz pozitív esetet regisztráltak a városrészünkben, hárman házi karanténban vannak és jó egészségi állapotnak örvendenek –, ezt a helyzetet a kollégák még kezelni tudják. Remélhetőleg a segélyhely működtetésére nem is lesz szükség, ám az előírások szerint nekünk – és minden érintett önkormányzatnak – készen kell állnunk, hogy bármelyik pillanatban üzemmódba helyezzük az orvosi

segélyhelyeket – mondta dr. Tóvári Boglárka.

A doktornő gyakorlati dolgokat is elárult az új létesítményről. Ezek szerint a segélyhely nem fogad majd „utcaról betérő” betegeket. Ide kizárólag behívás alapján lehet majd bejutni, ami minden esetben a háziorvos és a segélyhely ügyeletes orvosának konzultációja alapján történik. A segélyhely úgy lett kialakítva, hogy maximum tíz beteg fogadását tudja egyszerre megoldani. Ebből hatan a szabadterei váróban, négyen pedig a helyiségen belül tartózkodhatnak.

– A segélyhelyen a mozgósítási elv



Dr. Tóvári Boglárka

alapján a háziorvosok és asszisztensek látnak majd el egészségügyi szolgáltatást. Természetesen csak azokra a kollégákra számíthatunk, akik a hatályos rendelkezéseknek megfelelnek – 65 év alattiak, nem krónikus betegek, nem rendelkeznek rokkantsági fokozattal, nem egyedül ápolnak idős hozzátartozót, nem háromgyerekes szülők, nem terhesek és nem dolgoznak az Országos Mentőszolgálatnál. – A bevezetendő orvosok száma így is megközelíti a húszat, amely létszámmal, ha a szükség úgy hozza, a segélyhely is biztonságosan üzemeltethető – nyomatékosította dr. Tóvári Boglárka. (riersch)

Hiteles hírek

Csak ellenőrzött, hiteles forrásokból tájékozódjanak!

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

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

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

Ellenőrzött információk

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

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

A levelekre a központ a lehető legrövidebb időn belül ellenőrzött, hiteles választ küld.

Lapunk az április 17-ig kiadott döntések és intézkedések gondos figyelembevételével készült, a vészhelyzetre való tekintettel kérjük, az aktualitásokat kövessék online felületünkön: xvmedia.hu.

Nem lazíthatunk!

A Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény főigazgatója, Dr. Buzna Andrea márciustól minden pénteken tájékoztatást ad a vírus jelenlegi helyzetéről.

Április 17-én elmondta: egyelőre nem ugrott meg a fertőzések száma a kerületben, köszönhetően a lakos fegyelmezettségének. Kitért arra, hogy semmi mást nem tudunk tenni a veszélyhelyzetben, mint otthon maradni. Igyekezzünk minél kevesebb időt tölteni az üzletekben, a postán, az utcán és a köztereken.

Az időseket arra kéri, hogy továbbra is 9–12 óra között menjenek vásárolni, és az elintéznivalóikat a lehető legrövidebb idő alatt próbálják lebonyolítani, utána siessenek haza. A gyors tesztek hatékonyságáról is beszélt, nyomatékosította: vásárlás előtt mindenképp egyeztessenek

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Dr. Buzna Andrea | Továbbra is maradjanak otthon!

a lakosok a háziorvossal. Az interneten, újságban, egyéb hirdetések formájában árult termékek ugyanis szakmailag sokszor nem pontosak, különösen az ujjbegyből készült tesztekre hívta fel a figyelmet.

– Nem olyan precíz ezek a módszerek, nem biztos, hogy az ujjbegyből készült vizsgálat megadja a pontos diagnózist – mondta a főigazgató. – Sok esetben azt mutathatja, hogy a páciens már tülegett a betegségben, így a szigorításokon

lazítanak, pedig továbbra is be kell tartani a korlátozásokat.

Kiemelte mindenhová kesztyűben, maszkba menjenek a lakosok! A rendelőintézetbe is csak így léphetnek be, miután megmérték a testhőmérsékletüket, melyet már biztonságosabban pisztolyos mérővel végeznek. A főigazgató nagyfokú türelmet kér a kerületiekre: „jön a meleg ne menjenek a parkokba, ne csoportosuljanak, továbbra is maradjanak otthon!” B. I.

TANÁCSOK ÉS TUDNIVALÓK A VESZÉLYHELYZETBEN



MARADJON OTTHON!

Ne fogadjon látogatókat!
Kizárólag az Önnel együtt
élő családtagjaival
érintkezzen!

SEGÍTSÉGGKÉRÉS:

segitunk.bpxv.hu
segitseg@bpxv.hu



Ne menjen közösségbe!
Kerülje a tömegközlekedést!



Rendszeresen mosson kezet,
legalább 40 másodpercig!



Vegyen fel szájmaszkot,
ha muszáj elhagynia otthonát.



Zsebkendőbe tüsszentsen,
utána pedig dobja ki!



Lakásában rendszeresen
fertőtlenítse a felületeket,
használati tárgyakat.



Amennyiben az általános influenza
tüneteken túl magas láz és
nehézlégzés jelentkezik,
azonnal hívja háziorvosát.



Sportoljon inkább otthon!
Ha szabadba megy,
tartsa a 2 m távolságot!



Segítsen az időseknek
a bevásárlásban, gyógyszerek
beszerzésében! Ha Ön szorul
segítségre, hívja a lenti számot!

INGYENES ZÖLD SZÁM:

+36 80 203 804

BUDAPEST
tizenöt
**Mindenkire
vigyázunk!**

Koronavírusosok otthoni ápolása

A koronavírussal fertőzöttek száma folyamatosan nő hazánkban. A statisztikák szerint az esetek mintegy 80 százaléka viszonylag enyhe, nem igényel kórházi kezelést. Várható tehát, hogy egyre több beteget ápolnak majd otthonában hozzátartozói. A Semmelweis Egyetem ezért egy útmutatót állított össze, amiben összefoglalja a koronavírussal fertőzött betegek otthoni ápolásával kapcsolatos teendőket.

Folyamatos kapcsolattartás az orvosi szolgálattal

A koronavírussal fertőzött beteg otthoni felügyelete, ápolása 24 óráig legyen. Legyünk állandó kapcsolatban a beteg háziorvosával. A személyes orvosi vizsgálat magában hordozza az orvos megfertőződésének és vírusterjesztővé válásának veszélyét, ezért telefonon tartsuk vele a kapcsolatot. Legyen kéznél a mentők elérhetősége (112), hogy ha a beteg állapota hirtelen romlik, időben kórházba szállítható legyen. A segítség kérésekor mindig jelezni kell, hogy a betegnek koronavírussal fertőzése van és eddig otthonában volt elkülönítve.

A koronavírussal fertőzött beteg elkülönítése

A koronavírus-fertőzött (de még a fertőzésre gyanús személy is) szigorúan maradjon otthon! Természetesen látogatót sem fogadhat.

A beteget el kell különíteni a lakáson belül, kizárólag csak az őt ápoló családtaggal érintkezhet. Legyen külön szobája, annak ajtaja csukva, de jól szellőztethető, mivel a hideg, párás levegő csökkenti a légszomj érzését. Amikor a beteg kilép a szobából, viseljen szájmaszkot. Lehetőleg legyen külön fürdőszobája és WC-je, de ha ez utóbbi nem megoldható, állítsanak fel sorrendet, hogy a családban ki mikor használja a közös helyiségeket. A beteg legyen az utolsó, utána alapos fertőtlenítés szükséges.

A beteg használati tárgyainak elkülönítése

A betegnek legyen saját tányérja, evőeszközei, törülközője, kéztörölője, ágyneműje.

Használat után minden tárgyért, poharat, bögrét, evőeszközt alaposan el kell mosogatni. Ha rendelkezésre áll, mosogatógép használata javasolt ezek mosogatására és szárítására. Ha nincs, meleg vizes és mosogatószeres kézi mosás (kesztyűben!) és alapos törölés, egy külön, mások által nem használt konyharuhával. Minden szennyes ruhaneműt, ágyneműt, törülközőket,



Rendszeresen mérjük lázat! | A beteg maradjon ágyban és fogyasszon sok folyadékot!

konyharuhákat legalább 60 °C-on, más szennyesétől elkülönítetten kell kimosni, normál mosószerrel.

Az ápolást végző személy védelme

Saját védelmének érdekében az ápolást végző családtag használjon maszkot, hordjon kesztyűt, mosson rendszeresen kezet és fordítson gondot a beteg által érintett tárgyak, felületek (például kilincs, kapcsológombok) fertőtlenítésére. Szappanos vizes lemosás, alkoholos fertőtlenítő is használható.

Az egyéni védőfelszerelés eltávolításakor elsőként a kesztyűket vegyük le és dobjuk ki. Ezt követően azonnal mossuk meg kezünket szappannal és vízzel vagy használjunk alkoholalapú kézfertőtlenítőt. Szappanos kézmosás esetén a beszappanosított kezet legalább 20 másodpercen keresztül dörzsölje át, majd öblítse le a szappanos habot vízzel, és törölje szárazra a kezeit. Kerülje a szeméinek, orrának, szájának érintését, ha előtte nem mosott kezet. Ezt követően távolítsuk el és dobjuk ki az arcmaszkot, majd ismételtelen azonnal mossuk meg kezünket szappannal és vízzel vagy használjunk alkoholalapú kézfertőtlenítőt.

Minden olyan hulladékot vagy szemetet, beleértve a használt papír zsebkendőt vagy orr-szájmaszkot, amellyel a beteg érintkezett, műanyag szemeteszsákba kell dobni, és a zsákot lezárni, amikor megtelt. A műanyag szemeteszsákot egy második szemeteszsákba kell ezután tenni, amit szintén le kell zárni. Ezt a szemeteszsákot lehet a szokásos módon kidobni. Utána azonnal mossunk kezet. A szappanos

vizes oldat hatékonyabb a vírus ellen, mint az alkoholalapú, ezért inkább ezt használjuk, különösen akkor, ha a kezünk szemmel láthatóan szennyezett.

A beteg egészségi állapotának követése

A betegség leggyakoribb tünetei a következők: magas láz, rossz közérzet, száraz köhögés, fejfájás, szapora szívdobogás. A magas láz önmagában is rossz közérzetet okoz. Gondoskodjunk megfelelő lázcsillapítókról: paracetamol, metamizol adható (az ibuprofen és az aszpirin káros hatását az útmutató írásának idején koronavírusfertőzésben nem bizonyították). Naponta 2-szer mérjük lázat és jegyezzük fel az értékeket, a lázmenet alakulása segít megítélni a beteg állapotát és annak változását.

A beteg maradjon ágyban, igyon sok folyadékot. Étrendje könnyű és kiegyensúlyozott legyen.

Az ápoló családtagoknak és a betegnek magának is meg kell tanulniuk a veszélyhelyzetet jelző tünetek felismerését. Tudni kell, hogy mindenki kerülhet intenzív osztályos ellátást, gépi lélegeztetést szükségessé tevő állapotba – életkortól és társbetegség fennállásától függetlenül! Az alábbi tünetek időbeli felismerésén a beteg élete múlik:

A légszomj és annak fokozódása. Számoljuk meg, hányszor vesz levegőt a beteg egy perc alatt! Az egészséges felnőtt légzésszáma 12-20/perc. 20/perc felett mérjük lázat! A nyugalomban fokozódó légszomj, a felületes, kapkodó légvétele fenyegető légzési elégtelenségre utal!

A pulzusszám alakulása. Számoljuk meg a beteg pulzusszámát. Felnőttekben a normál tartomány 60-90/perc között van. A lázcsillapítás csökkenti a szapora szívverés és a légszomj érzését. A tartósan 90/perc feletti pulzusszám is az állapot súlyosbodására utal.

Tudni kell, hogy a gyermekek légzés- és pulzusszáma magasabb, így pl. az 1-5 év közötti egészséges gyermek átlagos légzésszáma 25/perc, pulzusszáma 100/perc. Kétséges esetben kérjünk segítséget telefonon a gyermekorvostól!

Mérjük meg és naplózzuk a beteg által naponta elfogyasztott folyadékmennyiséget és a vizelet mennyiségét! Ha 24 órán keresztül nincs vizelete, fenyegető veseelégtelenség gyanúja merül fel, sürgős orvosi konzultáció szükséges!

Sürgősen beszéljen orvossal, ha az alábbiakat észleli: hideg, nyirkos, márványozott bőr, újonnan jelentkező zavartság, felülési nehézség, lila ajkak és arc, vérköpés, a nyak merevedésével kísért, nyomásra el nem halványuló bőrpír!

Figyelni kell tehát a következő paramétereket:

- testhőmérséklet
- légzésszám
- pulzus
- a vizelet napi mennyisége
- a beteg által bevett gyógyszerek

A naponta többszöri állapotfelmérés segít megítélni a beteg állapotának változását. Különösen a második hét lehet veszélyes. Romló értékek esetén ne késlekedjünk orvosi segítséget kérni!

Jónás Á.

Megújul a fasor a Sződliget utcában

Március közepe óta tart a Sződliget utcában a fasor megújítása. A Répszolg Kft. az idős, beteg fákat kivágja, az életképes fákat gondozza, és új, fiatal fákat telepít. A munkálatok jelenlegi állásáról Dr. Jankura Tamás ügyvezető számolt be lapunknak.

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



Előnevelt földlabdás facsemeték | Utolsó fázisban az ültetések

„Az utcában lakók, illetve az arra járók tapasztalhatták, hogy néhány hete elkezdtük a fasor-rekonstrukciót, jó néhány többször iskolázott, előnevelt földlabdás facsemetét elültettünk már. A munka most jutott abba a szakaszba, hogy a beteg, menthetetlen, balesetveszélyes régi nagy fákat kivágjuk” – mondta az ügyvezető. Hozzátette: a jelenlegi faállomány összetétele vegyes: főként fehér akác, nyugati platán, kislevelű hárs, japánakác és néhány gyümölcsfa található benne. A fák életkora meghaladja a 40 évet.

Dr. Jankura Tamás külön kiemelte: előzetesen megtörtént a faállomány szakértői, műszeres felmérése, ez alapján döntöttek a kivágandó fákról.

A vizsgálatára kifejlesztett FAKOPP 3D műszerrel mért adatok nyújtanak támpontot a faápolás további szükséges beavatkozásaihoz, azok mértékéhez. A favizsgálat e korszerű módszere a hangterjedés sebességét

méri a fában. A hangterjedés sebességének csökkenéséből állapítható meg a törzs belsejének károsodása. Az akusztikus vizsgálat a törzsébe szúrt érzékelőkkel történik. A mérést több pont között végzik el, így a korhadás helye és mértéke pontosabban meghatározható. A mérőműszerhez számítógépes program kapcsolódik, ebben rögzítik a mért adatokat, melynek segítségével megállapítják a fák egészségi állapotát.

A szakértő által egészségesnek ítélt fákat nem vágják ki, esetükben gallyazást, a szükséges faápolási munkákat végzik el a kertészek.

„A fakivágások sorában most az igazán nagy méretű, vezetékek közelében található, öreg, beteg fák eltávolítása következik, ehhez a Répszolg igénybe veszi megfelelő szakértelemmel bíró alvállalkozók segítségét is. Az utca lakói április 22-én néhány órán át szakaszosan

áramszünetre számíthatnak, mivel az ELMŰ akkora vállalta a vezetékek áramtalanítását a fakivágások elősegítése érdekében” – ismertette az ügyvezető.

Az új ültetéseknel figyelembe vették a szűk zöldsávot, az épületek közelségét, ezért kisebb termetű, kisebb koronát nevelő fajfajtaikat ültetnek a meglévő fák helyett: az új fasort 110 gömbkőrös és piros virágú galagonya adja majd. **JÁG**

Veszélyhelyzeti kihívások

A koronavírus-járvány újfajta feladatellátásra ösztönzi az önkormányzat intézményeit, gazdasági társaságait. A Palota-Holding Zrt.-nél is megváltozott körülmények között dolgoznak a munkatársak a veszélyhelyzet idején. Erről az új helyzetről, az így elvégzendő feladatokról kérdeztük Bokor István vezérigazgatót.

Dolgozói egészségének védelme érdekében a Palota-Holding is áttért az otthoni munkavégzésre, persze az ügyeleti rendszer fenntartása mellett. Bár személyes ügyfélfogadás nincs, szerdánként reggel 8 és délután fél 3 között a Száraznád utca 4-6. szám alatti ügyfélszolgálaton biztosítják a pénztári befizetés lehetőségét.

Az önkormányzat új bérlakáskonceptió megvalósításán dolgozik, amihez a Palota-Holding készít szakmai értékelést, elemzőanyagot. Erre létrehoztak egy projektet, melynek keretében teamek dolgozzák ki a rész-



Palota-Holding | Befizetések szerdán reggel 8 és délután fél 3 között

feladatokat. Ezek alkotják majd az új típusú lakásgazdálkodás szakmai alapjait – tudtuk meg Bokor Istvántól.

„Az a cél, hogy a kerületben mielőbb ki lehessen írni szociális alapú bérlakáspályázatot, amire már elég régen volt példa. Ennek érdekében jelenleg az erre kijelölt ingatlanok műszaki állapotát ellenőrizzük, felmérjük, hogy a szükséges felújítások milyen ütemben és milyen költségigénnyel végezhetőek el” – mondta a vezérigazgató.

Kiemelt fontosságú feladat a társaság informatikai fejlesztésének megújítása, ami még ebben az évben megkezdődik, jelenleg ennek a pályázati kiírását készítik elő. Mint Bokor István elmondta, a feladatellátás gyorsasága és biztonsága érdekében ez a projekt nem tűr halasztást.

Azt is megtudtuk, hogy a veszélyhelyzetre tekintettel a bérlemények karbantartási feladatait egyelőre elnapolták, csak halaszthatatlan

esetben végzik el a legszükségesebb munkákat.

Bokor István arról is beszélt, hogy az önkormányzati ingatlanok bérlői közül eddig csupán néhány vállalkozás érdeklődött a bérletdíj-fizetés esetleges könnyítésével kapcsolatban. A vezérigazgató elmondta, hogy az ilyen jellegű finanszírozás biztosítására elsősorban az ügynevezett kormányzati mentőcsomagok hivatottak, azonban Cserdiné Németh Angéla polgármester felkérésére a Palota-Holding indokolt esetben és egyedi elbírálás alapján megvizsgálja a díjfizetési könnyítés lehetőségét.

„A nehéz helyzetbe került helyiségbérlőinknek egy formanyomtatványt kell kitölteni és eljuttatni a Palota-Holdinghoz. A kérelem tartalmának ismeretében egyedi elbírálás alapján döntünk a bérletdíj-fizetés könnyítésének lehetőségéről. Ez elsősorban a díjfizetés átutemezésének lehetőségét jelenti” – emelte ki a vezérigazgató. **JÁG**

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Beiskolázástól az érettségiig

A koronavírusjárvány miatt pont egy olyan időszakban kényszerültünk karanténba, amely az oktatás szempontjából kiemelten fontos. Áprilisban zajlik ugyanis a beiratkozás az általános iskolákba, illetve a tavaszi érettségi vizsgák is jócskán feladták a leckét a pedagógusoknak.

A beiratkozással vélhetőleg könnyebben boldogultak, alapszinten elkezdődött. A körzet nélküli (egyházi, alapítványi, két tanítási nyelvű) oktatási intézményekben ugyanis április 6–24 között van lehetőség a jelentkezésekre. Ez online módon, a KRÉTA felületén keresztül történik. A legtöbb iskola azonban szigorú körzethatárokkal rendelkezik.

Az ő esetükben a beiratkozás április 28. – május 15. között lesz. Itt is elsősorban az online módszer és a KRÉTA-felület lesz preferálva, ám azok számára, akik valamilyen okból kifolyólag nem tudnak online jelentkezni, az intézmények-



Vizsgáznak a végzősök | Májusban kezdődnek az írásbelik

nek biztosítaniuk kell a személyes jelentkezés lehetőségét is. Persze, csak az egészségügyi óvatosság legmagasabb szintű betartásával. Azaz negyedóránként maximum egy szülő léphet majd be az adott intézménybe.

Az online módszer nem teszi le-

hetővé a szükséges dokumentumok bemutatását, erre mindenkinek a szeptember 1-i tanévkezdéskor lesz majd lehetősége.

Az érettséggel kapcsolatos döntések meghozatalával azonban egészen április 16-ig várt a kormány. Akkor

hozták nyilvánosságra, hogy 2020-ban is lesz tavaszi érettségi (ha nem lenne, az káoszt okozna a felsőoktatási felvételik terén), viszont csak írásbeli vizsgát tartanak. Kivétel azon tárgyak, amelyeknek nincs írásbelije, de az egészségügyi helyzetre való tekintettel idén a vizsga lehetőségét csak a végzősöknek biztosítják majd. Azaz nem lehet majd előrehozott érettségi vizsgát tenni.

Az érettségi májusi letétele nem lesz kötelező, aki akarja, a szeptemberi utóvizsga lehetőségét is választhatja. Igaz, az eredményüket akkor csak a jövő évi felvételiknél veszik számításba. Az írásbeli érettségi szigorúak lesznek az egészségügyi előírások, egy helyiségben maximum tíz fő tartózkodhat majd, és biztosítani kell majd az egymástól való kellő távolságot.

Döntés született arról is, hogy az OKJ-s képzések szakmai vizsgáit is megrendezik, ám ezek is csak írásbeli számonkérések lesznek.

-sch -s

Online oktatási tapasztalatok

A koronavírus-járványnak egyik nagy hozadéka volt, hogy az oktatás az iskolákból az internetre költözött. Az online oktatásra való áttállással sokan szkeptikusak voltak, ám az első hét bebizonyította, hogy ha nem is mindig zökkenőmentesen, de működik a rendszer. A módszerről már sok szakember, intézményvezető, tankerület-vezető és pedagógus is elmondta a véleményét, mi viszont arra voltunk kíváncsiak, hogy miként vélekednek a szülők a helyzetről.

– Azt kell mondanom, hogy nagyon gyorsan felállt a rendszer – mondta Kiss Zsuzsanna, a Kontyfa Általános Iskola és Gimnázium Szülői Tanácsának tagja. – Az online oktatás elrendelését követően szinte azonnal Facebook-csoport alakult, melyen folyamatosan zajlik a kommunikáció a tanárok és a diákok között. Illetve a Google Classroomra is mindenki bejelentkezett, ahol az érdemi munka zajlik. (A diákok ezen a felületen keresztül kapják meg a teendőket és ezen keresztül küldik vissza a megoldásokat is.) Tetszik, hogy a feladatok sokszínűek, tesztek, szövegek, feladatlapok, videók váltogatják egymást.



Interaktív pedagógusok | Együtt tanul szülő és gyerek

Az online oktatás elrendelését követő első hetek a lelkesedésről szóltak. A tanév szinte biztosan az interneten fog majd befejeződni, így várható, hogy idővel lankadni fog a kezdeti buzgalom.

– A gyerekek érdeklődését ébren tartja, hogy rengeteg programot, internetes platformot kell megismerniük, illetve használniuk. Jelenleg ez még többletterhet jelent a számukra, és szülői segítség nélkül nehezen boldogulnak. Ha mást nem, annyit biztos el fog érni az online módszer, hogy ez a generáció képzetesebb lesz

informatikából, sokkal több alkalmazásban lesznek járatosak. Úgy vélem azonban, ennél is több hozadéka lesz az online oktatásnak, mert láthatóan sokszor a pedagógusoknak is meggyűlik a bajuk a kibertérrel, ám az, hogy most rá lettek kényszerítve az informatikai eszközök hatékonyabb használatára, a jövő oktatását is segíteni fogja.

Persze hiba lenne a jövőnket kizárólag az online oktatásra alapozni. Ennek is láthatóak már a jelei, hisz a diákok – és valószínűleg a pedagógusok – jó része már egy-két hét után

visszasírja a hagyományos tantermi környezetet.

– Az online oktatás még gyerekcipőben jár, tanuljuk, így valószínűleg a mostani állapot még sokat fog csiszolódni. Az már rögtön szembe tűnő, hogy az informatikai eszközök használata, illetve az otthon tanulás révén a gyerekek is önállóbbak lesznek. Ugyanakkor azt is be kell látni, hogy az iskolákban nemcsak a tudás elsajátítása zajlik, hanem az osztályközösségeken belül a gyerekek egymáshoz alkalmazkodást is tanulnak, amire rettentően nagy szükségük lesz az életben. A jövő oktatása akkor lenne tökéletes, ha a hagyományos elemek, mint például az élelőszóban történő oktatás keverednének az online oktatás hasznos elemeivel. A gyerekeknek leginkább a kettő ötvözetére lenne szükségük.

Kiss Zsuzsanna még hozzátette, az online oktatás alapját központilag kellene megteremteni. Sok családban ugyanis több gyerek van, ráadásul a szülők is otthon dolgoznak, így hiába a pedagógusok erőfeszítései és hiába a gyerekek tanulás iránti vágya, az eszközök (internet, számítógép, laptop, nyomtató, iPad, iPhone, okostelefon) hiányában nehéz mindenkinek egyforma esélyt adni. (riersch)



Munka szájmáskban | Nem torpant meg a kerületi ipar

Sem a Jármű Zrt., sem pedig a Siemens Energy Kft. nem állította le a termelést itt, a XV. kerületben. A koronavírus okozta járvány miatt azonban számos intézkedést vezettek be a dolgozók egészségének védelme érdekében.

Igen szerteágazó azoknak a vállalkozásoknak a köre, amelyeket negatívan befolyásol a koronavírus-fertőzés okozta járvány. A közösségtől való távolmaradás, a megfertőződéstől való félelem és a betegség terjesztése miatti fegyelmezett viselkedés bizony visszaveti az emberek költési hajlandóságát. Az ebből fakadó bevételkiesést elszenvető vállalkozások – a bizonytalan jövőképek okán – visszafogják szállítói megrendeléseiket és elbocsátásokat is eszközölhetnek. Ezek a lépések további, a gazdaságot lassító hatással bírnak. Azonban

vannak olyan ágazatok, amelyeket kevésbé érint mindez.

Ilyen például az energiaszektor. A MAVIR – Magyar Villamosenergia-ipari Átviteli Rendszerirányító Zrt. adatai szerint ugyan 100-300 megawattal kevesebb energiát fogyasztottunk idén március közepe óta, mint ami szezonálisan várható (5700-6400 megawattot), azonban energiára továbbra is szükség van, éppúgy, mint a járvány kitörése előtt. Ennek köszönhető, hogy a kerületben működő Siemens Energy Kft. gőz- és gázturbina-komponenseket gyártó üzemében folyamatos a munka. Az itt előállított termékeket öt kontinens piacaira szállítja a Siemens. A cég kommunikációs vezetője arról számolt be, hogy nincs zavar az üzletmenetben. Sem szállítói, sem pedig megrendelői oldalról nincs fönnakadás a cég életében. Gyöngyös Krisztina közölte:

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Vírusálló ágazatok

egyelőre senkit sem kell elbocsátaniuk és a munkaóraszám csökkentésére sem kerül sor itt, a XV. kerületi Késmárk utcai telephelyükön, ahol közel 700 munkavállalót foglalkoztatnak.

Azonban a Magyarországon kihirdetett egészségügyi veszélyhelyzet több, cégen belüli óvintézkedést követelt a munkaerő biztonsága érdekében. Ilyen a testhőmérséklet-mérés, a speciális vírusölő bevonat a közösségi tervekben, a rendszeresebb napi intenzív fertőtlenítő takarítás, a jól ismert kézfertőtlenítők is ott sorakoznak az üzem több pontján. Mosható szájmáskokat biztosítanak a munkavállalóknak, és a megfelelő fizikai távolság biztosítása érdekében a műszakváltási rendszert módosították, valamint az étkezőket is átalakították.

Hasonló intézkedések sorát vezette be a kerület legrégebbi üzeme, a Jármű Zrt. is, ahol vasúti kocsik számára gyártanak berendezéseket. Fő úti telephelyükön az ebédidőben csoportosuló munkavállalók problémáját úgy oldották meg, hogy lazították a szabályokat. Most átmenetileg nemcsak a kijelölt étkezőben ehetnek a dolgozók, hanem akár a munkaállomásukon is.

A Jármű Zrt. vezérigazgatója azt mondja, mindent megtesznek annak érdekében, hogy a körülbelül 220 fős foglalkoztatott létszámukat továbbra is tartani tudják. A cég vezérigazgatója

úgy fogalmazott: „Nem szeretnénk elbocsátani senkit. Bárkinek, aki belép hozzánk, mindig az első személyes találkozó során el szoktam mondani, hogy mi hosszú távra tervezzük mindenkivel.” Dr. Forgács József ismertette, hogy a vasúti ágazatok közé tartozik, amelyet nem igazán érint a járvány okozta gazdasági visszaesés, hiszen ahogyan energiára, úgy vasútra is szükség van. A cég legnagyobb megrendelője a Bombardier, ahol nincs leállás. Egyedül egy svájci helyszínen nem tudták 2-3 hétig fogadni a Jármű áruját. A vasútiipar hosszú távú tervezhetőséggel párosult a vasúti kocsik berendezéseinek gyártása, így a megrendelések és a szerződések is több évre szólnak. A vállalat már előre lefoglalta a következő időszak alapanyagait a beszállítóktól, így input oldalon sincs egyelőre fennakadás.

Annak ellenére, hogy vannak iparágak, amelyek nem roppannak meg a koronavírus súlya alatt, a gazdaságban a visszaesés jellemző. Az Erste legutóbbi prognózisa erre az évre 4,2 százalékos lassulást mutat, ami a magyar gazdaságot illeti. A költségvetési hiány az eddigi 2 százalékos körüli értékről akár a GDP 5 százaléka felett is lehet. A legutóbbi 3,5 százalékos munkanélküliségi ráta pedig meg is duplázódhat. **Ék**

Közösségi malom

Elkészült a rákospalotai Liva malom külső felújítása, illetve a létesítmény körüli terület kitisztítása. A következő lépés a belső tér kialakítása lenne, ehhez azonban előbb még el kell dönteni, hogy a felújítandó épület milyen funkciót kapjon.

Az új funkcióról a vélemények megoszlottak, volt, aki a malomjelleg visszaállítását és az épület skanzenként való üzemeltetését javasolta, mások inkább a létesítmény közösségi és multifunkcionális jellegét hangsúlyozták.

Merk Péter elmondta: a tóvédő csoport évek óta a Liva malom és a hozzá tartozó Szilas-tó megmentésén szorgoskodik. Szerinte Budapesten az egyetlen működő vízimalom, melynek néprajzi jellegét kellene erősíteni, megőrizve a palotai gazdálkodás hagyományait az ott öröklött gabonától a rétesűtésig. „A vízimalommal együtt meg kellene védeni a kerület egyetlen őslápját, melynek értékei

felbecsülhetetlenek, védett madarak, halak, hullók és vidrák lakhelye, ráadásul 30 éve itt működik gyermekek számára az erdei iskola is” – nyomatékosította Merk Péter.

– Annak érdekében, hogy a leghasznosabb funkcióját találjuk meg a malomnak, egy munkacsoportot hívtam össze – mondta Palocsai Béla önkormányzati képviselő. – Olyanok együttműködésére számítottam, akik szívügyüknek tekintik a malom sorsát.

A munkacsoport kétszer is ülésezett, a felmerült lehetőségeket minden oldalról megvizsgálta, végül úgy határozott, hogy a lehető legtöbb embert érintő megoldást javasolja majd az önkormányzatnak.

– Az épület felújítása közpénzből valósul meg, ezért fontos, hogy a produktum mindenki számára elérhető legyen. Ennek megfelelően a létesítmény belső terét úgy szeretnénk majd kialakítani, hogy az multifunkcionális hasznosításra is alkalmas legyen.



Ebbe beleférhet a vendéglátás, a rendezvények biztosítása, az ökológiai központként való működés, illetve az is, hogy a tervezett Szilas-patak menti kerékpárút egyik pihenője legyen.

A munkacsoport második – március eleji – ülésén részt vett a beruházás tervezője is, aki már a többség által elfogadott funkcióhoz alakítja majd a terveket. A munkacsoport kiemelt kérése volt az is, hogy a létesítmény működtetése az önkormányzat számára csak minimális költségekbe kerüljön. Ehhez számításokat kell végezni, mennyivel nőlné a beruházás költségeit és

mennyivel csökkentené a fenntartást a hőszivattyús és napelemes megoldás – közölte a képviselő.

A jelenlegi járványhelyzet a Liva malom ügyét is befolyásolni fogja. Hiába készülnek el időre a beruházás tervei, annak megvitatását és elfogadását egyelőre határozatlan időre el kellett napolni. Ugyanakkor fontos tudni, hogy az önkormányzat a 2020-as költségvetésében még csak a tervezés anyagi háttérét biztosította, a kivitelezés így is, úgy is a 2021 vagy az az utáni időszakra maradt volna.

Riersch Tamás

ARCHIV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Új szabály a bölcsődei jelentkezésben

Az óvodai beiratkozás változása mellett a bölcsődébe készülő gyerekek szülei is új szabályok várnak. A járványügyi helyzetre való tekintettel megváltozott a bölcsődei jelentkezés menete is. A XV. kerületi Egyesített Bölcsődék a 2020/2021-es nevelési évre elektronikus úton fogadja a jelentkezéseket.

A bpxv.hu honlapon elérhető jelentkezési lapot kitöltve szkennelt, vagy amennyiben erre nincs lehetőség fotózott formában az igazgatohelyettes@xvbolcsode.hu címre kell elküldeni 2020. április 14. és május 22. között.

A gyermekek felvételéről az Egyesített Bölcsődék 2020. június 15-ig e-mailben értesíti a családokat. Amennyiben a jelentkezők e-mail-címmel nem rendelkeznek, úgy a megadott telefonszámon keresik meg a családokat.

A jelentkezések elbírálása beérkezési sorrendben



történik. Kérdés esetén az igazgatohelyettes@xvbolcsode.hu e-mail-címen érdeklődhetnek.

Azok a gyerekek, akiknek a bölcsődei beszoktatás megkezdését nem a szeptembertől decemberig tartó időszakban, hanem 2021 elején vagy tavasszal kéri a szülő (a munkakezdés vagy egyéb ok miatt), mindaddig várólistára kerülnek, amíg a bölcsődét nem kezdik meg – írta közleményében az önkormányzat. ♦

Változott a forgalmi rend



A Szilas menti főgyűjtőcsatorna építése következő szakaszába ért, ami újabb busz- és forgalomelterelést jelent. A Közvágóhíd utcában az Esthajnal utca és Csobogós utca közötti szakasz Csobogós utca irányába történő egyirányúsításával folytatódik a beruházás. A munkálatok miatt április 14-től ismét változott a forgalmi rend – jelezte a BKK. Ez az egyirányúsítással kiegészített forgalmi rend várhatóan két héig tart majd. A forgalomkorlátozás miatt módosul a 125-ös, a 170-es, a 270-es és a 950-es busz útvonala.

A 125-ös, a 170-es és a 270-es busz útvonala az alábbiak szerint változik: a Rákospalotai végállomások felé tartó buszok a Csobogós utca és a Károlyi Sándor út közötti szakaszt elkerülve a Mogyoród útja – Pentelényi János utca – Bogáncs utca módosított útvonalon közlekednek, ezért nem érintik a Közvágóhíd tér, a Kovácsi Kálmán tér és az Esthajnal utca megállóit. A buszokra a Bogáncs utcában kijelölt ideiglenes megállóiban: az Esthajnal utca, majd a Szilacsányi Ferenc utca kereszteződése után lehet felszállni. A Bosnyák tér, illetve az Újpest felé tartó buszok a Károlyi Sándor út és a Közvágóhíd utca között továbbra is a Bogáncs utca – Esthajnal utca útvonalon közlekednek, ezért nem érintik a Kovácsi Kálmán tér és a Közvágóhíd tér megállóit. A buszokra ideiglenes megállóiban: a Bogáncs utcában a Szilacsányi utca kereszteződése előtt, majd a 124-es busz Közvágóhíd utca megállóiban lehet felszállni.

A 950-es busz módosított útvonalon, a Régi Főti utat és a Szántó-föld utcát érintve, továbbra is körjáratként közlekedik, nem érintve a Közvágóhíd tér és a Szántó-föld utca közötti megállóit. A buszjáratra ideiglenes megállóiban lehet felszállni: a Bogáncs utcában a Régi Főti út kereszteződése előtt, a Szántó-föld utcában a Külső Főti út kereszteződése után, ezt követően az Esthajnal utca kereszteződése előtt, majd a Szilacsányi Ferenc utca kereszteződése után, a 950-es busz Rákospalota, Székely Elek út, Árokhat utca, Kovácsi Kálmán tér megállóhelyén, majd a 12-es villamos Géza fejedelem tér, Fő út és Rákospalota, Kossuth utca megállóhelyén.

A 124-es busz útvonala nem változik, az továbbra is a február közepén bevezetett ideiglenes forgalmi rendje szerint közlekedik. ♦

Alkotópályázat

Április 30-ig meghosszabbította a bútorfestő rajz- és alkotópályázat határidejét a Hagyományok Háza Nyitott Műhelye, a csoportos munkák mellett egyéni alkotásokat is várnak. Részletek: hagyomanyokhaza.hu. ♦

Önkormányzati támogatások

Az önkormányzat honlapján összegyűjtötték, hogy a koronavírus-járvány idején mely szociális támogatások nyújthatják a leggyorsabb segítséget.

A legfontosabb tudnivaló, hogy a már megítélt támogatásokat három hónappal automatikusan meghosszabbítják: ez vonatkozik a szociális juttatásokra, valamint az önkormányzati bérlakások lejáró szerződéseire is a veszélyhelyzet miatt. Ezek újbóli kérelmezéséről, meghosszabbításáról nem kell gondoskodni, mert az önkormányzat, figyelemmel a veszélyhelyzetre, a jogosultságokat, a lejárat dátumát követően, három hónappal meghosszabbítja! Tehát nem szükséges a polgármesteri hivatalban kérelmet benyújtani, illetve azt postai úton elküldeni.

Az alábbiakban felsoroljuk, milyen helyi támogatásokkal segíti az önkormányzat a rászorulókat.

Palota rendkívüli települési támogatás: a hirtelen nagy bajba kerültek támogatása, egyszerűsített, elektronikusan is benyújtható kérelem alapján.

Palota rendkívüli települési támogatás – élelmiszer-utalvány: egyedi elbírálás alapján rászorultság függvényében.

Palota lakhatási támogatás: rászorultsági alapon, havi legfeljebb 5 ezer forint.

Palota adósságcsökkentési támogatás: közüzemi, közös költség-tartozás enyhítése; a tartozás legfeljebb 75 százaléka és legfeljebb 300 ezer forint.

Palota rendkívüli gyermekvédelmi támogatás: gyermekenként, évente legfeljebb négyszer és 9 ezer forintig.

Az összes elérhető támogatásról a www.bpxv.hu oldalon az Ügyintézés -> Szociális ügyek menüpont alatt lehet bővebben tájékozódni. ♦

Ebédrendelés gyerekeknek

A XV. kerületi önkormányzat a veszélyhelyzet fennállása alatt minden kerületi bölcsődésnek, óvodásnak és iskolásnak biztosítja a napi egyszeri ebédet.

A veszélyhelyzet időszaka alatt szükséges étkezést meg kell rendelni. Az étkezés kizárólag telefonon vagy e-mailben rendelhető meg. Az étkezés megrendelésénél fontos, amennyiben a rendelés egy adott munkanapon 8 óráig beérkezik, az étkezést a következő munkanappal tudjuk biztosítani. A meleg ebédet csak saját tárolóedényben lehet elvinni, munkanapokon 11.30–14 óra között.

A meleg ebéd megrendelésének lehetőségei és átvételeinek helyszínei:

Bölcsődés gyermekek részére:

Egyesített Bölcsődék XV/12 bölcsődei tagintézmény (Nádasztó park 1.)

Telefon (munkanapon 7–16 óra között): +36 70 658 1601, e-mail: igazgato@xvbolcsode.hu

Óvodás gyermekek részére:

Rákospalotai Összevont Óvoda Mozdonyvezető Tagóvodája (Mozdonyvezető utca 3–5.) (Szövőgyár Székely Óvoda, Régi Főti Tagóvoda, Vácrátót téri Tagóvoda, Bocskai Tagóvoda, Klapka Tagóvoda)

Telefon (munkanapokon 7–16 óra között): +36 70 698 5635, e-mail: mozdonyvezeto@rakospalotaiovi.hu

Hétszínvirág Összevont Óvoda Molnár Viktor Tagóvodája (Molnár Viktor utca 94–96.)

(Aulich Székely Óvoda, Mézes Tagóvoda, Tóth István Tagóvoda, Patyolat Tagóvoda, Manóvár Tagóvoda, Bújóccka Tagóvoda)



Telefon (munkanapokon 7–16 óra között): +36 70 698 5624

E-mail: etkezés@hetszinviragovi.hu

Újpalotai Összevont Óvoda Hartyán Tagóvodája (Hartyán köz 3.)

(Páskom Székely Óvoda, Navicsos Tagóvoda, Napsugár 1. Tagóvoda, Napsugár 2. Tagóvoda, Micimackó Tagóvoda)

Telefon (munkanapokon 7–16 óra között): +36 70 658 1649, e-mail: hartyanovi@ujpalotaiovi.hu

Iskolás gyermekek részére:

Pajtás Étterem (Zsókaút utca 24–26. Spirálház)

Czabán Általános Iskola (Széchenyi tér 13.)

Szent Korona Általános Iskola (Szent Korona útja 5.)

Telefon: (munkanapokon 7–16 óra között) +36 1 306 4016, +36 70 492 3380, +36 70 492 3382, +36 70 492 3383, +36 70 492 3385, e-mail: kozetkeztetes@gmkxv.hu ♦

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
csemak.janos@bpxv.hu

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(Momentum-DK-MSZP-Párbeszéd-LMP-
RÁTE-Szolidaritás-Mindenki
Magyarországa-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. Filipsz Andrea jegyző
Félfogadás:
előzetes telefon egyeztetés
a +36 1 305 3268-as telefonszámon.
jegyzo@bpxv.hu

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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

Elismert művelődésszervező

**A Csokonai Kul-
turális Központ
munkatársai ja-
vaslatára az Év
Közművelődési
Dolgozója díjat
idén Nagy-Simon
Patrícia műve-
lődésszervező
kapta a közmű-
velődés napja
alkalmából.**



Nagy-Simon Patrícia 2001 óta, két év kihagyással, 19 éve a Csokonai Kulturális Központ telephelye, az Újpalotai Szabadidő Központ közművelődési dolgozója. A nagy rendezvények, nyári táborok aktív szervezője, koordinátora és közreműködője.

Az 1995-ben indult Kanga Klub 25 évéből majd 20 év szakmai programja és fejlődése Patrícianak köszönhető. A Kanga Klub mindennapi teendői, sok-sok rendezvénye mellett a gyermekszínházi előadások, a családi kézműves játszóházak, ünnepnapokhoz kapcsolódó rendezvények szervezése is neki köszönhető. Kisgyermekes családok önszerveződő csoportjai vezetését magára vállalva, az idei évben ezekből a csoportokból új, sikeres tanfolyamokat is elindított.

A Kanga Klub rendezvényei az Újpalotai Szabadidő Központ egyik legkiemelkedőbb szakmai programja, a gyermekek szocializációja szempontjából is rendkívül fontos. Kiemelt figyelmet fordít a társadalmi szerepvállalás, tolerancia, környezettudatos szemlélet témakörében szervezett programokra – írta méltatásában a kulturális központ vezetője.

Az önkormányzat által 2017-ben alapított díjat az a közművelődés terén dolgozó szakember kaphatja meg, aki az adott évben folyamatosan kiemelkedő kulturális vagy sportszervezői tevékenységet végzett.

JÁg

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

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen
hívható önkormányzati „zöldszám”:
+36 80 203 804
A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket
megtehetik a Répszolg által üzemeltetett,
ingyenesen hívható „zöldszámon” is:
+36 80 205 062.

AZ XV TV MŰSORA

április 20. hétfő	április 27. hétfő
10:30 Mese 15:30 Mese 19:00 60+ 19:20 Kultakt 19:40 Kertbarátok 20:00 Sportmagazin	19:00 60+ 19:20 Kultakt 19:40 Kertbarátok 20:00 Sportmagazin
április 21. kedd	április 28. kedd
10:30 Mese 15:30 Mese 19:00 Hírtükör 19:45 Elsősegély 19:55 Hollywood Palotán 20:10 Vitalitás	19:00 Hírtükör 19:45 Elsősegély 19:55 Hollywood Palotán 20:10 Vitalitás
április 22. szerda	április 29. szerda
10:30 Mese 15:30 Mese 19:00 Cseperedő 19:20 Sportmagazin 19:40 Alkotó kéz 20:00 Vitalitás	19:00 Cseperedő 19:20 Sportmagazin 19:40 Vitalitás 20:00 Vitalitás
április 23. csütörtök	április 30. csütörtök
10:30 Mese 15:30 Mese 19:00 Civil sáv 19:20 Heti recept 19:30 Ötusa magazin 19:50 XV-Mozaik	19:00 Tükörben 19:20 Heti recept 19:30 Ötusa magazin 19:50 XV-Mozaik
április 24. péntek	május 1. péntek
10:30 Mese 15:30 Mese 19:00 Megkérdezzük a polgármestert 19:10 Hírtükör 20:10 Parlamenti pillanatok 20:20 Állatbarát magazin	19:00 Megkérdezzük a polgármestert 19:10 Hírtükör 20:10 Parlamenti pillanatok 20:20 Állatbarát magazin
április 25. szombat	május 2. szombat
19:00 FLÓRA FILM: MADARAT TOLLÁRÓL 6.*	19:00 FLÓRA FILM: MADARAT TOLLÁRÓL 7.*
április 26. vasárnap	május 3. vasárnap
10:00 Égre néző lélek – istentisztelet 19:00 Ne legyen áldozat! 19:30 Telefonos ambulancia 20:00 Visszatekintő	10:00 Égre néző lélek – istentisztelet 19:00 Ne legyen áldozat! 19:30 Telefonos ambulancia 20:00 Visszatekintő

* **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 képűságon és az xvmedia.hu/tevemusor oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az xvmedia.hu/hirdetes oldalon olvasható. A közösségi televízió online adást is sugároz, amely szintén a honlapon tekinthető meg.

A hétfői adás ismétlései

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

A keddi adás ismétlései

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

A szerdai adás ismétlései

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

A csütörtöki adás ismétlései

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

A pénteki adás ismétlései

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

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

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

Csokonai Művelődési Ház

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



Szombat esti koncertek a Tavasz Nőkarral

Állítsd Full HD-re!

A fenti címmel nyílt volna meg Vajda János kiállítása a Csokonai Művelődési Ház Palota Galériájában április 6-án. A koronavírus-járvány azonban keresztülhúzta a számitásokat, így egyelőre virtuálisan, az interneten nézhető meg az alkotások. Vajda János virtuális kiállítása a www.csokonaihu.hu honlapon, illetve a YouTube-on is megtekinthető Minimalizmus, feketén-fehéren – Virtuális megnyitói címen.

Kanga Klub

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



Óko Kanga online

Környezettudatos tippek, ötletek, praktikák minden kedden a Kanga Klub oldalán.

Virtuális Kerekítő Csider Krisztával

A Kerekítő foglalkozás online változatát valószínűleg meg minden szerdán a Kanga Klub oldalán.

Pacsmagolda Home Office

Közös, otthonról végezhető alkotások, kézműves-ötletek babáknak és mamáknak képekkel illusztrálva, minden csütörtökön a Kanga Klub oldalán.

Kikötő - Ifjúsági Közösségi Sziget

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

Hajónapló címmel online újságot jelentet meg Facebook-oldalán a Kikötő Ifjúsági Közösségi Tér kiskamasz, kamaszkorú fiataloknak. Az első számot a munkatársak írták, de legfőképpen az a céljuk, hogy a fiatalokat is bevonják a szerkesztésbe. A hetente/kéthetente megjelenő újságban ezek az állandó rovatok: Viccek, fejtörők, hogy jókedved legyen, Kortársaitok szemével a világ, A Kikötőben alkottatok, Fontos évfordulók, Ne hagyd el magad!, Egyszerű finomságok, avagy inycnc kalózok konyhája otthon, Keresztretjtvény, hogy pallérozd az elméd, Film/könyvajánló röviden. Az állandó rovatok mellett természetesen bármilyen érdekes dolog megjelenhet, ami a fiatalokat érdekli.

Boldogságtortát, pendrive-ot vagy meglepetés ajándékot nyerhet az, aki a **Kikötő kvízzjátékában** részt vesz, de az első három helyezettnek kívül is mindenkit megörvendeztetnek valamivel, akik aktívan részt vesznek a megfejtésben. Hetente töltenek fel kérdéseket Facebook- és Instagram-oldalukra, melyekre üzenetben várják a válaszokat. A játék már elindult, de bármikor lehet csatlakozni! A játék a Kikötő újrainításakor zárul, amikor is óriási buli keretében kihirdetik a nyerteseket.

Pestújhelyi Közösségi Ház

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

Ringató foglalkozás

Minden kedden és pénteken 10 órától

Senior örömtánc

Minden szerdán és pénteken 10.30-tól

Életmód jóga

Minden kedden és csütörtökön 9–10 óráig

Daoyin kínai gerinctorna

Szerdán 16–17 óráig, pénteken 9–10 óráig

Rákospalota, Pestújhely és Újpalota Helytörténelmi Gyűjteménye

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



Mesélő tárgyak – Csikóbőrös kulacs

A csikóbőrös kulacs a magyar népművészet emblematis tárgya, amelynek elkészítése több szakma együttműködését követeli meg (csutorások, esztergályosok, szíjgyártók). Pásztorok, fuvarosok útikellékeként használták. A csutora szó inkább a Dunántúlon és a Felföldön, a kulacs kifejezés az Alföldön ismert. A juharfából készült edényt esztergapad segítségével készítették el, amely egyrészt alkalmas volt a kulacs külsejének kidolgozására és belsejének kivájására is. Hogy a folyadékot jól tartsa, viasszal vagy gyantával öntötték ki, majd börrrel vonták be, hogy tovább tartsa hűvösen a beletöltött italt. Végül szíjzattal foglalták, hogy vállra akasztva, kézben fogva könnyen szállítható legyen. Legismertebb díszítőmotívuma a bőrróza. A képen látható műtárgy a Rákospalotai Mustra 2018 kiállításán volt látható. További érdekességek a Rákospalotai Múzeum Facebook-oldalán.

Újpalotai Közösségi Ház

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



Zárlat – Tárlat a Zsókvár Galériában
Móricz Katalin művésztanár A csend világa című virtuális kiállítása.

Online kvízzjáték Várhegyi Gábor játékmesterrel

Keddenként 18 órakor
Következő alkalom: április 21. kedd 18 óra

Alakformáló női torna online

Hétfőn és szerdán 19 órakor
Női tornánk vezetője, Szűcs Alexandra segítségével hétről hétre végezhetjük otthonról is a jól bevált női torna gyakorlatasait.

Történelem mindenkinek online – A történelem és a filmek online előadás

május 5. kedd 18 órától
Hogy is kezdünk neki egy családfakutatásnak? Valóban igazságos volt-e Mátyás király? Mennyire hitelesek a történelmi filmek? Mivel foglalkozik nap mint nap egy történész? Ehhez hasonló kérdésekre keressük a választ új, Történelem mindenkinek című előadás-sorozatunkban, Kanász Viktor történész segítségével, jelenleg online kiadásban.



Az erdő szeretetét, az erdő és a zene kapcsolatát bemutató fotó-, gyermekrajz- és irodalmi pályázatot hirdet a Muzsikál az Erdő Alapítvány.

A hetedik alkalommal kiírt fotópályázatra a rendezvénysorozat szellemiségével, az erdő szeretetével, az erdő és a zene kapcsolatával, az egészséges életmóddal, a tiszta, zöld környezet iránt érzett felelősségvállalás eszméjével összeegyeztethető témákban bárki, bárhol készült digitális alkotását beküldheti.

A zsűri elnöke Haris László fotóművész, a Magyar Művészeti Akadémia Film- és Fotóművészeti Tagozatának tagja; a zsűri munkájába idén bekapcsolódik Zsila Sándor természetfotós, a Magyar Fotóművészek Szövetségének tagja is. A fotópályázat kiállítását, az eredmények kihirdetését a *Muzsikál az erdő* egyik rendezvényén tervezik, a tárlat anyaga pedig látható lesz az ország más régióiban szervezett programokon is – közölte a Muzsikál az

Erdő Alapítvány az MTI-vel. Az ötödik alkalommal meghirdetett gyermekrajzpályázatra érkező alkotások technikája szabadon választott. A rajzokat a pályázati kiírásnak megfelelően postán vagy jó minőségben lefotózva, szkennelve elektronikusan is elküldhetik az érdeklődők.

Az irodalmi pályázatra olyan alkotásokat várnak, amelyek összhangban vannak a rendezvénysorozat szellemiségével, a művekben megjelenik az erdő és a zene kapcsolata. Az irodalmi alkotások műneme és műfaja szabadon választható, a jelentkezők pályázhatnak verssel, prózával és drámával is. Életkori kategóriák tekintetében felnőtt és gyermek alkotók munkáit is várják.

A műveket elektronikus formában a jelentkezési lap kitöltésével együtt küldhetik be. Az eredményeket Györfly Ákos József Attila-díjas költő, a zsűri elnöke hirdeti ki, Vasvári Csaba színművész pedig előadja a díjazott műveket.

B. I.



Kezddnek a Nemzedékek parkjának kivitelezési munkálatai, április 20-án indul az új szabadtéri közösségi hely kialakítása a kerületben.

A Száraznád utca – Pattogós utca által határolt zöldterületen a meglévő közösségi ház közvetlen környezetében közel 3000 négyzetméter terület rendezésének kivitelezését kezdi meg az önkormányzat megbízásából, a munkálatok kivitelezésére kiírt, eredményes közbeszerzési eljárás nyertese, a Reneszánsz Park-építők Kft.

A beruházás mintegy 80 millió forint önkormányzati és állami támogatással valósul meg. A rekonstrukció magában foglal mintegy 300 négyzetméter járdaburkolat felújítását, közel 300 cserje és 120

élvő növény, illetve utcabútorok telepítését és egyedi elemek megépítését. Az utcabútorok közt szerepelnek támlás padok, hulladékgyűjtők, kerékpártárolók, továbbá beton térbútorok is.

A szabadtéri közösségi helyen egyedi épített elemek is kivitelezésre kerülnek, ilyen például a graffitifal, mászófal, sodronyos növényfuttató fal. A kivitelező április 20-án a munkaterület körbehátárolásával, a meglévő fák védelme érdekében azok körbekalodásával kezdte meg a munkát. A fák köré elhelyezett kalodák többször használatosak.

A XV. kerületi önkormányzat kiemelt figyelmet fordít arra, hogy a felújítások, beruházások során minél kevesebb környezetkárosító anyagot használjanak, ezzel is védve a környezetet.

Ék

Földünk védelmében

Ötven évvel ezelőtt, 1970. április 22-én Denis Hayes amerikai egyetemi hallgató mozgalmat indított a Föld védelmében. Ez az esemény az Egyesült Államokban – és az ország határain túl is – fontos változásokat hozott: az USA-ban szigorú törvények születtek a levegő és a vizek védelmére, új környezetvédő szervezetek alakultak és több millió ember tért át ökológiailag érzékenyebb életvitelre.

Húsz évvel később Denis Hayes – aki időközben az alternatív energiaforrások kutatója és szakértője lett – és barátai, az ökológiai válság jeleit – a bioszféra pusztulását, az ipari szennyezést, az őserdők irtását, a sivatagosodást, az üvegházhatást, az ózonlyuka-

kat, a veszélyes hulladékokat, a túlnépesedést, a savas esőt, az óceánok szennyezettségét – látva kezdeményezték, hogy az 1990-es évek a környezet évtizedeként a közös felelősségre hívják fel a figyelmet.

Ennek érdekében 1989-ben Kaliforniában létrehozták a Föld Napja Nemzetközi Hírközpontot, és havonta küldtek hírlevelet a világ minden országába, hogy a városi tömegfelvonulásoktól kezdve szabadegyetemi előadásokig, faültetéstől a hulladékok újrahasznosításának megszervezéséig, a nemzetközi hírközlési rendszerek bevonásától falusi majálisokig sokféle akcióval ünnepeljék április 22-én a Föld napját. Több mint 140 ország 200 millió környezetért aggódó polgára, civil szervezetek csatlakoz-

tak a kezdeményezéshez, és városok, falvak, iskolák, környezetvédő szervezetek mind-mind saját programmal, a legkülönfélébb módon tették emlékeztetéssé és világméretűvé ezt a napot.

A felhívásra Magyarországon környezetvédők 1990-ben megalapították a Föld Napja Alapítványt, és hírközpontot is létrehoztak az első magyar Föld napja eseményeinek koordinálására. Hazánkban is évről évre egyre többen csatlakoznak a megmozduláshoz: fát ültetnek, rajzpályázatot hirdetnek, környezeti vetélkedőt, szemétszedést szerveznek, valamelyik zöldszervezethez kapcsolódnak vagy saját szervezetet alapítanak.

„Az elmúlt 5 év volt az eddigi legmelegebb a Földön a mérések 1900 körüli



kezdeté óta, és a következő 5 még melegebb lesz, ha nem változtatunk radikálisan életmódunkon. Az Éghajlat-változási Kormányközi Testület (IPCC) szerint 10 évünk maradt, hogy elkerüljük a 1,5 fokos felmelegedést. Sokat tehetünk 10 év alatt, számos ország és város hirdetett klímavészhelyzetet, újra több millió fiatal tüntet világszerte cselekvésre buzdítva, és erre szólít fel mindenkit az Earth Day Network is a Föld napja 50. évfordulóján” – hívja fel a

figyelmet a jeles nap apropóján a Föld Napja Alapítvány.

Mit tehetünk egyénileg a Föld megóvása érdekében? Az alapítvány szerint sokat. Zöldítsük környezetünket, ültessünk fát, termeljünk haszonnövényeket, komposztáljunk, gyűjtsük szelektíven a hulladékot, szigeteljünk, részesítsük előnyben a tömegközlekedést, ne vásároljunk csomagoltat, éljünk műanyagok nélkül, váltsunk környezetbarát szerekre, kész helyett együnk friss hazait. **(já)**

Kiélezett dolgok

Családtörténeti munkáját követően pszichológiai öngestő szakkönyvvel jelentkezett Versényi Anna pszichológus, képzőművész, aki ezúttal a szülőknek segít értelmezni a kamaszok vagdosásos eseteit.

A *Karcolások* szerzője beszél az efféle önsértések okairól, de a kötetbe csempepsett művészetről és irodalomról is.

Valószínűleg sok szülő hallott, sőt akár már sajnos találkozott is a vagdosás jelenségével, melynek során a kamaszok sérüléseket – leggyakrabban vágásokat, karcolásokat – ejtenek magukon. Ennek okára sokszor nem tudnak vagy nem akarnak magyarázatot adni, sőt egyáltalán beszélni sem akarnak róla.

A könyv – olvasmányos történeteken keresztül – leginkább az érintett szülőknek próbál segítséget nyújtani az említett jelenségek megértésében, kezelésében, akiken jellemzően aggodalom és kétségbeesés lesz úrrá, amikor szembesülnek a problémával. A szülőknél gyakran előfordul az önvád, a szégyenérzet, a döbbenet és az értetlenség. Titkolni próbálják a kialakult helyzetet, tanácstalanok, mi-

közben segíteni is szeretnének gyermekükön, illetve megoldást akarnak találni a kiváltó okokra. Az olvasmány nemcsak bemutat egy-egy vagdosással kapcsolatos esetet, hanem

gyakorlati tanácsokat is ad a családtagoknak. Felvázolja, mikor kell elkezdni gyanakodni, mit kell tenni, hogyan kell közelíteni a tinikhez, ha önsértést vesznek észre rajtuk.

A papírra vetett történetek azokat a kérdéseket is körüljárják és taglalják, amelyek a leggyakrabban okozhatnak problémát a gyerekeknek: szó esik a befolyásolásról, a bántalmazásról, a cyberbullying jelenségéről, a kihívásokról, a függőségekről és a konfliktuskezelésről is. Mindig figyeljünk a gyermekek személyiségváltozásaira, mert bármi megtörténhet, és nagyon sok problémát, komoly sérülést mi magunk is orvosolhatunk. A kötet az Ad Librum Kft. gondozásában jelent meg, kapható a nagyobb könyvesboltokban.

K. N.



Multifunkciós Anya

A mellett, hogy folyamatosan dolgozom idestova több mint 25 éve, a világjárvány viszszaosztására tett intézkedéseknek hála immáron öt hete képesítés és fizetés nélküli pedagógusként is funkcionálok, mint oly sok sorstársam. Az illetékesek tudják jól, hogy e kettő feladatkor is bőven elegendő lenne, de nem, az élet dobja ránk az extrákat. Így két hete megszerezhettem a szintén képesítés és fizetés nélküli fodrász címet. Sőt, van egy negyedik mellékállásom is – jobb híján –, én lettem Gyermekfociedzője, természetesen ezt is szigorúan ingyen és szakértelem nélkül végzem.

Ha rangsorba kellene tenni a három, szükség hozta extrát, a legjobban ez utóbbi utálom. Márpedig, mivel Gyermek a békeidőkben heti öt edzésre jár, ezért az elvárásai igen magasak. Ennek két, számomra igen fájdalmas következménye van. Nem elégszik meg a heti öt „edzéssel”, hanem a hét minden napján le kell vele mennem a kertbe, cserébe viszont a napi másfél óra karantén alatt folyamatosan kritizál. Szóval a szabad levegőn végzett, elvileg a mentális épség megőrzését segítő mozgástól lassan siktófrászt kapok... Ja, a lábam pedig tele van kék-zöld foltokkal.

A második kevésbé kedvelt plusz-foglalkozásom a pedagógusi. Hát, igen,



nem véletlen nem végeztem el az egyetemmen anno a tanár szakot. Főleg, amikor Gyermekben már lecsengett a digitális oktatás újdonságának varázsa, és rájött, hogy így is tanulnia kell, csak sokkal több nyűggel jár...

Fodrászkodni viszont szeretek! Némi aggodalommal vágtam bele a feladatba és Gyermek hajába, aztán viszont egyre bátrabb és bátrabb lettem. Persze Gyermek a folyamat végéig folyamatosan kritizált („Úristen, Anya, most mit csinálsz?”), a végeredményt látva közölte: „Legközelebb is levághatod a hajam.” Semmi „köszí, jó lett”, de szerinte ebben a mondatban minden benne volt.

Úgyhogy várom a hétvégét, amikor megint csattogtathatom az ollót, amikor nem lesz tanulnivaló, és titokban abban bízom, kikönyöröghetek egy pihenőnapot a fociból is... -y -a

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

A nyúl meg a tavaszi hó

Egyszer tavasz felé azt mondta a hó a nyúlknak:

Igen gyöngének érzem magam.

Úgy sírt, hogy a hónak rajta esett meg a szíve, ő is vele könnyezett.

Mi lesz velem nélküled?

Közben kiragyogott a nap, egyre erősebben melengette a földet, zsugorodott a hó.

Alighanem olvadsz, az a bajod. Ó, de sajnálalak!

Azzal leült egy buckára, és sírt-zokogott keservesen, úgy sajnálta a havat.

Aztán gondolt egyet:

Elmegyek én az erdő urához, megkérem szépen: kegyelmezzon meg neked, ne olvasszon el!

Azt mondta neki az erdő ura:

A nap hatalmasabb nálam, nem tudok vele versenyezni. Hanem adok neked szép barnás-szürke bundát a fehér helyett, abban elrejtőzhetsz nyáron erdőn.

Elrejtettél a róka elől. Fehér a bundám, te is fehér vagy, nem láttak meg rajtad az üldözőim.

El is iramadott, meghajolt az erdő ura előtt, úgy kérte szép szóval: hagyja meg a havat.

Megvigasztalódott a nyúl és felvette mindjárt az erdő ura ajándékát. Azóta is két bundát hord a nyúl: fehéret télen, tavasztól őszig meg barnásszürkét.



Kultúra helyett felújítás

A Magyar Kormány március 11-én rendelte el a koronavírus-járvány miatt a vészhelyzetet. A XV. kerületi önkormányzat pedig másnaptól, március 12-től lezárta a helyi kulturális intézményeket a nagyközönség előtt.

A kerületi intézmények dolgozói ezt követően néhány hétig még bejártak, és háttér munkákat végeztek, ám április 1-től már a munkatársak előtt is zárva vannak, a létesítmények a programokat online sugározzák.

– Ez alól csak a karban-

tartási munkálatok kivétel – tudtuk meg Bezerédi Erikától, a Csokonai Kulturális Központ vezetőjétől. – A helyzetet kihasználva több intézményünkben is kisebb munkálatok folynak. Így többek között az Újpalotai Szabadidő Központban és a Kozák téri Közösségi Házban is festés zajlik. Az egyetlen nyitva levő intézményben, a Csokonai Művelődési Házban pedig a raktárat rendezzük, illetve gazdasági selejtezést végzünk. Ez mind olyan munkálat, melyre normál működés mellett nemigen

lenne lehetőségünk – mondta Bezerédi Erika.

Természetesen a fenti munkálatok az egészségügyi előírások nagyfokú betartásával és minimális létszámmal zajlanak. A járványhelyzet azonban éppen a programokért felelős művelődésszervezőket készíti a legnagyobb passzivitásra és ezzel együtt kreativitásra.

– A vészhelyzet elrendelését követően volt egy olyan elképzelésünk, hogy a szabad kapacitásainkat olyan koncertek, előadások szervezésére fordítsuk, melyekről felvétel készülne, és



FOTO: XV MEDIA VARGOSZ

Kozák téri Közösségi Ház | Festés karantén idején

amelyeket online lehetne követni a közönségünknek. Erre lett volna igény a művészek részéről, és nagy valószínűséggel a törzsközönségünk is örömmel vette volna, ha legalább online megmarad a kapcsolata velünk. Ám a járványhelyzet súlyosbodása és a védekezés

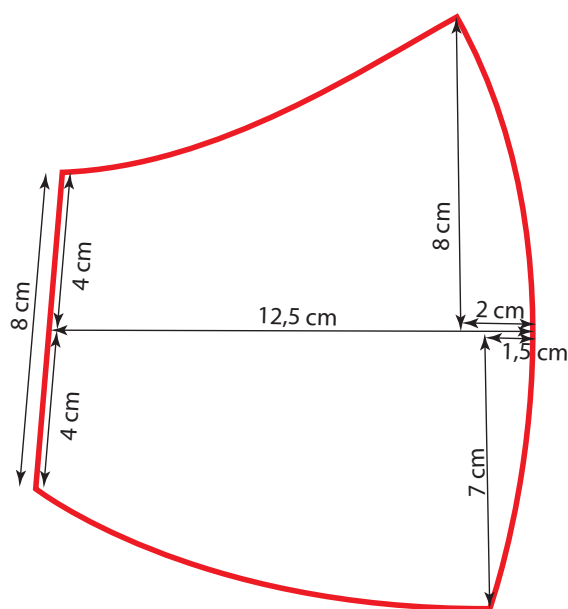
szigorítása felülírta szándékainkat, így ezeknek a terveknek a megvalósításával meg kell várunk, amíg az egészségügyi helyzet javulni kezd, egyelőre csak kisebb programokat irányítottunk át virtuális térbe – tette hozzá Bezerédi Erika.

Riersch Tamás

Védőmaszk készítése házilag

Bár önkormányzatunk minden kerületi háztartásba két darab sebészi maszkot juttatott el ingyenesen, azért jól jöhet, ha van otthon tartalék. Pilár Katalin, a

Csokonai Kulturális Központ információs munkatársának segítségével most lépésről lépésre bemutatjuk, hogyan készíthetünk otthon mosható textil arcmaszkot.



A szabásminta elkészítése



A rétegek kiszabása. A belső szűrőréteghez ruhazsákot használtunk, amibe a cipőt, táskát teszük, hogy ne sérüljön meg még eladás előtt. Ebből kell 2 db. A külső réteg pedig mintás vászon. Ebből is kell 2 db, de ellentétesen kiszabva.



Összevarrjuk a darabokat a legkisebb oldallal szemkötti íves oldalon, ez kerül az orrunkra. Így kész a két réteg.



Összevarrjuk a rétegeket.



Így néz ki összevarrva.



Gumit varrunk alulra és felülre úgy, hogy kicsit visszahajtsuk az anyagot, a gumit pedig enyhén meghúzza varrjuk rá.



A gumi enyhé meghúzása azért kell, hogy ráfeküdjön az arcra.



A két oldalát visszavarjuk úgy, hogy bele tudjuk fűzni a vékony gumit, amivel a fülre kell akasztani a maszkot.



Már csak méretre kell igazítani a fülrészt, és kész.

50 év metrótörténelem

Ötven évvel ezelőtt, 1970. április 2-án adták át Budapestben az M2 metróvonalat.

Ötven évvel ezelőtt, 1970. április 2-án adták át a kelet–nyugati metró, Budapest első metróvonalának első, hét állomásból álló, 6,5 kilométer hosszú szakaszát a Fehér út (Örs vezér tere) és a Deák tér között.

Az új közlekedési eszköz felavatására ünnepélyes keretek között került sor április 2-án, csütörtökön délután 14 órakor a Népstadion állomásnál. Az ünnepségen mintegy ezren voltak jelen, köztük az állam- és pártvezetés, a főváros, a metró és az építésben részt vevő vállalatok vezetői, valamint tizenhat európai ország különböző létszámú küldöttsége, például egy moszkvai és leningrádi delegáció is. A korabeli beszámolók szerint egy hatkocsis szerelvény és egyenruhás forgalmista fiatalok sorfala fogadta a helyszínen a vendégeket. Sarlós István, a Fővárosi Tanács elnöke köszöntötte a meghívottakat, dr. Csanádi György közlekedés- és postaügyi mi-



niszter, illetve Hídvégi Károly, a Metró igazgatójának beszéde után az avatószalagot Fock Jenő miniszterelnök vágta át. Az ünnepség keretében a metró építésében részt vevő dolgozóknak kitüntetések adtak át.

Az első, már utasokat is szállító metró 1970. április 3-án 4.10-kor gördült ki a telephelyről. Reggel 6 óra felé már kezdtek érkezni az utasok. Nyolc órától üzemzárásig pedig annyian várták Budapest első metróvonalának kipróbálását, hogy hosszú, tömött sorok kígyóztak egészen a Deák téri állomástól a Bárczy István utcáig. Akkoriban az új építmény Budapest igazi látványosságává

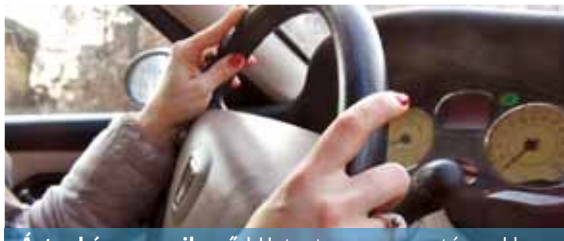
vált. Előszeretettel látogatták politikusok és prominens személyek: ha Magyarországra jött valamilyen magas rangú diplomata, akkor biztosan megnézte a metró.

Építése és indulása érdekes korszakot jelentett a metróüzemben dolgozó szakértők számára: megjelent egy új városi tömegközlekedési eszköz, ami korábban nem volt Budapesten. Már maga a tervezés is sok érdekes feladatot, megoldandó probléma elé állította a mérnököket, építőket. Az Astoriánál például úgy kellett aluljárót kialakítani, hogy a munkagödör fölött menetrendszerűen járt a villamos – írja a Budapesti Közlekedési Vállalat. **-s-ági**

Kocsi karanténban

Mivel hetek óta a lakosság nagy része home office-ban dolgozik, az autók ugyanennyi ideje pihennek. Pedig a kocsinak nem tesz jól, ha hosszú ideig áll.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND



Árt a kényszerpihenő | Hetente egyszer autózzunk!

Fontos, hogy hetente egyszer járassuk meg az autót, és menjünk vele legalább egy 20-30 perces kört. – Ezzel elkerülhetjük az akkumulátor lemerülését, keringenek az olajok, folyadékok és kenőanyagok is, valamint a fékek sem kezdenek rozsdásodni – tanácsolja Csebe Sándor közlekedésbiztonsági szakember. – Ilyenkor érdemes bekapcsolni a klímát, majd a szellőzőventilátort is nagyobb fokozatra állítani, hogy a klíma hőcserélője le-száradjon.

Az üzemanyagot is fogyasztani kell! Különösen az idén bevezetett új, környezetbarát, E10-es benzinnél fontos ez, amelynek eltarthatósági ideje maximum két hónap. Ugyanakkor az autónak jól tesz, ha tele van a tank, hiszen így az üzemanyag fizikailag nem tud a főbb alkotórészeire oszlani, azaz hosszabb marad az élettartama. Érdemes most ebben az időszakban a

prémiumminőségű benzint választani, ami drágább, de eltarthatósági gondok nincsenek vele.

A hosszabb állás, a rövidebb és ritkább használat miatt érdemes megfontolni az olajcserét is, hiszen a régi olajban összegyűlt szennyeződések és égési melléktermékek lerakódhatnak a rendszerben, és komoly, így drága hibákat okozhat. **Sz. A.**

RENDŐRSÉGI HÍREK

Unatkozó biztonsági őr

Az egyik kerületi telephely éjszakai biztonsági őre az irodában magához vette a telepen parkoló értékes autót indítókulcsát, majd az autóból beülve a kerítésen belül furikázni kezdett. Eközben belehajtott egy árokba, melynek következtében az autóból károk keletkeztek. A férfi elismerte tettét, jármű önkényes elvétele miatt indult ellene eljárás. **◆**

Magyar határon túli

Egy magyar állampolgárságú férfi az egyik kerületi bankfiókban egy román állampolgár nevére kiállított személyi igazolvánnyal és lakcímbeljelentő kártyával próbált meg céges bankszámlát nyitni. A banki alkalmazott azonban kiszúrta a hamis okiratokat, értesítette a rendőroket, akik a férfit már gyanúsítottként hallgatták ki. **◆**

Kamera buktatta le



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egy férfi az egyik kerületi bevásárlóközpont műszaki üzletében próbált meg eltulajdonítani egy drága kamerát. A tettes egy ollóval levágta az áruvédelmi eszközt, majd a készüléket a táskájába tette. A lopást azonban az üzlet biztonsági szolgálata észlelte, a férfit feltartóztatták, majd a rendőrök kiérkezéséig visszatartották. A táskájából a lopott kamera is előkerült, így a lopással okozott kár megtérült. A férfi ellen azonban eljárás indult. **◆**

Nem volt távolságtartó

Egy fiatal nő került összetűzésbe az egyik újjalotai élelmiszerbolt eladójával. A nő a családjával közösen akart bemenni a kisboltba, ám az eladó ezt nem engedte nekik. A nő ekkor hangosan szidalmazni kezdte a férfit, majd, miután az eladó becsukta előtte az üzlet ajtaját, ököllel betörte a bejárati ajtó üvegét. Az eladó értesítette a rendőroket, akik garázdaság vétsége miatt indítottak eljárást a nővel szemben. **◆**

Összeállította: Riersch Tamás

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

Diákeredmények 2020-ban

A koronavírus-járvány a diáksportéletet is karanténba kényszerítette. Hiába tervezett az önkormányzat izgalmas sportprogramokat a 2019–2020-as tanév tavaszi időszakára, ezek jó részét kénytelen volt törölni az egészségügyi helyzet miatt. Néhány sportágban azonban lezajlottak a kerületi versenyek, ezeket gyűjtöttük most csokorba.

A 2020-as évben a „legfrissebbeknek” a sakkozók bizonyultak, akik már január 21–22-én megmérkőztek a kerület bajnoka címekért a Budai II. László stadion Zöld termében. A verseny feljutásos rendszerű volt, az I. helyezett ugyanis automatikusan bejutott a Budapesti Sakk Diákolimpia döntőjébe. A körülbelül negyven főt felvonultató versenyen az I. korcsoportban Németh Lili (Szt. Korona) és Gál Dániel Tamás (Meixner), a II. korcsoportban Boros Laura (Konstruktív Életvezetés Alapítvány) és Szabó Ferenc (Kossuth),



Sakkpartik januárban | A döntőbe jutásért mérkőztek

a III. korcsoportban Garabuczi Mária (László Gyula) és Németh Barnabás (Szt. Korona), a IV. korcsoportban pedig Láng Anna (Szt. Korona) és Szilva Máté (Szt. Korona) lett a győztes.

Februárban a fiú teremlabdarúgó-tornát is sikerült a Kolozsvár utcai iskola tornatermében és a Sződliget utcai tornacsarnokban lebonyolítani, melyet I–IV. korcsoportig a Károly Róbert, a Kolozsvár, a Károly Róbert és a Dózsa csapata nyert meg. Ez a

program körülbelül 220 diákot mozgatót meg.

Március elején nagyjából 140 fiatal részvételével rendezték a Sződliget utcai tornacsarnokban a kerületi röplabdaversenyt. Ezt a IV. korcsoportban a Kolozsvár lány- és a Dózsa fiú-, az V–VI. vegyes korcsoportban pedig a Dózsa lány- és a Kontyfa fiúcsapata nyerte.

A kerületi diáksportéletben az utolsó megvalósult verseny március 11-én

ARCHÍV FOTÓ: XVI. MÉDIA, NAGY BOTOND

a terematlétikai magasugró-viadal volt, melynek a Kolozsvár utcai iskola tornaterme adott otthont. A nagyjából 40 fős versenyen II–IV. korcsoportig zajlottak a küzdelmek, a győztesek pedig sorrendben Ficze Kíra és Májér András (Kolozsvár), Kiss Gréta és Bajkai András (Kolozsvár), illetve Borza Sára (Szt. Korona) és Krusóczy Milán (Magyar–Kínai) voltak. Ebben a versenyszámban Kiss Gréta és Krusóczy Milán korosztályos szinten is kimagasló eredményt ért el. Az előbbi 145, az utóbbi pedig 173 cm-es ugrásával saját egyéni csúcását döntötte meg.

A többi verseny – többek között az ügyességi váltóverseny, az asztalitenisz-, a kispályás labdarúgó-bajnokság, az úszóverseny, a mezei futóverseny, az atlétikai összetett csapatbajnokság és a streetballbajnokság – az ismert járványhelyzet miatt elmaradt. Ezeket idén már nem pótolják, ám a következő tanévben mindenképpen szeretnék a szervezők megvalósítani. **-sch -s**

Beindult az e-sport-élet

A koronavírus-járvány a sportéletet is súlyosan érintette. Az egyéni edzéseken kívül gyakorlatilag minden lehetőséget beszüntetett a közös sportolásra. Vagy mégsem? A szakemberek szerint a járvány egyik pozitív hozadéka, hogy felgyorsította a „jövő sportjának” is tartott e-sport (elektronikus sport) előretörését.

– A Grosics Alapítvány tavaly alapította meg e-sportszakosztályát – mondta Kiss Tamás, az alapítvány elnöke. – A célunk az volt, hogy a fiatalabb korosztálynak, amely amúgy is sok időt tölt a számítógép, a tablet vagy az okostelefon előtt, biztosítsunk olyan játéklehetőséget, amely egyrészt kohéziót teremt közöttük, másrészt fejleszti a technikai és taktikai érzéküket is – tette hozzá Kiss Tamás.

A XV. kerületi e-sportszakosztály tavaly ősszel alakult. A szakosztály vezetője egy kerületi PlayStation-rajongó, Tóth Gergő lett.

– Jelenleg egy 16–17 fős csapattal rendelkezünk, melynek minden tagja igazolt sportoló. A mérkőzéseinket a Hungarian Pro Clubs League második vonalában játszunk Grosics Alapítvány E-Sport néven. A bajnokság nemrég kezdődött, egyelőre a mezőny végéhez



Technika és taktika | Nemcsak karantén idején népszerű

tartozunk, de frissen feljutó csapatként idén legfőbb célunk, hogy bent maradjunk a másodosztályban.

A FIFA 2019-es bajnokság történéseit vasárnap estéknként 20 órakeret lehet követni a Grosics Alapítvány weboldalán, illetve a YouTube-on. A magyar bajnoki mérkőzések egyre nézettebbek, egy-egy komolyabb rangadót akár 70–80 ezren is figyelemmel kísérik az interneten.

– Ez nem is olyan nagy szám, az USA-ban például milliók követnek egy-egy meccset – tette hozzá Kiss Tamás. – Rendkívül nagy potenciál van ebben az új sportágban, arról nem is beszélve, hogy egyre jobbak, egyre izgalmasabbak ezek a mérkőzések.

Az e-sport fordulói mindig két mérkőzésből állnak. Minden fordulóban minden csapat kétszer

FORRÁS: NACESPORTS.ORG

ütközik meg egymással. A csapatok 11–11 emberből állnak, minden játékos a pálya egy posztját felügyeli. A játék csak akkor tud gördülékeny lenni, ha az e-sportjátékos komoly FIFA-rutinnal rendelkezik, illetve ha a csapattagok összeszoktak egymással. Ez utóbbi érdekében hetente több alkalommal specifikus (támadásra, védekezésre fókuszáló) edzéseket is szoktak tartani.

– A sportág egyik sajátossága, hogy képes leküzdeni távolságokat, nyelvi korlátokat – tette hozzá Tóth Gergő. – Az internet ugyanis áthidalja ezeket. A mi csapatunkban tavaly román idegenlégiósok voltak, idén egy dominikai származású, de Spanyolországban élő játékosal erősödünk.

A XV. kerületben tehát már a járvány előtt beindult az e-sport-élet. A sportág iránt azonban 2020-ban kétségtelenül megnőtt az igény. A Grosics Alapítvány csapata után is egyre többen érdeklődnek, s ha ez így marad, nincs kizárva, hogy a szakosztály a jövőben még egy együtttest is ki fog majd állítani.

A szakosztály várja a kerületi e-sport-rajongók jelentkezését. Érdeklődni a Grosics Alapítvány weboldalán keresztül tudnak.

(riersch)

Akaraterőből vizsgáljuk a kerület

A részleges karantén miatt a sportolók is otthonaikba szorultak. A sportpályák bezárását követően megszűntek az edzéslehetőségek, így kénytelen mindenki otthoni környezetben mozogni. Versenyhelyzet híján azonban rendkívül nehéz a motivációt fenntartani. Az egyéni edzések minden sportoló életét megnehezítik, ám különösen igaz ez a csapatsportokra.



Lipták Mihály



Valasik Marietta



Dinka Balázs

REAC

– Mi sem tudunk mást tenni, mint a többi sportegyesület – mondta Dinka Balázs, a REAC felnőtt csapatának edzője –, megpróbálunk egyéni edzésterveket küldeni a játékosoknak, akik remélhetőleg mindent megtesznek annak érdekében, hogy legalább a fizikai állóképességüket fenntartsák!

A REAC-nál a hét öt napjára küldenek elvégzendő feladatokat a játékosoknak. Ezek között futóprogramok, erősítések és labdás gyakorlatok is szerepelnek. A szakvezetés azonban tisztában van vele, hogy nem minden játékosuknak van lehetősége minden feladatot elvégezni.

– A feladatok elvégzése a srácokra van bízva, ők jelenleg amatőr játékosok, ám bízunk benne, hogy mindnyájan profi szemlélettel rendelkeznek, így azt is tudják, hogy ebben a rendkívüli helyzetben a kondíciójuk megőrzéséért mindent maguknak kell megtenniük.

A 2019–2020-as Budapest-bajnokságból 14 forduló lenne hátra. A hetedik helyen álló REAC a soron következő két meccsen az Union ellen idegenben, míg a bajnokaspiráns BVSC-Zugló ellen hazai pályán játszott volna. Április elején még nem lehetett tudni, lesz-e értelme folytatni a pontvadászatot. A csapatok tehát úgy készülnek, hogy nem tudják, a bajnoki hajrára vagy a szezonkezdetre kell-e majd formába hozniuk magukat.

BLF

– Nálunk is zárva vannak a termek, így szó sem lehet edzésekről – mondta Lipták Mihály, a Budapesti Legyőzhetetlen Feketék Kosárlabdaklub szakmai vezetője. – Az NB II-es felnőttcsapatunknál mindenki amatőr sportoló, így maga dönti el azt is, hogy mennyi energiát fektet az otthoni edzésekre.

Más a helyzet az utánpótlás-korosztályoknál, ahol az edzők a pedagógusokhoz hasonlóan online „tanítják” a kosaras nebulókat.

– A kollégák a Classroom programokon keresztül küldik a feladatokat a gyerekeknek. Ezek között nemcsak mozgáselemek gyakorlásai és erősítések szerepelnek, hanem például tesztkérdések is, mely-

ben egyes játékhelyzeteket kell elméletben helyesen megoldaniuk a srácoknak. Szerencsére, nálunk már minden korosztálynak, minden csapatnak saját közösségi oldala volt, így az edzők könnyen kapcsolatban maradhattak a játékosaikkal. Persze, ily módon nagyon nehéz motiválni a gyerekeket.

A Magyar Kosárlabda Szövetség a hazai szövetségek közül az elsők között zárta le az idei bajnokságokat. Így tehát ebben a sportágban annyival tisztult a kép, hogy a résztvevők már tudják, csak a jövő évi szezonra kell készülniük. De ez a kis plusz a kosarasok helyzetét sem könnyíti meg.

Palota RSC

– Először még csak egy hét szünetet rendeltek el, majd meghosszabbították kettőre, most pedig májusig tolták ki a szünet végét – mondta Valasik Marietta, az NB I-es Palota VSN Kft. női röplabdacsapatának edzője.

Azaz a röplabdázóknak is az otthoni edzésekre kell berendezkedniük annak érdekében, hogy legalább a kondíciót tartani tudják.

– Tartjuk a kapcsolatot a játékosokkal, így tudjuk, hogy mindenki erősít, fut, ha van lehetősége, akkor labdázik is, ám ennél többet nem tehetünk. Igyekszünk minden játékosunknak edzésterveket küldeni, így legalább lesz egy irányvonal, amihez tartani tudják magukat.

Lassan már a bajnoki címért, a feljutó és az osztályozós helyekért küzdenének a csapatok. Egy ilyen szakaszba edzés nélkül visszacsöppenni reménytelen vállalkozásnak tűnik. Főleg úgy, hogy az élvonalbeli csapatokban játszó idegenlégiósok a járványszünet elrendelését követően azonnal hazautaztak. Ez utóbbi, mondjuk, a Palotát nem érintette, hisz a rákospalotai klubnál alapvető követelmény, hogy mindig kizárólag magyar játékosokat foglalkoztatnak. A csapat az idei nyolccsapatos NB I.-ben a hatodik helyen állt, megelőzve a Debrecen és a Gödöllő együttesét. Tehát a lányok számára sem lenne mindegy, milyen eredmények születnének a bajnokság hátralevő részében. Hogy születnek-e még eredmények ebben a bajnokságban, az viszont a szövetség döntésétől függ.

Riersch Tamás



A karate az első sportág, amely megtalálta a módját a karanténban történő versenyzésnek. A karateprogramok.hu internetes portál működtetője, Gali Csaba ugyanis kitalálta, illetve a Magyar Karate Szövetséggel karöltve meg is szervezte az első online formagyakorlat (kata) versenyt, amelyet első ízben húsvétkor bonyolítottak le.

A karatesportban két versenyszám létezik, a küzdelem és a formagyakorlat, mind a kettőhöz két ember kell, ám az utóbbiban az igazához közelítő versenyhelyzetet online is meg lehet teremteni.

Az első online formagyakorlat-versenyen gyermek-, ifjúsági, kadet, junior- és felnőtt- korosztályokban lehetett indulni. A résztvevők a szabályoknak megfelelően karateruhában mutatták be formagyakor-

lataikat (katáikat), amelyeket az MKSZ hivatalos bírói pontoztak. A hagyományos versenyekhez képest a különbség csupán annyi volt, hogy ki-ki otthonról végezte a maga tevékenységét: a versenyzők a szobájukban, a házuk kertjében vagy az edzőtermükben mutatták be a katákat. A versenyen 23 sportoló vett részt, akik közül többen már korábban is szép sikereket értek el rangos nemzetközi karateviadalokon. Az első online karateversenyen pedig rögtön egy kerületi siker is született: az MTK karatésa, Takács Eszter ugyanis a 12–13 éves kategóriában aranyérmes lett.

A versenyt követően több klub is kérte, hogy legyenek még ilyen alkalomok. A tervek szerint – amíg a járvány miatt nem lehet hagyományos versenyeket rendezni – minden hétfőn online fogják összemérni a tudásukat a hazai karatésok.

RiTa

			A MEGFEJTÉS 1. RÉSZÉ	MŰVÉSZETI IRÁNYZAT	FLUOR FÖLDPOR-HÁNYÍTÓ (GÉP)	VAS-BOLTI PORTÉKA KERESŐ	KELETI KARD HAJVÉG! ...-BE	AZ URÁN VEGYJELE BECENEVE TUSI	LESZÁRMAZOTT TŰZ MAGVA!	SAVANYÚ LEVES FÜSTÖLT HUSSAL	BECENEVE RENDI APRÓ, CSEKELY	A SUGÁR JELE FEDETT ERKÉLY
EGRI JÁNOS MŰSORA VOLT												
IDŐMÉRŐ ESZKÖZ ALKATRÉSZE										FINN NŐI NÉV ILY ÍRÁS AZ OGAM		
ORMÁNSÁGI KÖZSÉG							PÉNZBELI TARTOZÁS PÁRATLAN DISZ!					
ZÖLD DRÁGAKŐ SZÉNA-FORGATÓ								A CSEH FŐVÁROS LAKOSA	LEKVÁR ÉNEKES-MADÁR		TANGENS. RÖVIDEN „GY”	
TÉRELVÁLASZTÓ LEGBŐL DEL, RÖV	CSAPADÉK IGEVÉG! SZÁNTÓ-ESZKÖZ	ALSÓBB OSZTÁLYÚ SPORTCSAPAT VÁGYA FÉL ZSÁK! A TÖBBITŐL ELÜT						CSÚR, SZÍN				
					FORRASZ-TÓFÉM GÁRDONYI ...; ÍRÓ		FÉL FONT! MELLÉK-SZAKÁG		SÉTÁNY VEGEI! ÍTÉLET JELZŐJE		OSZTRÁK AUTÓJEL NYELVI HUMOR	
KIETLEN, SZIKLÁS SÍK VIDÉK						FEJTŐMUNKA LÉGKALAPÁCCSAL MAGYAR ŰSZÖEGY-LET, RÉGI RÖV.						ÉTER ÉS ALKOHOL GYÖKE
SPANYOL AUTÓK JELZÉSE	24 ÓRÁBÓL ÁLL	RITENUTO, RÖVIDEN FAGYIMA-RADÉK!		SZÉF BELSEJE! VÁROSHATÁROK!		FEHÉR FO-LYADÉK LITER, RÉGI RÖV.					ZENEI NYITÁNY! AUTÓT LASSÍT	
ENNEK OLIMPIAI BAJ-NOKA RISZTOV ÉVA										HAZAI GYERMEK-VÁROS HELYE		
PÉLDÁUL AZ IGÁSLÓ										HAJNAL ELŐTTI RÓMAI 1-ES		
EGÉSZEN FRISS		ÉLLOVAS SPRINT-CSAPAT DIADALA										
UTOLSÓ POSTA, RÖVIDEN		MOHÓN ESZIK KÖLCSÖN-VESZ		RÉGI, TAVALYI FELVÁ-GOTTAS	DEHOGY! APRÓ ÉLŐSKÖ-DŐ ÁLLAT	TÁRSALOG TEHÉN TESZI						
NITROGÉN A MEGFEJTÉS 2. RÉSZÉ	EURÓ-PIUM KÖR KÖZEPE!		AZ ARZÉN VEGYJELE ELME, ÉRTELEM	ELŐTT, LATINUL KÉRDŐ-SZÓCSKA			TAKTUS, MÁSKÉPP	AZ OXIGÉN VEGYJELE LITER, RÖVIDEN	FILMBELI ŪRMANÓ FÉRFINÉV, VEZÉR IS			
			S									P
NÉVELŐ IMAVEG! RÉSZ, RÖVIDEN	KÓBOR TŰNDÉR-KONTY (NÖVÉNY)			HAJÓ-KABIN				FÉRFI ... ROSBERG; AUTÓS		KALAP-SZÉLEK! MADRIDI KEPTÁR		
				FAL KÖZEPE! SVÁJC FŐVÁROSA	BENEDEK ...; ÍRÓ VERSENY-SZAKASZ			SPORT, RÖVIDEN ORGONA-SZÍN		BORBAN VAN! HEGY-CSŰCS		
EDZ A MECCSRE LARION, BECÉZVE		ALSÓ VÉGTAG AZ IRIDIUM VEGYJELE		OROZ LIZERG-SAV-AMID, RÖVIDEN					RONALD, BECÉZVE TERÜLET, RÖVIDEN			
AZONOS RÓMAI SZÁMOK	ALÁ-HUZOTT NÉMA BÁRÓ!					A TÁRGY RAGJA KEZDETI IJEDSÉG!	NEM ADJA FEL BANÁN-HÉJ!					
CEGLÉD-TŐL 14 KM-RE ÉL							GÖDÖRBE VET PÁCBAN VAN!					
FILM-RENDEZŐ (BÉLA)			É					ÍZ ÉS ZAMAT EGYÜTT				

Az előző rejtvényünk helyes megfejtése: **Hallgass a szívemre! A Roxette énekesnőjének önéletrajza**

Kedves Olvasóink!

Tekintettel a járványhelyzetre, az elkövetkezendő időszakban a keresztrejtvény-nyereményeinket felfüggesztettük.

Az otthon maradás alatt tekintsék szórakozásnak a feladványainkat!

HIRDETÉS-FELVÉTEL

A járvány alatt különleges lehetőséget kínálunk hirdetőinknek!

Érdeklődjön a kedvezményeiről:

+36 70 773 8833

hirdetes@xvmedia.hu

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETképek XV. KERÜLETI KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETképek következő megjelenése: 2020. május 4.

Lapzárta: 2020. április 27.

Az újságot ideiglenesen hétfőn, kedden, illetve szerdán terjesztik.

A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

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

TÖLTSE LE AZ XV MEDIA APP-OT!



ANDROID

IPHONE

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

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

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Eladó: XV. ker., Deák utcában 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. Tel.: 06 1 306 5331 v. 06 30 356 6590

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

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

LAKHATÁS

Albérletet keresek a XV. kerületben, hosszú távban gondolkodom, lánnyal mennék. Tel.: 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: szépirodalmi könyvek, költemények, útikönyvek, lexikonok. (Passuth, Moldova, Berkesi, Németh László, Illyés Gyula, Weöres, Pilinszky... stb.) Ára: 400 Ft/db, lexikonok 800 Ft/db. Tel.: 06 20 258 7837 (du. 16–20 óráig).

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

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

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

Eladó vasmáza (tüzelőszállításkor használták). Minőségi hasítóbárd rozsdamentes acélból, súlya 2 kg, kézművesmunka. Tel.: 06 70 273 1886

Eladó: varrodából megmaradt méteráru (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 vízesvödör, 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 kosztüm, szürke, magas sarkú, 37-es antilopcipő. Tel.: 06 1 419 9384

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

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

TÁRSKERESÉS

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

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 házsonélvezettel! Bizalom! +36 30 607 3707

ELADÓ

ELADÓ 1 DB NAGY PIACI MÁZSA, 1 DB KONVEKTOR, 1 db bézsszínű WC és hozzá tartozó bézsszínű porcelán WC-papírtartó, 2 db állózuhanyüveg. Ár megegyezés szerint. Érdeklődni lehet: +36 20 258 7837 (du. 16–20-ig), berkesilona@gmail.com

FOGTECHNIKA

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

KERT

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

OKTATÁS

ANGOL ONLINE ÓRÁK ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKNAK, GIMNAZISTÁKNAK, FELNŐTTEKENEK. Érdeklődni lehet: +36 20 258 7837 (du. 16–20-ig), berkesilona@gmail.com

RÉGISÉG

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, BÉLYEGET, KÉPESLAPOT, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrassy 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

VÍZSZERELÉS

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

A kerületi lakosok számára – szolgáltatások kivételével – legfeljebb 20 szög ingyenes megjelenést biztosítunk. A hirdetések az adott területi lehetőségek figyelembevételével, a beérkezés sorrendjében közöljük. A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Malaky Építőanyag és tüzelőanyag

1152 Budapest XV., Rákos út 173.
Telefon/fax: 308-0052, 306-9338
E-mail: malaky@t-online.hu, malakykft@gmail.com
Nyitvatartás: H-P: 7-17, Sz: 7-12

Építő- és tüzelőanyag, az acryl tömitőtől...
...a zsaluköig, A-tól Zs-ig a multiknál olcsóbban



www.malaky.hu

TERMELŐI MÉZEK

akácméz, vegyesméz, selyemfűméz, hársmez, lépesméz, propoliszos méz

3 kg felett ingyenes házhoz szállítás!

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

otpbusiness



Szükségmegoldások helyett pályázz!

Akár biciklitároló építésére is megnyerheted az 1,2 millió Ft-os fődíjat az OTP Business Társasházi Pályázatán.

Akár a lakók maguk is pályázhatnak, amennyiben rendelkeznek meghatalmazással. A beadásnak nem, a nyeremény átvételének azonban feltétele, hogy a társasház az OTP Banknál vezesse pénzforgalmi számláját.

Pályázatok benyújtásának határideje: 2020.05.17.

A tájékoztatás nem teljes körű.
Részletes feltételek: www.otpbusiness.hu/tarsashazipalyazat
06 120/30/70 366 6666 • 06 1366 6030

Megújult telefonos XV Media app!



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

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.