



ÓBUDA

XXVI. évfolyam 7. szám • Megjelenik kéthetente • 2020. április 6. – Lapzárta: április 2.

AQUINCUM • ARANYHEGY • BELSŐ-ÓBUDA • BÉKÁSMEGYER • BÉKÁSMEGYER-ÓFALU • CSILLAGHEGY • CSÜCSHEGY • FILATORIGÁT • HÁRMASHATÁR-HEGY • KASZÁSDÜLŐ • MÁTYÁSHEGY
• MOCSÁROSDÜLŐ • HAJÓGYÁRI-SZIGET • REMETEHEGY • RÓMAIFÜRDŐ • RÓMAI-PART • SOLYMÁRVÖLGY • TÁBORHEGY • TESTVÉRHEGY • TÖRÖKKŐ • ÚJLAK • ÜRÖMHEGY

Betegutak járványhelyzetben

6

Maradjunk otthon! A Szent Margit Rendelőintézet szakrendeléseinek a távkonzultációs lehetőséget sokan veszik igénybe.

Klímastratégia online

8

A javaslatokat online felületen oszthatják meg a véleményezőik, három héten át. Ajánlott lépések Klíma rovatunkban.

Szombati menetrend

23

Új menetrend lépett életbe a BKK járatain, mivel a járvány elleni intézkedések hatására visszaesett az utasforgalom.

Segítség időseknek alapvető élelmiszer, gyógyszer beszerzéséhez



Önkormányzati intézkedések a koronavírus ellen

Már hat autóval, a kerületi önkormányzat, a közterület-felügyelet és a szociális ellátást biztosító intézmények összefogásával gondoskodik a III. kerület a rászoruló idősek ellátásáról. Hetek óta működik és bővül az az ellátórendszer, amit a járványhelyzet miatt a máshonnan segítséghez nem jutó idős emberek, a hatósági karanténba került személyek és a nehéz helyzetben lévő, gyermekét egyedül nevelő szülők élelmiszerrel és gyógyszerrel való ellátására állított fel dr. Kiss László polgármester irányításával Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata

Folytatás a 2. oldalon

Veszélyhelyzeti bérletdíj és krízistámogatás

A kihirdetett veszélyhelyzet idején képviselő-testületi ülést nem lehet tartani, a járvány megfékezése és a károk enyhítése érdekében szükséges döntéseket ebben az időszakban a polgármester hozza meg. Ilyen döntéshozatal történt március 27-én is, amin dr. Kiss László polgármester mellett a jegyző és a két kerületi frakcióvezető vett részt. Az ülés előtt a várható döntésekről a frakciók tájékoztatást kaptak, a nyílt jegyzőkönyvet pedig az önkormányzat a honlapján nyilvánosságra hozza. *Bővebben a 2. oldalon*

Vigyázzunk egymásra!

A felelősség mindannyiunké. A „Vigyázzunk egymásra!” elnevezésű kampány arra hívja fel az emberek figyelmét, hogy csökkentsék minimálisra a személyes találkozókat. Közös célunk, hogy megfékezzük a koronavírus terjedését.

LOMTALANÍTÁS ELHALASZTVA

Bizonytalan időre elhalasztja a lomtalanítást az FKF Nonprofit Zrt. a főváros vezetésével és az érintett kerületek polgármestereivel történt egyeztetést követően. *Infó a 9. oldalon*

Koronavírus óbudai információs ingyenes vonal: 06-80-204-777

Segítség időseknek alapvető élelmiszer, gyógyszer beszerzéséhez

Folytatás az 1. oldalról

A lakossági igénybejelentéshez ingyenesen hívható koronavírus-információs vonal áll rendelkezésre: **06-80-204-777**. A jelentkezőket a munkatársak visszahívják, és részletesen egyeztetik velük a szükségleteiket. Személyenként hetente egy alkalommal, alapvető használati cikkekre és csomagolt élelmiszerekre kiterjedően, leadott bevásárlólista alapján elvégzik helyettük a bevásárlást, amit házhoz is szállítanak. Egy-egy kért csomag maximum 6 kilogrammos lehet. A megvásárolt árut a kiszállítást követően, számla ellenében, készpénzzel fizetik ki a szolgáltatást igénybe vevők.



Betartják az ajánlott várakozási távolságot a gyógyszertáraknál

Ugyancsak személyenként hetente egyszer intézik a gyógyszerek kifizetését és házhoz szállítást. Az igénylőtől tájékoztatást és házhoz szállítást a kártya másolatot kérnek

A szolgáltatást olyan idősek és egyedülálló szülők vehetik igénybe, akiknek valóban nincs a környéken lakó, segítő rokonuk vagy ismerősük!

az ügyintézéshez, majd a felhőbe feltöltött receptek alapján a gyógyszertárakban összeállított csomagokat házhoz szállítják.

A beszerzésekhez és a kiszállításhoz jelenleg hat gépjárművet használnak, melyből kettőt a Fővárosi Önkormányzati Rendészeti Igazgatóság bocsájtott rendelkezésre. A kapacitás további bővítését teszi majd lehetővé a MOL-Limo felajánlása: flottájukból is vehetnek igénybe járművet az idősek ellátásához.

Munkatársaik a beszerzést és kiszállítást biztonságosan, védőfelszereléssel és fertőtlenítővel megfelelően ellátva, maszkban és gumikesztyűben, a személyes találkozások minimalizálásával végzik.

Veszélyhelyzeti bérletdíj és krízistámogatás

Dr. Kiss László polgármester a testület hatáskörében eljárva döntéseket hozott szociális támogatási lehetőségek bővítéséről és egyes szociális intézkedések rugalmasabb alkalmazhatóságáról. Valamennyi szociális témájú döntést az indokolta, hogy a járványhelyzet miatt munkájukat elvesztő vagy jövedelem nélkül maradó III. kerületiek az önkormányzat rendkívüli segéllyel támogatni tudja, illetve hogy a járványhelyzet miatt be nem szerezhető iratok, igazolások hiánya miatt ne érjen senkit se hátrány.



Fotók: Antal István

A március 27-i döntések alapján új szociális támogatási formaként kérelmezhető a veszélyhelyzeti bérleti díj támogatás és a veszélyhelyzeti krízistámogatás. Mindkét támogatási formát a járványhelyzet miatt munkájukat elvesztő vagy fizetésüket meg nem kapó III. kerületiek kérelmezhetik, akiknek

a háztartásában az egy főre eső havi jövedelem az öregségi minimumdíj 250, illetve 200 százaléka nem haladja meg. A veszélyhelyzeti bérleti díj támogatás lényegét tekintve egy visszatérítendő kamatmentes kölcsön, melynek összege számlával igazoltan két havi bérleti díj,

de legfeljebb 300 ezer forint lehet. A veszélyhelyzeti krízistámogatást évente egyszer, maximum 120 ezer forintig lehet kérelmezni. (Mindkét támogatási formáról részletesebb információt, a kérelmezés pontos feltételeit, a szociális támogatások további változásait az obuda.hu hon-

lapon olvashatják „Az önkormányzattól érkezik a segítség a nehéz helyzetbe jutott III. kerületieknek” címmel.)

Mint arról hírt adtunk, az önkormányzat elrendelte március 18-án a kerületi játszótérek és fitnessparkok lezárását. Az intézkedés célja a lakosság egészségének védelme, a járvány terjedésének akadályozása volt. Sajnos az utóbbi napokban bebizonyosodott, hogy a zárva tartás önmagában nem volt elegendő a kerületiek egészségének védelme érdekében, a fitnessparkokat, játszótéreket a tiltás ellenére felnyitották, az eszközöket használták. Most döntés született arról, hogy ez szabályszerűsnek minősül, ezért figyelmeztetés után, indokolt esetben csekély összegű bírság is kiszabható lesz.

Kijárási korlátozás érvényes április 11-ig

Dr. Kiss László: A III. kerületben senki nem marad segítség nélkül

Három hét telt el a veszélyhelyzet kihirdetése óta, ezalatt Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata átszervezte szolgáltatásait, rendezvények helyett az idős és rászorulókat ellátásáról gondoskodik. Óvodai, bölcsődei ügyelet működik, a veszélyhelyzet miatt állásukat veszített kerületiek szociális támogatása megoldott. Interjú a polgármesterrel.

- Hozzávetőleg hány idős ember ellátásáról gondoskodik az önkormányzat?

- Több száz 70 év feletti, más-honnan segítséget kapni nem tudó ember bevásárlását, gyógyszerbeszerzését intézzük jelenleg, és szükség esetén tovább tudjuk bővíteni a kört. Ellátjuk – igénybejelentés alapján – a hatósági karanténban lévő embereket és segítjük az egyedülálló szülőket. Példás az együttműködés a kollégák között, a közterület-felügyelet, az idősklubok munkatársai, a szociális munkások közösen szervezik a ellátást. Külön köszönöm, hogy sok övönös is bekapcsolódott a munkába.

- Hogy áll a kerület védőfelszereléssel, kézfertőtlenítővel?

- Időben indítottuk a beszerzéseket, ezért a kezdetektől meg tudtuk oldani, hogy a valamennyi munkatársunk, aki a lakossággal kapcsolatba kerül a munkája során, azt biz-



tonságosan tehesse. Az idősök, rászorulókat ellátását is a megfelelő óvintézkedések mellett, maszkban, kesztyűben végzik a kollégáink. Habár egyértelműen nem az önkormányzat feladata, de nem hagytuk figyelmen kívül a kerületi háziorvosok segélykérését: védőfelszerelést és maszkot biztosítottunk nekik is, mert elsődleges érdek, hogy a járványhelyzetben az alapfokú orvosi ellátás rendszere fennmaradjon.

- Elindult a számháború a karanténban lévő és ténylegesen fertőzött emberek számáról. Mi az, amit valóban tudni lehet?

- Sajnos nagyon kevés hivatalos információt kapunk a Kormányhivataltól, és ezt

sem áll módunkban ellenőrizni. Ugyanakkor a járvány mostani szakaszában valószínű, hogy a fertőzöttek egy részéről nincs tudomása a hivatalos szervezeteknek sem. Ezért is hangsúlyozzuk mindig: aki teheti, maradjon otthon, akinek pedig segítségre van szüksége, hívja az önkormányzat ingyenes információs vonalát. Az elmúlt napokban fokoztuk a megelőző lépésünket: szigorúan ellenőrizzük a lezárt játszótereket, fitnessparkokat, fertőtleníttük a közterületeket.

- Milyen segítséget kaphat, aki a veszélyhelyzet miatt elveszítette az állását?

- Új szociális támogatási formákat vezetünk be. Veszélyhelyzeti krízistámogatást igényelhet, aki a kialakult helyzet miatt veszítette el a munkáját vagy nem kap fizetést. Tudunk segíteni azoknak is, akik nehéz helyzetbe kerülve a lakbérüket nem tudják fizetni. A részletes feltételeket és az igénylés módját az obuda.hu oldalon tettük közzé. A III. kerületben senki sem marad segítség nélkül, igyekszünk az idős emberek társállatainak ellátását is megszervezni. Rászorultsági alapon a Macskaárvaház Alapítvánnyal együttműködve az eledel, almok beszerzését és házhozszállítását is meg tudjuk oldani.

Rendkívüli nyitvatartási rend az ügyfélszolgálaton

A rendkívüli ügyfélszolgálati nyitvatartás bevezetésének célja a lakosság és az önkormányzati dolgozók védelme.

A rendkívüli nyitvatartási rend: hétfőn 14-18 óra; kedden 12-16 óra; szerdán 8-12 óra; csütörtökön 12-16 óra; péntek 8-12 óra.

Az ügyfeleket a 1033 Budapest, Harrer Pál utca 2. szám alatti irodában fogadjuk. Kérjük, hogy legalább 2 méter távolságot tartson egymástól a várakozás során.

Kérünk mindenkit, hogy elsősorban telefonon és e-mail-ben forduljon hozzánk, a 437-8501-es telefonszámon vagy a postabonto@obuda.hu e-mail-címen. A házasságkötésekkor az anyakönyvvezetőn és a házassulandókon kívül kizárólag a tanúk lehetnek jelen. A megváltozott ügyfélszolgálati rendről és az elektronikus ügyintézési lehetőségekről részletes információt itt talál: <https://bit.ly/39fgig7>



Járvány idején is felügyelnek



A közterület-felügyelők járvány idején is ellenőrzik a közterületek rendjét és tisztaságát. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata megbízásából elvégzik a szükséges óvintézkedéseket, hogy a lakók biztonságban lehessenek veszélyhelyzet idején. A kerület gondozásában lévő parkok kültéri bútorait kapacitásukhoz mérten fertőtleníttük és folyamatosan ellenőrizzük tisztaságukat. Figyelnek arra is, hogy a

fedélnélküliek is minél hamarabb biztonságos szállásokra kerülhessenek, hiszen köztük sok az idős és legyengült egészségállapotú.

A közterület-felügyelet **sze-mélyes ügyfélfogadását március 13-tól határozatlan időre felfüggesztették**. Bejelentéseiket megtehetik az éjjel-nappal hívható a +36-1-453-2618-as telefonszámon, a +36-1-453-2619-es faxszámon vagy az ugyfelszolgalat@obkf.hu e-mail címen.

Az új szabályok a járvány lassítását szolgálják

Ma döntünk a holnapról is

A márt egyértelműen a koronavírus határozza meg. Aki ezt nem látja vagy félvállról veszi, az felelőtlen. De, ami ma történik, az meghatározza a holnapokat is. A vírus maga néhány hónap után kifutja magát, de a következményei sokkal maradandóbbak lesznek. És remélem a tanulságai is. Évek óta minden fórumon igyekszem arról beszélni, mennyire veszélyes, hogy a kormány magára hagyta az egészségügyet. Most látjuk igazán, hogy ez életekbe fog kerülni! Egy ilyen tragédiában mindig az a legszörnyűbb, ami elkerülhető lett volna. Egy vírus kialakulása alkalmasint elkerülhetetlen, de hogy a vírus által megbetegítettek milyen egészségügyi intézményrendszerbe kerülnek be, milyen annak az állapota, felszereltsége, ellátottsága, stb., az igenis is tőlünk függ – és a kormány mulasztásai e téren csakis botrányosnak nevezhetőek.

A vírus következtében leállt az ország, százezrek válnak munkanélkülivé, milliók



kerülnek létbizonytalanságba. Hogy velük mi lesz ma és holnap, az megint olyan dolog, amit igenis lehet befolyásolni. Ez megint egy olyan tényező, ami egyértelműen a kormányon lévők felelőssége. De sajnos ugyanazt látjuk itt is, amit az egészségügy területén. Időhúzást, pótcselekvést, félmegoldásokat. A számok ezt egyértelműen megmutatják. Ha megnézzük például, hogy más országok saját gazdasági teljesítményükhöz képest, mennyit költenek a koronavírus-járvány kezelésére és az emberek megsegítésére, döbbenetes különbségeket látunk.

Koronavírus miatt gazdaságvédelmi csomag GDP arányosan:

Spanyolország 20 %

Ausztria 10 %

Lengyelország 9 %

Magyarország 0,5%

Arcpírítóan kevés az a pénz, amit Orbán Viktor a koronavírus-járvány kezelésé-

re költ! Már most látszik, a kormány kapkodó improvizációi nem fogják megvédeni a magyar embereket, nem fogják megakadályozni a tömeges elszegényedést és létbizonytalanságot.

Válságkezelő alapjövedelmet!

A Párbeszéd fennállása óta azt mondja, Magyarországon be kell vezetni az alapjövedelmet. A mostani válságkezelő alapjövedelem javaslatunk minden magyarországi felnőtt lakosnak legalább havi 100 ezer forint jövedelmet garantál azáltal, hogy ha szükséges, 100 ezer forintig erre az összegre kiegészíti az egyéb típusú jövedelmét (munkabér, nyugdíj, támogatások stb.) A javaslat szerint a kiskorúak után a szülők legalább 50 ezer forintot jogosultak gyermekként, a gyermeküket egyedül nevelők és nagycsaládok ennél magasabb összegre jogosultak. Ezt az összeget mindenki megkapja! A kormány félintézkedéseivel szemben az alapjövedelem az egyetlen olyan állami segítségi forma, amely valóban mindenkinek elér, minden bajba jutottnak segítséget nyújt. Ha nemcsak a mával foglalkozunk, hanem gondolunk a holnapra is, azonnal be kell vezetni a válságkezelő alapjövedelmet.

Szabó Tímea
Óbuda-Békásmegyer
országgyűlési képviselője,
a Párbeszéd társelnöke, frakcióvezetője

Óvodai felvétel 2020/2021-re

A veszélyhelyzetre való tekintettel az emberi erőforrások minisztere a 7/2020. (III. 25.) határozatával a következőként rendelkezik:

Azoknak a szülőknek, akik gyermeküket a lakcím szerinti körzeti óvodába szeretnék beírni, semmi tennivalójuk nincs, mert az óvoda **2020. április 21-ig** hivatalból felveszi a felvételi körzetébe tartozó valamennyi olyan gyermeket, akik vonatkozásában nem érkezett hozzá jelzés arról, hogy másik óvoda felvette volna őket. A gyermeket bejelenti a KIR-be, valamint írásban értesíti a szülőt. A beiratkozáshoz szükséges iratok bemutatására a gyermek első óvodai nevelésének napján kerül majd sor. Azoknak a szülőknek, akik gyermeküket **nem** a lakcím szerinti körzeti óvodába szeretnék beírni, azoknak a jelentkezés módja a következő:

2020. április 2. és 20. között a választott óvodába eljuttatják online vagy személyesen a kitöltött dokumentumokat, és csatolják a jelentkezéshez szükséges felsorolt iratok másolatát. (Bérlmény esetén a bérlési szerződés másolata is szükséges.)

A gyermek felvételéről az óvoda vezetője **2020. április 30-áig dönt**, amennyiben rendelkezik még szabad férőhellyel úgy, hogy minden körzeti gyermek előjegyzésre került. Értesíti a szülőt és a kötelező felvételi lehetőséget biztosító óvoda vezetőjét (körzeti óvoda) a gyermek felvételéről.

Kötelező felvételi körzettel nem rendelkező óvoda (Óbudai Százszorszép Óvoda) esetében **2020. április 2. és 17. között** kell eljuttatni online a kitöltött dokumentumokat és a jelentkezéshez szükséges felsorolt iratok másolatát.

A felvételtől az óvodavezető **2020. április 20-áig dönt**, értesíti a szülőt és a kötelező felvételi lehetőséget biztosító óvoda vezetőjét (körzeti óvoda).

Az óvodai felvétellel kapcsolatos további információkat és a letölthető űrlapokat az obuda.hu főoldalán tudjuk közzé.

Óvodáztatással kapcsolatban tájékoztatást kérhetnek a kerületi óvodai referenstől: Halasi Erika, tel.: +36-1-437-8995.

Óbudán a kisállatok sem maradnak ellátatlanul

A koronavírus-járvány mindenki életét gyökerestől megváltoztatta. A helyzet napról napra, óráról órára változik. Az önkormányzat elsődleges feladata veszélyhelyzetben az emberi élet védelme, az idősek, elhagyottak támogatása. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata azonban gondol azokra a kerületi kisállattulajdonosokra is, akik számára nehézséget jelent kedvenceik ellátása a veszélyhelyzetben.



Dr. Kiss László, Óbuda-Békásmegyer polgármestere aktív állatvédőként és állatbarátként felkérte a több mint egy évtizede működő **Macskaárvaház Alapítványt** és stratégiai partnerét, a **Szurkolók az állatokért mozgalom** aktivistáit, hogy nyújtsanak segítséget a kerületben élő, rászoruló kisállattulajdonosoknak.

A létrejött támogatási szerződés szerint a III. kerületi bejelentett lakcímmel rendelkező, **rászoruló kutya és macska tulajdonosok kérhetnek segítséget kedvenceik eledelésére, macskalmának beszerzésében.** A megrendelt eleséget az alapítvány aktivistái 48 órán belül a bejáratú ajtóig kiszállítják, a megrendelt áru vételárán felüli többletköltség nélkül.

Az Alapítvány aktivistái – kapacitásuk és lehetőségeik függvényében – igény esetén más házi kedvenc (pl. madár, rágcsálók, törpemalac) eleségének, illetve kisállat gyógyszer beszerzésében is törekszenek segítséget nyújtani. Egyedi döntés alapján, sürgős, halszthatatlan esetben, szintén kapacitás függvényében igyekeznek segítséget adni a házi kedvenc orvoshoz szállításában is.

Emellett lehetőség van segítséget kérni az esetlegesen magára maradó kisállatok otthoni etetésében is, természetesen a gazdi írásos felhatalmazása alapján és hatósági személy jelenléte mellett.

A rászoruló gazdik a Macskaárvaház Alapítványt hívhatják a +36-70-227-5601-es telefonszámon.

Tartsunk össze: Minél többen maradjunk otthon!

Gyógyszert, élelmiszert szállítanak házhoz a jogosultaknak

Vészhelyzetben is segít az Óbudai Családi Tanácsadó

Az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ nyitva tartása az egészségügyi vészhelyzet idején is változatlan. A segítők továbbra is a segítenek a rászorulókon ügyeleti rendszer vagy telefonos segítségnyújtás keretében – Szalai-Komka Norbert intézményvezető az alábbi tájékoztatást adta lapunknak.

Az intézmény az egészségügyi vészhelyzet kihirdetése óta is változatlan nyitva tartással működik. Továbbra is tartja a kapcsolatot a gondozott családokkal. Fogadja a jelzőrendszer és a hatóságok felkéréseit. Közreműködik az önkormányzat közterület-felügyelete által koordinált szolgáltatásában, amelynek keretében a kerületi, az otthon tartózkodást vállaló, 70 évesnél idősebb polgárok, illetve a gyermeküket egyedül nevelő szülők részére gyógyszert és élelmiszert szállítanak házhoz – tudtuk meg.

Rászorulóik részére továbbra is rendszeres és egyszeri adományt osztanak. Ezek azonban jelenleg nem csoportosan, hanem egyénileg történnek, különösen ügyelve a segítők védőfelszerelésére (szájmaszk, kézfertőtlenítő) és az ügyfelek megfelelő egészségügyi védelmére.

Az intézmény munkájában leginkább a kapcsolattartás formája változott meg az elmúlt két hétben. Március közepén még személyes tanácsadás keretében jogsegélyt, munkavállalási tanácsadást, kapcsolattartási konzultációt, segítő beszélgetést nyújtottak, de az Emberi Erőforrások Minisztériuma útmutatója alapján áttértek az



Illusztráció

alapvetően telefonos, online és elektronikus kapcsolattartási formákra. Természetesen indokolt helyzetben az ügyeletes segítők személyesen is állnak az igénybe vevők rendelkezésére.

Az intézmény telephelyei: Váradi utca 9-11., Kelta utca 5. Az intézmény nyitva tartása: hétfőn 13-18 óra között, kedden, szerdán, csütörtökön 9-18 óra között, pénteken 9-12 óra között.

Az intézmény elérhetőségei: mail: cstan.info@kszki.obuda.hu, web: www.ocstgyvk.hu, telefon: 06-1-250-1964, 06-1-250-3766.

Ügyintézés csak időpontfoglalással a kormányhivatalokban

A koronavírus terjedésének megakadályozása érdekében március 18-tól csak előzetes időpontfoglalással érkező ügyfeleket fogadnak a kormányablakok, okmányirodák, és minden egyéb kormányhivatali ügyfélszolgálat, továbbá a Mobilizált Kormányablak Ügyfélszolgálatok („KAB buszok”) ügyélfogadása határozatlan ideig szünetel. Ha elfelejtette az elektronikus ügyintézéshez szükséges Ügyfélkapu azonosítóját, az ingyenesen hívható Kormányzati Ügyfélvonal (1818) munkatársai segítenek.

A világméretű koronavírus-járvány miatt elrendelt veszélyhelyzet keretében a kormány újabb intézkedéseket vezetett be. Az ügyfelek és az ügyintézők védelme érdekében a kormányablakokban és az okmányirodákban nincs lehetőség sorszámot húzni, az ügyintézés kizárólag előzetes időpontfoglalással lehetséges. Időpontot foglalni ügyfélkapu azonosítóval a megujultmagyarorszag.hu oldalon, illetve ügyfélkapu regisztrációval nem rendelkező ügyfeleinknek a **1818-as** éjjelnappal ingyenesen hívható telefonszámon lehet.

Van elegendő védőfelszerelés

Fokozott közterületi ellenőrzések

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata minden intézményének dolgozóit ellátja maszkkal és gumikesztyűvel. Habár nem önkormányzati feladat, a háziorvosok védőfelszereléssel való ellátását is megszervezik. A dr. Kiss László polgármester vezette egészségügyi operatív törzs március 25-én döntött arról is, hogy fokozzák a közterületi ellenőrzéseket, mivel a zárás és a tiltás ellenére még mindig sokan mennek be a játszótérre, fitnessparkokba. Ez felelőtlen, hiszen az eszközök használatával is továbbadható, elkapható a fertőzés.

Áttekintették a III. kerületi piacok helyzetét is: az árusokat felkészítették, védőfelszereléssel látták el, az árusító helyeket nagyobb távolságra tették egymástól, a vásárlókat hangosbeszélő is figyelmezteti a megelőzéshez szükséges előírások betartására. A piacok az élelmiszerbeszerzés olcsó és hatékony módját jelentik, nyitva maradnak ameddig ez járványügyi szempontból lehetséges és biztonságos.

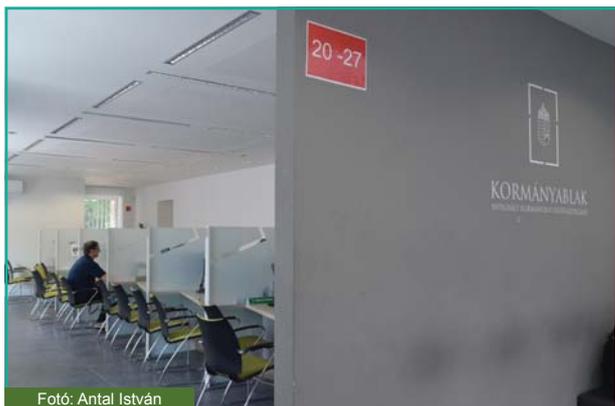
Működik az idős, családi segítség nélkül maradt kerületiek ellátására létrehozott munkaszervezet is. Az önkormányzat a jelentkezésük után szükségleteik szerint intézi helyettük hetente a bevásárlást és a gyógyszerek kiváltását.

Gőzerővel dolgoznak a szociális munkát végzők

Köszönetet mondott a kerületben szociális munkát végző munkatársaknak az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központban tartott vezetői értekezleten dr. Kiss László polgármester.

Az ülésen a veszélyhelyzettel kapcsolatos teendőket beszélték meg. Az itt dolgozók közvetlen kapcsolatban állnak a támogatást igénylő családokkal, ezért a megelőzés, védekezés és a járvány terjedésének lassítása szempontjából is kulcsfontosságú a munkájuk.

Az önkormányzat megfelelő minőségű és mennyiségű védőfelszereléssel és fertőtlenítőszerrel látta el a szociális területen dolgozókat, hogy munkájukat a lehető legbiztonságosabban végezhessék. A Családok Átmeneti Otthonában – a bent lakók védelme érdekében – szigorú higiénés szabályokat vezettek be.



Fotó: Antal István

Segítsünk az időseknek!

Betegutak járványhelyzetben a Szent Margit Rendelőintézetben

A kormányrendelet értelmében a Szent Margit Rendelőintézet mindhárom telephelye, a Vörösvári úti és a Csobánka téri szakrendelő, valamint a Tüdőgondozó átállt az akut esetek ellátására március 17-e óta – erről tájékoztatta lapunkat *dr. Budai András* ügyvezető igazgató. - Természetesen az életveszélyt vagy maradandó károsodást okozó eseteket továbbra is ellátjuk, valamint krónikus betegeknek a távkonzultáció igénybevételét követően a felhőbe küldjük a szükséges recept(ek)et, így azokat bármely gyógyszertárban, illetve a beteg taj-számának ismeretében közeli hozzátartozója vagy ismerőse is kiválthatja. A Tüdőgondozóban a gondozott betegeket ellátjuk, rajtuk kívül azonban csak a szociális vagy egészségügyi területen betöltött állásokhoz szükséges foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokat végezzük el, a tüdőszűrés a veszélyhelyzet fennállása alatt szünetel.

A 65 évnél idősebb kollégáink – egészségük védelme érdekében – betegtalálkozókra nem vehetnek részt, azonban tudá-



Fotó: Antal István

sukkal és tapasztalatukkal továbbra is segítik a munkánkat, amelyért rendkívül hálásak vagyunk - hangsúlyozta az ügyvezető igazgató.

Távkonzultáció

- A szakrendeléseinken biztosítjuk a távkonzultációs lehetőséget, weboldalunkon megtalálhatók szakterületenként a pontos telefonos elérhetőségek és időintervallumok.

Azért külön szeretnék köszönetet mondani, hogy lakossági oldalról maximális együttműködést tapasztalunk, hiszen

a távkonzultáció lehetőségével nagyon sokan élnek!

Arra azonban szeretném felhívni a figyelmet, hogy életkortól függetlenül bárki, aki akut légzőszervi megbetegedéssel küzdenek, a hatályos orvosi protokoll értelmében először háziorvosukat keressék telefonon, tőle minden szükséges információt meg fognak kapni.

Maradjunk otthon!

Ebben a nehéz időszakban én is arra kérek mindenkit, de különösen a veszélyeztetett korosztályba tartozókat, hogy csak ha-



laszthatatlan, feltétlenül szükséges esetben hagyják el az otthonukat, igyekezzenek minimálisra csökkenteni a kontaktusszámot, hiszen a koronavírus-járványt így tudjuk megfékezni, ehhez pedig minden egyes kerületi lakos kitartására és felelősségére szükségünk van. Emellett pedig kérem önöket, hogy a higiéniai elvárásoknak tegyenek eleget, próbáljanak otthonukban testmozgást végezni és vitamindús ételeket fogyasztani, hiszen ezek is hozzájárulnak immunrendszerünk erősítéséhez.

A lelki segítség ugyanolyan fontos, mint a fizikai

Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda Lelki Egészségközpontja minden segítséget igyekszik megadni a megváltozott környezet, a veszélyhelyzet okozta lelki károsodás megelőzése érdekében. Pszichológus és mentálhigiénés szakember várja hívásukat.

A mindennapjaink nagymértékben megváltoztak és várhatóan még több változás elé nézünk. Mindez rengeteg lemondással jár, a korábbi életmódunknak egy időre biztosan búcsút intünk – legyen szó egy esetleges kényszerű vagy önkéntes karantén helyzetéről.

Mindez komoly mentális terhet ró mindannyiunkra. Egy jó szó, néhány hasznos és megnyugtató gondolat, egy-egy tanács, a beszélgetésben rejlő pozitív erő segít felvenni a harcot a járvány káros mentális hatásaival szemben.

A Szent Margit Rendelőintézet kötelékében működő Óbudai Egészségfejlesztési Iroda Lelki Egészségközpontja révén ebben nyújt segítséget.

Szakembereik minden hétköznap 10 és 12 óra között várják a hívását mindazoknak, akik úgy érzik, nehezen küzdenek meg a kialakult helyzettel, szorongásuk csillapítására keresnek megoldást vagy egyszerűen beszélgetni szeretnének valakivel a megváltozott mindennapokról.

Marót Eszter pszichológus és Simon Gábor mentálhigiénés szakember a +36-20-568 2536-os telefonszámon várják hívásaikat.

Segítünk egymásnak, vigyázunk egymásra, együtt sikerülni fog!

Változások a Szent Margit Kórház járóbeteg-ellátásában

A veszélyhelyzetre való tekintettel március 18-tól a Szent Margit Kórházban a járóbeteg-ellátás korlátozott kapacitással működik. Kérjük önöket, hogy a Szent Margit Kórház szakrendeléseink, szakambulanciáink és a diagnosztikai vizsgálatokon ennek megfelelően, csak sürgős esetben (életveszély vagy tartós egészségkárosodás elkerülése érdekében) jelenjenek meg.

A legfontosabb tudnivaló, hogy a járóbeteg-ellátást biztosító rendelesek a Szent Margit Kórház „B” épületének I. emeletére, illetve a külön bejáratú rendelkező várandós gondozóba kerültek áthelyezésre.

A kormány rendelete alapján a szervezett, célzott népegészségügyi szűrővizsgálatok elvégzése a veszélyhelyzet megszűnéséig elhalasztásra kerülnek. Kérjük betegeinket, hogy amennyiben a tervezhető vizsgálatokat (labor, röntgen, ultrahang és egyéb szakrendelői vizsgálatok) a háziorvosuk is halaszthatónak tartja, a fertőzésveszély csökkentése érdekében **csak a járványhelyzet után keressék fel** szakrendelőinket, diagnosztikai részlegeinket. **Kérjük, hogy amennyiben a beteg állapota engedi, kísérő nélkül érkezzen a vizsgálatra.**

A fertőzés terjedésének visszaszorítását szolgálják azok az intézkedések is, amelyek csökkentik az orvos-beteg találkozások szükségességét. Az operatív törzs által üzemeltetett és kezelt honlapon (www.koronavirus.gov.hu) a koronavírussal kapcsolatban minden aktuális információt megtalálnak az érdeklődők. A Nemzeti Népegészségügyi Központ ingyenesen hívható zöldszámokat hozott létre a koronavírussal kapcsolatos lakossági megkeresések gyors és szakszerű megválaszolása érdekében, amik a hét minden napján 24 órában elérhetők: **06-80/277-455; 06-80/277-456.**

A betegellátást érintő változásokról folyamatosan tájékoztatást adunk kórházunk honlapján www.szentmargitkorhaz.hu (A járóbeteg rendelésekkel kapcsolatos tudnivalókat is itt olvashatják.).

A szappan a vírus egyik legnagyobb ellenfele

Tisztelt Óbudai Polgárok!

A húsvét minden embernek, hívőnek és nem hívőnek az új kezdet örömét, a természet újjáéledését jelenti, amely egyszerre családi és közösségi alkalom. Az idei esztendő azonban nem várt nehézségeket hozott, olyan élethelyzetet, amikor az segít, ha nem találkozunk, ha nem ünneplünk közösen.

Arra kérem Önöket, hogy az ünnepek alatt is tartsák be a veszélyhelyzetben előírt és ajánlott szabályokat, közös erőfeszítéssel és együttműködéssel fékezhetjük meg a koronavírus terjedését.

Vigyázzunk az egészségünkre! Vigyázzunk egymásra!



Varga Mihály
Óbuda országgyűlési képviselője

Áldott, békés húsvéti ünnepeket kívánok!



Művészek a koronavírus idején

Mindennapok a karanténban...

A kényszerű bezárkózás alatt is hasznosan tölthetjük az időnket, az aktív pihenésen kívül, készülhetünk arra az időszakra, amikor az élet újra visszatérhet a normális kerékvágásába. Megkérdeztünk néhány kerületünkhöz kötődő ismert művészt, hogyan zajlanak mindennapjaik a karanténban?

Balázs János, Kossuth-díjas zongoraművész Aranyhegyen él feleségével:

- A koncertévad felét lemondták, és már két hete alig hagyjuk el óbudai otthonunkat, ami igen szokatlan helyzet, de a kényszerű bezártságnak is van jó oldala. A zongoraművész élet jelentős részben magányos műfaj, különösen a felkészülés idején. Most, hogy a világ lelassult, az elmélyülésé lett a főszerep. Sokat gyakorlok és új zeneműveket is tanulok, főleg abban a reményben, hogy május végén megtartatom nagyszabású koncertemet a Zeneakadémián Rahmanyinov műveiből. Ez persze, azt is jelentené, hogy addigra lecseng a járvány. Bár csak így lenne, reménykedünk... Ezenkívül készülök a jövő évi Cziffra György Fesztiválra, a világhírű zongoraművész születésének centenáriumára. Egy szobrászművész barátunk úgy fogja fel ezt a helyzetet, mintha alkotótáborban lenne, ahol végre csak az alkotásnak élhet. A karantén idején a gyakorlásom



Balázs János



Straub Dezső

túl több időm jut az olvasásra és a sétára feleségemmel együtt. A teraszon üldögélve pedig gyönyörködünk a kertben, az elénk tároló természetben. Aranyhegyen nagyon szeretünk élni, verőfényes időben olyan érzésünk van tekintve az ablakon, mintha a napsütötte Toscanában lennénk...

Straub Dezső, Jászai Mari-díjas színművész, aki *Böröndi Tamás* színésztársával vezeti az évek óta Óbudán működő Vidám Színpadot:

- Nagyon megszerettem Óbudát, annyira, hogy néhány hónap múlva ideköltözöm a családdal. Éppen most, ezekben a nehéz időkben építkezünk, de így hozta a sors, már a végét járjuk. Egyébként a koronavírus idején pozitív vagyok – de szerencsére, csak gondolkodásban... Hiszem, hogy ezen is túljutunk, remélem, hamarosan, mint annyi betegségen már hosszú életem során. A veszélyeztetett korosztályhoz tartozom, de optimista vagyok. Igyekszem sportolással karban tartani magam. Sajnos, most nem focizhatok rendszeresen a kollégákkal, mint korábban, ezért elkezdtem futni, hogy formában maradjak. A színházról sem mondunk le a nehéz időben, bár most egy kis szünetet tartunk, de gondolkodunk egy francia bohózat bemutatóján, felkészülünk rá. E mellett próbáltunk egy kortárs magyar darabot is, Ivády Gábor „Szömörce, az eszement falu” címűt, amelynek a bemutatója éppen a napokban lett volna. Ezzel is várunk még, pedig egyre jobban ment színházunknak, szép házakkal játszottunk, remélem, hamarosan eljön az idő, hogy visszasziaszoknak nézőink...

Temesi László

Mossunk gyakran és alaposan kezet!

KLÍMA ROVAT

Klímarovatunk a KEHOP-1.2.1. pályázat támogatásával, a III. kerületi Önkormányzat „Nézzünk szembe a klímaváltozással!” elnevezésű projektjének keretében indul el. A rovat 2020. januártól minden számban megjelenik.

Bővebb információ: klima.obuda.hu



INDUL A KLÍMASTRATÉGIA VÉLEMÉNYEZÉSE

Elkészült Óbuda-Békásmegyer klímastratégiájának véleményezési változata. Bár a járványhelyzet miatt a tervezett lakossági bemutató elmaradt, most három hét áll rendelkezésre, hogy minden kerületben élő megossza véleményét a kerület készülő klímastratégiájával kapcsolatban.

A véleményezési lehetőség azért is fontos, mert a klímastratégia célja, hogy mind nagyobb mértékben tükrözze a kerületben élő lakossági ötleteit, javaslatait!

A klímakörökön elhangzott visszajelzések, valamint a korábbi, online és offline kérdőívek eredményeinek felhasználásával került sor a klímastratégia előkészítésére. Most folytatódik a lakossági párbeszéd a klímastratégia véleményezésével és a vélemények integrálásával.

A stratégiával kapcsolatos javaslatokat online felületen lehet megosztani. A véleményezés ajánlott lépései a következők:

1. Klímastratégia összefoglaló: a klima.obuda.hu/klimastrategia-velemenyezes oldalra látogatva a stratégia rövid kivonata segít az anyag megismerésében.
2. Teljes klímastratégia letöltése: a kivonat alatt letölthető a teljes stratégia. A mind teljesebb véleményalkotás elérése érdekében érdemes a teljes stratégiát letölteni és átnézni.
3. Vélemény megosztása: a VÉLEMÉNYEZÉSI ŪRLAP-ra kattinva google form segít a vélemények artikulálásában és azok szakértőkhöz való azonnali eljuttatásában.

Minden vélemény számít, hisz a III. kerület klímastratégiája még nem végleges!

A vélemények közvetlenül eljutnak a stratégia összeállításáért felelős szakemberekhez. A szakemberek és az önkormányzat vezetői felhasználják a lakossági véleményeket a stratégia véglegesítésénél.

Köszönjük, hogy javaslataival segít abban, hogy mind teljesebb klímastratégiát alkossunk meg!

OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

ONLINE VÉLEMÉNYEZÉS

INDUL A III. KERÜLET KLÍMASTRATÉGIÁJÁNAK ONLINE
VÉLEMÉNYEZÉSE!

A LENTI LINKEN TALÁLHATÓ A KLÍMASTRATÉGIA RÖVID
ÖSSZEFOGLALÁSA ÉS A VÉLEMÉNYEZÉSI LEHETŐSÉG:

klima.obuda.hu/klimastrategia-velemeney

Elhalasztott lomtalanítás

Ez a döntés a III. kerületet is érinti. Kérik, senki se készítsen ki lomokat a közterületekre! Az FKF Nonprofit Zrt. lakossági tájékoztatása szerint a koronavírus magyarországi terjedése miatt a főváros vezetésével és a kerületi polgármesterekkel történt egyeztetést követően az a döntés született, hogy a lomtalanítást a még hátralévő kerületekben bizonytalan időre elhalasztja. Ez a döntés a III. kerületet is érinti, ezért nyomatékosan kérik, hogy **senki se helyezzen ki lomokat közterületre!** A szolgáltatás későbbi újraindításáról az FKF hivatalos tájékoztatóban fogja értesíteni a lakosságot.



Fotó: Antal István

Ingyenesen nézhető díjnyertes magyar természetfilmek



Bár a nemrég Magyar Film-díjat nyert Vad erdők, vadbérc mozipremierjét a koronavírus-helyzetre tekintettel későbbre halasztják, az alkotók gondoltak az otthon maradókra is: ingyenesen elérhetővé tették három korábbi természetfilmjüket, a Vad Szigetköz, a Vad Kunságot és a Tiltott zónát.

Mosonyi Szabolcs és Bagladi Eri-

ka alkotópárosa, azaz a NatFilm Hungary számos díjnyertes alkotást készített az utóbbi években, ismeretterjesztő mozifilmeket, televíziós produkciókat és természetvédelmi projektekhez gyártott filmes anyagokat egyaránt. Az alkotók legújabb, mozikba szánt természetfilmje Vad erdők, vadbérc – A fantom nyo-

mában címmel az Északi-középhegység vadregényes erdőségeit mutatja be, a készítőket védjegyévé vált látványos és részletgazdag felvételekkel.

Az alkotás – amelyet március elején a Legjobb ismeretterjesztő film díjával ismertek el Magyar Filmhéten – tekintettel a koronavírus-helyzetre csak később

Ne égessünk, szállíttassunk!

A koronavírus járvány miatt fokozottan fontos, hogy otthonainkat folyamatosan szellőztessük, biztosítsuk a friss levegőt. A kényszerű otthon tartózkodás kedvez a tavaszi kerti munkák elvégzésének, sajnos sokan a keletkezett kerti hulladékot égetéssel tüntetik el, ami a környéken élők számára megnehezíti a szellőztetést.

Az FKF Zrt. már március 2-ától szállítja el saját logójukkal ellátott, biológiailag lebomló zsákokban a kerti zöldhulladékot.

Kérjük, hogy vegyék igénybe az FKF Zrt. szolgáltatását és a keletkezett kerti hulladékot minden esetben szállíttassák el, hogy égetéssel ne terheljék környezetüket.

A veszélyhelyzet miatt a szolgáltató személyes ügyfélfogadását beszüntette, az online ügyfélszolgálatot az alábbi címen érhetik el: <https://www.fkf.hu/online-ugy-intezes>

Kerti zöldhulladékgyűjtő zsákok, valamint a háztartásokban keletkező többlet háztartási hulladék elhelyezésére szolgáló zsákok a viszonteladói partnereiknél továbbra is megvásárolhatók.

Az értékesítő helyek listája az alábbi linken érhető el: <https://www.fkf.hu/zsakok-szolgáltatások>

A szolgáltatásról, közzethatárokról, a begyűjtés napjáról bővebb információt az FKF honlapján találhatnak: <https://www.fkf.hu/kerti-zoldhulladek-gyujtes>

Legyünk tekintettel a másakra, figyeljünk oda egymásra!



érkezik a mozikba, de a természetfilmek kedvelői addig sem maradnak szép felvételek nélkül: a NatFilm Hungary YouTube-csatornáján az alkotók jóvoltából három korábbi film is elérhető teljes hosszában, HD minőségben.

Vad Szigetköz - A szárazföldi delta (2013). Link a teljes filmhez:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Dph57JvTvM>

Vad Kunság - A Pusztarejtett élete (2016) Link a teljes filmhez: <https://www.youtube.com/watch?v=X7m1lPeU23I>

Tiltott Zóna - Harc térer a vadvilág (2017) Link a teljes filmhez: <https://www.youtube.com/watch?v=X28dS3PrJLcw>

Szellőztetés és kézmosás a leghatékonyabb védekezés



Óbudai sziréna



A NAV nem foglalt le maszkokat

A sajtóban megjelent hírekkel kapcsolatban a NAV fontosnak tarja leszögezni, hogy nem foglalt le Csehországba tartó, egészségügyi maszkokat tartalmazó szállítmányt. Elsősorban az adózóknak nyújtott szolgáltatásaira fókuszál. A közúti ellenőrzésekkor a szolgáltató jelleg dominál, a hivatal segíti a szállítókat, fuvarozókat is.

Legyen ön is polgárőr!

Várják azokat, akik szívesen részt vennének Budapest legaktívabb, legjobban képzett és felszerelt bűnmegelőző szervezetébe, az Óbudai Polgárőrség munkájában. Bővebb információ: www.polgarorobuda.hu. Jelentkezés Szücs Jánosnál, az Óbudai Polgárőrség elnökénél, a 06-30-621-6088-as telefonszámon, a polgaror.obuda@gmail.com e-mail címen.

Elhullott állatok bejelentése

Az állati tetemek elszállítására vonatkozó igényt Csikós Viktória Fruzsinnának lehet bejelenteni naponta 0-24 óra között az **06-70-539-3220-as (telefonszám változás!)** telefonszámon. Emellett a bejelentések a segitoangyalok@segitoangyalok.hu e-mail címen is megtehetőek.

Kihez forduljunk?

Ha az utcán szemetet, elköborolt kutyát vagy akár gazdátlan állatot talál, akkor keresse bizalommal Óbuda-Békásmegyér Közterület-felügyeletét! Telefonszám: 06(1)453-2618. E-mail cím: ugyfel-szolgalat@obkf.hu

Az önkormányzat kénytelen lépéseket tenni

Sokan használják a játszótereket a lezárás ellenére

Sajnos még mindig sokan vannak, akik nem veszik komolyan a lezárásokat és – akár rongálással is – be-
mennek a lezárt területekre. A III. kerületi önkormányzat megteszi a megfelelő lépéseket annak érdekében, hogy megóvja az itt élőket, biztosítsa felelősen gondolkodó polgárai védelmét.

A koronavírus-járvány terjedésének megakadályozása és lassítása érdekében március 18-tól a kerületi játszótérek, sportpályák és fitnessparkok zárva vannak. Ennek oka, hogy nagy közösségeket vonzó területekről van szó, és az itt található eszközök folyamatos fertőtlenítése kivitelezhetetlen. A játszótérek lezárásá-



nak hírét az önkormányzat minden csatornáján folyamatosan kommunikálja.

Mindezek ellenére az elmúlt napokban Óbuda-Békásmegyér Közterület-felügyelet mun-

katársai arról számoltak be, hogy a hivatalosan elzárt közterületekre a figyelmeztetés ellenére több helyen beléptek, akár a lezárás megrogálásával is. **Tekintettel arra, hogy a lezárt terü-**

letre belépők potenciálisan segíthetik, gyorsíthatják a járvány terjedését, ezért szükségesé vált a szabályozás szigorítása. Figyeljünk egymásra, vigyázzunk közösségünkre!

Csalók igyekeznek hasznot húzni a járványhelyzetből

A csalók az utóbbi napokban személyesen is igyekeznek kihasználni a világban jelenleg zajló egészségügyi válsághelyzetet. Hatósági személynek kiadva magukat arra hivatkoznak, hogy ingatlan fertőtlenítést hajtanak végre, vagy a vírus szűrésére alkalmas tesztet és maszkot értékesítenek, illetve idős személyek ellátására szolgáltatást ajánlanak fel.

Ezek a bűnözők azokat a félelmeket és aggodalmakat használják ki, amelyeket a COVID-19 kelt az önmaguk és szeretteik egészségét féltő emberekben. Kellő óvatossággal és egészséges bizalmatlansággal megelőzheti, hogy a koronavírus veszélyeire hivatkozva becsapják.

Az ORFK tanácsai, hogy ne váljon a csalók áldozatává.



Mindig tartsa szem előtt, hogy:

- A koronavírus fertőzősége kimutatására alkalmas gyors teszt egyelőre nem létezik, így az sem a gyógyászati segéd-eszközboltokban, sem telefonon vagy személyesen nem kapható.

- A vásárlás módjától függetlenül, mindig ajánlott ellenőrizni az árut ajánló vállalat vagy személy valóságát.

- Fogjon gyanút, ha orvosi felszereléseket kínálnak, vagy a járványhelyzethez kapcsolódó szolgáltatásokat ajánlanak fel, vagy erre hivatkozva személyes adatait kérik, a hivatalos szervezetek (pl.: önkormányzatok vagy a háziorvos nevében). A legálisan működő egészségügyi szervezetek nem így veszik fel a kapcsolatot az állampolgárokkal, vállalkozásokkal, szervezetekkel.

- A hozzátartozók kísérjék fokozott figyelemmel idős szeretteik mindennapjait és folyamatos – személyes kontaktust mellőző – kapcsolattartás keretében tájékoztassák őket az előforduló veszélyekről, a segítségkérés lehetőségeiről.

- Kérjék a hozzátartozók az idős, távol lakó szeretteiket, hogy ide-

gent ne engedjenek be a lakásba, házba, kertbe. Ez nem csak a csalók elkerülését, hanem a betegség terjedésének megelőzését is jelenti.

- Előzzük meg az ún. „unokázós” csalásokat. Ha a hozzátartozóra hivatkozik az idegen, azonnal ellenőrizték vissza, hogy igaz-e amit mondtak!

- Amennyiben úgy érzi, csalás áldozatává vált, értesítse azonnal a rendőrséget a 112-es ingyenesen hívható segélyhívószámon!

A legfontosabb, amit tehet a megtevesztés ellen:

Tájékozódjon mindig hiteles forrásból a <https://koronavirus.gov.hu/> és a <https://www.nnk.gov.hu/> weboldalakon minden információt megtalálhat a járvánnyal kapcsolatban.

A III. kerületi Rendőrkapitányság központi telefonszáma: 06-1-430-4700. Az ügyeletet a 430-4712-es számon hívhatják, itt tehetik meg bejelentéseiket.

Felvételi tájékoztató

Beiratkozás a bölcsődékbe

A koronavírus miatt kialakult helyzetben a kerületi bölcsődék zárva tartanak, ezért

- **A felvételi kérelmet a honlapon találja:** www.obudaibolcsodek.hu
- **A www.obudaibolcsodek.hu oldalon lévő jelentkezési lapot töltsse le, töltsse ki és továbbítsa a kiválasztott bölcsőde email címére elektronikusan.**

Adatfelvételi lap kitöltési útmutatója

Adatok

Kérjük, hogy az adatfelvételi lapot hiánytalanul töltsék ki!

Gyermek kódja:

Megkérjük a kedves Szülőt, hogy gyermeke nevéből képezzen egy három betűs kódot és a kódhoz illessze hozzá gyermeke születési hónapját és napját:

Pl.: Kiss Bence, született 2019.04.01. akkor a gyermek kódja: KiB0401

Ezt a kódot tüntesse fel az adatfelvételi lap megfelelő jobb felső sarkában!

Adatfelvételi lap beküldése

A kitöltött adatlapot nyomtassa ki, írja alá, szkennelje be és úgy küldje vissza a kiválasztott bölcsőde email címére.

Ha nincs lehetősége nyomtatásra és szkennelésre, és aláírás nélkül küldi vissza a jelentkezési lapot, sikeres felvétel esetén elegendő a szülő aláírása pótlólag, legkésőbb a beszoktatás első napján.

Akinek nincs lehetősége elektronikusan jelentkezni, kérjük, hívja a kiválasztott bölcsődét és telefonon kap segítséget.

Beiratkozási időszakon túl érkezett jelentkezésekről férőhely függvényében az intézményvezető dönt.

Kérjük a szülőket, hogy csak egy bölcsődébe jelentkezzenek!
Fontos tudnivalók

Bölcsődei jelentkezés:

A nevelési év adott év szeptemberében kezdődik, melyre a felvételt a szülők az adott év áprilisában kérhetik.

Amennyiben a bölcsődébe jelentkező kisgyermeknél ételallergia, intolerancia áll fent, a 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet „a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás – egészségügyi előírásokról” értelmében bölcsődei alapellátást a **Szél Bölcsődében**, illetve a **Medgyessy Bölcsődében** biztosítunk. **A rendelet meghatározza a szakorvosok körét, a bölcsődei felvételnél kizárólag a tőlük kapott igazolást vehetjük figyelembe.**

- endokrinológia és anyagcsere betegségek ráépített szakképesítéssel rendelkező szakorvos
- gastroenterológia alap szakképesítéssel rendelkező szakorvos
- diabetológiai szakorvosi licenccel rendelkező szakorvos
- allergológia és klinikai immunológia ráépített szakképesítéssel rendelkező szakorvos

A III. kerületi bölcsődékbe felvehető az a gyermek:

- Akinek szülői felügyeletet gyakorló szülője, gyámja a III. kerületben lakcímmel rendelkezik és életvitelszerűen is a kerületben él, vagy egyik szülője önkormányzati fenntartású intézményben, vagy önkormányzati alapítású gazdasági társaságnál dolgozik.
 - Az ellátást különösen olyan gyermek számára kell biztosítani, akinek a testi, illetve szellemi fejlődése érdekében állandó napközbeni ellátásra van szüksége, akit egyedül álló vagy idős korú személy nevel, vagy akivel együtt a családban három vagy több gyermeket nevelnek, kivéve azt, akinek szülője, gyámja gyermekgondozási segélyben, gyermekgondozási díjban, vagy ápolási díjban részesül, ide nem értve azt az esetet, ha a szülő, illetve gyám a gyermekgondozási segély vagy ápolási díj mellett munkaviszonyban áll vagy keresőtevékenységet végez. Óbuda-Békásmegyér Önkormányzata Képviselő-testületének 2/1999. (I.29.) önkormányzati rendelet 10. § (3) bekezdés.
 - illetve a GYED extra igénybe vétele mellett munkába áll.
- A bölcsődei felvételnél előnyben részesül az a gyermek, akinél a családban az egy főre jutó jövedelem a mindenkori minimál nyugdíj kétszeresét nem haladja meg, illetve az a rendszeres gyer-

Az érvényben lévő önkormányzati rendelet így szabályozza az Óbudai Egyesített Bölcsődék felvételi rendjét:

„A bölcsődei ellátás esetében a beiratkozási időszak a soron következő nevelési-gondozási évre április 1. és április 30. között tart.”



Sószoza a bölcsődében

mekvédelmi kedvezményre jogosult gyermek, akinek szülője vagy más törvényes képviselője igazolja, hogy munkaviszonyban vagy munkavégzésre irányuló egyéb jogviszonyban áll. 2/1999. (I.29.) rendelet 10.§ (5) bekezdés.

Kérdésével keresse bölcsődéinket telefonon:

- Arató Bölcsőde: (1) 453-26-29
- Csillaghegyi Makovecz Bölcsőde: (1) 243-00-00
- Kelta Bölcsőde: (1) 388-23-66
- Kerék Bölcsőde: (1) 388-95-27
- Medgyessy Bölcsőde: (1) 388-77-62
- Mókus Bölcsőde: (1) 368-88-86
- Solymár Bölcsőde: (1) 368-92-91
- Szél Bölcsőde: (1) 368-59-78
- Szérűskert Bölcsőde: (1) 388-65-09
- Víziorgona Bölcsőde: (1) 454-09-48

Állások az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézményben

Közalkalmazotti jogviszonyba az alábbi munkakörökbe keresnek szakképzett, elhivatott munkatársakat:

- **diplomás (főiskolai/egyetemi) ápoló végzettségű, vezető helyettesi megbízással (Derús Alkony Gondozóházba napi 8 órás munkarendbe);**
- **szakápoló (Otthoni Szakápolási Szolgálatba napi 8 órás munkarendbe);**
- **gondozó, ápoló (Házi Segítségnyújtó Szolgálatba napi 8 órással; Nyugdíjasházba napi 12 órás munkarendbe)**
- **foglalkoztatás szervező (Idősek Klubjába napi 8 órás munkarendbe);**
- **szakképzett ápoló (Derús Alkony Gondozóházba napi 12 órás munkarendbe).**

Közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony. **Foglalkoztatás jellege:** teljes munkaidő.

Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló”, 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései az irányadók. Valamint egyéb juttatásokat is biztosítanak. **Megfelelés esetén a munkakör azonnal betölthető. Pályázat benyújtásának módja:** az önéletrajz és a végzettséget igazoló bizonyítvány másolata benyújtható a gondvez@kszki.obuda.hu e-mail címen keresztül, valamint további információt **Téri Viktória** HR-vezető nyújt a 06-1-250-1552-es telefonszámon.

KORONAVÍRUS INFORMÁCIÓK

➤ TEGYÜNK MAGUNKÉRT!

- Gyakran és alaposan, szappannal mosson kezet, legalább 20 másodpercig!
- Szeméhez, szájához, arcához csak kézmosást követően nyúljon!
- Rendszeresen szellőztessen!
- Papírzsebkendőbe köhögjön, tüsszentsen, használat után dobja a szemétkébe!
- Ha teheti, maradjon otthon!
- Tartsa be a szakemberek tanácsait, és ne szegje meg az egészsége érdekében bevezetett szabályokat!
- Hívja háziorvosát, ha lázas, köhög, náthás tünetei vannak!

➤ TEGYÜNK EGYMÁSÉRT!

- Ajánljuk fel segítségünket a környezetünkben lakó rászorulóknak, tegyük ki elérhetőségeinket a lépcsőházban, hogy tudják, segíteni szeretnénk!
- Támogassuk az időseket bevásárlással, gyógyszereik kiváltásával!
- Segítsünk az időseknek, kisgyerekeseknek kisállataik gondozásában, sétáltatásában!
- Beszélgessünk idős, egyedülálló ismerősünkkel telefonon.
- A lelki támogatás is sokat jelent!
- Gyerekeket ne vigyen közösségbe, játszótérre!
- Lehetőleg egyedül vásároljon, kerülje a csúcsidőszakot!
- Lehetőség szerint tartson 2 méter távolságot másoktól!



TEGYÜNK MAGUNKÉRT,

KORONAVÍRUS INFORMÁCIÓK

➤ SENKI NEM MARAD EGYEDÜL!

- Elrendelt otthoni karantén esetén **RENDŐRSÉGI JELZŐRENDSZEREN KERESZTÜL** biztosítjuk az esetleges érintettek számára az ellátást.
- Az Óbudai Szociális Szolgáltató Intézményben étkező idős embereknek felajánlottuk az elviteles vagy házhoz szállítással történő igénybevétel lehetőségét.
- Óvodai és bölcsődei ügyeletet tartunk. Az ügyeletben lévő és rászoruló gyermekek számára étkezést biztosítunk.
Az étkezési igényeket kérjük, az alábbi elérhetőségeken jelezzék:
Telefonszám: +36 1 437 8801 +36 1 437 8914
E-mail: gedeonne.s.edit@obuda.hu, magyarne.annamaria@obuda.hu
- Az időseknek segítséget nyújtunk az alapvető élelmiszer és gyógyszer beszerzésében.



KORONAVÍRUS INFORMÁCIÓS VONAL: 06 80 204-777

Hívható hétköznaponként: 8-18 óráig



koronavirus@obuda.hu

A III. kerületi Önkormányzat ingyenesen hívható koronavírus-vonalán vagy e-mailben jelezheti kérését, az önkormányzat dolgozói felveszik Önnel a kapcsolatot.

TEGYÜNK EGYMÁSÉRT!



OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

VÁROSFEJLESZTÉSI MELLÉKLET

AKTUÁLIS MUNKÁLATOK A BÉKÁSMEGYERI PIAC II. ÉPÍTÉSI ÜTEMÉN

A jelenlegi, rendkívüli helyzet szerencsére eddig nem befolyásolta a II. építési ütem munkálatait Békás megyerén. A veszélyhelyzetben érvényes rendelet alapján, a vonatkozó jogszabályokat betartva zajlik a kivitelezés a továbbiakban is.

A Heltai Jenő téren folytatódhattak a kertészeti munkálatok, vagyis az öntözőrendszer kiépítése. Az időjárástól függően az elkövetkező hetekben a fák ültetésére is sor kerülhet. Az új épületrészen is jól halad a zöldtető kialakítása, hamarosan megérkezhetnek a napelemek is. A bérlemények alapkiépítése is látványos ütemben halad előre, a nyílászárók nagy része már a jövőbeni üzleteken telepítésre került, továbbá a szigetelési és burkolati munkálatok is jó ütemben haladnak. A közösségi tér burkolati munkái majdnem teljesen elkészültek, az árnyékolást biztosító napvitorlákat már telepítették.



ZÖLDEBB LESZ A KÖZÖSSÉGI TÉR BÉKÁSMEGYEREN

A Békásmegyeri Piac és Közöségi Tér II. építési ütemében az új csarnoképület és a jelenleg épülő árkád közötti terület az eredeti tervekhez képest több zöldfelülettel kerül kialakításra.

A közöségi tér északi részén hat különböző méretű, kiemelt kazettában közel kétezer tő növényvel gazdagodik a terület. A növények kiválasztása során különösen fontos szempont volt, hogy magas esztétikai értékkel rendelkező, városi klímához jól alkalmazkodó bokorfák, cserjék és évelők kerüljenek kiválasztásra. A tervezők külön ügyeltek arra is, hogy a növénykazetták a közöségi tér fölött megvalósuló árnyékolórendszer határaihoz illeszkedjenek. Mivel alapvetően egy épített, városi térről van szó, a növényfajták kiválasztásánál ügyelni kellett arra, hogy a növekedésükkel a későbbiekben ne okozzanak kárt az árnyékoló napvitorláknak, így kisebb növésű, úgynevezett bokorfák kerültek kiválasztásra, mint például a japán juhar vagy a szeldeltlevelű ecetfa. A cserjék között a tervek szerint megtalálható lesz többek között a kerti gyöngyvirág-cserje, a boglárka-cserje, a babérmeggy, a vöröslevelű hólyagvessző, a rózsalonc és a redőslevelű bangita. A cserje és a bokorfa-felületek alatt talajtakaró évelőkkel egészülnek ki a növénykazetták, például szellőrózsa, alpesi palástfű, örökzöld orbáncfű és bugás lángvirág fogja díszíteni az ágyásokat.

Berendezési tárgyakkal is bővül a tér. A kazetták oldalfalainak egy része ülőfelületként fog funkcionálni. A tervek szerint hőmérő és bolgár ivókút is helyet kap a téren, utóbbinak pozicionálása során fontos szempont volt, hogy a közlekedési irányokat ne keresztezze. Elegáns virágládák segítségével olyan területekre is kerülnek növények, ahol műszaki okok miatt növénykazetták kialakítását nem lehetne megvalósítani. Az eredeti terveknek megfelelően vízjáték és a már említett árnyékoló fog gondoskodni a közöségi tér kényelméről.



KERÉK BÖLCSŐDE FELÚJÍTÁS - KEZDŐDIK AZ I. ÜTEM

A III. kerületi Önkormányzat 2016-ban sikeresen szerepelt a Széchenyi 2020 program, Versenyképes Közép-Magyarország Operatív Program pályázatán, melynek köszönhetően megkezdődhet az Óbudai Egyesített Bölcsődék Kerék Bölcsődéjének felújítása. A „VEKOP-6.1.1-15-BP1 – Kisgyermeket nevelő szülők munkavállalási aktivitásának növelése” elnevezésű pályázat keretében, várhatóan két ütemre bontva fog megvalósulni az épület fejlesztése. Az első ütemben az egykori gondnoki lakás helyén egy új, 12 fős csoportszoba kialakítását, a másodikban az épület energetikai fejlesztését tervezzük megvalósítani. A felújítás részleteiről a napokban kaptak tájékoztatást a szülők.

A csoportszoba munkálatai a március 23-i héten indultak el. A kivitelezői szerződésben foglalt megvalósítási határidő normál esetben elegendő a munka elvégzésére, azonban a jelenlegi helyzetben nehezen megjósolható, hogyan változnak a kivitelezés feltételei. Bízunk benne, hogy a fejlesztés első üteme sikeresen lezárul és a kormányzati intézkedéseket követően a gyerekek mielőbb birtokba vehetik az új csoportszobával kiegészült épületet.

A második ütemben az épület homlokzati hőszigetelése, nyílászáróinak részleges cseréje, valamint egyéb kisebb fejlesztések várhatóak. Az épület komfortszintje ezáltal jelentősen megnövekedne, a fenntartási költségek érzékelhető csökkenése mellett. Fontos azonban elmondanunk, hogy a tervezett fejlesztés kivitelezési költsége – többek között az építőipari változásokat követve – jelentős mértékben megnövekedett a pályázat 2016-ban elfogadott költségvetésében foglaltakhoz képest, így többléttámogatási igénnyel fordultunk a Támogatóhoz. Arról, hogy az energetikai fejlesztés mikor és milyen formában kezdődhet, a kérelem elbírálása után tudunk bővebb információval szolgálni.

A nemrégiben elkezdődött első kivitelezési ütemmel, valamint általánosságban a fejlesztéssel kapcsolatos kérdés esetén forduljanak bizalommal kollégáinkhoz az info@obvf.hu e-mail címen.



OTTHONUNK
OBUDA
BÉKÁSMEGYER

A KÖZÖSSÉGI FAÜLTETÉS ELMARAD!

A járványhelyzet miatt a tavaszi közösségi faültetési alkalmak elmaradnak.

Akik már jelentkeztek, azok az első körben értesítést kapnak az új lehetőségekről az őszi ültetési szezon előtt.

Aki ennek ellenére szeretne mégis becsatlakozni a kerületi faültetésekbe, annak a továbbra is nyitva áll a fa adományozás és a komplett egyedi fatelepítési lehetősége. Bővebb információ a fa.obuda.hu oldalon!

www.obvf.hu
info@obvf.hu

www.facebook.com/obudavarosfejleszto

OBUDA
BÉKÁSMEGYER
VÁROSFEJLESZTŐ

INFRASTRUKTURÁLIS FEJLESZTÉSEK A III. KERÜLETBEN

A lenti térképen késsel jelölt pontokon felszíni csapadékvíz-elvezetés fejlesztési munkák indulnak. A munkaterületek átadása megtörtént, a kivitelezések szerződéses határideje 60 nap.

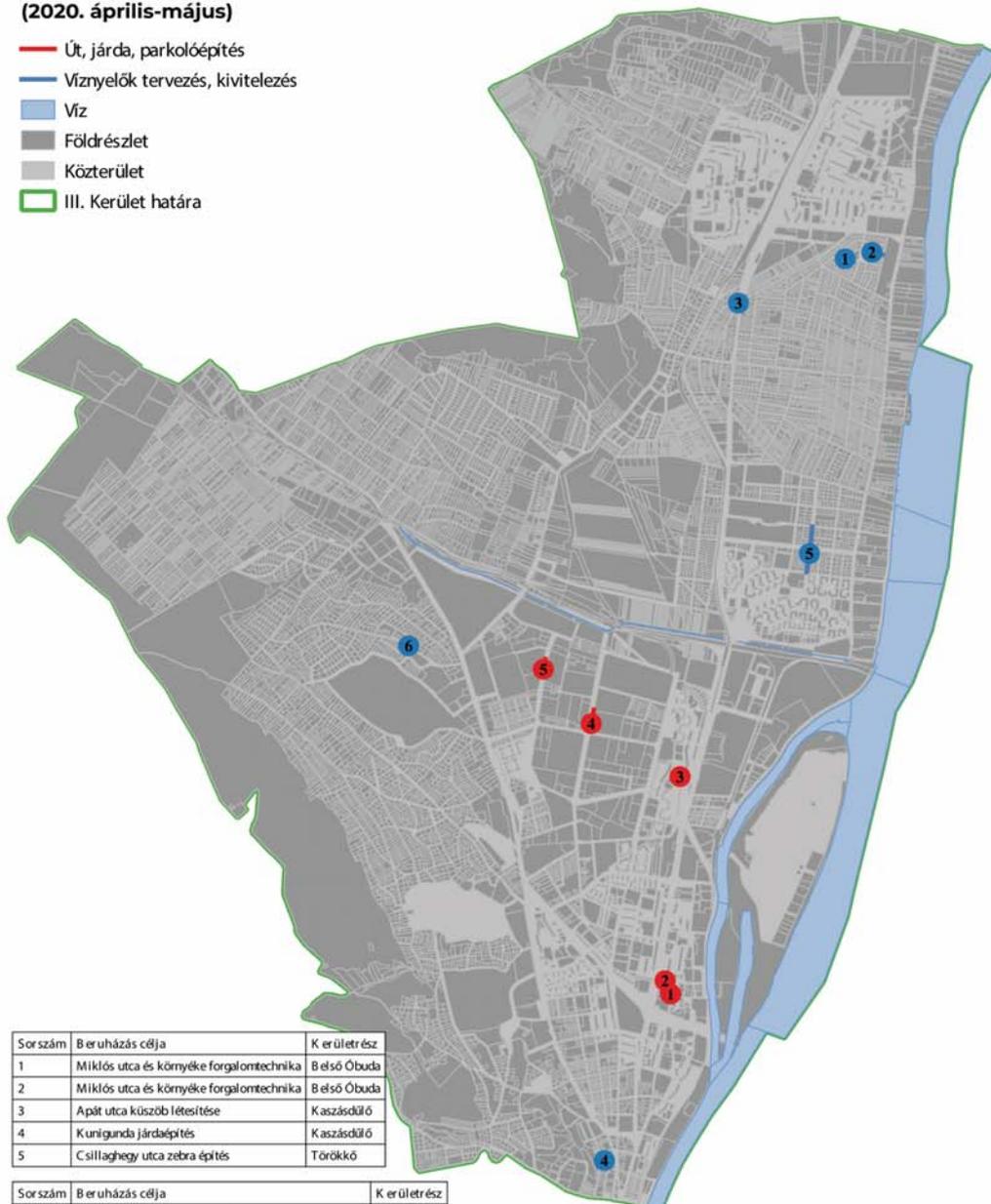
A pirossal jelölt pontokon forgalomtechnikai fejlesztések indulnak: a Csillaghegy utcában gyalogátkelőhely, a Kunigunda útjához kötődve járdafejlesztés, az Apát utcában forgalomcsillapító küszöb kialakítása, a Miklós utca környékén forgalomtechnikai fejlesztés zajlik majd.

Kérjük, a környéken élők szíves türelmét és megértését a várhatóan május végéig tartó munkálatok ideje alatt. Figyeljék a kihelyezett tájékoztatókat, szóróanyagokat melyekben a kivitelezésekhez kötődő forgalmi korlátozásokról ad tájékoztatást a kivitelező.

Kérdések esetén kérjük, hogy e-mailben forduljanak hozzánk, az info@obvf.hu címen!

Közterületi Infrastruktúrális beruházások - áttekintő térkép (2020. április-május)

- Út, járda, parkolóépítés
- Víznyelők tervezés, kivitelezés
- Víz
- Földrészlet
- Közterület
- III. Kerület határa



Sorszám	Beruházás célja	Kerületrész
1	Miklós utca és környéke forgalomtechnika	Belső Óbuda
2	Miklós utca és környéke forgalomtechnika	Belső Óbuda
3	Apát utca küszöb létesítése	Kaszásdűlő
4	Kunigunda járdaépítés	Kaszásdűlő
5	Csillaghegy utca zebra építés	Törökkő

Sorszám	Beruházás célja	Kerületrész
1	Ármány-Korsó u. víznyelő kialakítás	Csillaghegy
2	Ármány-Korsó u. víznyelő kialakítás	Csillaghegy
3	Árpád-Álmos utca víznyelő kialakítás	Csillaghegy
6	Erdőszél köz csatornabekötés - házbekötés kialakítása	Testvérhegy
4	Kecske köz csapadékvíz-elvezetés	Újlak
5	Keve utca	Római fürdő

Neked írom a dalt... • Csillaghegyről a csillagokba szállt a dal

Hazai sztárok énekeltek hétköznapi hősöknek

Egy klasszikus LGT sláger száll új feldolgozásban napok óta az interneten, hogy ezzel együttérzésüket fejezzék ki az előadók mindazoknak, akik a koronavírus okozta rendkívüli állapotban helyt állnak. Ezek a hétköznapi hősök! Nekik szól a Neked írom a dalt...

A csillaghegyi Tom-Tom Stúdióban kapott új külsőt és értelmet március végén ez a híres Presser nóta, amely azóta hódít a világhálón, már csaknem egy millióan látták, hallották. Ez az üzenet olvasható a dal ajánlásában: „Köszönjük a munkát mindazoknak, akik gyógyítanak, beteget ápolnak, tanítanak, a kereskedelemben dolgoznak, vezetnek, embert, árut és csomagot szállítanak és, akik most értünk tesznek, talpon vannak... Mi a legtöbbet azzal segítünk, hogy otthon maradunk, és a zene hídjával kötünk össze mindenkit, aki velünk együtt segítené.” Negyvenhárom jeles hazai énekes tolmácsolta ezt a Presser-számot a világ felé, köztük természetesen maga a szerző, Presser Gábor, de egy másik egykori LGT-tag, Karácsony János (James) is. Mellettük, többek között, olyan előadók szerepelnek még a listán, mint Zorán, Charlie, Wolf Kati vagy Tompos Kátya. S persze, az ötlet-



adó Pál Dénes, valamint a Tom-Tom Stúdió vezetője Dorozsmai Péter zenész, zeneszerző, hangmérnök és producer, aki a következőket mondta lapunknak.

- Pál Dénes hívott fel azzal, hogy ez a Presser-dal tiszteletünk jeléül sok énekes bevonásával kerüljön el azokhoz, akik az emberekért, az országért fáradoznak, akik éjtnappallá téve talpon vannak. Azonnal az ötlet mellé álltam, és arra gondoltunk, hogy az előadók minden korosztályt képviseljenek. Dénes írt egy felkérő levelet az énekeseknek, amire szinte azonnal jöttek az igenlő válaszok, voltak, akiket én kértem fel személyesen. Azok kerültek a felvételre, akik az első körben elvállalták, nem sokkal később ugyanis még sokan csatlakoztak volna hozzánk, de nem lehetett tovább darabolni

a sorokat a dalban. Zenei szempontból ideálisabb lett volna kevesebb részre bontani, de az ügyért igyekeztünk minél több előadót bevonni. Mindenkinek elküldtük a zenei alapot a szöveggel, amelyen bejelöltük az eléneklésre szánt részeket. A dal végét is mindenki külön-külön elénekelte, de amikor a stúdióban egymás mellé raktam a sávokat, az így összeálló kórusnak megindító ereje volt.

- Hány napig készült a felvétel? – érdeklődésünkre Dorozsmai Péter ezt válaszolta: - A stúdió munka három napig tartott, hiszen a telefonon kapott felvételeket össze kellett úgy illeszteni, hogy zeneileg és hangzásban is minél jobb legyen. Többen is dolgoztunk rajta, de megérte. Úgy érzem az üzenet átment, néhány nap alatt ugyanis csaknem egy

millióan látták, hallották, és sokaknál nem maradt szem szárazon...

Dorozsmai Péter azt is elárulta, hogy a felvételen ez a szép sor, hogy „embert gyógyítasz és gyereket tanítasz” a nyolcéves lánya hangján szólal meg.

Végezetül arra a kérdésre, hogyan bírja a karantént, a következőket mondta:

- Egyelőre elég jól. Az elmúlt két hétben még volt pár országokon átívelő filmzene felvétel, amit az internet segítségével be tudtunk fejezni, de van, ami félbeszakadt. Most olyan anyagokon dolgozom, amiket már felvettünk, például a Korál és Charlie új lemezét is keverem. S fontos számomra a korábbi felvételek archiválása, hogy megmentsem ezeket az utókor számára, talán most erre is lesz időm.

Temesi László

Gyászol az operettvilág

Rövid időn belül két népszerű szubrett halt meg, Felföldi Anikó még januárban, két hónappal később, március végén pedig Kovács Zsuzsa, Szörényi Levente egykori felesége. Mindketten a Budapesti Operettszínház művészei voltak.

A nyolcvanegyedik évében elhunyt Felföldi Anikónak óbudai kötődése volt, hiszen a négy éve elhunyt férjének, Kör-

mendi Vilmos zeneszerzőnek, karmesternek a fia, Körmendi Péter zenész itt él a kerületben évtizedek óta és az utolsó percig jó viszonyt ápoltak egymással. Annyira, hogy az ismert zongorista éppen a művésznő kedvencét, kocsonyát készített és vitte volna neki budai lakásába.

- Anikót többször hívtam azon a hétvégén telefonon, hogy vin-

ném a kedvenc ételét, de nem vettem fel, így a következő napon sem adtam fel, és tovább próbálkoztam, szintén eredménytelenül – mesélte az Óbudai Újságnak a kitűnő zenész. – Később kiderült, hogy akkor már nem élt. Nagyon szerettük egymást. Anikó tragikus hirtelenséggel hunyt el, nem panaszkodott soha betegsége. Nagyon hiányzik.

Most már Kovács Zsuzsa is, nélkülük szegényebb lett a magyar operettjászás. **(temesi)**

Legendás dalok Békásmegyeren

Élő rocktörténetet hallhattak a koncertre, látogatók Hegyi Györgygyel, az Emil.RuleZ! zenekar társdalszerzője vezetésével és a Kőbányai Zenei Stúdió növendékeivel február 26-án a Békásmegyeri Községi Házban. Az elmúlt két esztendőben az érdeklődők ezeken az eseményeken megismerhették a rockzene izgalmas évtizedeit, de az idő szűkében sok legendás dal kimaradt a műsorokból. A koronavírus-járvány elmúltával, az új program indultával ezeket mindeképpen pótolják.

Rendelés irodalmi étlapról

Irodalmi kávéház minden hónapban! Az Óbudai Kulturális Központ galériája ezeken az estéken kávéházzá alakul, ahol kellemes hangulatban, kávé és tea mellett, az asztalokon elhelyezett irodalmi étlapról rendelhetnek a kedves vendégek. Császár Angela, Jászai Mari-díjas színművész, érdemes művész volt a verspincér február 21-én. A koronavírus-járvány miatt jelenleg szünetel a program.

Háromdimenziós tervezés

Heredi Győző belsőépítész tervező és művészstanár kültéri árkád kiállítását ingyenesen látható június 2-ig a Békásmegyeri Községi Házban. *(Cím: Csobánka tér 5.)*

Dobozok

Harasztai Zsolt kiállítását a fenti címmel a Cívill Házban láthatták az érdeklődők.

Kulturális mellékletünk bizonyítalan ideig nem jelenik meg

Húsvéti szimbólumok

Húsvét a megújulás, a feltámadás ünnepe. A közhiedelemmel ellentétben a keresztény kultúrkörnek nem a karácsony, Jézus születésének időpontja a legfontosabb ünnep, hanem a húsvét, amikor keresztre feszítették és feltámadt. De vajon a húsvéti szimbólumok - a tojás, a nyúl, a locsolkodás, a barka, az aranyeső, a kalács - hogyan is függenek össze ezzel?

A **locsolkodás** a megtisztulás jelképe, mely utal a keresztiségre. Az a legenda húzódik meg mögötte, hogy a Jézus feltámadását hirdető asszonyokat a katonák vízzel öntötték le, így bírva hallgatásra őket.

A **tojás** az élet, a megújulás, az újjászületés és a termékenység ősi szimbóluma. Az egyházi szimbolikában a sírjából feltámadó Krisztust jelképezi. A díszített tojásokon a minta, a szín tájegységként változik. A piros szín Jézus vérére jelzi. A tojás rajzok között a tulipán, a szív, az ágak, valamint a női és férfi motívumok is megjelennek. A patkolt tojások érdekessége, hogy rontás elhárító szerepük volt. A húsvéti tojások festése a nők, a tojás patkolása viszont a férfiak feladata volt. Paraszthá-

zaknál tojás szentelést is tartottak.

Az **aranyeső**, a **barká** Jézus jeruzsálemi bevonulására emlékeztet, amikor pálmaágakkal üdvözölték őt hívei. Mivel nálunk nincsenek pálmák, az itt honos, tavasszal már virágzó bokrok ágait használjuk díszítésül. Egyre elterjedtebb a **tojásfa** is, amelyre a saját magunk által készített hímestojásainkat akaszthatjuk fel. Akár az otthonunkban, akár a kertünkben készítenek tojásfát, megalapozza az ünnep hangulatát.



Természetes festékekkel

Festeni azokat a tojásokat a legjobb, melyek héja sima, vastag és fehér. Barna tojásokat is használhatunk – ha elég vastag a héjuk –, de akkor kicsit más színeket kapunk eredményül. A hagyományos főtt tojásokkal ellentétben a hímestojásokat hideg vízben tegyük fel főni. Nagyon sokáig, akár egy egész óráig is főzhetjük, hogy minél keményebbek legyenek, hiszen komoly megpróbáltatásoknak lesznek kitéve.

A festéshez használt szirmokat, virágokat, leveleket forrázzuk le, majd fél órán keresztül

forraljuk. A szín fixálásához egy evőkanál ecetet is öntsünk a vízbe. Legjobb, ha külön tálakba vagy széles szájú (befőttes) üvegekbe töltjük a színes levelet, majd 20 percen át áztatjuk benne a tojásokat. Az egyszínű tojások elkészítése viszonylag egyszerű, hiszen csak egyetlen színes lében kell áztatni őket. A zöld színt leginkább zsenge csalánlevelekből, spenótból nyerhetjük ki.

A bordó, illetve lila színt a céklából hívhatjuk elő. A legtöbb színezőanyagot úgy adja ki magából a növény, ha főzés előtt lereszeljük.

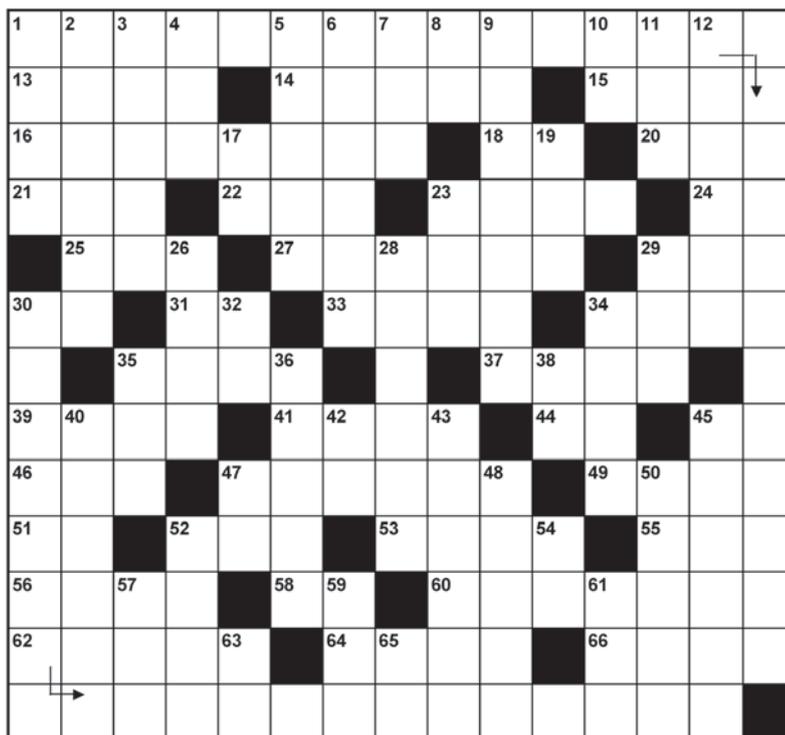


Ünnepi finomságok

Rejtvényünkben két húsvéti finomság nevét találja. Megfejtés a vízszintes 1. és a függőleges 30. sorokban.

VÍZSZINTES: 1. Az első étel neve (zárt betűk: É. A. Ü. L.). 13. Ennivaló. 14. Hatalmat gyakorló. 15. Hacsaturján keresztneve. 16. Defoe hőse. 18. Kicsoda. 20. Névelős hölgy. 21. Angol sörfajta. 22. Kézben tart. 23. Szélféle. 24. Kambodzsai és luxemburgi autók jele. 25. Brit ég. 27. Északi tó. 29. Videós rövidítés. 30. Knock out. 31. Annyi, mint. 33. Fővárosa Lomé. 34. Humoristánk, István. 35. Női név. 37. Francia kártyalap. 39. Brit súly magyarosan. 41. Régi nemesi cím. 44. Mutató szó. 45. Hélium vegyjele. 46. R. D. T. 47. Litván város. 49. Eme újság. 51. Róma egyneműi. 52. Earl, fonetikus. 53. Görög és zairei autók jele. 55. Visszaér-e?! 56. Európai nyelv. 58. Folyadék. 60. Sivatagi menet. 62. Becsapódik. 64. Fejtartó. 66. Élő egyed.

FÜGGŐLEGES: 1. Júnó másik neve. 2. Végső. 3. Hegek. 4. Római öt és ötvenegy. 5. Zuhanyozik. 6. Betűkkel foglalatkoskodik. 7. Angol férfi. 8. Hamis. 9. Erősen sírok. 10. Svéd és osztrák autók jele. 11. Megkevert rag! 12. Eredeti jenki. 17. Nitrogén és fluor vegyjele. 19. Orosz Irén. 23. Csomó. 26. Angol rendőrség! 28. Bunkós bot. 29. Tarló része! 30. A második étel neve (zárt betűk A. Á. B. N.). 32. Azonos mássalhangzók. 34. Pénzdarab. 35. Kézzelel jelez. 36. Ókori nép névelővel. 38. Sári egynemű betűi. 40. Odacsap. 42. Fordított úr! 43. Ritka férfinév. 45. Ilyen izom is van. 47. Kripton vegyjele. 48. Munkás kolléga, becézve. 50. Postai



küldemény. 52. Az egyik Baradlay fiú. 54. Azonos mássalhangzók. 57. É. D. Á. 59. Egoja. 61. Tőle lefelé. 63. Kettősbetű. 55. Ittrium és szén vegyjele.

Húsvéti szokások – tavaszköszöntés

A húsvét a keresztény egyház egyik legfontosabb, legnagyobb ünnepe, ugyanakkor a tavasz eljövételének köszöntése is. Egyházi és családi ünnep, amelyhez világszerte számos népszokás, hagyomány kötődik.

A húsvét és a hozzá kapcsolódó ünnepek a mozgó ünnepek közé tartoznak, azaz nem esnek minden évben ugyanarra a napra. Sokáig vita tárgya volt, mikor tartásuk meg. Az első niceai zsinat 325-ben határozott úgy, hogy a keresztény húsvét időpontja a tavaszi napéjegyenlőség utáni első holdtöltét követő vasárnap legyen. Egy 1582-ből származó egyházi szabályzat ezt megerősítette, így általában március 22. és április 25. közé esik húsvét napja, idén április 12-13-ra. Nem jelöltek ki egységes módszert az ünnep pontos meghatározására, ezért másképp számoltak a nyugati és a keleti egyházakban.

Mire emlékezünk?

Húsvétkor a keresztény hívők Jézus kereszthalálára, feltámadására emlékeznek, amellyel minden ember bűnét megváltotta, feltámadásával pedig győzelmet aratott a halál felett. A keresztény egyház szertartásaiban a húsvét előkészületi ideje a nagyböjt, melyet Jézus negyvennapos böjtiének emlékére tartanak meg, ezt kisebb-nagyobb ünnepek követik (virágvasárnap, nagyhét, nagypéntek, nagyszombat), a húsvéti ünnepkör a pünkösddel zárul.

Nagyhét szokásai

A nagyhéten belül, a Húsvéti Szent Háromnapon, azaz, nagycsütörtökön, nagy-

Ünnepi ételek

A húsvéti ünnepkörben kiemelt jelentősége van az elfogyasztott ételeknek úgy a magyar, mint az európai keresztény hagyományban. Jellegzetes húsvéti étel a kalács, a sonka, a bárány, a tojás. Napjainkban ugyan kevesebben követik a hagyományokat, de bizonyos ételek nem hiányozhatnak. Ehhez kínálunk néhány receptet.

Savanyú tojásleves

Hozzávalók: 4 tojás, 5 dkg vaj vagy 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 dl tejföl, só, késhegynyi pirospaprika, 2-3 babérlevél, kevés ecet.

Elkészítés: a vajból vagy az olajból a liszttel aranysárga rántást készítünk, pirospaprikával meghintjük és felengedjük egy liter vízzel. Sóval, babérlevéllel ízesítjük, pár csepp ecettel savanyítjuk. Felforraljuk,



pénteken és nagyszombaton emlékeznek meg a kereszténység Jézus Krisztus kínszenvedéséről, kereszthaláláról és feltámadásáról. Nagycsütörtök Krisztus utolsó vacsoráját, majd elfogatásának és szenvedéseinek kezdetét idézi. Ezt a napot zöldcsütörtöknek is szokás nevezni, mert a böjt miatt, és a jó termés reményében ilyenkor valami zöldet, például spenótot fogyasztanak a hívők. Nagypéntek Jézus szenvedéseinek és kereszthalálának emléknapja. Ekkor szokás a kereszttújárás, amely során Jézus szenvedéseinek egyes állomásait idézik fel. Ezt a napot a babona szerencsétlennek tartotta, tilos volt mindenféle állattartással, földműveléssel kapcsolatos munka. Nem gyűjtöttek tüzet, nem szőttek, fontak. Nagyszombat arra a napra emlékeztet, amikor Krisztus teste a sziklába vájt sírban feküdt, de miként azt az evangélium szerint előre megmondta, harmadnapra, húsvét vasárnap hajnalára feltámadt. Az esti körmenetek, a templomokban a tűz gyújtása adja hírül, Jézus feltámadt, közel a megváltás. Nagyszombaton ér véget a negyvennapos böjt. A tűzszente-

majd egyenként beleütjük a nyers tojásokat, ügyelve, hogy egészben maradjanak. Kis lángon öt percig főzzük, anélkül hogy megkevernénk, megtejfőlözve tálaljuk.

Fűszeres sertéssült

Hozzávalók: 80 dkg sertésoldalas, 2 fej hagyma, só, 6 szem fekete bors, 3 szem szegfűbors, 2 babérlevél, 1 evőkanál grill fűszerkeverék, 1 fej fokhagyma, 1 dl sör, 1 evőkanál méz.

Elkészítés: a megtisztított húst tegyük egy lábosba és öntsük fel vízzel. Adjunk hozzá egy fej meghámozott hagymát a kétféle borssal, a babérlevéllel kevés sóval együtt. Főzzük vagy egy órát, míg meg nem puhul, majd vegyük ki az edényből és hagyjuk kihűlni. Ezután dörzsöljük be a három gerezd összezúzott fokhagymával és a fűszerkeverékkel, majd tegyük tepsibe. He-

lésnek sokféle hagyománya alakult ki, hamuját, paraszát eltették, gyógyításra használták.

Vasárnap, hétfő

Húsvétvasárnap a keresztények a feltámadt Jézust ünneplik. Ehhez a naphoz tartozott az ételszentelés hagyománya. A dél-előtti misére letakart kosárral mentek a hívők, amiben kalács, tojás, bárányhús, sonka és bor volt. Ekkor sem volt szabad munkát végezni. Húsvéthétfő a locsolkodás napja, aminek alapja a víz termékenységarázsló, tisztító erejébe vetett hit. A népszokások szerint ilyenkor a férfiak sorba járták a házakat, és versek, énekek kíséretében locsolták meg a lányokat, asszonyokat. Cserébe a lányok piros tojást adtak a legényeknek, ami a szerelmet, az életet jelképezi.

Az ünnep szimbólumai

A tojás a termékenység, az élet újjászületésének ősi jelképe, a kereszténységben a feltámadás szimbóluma lett. Jézust jelképezi a bárány, aki áldozati bárányként halt kereszthalált az emberiség megváltásáért. A nyúl, mint húsvéti jelkép, a németektől ered, nálunk a polgárosodás idején honosodott meg. A legenda szerint, a germán tavaszistennő nyúllá változtatta a színes tojásokat tojó madarát a gyerekek szórakoztatására. Így alakult ki az a furcsa nyuszi, amelyik fészket rak, és azt tojásokkal tölti meg. Ma már nem ütköznek meg ezen a gyerekek, örömmel fogadják a csoki nyulat és a tojásokat az ünnep napján.

lyezzük mellé a másik hagymát és a maradék fokhagymagerezdet kettévágva. Öntsük alá a sört, tegyük előmelegített sütőbe. Vagy ötven perc elteltével vagdossuk be a bőrét, locsoljuk meg a mézzel, és süssük pirosra. Burgonyapürével, friss salátával tálaljuk.

Túrós tallér

Hozzávalók: 30 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 25 dkg margarin, 25 dkg tehéntúró, 22 dkg cukor, 1 tasak vaníliás cukor, csipet só, 1 tojás a kenéshez.

Elkészítés: összekeverjük a lisztet a sütőporral, a cukrokkal, a sóval, a túróval és a puha margarinnal. Tegyük a tésztát a hűtőbe fél órára, majd nyújtjuk ki 1 cm vastagra, és szaggassuk ki fánksgaggatóval. Kenjük meg a tojással, sütőpapírral bélelt tepsiben süssük meg szép pirosra. Ha kész, porcukorral hintsük meg.



Szél Sándor, a nevelőedző

„Szeretni kell a gyerekeket és a futballt”

Vannak edzők, akik csak a felnőtt futballban vállalnak szerepet, mások az utánpótlás-nevelést választják. Labdarúgásunk felemelkedésében az ő szerepük egyre fontosabbá válik, figyelmeztető, hogy mostanában sok kritika éri tevékenységüket. Ám vannak, akik eredményes munkájukkal kilógnak a sorból. A kivételek egyike *Szél Sándor*, az ASR Gázgyár futballpalántáinak edzője.

A 76 éves, mackómozgású edzőt imádják a gyerekek és a szülők is tiszteletben tartják elhivatott munkája miatt. Sanyi bácsi nem kiabál, nem sérteget, dühében nem csapkodja földhöz sapkáját. A csendes edzők közé tartozik, ám ha fel-emeli hangját, tudják a kicsik, hogy rossz fát tettek a tűzre.

Lakótelepi Mágus

Hosszú utat járt végig a Békásmegyeri Lakótelep SE-FTC- ASR Gázgyár útvonalon, ezalatt rengeteg tapasztalatot gyűjtött, amit minden állomáshelyén eredményesen hasznosított. Mindig gyerekekkel foglalkozott, soha nem akart felnőtteket edzeni, nem vágyott arra, hogy sztáredző legyen. Megelégedett azzal, hogy a gyerekek-

kel érjen el sikereket, tetszett neki, hogy békásmegyeri tevékenysége alatt Lakótelepi Mágusként emlegették. Később – munkája elismeréseként – a Fraditól kapott szerződést, tíz évig a Pais Dezső Általános Iskolában foglalkozott a sportosztályban a gyerekekkel. Közben gyakorlati oktató tanárként 30 évig segítette a tanulók politechnikai képzését.

Csillogó szemű gyerekek

A mit ad a gyerekek és mit kap vissza tőlük? kérdésre így válaszolt: - A szívemet, lelkeimet adom minden edzésen és mérközésen, cserébe szeretetet, ragaszkodást és sok élményt kapok tőlük. Számomra a legnagyobb öröm, ha látom csillogó szemükben a győzelmek felett érzett boldogságot, ugyanakkor én is szomorú vagyok, ha könnyeket vált ki belőlük az átélt kudarc. Azt is mondhatnám, együtt sírok, együtt nevetek velük. Ez éltet, ezért csinálom már 40 éve. Jelenleg az ASR Gázgyár 7-11 éves gyerekeit oktatjuk, neveljük, a csapatokat a Bozsik-programban versenyeztetjük *Ferenczy György* bará-



tommal. Élvezzük a munkát, tevékenységünket a szakosztály vezetői is elismerik. Célunk a játék megszerettetése – ez fontos feladat – biztos technikai alapok lerakása, sok labdás gyakorlat, sok játék, melyben a versenyszellem növelésére is ügyelünk.

Példamutatás, hitelesség

Nekem minden játékos egyformán kedves, de szívesen foglalkozom akár különórán is azokkal, akik alázatosak, ég bennük a vágy, hogy nagy játékosokká váljanak. Hálás feladat, ugyanakkor

nagy felelősséget jelent a gyerekekkel való foglalkozás. Ügyelek arra, hogy edzőként a játékosok ne találjanak rajtam fogást, vagyis példát kell mutatnom mindenben, amit én megkövetek tőlük. Az edző legnagyobb értéke a hitelesség. Szerencsés helyzetben vagyok, mert olyan légkört sikerült kialakítanom, melyben még a legkeményebb edzéseken sem morog senki. Mert tudják, hogy a győztes mérkőzéseken megkapják majd szenvedésük jutalmát. És ez a jutalom az én munkám elismerése.

Kép és szöveg:
Lovas A

Táncos workshop nemzetközi oktatókkal

Nagyszabású táncos workshop színhelye volt a Dance Factory táncterme március 7-én. A kerület népszerű sportegyesülete, a nemzetközileg is elismert Harmony Style Dance Club (HSDC) neves külföldi oktatók részvételével tartott oktatást az érdeklődőknek, melyen sok óbudai gyerek is részt vett.

Az eseményt a HSDC és vezetője, Nyáry Andrea az Európa szerete ismert Studio68 Londen fennálló exkluzív együttműködése révén hozta Budapestre. A lelkes és érdeklődő résztvevők számára Tamara T.K. Kramer a táncstúdió tulajdonosa, Nathaniel Sweetboy Jones és Unkle TC különböző stílusokban tartott érdekes,

oldott hangulatban zajló táncórákat.

A rendezvény után Nyáry Andrea sikeresnek minősítette a táncos találkozót. – Ez volt az első alkalom, hogy nemzetközi hírű külföldi oktatókat hívunk meg táncos rendezvényünkre, így rengeteg energiát fordítottunk az előkészítő feladatokra. Munkánk elnyerte jutalmát, hiszen az oktatóktól és a résztvevőktől is pozitív visszajelzéseket kaptunk. Ez az esemény egy hosszú távú, gyümölcsöző kapcsolat első lépése volt. A Studio68 Londen kizárólagos magyarországi partnereként a jövőben több hasonló, Közép-Európában is egyedülálló esemény megrendezését tervezzük. A mos-

tani workshop mellett, hogy bárki belekóstolhatott a különböző táncstílusokba, egyben egy kiválasztási folyamat részét képezte, hiszen a résztvevők közül a Tamara Kramer által kiválasztott táncosok részt vehetnek a

Studio68 nyári egyhetes intenzív kurzusán. Ez az együttműködés is mutatja a HSDC legfőbb célkitűzését, hogy minőségi oktatást biztosítsunk a táncosaink számára. Küldetésünknek tartjuk, hogy minden korcsoport részé-

re megfelelő tanár megfelelő táncstílust tanítson, emellett figyelünk arra is, hogy az oktatás során szakmai és a technikai háttérrel is biztosítsunk a tanulók számára. Kapunk nyitva áll az érdeklődők előtt és hisszük, hogy az új tehetségek bármelyik nap kopogtathatnak az ajtón.

LA



Rédli András olimpiai bronzérmes párbajtőrívó

Katonaként harcol a vírus ellen

Ez ám a katonadolog! Rédli András olimpiai bronzérmes, Európa- és világbajnok párbajtőrívó – mellette a 2018. év Óbuda sportolója – az otthoni karantén elhagyva szolgálatra jelentkezett. A 2014 óta szerződéses katonasportoló válogatott csapattársával a Budapest Grand Prix versenyen került kapcsolatba fertőzött országból érkező vívókkal, ezért kéthetes karanténba kényszerült. Most, miután már szabadon mozoghat, igazi hazafiként szolgálatra jelentkezett, szeretne aktívan részt venni a vírus elleni küzdelemben. - Kell a segítség – mondta – fegyelemre, minden eddiginél nagyobb összefogásra

van szükség. Ami a sportot illeti, jó formában voltunk, a legrosszabbkor jött a vírus. Az a legnehezebb, hogy nem látjuk a végét, fogalmunk sincs, mikor lehet újra edzeni, mikor folytatódhatnak a versenyek. De most nem a sport a legfontosabb, ez egyelőre századrangú kérdés, jelenleg arra kell koncentrálni, hogy legyőzzük a járványt.

Kép és szöveg: L. A.



2021-re halasztották az olimpiát

Március 24-én eldőlt a kérdés: lesz olimpia. De nem az eredetileg tervezett időpontban, hanem egy évvel később. A halasztás oka a Koronavírus gyors terjedése, az egészségügyi világhelyzet romlása. A NOB ve-

zérkara Abe Sinzo japán miniszterelnökkel egyeztetve jelentette be a hivatalos döntést, ami egyes érzéseket váltott ki a sportolók körében. Az olimpia tehát nem marad el, csak egy évet késik. Erre utal, hogy a nemrég Toki-

óba érkező olimpiai lángot nem oltották el, egy speciális lámpában őrzik tovább. A világ sportélete egyelőre kómában van, a felépülés a járvánnyal való küzdelem eredményétől függ. Csak remélni lehet, hogy ebben a virtuá-

lis birkózásban az emberiség hamarosan két vállra fekteti sok szenvedést okozó ellenfelét. **Lapzártakor érkezett:** gyorsan döntött a Nemzetközi Olimpiai Bizottság az új időpontról: **2021. július 23-tól augusztus 8-ig** tart majd az olimpia.

I. a.

Maradj otthon, mozogj minden nap!

Nehéz időszak köszöntött ránk. Hívatlanul jött a koronavírus, világméretű terjedése felborította eddigi életünket, hirtelen időmilliómások lettünk. Most többet mozoghatnánk, de csökkentek a lehetőségek: szünetel a versenysport, elmaradnak a tömegsport rendezvények, leállt az iskolai sportélet is. Az otthonunk lett a mozgás színtere, ehhez kell igazodni.

Az otthoni bezártság azonban nem jelenti azt, hogy teljesen le kell mondani a mozgásról, csak akarat és némi leleményesség kérdése a rendszeres testedzés.

Akik kertes családi házban laknak, kedvezőbb körülmények között végezhetik napi edzéseiket, mint a lakótelepen élők. A kert nem csak megnöveli a mozgásteret, de a szabadtéren végzett gyakorlás érdekesebb és változatosabb a szobatornánál. A járvány miatt otthonukba kényszerített emberek számára szinte kötelező a mindennapi mozgás. A sok ülésel járó tanulás, tévzés, internete-

zés, vagy az otthoni ülőmunka kevés mozgással jár, az izmokat, ízületeket „munkára” kell fogni. Az izmokat azért, hogy erősödjenek, az ízületeket pedig védeni kell a beszűküléstől. Nagyon sok gyakorlat közül lehet válogatni. A kicsik mozgása amilyen hálás feladat, annyira megerőltető a szülők részére. Őket nem kell nógatni, mozognak ők kérés nélkül is, de állandó felügyelet és segítséget igényelnek. Célszerű, ha apuka, vagy anyuka – netán

mindketten – együtt mozog, játszik a kicsikkel.

Az iskoláskorúaknak a hiányzó testnevelési órákat kell otthon bepótolni, náluk már nagyobb szerepe van a motivációnak. A lustábbak örülnek, hogy nincs kötelező feladat, a többség azonban igényli a mozgást. A diákok a tesiórákról ismert feladatokat végezhetik, emellett a fiúk külön erősítő-, a lányok karcsúsító gyakorlatokkal varázsolhatják formássá alakjukat. Az idősebbek könnyű és egyszerű mozgá-

sokkal tarthatják szinten fittségüket. Ha a bezártságban valaki mást, érdekesebb gyakorlatokkal szeretné kielégíteni mozgásigényét, az interneten sok hasznos tanácsot kaphat. A You Tube számos mozgásformát, edzésmodszert és játékot kínál, érdemes felkeresni.

A „Maradj otthon!” felhívást komolyan kell venni, be kell tartani, ám a bezártság okozta rossz közérzet javítható a rendszeres mozgással. Érdemes kipróbálni. **Iovás**



Szolgáltatás

■ **Redőny, relaxa, szunyogháló, napellenző** stb. szerelése garanciával. Kerületi redőnyös. Ajándék szunyogháló minden megrendeléshez!!! Tel.: 06(70)341-9489, 06(20)341-0043

■ **Üvegezés a helyszínen, biztosításra is!** Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós. Tel.: 06(70) 940 1011

■ **Azonnali konténerszállítás!** Kerületi kedvezmények. Bobcat földmunka. Tel.: 06(30)948-4000

■ **Redőnyszerelés, javítás, gurtncsere, szalagfüggöny, szunyogháló, harmonikaajtó. Hétvégén is!** Nagy Sándor. Tel.: 06-20/321-0601

■ **Kertépítés, fakivágás** szállítással, növények beszerzése, telepítése, öntözőrendszerek telepítése, térkövezés, ereszcatorna tisztítása. Tel.: 0670-325-8053

■ **Villanyszerelés azonnal!** Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Tel.: 06(20)934-4664, 246-9021 EL-MŰ-ügyintézés.

■ **Ács-tetőfedő-kőműves** vállal minden fajta külső - belső építési munkákat. Tel.: 0670-908-9578

■ **Költöztetés, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bűtorszerelés, fuvarvállalás. Ingyenes felmérés.** Tel.: 06(20)972-0347, 06(30)589-7542, 403-9357

■ **Kertépítés, fakivágás, sövénynyírás, fűnyírás, teretrendezés, metszés, permetezés, zöldhulladék elszállítás.** Farkas Norbert, tel: 0630-550-7761

■ **Parkettacsizolást, lakkozást, javítást** vállalok, nyirkogás megszüntetését. Barabás tel.: 702800-479 www.parkettazokisiparos.smp.eu

■ **Zárszerviz! Ajtózárok, biztonsági ajtók, hevederzárak** nyitása, javítása. Tel.: 242-1389

■ **Víz-fűtészerelő** gyorsszolgálat: fűrdőszobák teljes körű felújítása, burkolása, csap, szifon, wc-tartály, radiátorszerelés 06-70/642-7526

■ **Lakásfelújítás!** Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelérés, villanyszerelés, kőművesmunkák, garanciával. Halász Tibor Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800

■ **Kertépítés, fakivágás, metszés, permetezés, teretrendezés, fűnyírás, sövénynyírás, zöldhulladék elszállítás.** Farkas György 0630-685-9502

■ **Ezermester-lakásszerviz!** Falfűrés, bűtorszerelés, vízszelérés, villanyszerelés, munkalapcseré... Tel.: 06-30-960-4525 www.999mester.hu

■ **Fürdőszobák, konyhák felújítása, átalakítása!** Csempéburkolás, kőművesmunkák, vízszelérés! Anyagbeszerzéssel! Tel.: 06-20-961-6153 www.mesterur.hu

■ **Kertépítés, öntözőrendszerek** telepítése és karbantartása, termőföld-, fakivágás szállítással, metszés, permetezés, lombgyűjtés, egyéb kerti munkákat vállalok. Szócsi Dénes. tel: 0630-784-6452

■ **Szobafestés, mázolás, tapétázás** bútormozgatással. Parkettacsizolás, aljzatkiegyenlítés, PVC, szőnyegpadló lerakás. Minőségi, precíz munka, mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998) Csapó György Tel.: 06-31-780-6430, 06-1-780-3732, festesma.iwk.hu

■ **Kert-telekrendezés, metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, kerítésépítés, bozótírtás.** Tel.: 06-20-259 6319, www.telekrendezes.hu Hívjon bizalommal!

■ **Kertépítés, termőföld szállítás.** Öregkertek újítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok, sövények vágását, egyéb kerti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba. Tel: 0620-970-7506

■ **Fakivágás, fűnyírás, fűkaszálás, bozótírtás, sövénynyírás.** Veszélyes fák kivágása alpinetechnikával is. Tel.: 06-30/994-2431

■ **Ács, tetőfedő, bádogos.** Tel.: 06-20/210-6108, 06-20/561-4396

alábélelés: 15.000-Ft, betétszere: 3.500-Ft, alábélelés 15.000-Ft, új fogsor készítés: 40.000.-Ft. T:06-20/927-6967

Ingtatlan

Online apróhirdetés-felvétel
a nap 24 órájában:
ingatlanROBOT.hu/obuda-ujsag

■ **2 szobás** eladó lakást keresek a III. kerület Kórház utcában. 0620-35-83-832

■ **Ingtalaníródnak eladó** lakásokat keres! Jutalék 3%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20-9-600-600

■ **Kerék utcában** 52 négyzetméteres, hegyre néző, ablakos konyhás, csendes lakás tulajdonostól eladó. 0620-432-1979

Régiség

■ **Könyveket vásárolok** minden mennyiségben. Antik, új és használt könyv is érdekel. 0620-9244-123

■ **Kézpénzért vásárolunk arany, ezüst, borostyán, korall** ékszereket, karórákat. Arany 1950Ft/g-től 15.000Ft/g-ig, ezüst 90Ft/g-től 200Ft/g-ig, Bp. V. k. Kígyó u. 4/6., nyitva: 10-15, tel.: +3620/340-7350, 061/792-1692

■ **Papír- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket** vásárolunk és árverésre átveszünk. VL., Andrássy út 16. Tel.: 266-4154 Nyitva: H-Sz 10-17, Cs 10-19

■ **Szterilizált üzletünkben** nyitva tartunk 1015 Csalogány utca 4. 10-15 óráig! Felment az arany ára! 9000-tól 25000-ig. Teljes hagyaték! Díjtalan kiszállás!

Ovis torna

■ **HAPKIDO** – a sokszínű koreai harcsművészet, önvédelem oktatás Óbudán. Tel.: 06(20) 946-0321 www.Hapkidosuli.hu

LAPOSTETŐ HŐ- ÉS VÍZSZIGETELÉSE

Legkorszerűbb anyagok, 10-12 év garancia, ingyenes felmérés, árajánlat készítés, 30 év szakmai tapasztalat.
PROFSZIG-BAU Kft.
06-30/953-5709
www.profszigkft.hu

Elad-vesz

■ **OSB 18 mm-es lap** 100x250cm – 40 db, 100x300cm – 40 db, **DOKA lemez** 100x300cm – 33 db, 100x250cm – 50 db egyben, fél áron eladó: 0620-9427-401

■ **Könyveket, könyvtárakat, műtárgyakat, régi fotókat** ANTIKVÁRIUMUNK vásárol díjtalan kiszállással. 06-20-4256-437

Oktatás

■ **Kémia és biológia** tantárgyakból érettségire való felkészítést vállalok. Tel.: 06-30/203-2077

■ **Matematika-, magyar-, fizika-, kémia** tanárok a Flóriánnál minden délután. Thalész-kör: 0620-946-2027

Számítógép

■ **Computerklinika:** számítógép-javítás, karbantartás, vírusirtás, alkatrész-beszerelés, bővítés. Ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal. Tel.: 06(30)857-2653

Életjáradék

■ **Életjáradékot** fizetne értelmiségi házaspár ingatlan öröklése fejében. Személyes megbeszélés érdekében hívjon bizalommal. 06-70/252-48-97

Piedone nyomában

Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának támogatásával tavaly elkészült a **Piedone nyomában** film és az év végén annak könyvváltozata is, hátoldalon az önkormányzat logójával.

Király Levente „Piedone nyomában” című könyve, a hat fesztiváldíjat nyert mozifilm bővített, írásos változata. A könyvből kiderül hogyan élte át

a kis Carlo a világháború borzalmaival, milyen nehézségekkel küzdött meg az iskolai évek alatt, hogyan csöppent bele a sport világába, illetve milyen kalandokat élt át Dél-Amerikában, mielőtt színészcé vált. A hat nyelven beszélő egykori bajnok sportoló, aki később az olasz mozi legnagyobb ikonjává vált, filmes karrierje mellett repülőket és hajókat vezetett, gyermekruhákat tervezett, könyveket és dalokat írt, de feltalálóként bejegyzett találmányokkal is gazdagította életünket. A könyv történetek sokasá-

gán keresztül mutatja be azt a zseniálisan sokoldalú színészt, akinek a csatános pofonok, a belapított orr és a morcos tekintete mára már a védjegyévé

vált. Izgalmas és mulatságos sztorikat olvashatunk a forgatásokon történt kalandokról, de bepillantást nyerhetünk a sztár magánéletébe is.

ÉTTEREM
GOMBÓC
PAC
Omega-3
Pisztráng Bistrot
B2S BÉKÁS
A BOR the WINE
BAGETTO
seautique szépségápolás
KIPAK ÉS DÜGÖ
VIRÁG
LOIDL VIRÁG ENTERIEUR
SORMINTA
Nánási Udvar
TÉRJEN BE HOZZÁNK!
SZERETETTEL VÁRJUK A III. NÁNÁSI ÚT 47-49. BEN!

Függönyök

Széles méret- és mintaválasztékban.

Karnisok

Hajlított, egyedi méretre is. Szalagfüggöny, roló, roletta, méteráru, bútorszövet, rövidáru.

Függönyvarrás.

A nálunk készült karnist és függönyt felszereljük.

AQUINCUM

LAKÁSTEXTIL-MÉTERÁRU

(Pók utcai lakótelep)

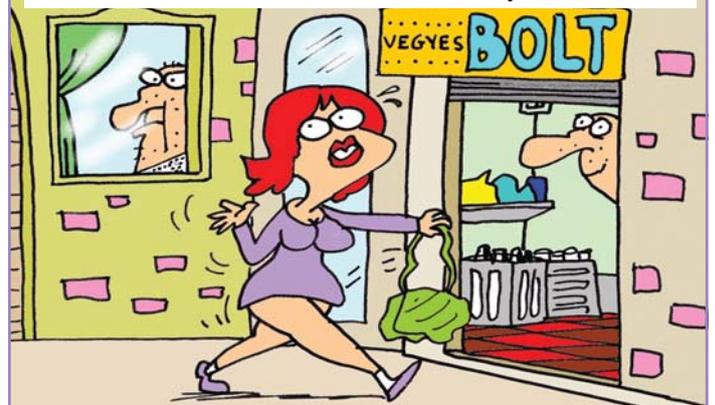
1031 Budapest, Vízimolnár utca 2.

Tel./fax : 242-7157. Mobil: 06 (20) 926-3422.

Nyitva : H-P 12-18.

Locsolkodás

- Az én uram csak a torkát locsolja



Szombati menetrend a fővárosi közösségi közlekedésben

Ritkított busz-, villamos-, metró-, HÉV-járatok

Április 1-jén lépett életbe a fővárosban a szombati menetrenden alapuló, de számos frekvenciált vonalon annál sűrűbb járatindulást biztosító közlekedési rend. A járványveszélyhez kapcsolódó intézkedések miatt 80-90 százalékkal esett vissza az utasszám, ami nem indokolja a tanszüneti menetrend további fenntartását. Az új menetrend továbbra is biztosítja a járvány terjedésének megakadályozásához szükséges biztonságos utazási körülményeket. Április 1-jétől a VOLÁNBUSZ és a MÁV-HÉV is módosította egyes járatai menetrendjét.

Csúcsidőben a metró-, valamint a nagyobb forgalmat bonyolító villamos- és buszvonalakon továbbra is a forgalomhoz mérten sűrű járatindulásra lehet számítani: a metrók, az 1-es villamos és a kiskörúti villamosok 5 percenként, a metrópótló busz 1-2 percenként, a nagykörúti villamosok 3-4 percenként, a Thököly úti buszjáratok 2-3 percenként járnak. Mindez biztosítja, hogy a járműveken ne legyen 30 százaléknál feletti kihasználtság – azaz megfelelő távolságban lehessenek az utasok egymástól –, ezt a maximális értéket alkalmazzák

a nemzetközi gyakorlatban is. Március 30-tól munkanapokon a MÁV-HÉV Zrt. által üzemeltetett H5-ös, H7-es HÉV-vonalon az iskolaszüneti, a H8-as és H9-es HÉV-vonalon pedig a hétvégi menetrend lépett életbe. A HÉV-menrendek elérhető a BKK honlapján: www.bkk.hu/menetrend. A H6-os HÉV már március 20. óta a munkaszüneti napokon érvényes menetrendje szerint jár hétköznap is.

Az elrendelt veszélyhelyzet feloldásáig nem jár a D2-es, a D11-es és a D12-es hajójárat.

Nem üzemel a libegő.



Lapzártakor érkezett: Április 1-jén reggeltől egy szombati menetrenden alapuló, de frekvenciált vonalakon annál sűrűbb járatindulást biztosító közösségi közlekedési rend lépett életbe a fővárosban. A Budapesti Közlekedési Központ számos dolgozója figyelte a fővárosi közösségi közlekedés kihasználtságát a hajnali, reggeli órákban, és a közösségi médiában is sok visszajelzést kaptak a járatok utasszámát illetően. A tapasztalatok alapján már április 2-án reggeltől sűrítették a járatindulást számos vonalon, kiemelten a hajnali, reggeli órákban a délpesti térségben.

Átmenetileg bezártak a BKK ügyfélközpontjai

Az ügyfelek és a BKK munkatársainak egészsége megóvása, a koronavírus terjedésének megelőzése, megfékezése érdekében március 19-től a járványveszély elmúltáig bezártak a BKK ügyfélközpontjai, amelyek forgalma az elmúlt napokban minimálisra csökkent. A 14 fővárosi értékesítési pont, így a Szentlélek téri ügyfélközpont kiesésével jegyek, bérletek továbbra is megvásárolhatók mintegy 370 automatából, kilenc továbbra is nyitva tartó pénztárban. Vonaljegy, gyűjtőjegyet pedig számos viszonteladónál is lehet venni, az értékesítési pontok megtalálhatók a BKK térképes pontkereső felületén. A járványveszély idején különösen biztonságos a Közlekedési mobiljegy alkalmazás, amellyel akár saját otthonunkban is választhatunk számos jegy- és bérletfajtából.

• Városszerte mintegy 370 jegy- és bérletautomata működik,



amelyből a legtöbb jegy- és bérletfajta megvásárolható. Az automaták üzemeltetője minden karbantartási esemény során elvégzi a leggyakrabban használt felületek fertőtlenítését, azonban a biztonságos használat érdekében a BKK ajánlja, hogy aki te-

heti, válassza az érintésmentes bankkártyával történő fizetést, és a jegyvásárlás után fertőtlenítsék a kezüket.

• Továbbra is megszokott nyitvatartás szerint várja a vásárlókat 9 fővárosi jegy- és bérletpénztár a Batthyány téren, az Örs vezér téren, a Puskás Ferenc Stadionnál, a Blaha Lujza téren, a Corvinnegyednél, Újpest-központnál, a Nyugati pályaudvarnál és a Nagyváradi téren. Kéri, aki ezek valamelyikében vásárol, lehetőség szerint érintésmentes bankkártyával fizessen a megbetegedési kockázatok csökkentése érdekében. A Népligetnél található értékesítési pontot, mivel az nyílt légtérű,

március 19-től szintén bezárják.

• Több száz további fővárosi helyszínen – postahivatalokban, újságárusoknál, élelmiszerboltokban – vásárolható vonaljegy és / vagy 10 darabos gyűjtőjegy. Aki ezeken az értékesítési pontokon kíván vásárolni, kérjük, hogy előzetesen tájékozódjon a vonatkozó kormányhatározat értelmében megváltozott nyitvatartásukról.

Az ügyfélközpontok bezárásával a jegy- és bérletvásárláson kívüli egyéb ügyek a járványveszély elmúltáig telefonon és online intézhetők.

• A március 13. után pótdíjazott utasok esetében az utólagos személyes bérletbemutató 5 munkanapos határidejét csak az ügyfélközpontok újrainyitásától kell számolni.

• A helyszíni és az alappótdíj befizetésére a BKK az online átutalásos fizetési módot ajánlja. Az ehhez szükséges számlaszám az ellenőrtől kapott pótdíjlelművénnyel is szerepel. A pótdíjcsökken megadott befizetési határidő változik: 2 munkanap helyett 15 munkanapon belüli megfizetéssel mérsékelhető 8 ezer forintra a 16 ezer forintos pótdíj.

Egyéb ügyfélszolgálati ügyekben a BKK ügyfélszolgálat a +36-1 3-255-255-ös telefonszámon és a bkk@bkk.hu email-címen érhető el.

ÓBUDA, a III. kerületi Önkormányzat lapja, megjelenik 70.000 példányban
Igazgató-főszerkesztő: **Karalyos József**

Lapszerkesztő: **Klug Miklós** Tördelés: **Ujvári Sándor**

Kiadja az Önkormányzat megbízásából az IMPRESS-RÉGIÓ Kft.

Szerkesztőség, hirdetésszervezés:

1035 Bp., III. Szentendrei út 32. Tel./fax: 430-1250.

Kiadó: 1052 Bp., V. Váci u. 18. III. em. Tel./fax: 267-0524, 267-0525.

E-mail: obudaujsag@gmail.com; impress.hirdet@gmail.com

Nyomás: Comorn Lapmanager Kiadó és Kereskedelmi Kft.

1031 Budapest, Örlő u. 2. IV/12. Ügyvezető igazgató: **Bányai Péter**

Vigyázzunk egymásra!



Fotó: Kocsis László Zoltán

Tavaszcserzés – alkotónap. Tavaszváró alkotásokat készíthettek a gyermekek az Óbudai Kulturális Központban, a Levendula Játsszóház és Alkotóműhelyben március 1-jén. Egyebek mellett erdei tavasztündéreket természetes anyagokból, tavaszi hangulatú gipsz- és faliképeket, asztali díszeket, mindent, ami a tavaszt csalogatja elő

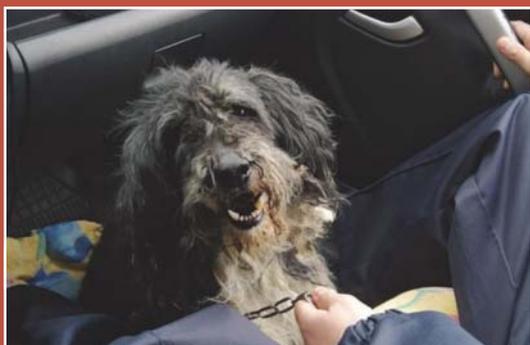


Fotó: Antal István

Emlékmackó kiállítást rendeztek a Végvár utcai Civil Házban nemrégiben

Bobi ismét biztonságban van

Lakossági bejelentés érkezett a kerületi közterület-felügyelethez március 21-én, hogy a Csillagánizs utcában találtak egy nyakörvvel ellátott kutyát. A járőrök befogták, és a felügyelet székhelyére vitték a puli méretű, jámbor ebet. Mikrochip-leolvasóval azonosították a kutya gazdáját. A tulajdonos vidéki távolléte miatt, a kutyust a gazdája által megbízott személyhez szállították, így Bobi ismét biztonságban van.



Kultúrházak Éjjel-Nappal

Fotósunk első díjas

Még a koronavírus-járvány kitörése előtt, február 14. és 16. között egy teljes hétvégén át várták országsszerte az érdeklődőket több száz kulturális központban a Kultúrházak Éjjel-Nappal elnevezésű rendezvénysorozatra, melybe Óbuda intézményei is bekapcsolódtak.

A Magyar Népművelők Egyesülete tizen-négy évvel ezelőtt indította útjára az eseménysorozatot azzal a céllal, hogy minél többen legyenek részei a közművelődési intézmények által nyújtott kul-

turális sokszínűségnek. Idei jelmondatuk, „Mindennap értéket adunk” volt. Ezzel azt kívánták jelezni, hogy a közművelődés a hétköznapi életben is értékes kultúrát közvetít és teremt. Ebben az évben tovább színesítette a programot, hogy határon túli táncházak is csatlakoztak az eseményhez.

„Van képed hozzánk?” címmel országos fotópályázat is része volt a rendezvénynek. Ezen Kocsis László Zoltán, lapunk főtársa első helyen végzett pályaművével.

Pilisi tavasz

- Itt, a Föld szívcsakrájában kérem meg a kezedet...



Hahota

- Mi a Húsvét-szigetek fővárosa?

- ???

- Nyúl York.

- Az én anyósom olyan, mint a húsvéti tojás.

- Hogyhogy?

- Erősen festett, és előbb-utóbb összetörom!

- Hová viszik a beteg nyuszikát?

- A nyulam-bulamciára!

- Mi az előnye a szenilitásnak?

- Hogy elrejtethed magadnak a húsvéti csokitojásokat.

A tanárnő kérdezi órán a tanulóit, hogy ki, miért szereti a húsvétot?

Jelentkezik Petike: -

Én a csokinyuszier!

Jelentkezik Lacika: -

Tanító néni, én a sok tojásért!

Jelentkezik Pistike:

- Tanárnő, én egy ezresét megmondom!

A hittanosok húsvét előtti szentgyónásukat végzik. Bemegy a gyónatószékbe az első, megvallja bűneit, és ezzel zárja a gyónást: „Bedobtam a vízbe a tökmagot”. A plébános nem érti a dolgot, de nem kérdez rá. Jön a következő gyerek, aki szintén megvallja, hogy bedobta a vízbe a tökmagot. Ezt minden gyerek elmondja, kivéve az utolsó fiút. A plébános tőle megkérdezi:

- Te nem dobtad a vízbe a tökmagot?

- Nem – feleli a gyerek –, én vagyok a tökmag!

PYRON

PYRON A PAPIRÓN

Nagykereskedés, 3000 fajta árucikk, írószer, irodaszer, iskolaszer, papíráru.
1038 Budapest, Szentendrei út 218-220. Tel.: 250-4902, 250-4904

PYRON