

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

2020. JÚLIUS 30.
X. ÉVFOLYAM 14. SZÁM

ÉLETképek

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

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA



FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Közösségre
várva

Kerületi állatok
védelmezői

Zöldülő
Újpalota

Hiánypótló szociális bérlakások

Hatalmas az érdeklődés a frissen megnyitott szociálisbérlakás-pályázat iránt, így felmerültek újabb tisztázandó kérdések.

A megnyílt szociálisbérlakás-pályázattal kapcsolatban több megkeresés is érkezett a polgármesteri hivatalhoz olyan kerületiektől, akik jelenleg is önkormányzati bérlakásban élnek. Arra vonatkozott a kérdés, hogy meglévő bérlakásukat „becserélnék” olyanra, amelyik a pályázaton szerepel, és számukra kedvezőbb adottságokkal rendelkezik.

A megjelent pályázati kiírásban a részvételi feltételek között az első helyen szerepel, hogy a pályázónak a kiírás napjától visszamenőleg számított 5 éven belül nem lehetett bérlakásban, használatában önkormányzati tulajdonú lakás.

Kezelhetetlen rendszert, tervezhetlenséget eredményezne, ha az eddig bérelt lakást visszaadnák, „bedobnák” a pályázatba (így nem csökkenne a pá-



Cserdiné Németh Angéla | Cél a rászorulóknak gondjainak enyhítése

lyázható lakások száma), és a pályázók az eredetileg meghirdetettől eltérő lakáshoz juthatnának.

Az elmúlt években lakhatási vál-

ság alakult ki Magyarországon, elszabadultak az ingatlanárak, az egekbe szöktek az albérletárak. Arra készülünk, hogy félmilliárd forintos bérla-

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

A szociálisbérlakás-pályázat július 31-ig adható be, a részletes kiírás a bpxv.hu honlapon található, mindemellett Tóth Veronika alpolgármester videós útmutatóban is segítséget ad a kitöltéséhez.

kásépítési és -felújítási programba kezdünk, ez az év végéig megtörténhet. De teendők addig is van – nagyon sok megkeresést kaptunk folyamatosan a szociális bérlakásokkal kapcsolatban.

A pályázat a rászorulóknak gondjainak enyhítésére jött létre, a cél az, hogy az önkormányzatot lakásgondjaikkal megkeresők közül legalább néhányan új lehetőséghez jussanak – hangsúlyozta ki a pályázat kiírójaként Cserdiné Németh Angéla. A polgármester nyomatékosította: több mint kétszázán jelezték az elmúlt hónapokban lakásigényüket, ezért volt szükség a bérlakáspályázatra, hosszú idő után először.

Cs. B.

Új rend(szer) a játszótérek



Feldobott hangulatban | A szakemberek kéthetente ellenőriznek, és megteszik a szükséges intézkedéseket

Legalább kétheti gyakorisággal minden kerületi játszótéren lekaszálják a fűvet, rendezik a teret és környékét, hogy a kerületi gyerekek és szülei kulturált környezetben tölthessék szabadidejüket.

A játszótérek talán a kerület leglátogatottabb közterületei. Naponta sok száz, akár ezer kisebb-nagyobb

gyerek és szülei keresik fel a kapcsolódást, szórakozást, játékot, pihenést keresve. Éppen ezért nagyon fontos, hogy ezek a kiemelt közterek megfelelően rendben legyenek tartva, tiszták, rendezettek, gondozottak, biztonságosak legyenek. Ennek érdekében a Répszolg új programot indított, melynek célja, hogy a fenti kritériumok-

nak a kerület mind a 48 játszótéren megfeleljen.

A Répszolg városképi osztálya júliustól kiemelt figyelmet fordít a játszótérekre. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy körülbelül kétheti gyakorisággal minden egyes játszótéren leellenőriznek, és megteszik a szükséges intézkedéseket: lenyírják, majd begyűjtik a lekaszált fűvet, össze-

FOTÓ: XVI. MÉDIA, NAGYBOTOND

szedik a szemetet, ellenőrzik, hogy a játszószerkezen, az árnyékolókon, a kerítésen, a kapun, az utcabútorokon nincs-e sérülés, ha ilyen találnak, akkor bejelentik, megrendelik a balesetveszélyes, illetve megrongált eszköz javítását.

„A program a kerületi önkormányzat tulajdonában lévő játszótérek és dühöngőket, illetve a közvetlen környezetüket érinti, legyen szó körbekerített vagy kerítés nélküli térről. Kivétel az Ozmán utcai, a Kazán utcai és a Besenyő parki játszótér, amelyeknek saját gondnoka van” – tudtuk meg dr. Jankura Tamástól, a Répszolg ügyvezetőjétől.

A többi játszótéret egy négy főből álló csapat – akik most két diákmunkással is kiegészültek – járja végig, így napi 5-6 tér ellenőrzésével és rendezésével készülnek el. Emellett természetesen a játszótérek uniós normáknak megfelelő, akkreditált ellenőrzése is folyamatban van – tudtuk meg.

„Kisgyerekes apaként számomra is lényeges, hogy játszótereink tiszták, gondozottak, biztonságosak legyenek. A Répszolgnál fontosnak tartjuk, hogy a gyerekek és szülei gondtalanul élvezhessék a játszótérek nyújtotta élményeket” – hangsúlyozta az ügyvezető.

JÁg

Bérlemény-ellenőrzések: közös érdek

A lakóközösség életét megkeserítővel, a jogszerűtlenül önkormányzati bérlakásban lakókkal vagy bérletidíj-hátralékot felhalmozó bérlőkkel szemben szigorúan és következetesen fellép a Palota Holding. A bérlemény-ellenőrzések is segítenek kiszűrni a renitens bérlőket.

A jogszabályok immár lehetővé teszik, hogy az önkormányzati bérlakások esetében a bérleményellenőrzések során feltárt anomáliák szankcionálhatók legyenek, ami a legsúlyosabb esetben akár az együttműködésre képtelen bérlő kilakoltatásához is vezethet – tudta meg lapunk Bokor Istvántól, a Palota Holding vezérigazgatójától.

„Természetesen nem ez a cél, de társaságunk nem lehet túl toleráns azokkal a bérlőkkel, akik megsértik a békés egymás mellett élés alapvető szabályait, nem fizetik az amúgy igen kedvező bérleti díjat vagy jogosulatlanul tartózkodnak az önkormányzati lakásban” – emelte ki Bokor István.

Elmondható, hogy a palotai bérlőállomány túlnyomó többsége fegyelmezett, korrekt, együttműködő, vigyáz a számára kiutalt ingatlanra. Sajnos vannak azonban olyan szélsőséges esetek, ahol szigorúbb beavatkozás szükséges – tette hozzá a vezérigazgató.

Ilyen például, amikor a bérlő nem tartja be a közösségi szabályokat, és



Bokor István | A Palota Holding következetesen lép fel

viselkedésével megmérgezi a lakóközösségében élők életét.

A Palota Holding a korábbiaknál nagyobb hangsúlyt fektet arra, hogy a bérlői ne lehetetleníthessék el a lakóközösségek mindennapjait. Bokor István szerint joggal várható el minden bérlőtől, hogy a lakhatásukhoz kapott önkormányzati segítségért cserébe kulturáltan, a szomszédok zavarása nélkül éljék életüket. A vezérigazgató elmondta, szomorú tapasztalat, hogy egyesek ezt a jogos igényt semmibe veszik, ezért velük szemben a törvény teljes szigorával lépnek fel, és a szerződés felbontását kezdeményezik az ilyen bérlővel.

Az is szerződésbontást vonhat maga után, ha a bérlő nem vigyáz a kiutalt lakásra, lelakja azt, vagy az önkormányzati tulajdonú ingatlan-

ban kárt okoz. Az ilyen magatartást nem tolerálja a Palota Holding, és ha a bérlő többszöri felszólításra sem tesz eleget a bérlemény állapotának rendezésére, a társaság ebben az esetben is szerződésbontást kezdeményez.

Ugyancsak a bérleti jogviszony felmondásával járhat, ha a bérlő nem fizet. Mint megtudtuk, kerületünk nincs rossz helyzetben a bérlakásokban élők kinnlevőségeinek tekintetében, a bérlőknek csak elenyésző hányada nem fizet. Az is kiderült, hogy a lakbérhátralék jelentős része régi, több évre nyúlik vissza. A lakbérhátralékosoknál a Palota Holding alaposan megvizsgálja, hogy a lakó önhibájából vagy esetleg önhibáján kívül került hátralékba. A társaság mindent megtesz annak érdekében, hogy megoldást találjanak a tartó-

zás rendezésére. Szóba jöhet részletfizetési lehetőség, kisebb lakásba költözés, illetve a „büntetésként” kiszabott duplikált bérleti díjak elengedése. Ha azonban a bérlő nem mutat hajlandóságot az együttműködésre, visszaél – akár többszöri alkalommal – az önkormányzat által nyújtott segítséggel, akkor felbontják vele a szerződést, és elindítják a szükséges eljárást.

A társaság abban az esetben is nagyon következetesen jár el, ha a bérleményellenőrzés során jogszerűtlenül tartózkodó személyt talál az ingatlanban. Ez – mérlegelési lehetőség nélkül – a szerződés felbontását vonja maga után.

„A jogszabályi követelményeken túl a bérlemény-ellenőrzéseknek az egyik legfőbb célja, hogy a fent említett problémáknak elejét vegye. Törvényi előírás ugyanis, hogy az önkormányzati bérleményeket egy évben legalább egyszer ellenőrizzék. A Palota Holding július közepéig a bérleményállomány több mint felét ellenőrizte, ami a koronavírus-járvány miatti idővesztés figyelembe véve nem rossz arány. Év végéig egészen biztosan eleget tudunk tenni a kötelezettségünknek, és le tudjuk ellenőrizni a bérleményeket” – mondta zárásként Bokor István.

Jónás Á.

Kicsinosítják a ovikat, bölcsiket

A jelentősebb, nagyobb volumenű korszerűsítések mellett az olyan kisebb, karbantartás-jellegű munkák elvégzésére is szükség van, mint például a kerületi intézmények tisztasági festése, fűtés- vagy éppen világítás-korszerűsítése. Nyáron ezeket a munkákat is elvégzik a Gazdasági Működtetési Központ (GMK) szakemberei.

A nagyobb felújítások mellett, mint például a tanuszoda rekonstrukciója, a Bújócska óvoda tálalókönyhájának megújítása vagy a Budai II. stadion szigetelésének elvégzése – melyekről előző lapszámainkban már beszámoltunk –, a kerületi óvodák, bölcsődék karbantartási, felújítási munkáit is elvégzi a GMK a nyári hónapokban.



Komfortosabb körülmények | Kisebb-nagyobb felújítások

Őszig csaknem valamennyi nevelési intézményben dolgoztak, illetve dolgoznak a GMK szakemberei, hogy szeptembertől komfortosabb

körülmények közé várják vissza a gyerekeket – tudtuk meg Mona Pétertől, a GMK működtetési igazgatójától.

Így például a Szövőgyár úti óvoda 5-ös és 6-os csoportszobájában felújították a parkettát, kicserélték a lámpatesteket, a 6-osban a radiátorok cseréjét is elvégezték. A 2-es csoportszobát kifestették, ott is lecserélték a radiátorokat és a lámpatesteket.

A Hartyán oviban a földszinti és az emeleti aula festése is elkészült, a pincében pedig a Főtáv helyiségének leválasztása történt meg.

A Molnár Viktor utcai tagóvoda emeletén 6 új gyermek-WC-t kötöttek be. A Mozdonyvezető óvodában pedig az emeleti személyzeti mosdó bővítését végezték el.

A Kontyfa utcai óvodában és bölcsődében a világítás korszerűsítése történt meg, míg a Klapka oviban a kerítést festették újra. (já)

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Csodás érzékenyítés

Kisiskolás gyermekeknek szerveztek érzékenyítő foglalkozást a fogyatékossgal élők társadalmi elfogadottságának erősítése céljából az Árvavár utcai Csodavár Inkluzív Fejlesztő Központban és Játszóházban.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

A központ három, XV. kerületi kisiskolás csoportot látott vendégül júliusban, ahol érzékenyítésen vehettek részt a gyerekek. A kicsik megismerhették a fogyatékossgal élők mindennapjait, nehézségeit. „A csoportos foglalkozások által formálódik a gyermekek személyisége, világnézetük teljesebbé és sokoldalúbbá válik, a másság megismerésével önmaguk megismeréséhez is közelebb kerülhetnek” – tudtuk meg Varga Györgyi intézményvezetőtől. Az eseményre Tóth Veronika alpolgármester is ellátogatott.

A játékos fejlesztő órákat drámapedagógus szakemberek tartják az intézményben, melynek alapját is a drámapedagógia módszertana adja: a színház és a játék egészíti ki egymást. Az érzékenyítőt követően a gyerekek szabadon játszhattak az élményekben gazdag játszóházban, melynek belső tereit Kő Boldizsár és csapata különleges festményekkel és egyedi játékokkal varázslatos mesevilággá alakította, mintha csak egy tengeralattjáróba érkeznének a látogatók.

2018. március 21-én, a Down-szindróma világnapján nyi-



Integrált játszóház | Kerületi kisiskolások vendégségben

tották meg Budapest első inkluzív – vagyis befogadó, érzékenyítő – fejlesztőközpontját és játszóházát, a Csodavár Budapestet az Árvavár utcában, az egykori Széchenyi mozi felújított épületében. A Csodavárak olyan központok, ahol figyelmet fordítanak a fejlesztésre járó gyermek mellett a szülők és a testvérek megfelelő informálására, támogatására. A modell fontos eleme az integrált játszóház, ahol az eltérő fejlődésű gyermekek együtt játszhatnak, tanulhatnak átlagos fejlődésű társaikkal, ezáltal közösen javulnak társas

és empátiás készségeik, kreativitásuk. A komplexum fejlesztéseire a XV. kerületi önkormányzat anyagilag is hozzájárult, azzal, hogy Cserdiné Németh Angéla polgármesteri keretéből 2 millió forintot biztosított a fejlesztésekre.

A járványügyi veszélyhelyzet alatt ugyan a Csodavár is zárva maradt a látogatók előtt, de immár újra visszatért az élet a régi kerékvágásba. A XV. kerületi gyermekeket továbbra is kedvezményes belépővel várják a játszóházba.

A helyi önkormányzat és a köz-

pont együttműködésének köszönhetően 2020 elejétől a kerületi gyermekek kedvezményrel látogathatják a pestújhelyi létesítményt. A jegyekre és bérletekre vonatkozó, 20 százalékos kedvezményre jogosult minden 12 év alatti gyermek, aki a kerület állandó lakója és rendelkezik érvényes XV. kerületi lakcímkártyával. A kedvezmény igénybeviteléhez nem kell mást tenni, mint a jegy vagy bérlet vásárlásakor a lakcímkártyát felmutatni. Bővebb információ: www.csodavarak.hu

D. I.

Terv a hagyományos tanév

Remélhetőleg hagyományosan, normál munkarendben lehet elkezdni az új tanévet, de arra is fel kell készülni, hogy esetleg ismét digitális oktatásra kell átállniuk az iskoláknak a koronavírus-járvány miatt – nyilatkozta a köznevelésért felelős államtitkár a Kossuth rádióban.

Maruzsa Zoltán azt mondta, hogy ősszel remélhetőleg elkerülhető a rendszerszintű átállás a digitális munkarendre, és csak ott kell erről döntést hozni, ahol járványügyileg szükséges. A tanév kezdetéig még vizsgálják, milyen új technológiai megoldásokat lehet használni, ha újra otthoni oktatás lesz. A tanév leelejét arra is használják majd, hogy felkészüljenek a rendkívüli eseményekre.



Iskolakezdesre hangolva | Felkészülnek a rendkívüli eseményekre is

A 2020/21-es tanévtől már minden diák – összesen 1,2 millió tanuló – teljesen ingyenesen kapja a

tankönyveket. Az intézkedés érinti az alsó, felső tagozatos általános iskolások és a középiskolások mellett

a 13–16. szakképzési évfolyamokra járó tanulókat is.

Az ingyenes tankönyvellátás kiterjesztése 13,5 milliárd forintba kerül, aminek fedezetét az idei és a jövő évi költségvetés egyaránt tartalmazza.

Rétvári Bence, az Emberi Erőforrások Minisztériuma parlamenti államtitkára elmondta, korábban akár a 20-30 ezer forintot is elérhette egy-egy tankönyvcsomag ára, ez az összeg mostantól teljes egészében a családnak maradt.

A tankönyvek gyártása a szokott menetrend szerint halad, és biztosítható lesz, hogy augusztus végére minden iskolába megérkezzenek a teljesen ingyenes tankönyvek – tette hozzá az államtitkár.

J. Á.

ILLUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A védelmező anyatej

Azok a gyermekek, akiket kizárólag természetes úton, anyatejjel táplálnak, 14-szer nagyobb eséllyel élnek túl életük első fél évét, mint azon társaik, akiket nem szoptatnak.

A születést követő első napon belül elkezdett szoptatás 45 százalékkal csökkenti a csecsemőhalálozás esélyét, valamint az anyatejes táplálás javítja a gyermekek tanulási képességeit, és hozzájárul az elhízás és egyes krónikus betegségek megelőzéséhez – tudható meg az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adataiból.

A csecsemők egészséges táplálása érdekében a WHO és az UNICEF átfogó programot indított, melynek hatására 1992-től világszerte augusztus elsején tartják az anyatejes táplálás világnapját. Hazánkban a Szoptatásért Magyar Egyesület hívja fel a figyelmet a szoptatás fontosságára. Tagjai – orvosok, védőnők, laktációs szaknőcsadók, pszichológusok – segítik a kismamákat, hogy csecsemőiket igény szerint minél hosszabb ideig táplálják anyatejjel.

Fontos azonban az alábbi óvintézkedések betartása:

- Ügyeljen a szoptatás során a cseppfertőzés útján terjedő betegségekkel kapcsolatos higiéniai szabályok betartására, lehetőség szerint viseljen maszkot.
- Mosson kezet a csecsemővel való érintkezés előtt és után.
- Rendszeresen tisztítsa és fertőtlenítsa a használt felületeket.

Hasznos tanácsok a www.szoptatasert.hu internetes oldalon.

B. I.



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Szoptatás a járvány idején

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) álláspontja szerint a koronavírussal fertőzött nők nyugodtan szoptathatnak, ha úgy óhajtják, mivel a szoptatás kiemelt jelentőséggel bír a csecsemő egészségének megőrzése szempontjából. Védelmet nyújt a légző- és emésztőrendszeri megbetegedések ellen, valamint fontos szerepet játszik az alutápláltság és a csecsemőhalálozás elkerülésében.

2020. február 19-én adta ki állásfoglalását a LLLL, azaz a La Leche League International az új típusú koronavírus-járvány kapcsán, melyben a jelenleg ajánlott szoptatási irányelvekről ír. A szervezet 1956-os megalakulása óta nyújt segítséget a családoknak a szoptatás területén, a legfrissebb kutatási eredményekre alapozva.

A nemzetközi ajánlások szerint egy kisbaba számára a legoptimálisabb táplálék a saját édesanyja által termelt anyatej – az anyatejes táplálás akadályoztatása esetén elsőként donor anyatejet, illetve ha erre nincs lehetőség, tápszert ajánlanak a szakemberek ennek pótlására. A jelenlegi járványügyi helyzetben jogosan

merül fel a kérdés, kockázatot jelent-e egy csecsemő számára az anyatej, amennyiben édesanyja megfertőződik a koronavírussal.

Szerencsére a szoptatásról nem kell lemondani ebben az esetben sem, sőt kifejezetten javallott a szoptatás, amennyiben az édesanya egészségi állapota ezt lehetővé teszi. A fentebb említett közlemény magyar fordítása a hazai La Leche Liga oldalán, a www.lll.hu-n jelent meg. Kiemelik, hogy az édesanyák tejében, fertőződés esetén, olyan „szekretoros IgA antitestek és további kritikus immunfaktorok termelődnek, amelyek megvédik a szopó csecsemőt és megerősítik a baba saját immunrendszerét”.

Az eddigi vizsgálatok alapján a baba nem kaphatja el az anyatejjel a betegséget, viszont a vírus elleni védekezésben segít számára az édesanyja anyateje. Természetesen ilyen esetben is fontos a megfelelő higiéniai szabályok betartása, vagyis az alapos kézmosás és a védőmaszk viselése.

Az édesanya megbetegedése tehát nem indokolja a szoptatás megszakítását, annál is inkább, mert a

hirtelen elválasztás több kockázattal is járhat a csecsemőre nézve. Az érzelmi traumán túl a tejtermelés csökkenése is bekövetkezhet, ebben az esetben pedig a lefejt tej, mennyiségileg, nem nyújt elegendő táplálékot a babának. A cumisüveg használatakor számolni kell azzal, hogy később a szoptatás folytatása kudarcba fulladhat, de a legfőbb ellenérv mégis az, hogy a fentebb is említett immuntámogatástól eleső gyermek számára megnő a megbetegedés kockázata.

Előfordulhat, hogy az anyának kórházi kezelésre lesz szüksége, ilyen esetben sem elvetendő a szoptatás folytatása, amennyiben az anya állapota és a kórházi protokoll ezt lehetővé teszi.

Mind a WHO, mind az UNICEF oldalán megtalálhatók a jelen helyzetre vonatkozó ajánlások, ismertetők. De kérdés, bizonytalanság esetén Magyarországon is lehetőség van szakemberhez fordulni – minden megyében elérhetőek szoptatási tanácsadók, akik az aktuális irányelveket ismerve, telefonon és online is a családok rendelkezésére állnak.

K. Zs.

Közösségre vágyva

Nem elég, hogy a világvjárvány miatt három hónapig szinte teljesen leállt az élet, de a vírus az újrakezdést követően sem akar engedni a szorításából, ami jelentősen megnehezíti mindenki számára az „újratervezést”. Nem kivétel ez alól a KOMA Bázis sem, ahol azért él a remény, hogy augusztus elejétől ismét nyitni tudnak a nagyközön-ség felé.

– Hosszú, tétlen időszak van a hátunk mögött – mondta Zrinyi Gál Vince, a XV. kerületben működő közösségi színház művészeti vezetője. – Együttműködünk a kerületi iskolákkal, így amikor azokat bezárták, mi is kénytelenek voltunk leállni.

A KOMA Bázis három területen is jelen van a városrész életében. A Labor című projektjük a hátrányos helyzetű kerületi diákokat fogja össze. Ehhez kapcsolódik, hogy immár három esztendeje, augusztusban egy pótvizsga-felkészítőt is betettek a kínálatukba.

– A Labor egy közösségi élményről szóló programunk, ezért hiába tartottuk online a kapcsolatot mindenkivel, azt a hangulatot, ami a társak jelenlétéből fakadt, nem tudtuk pótolni. A tanév utolsó két hetében a legnagyobb elővigyázatosság mellett elindítottuk,



Zrinyi Gál Vince | Bízunk az új évadban



ám az, hogy alkalman-ként csak két diák, és ők is egymástól jó távol léphettek az épületbe, nem tudta maradéktalanul pótolni az elmaradt találkozásokat. Nos, augusztus 3-án ez lesz az egyik ok, ami miatt kinyitjuk a kapunkat. Eddig is azt tapasztaltuk, hogy van igény erre a felzárkóztató kezdeményezésünkre, amelynek ráadásul az eredménye is kézzelfogható. Azok a diákok ugyanis, akik részt vesznek a felzárkóztatásainkon, rendre sikerrel veszik ezt az akadályt – tette hozzá a színház vezetője.

A Bázis másik pillére az úgynevezett „Közösségi tér”, amely találkozási lehetőség év közben, és persze vírusmentes időszakban mindenki előtt nyitott.

– Leginkább a tizen- és a huszon-

évesek élnek vele, nagy lelkesedéssel látogatják az intézményt. A járványügyi helyzet miatt ezt a lehetőségünket is szüneteltetnünk kellett, augusztus 3-tól azonban ismét várunk mindenkit, régieket és újakat egyaránt – mondta Zrinyi Gál Vince.

Szerinte a járvány a Bázis színházi tevékenységét befolyásolta a legkevésbé. Mert, bár tavasszal nem tudtak előadásokat szervezni, legalább arra volt idejük, hogy felkészüljenek az új évadra.

– Bízunk abban, hogy lesz majd új évad! Nagyon készülünk rá. Ősztől júniusig négy bemutatót tervezünk. A járvány esetleges visszatérésére próbáltunk figyelemmel lenni, ezért két darabunk monodráma lesz, amit majd utaztatni is tudunk. Az első darabunk egyre jobban konkretizá-

lódik, egy függőségéből felépülő srác útját kívánjuk bemutatni, nem titokoltan prevenció szándékkal is. A másik monodrámánk még nem állt ennyire össze, de már ezen is dolgozunk. Mint ahogyan a „szokásos” közösségi színházi előadásunkon, melynek témája szintén „alkalomszerű”, hisz a magány lesz. Ennek az előmunkálatai ősszel kezdődnek, a bemutatót pedig februárra tervezzük. Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy a közösségi színház, mint téma Pálos György filmrendező érdeklődését is felkeltette, aki egy dokumentumfilmet forgat majd rólunk, így őstől ő is a csapatunk tagja lesz. A negyedik darabunkat pedig a szezon végére tervezzük.

Az idei év történéseihez kapcsolódik, hogy az önkormányzat év elején együttműködési megállapodást kötött a KOMA Bázissal, melynek keretében Zrinyi Gál Vince és csapata a szokásos tevékenysége mellett tréningeket szervez majd a kerületben.

– Az önkormányzati együttműködésnek köszönhetően valósulhat meg a dokumentumfilm, illetve a jövő évre tervezett négy előadásunk is. A tréningek szervezésével pedig remélhetőleg újabb kapcsolatot létesíthetünk a bennünket lassan tíz éve befogadó kerülettel – fűzte hozzá Zrinyi Gál Vince.

Riersch Tamás

Szerethető videóklip

A koronavírus-járvány az ÉLETKÉPEK stábját is nehéz helyzetbe hozta. Az interjúk, riportok nagyrészt telefonon készültek, az illusztrálás miatt azonban kénytelenek voltunk mi is az archívumunkhoz fordulni.

A legkönnyebb helyzetben a jelenleg Párizsban élő grafikusunk, Varga Tímea Laura volt, aki korábban is online küldte illusztrációit újságunknak. Timi, aki az ÉLETKÉPEK grafikai mellett animációs filmeket készít, a három hónapos home office idején Horányi Juli Szeretni kell című dalához egy videóklipet rajzolt, melyet nemrég mutattak be a Music Channellen.

– Juli a járványhelyzet miatt úgy gondolta, ha már úgysem lehet videóklipet forgatni, akkor megpróbál animációs hátteret készíteni új dalához – mesélte Timi. – Körülnézett a MOME Anim Vimeo-csatornáján, melyen rátalált a diplomafilmre. Ezt követően keresett meg telefonon. Mivel mindig is szerettem volna videóklipet készíteni, örömmel mondtam igent a felkérésre.

Horányi Juli Szeretni kell című dala mellett, hogy nagyon sok általános problémára is felhívja a figyelmet, a szövegvilágában is erősen reflektál az elmúlt hónapok eseményeire.

– Akkortájt, mikor Juli megkeresett a klip ötletével, Párizs éppen karantén alá került, mi pedig minden este nyolckor tapsoltunk a teraszon a koronavírus elleni küzdelem hőseiért. Mivel Párizs elég zsúfolt város, így nem nagyon ismertük a szomszédainkat, a közös tapsolás viszont összehozta az ott lakókat, onnantól kezdve intettünk reggel a velünk szemben a teraszon kávézó szomszédnak, vagy együtt énekeltünk délután egy pohár bor mellett a szomszéd ablakból kikandikáló nénnivel. A klipben ezt az összetartozás-érzést szerettük volna megjeleníteni az erkélyen táncoló emberekkel, akik a zene hatására kicsit ki tudnak szakadni a hétköznapi napokból, és megtalálni egymásban a boldogságot – mondta Timi.

Grafikusunk klipje hagyományos 2D-s digitális rajzanimációval készült, tehát az elejétől a végéig le volt animálva, ami két és fél hónap alatt nagyjából 2500 rajzot és majdnem 1200 munkaórát, tehát elég sok időt és energiát jelentett a 3 és fél perces anyag elkészülése. A klip érdekessége, hogy az animáció folyamatát is megmutatja, ezért az elején még fekete-fehér papírra rajzolt képek a dal érzelmi tetőpontján színesé válnak, vagyis dal közben a rajz is életre kel. Az „életképes” klip premiere a Music Channellen



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

volt, de Timi munkája többek között a YouTube-on is megtekinthető.

– Juli szuper visszajelzéseket kapott a klip kapcsán, én pedig bízom benne, hogy ennek hatására a jövőben esetleg más feladatokkal is megtalálunk majd. Szeretnék még videóklipet rendezni, mert nagyon izgalmasnak tartom, hogy ennél a munkafolyamatnál nemcsak a cselekményt kell figyelembe venni, hanem alkalmazkodni kell a zene ritmusához is, szem előtt tartva, hogy mindig a dal a legfontosabb alkotói elem, tehát az animációnak a szövegben megfogalmazott üzenetet kell minél hitelesebben átadnia, támogatnia – tette hozzá Timi. **(riersch)**

Újpalotáról lóugrásban

Megyeri Martin augusztusban élete első nagy megmérettetésére készül. A tervek szerint – és ha az európai egészségügyi helyzet ezt lehetővé teszi – a nyár utolsó hónapjában Magyarországot képviselheti az U12-es korosztályban, a Csehországban rendezendő Európai Uniói Korosztályos Sakk Bajnokságon.

Martin számára ez lenne az első komolyabb nemzetközi felmérő, ami akár afelé is irányíthatja a pályafutását, hogy később még rangosabb korosztályos világversenyekeken is részt vehessen.

– Martin tehetségére már ovis korában felfigyeltünk – mesélte az újpalotai fiatal édesapja. – Akkoriban éppen állatos matricákat gyűjtött egy albumba, majd egy szép napon, a televízióban felismerve az egyik állatot, fejből mondta, hogy az album hányadik oldalán és hányadik képén, milyen számmal található az a matrica.

Sakkozó-pályafutása a Micimackó óvodában kezdődött, ahol elsőként Matuska Miklós kezdett foglalkozni vele. 2017-ben aztán – már a Rákospalotai Meixner Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola tanulójaként – leigazolta őt a Palota Sakk, ahol Mihály Zoltán vette át a képzését.

– Martin eddigi legjobb éve a 2018-as volt, amikor veretlenül megnyerte a kerületi, majd a budapesti diákolimpia döntőjét, ezt követően az országos döntőben, egy el nem fogadott remi utáni vereséggel, ugyanakkor a ké-



Megyeri Martin | Az ifjú kerületi tehetség

sőbbi ezüstérmest legyőzve végül harmadik lett. Ugyanebben az évben az országos bajnokságon szintén jól szerepelt, az eggyel idősebbeket is fi-

gyelembé véve a 11. lett, de ha a saját évjártának külön is hirdettek volna eredményt, akkor ott is bronzérmes lett volna. 2018 őszén aztán nagy álma

teljesült, felvételt nyert a Maróczy Géza Központi Sakkiskolába – mondta az édesapja.

Az Újpalotán élő Megyeri Martin nem a tipikus sakktelhetség útját járja. Nem magántanuló, nem foglalkozik vele három-négy edző, és nem járja a világot, hogy minél több ÉLŐ-pontot gyűjtsön. Helyette mindennap ott ül az iskolapadban, kiválóan tanul, hetente kétszer egy magánedzővel, Nógrády Vilmos FIDE-mesterrel sakkozik, szponzor híján csak hazai versenyeken, azok közül is kevésen vesz részt, a szabadidejében pedig a Testvérség SE korosztályos csapatában focizik.

– Martin már kétszer elnyerte a Nemzeti Tehetség Program által kiírt, a Nemzet Fiatal Tehetségeiért ösztöndíjat. Szabadidejének nagy részét a sportnak szenteli, sokszor már reggel 6 órakor a számítógép előtt ül, és sakkozik, onnan felállva megy az iskolába, és rendszerint a délutáni foci- és sakkedzéseket követően is a táblajátékkal fejezi be a napjait – tette hozzá az édesapja.

Az újpalotai tehetség jelenlegi ÉLŐ-pontszáma 1694, ami akár több is lehetne – a valós tudása 1800 pont körüli –, ám ehhez több edzésre és több versenyzésre lenne szüksége. Martin tavaly a nagyobb fejlődési lehetőségért már nagy lépésre szánta magát, és a Palota Sakkból átigazolt az Aquaréna Kőbánya S. C.-be, ahol jelenleg mind a felnőtt-, mind pedig a juniorcsapatban stabil játékosnak számít.

R. T.

Támogatás vakációzóknak

A Fővárosi Önkormányzat költségvetési szerve, a Mozaik Gazdasági Szervezet az Iskolakapun Kívüli Tevékenységek programsorozatán belül 2013 óta szervezi budapesti köznevelési intézmények diákjainak és pedagógusainak nyári táboroztatását.

Idén emellett segítséget kívánnak nyújtani a járványhelyzet miatt nehéz helyzetbe került családok (különös tekintettel az általános iskolában tanuló gyerekek családjai) részére a nyári, iskolai szünet időtartamát lefedő időszakban a gyermekek felügyeletének megoldásában.

Sport-, művészeti, személyiség- és készségfejlesztő, érzékenyítő, preventív, tehetséggondozó és felzárkóztató programok és foglalkozások szer-

vezésének nyári napközis formában történő lebonyolításához kívánnak támogatást nyújtani.

Azon budapesti intézmények és szervezetek, vállalkozások részére, amelyek (legfeljebb 35 000 Ft/fő/5 nap részvételi díjú) táborában budapesti gyermekek kedvezményrel vehetnek részt, a kedvezmény erejéig, de legfeljebb **gyermekenként 10 000 Ft/fő támogatást** biztosítanak a szülők terheinek csökkentése érdekében (a szülők által történt befizetést pénzügyi bizonylattal igazolni szükséges majd). Ha egy gyermek után már igénybe vettek ilyen támogatást, akkor másik táborban már csak a támogatás fennmaradó összege vehető igénybe, de összesen nem haladhatja meg az egy gyermek után járó 10 000 forintot.

A hozzájárulás olyan gyermek után

vehető igénybe, aki 14. életévét 2020. augusztus 31. napjáig nem töltötte be és Budapesten állandó lakóhellyel vagy bejelentett tartózkodási hellyel rendelkezik.

A támogatás 2020. július 6. és augusztus 31. napja között megrende-

zett táborok esetében vehető igénybe. A támogatási kérelmet legkésőbb 2020. szeptember 15. napjáig lehet benyújtani.

Bővebb információ a kerületi önkormányzat honlapján található: bpxv.hu.

B. I.

Ingyenes labdarúgótábor

Ingyenes focitábort hirdetett a Pestújhelyi Sport Club augusztus 10. és 16. között. Az edzéseket a parádi labdarúgópályán tartják. A tréningeket és a tábort szakértett edzők irányítják. A részvétel ingyenes, és napi háromszori étkezést és a szállást is biztosítják a szervezők.

A táborba 2012 után született (nem igazolt versenyző) 6-8 éves fiúk jelentkezését várják.

Jelentkezni lehet a Pestújhelyi Községi Ház műfüves pályáján hétfőn, szerdán, pénteken 17:00 óra és 18:00 óra között. Részletes információ Kapusztza Csabától kérhető a +36 70 422 3616-os telefonszámon vagy a kapusztacsaba@gmail.com e-mail-címen.

Újra zöldülő Újpalota

A kerület egyik legnagyobb problémája az illegális személtelés. Az elmúlt években hiába fókuszáltak a rendészek és a mezőőrök is az illegális személtelések felszámolására, sajnos a problémát a mai napig nem sikerült orvosolni.

Nem tett jót az ügynek az sem, hogy 2018-ban a konténermozgatásért felelős cég felmondta a kerülettel kötött szerződését, így az újpalotaiak választhattak: vagy megoldják a szemétesek le- és felmozgatását, vagy elfogadják az önkormányzat által felajánlott segítséget, és a kukákat a házban belüli személtárolókba az utcára teszik ki. Kerítés nélkül azonban ez az illegális személtelőknek kedvezne, akik valószínűleg hamar megtölteneik ezeket a tárolóedényeket. Így történt, hogy az utcára kihelyezett kukák köré a társasházak és szövetkezetek kulccsal zárható rácsokat építettek, illetve tetővel akadályozták meg, hogy bárki bemászhatson és turkálhasson a személtárolókban.

– Ezek a rácsok adták az ötletet, hogy ha már elveszünk valamit a természetből, akkor egy picinykét vissza is adhatnánk neki – mondta Csulik Róbert, az egyik újpalotai társasházkezelő cég alkalmazottja. – Az ötletünk azt célozta meg, hogyan tehetnénk zöldebbé ezeket a járdára kihelyezett és berácsozott kukatárolókat.

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



Csulik Róbert | Minél több növényt ültetünk, annál színesebbé tesszük a környezetünket

A zöldesítés legegyszerűbb módjának a könnyűszerkezetes tárolók vadszőlővel vagy borostyánnal való befuttatása tűnt. Róberték cége 16 házat felügyel és gondoz a kerületben. Ezek között több olyan akadt, amelyek csak ilyen könnyűszerkezetes módszerrel tudta megoldani a kukáik tárolását. Számukra jól jön, hogy ezek a tárolók egy-két éven belül nemcsak a színük, hanem az őket benövő növények miatt is zöldebbé válhatnak. A vadszőlő és a borostyán ráadásul a szagokat is szűri,

így az utcára kihelyezett szemétesek kevésbé fogják irritálni a környezetet sem.

– Van két mintaprojektünk – mondta a civilben 28 éves, diplomás környezetvédelmi agrármérnök –, az egyik a Páskomliget utca 62. számú, a másik pedig a Nyírpalota utca 24. számú ház előtti tároló. Ezen a két helyen ugyanis egy statikus számításai alapján megerősített szerkezetű, 15 centiméter vastagságú betonlapra rácsos tárolót építettünk, melynek a tetejére négy köbméter földet tettünk, és abba növényeket ültettünk. A vá-

lasztásunk a varjúhájra esett, amely egy igénytelen, szárazságtűrő növény, ám gyorsan szaporodik, így rövid időn belül benövi a rendelkezésre álló területet, és, ami a legfontosabb, a házból kitekintve gyönyörű zöld felületet biztosít. Úgy vélem, nem mindegy, hogy a hálósobánk vagy a nappalink ablakából kinézve egy kukatároló tetejét vagy egy szép zöld felületet látunk – mondta Róbert.

A két említett háznál a növények közé elhelyezett napelemek segítségével a tárolók esti világítása, illetve az elektromos beléptetőrendszer működtetése is megoldódott.

– Csak azokban a házakban tudunk ilyen zöld tetős kukatárolót megvalósítani, ahol a lakók támogatnak bennünket, illetve ahol elegendő tőke áll rendelkezésre egy ilyen beruházáshoz – tette hozzá.

Csulik Róbert mielőtt friss diplomásként Újpalotán elhelyezkedett volna, egy évig középiskolások tanítójaként környezetvédelemre.

– Mindig azt mondtam a diákjaimnak, minél több növényt ültetünk, annál több egyéb fajnak biztosítunk élettérrel, mellyel színesebbé tesszük a környezetünket. Ez a biodiverzitás, azaz a biológiai sokféleség fenntartása, növelése – jegyezte meg.

A két megvalósult zöld tetős beruházás akár Újpalotán, de bármelyik lakótelepen követendő példa lehet. Csulik Róbert megígérte, hogy segít a hozzá fordulóknak.

-sch-

Kis kertészek akcióban

Újabb önkéntes kis kertészek segítettek a Répszolg Kft. munkálatait. Az Énekes utcánál Bendegúz, Lilla és Laura lelkesen ültette a virágpalántákat, illetve fűmagot szórtak el a kijelölt területen. A szakemberek örömmel vették, hogy a gyerekek szabadidejükben környezetük szépítését, zöldítését tűzték ki feladatuk. Nyár elején már beszámoltunk arról, miszerint a céget több kerületi gyerek is azzal a kéréssel kereste meg, hogy szívesen részt vennének az utcák, terek gondozásában, ahogy pedig a fotók is tanúsítják, a lelkesedési kedv nem lankad!

ÉK

FORRÁS: RÉPSZOLG





Jön a járvány újabb hulláma?

A koronavírus-járvány az életmódunkra is jelentős hatással volt, állapította meg egy reprezentatív hazai kutatás. Az eredmények azonban abban is segítenek, hogyan készíthetjük fel szervezetünket és háztartásunkat az ősszel várható következő hullámra.

A járvány csúcán több ezren töltötték ki azt az online kérdőívet, amellyel a NÉBIH, a Debreceni Egyetem és a TÉT Platform közösen vizsgálta, milyen változásokat hozott az életünkbe a pandémia. A háromezer fős reprezentatív kutatásból többek között megtudtuk, hogy több mint harminc kilogramm élelmiszer tartalékoltunk, de mivel több időt töltöttünk a konyhában és jobban figyeltünk a lejáratási időkre, végül is csökkent az élelmiszer-hulladék mennyisége. A vásárlások száma is kevesebb lett, de arányaiban több hazai és csomagolt élelmiszer

került a kosarunkba. És bár nem nassoltunk annyit, mint korábban, eközben továbbra is jókat ettünk és sokkal kevesebbet mozogtunk. Ennek eredményeként a legtöbben körülbelül egy kilót híztak a veszélyhelyzet alatt. A közelmúltban egy szakmai konferencián vonták le a hosszabb távú tanulságokat a szakértők, amely mindenkinek segíthet felkészültebben várni a járvány esetleges második hullámát.

A kiegyensúlyozottabb táplálkozás lehet a következő járványidőszak egyik kulcskérdése – mondja Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője. A kutatás adatai ugyanis összességében azt mutatják, hogy jobban figyelünk a táplálkozásunkra, valamivel egészségesebben állítjuk össze étrendünket, amiben több zöldség-gyümölcs és tejtermék, ugyanakkor kevesebb édesség és rágcáslivaló szerepel. A szakember arra hívja fel a figyelmet, hogy az esetleges következő hul-

lám – amely ősszel, a kültéri aktivitásokra kevésbé alkalmas időszakban érhet minket – idején jobban kell figyelni a rendszeres napi mozgásra, amellyel megelőzhetjük a pluszkilók megjelenését a home office vagy a karantén alatt. A tápanyagokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal jól ellátott szervezet a megfelelően működő immunrendszer révén pedig a fertőzésnek is jobban ellen tud állni – zárja a dietetikus a tanácsokat.

Az elmúlt hónapokban számos, az életmódunkkal kapcsolatos, újonnan keletkező kifejezés – mint például a „karanténháj” – vált a közbeszéd részévé, amelyek egy új, speciális szótárban is helyet kaptak. A kutatás eredményei mellett ez is jól jelzi, hogy ha van egy külső körülmény, amely miatt lassítani tudunk mindennapjainkon, képesek vagyunk tudatosan változtatni az életmódunkon és átformálni a gondolkodásunkat. **ÉK**

Szabályozott nyaralás

Külföldi nyaralás előtt célszerű tájékozódni az utazással összefüggő szabályokról, ugyanis más előírások vonatkoznak az Európai Unió határain belül, illetve az azon kívüli utazásokra – hívja fel a figyelmet a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) az MTI-nek küldött közleményében.

Ismertetik, hogy az Európai Unió tagállamai közötti utazásnál alapesetben nem kereskedelmi céllal vásárolt termékek ki- és behozatalára nincs korlátozás, de vannak olyan áruk, amelyek korlátozáshoz, engedélyhez kötöttek, például védett állat- és növényfajok, gyógyszerek, vadászfegyverek, alkohol és dohánytermékek, vagy a háziállat utaztatása.

A hatóság azt tanácsolja, hogy a folyamatos gyógyszeres kezelésben részesülőeknek érdemes igazolást kérniük az orvosuktól, mert csak a háziorvosuk által előírt mennyiségű gyógyszert vihetik magukkal tagállami utazásra. Az EU-n belül házikedvenc kizárólag olyan állatútlevéllel (pet passport) kísérheti gazdáját külföldi utazásra, amit az állat gazdájának lakóhelye szerint illetékes állatorvos állított ki – írják a közleményben.

Kitérnek arra is, hogy speciális szabályok vonatkoznak többek között a veszélyeztetett vadon élő állat- és növényfajokra, azok egyedeire, részeire, valamint a belőlük készült termékekre, ideértve a vadásztrófeát és a pre-

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



parátumot is. Ezek behozatala és kivitele mind az unióban, mind harmadik országban alapvetően tilos. Ajándéktárgyként megvásárolható elefántcsont, teknőspáncél vagy egzotikus bőrtermékek engedély nélküli behozataláért természetvédelmi bírság és akár hároméves szabadságvesztés is kiszabható – olvasható a közleményben.

Ha az úti cél az EU-n kívülre esik, a kivitelnél a célország jogszabályait is be kell tartani, ezekről a szabályokról az érintett magyarországi diplomáciai képviseletek tudnak felvilágosítást adni – közölte a NAV.

Az utazással kapcsolatos további információk a Nemzeti Adó- és Vámhivatal oldalán találhatóak, kérdésekre a 1819 NAV Infóvonalon is választ adnak – közölte a hatóság. **B. I.**

Óvatosságra int a főpolgármester

Továbbra is indokolt a koronavírus-járvány miatt bevezetett rendelkezések betartása, így a maszkviselés az üzletekben, gyógyszertárakban és a tömegközlekedés használatakor – hívta fel a figyelmet Karácsony Gergely főpolgármester.

„Bár nagyon örülök annak, hogy van olyan nap, amikor nem regisztrálnak új fertőzést Budapesten, továbbra sem dőlhetünk hátra. A koronavírus addig velünk lesz, hol járványként, hol járványveszélyként, amíg nem lesz rá hatékony védőoltás. A környező országok aggasztóan emelkedő esetszáma is mutatja, hogy az óvatosság, a rendelkezések betartása, a veszélyhelyzet jogi értelemben vett vége után is indokolt” – fogalmazott a főpolgármester, aki arra kért mindenkit, hogy „ne vegye félvállról a vírust”, továbbra

is viseljen mindenki maszkot a közösségi közlekedésen, az üzletekben, a gyógyszertárakban.

Karácsony Gergely azt javasolja, hogy a nyarat töltsék itthon az emberek, annak ellenére, hogy „Európa megnyílt a magyar turisták előtt”. Ezzel nemcsak újabb gócpontok kialakulásának esélyét csökkenthetjük, de segíthetünk talpra állni a hazai turizmusnak és a vendéglátóiparnak, ha nyaralásra szánt pénzünket idehaza költjük el – írja az MTI.

A főpolgármester arra is felhívta a figyelmet, hogy a Restart Budapest Kártya „sosem látott” kedvezményekkel teszi lehetővé a belföldi turistáknak, hogy megfizethető áron tölthessenek el néhány napot Budapesten, akár 3-4 vagy 5 csillagos szállodában is, izgalmas programokkal, közösségi közlekedési lehetőséggel. **-s-ó**

Befejeződött a Budai II. alagsori felújítása



Mint arról korábban beszámoltunk, befejeződtek a Budai II. Stadion szigetelési munkálatai. A külső munkálatokkal párhuzamosan elvégezték az alagsor helyiségeinek átalakítását is. Kialakítottak egy mosó-szárító helyiséget és 2 dolgozó iktőt, valamint felújításon esett át a raktár és a közlekedők is. Az átalakítás során kicserélték a nyílászárókat, falburkolást végeztek, csúszásmentes padlóburkolatra cserélték a korábbi padlót. A régi mennyezeti lámpákat újakra cserélték, akárcsak a vezetékhálózatot. Mindkét öltözőben kialakítottak egy-egy zuhanyzót és mellékhelyiséget. A falburkoláson túl a víz- és csatornarendszer kialakítása is szerepelt a munkák között. A mosó-szárító helyiségben új ipari mosógép és szárítógép, valamint egy mángorló is helyet kapott. Ezek működtetéséhez új szellőzőrendszert alakítottak ki – olvasható a [bpxv.hu](#) honlapon. ♦

Nyár végére készülhet el a zajvédő fal

Hamarosan a végéhez ér az M3-as autópálya bevezető szakasza melletti zajvédő fal hiányzó szakaszának építése. A beruházás műszaki átadás-átvételének határideje 2020. augusztus 25. A kivitelező a munkával a tervezett ütemben halad – írta meg az önkormányzati portál.

A munkálatok során a környezet megővására is kiemelten figyelnek a kivitelezők. A telepítendő 4 méteres fal nyomvonalába eső, kivágásra kijelölt fákat a kivitelező és a Főkert szakemberei egyesével megvizsgálták. A fővárosi tulajdonú területen 11, a XV. kerületi tulajdonú területen pedig 21 fa kivágását tervezték, de a vizsgálat után a zajvédő elemek újragondolt elhelyezésével összesen 11 fa megmenthetővé vált.

A meglévő fák megmentése mellett további 92 fát és 320 cserjét ültettek el még áprilisban. A kivi-



telezés során elvégzik az autópálya melletti szalagkorlát építését, a Szerencs utcai kereszteződésben a burkolati jelek újrafestését, a fényvisszaverő prizmák cseréjét, a Tompa Mihály utcai kihajtónál ütközéscsillapító elem elhelyezését, a Tompa Mihály utcánál és a Gábor Áron utcában a szükséges útépítést, továbbá a szükséges közműáthelyezéseket és -cseréket, valamint a passzív zajvédelmet.

Azokban a lakásokban, amelyeknek ablakai a zajvédő fal felett helyezkednek el, kicserélik a nyílászárókat is. A járvány ennek a teljesítését akadályozta, az ablakok felméréséhez a lakásokba bejutás nem volt lehetséges.

A veszélyhelyzet feloldása után a felmérések folytatódhatnak, így az ablakcsere teljesítési határideje 2020. október 20-ra módosult. ♦

Vasúti jegypénztárakból hajóra

Már a MÁV-Start pénztáiraiban is lehet a Mahart dunakanyari járataira napijegyet vásárolni – közölte a MÁV Zrt. az [MTI](#)-vel. Közleményük szerint az 500 forintos napijegyeket a Dunakanyar-körjáratra, a Szentendre-Vi-segrád, Zebegény–Esztergom, illetve Vác–Visegrád vonalakra lehet megváltani. A hajójáratokon 200 forintba kerülő jegyekért kerékpár és kutya is szállítható.

A napijegy az utas által meghatározott naptári napra (0 óra és 23 óra 59 között) érvényes,



amely a rajta megjelölt napon és járat típuson korlátlan számú utazásra jogosít fel. A felsorolt jegytípusokon túl díjmentes re-

gisztrációs jegyekkel utazhatnak a két évnél fiatalabb gyermekek és a Kajla útlevéllel rendelkező kiskisiklások. ♦

Pályafelújítás, buszterelés



A BKK tájékoztatása szerint július 31-ig terelve közlekedik a 125-ös autóbusz Pestújhelyen. Ezért a 125-ös nem érinteni a Kolozsvár utcai piacnál lévő két – Bosnyák tér felé: Rekettye utca, illetve Rákospalota,

MEDIMPEX felé: Kolozsvár utcai piac – megállót. A 125-ös autóbuszok a Rekettye utca – Ivánka Pál utca – Rákospalotai körvasútsor útvonalon közlekednek, ezért az ideiglenes megállók, mind-

két irányban, a Rákospalotai körvasútsor – Kolozsvár utca kereszteződésnél (Rákospalotai körvasútsor 35–38. előtt) vannak.

A terelés oka, hogy a Kolozsvár utcában villamospálya-felújítási munkákat végeznek ebben az időszakban, és a munkák miatt a 125-ös autóbuszok a Rekettye utca és a Kolozsvár utca kereszteződésében be-, illetve kikanyarodni nem tudnak. A villamosok helyett közlekedő 62-es és 69-es pótlóbuszok, valamint az 5-ös és 973-as autóbuszok továbbra is a Kolozsvár utcában közlekednek. ♦

Épül a Nemzedékek Parkja



Április közepén megkezdődött a Száraznád utca – Pattogós utca által határolt zöldterületen, a Kikötő – Ifjúsági Községi Sziget közvetlen szomszédságában a csaknem 3000 négyzetméteres terület, a Nemzedékek Parkja kialakítása.

A parkrendezés során több olyan innovatív megoldást alkalmaznak, melynek köszönhetően a beruházás kevésbé terheli a környezetet. Már a munkálatok elején eldöntött, hogy a tervben szereplő térburkolat felület 160 négyzetméterrel csökkenthető, így nő a zöldfelület aránya. A fenntartható fejlődés és az újrahasznosítás jegyében a régi járdát feltörték, a betonját ledarálták, az így keletkezett darált betont pedig az új, térkövezett járda alapjába építették bele.

A beruházás során a védendő fákat nem OSB-lappal vették körbe, hanem raklapokkal. Ezeket a kivitelező a további munka során újra fel tudja használni – ellentétben az OSB lapokkal, amelyek a körbekerítés megszüntetésekor általában roncsolódnak és a kukában végzik – tájékoztatta az önkormányzati portált Riez Gyula, a városgazdálkodási főosztály beruházási osztályvezetője.

Mivel a térburkolati munkák csökkentek, az eredeti kivitelezési összegnél kevesebb lenne a kivitelező költsége. Ennek ellentételezésére pluszmunkákat kértek a kivitelező Reneszánsz Kertépítő Kft.-től: a meglévő ivókút felújítását, a meglévő kerékpárosszobor újbóli mázolását, a területen lévő kockakő burkolat sérülésmentes felszedését, illetve egy használaton kívüli betonlap bontását is.

A Nemzedékek Parkja összesen nettó 81,281 millió forintból készül el, ebből 78 millió forint a vissza nem térítendő állami támogatás. A befejezési határidő 2020. augusztus 28. ♦

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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



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



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



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

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(Mindenki a Tizenötödikért)
+36 30 984 3118
toth.imre@bp15.hu



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



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



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



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



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



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

JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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

Behajtani tilos!



Folyamatosak a szabálysértések a Csömöri úti felüljárón, melyet április 18-a óta építési munkálatok miatt nem használhatnak az autósok. A felüljáróra csak a belváros és a XV. kerület között közlekedő autóbusszok hajthatnak fel, az autósok csupán a párhuzamos utakon közlekedhetnek.

A lezárás a felüljáró zuglói oldalán a Cinkotai úttól, a XV. kerületi oldalon pedig a Molnár Viktor utcától van érvényben. A BKK erről természetesen tájékoztatta a lakosságot, ám ennek ellenére naponta akadnak autósok, akik behajtanak a lezárt területre. Homa Gabriellától, a kerületi polgármesteri

hivatal Rendészeti Osztályának megbízott vezetőjétől megtudtuk, a közterület-felügyelők az első három hétben csak figyelmeztették a szabálytalankodókat, azóta viszont közlekedési szabályszegés miatt 30 ezer forintos helyszíni bírságot szabnak ki. Hasonló a helyzet a zuglói oldalon is, ahol a XIV. kerületi önkormányzati rendészek a gyakoribb jelenlétükkel még a XV. kerületi kollégáiknál is szigorúbban lépnek fel a szabálytalankodókkal szemben.

A Csömöri úti felüljáró felújítása várhatóan év végéig tart majd, addig valószínűleg tilos lesz ráhajtani a Molnár Viktor utca és Cinkotai út közötti útszakaszra.

R. T.

A felhívások, közlemények, rendeletek teljes terjedelmükben, egységes szerkezetben, a mellékletekkel együtt letölthetők 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.**

Ütemezett olvasás



Három ütemben nyitnak újra a könyvtárak. A kerületben a Zsó-kavár utcában már fogadják az olvasókat, míg az Eötvös és Szűcs István utcai bibliotékát augusztus közepétől nyitják meg a nagyközönség előtt.

A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár olvasói a koronavírus-járvány miatt az utóbbi hónapokban nélkülözni kényszerültek a kölcsönzés, a helyben használat, vagy éppen a könyvtári rendezvényeken, foglalkozásokon való részvétel lehetőségét. A könyvtár ebben az időszakban továbbfejlesztett távszolgáltatásokat kínált használóinak. Otthonról elérhető adatbázisokkal támogatta a digitális oktatásban részt vevő diákokat és tanárokat; online meseolvasással, kézműves foglalkozásokkal és játékokkal segítette a szülőket és a gyerekeket a szabaddió hasznos eltöltésében.

A XV. kerületben is jelentős a rendszeres könyvtárlátogatók száma. Számukra jó hír, hogy a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár tagkönyvtárainak újrainvitása három ütemben valósul meg.

A kerületben működő könyvtárak így nyitnak ki:

Zsó-kavár utcai Könyvtár (Zsó-kavár utca 28.) 2020. július 1-től:

- Hétfő, szerda és csütörtöki napokon: 12:00 és 18:00 óra között, kedden és pénteken: 10:00 és 16:00 óra között

Eötvös Könyvtár (Eötvös utca 8.) 2020. augusztus 12-től

- Hétfő, szerda és csütörtöki napokon: 14:00 és 18:00 óra között, kedden és pénteken: 10:00 és 14:00 óra között.

Szűcs István utcai Könyvtár (Szűcs István utca 45.) 2020. augusztus 12-től

- Hétfő, szerda és csütörtöki napokon: 14:00 óra és 18:00 óra között, kedden és pénteken: 10:00 és 14:00 óra között

Az újrainvitást követően jelentős forgalom várható a FSZEK összes

tagkönyvtárában, hiszen 63 688 olvasótól 231 457 dokumentumot várnak vissza. Emiatt is szükséges az ütemezett nyitás.

A könyvtárakban a zárvatartás alatt is folyamatos volt az új könyvek beszerzése, így a nyitáskor valamennyi tagkönyvtár a legfrissebb újdonságokkal várja az olvasókat. A nyár folyamán az újrainvitott könyvtárakban nem terveznek szünetet. A kedden és pénteken 10-től 12 óráig tartó időszaktól elsősorban a 65 év feletieknek ajánlják, de valamennyi korosztály a teljes nyitvatartási időben felkeresheti a könyvtárakat.

A távolságtartás szabályainak betartását és maszk használatát kéri a látogatóktól. Az olvasók elégedettségét szem előtt tartva a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár ingyenesen hosszabbítja meg a fizetős könyvtári tagságok lejáratát, mindenkinek annyi nappal, amennyi neki a zárvatartás miatt kiesett. A könyvtárakba ismét be lehet iratkozni, illetve a lejárt tagságokat is meg lehet hosszabbítani.

Fontos információ, hogy a nyitás után 30 napon belül késedelmi díj fizetése nélkül lehet visszavinni a zárás előtt kölcsönzött műveket. A könyvtár átmenetileg ingyenessé tette az előjegyzési szolgáltatását is, mivel kölcsönözni egyelőre csak az előre megrendelt könyveket, filmeket és hangzó anyagokat lehet. Az igénylésre a könyvtár a honlapján elérhető katalógusból, e-mailben és személyesen is lehetőséget biztosít. Az újrainvitást követően átmenetileg nem lesz mód a helyben használatra, a polcokról történő válogatásra. A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár a járványhelyzet alakulása és a tapasztalatok alapján dönt arról, hogy mikor és milyen mértékben tudja majd tovább bővíteni az elérhető szolgáltatások körét.

Az újrainvitásról naprakész információkat a <http://www.fszek.hu/> címen találhatnak az érdeklődők. **ÉK**

AZ XV TV MŰSORA

július 30. csütörtök

10:30 Mese – A király nyulai
15:30 Mese (ism.)
19:00 Tükörben
19:20 Heti recept – Mihály Gergő (ism.)
19:30 Öttusa magazin (júniusi adás ism.)
19:50 XV-Mozaik

július 31. péntek

10:30 Mese – A békakirály
15:30 Mese (ism.)
19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin

augusztus 1. szombat

19:00 FLÓRA FILM – Madarat tolláról IV.

augusztus 2. vasárnap

19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő – Ady Akusztik teljes koncert

augusztus 3. hétfő

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 60+
19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin

augusztus 4. kedd

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 Hírtükör
19:45 Elsősegély
19:55 Hollywood Palotán
20:10 Vitalitás

augusztus 5. szerda

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás

augusztus 6. csütörtök

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 Tükörben
19:20 Heti recept
19:30 Öttusa magazin
19:50 XV-Mozaik

augusztus 7. péntek

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin

augusztus 8. szombat

19:00 FLÓRA FILM

augusztus 9. vasárnap

19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő

augusztus 10. hétfő

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 60+
19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin

augusztus 11. kedd

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 Hírtükör
19:45 Elsősegély
19:55 Hollywood Palotán
20:10 Vitalitás

augusztus 12. szerda

10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)
19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás

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



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

A hétfői adás ismétlései

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

A keddi adás ismétlései

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

A szerdai adás ismétlései

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

A csütörtöki adás ismétlései

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

A pénteki adás ismétlései

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

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

Társasjáték klub

Minden szerdán 17–22 óra között a Társas Központ Egyesület közreműködésével több mint 2000 játék közül választhatasz és jó társaságban játszhatasz!

Belépő 300 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Társasjáték tábor

augusztus 24–28. között

A tábor díja ebédrel és uzsonnával: 19 000 Ft.



Kézműves tábor

augusztus 24–28. között

A tábor díja ebédrel és uzsonnával: 19 000 Ft.

Kanga Klub

(Zöld Klub, XV., Hartyán köz 3.)



Kanga tábor

0–5 éves gyermekeknek és szüleiknek

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

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

ÖKO hét

Augusztus 3–7-ig természetes anyagokból készült levendulagyurmával alkotunk, lesz diavetítés, Öko Pacsmagolda, mosható pelenka és intimbetét-bemutató és -vásár, illetve babajátzó.

Mesehét

Augusztus 10–14-ig a Játék fabrika műhely keretében egyedi mesetarisznyák készülnek, a Mesekuckóban Papírszínház előadást láthatok, az Öko Kanga alkalmából pedig mesés házi fagyaltot készítünk.



CSOKONAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Kikötő - Ifjúsági Közösségi Sziget

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



Nyári Kikötő piknik, irány a Nevesincs-tó!

Egy jó kis társasági programra hívunk Téged: a Kikötőből kiruccanunk a Nevesincs-tóhoz, a szabadban megterítünk, lakmározunk, beszélgetünk, játszunk, élvezzük a nyári napsütést. A program ingyenes, plédet, gyárilag csomagolt nassolnivalót, üdítőt – ha tudsz – hozz magaddal!

augusztus 11., kedd 17:00–20:00

Indulás 17:00-kor a Kikötőből, érkezés 20:00 körül ugyanoda.

HAJÓNAPLÓ – online újság

fiatalokkal, fiataloknak

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

augusztus 4. és 18. 17:30–18:00

GOJU RYU Karate edzések

minden korosztálynak

szerdán: 17:30–19:30 és pénteken: 17:00–19:00

Havi bérlet: 10 000 Ft (havonta 8 alkalom) Testvérdíjmentés igénybe vehető!

Alkalmi jegy: 3000 Ft



Csodálatos kísérletek, varázslat természettudományokkal

9–14 éves fiataloknak

A természettudományokról érdekesen és viccesen! Egyszerű, ám látványos és lélegzetelállító kémiai és fizikai kísérletek, fiatal szakemberek irányításával.

augusztus 3–7., naponta 09:00–16:00 óráig

Részvételi díj (háromszori étkezéssel): 25 000 Ft

Önvédelmi Minitábor, 6–60 éves korig

Önvédelem, harcművészet, lelki egyensúly egy jó hangulatú háromnapos minitáborban.

augusztus 26–28., naponta 09:00–16:00 óráig

Részvételi díj (háromszori étkezéssel): 16 000 Ft

A táborokra jelentkezés: a csokonaikk.hu honlapon található online jelentkezési lap beküldésével, a tábor kezdete előtt 1 héttel.

Kozák téri Közösségi Ház

1154 Gábor Áron utca 58. T.: 410 5636

Pilates

minden hétfőn 18–19 óráig



Zumba

minden hétfőn és csütörtökön 19:30–20:30

Női torna

minden kedden és csütörtökön 18–19 óráig

Hatha jóga

minden szerdán 18:00–19:30

Szabadulószoza

(XV., Zsókavár u. 2.)

Nyomozz a pénzed után!

Ha egy különleges nyomozásban méretnétek meg magotokat, akkor látogassatok el Újpalotára! Szabadulószozobánkban lehetőséget nyújtunk arra, hogy ügyes nyomozással visszaszerezze a pénzeteket. Rendelkezésekre álló idő: 60 perc. Előzetes regisztráció szükséges!

Időpontfoglalás: Várhegyi Gábor: 06 20 971 7289; gabivar@vipmail.hu

A játékra 2–4 fős csapatokat várunk. A szabadulószozobát 12 év feletti gyermekes családoknak, baráti társaságoknak ajánljuk.

Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836

Zumba

Könnnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő fitnessprogram. minden kedden 19:30–20:30

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

ONLINE PROGRAMOK

Újpalotai Közösségi Ház

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



Újpalotai percek

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

A világ legjobb dartsjátékosa

Michael van Gerwen 1989. április 25-én született meg egy kicsinyke holland faluban. Abban a pillanatban még senki sem sejtette, hogy nem egészen harminc évvel később egymás után dönti majd meg a dartsvilág rekordjait.

Mighty Mike a világ legjobb dartsjátékosává nőtte ki magát. De kicsoda valójában Michael van Gerwen? Egy hibázni alig képes, precíz gép vagy egy érzelmes családapa? Hogyan kezdődött a pályafutása, milyen buktatókat kellett leküzdenie, és melyek voltak az igazán nagy sikerei? És mi különbözteti meg a többszörös világbajnokot a többi, ugyancsak kiváló dartsjátékosától?

Ebben az izgalmas

Van Gerwen-életrajzban a dartsvilág bennfenteseitől kapunk választ a fenti kérdésekre. A szerző, a holland Alex de Laat és a könyv-

ben szereplő népszerű sportújságírók, dartsjátékosok és sportvezetők testközelből tapasztalhatták meg Van Gerwen hihetetlen útját a világhírig.

Kötelező olvasmány nemcsak Van Gerwen-szurkolóknak, hanem minden dartskedvelőnek! A kötet a G-Adam Könyvkiadó gondozásában jelet meg, kapható a nagyobb üzletláncoknál.

ÉK



Chill

Szinte az utolsó pillanatra vacilláltunk, merjük-e vagy sem, aztán végül az igen mellett döntöttünk. Nekivágunk a még „a boldog békeidőben” tervezett és lefoglalt nyaralásnak, és igyekszünk felhőtlenül érezni magunkat. Ez utóbbi volt a nehezebb, hiszen a koronavírusról szóló hírek – finoman fogalmazva – még mindig aggasztóak, azok pedig, hogy milyen óvintézkedéseket tartson be az ember, mi a veszélyes és mi nem, meglehetősen ellentmondásosak.

Nem volt mit tennünk, megalkottuk a saját biztonsági kódexünket, tudatosan csökkentettük a napi hírfigyelmünket és igyekeztünk a jóra koncentrálni. Szerencsére ez utóbbiból jutott bőven, sőt csodálkozva tapasztaltuk, hogy sokkal több, mint egy átlagos nyaraláson. Ez persze természetes, hiszen a hónapokon át tartó bezártság után a legkisebb külső inger is sokkal jobban értékeli az ember. Olyan ez, mint amikor egy makacs betegségből felépülve becsüljük meg igazán az egészségünket,



amit egészen addig, amíg el nem ért bennünket a baj, természetesnek vettünk, hogy van.

Pedig az időjárás finoman szólva sem igazán kedvezett. Régen ettől rosszkedvűek lettünk volna, „Jellemző, hogy akkor jön a hidegfront, amikor végre nyaralunk”, mondtuk megvártuk, amíg a vihar levonul, és boldogan vetettük be magunkat a kisse (néha annál sokkal jobban) lehült vízbe, örömmel törölköztünk fogva-cogva a parton. Azon is csak

röhögünk, hogy megnézvén a radarképet, az országban egyedül a mi házunk táján alakult ki zivatargóc, majd elmagyaráztuk Gyermeknek, hogy hát igen, nem véletlenül hívják Viharsaroknak azt a helyet, ahol vagyunk.

Ettünk, ittunk, fürödtünk, aludtunk, sétáltunk, beszélgettünk, neveltünk. Mindezt valahogy sokkal „élesebben”, mint eddig, mert azért a félsz bennünk volt, bennünk van. Ki tudja, mikor tehetjük meg újra?

-y -a

Mátyás király hintószége

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egy nap Mátyás király fényes kísérettel útnak indult.

Egyszer észrevette, hogy egy ember szalad a hintója mellett.

Nem tudta elgondolni Mátyás, mit akarhat ez az ember, megállította a hintót s kiszállt.

Miért futsz a hintóm mellett?

Mátyás rögtön megértette, hogy mi történt. A hintó hátsó tengelyéből kiesett a kereket tartó szeg.

Hogy a kerék ki ne essen, az ember a saját ujját dugta a helyébe, nehogy a király hintója felboruljon.

Az ember nem szólt semmit, csak az ujját mutatta a királynak.

Köszönöm, amit értem tettél. Jutalmul válassz egy lovat a királyi istállóból.

Az ember köszönte az ajándékot, szabadkozott, hogy nem azért tette.

Tudom, hogy nem azért tette. Annál inkább megérdemled, hogy megajándékozzalak.

Szúnyogirtásra várva

Az ország számos területén továbbra is tömegesen vannak jelen a szúnyogok, a kerületben is egyre jobban foglalkoztatja a lakosságot, hogy mikor lesz kevesebb szúnyog és mikor lesz szúnyogirtás.

Hazánkban több mint 50 csípőszúnyogfaj honos. Ami közös bennük, hogy a nőtény szúnyogok alkalmanként gerinces állatok vérért szívják. A legtöbb szúnyogfajnak meghatározott táplálékpreferenciája van, több faj pél-

dául a madarak vagy éppen a kétéltűek vérért részesíti előnyben. A csípőszúnyogok csak egy kis csoportja kedveli az emberi vért. Vannak olyan fajok azonban, melyek emberi és állati vért egyaránt szívják. A hím szúnyogok, de gyakran a nőtények is lágyszárú nővények nedveit, elsősorban

virágok nektárját szívják, ebből fedezik energia- és folyadék szükségletüket.



A szúnyoggyérítés azonban olyan feladat, amelyet nem a kerületi önkormányzat rendel meg. A helyi Városgazdálkodási Osztálytól megtudtuk, hogy levélben fordultak a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Gazdasági Ellátó Központjához, amely a szúnyoggyérítést elrendeli.

„Budapest XV. kerület szerepel a katasztrófavédelem által koordinált 2020. évi országos szúnyoggyérítési programban, azonban a tényleges kezeléseket a szúnyogártalom mértékét monitorozó szakértői javaslatok alapján, szakmai alapon és ütemezetten történnek” – állt az állami szerv válaszában. Konkrét időpontot azonban nem közölt a Katasztrófavédelem. Így marad a korábbi útmutatás: vagyis annak követése, hogy a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság honlapján minden hétfőn közzéteszi a Lakosság – Szúnyoggyérítés menüpont alatt a szúnyoggyérítés heti ütemtervét. A földi kezeléseket napnyugta után, az éjszakai órákban végzik, míg a légi védekezési munkálatok naplemente előtt zajlanak.

Cs.B.

Kutatás lakossági segítséggel

A szárazság után beköszönő csapadékos, meleg időjárás kedvez a csípőszúnyogok fejlődésének. Ilyen időben tömegesen kezdenek el szaporodni a szúnyogok, köztük nemcsak a hazai, hanem az újonnan megjelent idegenhonos fajok is.

Az Eötvös Loránd Kutatási Hálózathoz (ELKH) tartozó Ökológiai Kutatóközpont Ökológiai és Botanikai Intézete felhívásban kéri a lakosságot, hogy segítsék a kutatókat a hazai tigrisszúnyog-populáció feltérképezésében – írja az MTI.

A szakemberek arra kéri a lakosságot, hogy amennyiben valaki ázsiai tigrisszúnyogot lát vagy elfog, a fogás helyének és idejének megjelölésével feltétlenül tudassa a kutatóintézzettel és lehetőség szerint a mintát küldje be.

A felhívás szerint azért fontos a fajjal foglalkozni, mert aktívan csípi az embert, a házi- és vadállatokat, kétéltűeket,

hüllöket és madarakat és legalább 22-féle vírust terjeszt. Mint írják, az általa terjesztett veszélyes kórokozók magyarországi megtelepedésének az a feltétele, hogy a fajnak nagy egyedszámú, stabil populációi legyenek Magyarországon. A jelenlegi adatok alapján a kutatók azt feltételezik, hogy ilyen populáció még nincs, de nagyon fontos a folyamat állandó és szakszerű nyomon követése. Ebben kéri a lakosság közreműködését.

A tigrisszúnyogot viszonylag könnyen fel lehet ismerni, ugyanis ez a faj nagyon kontrasztos színezetű: fekete alapon hófehér pikkelyekből álló foltok, csíkok szegélyezik a testét, lábain fehér gyűrűk találhatók, hátán egyetlen hosszanti fehér csík húzódik. A tigrisszúnyog kis méretű: testhossza mintegy öt milliméter. Részletek: www.szunygok.okologia.mta.hu/felhivas

Hulladékszedés újragondolva

Bár az eső miatt elmaradt a szemétszedési akció, melyet a Tegyük Együtt Rákos-palota-Kertvárosáért Közhatalnok Egyesület (TERKE) júliusra hirdetett meg, a lakók nem adják fel, és újabb kezdeményezést szerveztek.

Augusztus 2-án, vasárnap 14 órakor a Károlyi Sándor út 41. Evolina virágbolt elé várják a környéken élőket, hogy közösen tisztítsák meg

a közterületeket. A résztvevők családonként 2 darab kerti lombgyújtó zsákot kapnak ajándékba a TERKE jóvoltából. Az egyesület célja, hogy a lokálpatriotizmus erősítése mellett a kerületben élők aktívan részt vegyenek a társadalmi szerepvállalásban is, ennek érdekében évek óta számos közösségi programot és megmozdulást tartanak.

B. I.



Véradás nyereleménnyel



Újabb ismert művészek bevonásával folytatódik augusztus végéig az Országos Vérellátó Szolgálat és a Magyar Vöröskereszt véradásra felhívó kampánya, hogy a következő hetekben is folyamatosan biztosított legyen a vérkészítményre szoruló betegek ellátása.

A két szervezet az MTI-hez eljuttatott közös közleményében azt írta, a nyári hónapokban minden évben csökken a véradók aktivitása, idén pedig az is nehezíti a helyzetet, hogy a koronavírus-járvány enyhülésével újraindult az élet az egészségügyi intézményekben, így nőtt a vérkészítmények iránti igény.

Ezúttal Dobos Evelin, Fehérvári Gábor Alfréd (Freddie), Péterfy Bori, Pikali Gerda és Pindroch Csaba állt személyes példamutatás-

sal a véradás ügye mellé. *Az élet nem játék! Adj vért!* elnevezésű kampány ideje alatt vért adók között nyereményeket sorsolnak ki.

A vér nélkülözhetetlen a rászoruló betegek gyógyításában, az életmentésben. A tudomány mai állása szerint a vér semmi mással nem pótolható, mesterségesen nem előállítható. A hazai egészségügyi intézmények ellátása éves szinten nagyságrendileg 390 000 véradással biztosítható. A véradás során levett vérből előállított legrövidebb lejárátú vérkészítmény (trombocitakészítmény) csupán 5 napig használható fel, ezért nagyon fontos a véradások folyamatosága.

Véradás előtt érdemes tájékozódni a közeli véradóhelységekről és az időpontokról a www.ovsz.hu-n vagy a www.veradas.hu-n.

-5 -6

A kerületi állatok védelmezői

Ez év elején együttműködési megállapodást kötött egymással az önkormányzat és a Kuttyások a XV. Kerületért Állatvédő Egyesület.

Az immár hivatalossá váló kapcsolat újabb mérföldkő volt a helyi civil szervezet életében.

– Fiatal szervezet vagyunk, mindössze 2016-ban alakultunk – mondta Vámos Vera, az egyesület elnöke –, ám ennek ellenére sok minden történt már velünk. Leginkább az, hogy kezdjük kinőni magunkat. A kuttyás baráti társaság által alapított szervezet ugyanis eredetileg azt a célt fogalmazta meg, hogy kóbor, elkóborolt kuttyákat próbál meg beazonosítani a chipjük alapján, ma viszont már állatokat mentünk, óvodákban, iskolákban előadásokat, bemutatókat tartunk a felelős állattartásról, és legújabb projektként a gazda nélküli macskák ivartalanítását is bevállaltuk.

Az egyesület 2019-ben teljes vezetőváltáson ment keresztül. Az új „menedzsmen” pedig az első pillanattól komolyan tette a dolgát.

– Jelenleg 10-20 aktív taggal rendelkezünk. Mindenkinek megvan a feladata. Elsődleges munkánk, hogy az elkóborolt állatokat visszajuttassuk a gazdáikhoz. Ha pedig chip nélküli állatot találunk, azt magunk



Kuttyások társasága | Macskákra is vigyáznak

gondozzuk. Részt veszünk az állatmentésekben, számos esetben kérjük a segítségünket. A januárt például 18 kutyakölyökkel kezdtük, melyeknek mind találtunk gazdit. 2018-ban 159 állatot sikerült hazavinnünk, 22-t örökre adottunk, 17 alkalommal pedig hivatalos rendvédelmi szerv kérte a segítségünket. 2019-ben már 237 állat hazajutásában segédkeztünk, 54-nek találtunk gazdát és 724 telefonos segítségkérésnek próbáltunk meg eleget tenni – nyomatékosította Vámos Vera.

Az egyesület éjjel-nappal hívható telefonszáma: +36 70 5019 728. Évről évre egyre többen keresik a szerve-

zetet, sokszor a szomszédos városrészekből is.

– Pedagógusként kezdtem a pályafutásomat, majd szállodamenedzserként dolgoztam. A gyerekeim születését követően viszont elgondolkodtam, mi is a valódi utam. 2018 novemberében kapcsolódtam be az egyesület munkájába, melynek 2019-ben az elnökévé választottak. Nemrégiben állatorvosi asszisztens végzettséget szereztem, így számos feladatot már én is el tudok végezni. Sajnos, az utcán sok olyan állattal találkozni, amely azonnali beavatkozást igényel. Szerencsére jól együtt tudunk működni a társszervekkel is, így egyre nagyobb

hatékonysággal tudjuk végezni a feladatunkat – büszkélkedett Vámos Vera. – Idéntől a macskaivartalanítással is kiegészült a tevékenységünk. Ez utóbbira azért is volt szükség, mert a kerület bizonyos helyein már olyan nagy volt a szaporulat, hogy az magában hordozta a fertőzés (kizárólag macskabetegségről van szó) lehetőségét is.

– A programunk már tavasszal elindult volna, ám a vírus miatt kialakult járványhelyzet minket is felkészületlenül ért. Nekünk is alkalmazkodni kellett az egészségügyi előírásokhoz, védőfelszereléseket, fertőtlenítőszerkeket kellett beszerezniünk. A karantén alatt szükség is volt rá, mert egy koronavírus által fertőzött beteg kuttyát kellett elhelyeznünk, amely komoly logisztikát követelt az egyesülettől. Szerencsére, a gazdi felépült, és épségben visszakaphatta a kuttyáját – tette hozzá.

Vámos Vera elmondta, bár nem unatkoznak, ahhoz, hogy még hatékonyabban tudják tenni a dolgukat, egy lábadozóhelyiségre, illetve néhány eszközre – csapdára, kenneleire – is szükségük lenne. Így sem panaszkodnak, mert az önkormányzati támogatásnak és az egyesületi tagok jószándékának és önzetlenségének köszönhetően eddig mindig sikerült megoldást találniuk a felmerülő problémákra. **R. T.**

Állati mindennapok

A közelmúltban egy letört faág miatt elzáródott odúból harkályfiókat kellett kimenteniük az önkormányzati rendszereknek. Aznapi szerencsére Sallai Tamás segédfelügyelő éppen szolgálatban volt, így rögtön tudta, mit kell tennie.

– Mikor láttam, hogy mi magunk nem tudjuk kézfűrészsel levágni az odúra hajolt ágat, a 112-es központi segélyhívón keresztül a katasztrófavédeletről kértem segítséget. Szerencsére gyorsan kijöttek, így a fiókákat – egy kivételével – sikerült épségben kimenteniük. Azóta jó helyen vannak, hozzáértők gondozzák őket, ha megerősödnek, szabadon tudják eresztetni a madarakat – mondta a rendész.

Sallai Tamás másfél éve szolgál az Önkormányzati Rendészeknél. Mint mondta, ez a harkálymentés kiemelkedik az átlagos szolgálata közül.

– Otthon három kuttyám és két kigyóm is van. Nagyon szeretem az állatokat, ezért csatlakoztam öt éve a



Sallai Tamás | Állatmentőből rendész

Kuttyások a XV. Kerületért Állatvédő Egyesülethez. Ebben a minőségemben már több alkalommal vettem részt „állatos akcióban” – büszkélkedett Sallai.

A kerületi rendőrök néhány hónapja azért kérték az egyesület segítségét, mert egy kutya rátévedt az M3 autópálya bevezető szakaszára, ahol a jelenléte balesetveszélyes helyzetet okozott. A kuttyát végül az állatmen-

tőknek sikerült befogniuk. Többször riasztották már őket azért, mert egy lakásban magatehetetlenül fekvő beteghez a mentősök a házat őrző kutya miatt nem tudtak bemenni. Ilyenkor nekik kellett az állatot befogniuk, majd olyan helyre vinniük, ahol a gazdája felgyógyulásáig biztonságos körülmények között lehetett.

– Az elmúlt egy évben egy ku-

tyafalka felderítése, majd befogása jelentette a legtöbb munkát nekünk – mesélte Tamás. – Állatmentő kollégáimmal nagyon sokat szántunk a szabadidőnkben arra, hogy felderítsük a falka bázisát. A panaszok ugyanis sok helyről jöttek, nemcsak a kerületből, hanem Zuglóból, Újpestről, sőt a XIII. kerületből is kaptunk jelzéseket az állatok jelenlétéről. A kuttyák éjszánként hatfős falkába tömörültek, és macskákat, vadnyulakat kaptak el.

Kamerafelvételek, illetve az állatorvosi chipek alapján végül egy zuglói telephelyen sikerült megtalálni a falka felét. Ezt az ügyet azóta már a rendőrség kezeli. Tamásék azonban a másik három kuttyát is be akarták fogni, ezért a Körvasút környékén élve fogó csapdákat helyeztek ki. Így sikerült a falka másik két tagját is elfogniuk. Ma már csak egy kuttyát keresnek, ám mivel az ebek nagy része az Illatos úti Ebrendészeti Telepre került, a falka is szétessett, és az állatok már nem jelentenek gondot az embereknek. **-sch -s**



Csípős téma

A kullancsok vérszívó ízeltlábúak, melyek számos kórokozót hordozhatnak, és ezáltal az embert is megfertőzhetik. A kullancsoktól el-kapható betegségek kialakulása egy kis odafigyeléssel megelőzhető, a vírusos agyvelőgyulladás ellen pedig már védőoltás is létezik.

– A rovar a csípés alkalmával korábbi vérszívásaival a szervezetébe került kórokozókat tudja továbbadni – mondta dr. Érseki Ildikó kerületi gyermekorvos. – Területünkön a kullancsok a leggyakoribb megbetegedést okozók. Az emberre

veszélyesek, többek között Lyme-kórt és meningoencephalitist (agyhártya- és agyvelőgyulladást) okozhatnak. A fertőzött rovar nem biztos, hogy minden esetben átadja a benne lévő kórokozót, ezért nem érdemes bevizsgáltatni. Az időben eltávolított kullancs esetében ugyanis kicsi a fertőződési esély. A kullancsok otthon is eltávolíthatók, nem kell velük rendelésben jelentkezni. Eltávolítás után viszont javasolt a bőr fertőtlenítése.

A vírusos kullancs meningoencephalitis esetében oltással lehet védekezni. A házi gyermek-

orvossal érdemes egyeztetni az oltás idejéről. Ez az oltás is beletartozik az önkormányzat által támogatott körbe. Tehát, ha valaki korábban nem tudta igénybe venni az oltástámogatást, akkor jó tudni, hogy azt erre is lehet kérni.

A Lyme-kór ellen viszont nincs oltás. Ezért az általános védekezés a kullancscsípés ellen akkor is szükséges, ha valaki már megkapta az oltást. A megfelelő ruházaton kívül a különböző riasztók használata javasolt.

– A kullancs eltávolítását követő időszakban (néhány hét) fontos a gyermek megfigyelése. Amennyiben néhány nap, egy hét elteltével a csípés környékén terjedő piros folt jelenik meg, akkor azt érdemes az orvosnak megmutatni. Ha láz, bizonytalan mozgás, hányás jelentkezik, akkor pedig javasolt a rendelőt minél előbb felkeresni – mondta az orvos.

A kullancs által terjesztett vírusos meningoencephalitisnek nincs oki terápiája (a betegség, illetve a panaszok kiváltó okának megszüntetése). A Lyme-kórt okozó *Borrelia burgdorferi* baktérium ellen viszont az orvos antibiotikumot tud adni.

A kullancs ellen a leghatékonyabb védekezés, ha megfelelő öltözetben (hosszú nadrágban és hosszú ujjú felsőben) megyünk kirándulni, előtte azonban érdemes magunkat kullancsriasztó szerrel befújni, és a túra végeztével alaposan át kell vizsgálni a fedetlenül hagyott testrészeket. Ha ennek ellenére találunk magunkban kullancsot, azt egy vékony csipesszel, kullancskiszedő kanállal és egy határozott mozdulattal kell kivenni úgy, hogy az állat feje se maradjon a bőrünk alatt.

Riersch Tamás



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Kullancs eltávolítása szakszerűen | Speciális kanállal vagy csipesszel



Páratlan Vakáció Pestújhelyen

A Pestújhelyi Közösségi Ház idén is megrendezi a Páratlan Vakáció című ingyenes játéksorozatot. A páratlan dátumú hétköznapokon 10 és 12 óra között várják a gyerekeket különböző programokkal. A játékba idén is bekapcsolódtak a Csokonai intézményei, ezért változnak a helyszínek, amire érdemes figyelni! A korábbi évekkkel ellentétben az idén regisztrálni kell a programokra, mert a résztvevők számát 15 főben korlátozták. Két természettudományos rendezvény és a szöveg-fohás program már lezajlott, mindegyik telt házas volt. Aki nem akar kimaradni, regisztráljon www.csokonaiikk.hu honlapon.

A további programok:

Kutyás nap a Pestújhelyi Közösségi Házban

Július 31., péntek 10–12 óráig

Ha nincs saját kutyusod, adnak „kölcson” egyet.

Játékos múzeumpedagógia a Rákospalotai Múzeumban

Augusztus 3., hétfő 10–12 óráig

Dekorgumipecsét készítés és kincskeresés várja az érdeklődőket.

Játékos múzeumpedagógia a Rákospalotai Múzeumban

Augusztus 5., szerda 10–12 óráig

A kincskeresés mellett ékszerkészítésre várnak.

Árnyjáték a Kozák téri Közösségi Házban

Augusztus 7., péntek 10–12 óráig

Fedezzük fel együtt a kézárnnyjáték világát!

Látogatás a hulladékudvarban

Augusztus 11., kedd 10–13 óráig

A háztartásokban keletkező hulladék útjával ismerkedhetnek meg az érdeklődők. Találkozás 9:50-kor a 125-ös busz Szuglói Körvasút sor megállójában.

Ökojátékok az Újpalotai Szabadidő Központban

Augusztus 13., csütörtök 10–12 óráig

Kreatív játékokat készítenek „újra” anyagokból. ◆

Sörényes hangyász



Egy kis szerencsével már a közönség is láthatja a július 5-én született sörényeshangyász-kölyköt a Fővárosi Állatkertben. Ahogy a kis sörényes hangyászoknál szokás, a nap nagy részét a kölyök anyjára csimpaszkodva tölti, így, ha az anyaállat éppen eszik vagy a kifutóban sétál, a kicsit is jól lehet látni. A legbiztosabban a délelőtti órákban, fél 10 és 10 között lehet látni a jövevényt, mert a gondozók ilyenkor engedik ki az állatokat a kifutóra, ahol mindjárt enni is kapnak. A kicsi nemét egyelőre még nem sikerült kétséget kizáróan kifizetni, így még nevet sem kapott – írja honlapján az állatkert. A Dél-Amerikában őshonos hangyászok a tatukkal és a lajhárok állnak közelebbi rokonsághban, viszont nem rokonai az erszényesek közé tartozó erszényes hangyászoknak, sem pedig a tojásrakó emlősöket képviselő hangyász-sünöknöknek. A sörényes hangyászok – ahogy a nevük is mutatja – elsősorban hangyákkal, illetve különféle természetesekkel táplálkoznak. Testalkatuk is ehhez az életmódhoz alkalmazkodott. ◆

Mobil appal a Fiumei úti sírkertben

Új applikációval fedezhető fel a Fiumei úti sírkert, a FiumeiGuide nevet viselő, androidos okos eszközre készült alkalmazás a Nemzeti Emlékhely 100 legfőbb nevezetességét mutatja be.

Az új applikáció révén egyénileg is megismerhető a Fiumei úti sírkert, az alkalmazás segítségével a temető 60 hektáros ligetével, szoborparkjával nemzetközi szinten is kiemelkedő kulturális látványossággá válhat. Ezzel hasonlóvá válhat az olyan helyszínekhez, mint a washingtoni Arlington National Cemetery vagy a londoni a Westminster Abbey és a Highgate Cemetery. Az alkalmazás célja az, hogy a temető kihagyhatatlan célpontja lehet a külföldről hazánkba látogató turistáknak – hangzott el a Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) sajtótájékoztatóján.

A FiumeiGuide a látogatók számára 21. századi felhasználóbarát formában nyújt ismereteket a sírkert legfontosabb látványosságairól, így könnyen megismerhetők többek között a nagy mauzóleumok, a nemzet



FOTÓ: INTEZET.NORI.GOV.HU

nagy politikusainak, Batthyány Lajosnak, Deák Ferencnek, Kosuth Lajosnak a sírépítményei, továbbá a legjelentősebb emlékművek és látványosságok, így a nemrég felavatott Első világháborús emlékmű, a külön pavilonba kiállított Apponyi-hintó vagy a részlegesen megújult kettős árkádsor.

A legnevezetesebb parcellák mellett több jelentős személy síremléke is megtalálható az alkalmazásban, így Ady Endre, Munkácsy Mihály vagy József Attila nyughelye, de az applikáció segítségével könnyen megismerhető az első magyar

orvosnő, Hugonnai Vilma, a Titanic katasztrófájának túlélőit mentő hajóorvos, Lengyel Árpád vagy a divattervező Rotschild Klára síremlékéhez is.

A GPS-koordináta alapú alkalmazás használója adott helyzetéhez viszonyítva listázza a látványosságokat, előre véve a legközelebbiek, de lehetőség van abc-rendben vagy közvetlenül is rákeresni a kívánt célpontra. A helyszín kiválasztása után megjelenik a látványossághoz tartozó rövid leírás, amely tömören összegzi a nevezetességekre vagy az ott nyugvó személyre vonatkozó tudnivalókat. ◆

Ponthatárok, pótfelvételik

Nyilvánosságra hozták az idei felsőoktatási felvételi ponthatárokat. A jelentkezők háromnegyedét felvették valamilyen képzésre. A diákok a bevált gyakorlat szerint, SMS-ben közvetlen értesítést kaptak, ezzel párhuzamosan a *felvi.hu* oldalon tájékozódhatnak a ponthatárokról.

A nagy egyetemek nagyjából úgy szerepeltek az általános felvételi eljárásban, mint az elmúlt években. A felvett elsőéves hallgatók számát nézve az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) az első, amelyet a Debreceni Egyetem és a Szegedi Tudományegyetem követ. Jelentősen előrelépve a Budapesti Gazdasági Egyetem idén a negyedik a rangsorban – írja az *MTI*.

Az előző évhez képest tízezerrel kevesebb, mintegy 23 ezer a családott diák, a 91 460 jelentkezőből 68 112-en felvételt nyertek valamely általuk megjelölt képzésre. Közülük több mint 55 ezren államilag finanszírozott formában tanulhatnak.

Vanó Renáta, az Oktatási Hivatal (OH) felsőoktatási elnökhelyettese elmondta: az eljárás

A felsőoktatásba jelentkezők és felvettük száma (2001–2020)
adott év szeptemberdel induló képzésekre jelentkezők és felvettük száma



GRAFKA: MTI

kizárólag elektronikusan folyt, a jelentkezők 90 százaléka már az ügyfélkapu segítségével hitellestítette felvételi kérelmét.

Jelente: az OH legkésőbb augusztus 5-ig megküldi a besorozási döntést a *felvi.hu* oldalra. Ezután a felsőoktatási intézmények is megküldik a felvételi döntésüket, és tájékoztatják a beiratkozással, évközzel összefüggő teendőkről a leendő elsőéveseket.

Pótfelvételi idén is lesz, akit nem vettek fel vagy nem adott be jelentkező az általános eljárásban, még adhat be kérelmet. Jelente: a pótfelvételi is elektro-

nikusan folyik majd, az általános eljáráshoz hasonlóan.

Az elnökhelyettes kitért azokra a kormányzati intézkedésekre is, amelyeket a koronavírus-járvány miatt hoztak. Ismertette: a kabinet áprilisi döntése alapján, aki 2020. augusztus 31-ig sikeres záróvizsgát tett vagy tesz, de az oklevél megszerzésének feltételül előírt nyelvvizsgát nem tette le, mentesül attól, hogy megszerezze a nyelvvizsga-bizonyítványt, és megkapja oklevélét. A felsőoktatási intézmények által kiállított oklevelek száma: 95 701, míg az átadott oklevelek száma 71 878. ◆

Összetűzés a Fő téren

Július 21-én este Végh László közterület-felügyelőt és Sallai Tamás segédfelügyelőt riasztották.

– Este nyolc környékén a Fő téren levő szolgáltatóháznál hangoskodott és dulakodott két erősen ittas férfi – mesélte Végh László. – Király Csaba közterület-felügyelő-kollégánkkal szétválasztottuk őket, és megpróbáltuk lecsillapítani a feleket, ám egyikük agresszívan ellenünk fordult. A férfit jól ismertük, rendszeresen balhézott a Fő téren, ha nem ott volt, akkor éppen börtönben ült.

A férfi ezúttal az átlagosnál is erőszakosabb volt. Így hiába próbálták őt higgadt módon lecsillapítani a rendészek, az egyre agresszívvá váló férfi ellen végül kényszerítő intézkedést kellett alkalmazniuk annak érdekében, hogy jobb belátásra bírják.

– A férfit végül átadtuk a rendőröknek, akik a XV. kerületi kapitányság épületébe szállították – mondta a rendész.

Sokáig azonban nem volt bent, mert másnap ismét felbukkant a Fő téren. A részeg-

FORRÁS: KÖZTERÜLET-FELÜGYELET



Visszatérő rendbontó | Közteretek akcióiban

ség miatt többször el is esett, és összevissza törte magát. Erről a fején levő sérülések is árulkodtak.

– Másnap ismét mi voltunk szolgálatban. Illetve Király Csaba közterület-felügyelő és Jancsovics Anikó segédfelügyelő. A férfi ezúttal egy járókelőbe kötött bele, akit éppen meg akart ütni, mikor a helyszínre érkezünk. Közös erővel sikerült megakadályoznunk a verekedést, majd ismét értesítettük a rendőröket – tette hozzá Végh László.

A Fő téren nem először fordul elő ilyen eset. A leg-

többször ugyanez a férfi kezdeményezte az incidenst, hol az ivócimboráiba, hol a járókelőbe kötött bele. Most volt azonban az első alkalom, hogy a vele szemben fellépő hivatalos személyekkel is agresszívan viselkedett. Homa Gabriella, az Önkormányzati Rendészek vezetője elmondta, a jövőben is kiemelt figyelmet fordítanak majd a Fő tér nyugalmának megtartására. Dr. Balogh Róbert alezredes, a kerületi kapitányság vezetője is megerősítette, az ügyben fokozottan ellenőrzik majd Újpalota központját. **R. T.**

Türelemből biztonság

A nyári időszak több kihívást jelent a vezetésben, mint gondolnánk. Bár a látási és az útviszonyok jobbak, mint a hideg évszakban, a nagy meleg azonban az emberi szervezet számára jelenthet megterhelést.

Nyáron gyakrabban és könnyebben lehetünk rosszul, érezhetünk szédülést, fejfájást, tompaságot, esetleg végtárgremegést, szélsőséges esetben ájulás közeli állapotot. – Ha például rosszul aludtunk az éjszaka, a fáradtságtól reakcióidőnk csökken, szétszórtabbak, figyelmetlenebbek lehetünk. Ezek pedig mind saját, mind a velünk közlekedők testi épségét veszélyeztetik – hívja fel a figyelmet Csebe Sándor közlekedésbiztonsági szakember. Éppen ezért ilyenkor, ha te-



hetjük, ne ülünk volán mögé, vagy ha muszáj, lassabban és az átlagosnál körültekintőbben vezessünk.

A nagy melegben ha nem gondoskodunk a folyadékutánpótlásról, szintén rosszul lehetünk, reakcióidőnk csökken, látásunk tompább lehet. Kánikulában mindig legyen nálunk a kocsiban egy palack víz, amiből időnként kortyolgatunk.

A nagy meleg ingerült-

té teszi az embereket, ami vezetés közben kifejezetten veszélyes. A türelmetlenségből fakadó, nem átgondolt előzés, vagy a követési távolság be nem tartása rendszeresen okoz baleseteket nyáron. Ezeket szintén csak úgy tudjuk megelőzni vagy elkerülni, ha tudatosan odafigyelünk magunkra, és igyekszünk megőrizni higgadságunkat.

-y -a

RENDŐRSÉGI HÍREK

Nem volt úriember

Egy férfi és egy nő veszett össze Rákospalota egyik családi házában, ahova aztán rendőri segítséget is kértek. A kiérkező járőrök nyugalmat teremtettek, ám távozásukat követően a felek egymásnak estek. A férfi bántalmazta a nőt, nem engedte őt a házat elhagyni sem, így végül ismét hívni kellett a rendőröket. A férfi azonban nem várta meg őket, hanem elhagyta a lakást. A járőrök a személyleírás alapján a környéken megtalálták a férfit, akit előállítottak a kerületi kapitányságra. ◆

Kiszagolta a szomszéd



Grafika: VARGA Tímea, LAURA

Állampolgári bejelentés érkezett a kerületi kapitányságra, mely szerint az egyik kerületi lakásban kábítószer fogyasztanak. A rendőrök ki is mentek a megadott címre, ahol éppen egy társaság bulizott. Az ellenőrzés során kiderült, hogy az egyiküknél kis mennyiségű kábítószer található, ezért az illetőt előállították. ◆

Kiemelték a fővezért

A Fő téren ismét italozó és hangoskodó társaság borzolta a kedélyeket. A lakossági bejelentésre kiérkező rendőrök felszólították a feleket, hogy hagyjanak fel a környezetet megbotránkozató viselkedéssel, amit azok meg is ígértek. Ám fél óra múlva újra riasztották a rendőröket, hogy ismét hangoskodnak és agresszívan kötözködnek a Fő téren. A járőrök pont akkor értek a helyszínre, amikor a társaság lehangosabb tagja az egyik társát lökdösní kezdte. A rendőrök előállították a férfit, aki ellen szabálysértési eljárás indult. ◆

Behúzta a kézféket

Egy füstölő hátsó kerékre lettek figyelmesek a rendőrök a Bánki utcában. Mint kiderült, az előttük haladó jármű vezetője már egy ideje behúzott kézfékekkel vezetett. A rendőrök az ellenőrzés során az alkoholszondát is használták, ez pedig azt bizonyította, hogy a sofőr jelentős mennyiségű alkohollal a szervezetében ült volánhoz. A férfit emiatt előállították, és ellene büntetőeljárás indult. ◆

Összeállította: Riersch Tamás

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

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

Dalnoki, Csakacsel és a Socca

Újabb mérföldkőhöz érkezett a 2006-ban alapított Dalnoki Jenő Labdarúgó Akadémia. Nyár elején ugyanis Simon Pétert, az akadémia egyik utánpótlásedzőjét nevezték ki szakmai vezetőnek. Simon Péter mellett érvként nemcsak edzői kvalitása, futballról vallott filozófiája, hanem az utánpótlásképzésben szerzett rengeteg tapasztalata is szólt.

– Másik klubom, a Csakacsel SE már régóta jelen van az iskolai képzésben. Jelenleg Fóton, Dunakeszin és Zuglóban öt iskolával állunk partneri kapcsolatban. A lehetőségeink köztük, iskolai tornatermekben és udvari műfüves pályákban tudunk edzeni, így leginkább a futsal irányába mozdultunk el – mondta az új utánpótlásedző.

Simon Péter szakmai vezetővé történő kinevezésével, illetve a vele együtt kialakuló dalnokis kapcsolattal új lehetőségek nyíltak meg a Csakacsel SE előtt.



Egy fúzió, két klub | Nagy az érdeklődés az emléktorna iránt



– Egy fúzióról van szó, melybe mindkét klub, a Csakacsel és a Dalnoki is beadja a tudását. Ennek első látszata a #Négyévszakos Foci programunk lesz, mellyel azt szeretnénk elérni, hogy a hozzánk érkező gyerekek a foci minden szegmensét megismerhessék, kipróbálhassák. A futballt mi biztosítjuk, a nagypályás futballt meg Dalnoki, ám emellett a strandfocira, a

footgolfra vagy a teqballra is lehetőséget nyújtunk – tette hozzá Simon Péter.

A Négyévszakos foci lesz tehát az első közös brandje a két klubnak, ám Simon Péter és csapata ennél többre is gondolkodik.

– Nemrégiben a Socca Hungary (kispályás foci nagyobb kapuval) utánpótlásért felelős igazgatójává nevezték ki. Ez a játék nagyban segíti a gyerekek technikai és döntéshozó képességét,

ezért mindenképpen alkalmazni fogjuk a képzésünkben – tette hozzá.

Mi első alkalommal augusztus 29-én találkozhatunk majd a soccával, amikor az Ikarus BSE sporttelepén a XV. Dalnoki Jenő Emléktornát fogják rendezni. Simon Péter elmondta, nagy az érdeklődés a torna iránt, nemcsak itthon, hanem a határon túlról is. Ez utóbbi csapatok részvételét természetesen a vírushelyzet alakulása is befolyásolni fogja, de szinte valamennyi hazai élcsapat leadta már a jelentkezését.

– Két korosztályban, U10-ben és U12-ben 16-16 csapat fog küzdeni a helyezésekért. Szeptembertől pedig a Csakacsel SE és a Dalnoki Labdarúgó Akadémia közös szervezésében U9 és U13-as korosztályban egy „socca ligát” is elindítunk szintén 16 csapat részvételével, őszi-tavaszi fordulóval, alsó- és felsőházzal, mely remélhetőleg tradícióvá válik a hazai utánpótlásképzésben is – mondta bizakodva Simon Péter.

Riersch Tamás

Skóciától Rákospalotáig

A nyári szünetben egy, a hazai futballberkekben jól csengő névvel egészült ki a REAC Sportiskola szakmai stábjá. Az új utánpótlásedző, Sipeki István ugyanis nem kevesebb mint 324 alkalommal lépett pályára az NB I.-ben, és a Diósgyőr, valamint a Paks labdarúgójaként összesen 19 gólt rúgott.

A 2011–12-es szezon elején hamar elvéreztek a magyar klubcsapatok a nemzetközi kupákban. Július végére csak a Paksi FC maradt állva az Európa-ligában. A Tolna megyei csapat a 3. selejtezőkörben a magyarnál jóval nívósabb skót bajnokság egyik élcsapatát, a Heartsöt kapta ellenfelül. Az első mérkőzést Székesfehérváron játszották, és a 32. percben történt, hogy az addig jobbára csak védekező paksiak középpályása, Sipeki István jó húsz méterről kapura emelte a labdát, ami a skót kapus fölött a hálóba hullott.

– Ez volt pályafutásom egyik legfontosabb gólja, hisz egy magyar labdarúgó számára nagy szó, ha nemzetközi porondon megmutathatja magát, pláne, ha még az ellenfél hálójába is betalál. Nekem ez pont a legjobbkor sikerült. Sajnos, azonban ez sem volt elég, mert a Hearts egy „ajándék” 11-esből kiegyenlített, majd a vissza-



vágót úgy nyerte 4–1-re, hogy nem volt több gólhelyzete, mint nekünk. Csak ők berúgták, mi meg nem. Nemzetközi szinten rendkívül sokat számít a rutin és a tapasztalat – mondta Sipeki István.

A Paksi FC hazai szinten is rutintalan csapatnak számított, ám a „Sipeki-korszakban” egészen kiváló eredményei voltak az együttesnek. 2010-ben és 2011-ben például döntőbe jutottak a Ligakupában, mindkétszer a Debrecen ellen játszották a finálét, előbb kikaptak, majd 2011-ben 3–0-ra lelépték a hajdúságiakat. A 2010–2011-es bajnokságban pedig Kis Károly irányításával az ezüstérmes sikerült megszerezniük. Ez akkoriban még Európában is komoly visszhangot váltott ki.

– Pályafutásom során mindenhol jól éreztem magam, de persze a legjobb élményeket azoknál a kluboknál éltem át, ahol hosszabb időszakot is eltölthettem. Így a Paks mellett a Diósgyőrhöz is szép emlékek kötnek. Arra különösen büszke vagyok, hogy a híresen kritikus miskolci szurkolókkal is sikerült megszeretnem magamat – tette hozzá a sportoló.

És hogy kerül egy ilyen „jól kvalifikált” labdarúgó a rákospalotai sportiskola szakmai stábjába? Nos, erre részben a vírus, részben a földrajzi közelség lehet a válasz.

– Vácon lakom a családommal, ott is fociztam és ott kezdtem el edzősködni. Majd úgy alakult, hogy eljöttem a klubtól, ám a vírus idején

ismét felerősödött bennem a vágy a futballközég iránt. Vácra már nem tudtam visszamenni, viszont egy ismerősöm a figyelmembe ajánlta a REAC Sportiskolát, amely nincs is messze az otthonomtól, s mivel mostanában a Veregyház I-es csapatában játszom, még a saját edzéseimet is könnyen útba tudom ejteni – mondta.

Sipeki István B licenccel edzőként eddig csak az utánpótlásban dolgozott. A 41 éves labdarúgó a sportiskolánál azt az U16-os csapatot vette át, amelyet korábban a REAC SISE szakmai vezetője, Illés Károly trenírozott.

– Nemrég kezdtük meg a közös munkát, az első benyomásaim jók, a srácok ügyesek, elhivatottak, a szülők pedig támogatók. Meglepetésként ért, hogy ennyire jó körülmények között tudunk dolgozni. Jelenleg azon munkálkodunk, hogy a hosszú kényszerszünet után ismét játékba lendüljünk, a célunk azonban az, hogy minél többet fejlődjenek a srácok ebben a korosztályban. Augusztusban már edzőmérkőzéseink lesznek, szeptemberben pedig remélhetőleg már tétmérkőzéseken is pályára tudunk majd lépni. S hogy meddig tervezek a sportiskolánál? Előre nehéz lenne bármit megjósolni, mindenesetre azt az időt, amit itt töltök, szeretném minél inkább kihasználni – fűzte hozzá a sportoló.

R. T.

A legsportszerűbb rendész



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

Szabó Mária | Pályafutását profi sportolónak kezdte

A köztisztviselők napja alkalmából idén Dr. Filipsz Andrea többek között jegyzői dicséretben részesítette Szabó Máriát, a XV. kerületi önkormányzat Rendészeti Osztály segédfelügyelőjét, aki az egyenruhás nők közül elsőként részesült elismerésben.

– 2017-ben lettem a Rendészeti Osztály munkatársa – mesélte lapunknak Szabó Mária. – Azért választottam ezt a munkát, mert szeretem az embereket, viszont nem szeretek egy helyben ülni. A rendészeti feladatok pont ilyen lehetőséget kínáltak.

Szabó Mária nagy utat járt be, mielőtt segédfelügyelő lett. Pályafutását profi sportolónak kezdte. Hatéves kora óta úszott, atletizált, majd kosárlabdázott. Ez utóbbi sportágban a KSI és a Ganz-Mávag játékosaként az NB I.-ig is eljutott, sőt a felnőttválogatottnál is kerettagnak számított. Egy sérülés miatt azonban idő előtt be kellett fejeznie az élsportot. Levezetéképpen még eljárászatott a német Oberligában, majd a házasság és a gyerekek kerültek középpontba a mindennapjaiban.

– 2008-ban a legkisebb fiamat úszni hordtam. A sportvonalat ő vitte tovább a legkomolyabban a családban,

korosztályában országos bajnok is volt. Közben engem is egyre jobban magába szippantott a sportág. Előbb csak nézőként, majd versenybíróként is. Egy szép napon azt vettem észre, hogy már nemcsak a fiam miatt, hanem egyéb technikai okokból is érdekelni kezdtek a versenyek – mondta Mária.

A XV. kerületi segédfelügyelő természetesen saját sportágában, a kosárlabdázásban is versenybírói képesítést szerzett, és éveken át vezetett meccseket. Ma már leginkább csak a jegyzőkönyvről gondoskodik, de így is sokat foglalkoztatják.

– A sportból sok mindent kama-

toztatni tudok a civil életben is. Többek között, hogy mindig, mindenhol fegyelemre, alkalmazkodóképességre és kitartásra van szükség. Az egyenruhás munkakörre különösen igaz ez – tette hozzá.

Szabó Máriát a kollégái és a felettesei szerint is azért „kellett” jutalmazni, mert nemcsak elvégzi a munkáját, hanem a környezetére is inspiráló hatással van. Szervezőképességét pedig már segédfelügyelőként is nemegyszer bizonyítani tudta.

– 2010 óta részt veszek a hazai világvizsgákban, nagy sportesemények szervezésében is. Az első ilyen eseményem a tíz évvel ezelőtti budapesti triatlon-világbajnokság volt. Azóta pedig a többi sporteseményeken is rendre szerepet kapok. Több nagy „projektben” részt vehettem már, elég csak a 2017-es FINA vizes világbajnokságot említeni, de a kedvencem a fogyatékos-sággal élők sportversenyeinek a szervezése, mert ezeken rendre csodával találkozom – fűzte hozzá Mária.

A kitiüntetett segédfelügyelő immár két éve Makkai Zsolt közterület-felügyelő járőrtársa. Együtt voltak szolgálatban azon a 2017-es őszi napon is, amikor a mezőőrökkel közösen a Szilas-patak mellett nagy mennyiségű romlott húsba botlottak. S bár 2019. október 2-án éppen az Illyés Gyula utcai térfelügyelő központban ült, azért így is szemtanúja, sőt részese volt a kerület egyik kiemelkedő bűnügyi eseményének, a szökött rab újjalotai elfogásának.

(riersch)

Mennyit és mit igyunk?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által készített legújabb magyar táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR mind a felnőttekre, mind a gyerekekre megfogalmazza az egészséges táplálkozás legfontosabb alapelveit, beleértve a folyadékfogyasztást is.

A hazai dietetikusok szakmai szervezete szerint felnőtteknek napi 8 pohár (1 pohár 2-2,5 deciliter) folyadék elfogyasztása javasolt. A 6-17 éveseknek szóló OKOSTÁNYÉR szintén 8 pohárban határozza meg az ajánlott mennyiséget, de esetükben a pohár mérete másfél és 3 deciliter közötti.

Az okostanyer.hu oldalon a szülők egy energiaigény-kalkulátor és élelmiszer-adagolási útmutató segítségével



Napi nyolc pohár | Növelhetjük a folyadékbevitelt a víz ízesítésével

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

vel meg tudják határozni gyermekük pontosabb szükségletét.

Az MDOSZ felhívja a figyelmet, hogy a 8 pohárnyi folyadékból legalább 5 pohárnyi ivóvíz (csapvíz vagy ásványvíz) legyen. Ez alkalmas ugyanis leginkább a folyadék nagyobb

mennyiségű pótlására, hiszen energiamentes, könnyen hozzáférhető és legjobban oltja a szomjat.

Növelhetjük a folyadékbevitelt a víz ízesítésével – citromlével, mentalevével, citromfűvel –, vagy készíthetünk cukor, méz nélkül natúr

gyümölcslevek. Gyümölcs- és zöldséglevet, cukortartalmú teát, üdítőitalt, turmixot, tejes italokat (kakaó és tejeskávé) azonban – magas energiataralmuk miatt – csak a folyadékbevitel színesítésére, és kizárólag alkalmanként, kis mennyiségben fogyasszunk.

Edzés során, lázas állapotban, hányás, hasmenés esetén, illetve nagy melegben növekszik a folyadékszükséglet, ilyen esetekben különösen oda kell figyelniük a nagyobb mennyiségű folyadékfogyasztásra, illetve az ásványi anyagok pótlására. Emellett ügyeljünk arra is, hogy a csecsemők, a gyermekek és az idősek megfelelő mennyiségű folyadékot igyanak, ők azok ugyanis, akik hajlamosabbak a kiszáradásra.

-y -a

PÓLUS MOZI		BOTANIKAI SEGÉDKÖNYV	AZ ÜZENET	KERESK SZÁM	KORMOT KOTRÓ MUNKÁS ÜTLEGE	KELET A LOLITA IRÓJA (VLADIMIR)	FÉNYTAN RÉSE!	KOCSI-KISÉRŐ BAKI	RÉSZ, RÖVIDEN ÁZSAI VADLÓ	DEHOGY! MÁSIK JÁRMŰRE ÜLŐ	ELLEN-ÉRTEK-SZABÁS FÉL IKON!	SZERKE-ZET FEGY-VEREN, RÉGISEN	IDŐMÉRŐ-JAVÍTÓ MELLETT DOLGOZIK
A nyereményjegyek beválthatók bármelyik műsorrendi vetítésünkre.		A SZÁMTAN-MÉR-TAN OK-TATÓJA											
KINÁLAT: www.poluscentermozi.hu		MÉTER					OKÓL-VIVÁS						VASÚT-ÁLLOMÁS, RÖVIDEN LITER
NAGY NEHEZEN VÉGRE MEGMOND	KILO-HONVÉD-SÉGI DOKTOR	SZOBANÖVÉNY DÖNT A BÍRÓ			VÁNDOR-PÁSZTOR-KODÁS TONNA			MEGLEPVE MONDJK A MŰLT IDŐ JELE	KERTI TALAJT FORGAT TAVALYI			RÉTES VÉGE!	
RÁNC TALANNÁ VÁLÁS													FŐVÁROS RÉSE!
AZ UTCÁRA TÁMOGAT DAL VÉGE!					ALFÖLDI VÁROSKA RÓMAI 50-ES				EB LAKJA ROSSZ-KEDVÜ			NÉHAI SZÍNESZ (LAJOS) LOPÓZÓ	
					BOLGÁR PÉNZ-EGYSÉG JOULE			FILMVÉG! RÉGI VÁR-MEGYÉ-BŐL VALÓ	UDVARLÓ LEHANGOLTSÁG				
GYOM OLIVIER SMOLDERS FILMJE					PERC. RÖVIDEN ÉSZAK, RÖVIDEN	SZÍNESZ-NŐ (MARI) RITKA FERFINÉV							„T” BÁN; SOLOM ARJA
					PEST MEGYEI VÁROS NANO-			RAMAZÚRI KÖZÉPKORI UTAZÓ (MARCO)	COMB-KÖZÉP! KÉRDŐ-SZÖCSKA				DÉL, RÖV. BOGRÁCS TISZTÍTÁSA
NITROGÉN IDEGEN MIKLÓS! MILLI-	NORVÉG AUTÓJEL SZŰRTE-LENÍTÉS	... THORPE (AUSZTRÁL ÚSZÓ) FÉL ÖKÖR!			VADSÜLT 120 HÓNAPI								GYÁRA-KAT LE-TESÍTŐ
					OTT A VÉGÉN!	SÜRÜN ŐT DIPLOMÁ-BAN: MEG-FELELT				ELAVULT KÖZÉP-HOSSZÚ (RUHA)			
VÁROS A FŐVÁROS MELLETT					FONAL-ERŐSÍTÉS ÖN, NEMETÜL				MEGYE, RÖVIDEN OROSZ-LÁNSZAJ				FEST-MÉNY BETŰT, JELET VÉS
BILLEN-TYŰVEL ELFOGAD		ÍRISZ MÁLINAK IS BECÉZIK							AZ ALBÁN FŐVÁROS MANÓKEN				
A 4. HÓ-NAP, RÖV.													
HINDU FŐISTEN		KIMÉLŐ ETREND EUR. SZI-GETLAKÓ						RAJONG-VA SZERETŐ TŰ VÉGE!					HELYRAG RÉSE! FIZI-MISKA
NEM FENYŐFÉLE (FA)									OTILIA, BECÉZVE KÉS LÉNYEGE				HAZAI SZAPPAN-MÁRKA V. OXIGÉN
A VAY ADÁM MŰZEUM VÁROSA A NYÍRSÉGBEN					JÓD ...DARJA; TURÁNI FOLYÓ	KÁD VÉGE! VICC, RÉGISEN		ÉDUSKA AUTOMEN-TES NAP, RÖVIDEN					NYÍREGY-HÁZA RÉSE ÁRASZT
ILYEN KIKIÁLTÓ IS VAN													
RANG-JELZŐ ELŐTAG	SZÖVET-SÉG KÁTÉ!				RÉT KÖZEPE! A PLATINA VEGYJELE	MOSZK-VICS MODELL BABADAL!							FEKETE I. FECSKE HÓSE MAGATOK
PATINÁS VASI VALLÁSI ÉPÜLET								TINÓDI HANG-SZERE FÉL ÁR!					A MÁSIK OLDALRA RÓMAI 1000-ES
... NIELSEN; DÁN SZÍ-NESZŐ										BOROT-VÁLKOZÓ KELLEKE VOLT			

Fejtse meg a rejtvényt és az üzenetet!

Vágja ki az újságból a teljes kitöltött rejtvényt, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt! A borítékra írja rá: „ÉLETKépek REJTVÉNY!”

Három helyes megfejtőnk kétszemélyes mozijegyet kap a Pólus mozi jóvoltából. Beküldési határidő: **2020. augusztus 6.**

Az előző rejtvényünk helyes megfejtése: **Júliusban ünnepeljük a köztisztviselőket.**

Mozijegyet nyertek:

Harnócz Ildikó, XV. ker.
Kocsis Adrienn Anna, XV. ker.
Major Péter, XV. ker.

A nyeremények át nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó.



TERMELŐI MÉZEK

akácméz, vegyesméz,
selyemfűméz, hársmez,
lépessméz, propoliszos méz

**3 kg felett
ingyenes
házhoz szállítás!**

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

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETKépek

XV. KERÜLET
KÖZÉLETI
LAPJA

Az ÉLETKépek következő megjelenése: 2020. augusztus 13. csütörtök

Lapzárta: 2020. augusztus 6. 12.00

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: Bérés 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 (nyomatott) • 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 Média legfrissebb hírei, tudósításai az interneten:
www.xvmedia.hu • www.facebook.com/xvmedia/

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

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

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

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

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

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

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

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

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

Eladom romhányi vagy cserélem bp.-i lakásra 53 nm, külön bejáratú, kétszobás, téglás társasházi lakásom, komfortos, erkélyes, pincerésszel, jó környék, közeli strandfürdő, autós garázshellyel. Tel.: 06 70 300 9295

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

LAKHATÁS

Kiadó: Rákos úton 14 nm-es, galériás, aranyos minigarzon hosszú távra. Tel.: 06 20 258 7837, 17 óra után.

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

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

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

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

ADOK-VESEK

Eladó: építkezésből visszamaradt új, rózsaszín járólappal 20x10-es, 60 db. Tel.: 06 20 497 3086

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

Eladó: népművészeti ruha, gyerekméret, serdülőkori és felnőttméretek, valamint szegedi papucsok, 1 db kerekesszék. Tel.: 06 20 497 3086

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

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

Eladó: használt, elektromos ELCO fűnyíró gép. Tel.: 06 1 306 1760

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

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

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

Eladó: gömbfából készült 3 állásos hintaállvány, 2 db összecukható roller, kerékméret 14 és 12 cm, 2 db fenyőfa ágy 200x95 cm. Tel.: 06 1 306 8856

TÁRSKERESÉS

Társat keresek a XV. kerületből. Kérem, szélművelők ne hívjanak, ne írjanak tabori.ancsi@gmail.com. Tel.: 06 30 245 2759

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

Nyugdíjas hölgyet keresek élettársnak, állandó lakhelyre beköltözéssel, önkormányzati lakásba Újpalotán, 59 éves vagyok, 180 magas, 78 kg. Tel.: 06 1 418 4573

SZOLGÁLTATÁS, MUNKA

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

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

Eladó: 4 db nyári autógumi HAN-KOOK 215x60xR16, 90%-os állapotban. Irányár: 50 E Ft. Tel.: 06 30 557 9247

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

INGYEN

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

ÜDÜLÉS

Kiadó: Balatonalmádiban 50 nm-es, fertőtlenített nyaraló, nagy terrasszal, gépkocsibeállóval 4 főre 1 hétre 85 000 Ft-ért. Elő- és utószezon 50 000 Ft. Tel.: 06 30 727 2727

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

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

ÁLLÁS

A RÁKOSPALOTAI MEIXNER ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS AMI MATEMATIKA, FIZIKA TANTÁRGYAK TANÍTÁSÁRA keres pedagógus vagy gyógypedagógus kollégát. A matematika terén való fejlesztési ismeret előnyt jelent. Jelentkezés a titkarsag@meixneriskola.hu e-mail címen, illetve a +36 20 993 3775 telefonszámon.

ÉPÜLET-KARBANTARTÁS

ÁCS-TETŐFEDŐ, BÁDOGOS, LAPPOSTETŐ JAVÍTÁS-SZIGETELÉS, külső homlokzati szigetelés készítése, épületek karbantartási munkálatait vállaljuk lakosság és közületek részére. Telefon: +36 70 224 9326, +36 20 397 9998

LOMTALANÍTÁS

LOMTALANÍTÁS, ZÖLDHULLADÉK ÉS ZSÁKOS SITT ELSZÁLLÍTÁSA. Telefon: +36 70 338 6723

* www.sittnagyur.hu

RÉGISÉG

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



MENEFRISZ
T E M E T K E Z É S

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

Iródánk:
1156 Bp., Kontyfa utca 8/b
közvetlenül az Újpalotai Vásárcsarnok melletti sétálóutcában
H–P: 8:00–15:00
www.menefrisztemetkezes.hu

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

Szombatonként

kedvezmény

Valós 15%

A FŐ ÚT-i

„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”

PATIKÁBAN

A Posta és az OTP mellett!

FŐ ÚT 62.

T.: 06 1 307 6317

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

xvmedia.hu

HÍREK, AKTUALITÁSOK A XV. KERÜLETRŐL

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

Megújult telefonos XV Media app!

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

