

# ÉLETképek

[www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)  <https://www.facebook.com/budapest15kerulet>

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Oltassunk vagy  
ne oltassunk?

ANNO 2020  
– online

Madárlátta  
pestújhelyiek

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND





# Díszpolgárok és döntések



Dr. Matlák Gábor, Cserdiné Németh Angéla, Mécs Imre és Hajdu László



Balogh Róbert



Béres Ferenc

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Nemzeti ünnepünk alkalmából önkormányzati kítüntetéseket átadásával kezdődött a november 3-ai képviselő-testületi ülés. Az ünnepséget követően kilenc napirendet tárgyalt meg a testület, közte az önkormányzat 2019–2025 évekre vonatkozó Gazdaság- és Társadalom-, Környezet- és Területfejlesztési Programjának felülvizsgálatát, valamint az illegális hulladéklerakók felszámolásának támogatására kiírt pályázati részvételt.

Budapest XV. kerület Díszpolgára címet vehetett át Mécs Imre, aki a rendszerváltozást követően a kerület első országgyűlési képviselője volt. Posztumusz Díszpolgári címben részesült dr. Pálinszki Antal, a XV. kerület egykori alpolgármestere. A díjat fiai – Pálinszki András és Pálinszki Iván – vették át.

A Kiváló kormánytisztviselő elismerő oklevelet ketten vehették át: Thészné Budai Judit hatósági ügyintéző és Németh Ildikó gyámügyi ügyintéző, akik mindketten a XV. kerületi Kormányhivatal munkatársai.

A Rendvédelmi szervek elismerő oklevelét a XV. kerületi rendőrkapitányság 10 munkatársa, míg a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság Észak-Pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség IV. Kerületi Hivatásos tűzoltó-parancsnokság állományából öten vehették át.

A testület köszöntötte kerületünk lakosát, Lakatos Mónika előadóművészt is, aki október 24-én világzenei WOMEX-életműdíjban részesült. A köszöntést követően az énekesnő egy műsorszámot adott elő.

Az ünnepi percek után Cserdiné Németh Angéla polgármester szomorú kötelességének tett eleget, amikor bejelentette, hogy 78 évesen elhunyt dr. Gregorits Ferenc, a Palota Holding egykori vezérigazgatója, valamint koronavírus-fertőzésben 28 éves korában elhunyt Balogh Lajos „Paci” VIII.



Lakatos Mónika és férje

kerületi önkormányzati képviselő. A képviselők egyperces néma felállással adóztak emléküknél.

A testület ezt követően kilenc napirendi pontot tárgyalt meg.

Módosították a közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló önkormányzati rendeletet. Ennek részeként pontosították, finomították a zöldterületen parkolás, a zöldterületre behajtás szabályozását és bevezették az objektív felelősség elvét. Belekerült a rendeletbe, hogy büntethető, ha valaki üzemképtelen gépjárművet vagy roncs járművet közterület-használati hozzájárulás nélkül közterületen 10 napot meghaladóan tárol, illetve közterületen járművek parkolását, illetve közlekedését akadályozó tárgyakat engedély nélkül elhelyez. Mindezeket túl azt a kutyatartót is megbüntethetik a közterület-felügyelők, akinél a kutyasétáltató eszköz nincs a kutyapiszok összegyűjtésére alkalmas eszköz.

Az előterjesztés tárgyalása során a közterületi parkolás váltotta ki a legélénkebb vitát. Elhangzott ugyanis, hogy Újpalotán szükség lenne további parkoló kialakítására, az égető parkolási gondok felszámolása érdekében. Több képviselő azon az állásponton volt, hogy teherautók, céges autók veszik el a helyeket a lakók elől, ezért szükség lenne kerületi

parkolás koncepció kidolgozására. Az is elhangzott, hogy előbb-utóbb fizetős parkolási övezetek bevezetése is szükségessé válhat, mert a környező kerületekben már majd' mindenhol bevezették a fizetős parkolást, nálunk pedig szemmel láthatóan megnőtt a céges autók parkolatok száma.

A polgármester a vita végén arra is felhívta a figyelmet, hogy a rendeletmódosítás a parkolási kérdések mellett olyan fontos témákkal is foglalkozik, mint az illegális személtelakás – aminek felszámolására évente több mint százmillió forintot költ az önkormányzat –, valamint a kutyák szabályoknak megfelelő sétáltatása.

Döntöttek a képviselők az önkormányzat 2019–2025 évekre vonatkozó Gazdaság- és Társadalom-, Környezet- és Területfejlesztési Programjának felülvizsgálatáról.

A Fidesz-frakció jelezte, hogy a program felülvizsgálatában felvázolt megszorítások, így a várható adóemlékek, a fizetős parkolási zónák kialakítása, a sporttal kapcsolatos támogatások csökkentése, az idősklubok bezárása miatt nem tudja támogatni a módosítást. Azt is felrötták, hogy a tanulmány nem ad választ a visszamondott VEKOP-program miatt keletkezett 1,5 milliárdos űrre.

Cserdiné Németh Angéla elmondta: 2015-ben fogadták el a programot,

az elmúlt 5 évben nagyobb beruházások indultak el a kerületben. A koronavírus-járvány azonban nem várt kihívások elé állította a kerületet. A költségvetési mozgástér, valamint az elérhető források körét illetően jelentős szűkülés várható a következő években. Példaként említette, hogy jövőre 1,4 milliárd szolidaritási hozzájárulást kell fizetnie a kerületnek, ugyanakkor nulla forint bevétele lesz az önkormányzatnak a gépjárműadóból.

A polgármester hangsúlyozta: a következő időszak kiemelt feladata a költségvetési prioritások újragondolása. A megkezdett beruházások befejezésére és egy-egy nagyobb beruházás megvalósítására lesz lehetőség a következő 4 évben: így reményeik szerint a bérlakásprogram megvalósítására, az északi főgyűjtő építésére, a Kossuth utcai rendelő áthelyezésére, a Karácsony Benő parki fejlesztések folytatására, valamint hosszabb távú fejlesztési prioritás lehet a Szántótföld úti többfunkciós tornacsarnok létesítése. A gazdasági programot végül 15 igen szavazattal 5 tartózkodás mellett elfogadta a testület.

A képviselők megszavazták a polgármesteri hivatal szervezeti felépítéséről és munkarendjéről szóló előterjesztést, a Pro Schola Georgius Dózsa Alapítvány támogatására pedig bruttó 200 000 forintot biztosítottak.

Sürgősséggel tárgyalták Szilvágyi László előterjesztését, ami a Belügyminisztérium által az önkormányzatok számára az illegális hulladéklerakók felszámolásának támogatására kiírt pályázaton való részvételre tett javaslatot. Sikeres pályázat esetén kerületünk egyszeri, maximum 20 millió forint vissza nem térítendő támogatásban részesülhet a minisztériumtól.

**Jónás Ágnes**

(A testületi ülések élőben és felvételről is teljes terjedelmükben megtekinthetők az [onkormanyzatitv.hu](http://onkormanyzatitv.hu) és a [bpxv.hu](http://bpxv.hu) honlapokon.)

# Környezetünk a társadalom szemével

Hetek óta zajlik a Tizenöt2035 Integrált Településfejlesztési Stratégia (ITS) és a Kerületfejlesztési Koncepció (KK) első fázisa, melyben a lakosság megszólítását tűzte ki célul a XV. kerületi önkormányzat. A program célja, hogy a kerületben élők minél nagyobb számban mondják el véleményüket arról, milyennek látják lakókörnyezetüket 15 éve múlva.

Cserdiné Németh Angéla polgármester közösségi oldalán, a polgármesteri hivatal és az XV Média felületein is megjelentek azok a videók, melyekkel az ITS és a KK elkészítésébe szeretnék bevonni a XV. kerületi lakosságot. A videók résztvevői olyan, a városrészhez köthető, ismert személyek, akik maguk is fontosnak tartják, hogy az életterük alakításában részt vegyenek – de megszólalt például Sipos Gábor kerületi főépítész és Gutai Berta, a Pro Régió Kft. településmérnöke is, akik a koncepció

elkészítéséért felelnek. A szakemberek elmondták, hogy az ITS és a KK közötti legfőbb különbség az, hogy más időintervallumra terveznek. A társadalmi részvétel azonban mindkettő esetében nagyon

fontos, hiszen a lakossági igények felmérését követően sokkal könnyebben tudják úgy kialakítani a terveket, hogy azok a megvalósítást követően az itt élők elégedettségét szolgálják. **KaZs**

## Neves szakemberek zsűriznek

Már csak pár nap maradt hátra az óvodásoknak és iskolásoknak szóló pályázatokból. A Tizenöt2035 Integrált Településfejlesztési Stratégia (ITS) és a Kerületfejlesztési Koncepció (KK) kidolgozásához kapcsolódóan a XV. kerület a legkisebbeket is bevonja a jövő tervezésébe. Az óvodásoknak kiírt rajzpályázat és az iskolásoknak meghirdetett fogalmazáspályázat leadási határideje november 15. A beküldött pályázatokat december 15-ig értékeli ki az alábbi szakmai zsűritagok:

- Agócs Írisz, illusztrátor, többek között a Maszat-könyvek illusztrátora
- Cserdiné Németh Angéla, a XV. kerület polgármestere
- Király Levente író, költő, szerkesztő, eddig kilenc könyvet publikált, ezenkívül két mesét írt bábszínházak részére
- Kovács Patrícia színművész, aki anyaként nagyon fontosnak tartja a kisgyermek inspirálását
- Samu Tímea, a JCDcaux vezérigazgatója



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

# Eszmecsere a városrész jövőjéért

A nyitottság és az együttműködés szellemében bárki elmondhatja, hogy mit szeret a városrészben, illetve milyen irányba kellene a leginkább változni. A lakosokkal a kerületi vezetés két helyszínen beszélgetett a közeljövőről.

„Jöjjön, mondja el nekünk, mit szeret a kerületben, és mi az, amit megváltoztatna.” Így invitálta a XV. kerületi önkormányzat a helyieket lakossági beszélgetésre, ahol a kerületfejlesztési koncepció és integrált településfejlesztési stratégia felülvizsgálata miatt kérték ki a véleményeket. November 6-án a Pólus Centerben, majd másnap az Újpalotai Vásárcsarnok előtt is személyesen fogadta az érdeklődőket Cserdiné Németh Angéla polgármester, valamint több önkormányzati képviselő. A hűvösebb őszi reggel ellenére főként a második helyszínen jelentkeztek sokan, és adtak tippeket arról, milyenek szeretnék látni a kerületet 5, 10 vagy 15 év múlva. A kérdőíveket kitöltők egy apró ajándékot is kaptak emlékképpen azon kívül, hogy hozzájárulhattak a koncepció kialakításához.



Kérdőívek és javaslatok több helyszínen | Az egyeztetés online folytatódik

„A legtöbben az infrastruktúrával, mind a kerületi, mind a fővárosi utak állapotával kapcsolatban jelezték elégedetlenségüket, illetve az egészségügyi ellátás javítását is sokan felvetették” – mondta a polgármester. Hozzátette: elsősorban a várólistákat szeretnék rövidíteni a lakók.

Persze a népszerű témák mellett felmerült néhány új intézmény: uszoda vagy sportcsarnok felépítése is a kerületben. Azok számára, akik nem tudtak jelen lenni az eseményeken, létrehozott egy online űrlapot. A Településfejlesztési egyeztetés és konzultáció kitöltése pár percet vesz igénybe, így

a lakosok nagyban hozzájárulhatnak a közös célok kijelöléséhez és eléréséhez. A kérdőív az önkormányzat honlapján, a [bpxv.hu](http://bpxv.hu)-n megtalálható.

Az egyeztetési folyamat folytatódik: a helyi vállalkozókkal és civil szervezetekkel a járványhelyzet miatt online formában. **Z. B.**



## Zöld lámpát kapott a kivitelezés



Budapest Főváros Önkormányzatának beruházásában és a Budapest Közút Zrt. megvalósításában október utolsó napjaiban megkezdődtek a munkálatok a XV. kerületi Szerencs utca – Bánkút utca csomópontban, ahol a régi kerületi igény teljesül a jelzőlámpás forgalomirányítás kiépítésével. A terveket a XV. kerületi önkormányzat készítette még 2017-ben, és engedélyeztetést követően átadta a főváros részére, aki a csomópont kezelje.

A fejlesztés részeként a Szerencs utca déli oldalán a keresztelődésben sávbővítés történik, ezzel két önálló forgalmi sáv kerül kialakításra. Az útépitési és a forgalomirányítási létesítmények kiépítése várhatóan 4 hetet vesz igénybe, az időjárási körülményektől függően.

A munkálatok során forgalomkorlátozásra kell számítani, várhatóan 2020. december elejére befejeződik a kivitelezés.

D. I.

# Mosdófelújítás a Szövőgyár oviban

A Szövőgyár utcai óvoda teljes felújításának részeként idén gyermekmosdók és vizesblokkok felújítását végezteti el a GMK.

A Rákospalotai Összevont Óvoda Szövőgyár Tagóvodája 1976-ban épült. Sajnos azóta nem sok korszerűsítés történt az épületben, mindössze az utcafronti és csoportszobai fa nyílászárókat cserélték korszerű műanyag nyílászárókra a korábbi években. A víz- és csatornavezetékek kisebb karbantartási munkáktól eltekintve még az építéskori állapotot tükrözik, emellett a teljes elektromos hálózat is korszerűsítésre szorul.

Az önkormányzat megbízása alapján a GMK átfogó felújítási terveket készített. Ennek első lépéseként az I-es és II-es csoportszobákhoz tartozó gyermekmosdók felújítása, a kivitelezési munkák lebonyolítása az ideai feladat. A mintegy 25 négyzetméteres helyiség felújítására a GMK a Tűzhányó Kft.-vel kötött szerződést – tudtuk meg Mona Pétertől, a GMK működtetési igazgatójától.

A korszerűsítés szükségességét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a vizesblokkok helyiségeiben a falicsempek kopottak, helyenként repedtek, hiányosak, foltosak voltak, a javítgatások miatt foltokban eltérő színűek. A



Korszerűsítés | Biztonságosabb és könnyebben tisztántartható felületek

sarkoknál törtek, repedtek, élesek, ez emellett, hogy megnehezítette a megfelelő használatot és a falak tisztán tartását, balesetveszélyt is jelentett.

A padlóburkolat a '70-es években megszokott, 10x10 centiméteres mettlachi lapburkolat, mely szintén előregedett, kopott, töredezett. A mosdókagylók egy része is erősen repedezett. A villanykapcsolók, aljzatok és lámpatestek korszerűtlenek, elhasználódottak, az elektromos és gépészeti alapevezetékek még az eredeti, építéskori anyaghasználat szerinti voltak – sorolta az igazgató.

A felújítás során a helyiségekben kicserélik a víz- és csatorna alapvezetékeket, valamint az elektromos vezetékeket, új padló- és falburkolat készül. Új szaniterak, paravánfalak lesznek beépítve. A 6 gyermek-WC, 6 kézmosó mellett felszerelnek 2 lapradiátort is. A mennyezetet és az oldalfalat az óvónőkkel egyeztetett színre festik. Az elavult világítótesteket 4 LED-es rendszerrel váltják ki. A folyosóra néző fix ablakok faszerkezetét felújítják.

A felújítási munkák mintegy bruttó nyolcmillió forintba kerülnek.

JÁg

# Új játékok az udvarokon



Biztonságosabb és zöldebb környezet | 78 új eszköz várja a gyerekeket

Végéhez közeledik a kerületi óvodákat és bölcsődéket érintő átfogó, ideai játszóeszköz-telepítés és udvarfejlesztés.

A Hétszínvirág Összevont Óvoda és a Rákospalotai Összevont Óvoda egyes tagóvodáinak udvarai elkészültek, az Újpalotai Összevont Óvoda és az Ege-

sített Bölcsőde intézményeinek kivitelezési munkái november 20-ig tartanak.

A megújult területeken az új játékok és az ütőcsillapító felületek telepítésével párhuzamosan a meglévő játékeszközök rekonstrukciója is megtörtént-megtörténik. „Újdonságként a füvesítésre alkalmas területeken modern technológiával

műpázsit-telepítést végeztünk, valamint szintén új szemléletet alkalmazva egyesítettük a takaróponyvát az árnyékolóponyvával, mellyel jelentős költségcsökkenést tudtunk elérni. A felületek nagysága miatt a mozgatás egy-egy esetben ugyan némi nehézséggel jár, ugyanakkor a takaróponyvák és napvitorlák le- és felszerelése, illetve tárolása során történt szakadások, sérülések megszűnése növeli a tartósságot” – nyilatkozta lapunknak Mona Péter, a GMK működtetési igazgatója.

A fejlesztésre bruttó 51,5 millió forint forrást biztosított az önkormányzat. A munka során 78 játszóeszközt telepítettek az intézmények udvaraira, többek között kisautókat, csúszdatornyokat, fahajókat, egyensúlyozó-eszközöket, lengőhidakat, függeszekedőket, hintákat, padokat, kisházakat, alagutakat, repülőket, várakat, rugós játékokat, mászókat, labdadobálókat.

A kivitelezés során a homokozókat árnyékoló- és takaróponyvával látták el. Kialakítottak 834 négyzetméternyi játszótéri műfüvet, illetve 304 négyzetméteren ütőcsillapító homokot terítették le a játszóeszközökönél.

J.Á.

# Gyorsan, kényelmesen, elektronikusan

Újabb funkciókkal bővült az E-kárbejelentő, amely a járványügyi intézkedések közepette egyre népszerűbb, a távolságtartást segítő alkalmazással növi ki magát – adta hírül a Magyar Biztosítók Szövetsége (Mabisz).

A további fejlesztéseknek köszönhetően az E-kárbejelentőn a cím adatok már prediktív bevétel segítségével adhatók meg (elkezdjük beírni a címet, és az alkalmazás automatikusan kitölti a mezőt). Bővült a beküldhető képek száma, továbbá a baleset résztvevői grafikus és szövegesen is kiválaszthatják a járművek sérült elemeit, valamint megadhatják a

sérülések jellegét, pontosabban rögzíthetik a baleset körülményeit a bővített baleseti szituációs lista használatával.

A fejlesztések révén tovább bővült a bejelenthető káresek típusa, pontosabb adatokat kapnak a biztosítók, így a kárrendezés és a kifizetés ideje csökken.

Az alkalmazás gyorsabb kitöltését segíti a biztosítók által ügyfeleiknek kiküldött, mintegy 1 millió QR-kód



is, mellyel könnyen beolvashatók a jármű biztosítási adatai.

Az elmúlt hónapokban a koronavírus-járvány miatt az érintésmentes kapcsolattartás kényszere is elősegítette, hogy a balesetben részt vevők egyre nagyobb része a „kék-sárga” nyomtatvány helyett ezt

a – minden biztosító által elfogadott és támogatott – új digitalizált kárbejelentési csatornát használja. A Mabisz adatai szerint idén a tavalyi év hasonló időszakához képest az első három hónapban 10, a járványügyi korlátozások bevezetését követően 20, augusztusban pedig 30 százalékkal nőtt az E-kárbejelentő használata. Az alkalmazást a megjelenése óta több mint 300 ezren töltötték le, idén pedig már közel 5 ezer (indulása óta 12 ezer) kárbejelentés érkezett digitális úton a biztosítótársaságokhoz.

A felhasználók jelentős része nagy megelégedettséggel használta az alkalmazást, és 82 százalékuk ajánlaná barátainak is. S. A.

## Közlekedés metrófelújítás idején

November 7-én megkezdődött az M3-as metró felújításának harmadik, belvárosi érintő üteme, a metróvonal Nagyvárud tér és Lehel tér közötti szakaszának teljes lezárásával.

FORRÁS: BKK

A metró mind hétköznap, mind hétvégén Kőbánya-Kispest felől a Nagyvárud térig, Újpest-Központ felől pedig a Lehel térig jár majd, a kimaradó szakaszon a rendelkezésre álló kapacitás maximális kihasználásával, a legtöbb útszakaszon buszsávban közlekedő, csúcsidőben 45 másodpercenként induló pótlóbuszokkal lehet utazni. A BKK a metró középső szakaszának felújítása idején is bővíti a lezárt szakaszt elkerülő, az északi és a déli metrópótlás során már alkalmazott közösségi közlekedési járatok kínálatát, további alternatívát biztosítva a metrópótló buszok mellett.

Nem titok, hogy a felújítás egész Budapest és a környező elővárosok közlekedésére is hatással lesz, sokaknak okoz majd kényelmetlenséget a következő másfél évben, és ugyan a BKK és a BKV mindent megtesz a nehéz közlekedési körülmények enyhítésére, minden közlekedőnek az eddiginél hosszabb utazási időre kell készülnie. A gépjárművel közlekedőknek a Váci úton, a Bajcsy-Zsilinszky úton, az Üllői úton és a Kiskörúton kell a legjelentősebb változásokra készülniük.

A metrópótlás forgalmi rendje részletesebben is megismerhető a [bkk.hu/m3felujitas](http://bkk.hu/m3felujitas) címen. A Fővárosi Önkormányzat, a Budapesti Közlekedési Központ és a BKV Zrt. a fővárosban közlekedők türelmét kéri a metrópótlás utolsó nagyobb ütemének idejére is.

Hogyan közlekedjünk a metró középső szakaszán a következő másfél évben?

A BKK a metró középső szakaszának felújítása idején is a legtöbb városrész felől bővíti a lezárt metrószakaszt elkerülő, közvetlenül a belváros vagy az üzemelő metróvonalak felé közlekedő járatok kínálatát. Ezért érdemes megfontolni, hogy úti célunkat ne feltétlenül a metrópótló buszokkal, hanem a nagy kapacitású, az északi és a déli metrópótlás során már megszokott alternatív utazási



Elindult a harmadik szakasz rekonstrukciója | Számos pótlójárat közlekedik

lehetőségeket nyújtó járatokat kihasználva, új utazási irányok igénybevételével érjük el – javasolja a BKK.

A belvárosba, belvárosban utazóknak számos alternatíva áll rendelkezésére: érdemes megfontolni a kedvező átszállási lehetőségeket kínáló M1, M2 vagy M4 metró, a forgalmas csomópontokat összekapcsoló 4-6-os villamos, a megszokottnál sűrűbben induló 2-es vagy a Kiskörutat feltáró 47-es és 49-es villamos használatát.

A metróval a Nagyvárud térről nemcsak a pótlóbuszokkal, hanem új közlekedési kapcsolatként a 2M jelzésű új villamosjárat is közvetlenül elérhetik a belvárost. Az új 2M villamosjárat a Keleti pályaudvartól indulva a 24-es villamos vonalán eléri a Nagyvárud teret, majd kihasználva a Haller utca és Soroksári út csomópontjában kiépült új villamosvágányt, a Haller utcáról a Soroksári útra fordulva a 2-es villamos útvonalán a pesti rakparton keresztül a Jászai Mari téri köz-

lekedik, kiszolgálva a belváros számos forgalmas csomópontját.

Az eljutási lehetőségeket bővíti több, trolivonalat érintő fejlesztés már november 2-ától, hétfőtől: a 72-es trolibusz 72M jelzéssel hétköznap is meghosszabbított útvonalon, Zugló és – a Bajcsy-Zsilinszky út-Kiskörút-Baross utca érintésével – az Orczy tér között közlekedik, többlétszolgáltatást kínálva a metrópótló járat belvárosi útvonalán; a XIII. kerületből a Dózsa György úton át közvetlenül a Keleti pályaudvarig közlekedő 79-es trolibusz a Népfürdő utcai lakótelep közlekedési kapcsolatait bővebben kiszolgálva, 79 M jelzéssel, a Kárpát utca helyett meghosszabbított útvonalon a Népfürdő utcán át a Dagály utcáig jár; a belvárosi kapcsolat erősítése érdekében továbbra is a Bajcsy-Zsilinszky úton át, a Deák Ferenc téri meghosszabbított útvonalon közlekedik a 73-as trolibusz. ÉK

További információk és részletes tájékoztatás a BKK honlapján olvasható.



# A hivatali munka megújítója

A közigazgatás területén végzett tevékenységéért Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Emlekérem elismerésben részesült Dr. Lamperth Mónika, a XV. kerület korábbi jegyzője. A magyar önkormányzati igazgatási rendszer kiváló ismerőjeként érkezett ide, jegyzői pályafutása kezdetén már két éve oktatott is a helyi önkormányzatok témájában a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közigazgatás-tudományi Karán, így mondhatni, egyáltalán nem idegen terepre érkezett.

Az országos politikában 1989-től volt jelen, előbb országgyűlési képviselőként, 2002–2006 között Magyarország első és egyetlen női belügyminisztereként, 2006–2007 között önkormányzati és területfejlesztési miniszterként, majd 2007–2008 között szociális és munkaügyi miniszterként volt jelen a törvényhozásban. A XV. kerületbe Hajdu László polgármesteri ciklusa alatt érkezett, 21 jelentkezőből választották ki erre a pozícióra és öt éven keresztül látta el a jegyzői feladatokat.

Elsődleges és legfontosabb feladatául a hivatal átszervezését, és egy, az állampolgárokat előtérbe helyező és hatékonyan kiszolgáló apparátus létrehozását tűzte ki. „Ez konfliktusokkal jár, de én minden egyes képviselővel ugyanolyan szintű együttműködést akartam” – fogalmazott.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Dr. Lamperth Mónika | Megszerette a kerületet

Bár elismeri, hogy ez utóbbi nem sikerült maradéktalanul, mégsem éli meg ezt kudarcként. „Az öt év alatt, amíg én itt jegyzőként szolgáltam,

egyetlenegy törvényességi intézkedést sem kezdeményezett a kormányhivatal a munkánkra vonatkozóan – azért ez azt mutatja, hogy van teljesítmény.” Elmondása szerint Budapest legjobb hivatala lett az átalakítást követően a XV. kerületi, és erre nagyon büszke. Ahogy arra is, hogy ennek a folyamatnak a során sikerült arra is figyelmet fordítania, hogy a változásokra érzékeny hivatali dolgozók minél kevesebbet sérüljenek, és pozitívan tekintsenek az új irányvonalra, melyet a hivatal képvisel. De nem csak az átszervezés nyújtott számára kihívást, a 2018–2019 időszakban négy választást kellett lebonyolítani, ami nem kis nyomást jelentett a hivatalnak a mindennapos feladatok ellátása mellett.

Persze, adja magát a kérdés, hogy nem kerületiként mi segíthetett számára abban, hogy megkedvelje a kerületet – dr. Lamperth Mónika erre azt válaszolta, munkája során folyamatosan érezte a lakosság szeretetét, és ez sokat számított neki. A kerület életét most is figyelemmel kíséri, és úgy gondolja, van potenciál a kerület adottságaiban és az itt élőkben egyaránt. Úgy látja, jelenleg teljesen más a hivatal kapcsolata a fővárossal is, amiből szintén profitálhat a kerület. „Nekem tetszik az az ars poetica, hogy az itt élő emberek szolgálatát tekintik elsődlegesnek, szerintem ez sikereket hoz a későbbiekben.” **Kiss Zsófi**

# Olcsóbban többet és jobbat

Az alapvető élelmiszerek áfájának 5 százalékra csökkentéséért kezdett aláírásgyűjtésbe a Lehet Más a Politika (LMP) párt. A kampány egyik első állomását Újpalotán, a Vásárcsarnokkal szemben tartották, ahol Lengyel Szilvia, az LMP országos választmányának tagja és Szilvági László önkormányzati képviselő tartott közös sajtótájékoztatót.

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



Lengyel Szilvia és Szilvági László | Az alapélelmiszerek áfájának 5 százalékra csökkentéséért kampányolnak

– Az LMP szerint a megfizethető élelmiszerek mindenkinek járnak – mondta Lengyel Szilvia, az LMP agrárpolitikusa. – A jelenlegi 27 százalékos áfa miatt azonban nem beszélhetünk megfizethető élelmiszerekről, ezért szeretnénk az áfacsökkentést kezdeményezni. Ha ez nem valósul meg, akkor a létminimum környékén élők asztalára csak gyenge minőségű, egészségtelen élelmiszerek jutnak. A kampány során az ország számos pontján gyűjtjük az aláírásokat, amit online is várunk az [afacsokkentest.hu](http://afacsokkentest.hu) oldalon a támogatóktól.

Az LMP azt szeretné, hogy ugyanannyi pénzből több és jobb minőségű élelmiszereket tudjanak vásárolni a lakosok.

– 2014-ben a mi javaslatunkra

elkészült a kerület szociális térképe – tette hozzá Szilvági László. – Ebből kiderül, hogy a XV. kerületben sok a kisnyugdíjas, akik számára napi problémát jelent a szükséges élelmiszerek megvásárlása. Ők a jövedelmük

kétharmadát élelmiszer-vásárlásra fordítják, s ha sikerülne az áfát csökkenteni, sokkal több pénz maradhatna a zsebükben. A cél érdekében a városrészben több helyszínen és időpontban fogunk még aláírásokat gyűjteni,

és arra buzdítanék mindenkit, hogy vagy a standokon, vagy online támogassa ezt a kezdeményezést! Mert csak összefogással tudunk nyomást gyakorolni a kormányra.

**Riersch Tamás**

# Együttműködés a megtakarításért

Az olyan széles skálán működő cégeknél, mint az önkormányzat tulajdonában álló gazdasági társaságok, vétek nem kihasználni a szinergiákat.

Az együttműködés hiánya hiba, amit a Palota Holding, a Répszolg és a Palota-15 esetében már orvosoltak – mondta el Bokor István, a Palota Holding vezérigazgatója.

A három önkormányzati tulajdonú társaság együttműködése olyannyira szerves, hogy az már gazdaságilag is kimutatható. Több tízmilliós megtakarítás jelent évente a tulajdonosnak, hogy immár nem kiszervezik, azaz külső vállalkozástól rendelik meg a feladatok elvégzését, hanem a törvényi előírások és a jogszabályok maximális betartása mellett egymást bízzák meg a különböző szakipari feladatok elvégzésével.

„Korábban az önkormányzati tulajdonú ingatlanokon például a zöldfenntartási munkákat – azaz a fűnyírást, favágást, gallyazást, parlagfű-mentesítést – külső vállalkozóval végeztette el a Palota Holding, most azonban a megfelelő berendezésekkel, eszközökkel, szakemberekkel rendelkező Répszolgot bízzák meg a feladatok elvégzésével” – említette példaként Bokor István.

Hozzátette, ezzel nemcsak pénzt, de időt is spórolnak, hiszen a külsős cégek megbízását közbeszerzés előzi meg, ami idővesztéséget jelent, és bármilyen probléma megoldásának reakcióidejét jelentősen lelassítja.

Igaz ez az önkormányzati ingatlanokon felhalmozott illegális hulladék elszállítására is, ami korábban nagyon megkeserítette a társasház többi



Bokor István | Komoly lehetőségek vannak még

tulajdonosának életét. Mivel már ezt a feladatot is a Répszolg végzi, így sokkal hatékonyabban, gyorsabban tudnak reagálni az ilyen jellegű megkeresésekre – emelte ki a vezérigazgató.

„A Palota-15 esetében a megváltozott munkaképességű munkavállalók foglalkoztatásában komoly lehetőségek vannak még. Például a nyomdai tevékenységet, a varroda vagy éppen a műköztem működését szeretnénk tovább bővíteni. Erre jó példa, hogy most már az általuk gyártott járólapot rendeljük meg a kerületi munkákhoz, és nem külső cégektől szerezzük be azokat. De igaz ez a nyomdai megrendelésekre, vagy ebben a járványos időben a maszkok gyártására, amit szintén a Palota-15 megváltozott munkaképességű dolgozói készítenek.

Terveink között szerepel, hogy a kerület köztéri utcabútorait, így például az állandó rongálásnak kitétt padokat is a Palota-15-től rendeljük meg a

jövőben. Ezek az utcabútorok saját tervezésűek, bentből készülnek, vandálbiztosak, modernek, masszívak, kényelmesek, könnyen kezelhetőek lesznek. Az utcabútorokat a Répszolg rendeli majd meg és telepíti a terekre, parkokba. Ha minden jól megy, és meg tudjuk emelni a gyártási kapacitásunkat, akkor a későbbiekben akár értékesítésre is készítünk majd ilyen bútorokat” – mondta Bokor István.

A cégek menedzsmentjében is van már átfedés, amivel sok munkabért takarítanak meg, illetve a közösen szervezhető feladatokat immár egy központból tudják irányítani. A Palota Holding telephelyén kialakítottak ugyanis egy menedzsmentközpontot, ahol a Répszolg és a Palota-15 vezetése is helyet kapott.

Mindemellett a Palota Holding vezérigazgató-helyettese, egyben műszaki igazgatója dr. Jankura Tamás, a Répszolg ügyvezetője, míg Bicskei Attila, a Palota-15 ügyvezetője a gazdasági igazgatói posztot tölti be a Palota Holdingnál.

A cégek telephelyeinek átszervezése még tervezés alatt van, egyelőre annyi történt, hogy a Palota Holding műszaki apparátusa, a felújításokat végző kivitelezői szakembergárdája költözött át a Répszolg Hunyadi utcai telephelyére.

Bokor Istvántól megtudtuk, a cégek közös feladatellátása új utakat, lehetőségeket is megnyit a szolgáltatások sorában. A tervek között szerepel egy olyan minőségi szakszolgálat felállítása a Palota Holding és a Répszolg szövetségében, ami a társasházaknak kínálna helyben, könnyen, gyorsan elérhető, megrendelhető, minőségi munkát garantáló szolgáltatásokat.

Jónás Á.

## Pestújhelyiek Szent András havában

A Pestújhelyi Pátria Egyesület utoljára a farsangi felvonulásával tudta megmozgatni a városrész lakóit, azóta viszont kénytelen megküzdni a koronavírussal és a járványhellyel.

– A farsangunk olyan volt, amilyenre régóta vártunk – mesélte Pintér Zsuzsanna, az egyesület elnöke.

A karneváli hangulatot azonban egy hosszúra nyúlt szünet követte. A többi kerületi kulturális intézményhez hasonlóan, tavasszal a Pestújhelyi Közösségi Ház is bezárt, a programok teljes egészében elmaradtak, mindenki visszahúzódt az otthonába.

– Közben azért újrávalasztottuk a választmányunkat, ugyanazok maradtak, de Varga Árpád alapító tagunk visszavonult. A farsangi fellángolást sajnos nem tudtuk meglovagolni, hisz az új tagokat közösségi programok híján nem tudtuk bevonni – tette hozzá Pintér Zsuzsanna.

Elmondta: az év nagy része a túlélésről szólt, szeptemberben azért si-



Pestújhelyi Pátria Egyesület | Az 1956-os forradalomról is megemlékeztek

került egy zebegényi hajókirándulást megszervezniük. Bár közel negyvenen vettek részt a kezdeményezésen, Zsuzsanna szerint érezhető, hogy félnek az emberek, és nem tudnak teljesen felszabadulni. Ennek ellenére októberben megünnepelték az új vonatközlekedést is a kerület határában.

– A pestújhelyiek sajnálják, hogy a megállónkat Újpalota névre keresztelték, amikor az Pestújhelyen van.

Mégis örömmel fogadtuk ezt a régen várt közlekedési lehetőséget.

Október 25-én egy 15-20 fős küldöttség köszöntötte a pestújhelyi Újpalota állomásra begördülő 9 órás vonatot. Addigra az állomást feldíszítették, a résztvevők pedig, miután köszöntötték a mozdony vezetőjét, egy kis kört is megtettek a vonattal.

– November elsején a Hartyán iskola előtti Memento emlékkőnél, a

volt pestújhelyi temetőnél elevenítettük fel a helyi halottak és környékünk múltját, majd november 4-én az 1956-os forradalomról emlékeztünk meg az Észak-pesti Kórház bejáratánál. Klebelsberg Kunó emléktáblájánál is tartottunk egy kis ünnepséget, illetve felköszöntöttük Bezsilla Borbálát 85. születésnapja alkalmából. Nem maradt el a hagyományos Madárnapunk sem a Pestújhelyi téren, igaz, a rendezvény néhány részletét már online bonyolítottuk – jegyezte meg az egyesület elnöke.

Decemberben az Adventi szeretetünnep szerepel még a Pátria programtervezetében, ám ez utóbbi rendezvény megtartását majd az aktuális egészségügyi helyzet határozza meg.

– Jövőre ünnepeljük fennállásunk huszadik évfordulóját. Hogy lesz-e jubileumi megemlékezésünk? Most még bizonytalan, de bízunk abban, hogy 2021 több örömet nyújt majd, mint amennyit 2020 biztosított – mondta bizakodva Pintér Zsuzsanna.

(riersch)



# Oltassunk vagy ne oltassunk?

A média folyamatosan azt sulykolja, hogy feltétlenül adassuk be az influenza elleni védőoltást, ez ugyanis segíti a COVID-19-cel szembeni védekezést. Vannak, akik nem értenek ezzel egyet, a helyzetet pedig csak nehezíti, hogy egyre több helyről hallani, nincs is elegendő oltóanyag készleten. Ez ügyben kerestük fel Dr. Benkő Magdolna rákosalpatai háziorvost, nemzetközi oltóorvost.

– Jó-e ebben a vírusos időszakban influenzaoltással terhelni a szervezetünket?

– Kora ősszel, sőt ősszel még nem jellemző a tömeges influenzamegbetegedés, persze egy-egy eset mindig előfordulhat. Az oltást a szezon előtt (ami általában decembertől március végéig tart) célszerű beadni, mert a hatás, vagyis az immunrendszer „tanulása” 2-3 hét alatt alakul ki. Az oltottak, amikor találkoznak majd az influenza vírusával, ezt a pár hetet spórolják meg, hiszen az ő szervezetük már felkészült, az immunrendszerük szinte azonnal képes lesz ellenanyagot termelni.

– Mindenkinél fontos ez az oltás, vagy csak az időseknek, krónikus betegeknek javasolt?

– Most speciális helyzetben vagyunk, ezért, ha csak nincsen valamiért ellenjavallata, mindenkinek szorgalmazzuk. Már csak abból a megfontolásból is, hogy a koronavírus is hasonló tüneteket produkál, így inkább gondolunk majd arra, hiszen az influenza ellen már beoltották az illetőt.



Infuenza | Öt-hét hónapig védettek lehetünk

– Több vakcina is van a piacon, melyik a jó?

– A 3FluArt, amely jelenleg ingyenesen elérhető a felnőtteknek. Ez a 3 komponensű (kétféle A és egyféle B) a leggyakoribb törzsek ellen jelent segítséget. Előlt teljes vírust tartalmaz, ezért erős immunválaszt kelt. A másik fajta, sajnos csak nagyon korlátozottan, főleg a 3 év alatti korosztály számára elérhető, a Vaxigrip Tetra már 4 komponenset tartal-

maz (kétféle A és kétféle B), ez is előlt vírustól készül. Mindkét oltás hatásos. Felnőtteknek azonban csak az évek óta biztonságosan használt 3 FluArt érhető el.

– Ha valaki beadatta, mire számíthat?

– A legfontosabb hatása, hogy 5-7 hónapig segít az influenza elleni védekezésben. A mellékhatások között a leggyakoribb az oltás helye körül jelentkező helyi zsibbadás, fájdalom, esetleg átmeneti bőrpír. Előfordulhat hidegrázás, hőemelkedés, ritkábban fáradékonyság, hányinger is.

– A beoltottak jobban ki vannak téve a COVID-fertőzésnek?

– Erről nincs tudomásunk. Az oltások logikája nem vet fel ilyen kérdést, de hangsúlyoznunk kell, a COVID-dal kapcsolatban nincs még elegendő tapasztalatunk.

– Hogy jobban megértsük a problémát, miben hasonlít az influenza és a COVID tünete? Hogy lehet különbséget tenni?

– Ez elég nehéz kérdés. Általában a körlefolys segít, nincs azonnali, biztos elkülönítési lehetőségünk. Ezért is javasoljuk legalább az influenza elleni oltást.

– Van-e elegendő oltás, ha nem, mikor lesz?

– Most kellemetlen, rossz periódusban vagyunk, mert az oltás első adagja elfogyott. A Népegészségügyi Intézet Járványügyi Osztályával napi kapcsolatban vagyunk, tájékoztatásuk szerint pár héten belül várható a következő adag. Így legyen.

Riersch Tamás

## Hétköznapi életmentés

A 81 esztendőes Mohai László és felesége úgy döntöttek, beadatják maguknak az influenza elleni oltást. Október 20-án el is indultak a Kossuth utcai rendelőbe, ám arra nem gondoltak, hogy oltás helyett életmentő beavatkozás vár majd rájuk.

Alig értek ugyanis a rendelő közelébe, amikor Mohai úr váratlanul összeesett. Nem megbotlott, hanem elájult. Miután a felesége és egy idegen felsegítette, majd betámogatta őt a rendelőbe, dr. Pomaházi Krisztina, a háziorvosuk azonnal fogadta őket. A beteget lefektette, s mivel látta, hogy komoly kardiológiai problémáról van szó, a mentőöket is azonnal értesítette. Néhány perccel később már a helyszínen volt az Őrjárat utcai Mentőállomás esetkocsija, és Glasz Richárd mentőtiszt is bekapcsolódott a beteg ellátásába. Mohai úrnak ekkor már csak 31 volt a pulzusa, így a kórházba szállítás előtt még „menetkész” állapotba kellett őt hozni. Mikor a két orvosi csapat úgy ítélte meg, hogy a beteg már szállítható, betették a mentőbe, ami a Honvéd Kórház Sürgősségi Osztályára vitte őt. Útközben a mentőtiszt végig nyugtatgatta, „ne féljen a kórháztól, ott segíteni fognak neki!”, s közben előre jelezte a kórháznak, hogy sürgős beteggel érkeznek, így egy percet sem kellett várniuk. Mohai urat azonnal kezelésbe vették, EKG-t kötöttek rá, infúziót és állandó orvosi felügyeletet kapott. Nemcsak a kórház orvosaitól, hanem a mentőtiszttól is, aki addig nem hagyta el a vizsgálóhelyiséget, amíg Mohai úr állapota nem javult. A betegnek szüksége volt erre a figyelemre, mert, mint utólag kiderült, az állapot néhány másodperc erejéig kritikussá vált.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



– Beszéltem hozzá az orvos, kérdezgettem mindenfélét, egyszer csak hallom, hogy „Mohai úr, velem van?”. Mondom neki, hogy igen, mire ő azt felelte, hogy látta a gépen, nyolc másodpercig nem voltam ott – idézte fel a kritikus pillanatokat Mohai László.

A beteg még aznap pacemakert (szívritmus-szabályozót) kapott, másnap pedig hazaengedték a kórházból. Háziorvosa azonnal felvette vele a kapcsolatot, érdeklődött az állapota felől, illetve elintézte, hogy már

november elején fogadják őt a Rákos úti szakrendelő kardiológiai rendelésén.

– Az, hogy ma ezt a történetet elmesélhettem, kizárólag a háziorvosom és a mentőtiszt szakértelmén, segítőkészségén, empátiáján múltott. Nem győzők hálálkodni nekik, és szeretném, ha mindenki megtudná, hogy vannak még olyan emberek, akik igenis komolyan veszik a hivatásukat – jegyezte meg Mohai László.

R. T.



# AFRÉKA a lakótelepi dzsungelben

Októberben Dr. Fodor Réka, a Zsó-kavár utcai rendelő felnőtt háziorvososa kapta a Keresztény Kulturális Akadémia Cornelius-díját. Az elismerést az újpaltói doktornő misziós tevékenységével indokolták.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



Dr. Fodor Réka | 7000 családnak adtunk ételt Afrikában

Dr. Fodor Réka 2015-től gyógyítják évente két alkalommal az afrikai betegeket. Első misziós útja még Ugandába vezetett, ám 2018 óta dr. Csókay András világhírű idegsebessel felváltva – általában márciusban és novemberben két-két hétig – a nigériai Onitsha város katolikus kórházában rendel.

– Mindig is kalandvágyó voltam – mesélte a tavaszi nigériai útvjáról a koronavírus miatt csak nemrégiben hazatért orvos. – Még gyerekként olvastam Albert Schweitzer afrikai misziójáról, és már akkor elhatároztam, hogy én is ezt akarom majd csinálni. Aztán az életem másképpen alakult, a legnagyobb kalandom az lett, hogy egy évig utcazenéltem Párizsban. Férjhez mentem, két gyerekem lett, aztán jó öt évvel ezelőtt nagy változás történt az életemben.

Nagyjából akkortájt, amikor Réka megkezdte újpaltói praxisát, a Magyar Afrika Társaság felhívást tett közzé, mely szerint misziós orvost keresnek Ugandába. Fodor Réka pedig nagyon akart menni, s bár édesanyja féltette, a nagyobbik lánya bátorította, hogy gyermekkori álmát megvalósítsa.

– Negyven napig voltam negyedmagammal Ugandában, ahol heti egy szabadnap mellett napi 100-160 beteget kezeltünk, gyógyítottunk. Uganda egy 38 milliós ország, így a

mi munkánk csak csepp volt a tengerben. Tudtam, csupán akkor ér valamit, ha visszatérek Afrikába – mondta az orvos.

Dr. Fodor Réka 2018 januárjában részt vett dr. Csókay András világhírű idegsebész előadásán, nem sokkal azelőtt, hogy a professzor Nigériába, egy ottani katolikus kórházba utazott volna. Onitshába aztán már dr. Fodor Réka is elkísérte.

– Azóta ez a nigériai metropolisz a második otthonom (Onitsha 2005-ben még csak másfél milliós város volt, mára azonban a sok menekülő miatt nyolcmilliós metropolisszá vált), a kórház személyzete és a betegek pedig a második családom. Ha kint vagyok, akkor természetes, hogy az itteniek hiányoznak, ha itthon vagyok, akkor meg a kintiek – tette hozzá.

Nos, idén tavasszal valószínűleg az

itteniek hiánya volt a nagyobb, mivel az újpaltói doktornő a világjárvány miatt kint rekedt Nigériában.

– Megígértem a lányomnak, hogy hűsvétra itthon leszek, de ahogy megérkeztem Onitshába, lezárták a határokat, és fél évig nem tudtam hazajönni. Éreztem, a Jóistennek terve volt ezzel, és, ha már nem engedett hazajönni, akkor fontos feladattal bízott meg – jegyezte meg Fodor doktornő.

Afrikában csak úgy lehet segíteni az embereken, ha minden szükséges eszközzel (pénzzel, gyógyszerrel) felszerelkezett az orvos. Anélkül hiába visel fehér köpenyt, csak turistának számít. Réka két hétre felszerelkezett, illetve a „szokásos” betegségekre, a maláriára és a tífuszra készült. Helyette a COVID-19 és egy humanitárius katasztrófa várt rá.

– Koldulnom kellett. Ráadásul attól

a magyar néptől, amely ugyancsak bajban volt, hisz a járvány itthon is mindenkit sújtott. Igaz, összehasonlíthatatlanok a problémák, hisz míg mi az online oktatás színvonala, vagy a netünk erőssége miatt bosszankodtunk, addig Nigériában éhen haltak az emberek. Szerencsére a felhívással 100 millió forintot sikerült összegyűjteni, ebből körülbelül 7000 családnak segítettünk (adtunk ételt) Afrikában – mondta.

Dr. Fodor Rékát megvárták az újpaltói betegek, akik persze hálásak, hogy „kedvenc” orvosok végre itthon van, és ők már személyesen is találkozhatnak vele. Afrikai történeteket természetesen rendelési időben nem tudják meghallgatni – bár a doktornő szívesen tart előadásokat az élményeiből és a hitvallásából. Legutóbb november elején szűkebb lakóhelyén, Fóton a helyi közösségi házban tartott élménybeszámolót –, ám hamarosan megjelenik a doktornő védjegyének számító AFRÉKA című könyv második része, melynek megvásárlásával nemcsak fantasztikus hangvételi élményanyaghoz jutnak majd az olvasók, hanem támogatják is az újpaltói doktornő AFRÉKA Nemzetközi Humanitárius Alapítványát. Aki pedig nem szeret olvasni, de segíteni szeretne dr. Fodor Réka misziójának, az bármikor megteheti a 10101346-27099400-01004002-es számlaszámon.

– A hosszúra nyúlt tavaszi kintlétem miatt idén ősszel már nem utazom Afrikába, ám alig várom a jövő tavaszt, mert tudom, rengeteg dolgom van még Onitshában – fűzte hozzá dr. Fodor Réka. **(riersch)**

## Kerüljük a nagy forgalmú helyeket!

A koronavírus-járvánnyal kapcsolatos legfontosabb kerületi tudnivalókról Dr. Buzna Andrea a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény főigazgató főorvosa ad tájékoztatást minden héten pénteket, melyet honlapunkon (xvmedia.hu) videón is követhetnek.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



Óvintézkedések | Csökkentsük az orvosokkal való személyes kontaktust

A szakrendelő honlapját (xv-euint.hu) is érdemes követni az aktuális változások miatt. November 11-től ugyanis az intézmény valamennyi telephelyén és rendelőjében a rendeléseket 19 órától beszüntetik

annak érdekében, hogy a kijárási korlátozás értelmében mind a be-

tegek mind az egészségügyi dolgozók időben haza tudjanak érni.

Dr. Buzna Andrea elmondta: mindenkitől türelmet és megértést kérnek ebben a rendkívül nehéz helyzetben, és óvintézkedésként csak a legszükségesebb, elkerülhetetlenül fontos és halasztást nem tűrő esetben menjenek személyesen a rendelőbe vizsgálatra.

„Mindenként arra kérünk, használják mindenhol a maszkot, és ha csak tehetik, minél kevesebbet menjenek közösségbe. Kerüljék a tömeget és a nagy forgalmú helyeket az elkövetkező hetekben” – hívta fel a figyelmet a főigazgató főorvos.

**B. I.**



## 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  
szilvagy.laszlo@bp15.hu



3. sz. vk. **Bodó Miklós**  
(Mindenki a Tizenötödikért)  
+36 70 382 6100  
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**  
Független  
+36 20 777 6837  
palmai.attila@bp15.hu



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

## JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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

## ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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



Budapest Főváros XV. Ker.  
Polgármesteri Hivatal  
pályázatot hirdet

a **KÖZGAZDASÁGI FŐOSZTÁLYON:**  
**OSZTÁLYVEZETŐI,**  
**KÖLTSÉGVETÉSI CSOPORTVEZETŐI** és  
**PÉNZÜGYI ÉS SZÁMVITELI CSOPORTVEZETŐI**

munkakörök betöltésére.

A pályázattal kapcsolatos részletes információ a polgármesteri hivatal honlapján ([www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)) Állásaink/Hivatali álláspályázat menüpont alatt található. Jelentkezési határidő: **2020. november 16.**

## Változó ügyfélfogadás

A veszélyhelyzetre tekintettel 2020. november 9-től a kerületi polgármesteri hivatal Bocskai utca 1-3. szám alatti ügyfélszolgálatát visszavonásig az alábbi korlátozott ügyfélfogadási rendben működik:

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

Pénztári nyitvatartás: Hétfő: 14.00–17.00  
A kijelölt térben egyszerre csak egy, a várakozótérben pedig legfeljebb 6 ügyfél tartózkodhat a 1,5 m távolság betartásával.

Kérelmeiket, bejelentéseiket és egyéb beadványaitak továbbra is megküldhetik postán a 1601 Budapest, Pf. 46 címre vagy előterjeszthetik a cégkapu, az ügyfélkapu vagy az [egyintezes.bpxv.hu](http://egyintezes.bpxv.hu) használatával, illetve közérdekű panaszait, bejelentéseiket elküldhetik az [ugyfelszolgalat@bpxv.hu](mailto:ugyfelszolgalat@bpxv.hu) e-mail-címre is. A hivatal főépületébe csak az illetékes szervezeti egységgel előre egyeztetett ügyben és időpontban léphetnek be. Házasságkötés alkalmával december 1-jétől kizárólag a házasulandó pár és a két tanú tartózkodhat az épületben. Mind az ügyfélszolgálatra, mind a főépületbe kizárólag tünetmentes személy léphet be szájmásk szabályos használatával, testhőmérséklet-mérés és kézfertőtlenítés után.

A felhívások, közlemények, rendeletek teljes terjedelmükben, egységes szerkezetben, a mellékletekkel együtt letölthetők a [bpxv.hu](http://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.**



# Rajzfilm nem csak kicsiknek!

Online rendezik meg idén november 13. és 15. között a VIII. Országos Rajzfilmünnepet, amely kétszáz filmet tűz műsorára. A Csokonai Művelődési Ház is tart majd online vetítéseket.

Az idei Rajzfilmünnepen olyan klasszikusokat is láthat a közönség, mint a Vízipók-csodapók, a Frakk, a macskák réme, a Kukori és Kotkoda, de szerepelnek a programban a Magyar népmesék, a Mesék Mátyás királyról és a Cigánymesék sorozat epizódjai is.

Az utóbbi évek legnagyobb kedvencei közül egyebek mellett a Bogyó és Babóca, a Kuflik, a Borka

és a varázsruha, a Detti és Drót, a Hajótörtek és a Boxi történeteivel találkozhatnak a nézők. A sorozatok mellett egészestés – új és klasszikus – rajzfilmeket is műsorra tűznek.

Kortárs magyar animációs műhelyek és egyetemek – a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, Budapesti Metropolitan Egyetem – válogatásaiban a jövő nagy rajzfilmesei mutatkoznak be.

Egy másik válogatásban a filmfesztiválok – a Cinemira Nemzetközi Gyerekművészeti Fesztivál és a Kecskeméti Animációs Filmfesztivál – legjobb (best of) alkotásai szerepelnek: a Hortobágyi darumese, a Szuper malac és



Úrpatkány, valamint a Kipp-kopp a hóban című animációk.

Mind ezek mellett a nézők ízelítőt kapnak az idei év legfrissebb sorozataiból: a Naszreddin Hodzsa meséi, a Mitch-Match és a híres magyar élsportolók gyerekkorát feldolgozó Cserebogarak néhány epizódját mutatják be.

Az idei kínálatból minden korosztály talál kedvére valót: az óvodások játszva tanulhatnak a Dúdolóval, a Magyar csaták sorozattal az iskolások visszautazhatnak a múltba; a szülők és a nagyszülők pedig újra átélhetik gyerekkorukat a Pityke vagy a Mikrobi című rajzfilmsorozatok epizódjaival.


A VIII. Országos Rajzfilmünnep Rufusz Ferenc életműve előtt tiszteleg a Légy című Oscar-díjas rajzfilmje bemutatójának negyvenedik évfordulója alkalmából. A háromnapos rendezvény a nagyszerű rövidfilm mellett műsorára tűzi egyebek mellett az Egy év Hoppifalván, a Ticket és Az utolsó vacsora című alkotásokat is.

Az online Rajzfilmünnep különlegessége, hogy a szervezők betekintést nyújtanak a leglelkesebb települések, intézmények életébe.

Az idei eseményt a <https://bit.ly/3kuKBWz> linken lehet követni – közölte a programot szervező KEDD Animációs Stúdió. -s -ági

## AZ XV TV MŰSORA

november 12. csütörtök	november 19. csütörtök
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Tükörben	19:00 Visszatekintő – a Romano Drom zenekar koncertje
19:20 Heti recept	
19:30 Öttusa magazin	
19:50 Portré	
november 13. péntek	november 20. péntek
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör	19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
november 14. szombat	november 21. szombat
19:00 FLÓRA FILM: Madarat tolláról VII.	19:00 FLÓRA FILM: Madarat tolláról VIII.
november 15. vasárnap	november 22. vasárnap
19:00 Ne legyen áldozat!	19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia	19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő	20:00 Visszatekintő
november 16. hétfő	november 23. hétfő
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
november 17. kedd	november 24. kedd
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Hírtükör	19:00 Hírtükör
19:45 Elsősegély	19:45 Elsősegély
19:55 Hollywood Palotán	19:55 Hollywood Palotán
20:10 Vitalitás	20:10 Vitalitás
november 18. szerda	november 25. szerda
10:30 Mese	10:30 Mese
15:30 Mese (ism.)	15:30 Mese (ism.)
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz	19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képiújságon és az [xvmedia.hu/tevemusor](http://xvmedia.hu/tevemusor) oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az [xvmedia.hu/hirdetes](http://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

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



**november 13., péntek 18 óra**

Kozák téri Közösségi Ház

A rendezvénysorozatot megnyitja: Cserdiné Németh Angéla polgármester

**Romano Drom (Andro Drom) koncert – Anno megnyitó****november 14., szombat 16 óra****Szép utakon a lábam vitt – Vida Dániel természetfotós kiállítás megnyitója**

Kozák téri Közösségi Ház

**19 óra****Berecz András önálló estje – Isten bolondja**  
Újpalotai Közösségi Ház**november 15., vasárnap 15 óra****Csipke és türelemüveg kiállítás a Külvárosi Szalonban**

Pestújhelyi Közösségi Ház

**16 órától****Ki lehetett Pestújhely legtürelemesebb Jenője?**

Dóra Áron türelemüveg-gyűjtő és -készítő kiállítása és előadása

**november 16., hétfő 18 óra****Vasadi Péter emlékest**Csokonai Kulturális Központ Könyvtára  
A beszélgetés során egy olyan költő arcképe bontakozik ki, aki Pilinszky János, Nemes Nagy Ágnes fiatalabb kortársa volt, műveiben állandó párbeszédet folytatott velük és a magyar irodalmi hagyománnyal. Látomásos, szemlélődő, harmóniateremtő verseket alkotott, esszéiben a világra nyitott keresztény ember nézőpontjából a magyar és az egyetemes kultúra nagy kérdéseire kereste a választ.**november 17., csütörtök 17 óra****Képregényíró pályázat 2020 – eredményhirdetés**Csokonai Művelődési Ház  
Kerületi diákok beküldött munkáiból készült online kiállítás, mely a Csokonai honlapján és Facebook-oldalán tekinthető meg 2020. november 19-től.**november 17., kedd 19 óra**

(Ismétlés: November 19. csütörtök 9.45)

**Háy János:****A bogósgyümölcskertész fia – szórakoztató szomorújáték egy részben**

Pestújhelyi Közösségi Ház

A bogósgyümölcskertész fia: Kocsis Dénes Színpadra alkalmazta: Győrei Zsolt Szenika, kellék: Gulyás Marcell Világítás: Csucusz Rendező: Simon Kornél

**november 18., szerda 17 óra****Fekete István világa!**Nyitott Ajtók Együttműködési Iroda  
A 20-ik század egyik legnépszerűbb magyar írójáról beszélget Rab László.**November 19., kedd 17 óra****Fekete István képekben kiállításmegnyitó**Csokonai Művelődési Ház  
Regényekhez kapcsolódó alkotások bemutatása, melyeket az író könyvei inspiráltak. A kiállítást Szemadám György festőművész nyitja meg.**November 20., péntek 14 óra****Homokanimációs előadás**Kikötő Ifjúsági Közösségi Tér  
Izgalmas képi, zenei kalandozásra invitáljuk leginkább ezt a korosztályt, ahol belekóstolhatnak a homokanimáció lebilincselő technikájába, mely ez alkalommal Fekete István világát idézi.**November 20., péntek 18 óra****„Ismeretlen Ismerős” – irodalmi kávézó és felolvasóest**Kozák téri Közösségi Ház  
Ki ne ismerné Vukot, Lutrát, Bogáncst és Kelét, ki ne hallott volna Matula bácsiról, Tutajosról és Bütyökről? Fekete István művei sokmillió példányban sorakoznak az olvasók könyvespolcain, ám az íróról keveset tudnak még könyveinek rajongói is. Kántor Péter évek óta kutatja az életművet, előadásában a pályakép megrajzolása mellett arra vállalkozik, hogy az író mellett megmutassa az Embert is, az „ismeretlen ismerőt”: Fekete Istvánt.

Az előadást tartja: Kántor Péter gimnáziumi magyartanár, a Fekete István Baráti Irodalmi Társaság Facebook-csoport aktív tagja, Fekete István-kutató.

Zrínyi Gál Vince, a KOMABázis művészeti vezetője kamasz fiúként, mint oly sokan akkoriban, a Tüskevár bűvöletében élt, most az ANNO Művészeti Hét keretén belül Fekete István-verseket, -novellákat olvas fel a hallgatóságának.

**November 20., péntek 19.30****A „Segítsd az iskoládat!” vetélkedő története**Újpalotai Közösségi Ház  
A „Segítsd az iskoládat!” vetélkedő 1992 óta évente megrendezésre kerülő, nagyszabású vetélkedősorozat, amely Budapest XV. kerület általános iskolái között zajló megmérettetés. Várhegyi Gáborral, a program ötletgazdájával Csider Kriszta beszélget.**November 21., szombat 10 óra****Fabula Bábszínház: Vuk**Újpalotai Közösségi Ház  
A Vuk című bábjáték Fekete István regényének feldolgozása. Vuk, a kiskróka sok-sok kalandot él át, míg felnő, és a róka népeinek védelmezője lesz.

Visszanézhető november 22. vasárnap éjfélig.

**November 21., szombat 11 óra****Kicsi tárgyak fotókiállítás megnyitója**Pestújhelyi Közösségi Ház Folyosó Galéria  
A Prizma kör tagjai és vendégei idén a budai Várban sétáltatták meg otthonról hozott arasznyi tárgyaikat. Nézzék meg velünk a sétán készült legizgalmasabb fotókat! Az alkotókkal beszélget Nagy Edit népművelő.**November 21., szombat 15 óra****„Széchenyitelep-Pestújhely aranykönyve” helytörténeti kiállítás a település 50****évérlől – kiállításmegnyitó**  
Rákospalota, Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjtemény  
A kiállítás fővédnöke: Cserdiné Németh Angéla polgármester.  
Közönyt mond: Bezerédi Erika, a Csokonai Kulturális Központ igazgatója.  
A kiállítást megnyitja: Gábel Tibor történész. Harsonán közreműködik Kovács Dávid.**November 22., vasárnap 10:30 óra****Nektár Színház: Diótörő**Csokonai Művelődési Ház  
A történet karácsony estéjén játszódik, amikor is a testvérpár – Marika és Frici – izgatottan várják az ajándékokat. Ebben az előadásban a gyermekek számára a prózai megfogalmazás könnyebben érthetővé válik, melybe a balett szervesen illeszkedik.**November 22., vasárnap 16 óra**A Fekete István irodalmi fejtörő eredményhirdetése  
Pestújhelyi Közösségi Ház  
A fejtörő letölthető honlapunkról.  
Az ajándékok átvehetők november 23-tól a PeKH recepcióján.**November 22., vasárnap 17 óra****Őnagysága kabaréja – zenés öltözői civódás**Hadart Színház előadása  
Csokonai Művelődési Ház  
Nagy Endre kabaréjában a női rivalizálás fortélyaira épülő játék során új életre kelnek a régi dalok, a pesti ember életformájának és életérzésének halhatatlan kifejezői. Az előadás a huszadik század elejének nagy írói és zeneszerzői tollából származó híres szanzonekat, kuplékat eleveníti fel.**Filmvetítések Fekete István műveiből**Csokonai Művelődési Ház  
Fekete István nagy sikerű könyveiből készült filmeket vetítünk. Bogáncs, a pulikutya kalandos útja vissza a gazdjához. Tüskevár televíziós sorozat, Tutajos és Bütyök kalandjai a Balaton-parton Matula bácsinál. Vetítések:**november 15. 10:30 Bogáncs****november 21. szombat 12:00**

Tüskevár 1–4. részek

**november 22. vasárnap 12 óra**

Tüskevár 2–8. részek

**November 17-20.**Regisztráljon a [www.csokonaikk.hu](http://www.csokonaikk.hu) oldalon, és hallgasson meg telefonján élőben egy Fekete István-novellát a PeKH munkatársainak és barátainak előadásában!**A programok csak online tekinthetők meg a****Csokonai Művelődési Ház** – <https://www.facebook.com/csokonaimuvelodesihazxv/>**Csokonai Kulturális Központ Könyvtára** – <https://www.facebook.com/Dokuinfo/>**Kikötő Ifjúsági Közösségi Tér** – <https://www.facebook.com/kikoto15/>**Kozák téri Közösségi Ház** – <https://www.facebook.com/kozakterikozossegihaz/>**Nyitott Ajtók Együttműködési Iroda** – <https://www.facebook.com/tizenot.nyitottajtok>**Pestújhelyi Közösségi Ház** – <https://www.facebook.com/pekhesekek/>**Rákospalota, Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjteménye** – <https://www.facebook.com/RakospalotaiMuzeum/>**Újpalotai Közösségi Ház** – <https://www.facebook.com/ujpalotai.kozossegihaz/>Facebook-oldalakon, valamint a Csokonai Kulturális Központ <https://www.facebook.com/csokonaikk/> Facebook-oldalán és a [www.csokonaikk.hu](http://www.csokonaikk.hu) honlapján.



# A kosár királyai

**I**smerje meg minden idők legnagyobb kosárasait!

A The Last Dance Netflix-sorozat óta a legendás kosárlabdázókra irányuló figyelem óriásira nőtt Magyarországon is. Azonban nem csak a Chicago Bulls és Michael Jordan írta ennek

a csodálatos sportágnak a történelmét. A G-ADAM Kiadó exkluzív kiadványában – amely egy népszerű amerikai bookazine magyar változata – a világ legjobb NBA-játékosai, csapatai, edzői szerepelnek olyan fantasztikus képekkel és egyedül összeállításokkal, amelyek minden sportszerető olvasót lenyűgöznek majd!

A könyvből megtudhatjuk, hogy ki minden idők 50 legikonikusabb játékosa, közelebbről is megismerhetjük a sportág legnagyobb sztárjait,

többek között Kobe Bryant, a Fekete Mambát, Larry Birdöt és Shaquille O'Nealt, és fény derül arra a 23 okra, hogy miért tartják Michael Jordant a világ legjobbjának. Nem csak a játékosok kerülnek a fókuszba, mert a kötet bemutatja a

10 legnagyobb NBA-edzőt, mások mellett Magic Johnson és LeBron James.

A világ egyik legismertebb sportjának bemutatásából nem maradhatnak ki a legendás NBA-csapatok és minden idők 10 legnagyobb NBA-meccse sem.

Az NBA legendái kötetben a fentiekén túl még sok más érdekes összeállítás, karrier és több száz exkluzív fotó található az amerikai kosarasko világából! A kiadvány kapható a nagyobb üzletláncokban.

ÉK



# Mély víz

**Ú**gy tűnik, ez az év ilyen. Nem elég, hogy március óta feje tetejére állt az életünk, aminek a levét a világ összes gyermeke is issza, augusztusban Gyermekek Egyesületet váltott, mert muszáj volt. Október közepén pedig – mert mikor máskor – iskolát. Mert nagyon muszáj volt.

Történt, hogy egy iskolai konfliktus után Anya kérte az fő segítségét a probléma rendezésében. Ő pedig segített, mégpedig elég sajátos módon. Egyrészt felvilágosította arról, hogy Gyermekek beszélget az órákon, meg a fele se igaz annak, amit neki elmond. Másrészt másnap közölte az osztály színe előtt, hogy van egy gyerek, aki állandóan hisztizik az anyjának, aki mindent elintéz neki, majd a nászéjszakáján (Gyermekekén persze) is besegít (igen, komolyan, ez hangzott el). A problémás osztálytársat pedig felváltotta azzal, hogy hagyja békén a gyereket, mert az anyja balhész.

Pedig Anya nem balhész. Ha az lett volna, az ofőnek ma már nem kéne bejárnia az iskolába.



ILLUSZTRÁCIÓ: XVI. MÉDIA, NAGY BOTOND

Ő azt gondolta, inkább Gyermekek ne járjon. Oda.

Most Gyermekek olyan helyre jár, ahol nem emelt, hanem két tannyelvű szinten tanítják neki a németet, ahol nem harminc, hanem tizennyolc osztálytársa van. Ahol az osztályfőnöke szeretettel, gondoskodással, törődéssel veszi körül őt is meg az összes többi is. Ahol nem ciki az órán való aktív részvétel, ahol nem beszélget – hiszen nincs kivel, mindenki figyel.

Persze ez így nagyon szépnek hangzik, és egyébként az is,

sőt idilli. De. Az idáig vezető út finoman szólva sem volt könnyű, se Anyának, se Gyermekeknek, utóbbinak főleg. Kirángatni egy hatodikost a megszokott közegéből, ahol alapvetően jól érezte magát, betenni egy vadidegenbe, hogy tessék, mátlól ez van, heti öt nap, naponta nyolctól kettőig...

Szerencse, hogy Gyermekek jól tud úszni. Hála, hogy segítettek neki, és nemcsak úgy, hogy fenn maradjon a víz tetején, de boldogan lubickoljon is...

-y-s

## A kicsúfolt jaguár

GRAFKA: VARGA TÍMEA LAURA

OTT ült egy faágon egy kis kabóca, aki incselkedve megszólalt:

Én vagyok a legerősebb és legokosabb állat, az őserdő ura, nemhiába, retteg tőlem mindenki.

Kérkedett egy napon a jaguár.

Az lehet, hogy te vagy a legerősebb állat, de okosságban meg állhatatosságban bőven akad párod.

Te nagyszájú semmirekellő, tegyünk próbát, ha annyira biztos vagy a dolgokban!

Rendben van. Aki előbb elalszik vagy megéhezik, az vesztett. Legyen a tanúnk a majom meg a szarka.

Eltelt egy pár óra, amikor a kabóca csendben kicsúszott a páncéljából, ott hagyta a faágon.

Ő meg titokban átugrott egy másik fára, és belakmározott a gyümölcsből. Aztán óvatosan visszaosont a helyére, megbújt a páncélja mögött, és elszunyókált.

Megkezdődött hát a verseny. A majom meg a szarka pedig felváltva örködött.

A jaguár már nem bírta tovább, feladta a versenyt, és szégyenkezve eloldalgott a bozótba.

Azóta nem is merészkedik elő fényes nappal, mindig csak alkonyatkor bújik elő a jaguár.





## Online koncertélménnyel startol a művészeti hét

Az idei ANNO Művészeti Hét nyitókoncertjét a Romano Drom zenekar tartja, a Kozák téri Közösségi Ház 45. évfordulója alkalmából. A magyarországi kortárs cigány kultúra egyik legismertebb képviselőjének elődje, az Ando Drom együttes a Kozák téren alakult és indult világhódító útjára. A fellépő művészek nosztalgikus hangulatban térnek vissza a közösségi házba, és bár rendhagyó módon, élő közönség nélkül játszanak, a koncertélmény így is garantált azok számára, akik online tekintik meg az eseményt. A koncert felvétele november 19-én, az XV TV műsorán is megtekinthető. ♦



## Parkolók épülnek

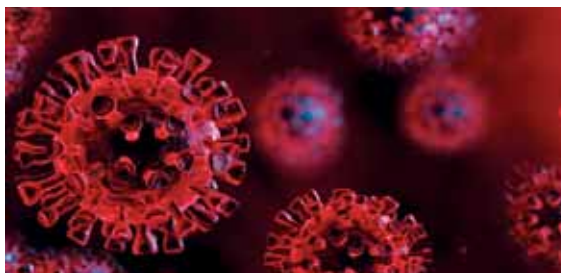
Új parkolóhelyek kiépítését kezdte meg a Répszolj novemberben. Az Erdőkerülő utca 1–7. számú üzletsor mögötti járdasáv és útszakasz átalakítása kezdődött meg november 5-én. A munkálatok során 23 aszfaltos parkolóhelyet alakítanak ki. A szervizút kapcsán kisebb módosítás is történik azzal, hogy a parkolósáv kialakításával egyirányúvá válik a közlekedés. Szintén november 5-én vette kezdetét a Nádasztó park 22. számú lakóház előtti területen 7 új gyeprácsos parkoló építése, az itt húzódó járdasáv módosításával. November végén indul a Testvériség tér 16/A előtti parkolósáv bővítése, 5 gyeprácsos parkoló kiépítésével. Ugyancsak november 30-án veszi kezdetét az Árendás köz 4–6. számú intézmény előtti területen 17 új gyeprácsos parkoló kialakítása is. Ezeknél a helyszíneknél a befejezés december közepéig várható – jelezte az önkormányzat. ♦

## Biztonságos ügyintézés



A Palota-Holding Zrt. ügyfélszolgálatja a járványhelyzetre való tekintettel november 9-től találkozásmentes ügyintézés biztosít ügyfelei részére. A szakemberek napi rendszerességgel dolgozzák fel a már beérkezett dokumentumokat, és értesítik az érintetteket az ügyintézés folyamatáról! Kérlek, keressék urnáikat a főbejáratnál! ♦

## Szigorítások: bezárások, kijárási tilalom



**A kormány a koronavírus-járvány miatt november 3-ától ismét bevezette a rendkívüli jogrendet, november 10-től pedig újabb szigorítások léptek érvénybe.**

Csökkeneni kell a koronavírusos megbetegedéseket, mert ha továbbra ilyen ütemben nő a fertőzöttök száma, akkor a kórházak nem tudnak megbirkózni a rájuk nehezedő terheléssel – jelentette ki Orbán Viktor november 9-én a Facebook-oldalán közzétett videóban, amelyben ezért a járvány terjedését korlátozó intézkedéseket jelentett be.

A miniszterelnök hangsúlyozta, hogy a kórházakat ugyan felszerelték és minden rendelkezésre áll: ágy, lélegeztetőgép, maszk, védőfelszerelések, valamint az

orvosok és az ápolónők is emberfeletti munkát végeznek, de – emelte ki – „ők is emberek és számuk véges”. Hozzátette: ráadásul a vakcina megérkezéséig még több hét van hátra.

Kijelentette: a maszkviselés önmagában már nem lassít eléggé, ezért a járvány terjedését korlátozó intézkedéseket kell bevezetni.

A kormány kijárási tilalmat vezet be este 8 óra és hajnali 5 óra között. „8 órára mindenkinek haza kell érnie” – fogalmazott. Felmentés csak a munkába és a munkából hazajárás, illetve rendkívüli esetekben lehetséges – írja az *MTI*.

Orbán Viktor bejelentette azt is: minden gyülekezés tilos lesz, az éttermek bezárnak, csak házhoz szállítás lehetséges, az

üzemi étkezdék azonban nyitva tarthatnak. Az üzletek és a fodrászatok és az egyéb kisipari szolgáltatók este 19 órakor bezárnak, a szállodák csak üzleti célból érkezett vendégeket fogadhatnak, turistákat pedig nem – folytatta.

A miniszterelnök közlése szerint általános rendezvényttilalom lép életbe: családi összejöveteleken, magánrendezvényeken legfeljebb tízen vehetnek részt, a sportmérkőzéseket zárt kapuk mögött lehet megrendezni, szabad téren az egyéni sportolás megengedett, de az amatőr csapatsport tilos.

Ismertette: a felsőoktatás csak online formában működhet, és a kollégiumokat, a felsőoktatási kollégiumokat is be kell zárni. Hozzátette: a középiskolákban, nyolcadik osztály fölött digitális oktatás lép életbe, míg a bölcsődék, óvodák és általános iskolák a 14 év alattiak számára nyitva maradnak. A kórházi dolgozókat, az iskolai tanárokat, az óvónőket és a bölcsődei dolgozókat hettehette célzottan tesztelni kell.

Az intézkedések november 10. éjféltől léptek hatályba. ♦

A koronavírus-járvány erősödése miatt a kerületi kulturális intézmények felfüggesztették programjaikat: minden rendezvény, mozgásos óra, csoportos foglalkozás, alkotókör 30 napra törölve lett. Egy hónapig csak online programokat fognak tartani.

## Lomból Á-Lom

Ötvenezer gyerek él Magyarországon, aki nem saját ágyban hajlja álomra a fejét esténként – nekik segít az Adománytaxi akciója. Tavaly indította el először Á-Lom névre keresztelt projektjét az Adománytaxi. Akkor egy egy hónapos akcióról volt szó, amit idén ősszel újra meghirdettek. A 2015-ben létrejött, innovatív adománygyűjtő módszereket megvalósító civil szervezet alapítója, Horn Tamás elmondta: egyszeri akciónak szánták, de beleszerettek, és ezért ismétlik meg a tavalyi gyűjtésüket. Az Á-Lom nagyon egyszerűen működik: Budapestről várják a használható, komplett gyerekágyak felajánlását, amelyeket az Adománytaxi juttat el partnereire keresztül vidéki településekre.

Horn Tamás elmondta, 2019-ben 162 ágyat gyűjtöttek össze és kilenc településre vitték el őket. Idén eddig 97 ágyat ajánlottak fel, illetve egy balatoni szálloda 100 ágyat juttatna el kamaszoknak – vagyis már szinte biztos, hogy túlszárnyalják a tavalyi eredményeket. Az Á-Lom projektben elsősorban használt bútorokat várnak, hiszen a cél az is, hogy a feleslegessé vált ágyak ne a lomtalanításba kerüljenek, hanem máshol használják őket.

Aki segíteni szeretne, még novemberben megteheti. Az akció honlapja: [adomanytaxi.hu/alom](http://adomanytaxi.hu/alom) – itt az alapvető információk mellett regisztrálni is lehet,



adományozni az akció költségeire, valamint szóróanyagok is letölthetők, megoszthatók.

A felajánlásokat Budapestről várják – az Adománytaxi teherautója elmegy a felajánlott ágyért a főváros határain belül. Aki az agglomerációban él és segítene, azokkal egy budapesti átvételi pontot egyeztetnek, oda kell behozni az ágyakat. Hiánytalan, hibátlan, komplett gyermek- és ifjúsági ágyakat várnak. Az ágyakért minden esetben hétfévégén megy ki az Adománytaxi.

A projektnek vannak szállítóp partnerei, de szívesen fogadják olyan vállalkozások jelentkezését, akik 3,5 tonnás szállítókapaacitással rendelkeznek. ♦

# Rendőrautóval óvodába

Nem mindennapi élményben volt része a hatéves Máténak, akit október 16-án két kerületi, egyenruhás rendőrnő szolgálataival autóval szállított az otthonából az Aulich utcai óvodába.

FORRÁS: FACEBOOK



Kalands reggel | Teljesült Máté vágya

Ilyen kalandban rajta kívül még nem sok magyar kislány lehetett része. Az úpalotai történet még a Budapesti Rendőr-főkapitányság érdeklődését is felkeltette (természetesen a kislány oviba szállításához a BRFK engedélye is szükségeltetett) olyannyira, hogy az eseményről egy kisfilmet készítettek, amit feltöltöttek a BRFK Információs Portáljára, és amit a közösségi oldalaknak köszönhetően azóta már több ezren megnézték és lájkoltak. Mi is történt azon a bizonyos október 16-ai reggelen?

– Szeptemberben a reggeli és a délutáni órákban a Hartyán Általános Iskola előtt voltam szolgálatban – mesélte Verdes Edina rendőr zászlós, az október 16-i történet egyik főszereplője. – Ott találkoztam először Mátéval, aki az egyik reggel az anyukájával a Hartyánba járó nővérét kísérte el.

Máté imádja a rendőröket, szülei elmondása szerint otthon is gyakran játszik rendőrrösdit. Igazi rendőrrel azonban még sosem beszélgetett, és Edinát meglátva először azt hitte, csak egy rendőrszobrot lát, nagyon meglepődött, amikor felkiáltására az „aranyos rendőr néni” felé fordult.

– Beszélgettünk egy kicsit, én meg megígértem, hogy másnapra hozok neki néhány apró rendőrs ajándékot. Sajnos, Máté másnap már nem tudott jönni, mint kiderült, beteg lett, ami gyakran előfordul vele. Ezért arra kértem az édesanyját, hadd vigyem el hozzájuk az ajándékokat – mondta a rendőr zászlós.

Máté még az utcai találkozásnál is jobban meglepődött, amikor cseppet náluk az isme-

rős rendőr néni, aki ráadásul az ajándékokról sem feledkezett el.

– Az édesanyjával kapcsolatba kerülve egyre többet megtudtam Mátéről. Így a rendőrök iránti rajongását is. Akkor jött az ötlet: mi lenne, ha egyik reggel rendőrautóval szállítanánk őt az óvodába. Mekkora élmény lehetne ez egy kislányoknak!

Az „akcióhoz” a BRFK is megadta az engedélyt, így október 16-án Verdes Edina rendőr zászlós és Lógó Rita rendőr főtörzsőrmester autójukkal megállt a Nádastó parki épület előtt. Máté anyukájával lépett ki a kapun, és amikor meglátta a rendőrautót – meg az ismerős kedves rendőr nénit –, madarat lehetett volna fogatni vele. Beült az autóba, ami meg sem állt vele az Aulich óvodáig.

– Nekem legalább akkora élmény volt ez a közös utazás, mint Máténak – árulta el Edina. – Mindig is imádtam a gyerekeket, anyaként különösen át tudom érezni, milyen örömet szerezni egy gyereknek, ám Máté boldogságát sosem fogom elfelejteni. **Riersch Tamás**

## Tudatosan a kibertérben

A pandémiás időszakban az online bűncselekmények elkövetői egyre gyakrabban hivatkoznak olyan jelenségekre, eseményekre, például a koronavírusra, amelyek ilyenkor fokozott érdeklődést keltenek a gyanútlan felhasználókban. A kiberbűnözők adathalász e-mailek, illetve weboldalak, valamint nyereményjátékok formájában próbálnak személyes vagy bankkártyaadatokhoz jutni, melyeket később bűncselekmények elkövetéséhez használnak fel.

Fontos tudni, hogy a közigazgatási szervek soha nem a közösségi média felületeken vagy e-mailben keresik meg a lakosságot esetleges támogatások folyósításával kap-

csolatban, az minden esetben kizárólag hivatalos csatornán – postai levelezési címen vagy Ügyfélfelkapun – keresztül történik.

Különös figyelemmel járjanak el minden olyan esetben, amikor a weboldal, az elektronikus levél küldője vagy a hirdetés feladója a koronavírusra hivatkozik, és bármilyen személyes vagy bankkártyaadat megadását kéri. Az ilyen oldalak, illetve levelek sokszor egyszerű formázást, nyelvtanilag helytelen mondat szerkezeteket vagy kiemeléseket használnak, hiszen azokat egyszerre több nyelven, tömegesen hozzák létre.

Soha ne adja meg bankkártya adatait olyan weboldalon, amelynek létezéséről csupán

egy figyelemfelhívó üzenet alapján értesült! Az ismeretlen webhelyeken regisztráláskor mindig ügyeljen arra, hogy olyan jelszót válasszon, amelyet más szolgáltatásokban nem használ, hiszen az elkövetők célja sok esetben csupán a felhasználó hitelesítő adatainak megszerzése.

Ha már regisztrált ilyen weboldalon, érdemes lecserélni az e-mail- és a közösségi média felületeken regisztrált fiókjának jelszavát, valamint korlátozni a megadott bankkártya elektronikus használatát, illetve annak cseréjét igényelni az esetleges későbbi visszaélések megelőzése érdekében – hívja fel a figyelmet a rendőrség.

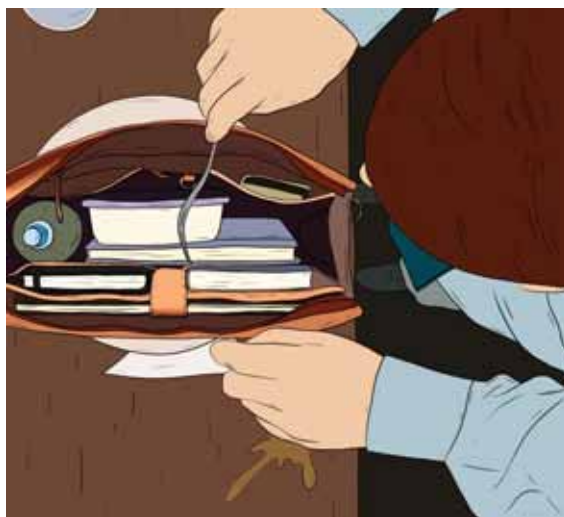
ÉK

## RENDŐRSÉGI HÍREK

### Újra hangos volt a Fő tér

Egy férfi és barátai háborították fel az embereket a Fő téren, akik korábban is okozták már hasonló gondokat. Hangoskodásuk megbotránkozást keltett a járókelőkben, akik közül többen is bejelentést tettek a rendőrségen. A helyszínen érkező járőrök nyomtatékosan felszólították a férfit és társait, hogy fejezzék be a hangoskodást, ám ők nem tettek eleget ennek a kérésnek. Emiatt a rendőrök a két hangadót előállították, akik ellen szabálysértési eljárás indult. ♦

### Táskával lakott jól



GRAFIKA: VARGA Tímea, AURA

Az egyik kerületi büféből tulajdonított el egy férfi egy otffejejtett táskát, melynek tulajdonosa a rendőrséghez fordult. A gyanúsított korábban többször megfordult a környéken, így az alkalmazottak segítségével a rendőrök be tudták azonosítani a személyazonosságát, majd nem sokkal az esetet követően el is fogták. A férfit előállították a kerületi kapitányságra, és lopás vétsége miatt eljárás indítottak ellen. ♦

### Volántól eltiltva vezetett

A rendőröknek feltűnt egy több sérüléssel rendelkező autó a Pest-újhegyi úton, melyet igazoltatás céljából rögtön meg is állítottak. Az ellenőrzés során kiderült, az autó sérülései korábbi esetekből származnak, ám a jármű vezetője el volt tiltva a vezetéstől, így ő engedély nélkül vett részt a forgalomban. A férfi arra hivatkozott, azt hitte, már lejárt az eltiltása, ennek ellenére szabálysértési eljárás indult ellene. ♦

### Ivott, majd koccantott

Egy nő okozott balesetet a Neptun utcában. Autójával nekiütökött egy parkoló járműnek, melyet nekitolt egy harmadik álló kocsinak. Ez utóbbi autó tulajdonosa szemtanúja volt az esetnek, aki értesítette a rendőröket, és nem engedte, hogy a nő elhagyja a helyszínt. A kikerülő járőröknek azonnal gyanússá vált a nő, akin látszott, hogy alkoholt fogyasztott. Ezt a feltételezést a helyszíni szonda is igazolta, ezért a nőt mintavétel céljából előállították a kerületi kapitányságra. ♦

Összeállította: Riersch Tamás

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

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



# Határon átívelő sportbarátság



MTK Karate Szakosztály | A járvány az egész szezonunkra rányomta a bélyegét

Az MTK Karate Szakosztályának a híre már a határon túlra is eljutott. Az erdélyi Sepsiszentgyörgyön legalábbis biztosan hallottak róla, mert másképpen érthetetlen lenne, hogy Vass Hunor és csapata három évvel ezelőtt miért bújt kék-fehér szerelésbe.

– Hunorral előbb munkakapcsolatba kerültem, amiből később mély és igaz barátság lett – mondta Fischer Mihály, az MTK-s karatésok vezetőedzője. – Ez a barátság, illetve szakmai egyetértés vezetett

oda, hogy bár nagy távolságra vagyunk egymástól, zökkenőmentesen és hatékonyan tudunk együtt dolgozni.

Az MTK Karate Szakosztálya három éve egészült ki a sepsiszentgyörgyi Dojoval. Köszönhetően annak, hogy Vass Hunor, egykori magyar válogatott karatésnak megromlott a kapcsolata korábbi klubjával. S. Kovács Ádám, a hazai karatesport régebbi ikonja, az MTK Küzdősport szakágának vezetője ajánlotta aztán erdélyi barátjának, hogy vegye fel a kapcsolatot Fischer Mihály csapatával.

FORRÁS: MTK KARATE

– Ők ugyanúgy a magyar szövetség égisze alá tartoznak, mint mi, a versenyzők pedig nem a román, hanem a magyar színeket képviselik a versenyeken – tette hozzá Fischer Mihály. – Jelenleg körülbelül 35 versenyzőjük igazolt hozzánk, de ennél nagyobb, 100-120 fő a merítési lehetőségük. A képzésük jó, hisz már szinte minden rangosabb versenyre tudnak egy-két versenyzőt kvalifikálni. Legutóbb egyik sportolójuk hetedik lett az Európa-bajnokságon, ami már kiemelkedő eredménynek számít.

A Dalnoki utca – Nádastó utca sarkán levő karateklubnak nemcsak Sepsiszentgyörgyön, hanem Újbudán is van egy kihelyezett részlege. Ez utóbbit Papp Miklós vezeti.

– A három egység egyaránt önállóan működik, mindenhol a vezetőedző irányításai alapján dolgoznak, de próbáljuk összehangolni a munkát, a nyári táborokat közösen tervezzük, illetve többször tartunk bemutató edzéseket is egymás tréningjein – fűzte hozzá a vezetőedző.

Normál esetben a sepsiszentgyörgyi MTK-sok évente több alkalommal is átruccannak az anyaországba, hogy versenyezzenek. Most azonban nem ilyen időszakot élünk.

– A járvány az egész szezonunkra rányomta a bélyegét. Kisebb versenyek vannak ugyan, de ezek is csak a szinten tartást szolgálják, meg azt, hogy megszaktítsák az edzések monotonitóját. Érdemi események már csak 2021-ben történhetnek. Mi is már a jövő évi felnőtt és korosztályos Európa-bajnokságra, az olimpiai selejtezőre és az ötkarikás játékokra készülünk. Ezekre viszont napi két kőkemény edzéssel, melynek remélhetőleg jövőre a tatamin is meglátszik majd az eredménye – jegyezte meg Fischer Mihály.

**Riersch Tamás**

## Hidegben is vízutánpótlás

Aki azt gondolja, a folyadékvesztés legnagyobbat mértékben az izzadás okozza, ezért a téli hónapokban kevesebb folyadékkal is beérhetjük, téved. A hideg idő is fokozza a vízvesztés mértékét, ezért ilyenkor is nagyon oda kell figyelni az utánpótlásra – hívja fel a figyelmet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDSZ).

Bár az őszi-téli szezonban talán kevésbé érezzük, a hideg időjárás is fokozza a vízvesztés mértékét. Télen a belélegzett levegő tipikusan alacsony, míg szervezetünk magas víztartalmú, a kilélegzett levegő páratartalma ezáltal magasabb, ami megnövekedett vízvesztéssel jár. Ez körülbelül 250-250 millilitert jelent naponta, de a ténylegesen elvesztett mennyiséget nagymértékben befolyásolják a környezeti viszonyok is, így a levegő hőmérséklete, páratartalma, a szélesség,



A hideg fokozza a vízvesztést | A borongós időben jólesik egy tea

valamint a fizikai aktivitás szintje.

A hideg, száraz levegő belélegzése körülbelül óránként 5 milliliterrel növelheti a légúti vízvesztés mértékét. Ez önmagában nem sok, de a hidegben végzett aktív testmoz-

gás (túrás, síelés, snowboardozás, korcsolyázás) akár 3-9-szeresére is növelheti ezt a veszteséget. Mindez azt jelenti, hogy a téli időszakban is fontos a folyamatos hidratálás.

A folyadékot egyrészt italok

ILUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGYBONOND fogyasztásával (1,5-2 liter), ételek víztartalmából (körülbelül fél liter), illetve a szervezet anyagcsere-folyamatai során a hidrogéntartalmú anyagokból (fehérjékből, zsírokból, szénhidrátokból) keletkező, úgynevezett metabolikus víz formájában (körülbelül 2 deciliter) pótolhatjuk.

Az MDSZ ajánlása szerint a folyadékot alapvetően vízzel, ásványvízzel pótoljuk (fizikai aktivitás során ez utóbbiból válasszunk magas magnéziumtartalmú). A borongós, hideg időben jólesnek a különféle teák, amit lehetőleg cukor nélkül igyunk. Tehetünk bele gyümölcsdarabokat – citromot, narancsot, fagyasztott bogyós gyümölcsöket –, de kísérletezhetünk fűszeresebb ízvilággal is. A gyömbér, a citromfű, a kardamom, a menta vagy a bazsalikom különlegesebbé teheti az ízlelményt, ráadásul táplálkozás-életteni hatásuk is pozitív.

# Meccsben van a Palota

A Palota Röplabda Sport Club vezetése augusztusban saját döntése alapján nem az NB I.-be, hanem az NB II.-be nevezte felnőtt csapatát. Tette ezt azért, mert a koronavírus-járvány miatt nem sikerült szponzorokat a csapat mellé állítani, így pedig nem tudták biztosítani az NB I.-es indulás feltételeit.

A helyzetet tovább bonyolította, hogy a vírus miatt gyakorlatilag minden bajnokság bizonytalanná vált. A szövetség ugyan kiírta a bajnoki küzdelmeket, a csapatok erejükhöz és lehetőségeikhez mérten edzenek, és megpróbálnak bajnoki meccseket is játszani, ám a járvány a röplabdásokat is tizedeli, emiatt sorra maradnak el a találkozók.

– Azért már négy fordulón túlvagyunk – mondta Valasik Marietta, a rákospalotai csapat edzője –, de két meccsünket – egyet a szombathelyi Haladás, egyet pedig a Közgaz ellen – nekünk is el kellett halasztanunk.

A Palota VSN az NB II. Nyugati „B” csoportjában eddig három U21-es és egy NB II.-es felnőttcsapat ellen tudott pályára lépni. A TF és a Balatonfüred fiataljai ellen nyerni tudtak, az UTE korosztályos csapatától viszont vereséget szenvedtek. Ez utóbbi kalkulálható eredmény volt, hisz a lila-fehérek U21-ei kiemelkednek a mezőnyből. Majd nemrégiben Tatabányán NB II.-es rangadót játszottak a lányok, mely mérkőzésen csonka csapattal kellett jó eredményt elérniük.



Küzdelmes évad | Ellehetetlenítő körülmények

– Egy 2004-es lánnyal a sorainkban kellett pályára lépniünk, amely még az NB II.-ben is nonszensz, illetve Kovács Timi állapotosan vállalta a játékot, így ő sem volt százszázalékosan bevethető. Mindezek tükrében bravúros eredménynek tartom, hogy 3–2-re győzni tudtunk – tette hozzá az edző.

Az NB II. Nyugat „B” csoportjában jelenleg 9 csapat, 5 NB II.-es és 4 U21-es játszik oda-visszavágós mérkőzéseket. Ezt követően a csoporton belüli helyezés dönt majd arról, hogy melyik együttes játszhat az NB I.-es indulásért. A szakemberek többsége úgy véli, idáig nem fog tudni elmenni a

bajnokság, melynek már most is minden fordulója „ezer sebből vérzik”.

– Nálunk is van pozitív eset, szerencsére egy olyan játékosnál, aki nem volt kontaktban a többiekkel. Ő jelenleg otthon van, mi pedig reménykedünk, hogy még egy darabig bírni fogjuk a bajnoki tempót – mondta Valasik Marietta.

A palotások jelenleg csak a Szódliget utcai csarnokban tudnak edzeni, ám ez is „kegyelmi állapotnak” számít, hisz az NB II.-ben számos olyan csapat van, amelynek működése iskolai tornateremhez kötött, nekik pedig mind az edzéseket, mind a mérkőzések lebonyolítását nehéz megoldani.

– Tatabányán pont ellenkező volt a helyzet. Ott ugyanis egy sportszarnokban játszottunk, s mivel a rendezők vállalni tudták az egészségügyi előírások betartását, nézőket is beengedtek. Látszik, hogy az emberek mennyire ki vannak éhezve az ilyen lehetőségekre, mert bennünket is sok szülő kísért el a meccsre, akik végre élőben is élvezhették gyermekük játékát – fűzte hozzá az edző.

Valasik Marietta irányításával mindössze egy 10-11 fős keret képviseli a kerületet az NB II.-es bajnokságban. Ez nagyon szűkös, ennél ők is többen voltak, de az elmúlt hetekben családi és egyéb okok miatt sokan is lemorzsolódtak.

– Szeretnénk még játékosokat igazolni, de továbbra is csak játékot, jó hangulatot és palotás csapatszellemet tudunk biztosítani a hozzánk érkezőknek – jegyezte meg Valasik Marietta. **R. T.**

## Mesteri pályázat

**Október 18-án ünnepelte volna 80. születésnapját kerületünk és a magyar sporttörténelem egyik legeredményesebb sportolója, a négyszeres olimpiai bajnok, egyszeres olimpiai bronzérmes, háromszoros világ bajnok, Nemzet Sportolójának megválasztott Kulcsár Győző.**

2016 őszén Litva utcai otthonának nappalijában ültünk és beszélgettünk. A találkozásunk apropója tanítványa, Szász Emese (ma Szász-Kovács Emese) riói olimpiai győzelme volt. A beszélgetés során a mester eredményei is szóba kerültek. Ekkor árulta el, azt sem tudja, hol van a müncheni olimpiai bronzérme. 1972-ben a hatos döntőben 5–2-es vereséget szenvedett válogatott társától, dr. Fenyvesi Csabától, ami akkor az egyéni olimpiai aranyérmébe került. Ezt a kudarcot azóta sem sikerült megemésztenie, s hiába nyert még ugyanazon az olimpián aranyérmet a csapattal, számára München mindig is a kudarc olimpiája maradt. Ez az apró történet pontosan árulkodik arról, milyen ember volt Kulcsár Győző. Megalkuvást nem tűrően, csak a sikerben hívó, a győzelemért minden

áldozatra képes versenyző és edző volt, aki ugyanezt az odaadást követelte meg a tanítványaitól is.

Hitéről, rutinjáról és taktikai érzékről tudna mit mesélni Athén győztese, Nagy Tímea is, aki több asszóját is csak utolsó tussal nyerte a 2004-es olimpián, ám a döntőben tanári módon vívott az abszolút esélyes francia Laura Flessel-Colonic ellen. Tudna mesélni unokaöccse, a jelenleg a Magyar Olimpiai Bizottságot vezető dr. Kulcsár Krisztián is, aki ugyancsak irányításával nyerte meg a 2007-es szeptérvári világbajnokság párbajtőr férfi egyéni számát. Tette ezt úgy, hogy már 36 esztendő volt, és már több mint egy éve felhagyott az élsporttal.

Utolsó tanítványa, Szász-Kovács Emese már-már lemondott arról, hogy egy világversenyen valaha aranyérmet szerezzen, mígnem Rióban kimagasló vívással rukkolt elő. A döntőben az olasz Rosella Fiamingo már négy találattal is vezetett ellene, és már-már úgy tűnt, Emese ismét „csak” egy ezüsttel fog gazdagodni, amikor a Mester jó érzékkel „belenyúlt” az asszóba, a tanítványa pedig az instrukcióktól megtáltosodva megfordította



Kulcsár Győző és Szász Emese | A sikerért áldozatokat kell hozni

az asszót. Később egykori edzőtársa, a volt Kulcsár-tanítvány, Peterdi András irányításával belevágott a Tokióért folyó harcba, és volt edzője 80. születésnapját stílszerűen egy hazai válogató megnyerésével ünnepelte.

Tudna mesélni a nagyapa szellemiségéről a mindössze 17 esztendősen Enrico Piatti is, Kulcsár Győző Olaszországban élő unokája, aki tavaly a lengyelországi Torunban kadétvilágbajnoki címet szerzett.

– A legnagyobb mesterként és a legjobb emberként maradt meg az emléke – mondta példaképéről a kis Enrico. – Bármelyik versenyre megyek, úgy lépek pástra, hogy Kulcsár Győző a nagypapám, aszerint kell viselkednem, teljesítenem. Nagyon fontos volt, hogy

büszke legyen rám, és igazi sportemberként alkalmazkodjak az előttem álló feladatokhoz. Nagypapám utolérni szinte lehetetlen, mindazonáltal azt tűztem ki magam elé. Négyyszer szeretnék felállni az olimpiai dobogó legfelső fokára!

Kulcsár Győző olyan egyénisége volt a magyar sportnak, melyből százévente csak néhány születik. Nem véletlen, hogy Rákospalota büszkeségéről a kerületi önkormányzat egy tehetséggondozó pályázatot nevezett el, melynek első győzteseit idén ősszel hirdették ki. Ezzel, a Kulcsár szellemiségű pályázattal szerették volna a kerületi tehetségeket tovább művelni, mely kezdeményezés, a Mester ismervé sikeres lesz. **-sch -s**





## LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

## INGATLAN

**Elcserélném: XV. ker., Zsókvár u.-ban** lévő, 78 nm-es, 3,5 szobás, II. emeleti örökberletű önkormányzati lakásom. Panelprogramon átesett, nyílászárói műanyagok. Buszmegálló a ház előtt. Értékegyeztetés szükséges. Tel.: 06 70 421 6337, 16-20 óra között.

**Eladó: 75 nm-es lakás plusz pince,** csere is érdekel. Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó: két szoba összkomfortos lakás.** Tel.: 06 1 417 5301, esti órákban.

**Eladó vagy kiadó: Rákospalotán** 100 nm-es ház + garázs + műhely, nagy telekrésszel, rajta egy 30 nm-es ház. Tel.: 06 30 271 6907

**Eladó: Újpalotán 1,5 szobás,** felújítandó lakás zöldövezetben. Egyedi fűtés, alacsony rezsi. Parkolás a ház előtt ingyenes. Ár: 20 900 000 Ft. Tel.: 06 30 919 3848

**Eladnám: hévízi egyszobás** (három személyes 2x2 hetes apartman) örökös üdülőhasználati jogomat 250 E Ft-ért. Tel.: esti órákban: 06 70 282 3327

## LAKHATÁS

**Kiadó: 1+2 1/2 szobás, erkélyes,** 60 nm-es, felújított lakás XV. ker., Csobogós u.-ban 140 E Ft/hó + kb. 36 E Ft rezsi. Orvosi rendelő, bolt, autóbusz, vilamos közelében. Tel.: 06 70 381 4447

**Negyvennyolc éves, becsületes** hölgy sürgősséggel lakótársat keresek Újpalotán. Ápolónő végzettségű, szorgalmas ember vagyok. Akár segítségnyújtás fejében. Tel.: 06 70 392 5858

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

**Olcso albérletet keresek** a XV. kerületben 2 főre. Tel.: 06 30 245 2759

**Eltartási szerződést kötnék** idős hölgyvel v. úrral, ottlakás nélkül, életjáradék is lehetséges. Tel.: 06 20 530 7120

## ADOK-VESZEK

**Eladó olcsón: konyhabútor komplett** csappal + zuhanyzó, csapokkal együtt. Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó: 6 személyes étkezőgarnitúra,** 8 főre bővíthető, ugyanott vegyes méretű használt parketta. Tel.: 06 30 569 2200

**Eladó: népművészeti ruhák** (gyerek, serdülő, felnőt). Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó használt LG keskeny mosógép,** 5 kg kap., A+, fehér színű, és egy Hyundai asztali mosogatógép, 6 terítékes, A+, jó állapotú gépek. Tel.: 06 30 240 5601

**Eladó: Buderus Logamax U054-24K** kéményes gázcirkó. Üzemképes, 12 éves, karbantartási naplóval, tartozékokkal. Ár: 40 000 Ft. Megegyezünk! Telefon: 06 20 320 9950

**Eladó: 5 literes borosüvegek, 50 l-es** és 25 l-es ballonok. Tel.: 06 1 306-1225 vagy 06 30 214 7816 egész nap.

**Eladó: fekete női 48-as 7/8-os** műszőrme bunda, 2 db porcelánbaba díszdobozban, 1 pár hosszú mankó. Telefon: 06 20 431 5700

**Eladó: új Wizard fűtiszítító 2,5 E Ft,** új kalocsai pruszlik 20 E Ft, új hallásjavító készülék 1 E Ft, új kerékpárnyereg 2 E Ft. Vivamax infralámpa 3 E Ft. Telefon: 06 70 708 2233

**Eladó: fésülködőasztal tükörrel +** ülőke, fából készült CD-tartó, forgatható bortartó szintén fából 9 üveggel. Tel.: 06 20 530 7120

**Eladó: szoptatóspárna, pelenkatároló,** babaruhák 100 Ft/db, 38-as bokacsizma 2 pár 3 E Ft, két új 38-as ruha 1 E Ft/db. 2XL-es, kék színű Hummel dzseki 3500 Ft. Különböző méretű fiúruhák (póló, nadrág, dzseki olcsón). Tel.: 06 20 530 7120

**Eladó Cyrus roller, XV. ker., 15 E Ft.** Tel.: 06 20 553 8592

**Eladó: használt (DeLonghi) Siesta** gázkályha + palack. Ár: megegyezés szerint. Tel.: 06 70 312 7917

**Eladó: 2 m<sup>3</sup>-es, 2 mm vastag** lemezből készült tartály, 6 db 11,5 kg-os gázpalack, alumíniumajtó kerettel együtt 90x200 cm. Tel.: 06 30 381 8618

**Eladó reális áron: erős, masszív,** alig használt kiságy pelenkázórészessel, nagyon szép, hosszúkas, újszerű állapotú dohányzóasztal. Tel.: 06 30 947 3022

**Eladó: 10 fiókos, guruló (95x40x33)** tároló 4500 Ft. Ikeas, dekoratív evőesz-közkészlet 3 E Ft. Tel.: 06 30 852 9253

**Eladó: használt, jó állapotú** kerekesszék 10 E Ft, NIKÉ új hátizsák 5 E Ft, szép söröspoharak 100 Ft/db. Telefon: 06 20 470 0007

**Eladó: jó minőségű, nagy méretű** (52) öltönyök, ingek kedvező áron. Tel.: 06 70 278 7399

**Eladó: varrodámban megmaradt** méteráru (pamut, selyemszövet), könyvek, és sok más, pl. Akai hifi. Tel.: 06 20 592 0813

**Eladó: régi nagy képernyős** Gold Star tv, 73 cm-es, kép a képben 5 E Ft, ajándékbaba adok egy Philips 53 cm-es tv-t. Új Navon okostelefon 5 E Ft. Tel.: 06 20 470 0007

**Eladó: egy 1,20x1,50-es vas** kézikocsi, négykerekű 15 E Ft. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: nagy méretű laprugós** utánfutó, 160x280 cm rakfelület, 250 kg önsúly, 1250 kg raksúly. Irányár: 220 E Ft. Telefon: 06 70 510 8824

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

**Eladó: vasból, masszív** tetőcsomagtartó 25 E Ft. Új cserpák 5 E Ft. Kb. 50x60-as kaloda tetőfelújításhoz 8 E Ft. Telefon: 06 70 537 8880

**Eladó: DUNLOP gumicsizmák,** 5 E Ft/pár. Fáradtolaj jelképes összegért átadó. Kazánban elerhető. Tel.: 06 70 537 8880, 06 30 291 5113

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

**Eladó: jó állapotú Kleber** 195/60/R15 téli gumi. Ár: 40 000 Ft/4 db. Telefon: 06 30 914 0626

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

**Eladó: kis termetű pozsgások,** pletykák, futók, egyéb mini növények. Telefon: 06 1 306 6740

## MUNKA

**Nyugdíjas faipari képesítéssel** alkalmi munkát vállal. Anyagbeszerzés, ügyintézés gépkocsival. Tel.: 06 70 234 7759

**Friss nyugdíjas, német anyanyelvű** nő mellékmunkát keres, irodai háttérrel, munkát, időszotthoni kisegítő, csomagolás vagy hasonló. Számítógép-ismeret nincs. Tel.: 06 70 214 0955

## TÁRSASÁG

**60-80 év közötti XV. kerületi** lakosoknak közös programokkal baráti társaságot szerveznék. Amíg a járvány tart, zoom-meetingeken ismerkedhetnénk. [oszirozsa1156@gmail.com](mailto:oszirozsa1156@gmail.com)

## EGYÉB

**Bérfüstölt kerekesek a XV. ker.-ben** vagy környékén, kb. 15 kg hús füstölésére. Tel.: 06 20 916 5124

A kerületi lakosok számára – szolgáltatások kivételével – legfeljebb 20 szög ingyenes megjelölést 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

**KETTŐ FŐ FRISS NYUGDÍJAST KERES CÉGÜNK.** Egy főt irodai munkára, egy főt áruszállításra és raktározási-karbantartási munkákra. Érdeklődni lehet: 402-08-66. Doktor Natur Kft.

## FELÚJÍTÁS-KARBANTARTÁS

**KLÍMA HŰTÉSRE-FŰTÉSRE!** Covid-helyzetben a telepítés becsületkaszsa elven! Annyit fizessen, amennyit önmagának ér a munkánk! +36 20 584 5849 Klimadoki team.

## FOGTECHNIKA

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

## KÉMÉNY

**SZABÓ BALÁZS VÁLLALJA KÉMÉNYEK BÉLELÉSÉT, ÉPÍTÉSÉT,** kondenzációs kazánok telepítését teljes körű ügyintézővel. +36 20 264 7752

## RÉGISÉG

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

**KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS!** Arany 14 900 Ft/g-tól, ezüst 350 Ft/g-tól, bizsukat, borostyán-korall ékszereket, bútorokat, festményeket, Herendi, Zsolnay, Gorka, Hollóházi, Meissen-Hummel, Kovács Margit dísztárgyakat. Karórákat, régi pénzeket, érméket, kitüntetések, fényképezőgépeket, katonai eszközöket, hagyatékot. Díjtalan kiszállás, értékbecslés. Budapest V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: +36 70 608 6082

**STUDIO ANTIKVÁRIUM DÍJMENTES KISZÁLLÁSSAL** és azonnali elszállítással, készpénzért vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, térképeket, metszeteket, kéziratosokat, képes levelezőlapokat, festményeket, porcelánokat, egyéb régiségeket, teljes hagyatékot. Tel.: +36 1 312 6294; +36 30 941 2484

## TANÍTÁS

Angoltanítás gyerekeknek, felnőtteknek, nagy tapasztalattal rendelkező szakképzett nyelvtanárnál. [berkesilona@gmail.com](mailto:berkesilona@gmail.com), +36 20 258 7837

**A VESZÉLYHELYZET IDEJÉN IS SEGÍTŐ INFORMÁCIÓKAT KÍNÁLUNK!**

**DÉLUTÁN**  
LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT

40 év felettieknek minden nap  
18-tól 21 óráig a

**06-80-200-866**  
ingyenes telefonon.

CHAT-en és emailben korhatár nélkül.  
[www.delutan.hu](http://www.delutan.hu)





# 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

**Malaky Építőanyag és tüzelőanyag**

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

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

[www.malaky.hu](http://www.malaky.hu)



## HIRDETÉS- FELVÉTEL

Telefon:

720 5456

Információ:

hirdetes@

xvmedia.hu

## Megújult telefonos XV Media app!

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

## NYUGDÍJASOKNAK TELEFONOS MUNKA RUGALMAS MUNKAI DŐ, HETI KIFIZETÉS.

TELEFON:  
06-30-7979-202

*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