

# HASZNOS INFORMÁCIÓK AZ ÜNNEPEKRE

*Áldott Húsvétot Kőbánya!*

Az ünnepek alatt is

MARADJ  OTTHON!





## KEDVES KŐBÁNYAIAK!

#maradjotthon, #vigyázzunk egymással

A járványügyi veszélyhelyzet kihirdetése óta mindenhol ilyen felhívások jönnek velünk szembe. Nekünk, budapestieknek most nem szabad megünnünk a figyelmeztető kisfilmeket, plakátokat! Fokozottan be kell tartanunk a hatósági korlátozásokat, tilalmakat,

mert a járvány belobbanásának veszélye a fővárosban a legnagyobb. Ezért a leghatározottabban kérem Önöket, hogy húsvétkor se menjenek családlátogatóba! Szeretteinkkel továbbra is telefonon vagy az interneten tartjuk a kapcsolatot, a hagyományörzésben pedig legyünk újítók: próbáljuk ki az online locsolást!

**Legyünk az önfegyelemben is kitartóak, mint a köszönetnyilvánításban. Felelő látni napról napra a közösségi médiában azokat a felvételeket, amelyeken a frontvonalban szolgáló orvosoknak, ápolóknak, mentőknek, szociális munkásoknak, önkénteseknek szól a taps. Ők a koronavírus-járvány hősei, akik az egészségüket kockáztatják azért, hogy megmentsek mások életét. Az egészségügyi dolgozók életére nekünk kell vigyáznunk! Ne játsszuk ki az óvintézkedéseket, mert a vírus terjedését csak így tudjuk eredményesen lassítani. És csak így tudjuk megelőzni azt, hogy betegek tömegei kerüljenek egyszerre kórházba. Ha szolidárisak maradunk egymással, akkor #együhtsikerül úrrá lennünk a járványon!**

## FIGYELMEZETT, BOLDOG HÚSVÉTI ÜNNEPEKET KÍVÁNOK!

D. Kovács Róbert Antal  
Kőbánya polgármestere



Kiadja a Kőbányai Önkormányzat

1102 Budapest, Szent László tér 29. | [www.kobanya.hu](http://www.kobanya.hu) | [facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat](https://facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat)



## MOSS KEZET! VISELJ MASZKOT! #MARADJOTTHON

Testi-lelki jó tanácsok dr. Fejér Tibor háziorvostól

Kőbánya része a világnak, így része a világjárványnak is! A tömeges megbetegedéseket egy évtizedek óta ismert RNS-vírus okozza, amely mutáció következtében terjed emberről emberre. A járványt meg lehetne állítani, ha az embereket teljesen elszigetelnénk egymástól. Azonban az ember társas lény, ezért nehezen bírja az izoláltságot. Mégis azt tanácsolom, hogy **vegyünk erőt magunkon, és maradjunk otthon!** Fordítsuk magunk javára a kényszer szülte élethelyzetet, ismerkedjünk és mélyüljünk el magunkban. Roppant nehéz, de hasznos feladat.

Az életvitelhez szükséges kapcsolatokat az előírások betartásával tegyük biztonságossá! Tartsunk egymás között másfél, két méter távolságot! **Közösségben viseljünk maszkot**, mert kiszűri a vírust „utaztató” víz- és nyálcseppeket, valamint a porszemeket. Egyúttal megakadályozza, hogy a kezünkre került szennyeződést felvigyük az orrunkra, ajkunkra vagy szemünk közelébe.

A maszk és a gumikesztyű időlegesen csökkenti csak a megfertőződés veszélyét. Ezért a tisztán tartásukra vonatkozó szabályt jobban be kell tartanunk, mint a bőrünkkel érintkező fehéreneműk esetében. Ha **egyszer használatos maszkot vagy gumikesztyűt** viselünk, **néhány óra** használat után **dobjuk el** mindkettőt! De úgy, mint veszélyes hulladékot, hiszen a vírus megtelepedhetett rajtuk. A **textil maszkot fertőtlenítsük**, mielőtt felvesszük, és az ilyen maszkot is tanácsos gyakran cserélni. Minden levétel, felvétel, megfogás előtt után mossunk kezet!

A járványnak addig nincs vége, ameddig van megfertőzhető ember. Azok, akik túlélték a betegséget, védettséget szereztek e vírussal és vélhetően több mutánsával szemben is. Ilyen védettséget adhatna a védőoltás is, de az még nincs. Ezért **továbbra is a megelőzés a legfontosabb!**

A **szorongás csökkentése** nem kis feladat. A koronavírusról szóló hírek hatására lelkileg labilis embertársaink hajlamosak beképzelné maguknak a betegség tüneteit. Amikor telefonon megkérdezzük tőlük, hogy mennyi a testhőmérsékletük, gyakran azt válaszolják, hogy a hőmérő ugyan nem mutatja, de biztosan van belső lázuk. Nekik és mindenki másnak egyaránt jó hír, hogy ilyen belső láz nincs, mert kialakulását az emberi test működése egyszerűen nem engedi meg.

A tél véget ért, és beköszöntött a tavasz! Pótoljuk az ételinkből hiányzó vitaminokat, nyomelemeket! És tegyük meg mindazt, amit jól felfogott érdekünkben megtehetünk egymásért és önmagunkért!

**BOLDOG HÚSVÉTOT KÍVÁNOK!**



## ORVOS, PATIKA, BOLT ÉS SEGÉLYHÍVÓ

Ünnepi ügyelet, nyitvatartás Kőbányán

Mentők száma: **104**

Egységes segélyhívó száma: **112**



### ORVOSI ÜGYELET

International Ambulance Service: 24 órás, házhoz is riasztható ügyelet

Cím: **1101 Budapest, Pongrácz út 19.**

Telefon: **+36 1 261 5834** | **+36 1 799 5110**

E-mail: **info@interambulance.hu**

**www.interambulance.hu** | **www.facebook.com/interambulance**

### FOGORVOSI ÜGYELET

Csak sürgős eseteket látnak el (pl. foghúzás, tályog megnyitása, idegentest eltávolítása)

Semmelweis Egyetem Fogászati és Szájsebészeti Oktató intézet

Cím: **1088 Budapest, Szentkirályi u. 40. fszt. 8-10.**

Telefon: **+36 1 317 6600/60719 mellék**

### GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET

Elefánt Patika: 24 órás ügyelet

Cím: **1101 Budapest, Pongrácz út 19.**

Telefon: **+36 1 431 9940**

E-mail: **elefant@eqnet.hu**

**www.elefantpatika.hu** | **www.facebook.com/elefantpatikakobanya/**



### KÓRHÁZ

A Bajcsy-Zsilinszky Kórház a koronavírus-járvány idején csak sürgős eseteket lát el, amikor az orvosi beavatkozás nélkülözhetetlen az életveszély vagy tartós egészségkárosodás elhárításához. A korlátozás húsvétkor is érvényben marad a kórház tájékoztatása szerint.

<http://bajcsy.hu/wp-content/uploads/2020/03/szunet-0316-slide.jpg>

### SZÜNIDEI EBÉD

Hátrányos helyzetű, halmozottan hátrányos helyzetű, valamint rendszeres gyermekvédelmi kezdeményben részesülő gyermekeknek

**Szent László Általános Iskola, 1105 Budapest, Szent László tér 1.**

### ÖNKORMÁNYZATI ÜGYELET

A "zöld számok" nagypénteken, nagyszombaton és húsvét mindkét napján is hívhatók ingyenesen.

**06 80 205 271**

**06 80 202 435**



### HAJLÉKTALANELLÁTÁS

**Fehér-Köz Nappali Melegedő, Terebesi út**

Napi meleg ebéd 14 óráig

Nyitvatartás: **08:00-16:00, nagypéntektől húsvéthétfőig**

**Vöröskereszt Nappali Szociális Központ 3. számú telephely, Bihari út 5.**

Napi kétszeri hideg étel (reggeli, uzsonna), nagypéntektől húsvéthétfőig  
húsvéti édesség, kenyéradomány

Nyitvatartás: **non-stop**

Nappali melegedő: **08:00-18:00** | Éjjeli menedékhely: **18:00-08:00**

### NAGYOBB ÜZLETEK NAGYSZOMBATI NYITVATARTÁSA



Aldi diszkontok egységesen: **07:00-20:00**

Auchan Újhegy: **06:00-21:00**

Lidl diszkontok egységesen: **06:30-21:00**

Penny Market üzletek egységesen: **07:00-21:00**

Lukoil-DESPAR, Gyömrői út 56-62.: **Non-stop**

Spar Express OMV, Kerepesi út 73.: **Non-stop**

Spar Express OMV, Körösi Csoma Sándor út: **Non-stop**

Spar, Újhegyi sétány 18.: **07:00-17:00**

Spar, Sibrik Miklós út: **06:00-22:00**

Spar, Kerepesi út 73.: **07:00-18:00**

Spar, Körösi Csoma Sándor utca 35-37.: **07:00-17:00**

City Spar, Őrs vezér tere 25.: **08:00-16:00**

Tesco KÖKI Terminál: **06:00-20:00**

Tesco Aréna Pláza: **06:00-20:00**



## HÚSVÉTI MENÜ BIZTONSÁGOSAN

**LEGYÜNK BIZTONSÁGI JÁTÉKOSOK!** Járványveszély idején az ünnepi fogások előkészítése, tárolása és fogyasztása során fokozottan indokolt az elővigyázatosság. A legfontosabb tudnivalókat az élelmiszerbiztonsági hatóság (NÉBIH) útmutatása alapján gyűjtöttük össze.

**Neegyünknyers** sonkát vagy nyers tojást! Mindkettő felületén megtapadhatnak olyan mikrobák, amelyek betegséghez vezethetnek. Húsvéti ételt csak főzve fogyasszunk!

**Beteg ne főzzünk,** mert másokat is megbetegíthetünk! Az ételben sok kórokozó felszaporodhat.

**Az átgondolt bevásárlás, az előre megírt bevásárlólista csökkenti a fertőzés kockázatát!** Az akciós termékeket otthon böngésszük végig a reklámújságban. A boltban célirányosan közlekedjünk, csak azt a terméket fogjuk meg, amelyet meg is veszünk. A sorban ügyeljünk a 2 méteres távolságtartásra, használjuk az önkiszolgáló pénztárat, és fizessünk bankkártyával. A szappanos kézmosás vásárlás előtt és után is kötelező!

### Tojás

- Minden esetben csak tiszta, ép tojást vásároljunk!
- Repedt, törött héjú tojást ne használjunk fel!
- Figyeljünk a lejáratú időre!
- Tárolás előtt ne mossuk meg a tojást!
- A szennyeződést közvetlenül a tojás felhasználása előtt távolítsuk el folyó vízzel és többszöri átöblítéssel.
- Alaposan főzzük, illetve süssük meg a tojást vagy a tojásos ételt! (+75°C fok felett legyen a belsejük)

### Sonka

- Kerüljük az alkalmi árusokat, vásároljunk megbízható, legális helyről!
- Ha nyomásra levét enged, ne vegyük meg!
- Ne vegyük meg, ha sérült a csomagolás!
- Figyeljünk a lejáratú időre!
- Tárolás: a hagyományos nyers, füstölt sonkát hűvös helyen, de nem hűtőben kell tartani a főzésig. A nyers sonkát lassú tűzön főzzük annyi órán át, ahány kilogrammos. Főzés után hűtve tároljuk.

**ÁLTALÁNOS JÓ TANÁCS:** Az étel felmelegítése magas hőmérsékletre.

Mikrohullámú sütőben 2-3 perc elteltével a konyhai kórokozók 99%-a elpusztul. Ez valószínűleg a koronavírusra is igaz, bár kifejezetten erre vonatkozó kutatásokat még nem végeztek.

## NINCS LAZÍTÁS!

**Ne legyen locsolás és bandázás se!**

Nincs bizonyíték arra, hogy a koronavírusnak árt a tavaszi meleg vagy a kánikula. Vannak betegek az Egyenlítő mentén fekvő országokban is... Ezért a napozás nem gyógymód és nem is megelőző intézkedés, pláne nem a járvány miatt lezárt közterületeken. Ezt a budapestieknek különösen is ajánlott észben tartaniuk! Tízből négy beteg már ma is fővárosi, és ez az arány sokkal rosszabb lesz, ha a sűrűn lakott Budapesten belobban a járvány az itt élők fegyelmezetlensége miatt. A rendőrség adatai szerint a kijárási korlátozást a fővárosiak tartják be a legkevésbé, főleg azóta, hogy beköszöntött a jó idő.

A kőbányaiak egészségének védelme érdekében a kerület vezetése szigorított a közösségi együttélés szabályait rögzítő helyi rendeleten. A pénztárcájuk bánja azoknak, akik az önkormányzat által fenntartott játszótéren, fitnessparkokban, kutyafuttatókban süttetik magukat húsvétkor vagy az azt követő hetekben. A közigazgatási bírság összege 15 ezertől 200 ezer forintig terjedhet. Azok sem ússzák meg feltétlenül olcsóbban, akiket a közterület-felügyelők a helyszínen megbírságnak. A helyszíni bírság összegét ugyanis 30 ezer forintban határozta meg az önkormányzat.

A férfiak és a fiúk idén válasszák a "távlocsolást"! A köszöntő versikét vegyék fel mobiltelefonjukkal, majd küldjék el a videót a hölgyeknek. 2020-ban ilyen a felelős húsvéti jókívánság!

Április 14-ig nincs "home school", hiszen addig tart a tavaszi szünet. A vírus azonban az iskolai naptárral sem törődik, ahogy az évszakokkal sem. A diákoktól ezért azt kérjük, hogy fogadják el a digitális tanrend velejáróját: a "digitális bandázást". Minél többen tesznek így, annál hamarabb lóghatnak majd együtt újra Kőbánya terein, utcáin és parkjaiban.



## ÖRÖMHÍR JÁRVÁNY IDEJÉN

### Köbányai egyházi vezetők húsvéti üzenetei

Miként a diákok a digitális tanrenddel, úgy ismerkednek a templomba járók a digitális mise- és istentiszteleti renddel. Az egyházak – társadalmi felelősségük tudatában – a veszélyhelyzet idején szüneteltetik megszokott alkalmait. Ez a próbatétel az ige hirdetőinek és az ige hallgatóinak egyaránt ismeretlen. De Jézus arra is megtanította követőit, hogy az isteni csodatétel nincs személyes találkozáshoz kötve. Örömhír ezért a járványhelyzetben, hogy a digitális mise- és istentiszteleti rendnek köszönhetően a feltámadás üzenete olyanokhoz is eljut, akik eddig elkerülték Isten házát.



### HÚSVÉTI KÖSZÖNTŐ CSEH ZOLTÁN ATYÁTÓL, A SZENT GYÖRGY PLÉBÁNIA PLÉBÁNOSÁTÓL

**Dicsértessék a Jézus Krisztus! Szeretettel köszöntöm a kedves olvasókat!**

Nekünk, keresztényeknek az egyik legnagyobb és legfontosabb ünnep a húsvét, Krisztus Urunk halálból való feltámadásának napja. Az élet győzelmét ünnepeljük a halál és bűn fölött. Meg kell halnia a bűnnek, és meg kell halnia bennünk mindannak, ami nem krisztusi, hogy Jézus éljen bennünk. Isten Jézus Krisztusban mutatta meg, hogy ő az életünk ura.

Most, amikor a járvány miatt otthonainkban vagyunk, megtapasztaljuk emberi korlátainkat, meghalt az az élet, amit eddig éltünk. De egy új lehetőség, hogy egy új élet, egy Istennek tetsző élet támadjon fel bennünk, miután vége a járválynak, és újraindul az élet. Krisztus kereszthalála nem a vég, mert a feltámadásba torkolt. Az emberi életünkben is kell lennie meghalásoknak, de mindig van újrakezdés, feltámadás.



### HÚSVÉTI KÖSZÖNTŐ SZILÁGYI-SÁNDOR ANDRÁS REFORMÁTUS LELKÉSZTŐL

**„Feltámasztatott a mi megigazulásunkért”. (Róm 4, 25/b)**

Húsvét Jézus Krisztus feltámadásának ünnepe. A feltámadás örömhírét csak a nagypénteki eseményekből érthetjük meg. Ha elfogadjuk azt a

tényt, hogy nagypénteken Jézus Krisztus leleplezi, elítéli, ugyanakkor kegyelmesen megbocsátja bűneinket, akkor tudunk erőt meríteni a feltámadás örömeiből. Jézus nagypénteki szenvedése, halála, érettségünk kifolyt vére nem csupán egy tükör, amiben meglátjuk igazi arcunkat, nem is csak ítélet, ami kárhozzát bennünket, hanem a kegyelem forrása is.

A megigazulásod forrása, mert ha elfogadod azt a tényt, hogy Jézus a kereszten a te bűneidért szenvedett és halt meg, akkor a bocsánat jele már rajta van a homlokodon, és Isten Krisztuson keresztül néz rád, és azt mondja: Íme az én megtérő gyermekem tiszta, mert Jézus vére megtisztította. Itt érthetjük meg azt, hogy minden ember számára van bocsánat, és van lehetőség az újjászületésre. Van lehetőséged arra, hogy más emberré legyél. Ezek után a következő lépés az, hogy Jézus Krisztus feltámadásának öröm híréből erőt merítsünk. Ha Isten feltámasztotta Őt a halálból, akkor számunkra is van feltámadás és van örök élet.

Hány húsvétot éltél meg eddig? Ahány éves vagy. Hányat fogsz még megélni, nem tudhatod. Hallottunk és hallunk híreket. Vannak jó és vannak rossz hírek. Egyes hírek örömet szereznek, mások elszomorítanak. Az ember lelkének az örömhír utáni éhsége és szomjúsága örök. Ezért csak örök érvényű örömhírral lehet megelégedni. Ezt ajándékozza nekünk a feltámadott Jézus Krisztus. Fogadd be a feltámadás örömhírét a szívedbe, sőt, vidd el másokhoz is azt, társhoz, testvérhez, gyermekhez, szomszédhoz, beteghez, elesetthez, kételkedőhöz. Mondd el nekik is a drága hírt: „Az Úr feltámadott!” Valóban feltámadott!



### HÚSVÉTI KÖSZÖNTŐ BENKÓCZY PÉTER EVANGÉLIKUS LELKÉSZTŐL

**„Bár az ajtók zárva voltak, bement Jézus, megállt középen, és ezt mondta: Békesség nektek!” (Jn 20, 26)**

2020 húsvétjára készülve az örömeire való figyelmünk talán még koncentráltabb, mint az előző években. Kielezett helyzetben vagyunk, s az egzisztenciális kérdések foglalkoztatnak minket: miért, meddig és hogyan lesz tovább? Az ajtajaink zárva vannak. A tanítványok is félelmükben magukra zárták az ajtót. De a Feltámadott vártalanul mégis megjelent nekik. És olyan örömük lehetett, amelyet senki nem vehetett el tőlük.

Olyan ünnepünk lesz idén, amikor a hiányérzés tölt el majd bennünket: a Feltámadás ünnepét csendesebben, közösségeinktől távol fogjuk megélni.



Jézus belép a zárt ajtón is, és köszön: „Békesség neked!” Ez a legkevesebb és egyben a legtöbb, amit kérhetünk mi is egymásnak! Kívánom, hogy az idei visszafogottabb és talán elmélyültebb ünneplésünkben Jézus a magától értődő egyszerűséggel álljon meg a mi életünk közepén. Töltse be lelkünket, kapcsolataink terét, Istenkapcsolatunkat ez köszöntés!



### HÚSVÉTI KÖSZÖNTŐ MÉSZÁROS ISTVÁN LÁSZLÓTÓL, A HIT GYÜLEKEZETE ORSZÁGOS VEZETŐSÉGÉNEK ÜGYVEZETŐJÉTŐL

A koronavírus ellen zajló harc közepette és az általa okozott gazdasági károk árnyékában különös aktualitással bír a keresztény Húsvét örökérvényű üzenete. A jó híré, hogy az Élet győzött a halál fölött! A jó híré, hogy Isten Fia, a názáreti Jézus Krisztus már kifizette értünk a megérdemelt büntetés alól mentesítő és egyben közös ellenségünk, a gonosz hatalma alól kiszabadító váltságdíjat! Ezért Jézus Krisztus kezét megragadva ebben a helyzetben is van védelem, innét is van kiút!

Jézus Krisztus engesztelő és helyettesítő áldozattá vált értünk: emberi testben, a mi képviselőnkben, a mi helyünkre állva, bűneinket magára véve szenvedte el helyettünk a halált a golgotai kereszten, és harmadnapon feltámasztatott a megigazulásunkért. Ezzel ajtót nyitott nekünk, hogy az embergyilkos Sátán hatalma alól a mindenható Isten hatalma alá léphessünk át, bűneink bocsánatát elnyerve Isten országának állampolgáraivá váljunk, elnyerjük az örök élet ígértét, és már a földi létszakaszunkban is élvezzük Isten országának „diplomáciai” védelmét.

Jézus Krisztus mint Megváltó és Szabadító, aki feltámasztásával a halál és a pokol hatalmát legyőzte, és azóta is az Élet győzelmét testesíti meg a halál fölött, ezekben a nehéz időkben is szabadulást hirdet minden, a bűnök és sorsromboló erők fogságából kiszabadulni akaró embertársunknak!

**„Ne félj; én vagyok az Első és az Utolsó és az Élő; pedig halott voltam, és íme, élek örökkön örökké Ámen, és nálam vannak a pokolnak és halálnak kulcsai.” (Jel 1, 17-18)**

## ÜNNEPI MISE- ÉS ISTENTISZTELETI REND

### KÖBÁNYAI SZENT GYÖRGY PLÉBÁNIA

Nagycsütörtök: **18:00 mise**

Nagypéntek: **15:00 mise**

Nagyszombat: **19:30 mise**

Húsvétvasárnap: **10:00 ünnepi mise**

Húsvéthétfő: **18:00 ünnepi mise**

Élő online közvetítés:

**[www.facebook.com/Kőbányai-Szent-György-Plébánia-782101835461799/](https://www.facebook.com/Kőbányai-Szent-György-Plébánia-782101835461799/)**

### KÖBÁNYAI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG

Nagycsütörtök: **18.00 óra bűnbánati istentisztelet**

Nagypéntek: **10:00 istentisztelet**

Húsvétvasárnap: **10:00 ünnepi istentisztelet**

Húsvéthétfő: **10:00 ünnepi istentisztelet**

Élő online közvetítés: **[www.facebook.com/refkobanya/](https://www.facebook.com/refkobanya/)**

### BUDAPEST-KÖBÁNYAI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG

Nagycsütörtök: **18:00 istentisztelet**

Nagypéntek: **10:00 istentisztelet**

**18:00 passióolvasás**

Húsvétvasárnap: **05:00 istentisztelet**

**10:00 istentisztelet**

Húsvéthétfő: **10:00 istentisztelet**

Élő online közvetítés: **[www.facebook.com/kobanyai.evangelikus/](https://www.facebook.com/kobanyai.evangelikus/)**

Youtube: **[www.youtube.com/channel/UCpt112VyfBUSDPiZvOHpe6Q](https://www.youtube.com/channel/UCpt112VyfBUSDPiZvOHpe6Q)**

Balkonéneklés: minden nap, 19:00: **[www.facebook.com/peter.benkoczy.1](https://www.facebook.com/peter.benkoczy.1)**

### HIT GYÜLEKEZETE

Nagyszombat: **19:00 igehirdetés**

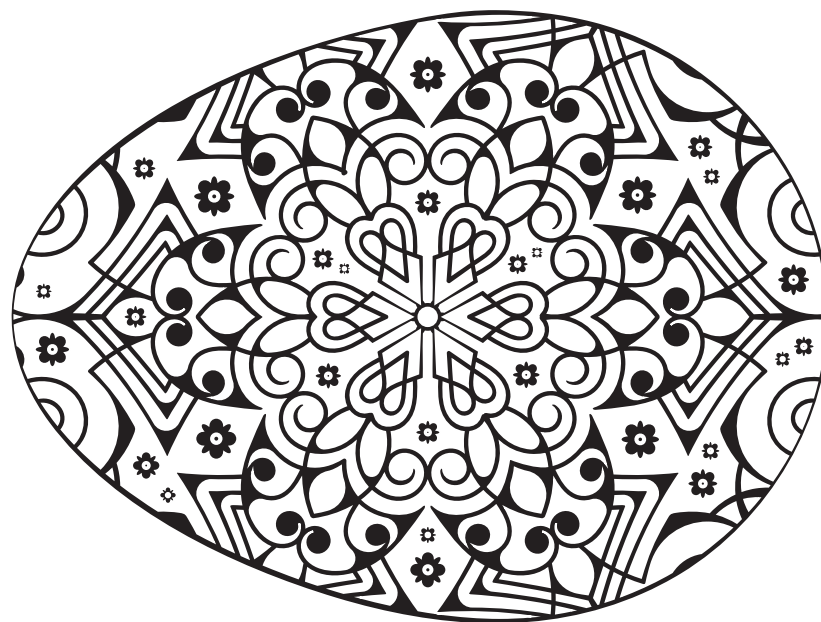
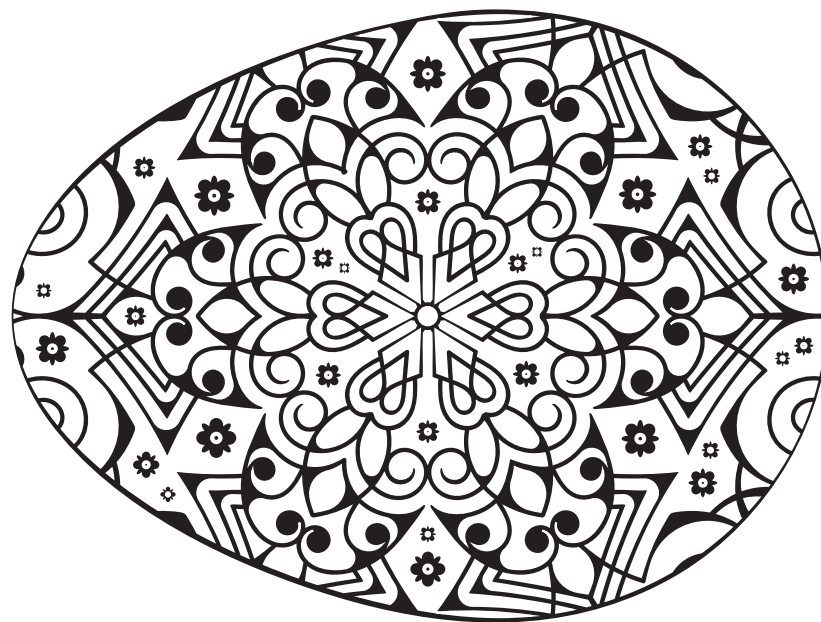
Élő online közvetítés: **[kozvetites.hit.hu](https://kozvetites.hit.hu)**

Youtube: **[www.youtube.com/user/HitGyulekezete](https://www.youtube.com/user/HitGyulekezete)**

Facebook: **[www.facebook.com/ahitgyulekezete](https://www.facebook.com/ahitgyulekezete)**

Internetes rádió: **[www.hitradio.hu](https://www.hitradio.hu)**

Mobilon és PC-n a Hit Gyülekezete applikációja: **[alkalmazas.hit.hu](https://alkalmazas.hit.hu)**





# Áldott húsvéti ünnepet kíván

a Kőbányai Önkormányzat nevében:

**Dr. Szabó Krisztián**  
jegyző

**Mustó Géza Zoltán**  
alpolgármester

**Radványi Gábor**  
alpolgármester

**Somlyódy Csaba**  
alpolgármester

**Weeber Tibor**  
alpolgármester

**D. Kovács Róbert Antal**  
polgármester

