



# KORONAVÍRUS – JÁRVÁNY

## Új szakaszba lép a járvány elleni védekezés

Május 3-a után a védekezés új szakasza kezdődik el, szigorú menetrend mellett újraindítható az élet az országban – erről beszélt Orbán Viktor miniszterelnök, valamint Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter is az elmúlt napokban.

A koronavírus-járvány elleni védekezés első szakasza e hét végén lezárul, ezért a kijárási korlátozások helyett új szabályokat alkot meg a kormány – mondta el Or-

bán Viktor miniszterelnök április 24-én a Kossuth Rádió Jó reggelt, Magyarország! című műsorában. A védekezés első szakaszában felkészítették Magyarországot a legrosszabb forgatókönyv esetére is, így az ezután kezdődő második szakaszban fokozatosan, szigorú menetrend mellett, újraindítható az élet hazánkban. Ennek feltétele – tette hozzá a kormányfő –, hogy az újraindítás időszakában is meg tudják védeni a leginkább veszélyeztetett időseket, krónikus betegeket és a nagyvárosokban élőket. A gazdasági intézkedésekről Orbán Viktor

kifejtette: a legnagyobb baj a munkavállalók életében van, ezért minél több munkahelyet kell megmenteni, a megszűnők helyett pedig újakat kell létrehozni. Bízunk abban, hogy a munkahelymegőrző és -teremtő támogatásokkal a gazdaság fordulatszáma megközelíti a korábbi, és gyors lesz a kilábalás.

Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter, a XII. kerület országgyűlési képviselője is arról beszélt az április 23-i Kormányinfón, hogy május 3-a után a védekezés új szakasza kezdődik el. Megemlítette, hogy a változtatásokról a kormány április 29-i ülésén (*lapunk megjelenését követően – a szerk.*) hoz döntést.

A miniszter elmondta, hogy a nemzetközi gyakorlatban látni olyan enyhítő intézkedéseket, amiket a magyar kormány egyelőre korainak tart, így például nem tartja időszzerűnek az összes diák visszaengedését az iskolákba. A május 3-i dátum kapcsán úgy fogalmazott, hogy ez a lehető legkorábbi tetőzési nap, és ekkor a lehető legmagasabb fokon kell állnia a védekezésnek. A május 3-ig terjedő időszak elegendő arra, hogy az egészségügy a tömeges

megbetegedés kezelésére is felkészüljön – tette hozzá.

A gazdasági intézkedések kapcsán elhangzott, hogy a válság miatt a kormány több mint száz-

gondokat ne segítezzel kelljen kezelni, hanem arra törekedjenek, hogy minél több munkahelyet megőrizzenek” – fogalmazott.



ezer forintot átvállal a bérköltségekkel, az erről szóló szabályozáson módosítottak, miután egyeztettek a cégekkel. „Folyamatosan konzultálni kell a vállalatokkal, és ha szükséges, változtatni kell, de a támogatás a jelenlegi mértékkel is újszerű, jó eszköz ahhoz, hogy a munkanélküliséggel járó

Arról is szólt, hogy a jelenlegi helyzetben segíteni kell azokat, akik otthon vannak gyeseen vagy gyeden, ezért esetükben hozzájárulnak az első sikeres nyelvvizsgálathoz, valamint az első emelt szintű idegen nyelvből tett érettségi vizsga díjához, a KRESZ-tanfolyam és -vizsga díjához pedig szintén

támogatást nyújtanak. Mindez 136 ezer embert érint.

„Minden feltétel adott, hogy május 4-től az érettségi vizsgákat – kizárólag írásban – biztonságos keretek között lebonyolítsák” – mondta Gulyás Gergely. Megerősítette, változatlanul érvényes, hogy egy teremben nem tartózkodhat tíznél több diák, és a fertőzés mérsékléséhez szükséges minden eszköz rendelkezésre áll.

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium közleménye szerint érettségi nélkül is lehet jelentkezni a technikumok két éves képzéseire. Az így továbbtanulóknak az érettségi elegendő utólag, legkésőbb a szakmai vizsgáig megszerezniük. Április 28-ig 2649 főre nőtt a hazánkban beazonosított koronavírus-fertőzöttek száma, közülük minden második budapesti. 291 főre emelkedett az elhunytak száma, 516-an gyógyultan távoztak a kórházból. 976 koronavírusos beteget ápolnak az egészségügyi intézményekben, 49-en vannak lélegeztetőgépen. A betegek számának növekedése miatt a kórházak országszerte növelik ágykapacitásukat, a tömeges megbetegedések fázisára készülve.

z.

### Koronavírus a Hegyvidéken

Aktuális adatok

A Hegyvidéken eddig összesen:

- **193** főnél rendeltek el hatósági zárlatot
- **145 főnél** oldották fel a járványügyi megfigyelést
- **48 főnél** még él a korlátozás
- A karanténnal érintett ingatlanok száma: **42**

(2020. április 27-én rögzített adatok alapján)



www.koronavirus.gov.hu  
www.hegyvidek.hu  
www.facebook.com/Hegyvidek

## Már ezernél is több idős emberről gondoskodnak az önkéntesek

Egy hét alatt megduplázódott, több mint ezere emelkedett azoknak az idős embereknek a száma, akiket az önkormányzat szervezésében működő Hegyvidéki Segítő Központ lát el a járványidőszakban gyógyszerrel, élelmiszerrel és meleg ebéddel. Ezúttal egy hölgyet kérdeztünk, aki rendszeresen igényli az ételkiszállítást és a bevásárlást, valamint a több mint kétszáz önkéntes közül hármat kértünk meg arra, hogy beszéljen a tapasztalatairól.

### Hálacsoki az élelmiszerért

Vermes-Szabó Orsolya nagyjából egy hónapja szállít élelmiszert a Hegyvidéki Segítő Központ önkénteseként.

– Miután a járvány miatt bezárt a bölcsőde és az óvoda, itthon vagyok a két lányommal – meséli. – Mindig is szerettem volna önkéntes munkát vállalni, de ez eddig nem jött össze, most viszont úgy érzem, beleférne az életünkbe. Elsősorban a lakásunkhoz közeli városrészekben, Virányos, Kútvolgy és Zugliger térségében szállítok. Könnyű a dolgom, ugyanis néhány saroknyira van tőlünk az az élelmiszerbolt, ahol fel kell vennem az árut.

– *Úgy hallottam, időnként a gyerekei is elkísérik.*

– Igen, mivel nem mindig tudom őket otthon hagyni. A nagyobbik lányom ennek kevésbé örül, a kisebbik azonban élvezi! Amíg beszélgetek valakivel a szatyrokkal, ők bent ülnek az au-

tóban. Előfordul, hogy ez idő alatt a nagymamával beszélgetnek telefonon.

– *Hogyan fogadják önt az idősök?*

– Nagyon kedvesek, örülnek, hogy nem kell boltba járniuk a járvány idején. Volt, akitől csokit



kaptam a hálája jeléül, más borral próbált adni, azt azonban nem fogadhattam el. Mind komolyan veszik a távolságtartás szabályait. Egyszer az egyik néni azt kérte, helyezzem a lépcsőre a bankkártyatermínált, és menjek vissza pár lépést, amíg a készülékhez érinti a kártyáját. Az idősök többsége amúgy bankkártyával fizet. Megtörtént már az is, hogy valaki előzetesen készpénzes fizetést jelölt meg, aztán a helyszínen mégis kártyával szeretne volna rendezni a számláját. Ezzel sincs gond, mert már korábban megbeszéltem a boltban, hogy minden

alkalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

kalommal magammal viszem a kártyafogadó-készüléket, akkor is, ha aznapra egyetlen készpénzes vásárlást sem tüntettek fel a listán.

– *A közvetlen környezetben is vannak, akiknek segít?*

– Az önkéntes munkám mellett szívesen bevásárolok mások-

dolgoznak, mindketten a gyógyszerkiszállításban vesznek részt önkéntesként. Petra óvónő a Zugliger Óvodában, míg Zsuzsanna a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ óvodai és iskolai szociális segítő csoportját vezeti.

– Rögtön az első napon jelentkeztem az önkormányzat felhívására. Naponta viszek ki gyógyszereket idős embereknek, legalább két helyre, de van, hogy négy-öt címet is kapok – mondja Petra. – Autóval közlekedem, mert a kerület szinte minden részébe szállítok, és a csomagok nem mindig „pehelysúlyúak”. A kisebb zacskók mellett időnként többkilós dobozokat is viszek a címzeteknek. Minden alkalommal nagyon barátságosan fogadnak az idős emberek. Néha ugyan szólnak, hogy kimaradt valami a rendelésükből, ez azonban eddig egyszer sem mulasztás miatt történt: előfordul, hogy egy-egy gyógyszert csak később tud beszerezni a patika.

– *Az óvónői munkája most teljesen a háttérbe szorult?*

– Az óvodások otthon vannak, nem kell bejárnom a munkahelyemre, de azért így is sokat foglalkozom a gyerekekkel, folyamatosan tartom a kapcsolatot a családokkal. Az éppen aktuális témákkal összefüggésben újabb és újabb videókat, felkészítő anyagokat állítok össze.

– *Miért csapott fel önkéntesnek?*

– Kérdezem Zsuzsannát.

– Szeretek segíteni! A járványhelyzet miatt kevesebb lett a dolgunk, ezért a kollégákkal szinte teljes létszámban részt veszünk a Hegyvidéki Segítő Központ mun-

kájában. Kilencen dolgozunk a csoportban, csak egy kisgyermekes édesanya és egy gyengébb immunrendszerű munkatársunk maradt otthon. Mindnyájan a gyógyszerkiszállításban segítjük, de emellett azt is vállaltuk, hogy bevásárolunk és beszerezzük a gyógyszereket a Félsgiget Klubház klienzeinek.

### Kalapot le!

A 69 éves Solti Henrietta lapunkban olvasott először a Hegyvidéki Segítő Központ által biztosított lehetőségekről, s nyomban



élt is ezekkel: ebédet fizetett elő, és többször kért bevásárlást.

– Korábban autóval oldottuk meg a vásárlást, ám amióta a férjemnek porckorongsérve van, nem tud vezetni. Emiatt busszal jártam a boltba, a járvány miatt viszont

már egyáltalán nem merek kimeneni – panaszkolja a Kútvolgyben élő nyugdíjas hölgy.

– *Elégedett az igényelt szolgáltatásokkal?*

– Olyan jó az ebéd, hogy ha lehet, a járványidőszakot követően is előfizetünk rá! Az önkéntesek lelkiismeretesek, figyelmesek, egy rossz szavunk nem lehet rájuk. Az élelmiszert többször is egy közepkorú úr hozta, aki a boltból gyalog kell felkapatnia és cipekednie. Képzelve, egy alkalommal nem volt nála elég visszajáró pénz, és még az

is megette, hogy aznap újra eljött hozzánk emiatt... Sőt, egyszer, amikor megkértük, postai ügyintézését is vállalt. Kalapot le az önkéntescsapat előtt, mindannyian szépen segítettek!

z.

Tisztelt Olvasóink! Ebben a lapszámunkban is kiemelten foglalkozunk a koronavírus-járvánnyal. Nem célunk országos áttekintést adni, de igyekszünk segítséget nyújtani a **lapzártánkig (április 27-ig) érvényes** legfontosabb hegyvidéki információk közlésével. Napról napra, sőt óráról órára változhat a helyzet, ezért lehet, hogy mire Önök lapunkat olvassák, néhány információ már elavul. A változások követéséhez érdemes gyakran ellátogatniuk a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjára, amin a legfrissebb hírekről tájékozódhatnak: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)



## Védőmaszk a szakrendeléseknek

Húsz hétre elegendő mennyiségű védőmaszkot adományozott a Hegyvidéki Önkormányzat a Szent János Kórház járóbeteg-ellátó részlegein dolgozóknak. Az átadáson Pokorni Zoltán polgármester bejelentette, hogy a leginkább veszélyeztetett korosztály tagjait, a 70 év felettieket is ellátja maszkokkal az önkormányzat.

Kétezer FFP2-es szintű védelmet nyújtó maszkot adott át Pokorni Zoltán dr. Takács Péternek, a Szent János Kórház főigazgatójának. A polgármester elmondta, hogy a főigazgató javaslatára a teljes mennyiséget a járóbeteg-ellátásban dolgozóknak ajánlja fel a Hegyvidéki Önkormányzat, itt ugyanis most nagyobb szükség van a maszkokra, mint a fekvőbetegosztályokon, amelyeknek biztosított a központi ellátása. A szakrendelések számára átadott maszkmennyiség nagyjából húsz hétre

legendő, így szerencsés esetben akár a járvány végéig kitarthat. „A hegyvidéki háziorvosok, fogorvosok, védőnők, assziszten-

sek, az ügyeletet biztosító bölcsődék és óvodák dolgozói, továbbá az idősgondozásban részt vevők már jól ellátottak védőmaszkok-

kal. Ezért is van módja arra az önkormányzatnak, hogy a János kórház szakrendelőjét is támogassa” – folytatta Pokorni Zoltán, hozzátéve, hogy a leginkább veszélyeztetett korosztály tagjai, a 70 év felettiek is kapnak maszkokat a Hegyvidéken.

„Mi vagyunk az országban az egyetlen olyan kórház, ami a járványügyi védekezéssel kapcsolatban minden tevékenységet teljeskörűen elvégez, és mellette a sürgősségi ellátást is biztosítja mind a felnőtt-, mind a gyermekszakmákban” – emelte ki dr. Takács Péter, aki arról is beszélt, hogy nemcsak a fekvő-, hanem a járóbeteg-ellátásban is igyekeznek teljes mértékben különválasztani azokat, akiknek vezető panasz a felső légúti megbetegedés, valamint akik egyéb panaszokkal érkeznek. A járvány kezdete óta azt kérik minden betegüktől, hogy elsősorban telefonon vegyék fel a kapcsolatot az orvosokkal.



Nagyjából húsz hétre elegendő maszkot adott át a polgármester

## Az államfő felesége is maszkokat varrt

A járvány kezdete óta jó néhányan úgy döntöttek, önkéntes munkában textilmaszkokat varrnak a segítségre szorulóknak. **Herczegh Anita**, Áder János köztársasági elnök felesége az elmúlt hetekben mintegy ezer maszkot készített, ezeket a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak és a Hegyvidéki Önkormányzatnak ajánlotta fel.

„A járvány megjelenésekor a híreket nézve napról napra nőtt bennem a feszültség, nem tudtam, hová fáj a helyzet. Közben az összes hivatalos programunkat törölték, tele lettem idővel, ezért úgy éreztem, tennem kell valami hasznosat. Az egyik lányom javasolta, hogy varrjak maszkokat” –

beszél lapunknak Herczegh Anita arról, miért döntött úgy több mint egy hónappal ezelőtt, hogy önkéntes munkában a varrógép mellé ül.

Először az otthon talált alapanyagokból kezdett el varrni a

hozzá, ekkor ajánlotta fel a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak, amellyel régóta szoros kapcsolatban áll, hogy ha a szervezet igényli, szájmáskokat varr az intézményekben dolgozó munkatársaknak, önkénteseknek, valamint az otthonokban élőknél. A szeretetszolgálat vezetői örömmel fogadták a felajánlást.

„Az elején még egyedül varrtam, később két barátom is csatlakozott – folytatta az államfő felesége. – Az előmunkálatokban, a vasalásban a gyermekeim dolgoztak a kezem alá, és anyukám is segített, aki most velünk lakik.”



családtagoknak és a közelükben lévőknél. Aztán az egyik ismerősen keresztül nagyobb mennyiségben profi anyagokhoz jutott



Herczegh Anita elmondta, hogy a szeretetszolgálat legutóbb már jelezte, van elegendő maszk, ezért egy Pest megyei idősothoznak és XII. kerületi lakosként a Hegyvidéki Önkormányzatnak is adományozott. A polgármesterre bízta annak eldöntését, kihez kerüljenek a textilmaszkok a Hegyvidéken.

## Az idősek bölcsességéről

Folytatódik az online Alzheimer Café a nemrég létrehozott Demencia Iroda szervezésében

A Demencia Iroda szervezésében jelenleg online működtetett Alzheimer Café részeként ezúttal dr. Rajna Péter elme- és idegyógyász, ny. egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia doktora tartott előadást „Az öregedés kihívásai: gondolatok a jövő öregjeink” címmel. A bevezetőben elmondta, hogy szomorú apropója is van a témaválasztásnak, ugyanis a kialakult helyzet miatt feszültség keletkezett az idősebb és a fiatalabb generációk között.

Sokan azt gondolják, az öregedés időskorban kezdődik, ez azonban nem így van – hívta fel a figyelmet a professzor. Az ember a 40-es éveiben áll szellemi teljesítménye csúcán, utána csökkenni kezd a mentális kapacitása. Ráadásul a felgyorsult tempójú világban a stagnáló vagy romló kapacitás folyamatos lemaradást jelent – a számítástechnikai eszközök használatát hozta erre példának az előadó.

Az idősek bölcsessége mégis olyan érték, ami pótolhatatlan, hiszen ők más szemszögből látják ugyanazt az eseményt, amit a fiatalok, nagy valószínűséggel az ő életükben már megtörtént, sőt, ha döntési helyzetről volt szó, az ak-

kor döntésük következményeit is ismerik. Ez olyan fontos tudás, amihez nem lehet máshonnan hozzájutni csak az ő tapasztalataikból. Távollabbról közelítenek ugyanahhoz a problémához, látják a nagyobb összefüggéseket, és a valóságra építve hoznak döntést. Azért működhetnek jobban a többgenerációs vállalkozások, mert a fiatalok lendülete mellett ott van az idősek visszafogottsága, ami kiegyensúlyozza egymást.

A várható élettartam folyamatosan növekszik, de fontos szempont az is, hogy ebből mennyi az egészségesen eltöltött időskori évek száma. A professzor egy szót emelt ki mint az előadás legfontosabb üzenetét: a hasznosság tudat. Ez tudja egészségben tartani az időseket, természetesen a testmozgás, az egészséges táplálkozás, a társas kapcsolatok megőrzése és a szellemi kihívások mellett – tehát ez az idősdézési stratégia legfontosabb eleme. Hozzátette, hogy a mostani ifjak hozzáállása alapozza meg és alakítja majd azt a társadalmi viszonyulást, amit időskorukban tapasztalnak meg. A fiataloknak dr. Rajna Péter azt üzenté: amit majd időskorukban szeretnének elvárni, az azon múlik, hogy ők

hogy viszonyulnak a ma öregségihez. (Az előadás megtekinthető a Facebookon: facebook.com/alzheimerbp12/videos.)

Az Alzheimer Cafék közössége hazánkban 2014 óta nyújt támogatást a demenciával élők és hozzátartozóik számára, kerületünkben 2018-ban kezdte meg működését a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A jelenlegi veszélyhelyzetben is szeretnénk – igaz, más formában – működtetni, ezért a Facebookon élő előadásokat szervezünk, meghívott előadókkal, különböző témákban. Bár az együttlét, ami olyan fontos eleme az Alzheimer Cafénak, ebben a formában nem tud megvalósulni, azt reméljük, hogy az online megjelenés is alkalmas a magány oldására, a „nem vagyok egyedül” érzés megtapasztalására. Továbbá eljuthatunk olyan családokhoz is, amelyek eddig nem hallottak erről a kezdeményezésről, hiszen sokan gondolják otthon demenciával élő rokonukat, és ők most különösen nagy segítséget igényelnek. Kérjük, kövessék az „Alzheimer Café Budapest 12. kerület” Facebook-oldalt, amin folyamatosan gondozási tanácsokat adunk a hozzátartozóknak.

Ha az Ön családjában megjelen ez a betegség, és tanácsstalan, vagy támogatásra van szüksége, keresse fel bizalommal a Hegyvidéki Szociális Központ által elindított Demencia Irodát, amelynek célja, hogy orvosi szakértelmet nem igénylő esetekben nyújtson segítséget.

**Kocsis Judit**  
(06-30/630-9513  
demenciairoda@hszk.hu)

## Maszkokat szállít házhoz időseknek a Hegyvidéki Önkormányzat

Online is igényelhetők azok a maszkok, amiket a Hegyvidéki Önkormányzat munkatársai folyamatosan szállítanak házhoz a kerület 70 évnél idősebb lakóinak. Igénylést az önkormányzat honlapján regisztrációval rendelkezők tudnak leadni, személyenként két maszkra. Fontos tudni, hogy az igénylést **hozzátartozó is leadhatja**. A 90 fokon mosható, de nem vasalható maszkokat ezen az oldalon lehet igényelni: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/hegyvidek-fiok/maszk-igenylese>, valamint a **06-30/630-9749**, **06-30/630-9725**, **06-30/644-6278** telefonszámok egyikén vagy a **maszk@hegyvidek.hu** e-mail-címen.

A maszkot kiszállítók a Hegyvidéki Önkormányzat által kiállított megbízólevéllel és kifizetővel rendelkeznek. A maszkot a lakásukon kívül, az ajtóban adják át, az

egészségügyi előírások maximális betartásával. Az önkormányzat munkatársai és önkéntesei nem jogosultak belépni a lakásba, ezért nyomatékosan felhívjuk a figyelmet arra, hogy ha valaki ilyet tesz, az bizonyosan nem az önkormányzat megbízásából jár el!

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt hetekben folyamatosan ellátta maszkokkal a fertőzősnek leginkább kitett házi- és gyermekorvosokat, a védőnőket és a szociális gondozásban részt vevőket, az óvónőket és a bölcsődei gondozókat, a János kórház járóbeteg-szakrendelésén dolgozókat, valamint az időseknek élelmiszert, gyógyszerket és meleg ébédet házhoz szállító önkénteseket. Ezenkívül maszkokat osztott a termelői piacon és a forgalmasabb tömegközlekedési járművek kiemelt megállóiban.

## Fontos telefonszámok, információk

- Hegyvidéki Segítő Központ (segítségnyújtás a 70 éven felülieknek):
  - **06-30/644-6278** (8–16 óráig)
  - **06-30/630-9725** (8–16 óráig)
  - **infopont@hszk.hu**
  - Időseket támogató programra önkéntesek jelentkezése:
    - **06-1/224-5991**
    - **onkentes@hegyvidek.hu**
  - A Hegyvidéki Önkormányzat honlapja: **hegyvidek.hu**
  - A Hegyvidéki Önkormányzat e-mail-címe: **onkormanyzat@hegyvidek.hu**
  - Tájékoztató az online intézhető ügyekről: **eugyintezes.hegyvidek.hu**
  - A polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájának nyitvatartása: **hétfő 8.00–17.45, kedd 8.00–15.45, szerda 8.00–16.15, csütörtök 8.00–15.45, péntek 8.00–13.15**
  - Ingyenesen hívható zöldszámok a koronavírussal kapcsolatban:
    - **06-80/277-455, 06-80/277-456**
  - Kormányzati internetes oldal a vírusról: **koronavirus.gov.hu**

## Hegyvidéki ONvédelem – új szolgáltatás

A koronavírus-járvány miatt előálló rendkívüli helyzetben új szolgáltatással támogatja a szülőket a Hegyvidéki Önkormányzat. A Hegyvidéki ONvédelem Program keretében a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány szakértői adnak választ az otthoni tanulókkal kapcsolatban felmerülő kérdésekre.

Az alapítvány dr. Gyurkó Szilvia vezetésével azért dolgozik, hogy a felnőtt-társadalom az élet minden területén vegye figyelembe a gyerekek jogait, érdekeit, szempontjait. A jelenlegi járványhelyzetben is igyekszik gyermekjogi pontú információkat nyújtani a szülők számára, legyen szó a szülők és a gyerekek mentális egészségéről, a digitális szülősegről és a távoktatásról, vagy

épp az elvált szülők kapcsolattartására vonatkozó problémákról.

Az érintettek hasznos információkat találhatnak a yelon.hu/ szuloknek weboldalon. Itt az alapítvány jogszabályi hetente kétszer, kedden és csütörtökön 16–18 óráig ingyenes, névtelenül használható jogi segélyvonallal támogatják a szülőket a karantén, kapcsolattartás, egészségügyi veszélyhelyzet és online oktatás témakörét érintő jogi vonatkozású kérdések megválaszolásával.

A hegyvidéki szülők a molnar.viktoria@hegyvidek.hu e-mail-címre küldhetik el kérdéseiket. Ezekre az alapítvány szakembereinek segítségével 48 órán belül e-mailben kapnak választ.

Lapunk az interneten is olvasható:  
[www.hegyvidekujsag.hu](http://www.hegyvidekujsag.hu)

BUDAPEST

# FIGYELEM!

**A FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETE ALAPJÁN  
AZ ÜZLETBEN CSAK ELTAKART ARCCAL, AZAZ SÁL,  
KENDŐ VAGY MASZK VISELÉSE MELLETT TARTÓZKODHAT!**

MEGÉRTÉSÉT  
KÖSZÖNJÜK!

ERŐS VÁROS. ERŐS KÖZÖSSÉG. BUDAPEST.

# „Ha most kitartunk, akkor talán nyugodt nyarunk lesz”

„Egyre rutinosabban tudjuk kezelni a betegeket, a terápiákat illetően is magabiztosabbak vagyunk” – mondta el lapunknak **dr. Nyulasi Tibor. A Szent János Kórház Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályának főorvosa** a koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tapasztalatai mellett arról is beszélt, milyen új kihívásokkal kell szembenéznük a Kútvolgyi karanténkórházban.

– Magyarországon május 3-ra várják a koronavírus-járvány tetőzését. Ez mit jelent pontosan?

– A döntéshozók a szakemberekkel együtt folyamatosan figyelik az adatokat – én is úgy gondolom, hogy május 3-ra várható a járvány tetőzése. Ez azt jelenti, hogy a fertőzöttek száma elérheti a „platót”, tehát a későbbiekben mindennap ugyanannyi vagy kevesebb új beteget regisztrálnak majd. A járvány terjedése lassulhat, az egészségügyi rendszer pedig el tudja látni a betegeket.

– A kétezeret is meghaladta az igazoltan új koronavírus-fertőzöttek száma hazánkban. Világszerte mennyire számít súlyosnak az itthoni járványügyi helyzet?

– Egyáltalán nem számít súlyosnak, ugyanakkor fontos megjegyezni azt is, hogy a fertőzöttek száma jóval nagyobb lehet.

– Az eddigi adatok alapján Magyarországon jóval enyhébb a járvány lefolyása, mint Olaszországban, vagy Spanyolországban. Mi lehet ennek az oka?

– Magyarország idejében meghozta az óvintézkedéseket, és a legrosszabb forgatókönyvre is felkészült. Megfelelő kórházi kapacitás áll rendelkezésre arra az esetre, ha mégis berobbanna a járvány, ráadásul a lélegeztetési lehetőség is adott. Ezek fontos tényezők...

– Már hetek óta kezelnek koronavírus-fertőzött betegeket. Milyen tapasztalataik vannak eddig?



– Egyre rutinosabban tudjuk kezelni a betegeket, a terápiákat illetően is magabiztosabbak vagyunk. A Szent János Kórház III. Belgyógyászati–Kardiológiai Osztálya mellett már az Ortopéd–Traumatológiai Osztálya is COVID-osztályként működik, ahol baleseti és hasi sebészeti műteket végeztünk olyan betegeken, akik igazoltan koronavírus-fertőzöttek. A harmadik ellátóhelyünk a

Kútvolgyi Klinikai Tömb karanténkórháza, amely sajnos megtelt. Rendkívül sok hajléktalan került hozzánk. Lényegesen nehezebb őket kezelni és izolálni, mint egy átlagembert.

– Hogyan oldják meg a szenvedélybetegek ellátását a karanténkórházban?

– Sajnos a hajléktalanok között többen is küzdenek valamilyen függőséggel. A dohányzás megoldása, a pszichiátriai betegek kezelése igen komoly kihívást jelent. Ezért gyakran pszichiátereket osztunk be ügyeletes orvosként. Igyekszünk normális keretek között tartani a karanténkórház működését.

– Van kapacitásuk újabb koronavírus-fertőzött betegek ellátására?

– A COVID-osztályok 65-70%-os telítettséggel működnek. A koronavírusos betegeket változtatlanul fogadni tudjuk. Jelenleg szűkös helyzetben vagyunk, ezért igyekezünk megadni a támogatást megadni az anyukáknak. Mindenben segítünk, amiben csak tudunk, a csomagjaikat is felhozzuk az emeletre. A modern kommunikációs eszközöknek köszönhetően az anyukák folyamatosan tartani tudják a kapcsolatot a családdal. Húsz évvel ezelőtt még nem volt ilyen lehetőség, akkoriban biztosan sokkal nehezebb lett volna a helyzet.

várnak. Az intenzív osztályról többet kezelés után ismét hazaküldhettünk két gyógyult páciens.

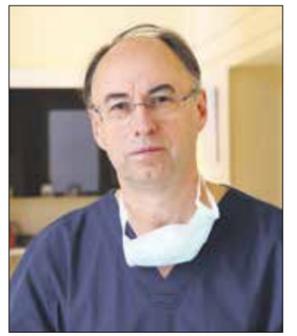
– Mitől függ a súlyos betegek túlélési esélye?

– A betegség lefolyása általában tíz-tizenöt napig tart. Mi mindent megteszünk, amit csak lehet, és reménykedünk abban, hogy tudunk segíteni, ugyanakkor azt is el kell mondanom, hogy az intenzív osztályon még nem találkozom ateistával.

– A Szent János Kórház mennyire van most leterhelve?

– Továbbra is azt látjuk, hogy a betegek nagyon fegyelmezettek, halasztható problémáival nem keresik fel személyesen a kórházat. A korlátozóintézkedések még biztosan hatékonyan érvényben maradnak, ezért igyekezünk felkészülni a járvány utáni időszakra, az elmaradt műtétek és vizsgálatok pótlására.

– Még mindig sokan vannak azok, akik valamilyen módon támogatni szeretnék a Szent János Kórház munkáját?



– Folyamatosan kapunk felajánlásokat – rendkívül kitartók a segítőink, akik hol nagyobb, hol kisebb támogatást nyújtanak a kórháznak. Nincs jelentősége a támogatás mértékének – a munkánkat leginkább a társadalmi összefogás segíti. Tartok a május 1-jei hosszú hétvégetől, ezért most egyetlen kérés van az emberektől: legyenek türelmesek, ha lehet, maradjanak otthon! Ha most kitartunk, akkor talán nyugodt nyarunk lesz. **BM.**

## Legyen most is örömteli a gyermekáldás!

A koronavírus-járvány kevésbé veszélyezteti az egészséges kismamákat és az újszülötteket, ugyanakkor a megfelelő óvintézkedések betartása az ő esetükben is kiemelten fontos. **Dr. Végh György, a Szent János Kórház Szülészeti és Nőgyógyászati Osztályának főorvosa** a látogatási tilalom fontossága mellett arról is beszélt lapunknak, hogy milyen módszerekkel próbálják szebbé tenni a gyermekáldás időszakát.

– Mennyire veszélyezteti a járvány a kismamákat?

– Szerencsére még nem találkoztunk COVID-19-fertőzött kismamával, de a szakmai fórumokon folyamatosan informálódunk. A koronavírus elsősorban a 65 év felettiekre és a súlyos alapbetegségben szenvedőkre jelent kockázatot. A várandós anyukák életkoruktól fogva nincsenek veszélyben, eddig nem hallottam olyan kismamáról, akinél súlyos tünetek jelentkeztek volna. Ettől függetlenül nekik is kiemelten elővigyázatosnak kell lenniük!

– Mi történik akkor, ha kiderül, hogy koronavírus-fertőzött a kismama?

– Az osztályunkon is felkészültünk erre az eshetőségre. Külön izolációs szobát és műtőt alakítottunk ki a koronavírus-fertőzött kismamák részére, szerencsére eddig nem volt szükség a részleg használatára. A COVID-pozitív anyukák is szoptathatnak, a vírus ugyanis cseppfertőzéssel terjed. A szakirodalmi adatok alapján úgy

tudom, a fertőzött anyukáknál eddig nem mutatták ki a vírust a hüvelyváladékban, az anyatejben és a magzatvízben sem.



– A Szent János Kórházban – miként a többi hazai kórházban – látogatási tilalom van. A kismamáknak, az anyukáknak és a rokonoknak nem lehet most könnyű dolguk...

– Az osztályunk szinte hermetikusan le van zárva, ezért az épületbe egyáltalán nem lehet bejönni. A vajúdás és a szülés ideje alatt azonban egy személy jelen lehet, tehát az apás szülés továbbra is megengedett. Szigorú szabályokat vezetünk be, ezért feltétlenül jelöltük meg, hogy a kismamával egy háztartásban kell élnie annak, aki szeretne részt venni a szülésben, és ami a legfontosabb: az illető nem lehet COVID-gyanús!

– Miután megszületett a baba, a családtagok és a közeli ismerősök is találkozni szeretnének vele. Az anyukák hogyan viselik azt, hogy személyesen nem oszthatják meg örömeiket a szeretteikkel?

– Négy gyermekem van, mindegyikük születésénél apaként voltam jelen. Egy gyermek érkezése életünk legszebb eseménye. Biztos vagyok abban, hogy az anyukáknak és a családtagoknak is nehéz lehet feldolgozni, hogy még várniuk kell a személyes találkozásokra. Éppen emiatt igyekezünk lelkiileg is minden támogatást megadni az anyukáknak. Mindenben segítünk, amiben csak tudunk, a csomagjaikat is felhozzuk az emeletre. A modern kommunikációs eszközöknek köszönhetően az anyukák folyamatosan tartani tudják a kapcsolatot a családdal. Húsz évvel ezelőtt még nem volt ilyen lehetőség, akkoriban biztosan sokkal nehezebb lett volna a helyzet.

– Érdemes megvárniuk a járvány végét azoknak, akik gyermeket vállalnának?

– Erre vonatkozóan nincs semmilyen irodalmi adat, ezért nehéz objektíven válaszolni. Bizom benne, hogy a koronavírus-járványnak mihamarabb vége lesz, és különösebb stressz nélkül lehet gyermeket vállalni!

– Ez csak egy pluszdolog, ami talán megkönnyíti ezt a járvány miatt amúgy is nehéz időszakot. A bent fekvő anyukák folyamatosan itt vannak, most ők sem tudnak más családtaggal találkozni; azért szeretik elküldeni a videót a

– A közösségi oldalakon sokan arról beszélnek, hogy kilenc hónap múlva ugrásszerűen megnő az újszülöttek száma, hiszen aki teheti, most otthon marad... On mit gondol, tényleg így lesz?

– Tény, hogy most több időt töltenek együtt a párok, így a szexuális aktusok száma is megnőhet. A pontos választ azonban csak néhány hónap múlva lehet megmondani.

– Mit tanácsol a várandós anyukáknak és a kisbabás szülőknél: ők most kimehetnek sétálni a szabadba?

– Hiszek a mozgás és a friss levegő jótékony hatásában. Kiemelten fontos, hogy minden óvintézkedést betartsanak a várandós kismamák és az újszülöttek szülei is! Ne menjenek olyan helyre, ahol tömeg van, és a babakocsis anyukák is mellőzzék a csoportos találkozásokat. Ha ezeket a szabályokat betartják, akkor érdemes rövid ideig sétálni a szabad levegőn. Mi is nagyon elővigyázatosak vagyunk, hiszen ha nem figyelünk, bajt okozhatunk.

– Több tízezer halálos áldozatot követelt eddig a koronavírus-járvány – az egészségügyi dolgozók közül sokan most a frontvonalban harcolnak az emberi élet megmentéséért. A Szent János Kórház Szülészeti és Nőgyógyászati Osztályának dolgozói hogyan élik meg, hogy ebben az igen nehéz időszak-



ban is részüket lehet a születés csodájában?

– A szüléset esetében nem történt változás, hiszen az előírt vizsgálatokat akkor is el kell végezni, ha semmilyen akkut, sürgősségi állapot nem áll fenn. Rengeteg felajánlást kapunk: pékségek, éttermek és sok különböző profilú cég is elhalmoznak minket ajándékokkal, az alapítványi támogatások száma is megnőtt. Köszönettel tartozunk ezért, örülünk a nagylelkű gondoskodásnak! Szerencsés helyzetben vagyunk, nekünk most is részüket lehet a gyermekáldás örömeiben, de korábban sem találkoztunk annyi halálozással, mint például egy sürgősségi osztály. Ez az időszak átmenetileg mindenki számára nehéz. A kismamáknak azt javaslom, hogy ne idegeskedjenek, éljék meg a várandósság minden pillanatát – az ő boldogságuk óriási motiváció számunkra! **BM.**

## Vírusmentes babalesen

Három éve működik sikerrel a babales a Szent János Kórházban, és most, a koronavírus-járvány miatti látogatási tilalom idején érhetően még tovább nőtt a népszerűsége. **Tory Verát, a kórház koraszülöttrésztelének vezető főorvosát** kérdeztük erről.

– Mi a lényege a kezdeményezésüknek?

– Az inkubátorok tetején elhelyezett webkamerák segítségével a babát az otthon maradó családtagok, a külföldön dolgozó édesapák vagy akár a vidéken élő nagyszülők is láthatják, nyomon követhetik a picit cseperedését. Minden babához személyes hozzáférési kódot adunk, és mindig egy-egy órát biztosítunk a családtagok számára. A rendszer zárt webes felü-

leten működik, a kamerát az orvosokkal, az ápolókkal és a szülőkkel egyeztetett időpontban aktiváljuk. Négy kamera áll rendelkezésünkre, egyszerre négy inkubátort lehet ilyen virtuális módon „meglátogatni”, és mivel a rendszer mobil, a teljes osztályt el tudja látni, sőt, nagyobb baba esetében kiságyra is rögzíthető. A személyes kód pedig azt biztosítja, hogy mindenki csak a saját legifjabb családtagját láthassa.

– Miért érezték szükségét a babales létrehozásának?

– Megváltozott a koraszülött-ellátás szemlélete. A hagyományos orvosi és ápolási feladatok

mellett fokozott hangsúlyt kap a család lelki, mentális egészségének megőrzése, és a babáknak is nagyobb érzelmi támogatást tudnak nyújtani a hozzátartozók.

– Eddig hány család élt a lehetőséggel?



– Ez csak egy pluszdolog, ami talán megkönnyíti ezt a járvány miatt amúgy is nehéz időszakot. A bent fekvő anyukák folyamatosan itt vannak, most ők sem tudnak más családtaggal találkozni; azért szeretik elküldeni a videót a

babáról, hogy kicsit az otthoniak is részesülhessenek ebben a csodában. Aki pedig nem tud beköltözni, és otthonról nézi a kicsit, megnyugszik, hogy látja, minden rendben.

– Milyenek a visszajelzések?

– Úgy tapasztalom, nagy sikernek örvend, mert az otthon maradó vagy vidéken élő családtagok most szinte kizárólag online kommunikálnak egymással, és ez a lehetőség a legjobbkor jött a számukra. De talán jobb lenne, ha erről egy anyuka beszélne – adta át a szót a főorvos Molnár-Konczai Dianának.

– A doktornő ajánlotta fel a lehetőséget, korábban nem is hallottunk erről – mondta Diana. – A látogatási tilalom miatt nagyon örültünk neki, mert nemcsak egy fotót tudunk nézegetni és küldözgetni a rokonoknak, barátoknak, hanem a szeretteink az ország bár-



mely pontjáról láthatják a kicsit. Két és fél éves a nagyobbik gyermekünk, ő is rendszeresen megnézi, így tényleg személyhez tudja kötni a látványt. Mindig mondja is ilyenkor, hogy „ott van tesó”, és próbál beszélni hozzá. Ha csak egy fotót látna, az jóval kevesebbet jelentene számára. Érzelmileg, lelkileg nagyon sokat segít ez a családnak ebben a mostani nehéz helyzetben. **AI.**

# „Fogadjuk el, hogy ez egy közös buli!”

Furcsa heteket élünk. Mindenkinél megváltozott az élete, amihez alkalmazkodni kell – és amihez nehéz alkalmazkodni. A munkavégzés az egyik olyan terület, ami nagy kihívást jelent. A home office, azaz az otthonról dolgozás még nem elterjedt nálunk. Akik most először próbálkoznak ezzel, eddig ismeretlen érzéseket tapasztalhatnak. A látszólag kényelmesebb és egyszerűbbnek tűnő munkahelyzetben elkezdnek „szétcsúszni”, nem tudnak odafigyelni, koncentrálni a feladatra, állandóan valami mást csinálnának, és szinte egész nap dolgoznak. Vajon hol követjük el a hibákat?

Földi Miklós, a Magyar Távmunka Szövetség munkapszichológusa XII. kerületi otthonában próbál alkalmazkodni a járvány miatt kialakult helyzethez. Bár ő már rutinos a home office-ban, ez az időszak számára is az újdonság erejével hat.

– *Őn hogyan éli meg ezeket a heteket?*

– Természetesen félttem a gyerekeimet. Két kicsi lányom van, mindent megteszek, hogy a lehető legkevesebbet szenvedjenek a helyzettel. Ugyanakkor beavatom őket abba, hogy mi történik körülöttünk. Gyerekenyelven elmondok nekik, hogy mi miatt van, utána kibeszéltem őket, és együtt kitárljuk az „új dolgainkat”. Tulajdonképpen ugyanazt csinálom velük apaként, amit másokkal pszichológusként, csak talán még több szeretettel és gondoskodással. Mint mindenki más, én sem élem meg könnyedén ezt a helyzetet. A különbség az, hogy nagyobb a jártasságom a krízisek kezelésében. Talán jobban tudom, hogyan reagálok, mire van szükségem a stabilitásom megőrzéséhez. Én is szoktam gödörbe esni, ahogy mások, de tudom, hogy nincs olyan mély gödör, amiből ne lehetne kikerülni, csak meg kell találni a megfelelő segédeszközöket. Mert a kétségbeeséstől egy centivel sem kerülök közelebb a felszínhez.

– *Munkapszichológusként az ön számára nem idegen terület az otthoni munkavégzés. Pedig egy terápiához két ember szükséges, és intim beszélgetés.*

– Régóta létezik és használjuk az online terápiát. Sok külföldön vagy más városban élő ügyfélnél ez a legegyszerűbb megoldás. Ha valaki nagyon elfoglalt, meg tudjuk spórolni az utazási időt. Ami fontos, hogy legyen videokapcsolat, e nélkül azért nem az igazi. Persze van különbség a személyes találkozáshoz képest, de nagyon hatékony lehet az online beszélgetés is.

– *Másoknak azonban nem ilyen egyszerű alkalmazkodni az otthoni munka kihívásaihoz. Saját ismerőseitől is hallom, hogy a kezdeti lelkesedést felváltotta a frusztráció, az idegeskedés, a fáradtság. Vajon miért lehet ez?*

– Kevesen gondolják, hogy a hatékony és jó otthoni munkavégzéshez a technikai háttér meglehetősen fontos. A másik fele pszichológia, azaz munkaszervezési rész. Ugyanis olyan helyen dolgozunk, ahol eddig pihentünk, a magánéletünk zajlott. Ezért ha otthon vagyunk, az agyunk másfajta tudatállapotban van. Nem munkára és munkahelyi figyelemre van felkészülve, hanem a családra, barátokra, az alvásra, evésre, tévénézésre, játé-

ra, olvasásra, gyereknevelésre, mosásra, és még sorolhatnám. Az agyunk összezavarodik attól, ha teljesen más tevékenységet végzünk a megszokott helyett. Tehát át kell állítani az idegrendszerünket erre az új helyzetre.

– *Ez nem megy egyszerűen.*  
– Beletelik egy kis időbe. Körülbelül két-három hét, amire hozzászokunk, nem pattanunk fel állandóan, hogy valami mást csi-

hogy jelöljük ki egy állandó helyet erre a célra. Ha nem így teszünk, hanem a lakás minden pontján leülünk dolgozni, azzal csak azt érezzük el, hogy előbb-utóbb nem tudunk ellazulni és pihenni, állandó készenlétben leszünk. Reggeltől estig. Éppen ezért a második lépés, hogy ne csak térben, de időben is határozzuk meg a munkavégzést. Ha elérkezik az az óra, amikor befeje-

módját annak, hogy dolgozunk. Én például minden reggel ugyanúgy felöltözöm ingbe, szövetnadrágba, mintha elmennék itthonról, úgy ülök le. Nem szabad elkövetni azt a hibát, hogy melegítőben, ne adj isten, pizsamában vagyunk egész nap, mert akkor szétesik a keret, keverednek a szokások, összeér a magánélet, a szabadidő a munkával. És akkor jön a demotiváltság, a hatástalan-

gozunk, és mi vagyunk a pénzkeresők –, hogy ez egy közös buli! Mindent egyeztetni kell a többiekkel, és higgyük el, nekik is nehéz. Tehát ha a két szülő vagy csak az egyik dolgozik otthon, akkor is közös megbeszélés és közös döntés legyen minden. Egyeztessünk a párunkkal, a gyerekekkel, az állandó veszekedés és vita, vagy egy hét múlva előtörő dühös és frusztrált adok-kapok. Az nem működik, hogy akkor én most dolgozom, csináljatok, amit tudtok. És igen, amikor megígértük, álljunk fel a dolgozósarokból, legyünk a családdal, éljük az életünket!

– *Van vagy lesz valamilyen tanulsága ennek a helyzetnek?*

– Már van, és lesz is. Home office szempontjából talán az, hogy sokan rutint szereznek ebben, megtapasztalják a jó oldalát, és később hatékonyabban tudnak így dolgozni. A világ erőfelé halad, bennünket is elér majd. Más szempontból pedig megtanuljuk, hogy a közösség, az összetartás ereje minden helyzetben segít. Aki most egyedül van otthon, már tudja, milyen jó is az, ha valakivel beszélgethet, akár online. Most egy kicsit, ha kényszerből is, lassult az életünk. Ezért sok olyan dolgot tudunk elgondolkodni, amire a rohanó hétköznapjaink eddig nem volt módunk. „Kénytelenek” vagyunk több időt együtt tölteni szereteteinkkel. Mindebben azért sok tanulság lehet mindenkinek.

KA.



Az első és legfontosabb lépés, hogy jelöljük ki egy állandó „munkahelyet” a lakásban

nálunk, és végre tudunk a munkára koncentrálni. Ehhez, persze, tudatosan kell kialakítani a munkakörülményeket. Mert eddig az embereknek a home office azt jelentette, hogy hazaviszem a laptopom, és még egy kicsit dolgozom otthon. Ez most más. Egy teljes munkanapot kell eltölteni úgy, hogy végig hatékonyak legyünk. Ezért az első és legfontosabb lépés,

tük, álljunk fel, zárjuk le a gépeket, ne akarjunk még akár egy levelet sem elolvasni, egy táblázatot megnézni. Különböző azt veszünk észre, hogy teljesen szétcsúszunk, nem jut időnk másra és magunkra sem.

– *Ezt azért nem könnyű betartani.*

– Valóban nem. Ahhoz, hogy könnyebb legyen, adjuk meg a

ság, a fáradtság, a stressz, a depresszió. Követeljünk elvárásokat magunktól, önfegyelmellel!

– *Igen ám, de a helyzetet nehezíti, hogy most jó esetben nem egyedül ülünk otthon, hanem körülöttünk van a családjunk. Ez semmiképpen sem könnyíti meg a koncentrációt a munkára!*

– Fontos, hogy szokjunk meg és fogadjuk el – még ha mi dol-



## VÁLTOZÁS!

### HEGYVIDÉKI TERMELŐI PIAC

A koronavírus-járvány miatt a Hegyvidéki Önkormányzat módosította a piac látogatási rendjét!

**A TERMELŐI PIACOT  
2020.04.25-TŐL 9-11 ÓRA KÖZÖTT  
KIZÁRÓLAG 65 ÉV FELETTIEK  
LÁTOGATHATJÁK!**

Nyitvatartási idő: 07:00-15:00

Helyszínek:

- kedd-szombat: Városháza tér
- szerda: Pagony utca
- csütörtök Szent János Kórház mellett
- pénteken: Diana utcai park

Megértésüket köszönjük!



www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek



## FELHÍVÁS!

HASZNOS TANÁCSOK KISÁLLATTARTÓK SZÁMÁRA  
A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY IDEJÉRE

**1. A legfontosabb, hogy az állattartó minél gyorsabban szervezzon alternatív megoldást kislátala el-látására arra az esetre, ha a gazda megbetegszik, esetleg kórházba kerül!** Vagyis egyeztessen le minimum 2, egymástól független segítőt, akit értesíthet probléma esetén, és aki vállalja, hogy átmenetileg gondoskodik a bajba jutott állatokról.

**2. A kisállattartók társasház, lakóközösség esetében adják le a közösképviselőnek, gondnoknak, hogy hány, milyen állat van a lakásban, és egy értesítési telefonszámot is.**

**3. A gazda gondoskodik előre minimum 2 hétre elegendő táplálékról állatjai számára.** Az oltási könyveket, esetleges gyógyszerkezelési, kezelési protokolljukat, orvosi feljegyzéseket készítse össze, és tegye azonnal megtalálható, egyértelmű helyre a lakásban. Egy esetleges szükséges beavatkozás esetén a segítőknek ne kelljen keresgetni azokat!

**4. Sok - elsősorban idős - állattartónak nincs rokona, barátja, ismerőse, akit a fentiekre meg tud kérni.** A ZöldEg Kutyás Érdekvédelmi Egyesület a koronavírus járvány idején segítségre szoruló kutyás gazdáknak nyújt segítséget. A kezdeményezésről bővebben itt olvashat: <https://www.facebook.com/zoldebsegely/> Ez az oldal segít összekapcsolni a bajba jutott gazdákat és a segíteni vágyókat.

**Kinek érdemes jelentkezni?**

- Akinek szüksége van segítségre kutyája ellátásában, sétáltatásában, szállításában, megőrzésében stb.
- Aki tud olyanról, akinek szüksége van ezekre.
- Aki tud segíteni kutyasétáltatásban.
- Aki ideiglenesen magához tud venni kutyát.
- Aki segíteni tud szállításban.

**Kapcsolat:** az oldalnak küldött üzenetben, az [segelyvonalt@zoldeb.hu](mailto:segelyvonalt@zoldeb.hu) e-mail címen és a +36 212620044 telefonszámon.

**5. Amennyiben tudomást szerez olyan állatról, amely gazdája hirtelen kórházba / karanténba került, és a kislátatok egyedül maradtak ellátatlanul, akkor javasoljuk, hogy forduljanak a rendőrséghez. FIGYELEM! Civil állatvédők a hatóság jóváhagyása és jelenléte nélkül nem léphetnek magánterületre. Mégis azt tanácsoljuk, hogy ilyen esetben a hatósággal párhuzamosan a helyi állatvédőket is érdemes értesíteni.**

**6. Fontos tudni, hogy az állatok koronavírus NEM UGYANAZ, mint a COVID-19, csak egy vírus családba tartoznak. Az állati vírus NEM FERTŐZHET MEG EMBEREKET, míg jelen tudásunk szerint a COVID-19 nem tud az állatokon keresztül terjedni, fertőzni. Természetesen napjainkban a higiéniai szabályok alkalmazása szó szerint életfontosságú, hiszen a vírus megtelepszik a környezetben a tárgyak felszínén, az emberek bőrén, haján és akár az állatok szőréen is.**

**7. Amennyiben kislátat bármilyen okból állatorvoshoz kell vinni, kérjük, érdeklődjön először az adott rendelésnél telefonon, mert elképzelhető, hogy a koronavírus-járvány megfékezésére érdekében bizonyos korlátozásokat vezettek be (pl. rövidített nyitva tartás, előzetes bejelentkezés stb.)**

**8. A nagyobb (1000 m<sup>2</sup>+) kutyafuttatókban egyszerre ne tartózkodjon 5 személynél több, a közepes vagy kisebb méretű futtatókban 1-3 főnél több a kutyájával. Az állattartók tartsanak megfelelő (min. 2-3 m) távolságot egymástól!** A futtatókban levő, padok, közös kutyajátékok, kutyasporteszközök használatát mellőzzék! Egymás kutyáját ne simogassák!

Készült a NOÉ állatotthon alapítvány ajánlásával.

Segítsünk egymásnak, vigyázzunk egymásra, vigyázzunk kislátatainkra!



# Maradj otthon! – gondolatok a belső környezetünkről

Maradj otthon! – hangzik a fel-szólítás a COVID-19-járvány terjedésének lassítására, megakadályozására az egészségünk vé-

bogarak, vírusok, baktériumok és spórák. A szennyezettség nagysága több tényező függvénye, s függ a használati tárgytól és a helyi-

radásával és a légúti megbetegedések iránti fogékonysággal kell számolnunk. A fűtőtestre szerelt párologtatóval biztosíthatjuk a megfelelő páratartalmat. Ha a lakásban túl magas a páratartalom, megjelenhet a falpenész, valamint a gomba, és ezek rossz hatással vannak a légutakra. A magas nedvességtartalmú helyiségekben a mikrobák, bacilusok is jobban szaporodnak, növelve ezzel a megbetegedések kockázatát. Ugyanakkor a vírusoknak, így a COVID-19 szaporodásának is kedvez

és ablakok mellett is van légáramlás, amelynek sebessége maximum 0,15 m/s. Ha a belső levegő mozgássebessége meghaladja ezt az értéket, huzat van, és ez kellemetlen, diszkomfort érzéssel párosulhat, de egyéni érzékenységtől függően arcüreg-, fültőgyulladás és meghűlést is okozhat.

Ha nincs megfelelő levegőcsere, a hőmérséklet, a relatív páratartalom és a szennyezettség megnövekedésével kell számolnunk. Szellőztetéssel tudjuk biztosítani a levegő megfelelő minőségét. A szellőztetés mértékét a helyiség nagysága és rendeltetése, valamint az emberek száma és az ott folytatott tevékenység határozza meg. A szennyezett, állott levegőhöz a bent tartózkodók hozzászokhatnak, de fáradtságérzetet, fejfájást okoz. Egy kb. 75 m<sup>3</sup> nagyságú szoba levegője 15 perc alatt kicserélődik. Naponta legalább háromszor-négyszer szellőztessünk!

retű szállópor (10 µm átmérőjű) megtapad az orrban vagy/és a légutakban, a 2,5 µm-nél kisebb részecskék viszont bejutnak a légzőszervek legmélyére, ahol lerakódva fejtik ki hatásukat. A COVID-19 átmérője kb. 0,17 µm, rátapad a levegőben lévő szállóporrészecskére, belelegezhetjük, és kis mérete miatt egyenesen a tüdőbe kerülhet.

A szállópor mozgása (diffúziója) a hőmérséklet, páratartalom és légmozgás függvénye, így a vírus mozgása, terjedése nehezebben követhető. Amennyiben nagyobb átmérőjű porhoz tapad, akkor leülepedik az épületekre, a járdára, amit ruházattal és cipővel bevihetünk a lakásba. Épp ezért javasolt, hogy a cipőt és a felső ruházatot hagyjuk az előszobában. A belső térben leülepedő por eltávolítására nedves törölt használjunk, és gyakran porszívózzunk.

A környezetkutatók és orvosok még a COVID-19-járvány megjelenése előtt megfogalmazták a nem megfelelő minőségű belső térben tartózkodóknál észlelt hatást mint „épületi tünetegyüttest”. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által megjelölt tünetek a következők: fejfájás, szem-, orr- és torokirritáció, száraz köhögés, száraz és viszkető bőr, kábultság, szédülés, hányinger, fizikai és mentális fáradékonyság, fokozott szagérzékenység, mellkasi szorítóérzés, láz, hidegrázás, izomfájdalom és allergia. Mindezek a tünetek, betegségek csökkentik az immunrendszer ellenálló képességét.



Fontos a kellemes hőmérséklet



Szép látványt nyújtanak és hasznosak is a szobanövények

delme érdekében. Közben azonban kevés szó esik az otthon maradás körülményéről, a belső környezetről. A mai állás szerint még sok időt kell a lakásban töltenünk, ezért különös figyelmet kell fordítanunk belső környezetünkre, hogy egészséges és komfortos legyen, akár egyedül, akár szereteteinkkel együtt osztjuk meg a teret.

A belső környezetet a bennünket körülvevő fizikai, kémiai, biológiai paraméterek és társadalmi tényezők összessége jellemzi. A belső terek állapotát legnagyobb arányban a levegő minősége határozza meg. A hőmérséklet, a páratartalom és a légmozgás a mikroklíma jellemzői, amelyek nemcsak az egészségi állapotunkhoz és a jó komfortérzésünkhöz járulnak hozzá, hanem befolyásolják a szennyező anyagok mennyiségét és minőségét is.

A belső terek főbb szennyezői lehetnek a gázok és gőzök, szaganyagok, állati termékek, porlatka,

ségben folytatott tevékenységtől, szokásuktól. Az ember pusztá jelenléte is befolyásolja a légtér minőségét, mert hőt termel és hőt vesz fel, szagot áraszt, izzadással növeli a levegő páratartalmát, fogyasztja az oxigént, növeli a széndioxid-koncentrációt.

A hőmérséklet a mikroklíma legjelentősebb paramétere, amelynek változása maga után vonja az ott tartózkodók hőérzetének és a szennyezettség mértékének változását. A belső terek hőmérsékletét a termálkomfort jellemzi. Az ajánlott értékek: télen 20-22 °C, nyáron 22-24 °C. Amennyiben a hőmérséklet túl alacsony, az megfázást, ha túl meleg van, az kiszáradást okozhat.

A belső terekben a nedvességtartalom, a pára forrása az emberi, állati és növényi metabolizmus és a háztartásban használt víz párologása. A belső tér levegője megfelelő, ha relatív páratartalma 40-60%. Ha a levegő száraz, a légutak nyálkahártyájának kiszá-

a páradús levegő. Csökkentsük a konyha és a fürdőszoba használatkor keletkező páratartalmát.



Naponta többször szellőztessünk!

sal vagy elszívó, ventilátor segítségével!

A belső tér levegőjének áramlására, mozgására a sebesség és a kicserélődés jellemző. Zárt ajtókat

Az egészséges és komfortos mikroklíma megteremtése mellett a por jelenlétére kell figyelni, mert az jelenti az egyik legnagyobb veszélyt a légzőszervünkre. A nagyobb mé-

melkasi szorítóérzés, láz, hidegrázás, izomfájdalom és allergia. Mindezek a tünetek, betegségek csökkentik az immunrendszer ellenálló képességét.

A szobanövények, amellett, hogy kellemes látványt nyújtanak, hasznosak, hiszen oxigént termelnek, vizet párologtatnak, és némi lyuk megköti a levegőben lévő káros anyagokat. Ahhoz, hogy társadalmi-szociális környezetünk ne legyen „szennyezett”, nagyon sok türelem, megértés szükséges. A mostani helyzetben különösen fontos, hogy jobban figyeljünk egymásra, szüleinkre, szomszédjainkra és otthon maradó munkatársainkra.

Tartsuk be azokat az intézkedéseket, amik a vírus terjedésének csökkentését szolgálják, és hozzuk létre az egészséges, komfortos belső környezetünket! Ezzel csökkenthetjük a megbetegedés kockázatát, és könnyebben elviseljük a bezártság terhét.

Mócsy Ildikó  
fizikus, a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem nyugalmazott egyetemi docense

## KORONAVÍRUS

FONTOS TUDNIVALÓK MINDANNYIUNK VÉDELMEBEN

Mindenekelőtt maradjon otthon, ne menjen közösségbe!  
Tartsa be a kijárási korlátozás szabályait!



Ha muszáj kimozdulnia otthonról, tartson legalább 2 m távolságot másoktól!



Ha nem muszáj, ne használja a tömegközlekedést!



Ügyeleti lehetőség szerint intézze online!



A 65 év feletti csak 9-12 óra között, a fiatalabbak kizárólag ezen időszávon kívül menjenek vásárolni!



Rendszeresen mosson kezet szappannal legalább 30 másodpercig!



Ha tüsszentenie, köhögnie kell, tegye azt zsebkeendőbe vagy a karja hajlatába!



Fertőtleníse lakásában a felületeket, használati tárgyakat rendszeresen (kilincsek, mosdók, asztalok, mobiltelefon, számítógép billentyűzet, lakáskulcs, slusszkulcs, pénztárca stb.)!



Amennyiben magas láz, nehéz légsz, szaglás, ízlelés elvesztése, izületi fájdalom tüneteket tapasztal, azonnal forduljon TELEFONON háziorvosához!



Ha Ön idős, mozgásában korlátozott, vagy beteg és nincs segítsége, vagy ismer ilyen rászoruló embert, akkor hívja a Hegyvidéki Segítő Központ számait 8-16 óra között: +36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-644-6278.

Vigyázzunk egymásra!



www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

## SEGÍTSÉG A BAJBAN!



Ha Ön idős, mozgásában korlátozott, vagy beteg és nincs segítsége, akkor HÍVJA A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT SEGÍTŐ KÖZPONTJÁT!

A Hegyvidéki Segítő Központ elsősorban az egyedülálló vagy rászoruló 70 év feletti ellátására alakult, de természetesen egyedi, speciális esetekben (fiatalabb, de mozgáskorlátozott, frissen műtött egyedülálló személyeknek) is segítséget nyújtunk.

Miben tudunk segíteni?



Bevásárlás



Meleg ebéd kiszállítás

(Az ebéd 600 forintba kerül/nap)



Gyógyszerkiváltás

Ha Ön segítségre szorul, vagy ismer segítségre szoruló, hívja a +36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-644-6278 telefonszámokat hétköznap 8.00 és 16.00 óra között!

Felhívjuk a figyelmet, hogy a Hegyvidéki Segítő Központ munkáját a Hegyvidéki Önkormányzat által kiállított megbízólevéllel és kifizetővel rendelkező önkéntesek látják el. Kérjük, hogy a megvásárolt termékeket, pénzt és az ügyintézéshez szükséges iratokat – a személyes érintkezés minimalizálása, az egészség- és vagyonbiztonság érdekében – a lakáson kívül, az ajtóban adják és vegyék át. Tájékoztatjuk, hogy az Önkénteseink nem jogosultak az Ellátottak lakásába belépni, és nyomatékosan felhívjuk a figyelmet arra, hogy ha valaki ilyet tesz, az bizonyosan nem lehet önkormányzatunk munkatársa.



www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

# Komoly munka vicces jelenetekkel

Pillanatok alatt kellett reagálnia az új helyzetre a Solti György Zeneiskolának is. Dióssy Krisztina igazgatóval arról beszélgettünk, mi mindent szerveztek át a hatékony működés érdekében.

– *Hogyan oldható meg a zenei képzés távoktatásban? Egyáltalán, mennyire volt váratlan a kialakult szituáció?*

– Amikor március közepén, azon a péntek estén megtudtuk, hogy hétfőtől nem megyünk dolgozni, valóban váratlan helyzet alakult ki. Hétfőnkét óra alatt kellett átállnunk arra, hogy digitális módon folytassuk a tanítást. Ezen a hétvégén mindnyájunk számára volt legalább negyvennyolc óra alvás nélküli időszak... Az idősebb kollégáknak ráadásul olyan fogalmakkal, kifejezésekkel kellett megismerkedniük, amilyenekkel korábban talán nem is találkoztak, mint például a website, a rooming, a chatszoba, a video-konferencia.

– *Mik voltak az első lépések?*

– Azonnal felvettük a kapcsolatot a szülőkkel, a gyerekekkel, egyeztetünk, hogy milyen időbeosztás szerint zajlik majd a tanítás. Nagyon hálásak voltak, örültek, hogy legalább ilyen formában megmaradt a személyes kapcsolattartás. Az óráink így ugyan sokkal hosszabbak, de személyesebbek is. Kicsit olyan, mintha ott lennénk mi is a lakásukban, megmutatják nekünk, hogy hol élnek, bemutatják a testvérüket. Előfordult olyan is, hogy apuka bejött a szobába megkeresni a ruháját, odaköszönt a monitorhoz, hogy „jó napot kívánok, Péter bácsi”, majd felhúzza a nadrágját. Azóta is gyakran emlegetjük ezt a kedves vicces pillanatot, mert nagyon személyessé tette a jelenléte.

– *Mekkora munkát képzeljünk el?*

– Nagyot. A hetven tagú tanterület ezer növendéket fog össze. Bámulatosan találekonyak a kollégák, a szolféztanárok például olyan addig soha nem látott feladatokat tudnak adni a gyerekeknek, amivel mindnyájunkat lenyűgöznek. Most mindenki azt az oldalát bontakoztathatja ki a kreativitásának, amelyre eddig nemcsak szükség, de lehetőség sem volt.

venőt százalékát jelentik – az éves munka alapján kap osztályzatot. Ez reális is lesz, hiszen bár nem ment le a teljes tanév, az átlagos értékelésre jó alapot ad a növényeszteti alapvizsgák. Utóbbiak a zeneiskola hatodik osztályosai, az ő vizsgájukat mindenképpen le kell bonyolítani, mert ez az alapfeltétele annak, hogy továbbké-

mindenki online van, egyesével értékeljük a vizsgamunkákat. Közvetlenül ötven anyagot várunk, és kizárólag szakmai értékelést tartunk.

– *Ez már kevésbé tűnik egyszerűnek.*

– Nem is lesz az. Ami még nehéz, az a jövő évi hangszeres felvételi. Most készítjük elő az online jelentkezést, ami a honlapunkon lesz elérhető. Nem tudjuk, meddig tart a járványhelyzet; szeretnénk június elején lebonyo-

Mindez, bizony, kemény dió, mert egyelőre senki nem tud választ adni arra, hogy meddig tart ez az egész.

– *Sok újdonságot tanultak meg ebben a kényszer szülte helyzetben...*

– Igen, és nagyon élvezzük is ezt a sok újdonságot, a kényszerűség ellenére. Mind a hat tanszágunknak van online csoportja. Ezek – gondolom, tudja – hangszerenkénti tanszakok. Ebben az új oktatási rendszerben összefolytak a napok, napszakok. Mivel mind otthon vagyunk, állandóan gép mellett, szinte éjjel-nappal, hétfőgőn is elérhetőek vagyunk, segítünk, amikor csak szükséges.

– *Annyira megszerették, hogy maradnának inkább továbbra is az online oktatás mellett?*

– Nem, mert nagyon hiányoznak a gyerekek! Egészen más az, amikor velünk, körülöttünk vannak, arról nem is beszélve, hogy távoktatásban segíteni is nehezebb. Például most akár tíz perc is elmehet arra, amíg kitaláljuk, hogy azért nem szól jól a hangszer, mert nem jól tette be a nádat. A személyes jelenlétnél ez pillanatok alatt kiderül. Vagy egy másik példa: a vonósoknál a helyes tartást is könnyebb beállítani, mint online. A hangversenyekről pedig még nem is beszéltem! Nagyon készülünk a következő tanév felépítésére, és hiányoznak a koncertjeink is. Reméljük, ezek – mint például a januári újrakezdés hangversenyünk – már rendszerben megtarthatók lesznek.

– *Személy szerint önnek milyen változásokhoz kellett hozzászoknia?*

– Minden megváltozott körülöttünk. Huszonöt éve nem voltam itthon annyit, mint most. A gyerekekkel eleinte nagyon nyugósek, zaklatottak, türelmetlenek voltunk, aztán leültünk, és megbeszéljük, hogy milyen szabá-



Dióssy Krisztina igazgató

lyokhoz igazítjuk az időnket. Mindennek megvan a maga üteme, rendje: a beágyazásnak, a tornának, a tanulásnak, a gyakorlásnak. Most már nagyon élvezzük a közösen kialakított napirendet, tartjuk is magunkat hozzá. Kicsit türelmet próbálók, amikor minden szobából más hangszerek – nagybőgő, furulya, klarinét – és az online oktatás hangjai hallatszanak ki, ahogy ezt a telefonbeszélgetésünk elején meg is említette. A kisebbik lányom Szedgeden maradt, ő a tudománygyetem bölcsész hallgatója, vele online tartjuk a kapcsolatot, és bizony már nagyon hiányzik. Az idősebbik lányom a zeneakadémiai diplomavizsgájára készül, és ez rendkívül nehéz feladat számára, mert vágtalan felvételt kell online elküldenie az egyetemnek, ráadásul zongorakíséret nélkül. A fiam az Esztergomi Ferences Gimnázium bentlakásos tanulója, furcsa volt számára hirtelen hazaköltözni, és megszokni a megváltozott tanulási viszonyokat, a mindennapi digitális oktatást. Ezt leszámítva olyan dolgokat fedezünk fel újra, amiktől már szinte teljesen elszoktunk. Például ilyen a háromfogó vasárnapi ebéd, vagy az, hogy hét közben minden délben van ebéd, és hogy sokat beszélgetünk egymással – ez mind nagy-nagy öröm a gyerekeknek. Élvezzük az együtt töltött időt.

AI.



– *Lassan vége a tanévnek. Hogyan lehet egy ilyen furszamod abamaradi-folytatott évet lezárni?*

– Most dolgozzuk ki, hogy ki hogyan vizsgázzon. A többség, amely az A tagozathoz tartozik – ők a teljes létszámunk kilenc-

z évfolyamba léphessenek. Erre egy eljárásrendet dolgoztunk ki. Otthon elkészített videóanyagot küldenek be adott határidőre, azt egy bizottság videocsoportban értékeli, majd amikor egy szintén előre meghatározott időpontban

lítani a felvételt, de ha akkor még nem lehetséges, akkor elhalasztjuk augusztusra. A felvételiztetést nem lehet online megoldani, nélkülözhetetlen a személyes találkozó, hiszen az adottságoktól kezdve sok mindent fel kell mérnünk.

## „Nem nehezebb, csak más”

A nyolcadik osztályos Markovits Mária Karolina öt éve játszik blockflötén. Dióssy Krisztinának, a Solti György Zeneiskola igazgatójának növendékét arról kérdeztük, mi a különbség a személyes zeneiskolai jelenlét és az online oktatás között.

– *Hogyan nehezebb tanulni: élőben vagy online?*

– Nem nehezebb az online tanulás, csak más. Vannak hiányosságok az online térben, ez megnehezíti a munkát. Például a Skype-on néha elmegy a hang. Szerencsére Krisztina néni sokat segít. Amikor e-mailben elküldi a zongorakíséretet, hogy arra fel tudja játszani, az nagyon nagy segítség. Olyan óráink is vannak, amikor mi küldünk hangfelvételt.

– *És hogyan szeretsz jobban zenélni?*

– Élőben! Például ha elrontok valamit, Krisztina néni azonnal tud szólni, online erre nincs lehetőség, és Skype-on nem is egyszerű halljuk a hangokat. Összejátszani sem tudunk darabokat, mert nem halljuk egymást, ezt a problémát, sajnos, még nem sikerült kiküszöbölni. Persze a körülményekhez képest Krisztina néni annyira jól megoldotta a helyzetet, hogy én már ezzel is nagyon elégedett vagyok.

– *Többet vagy kevesebbet gyakorolsz most otthon, mint egyébként?*

– Sokkal több időt fordítok gyakorlásra. Ha élőben hibáztam, a figyelmeztetés után ki tudtam javítani és folytatni, most ez kissé hosszabb és nehezebb, ezért több az otthoni gyakorlás. De iga-

zából nem számolom, hogy ez naponta mennyi idő.

– *Vannak későbbi terveid a hangszeres zenéléssel?*

– Nincsenek. Nagyon szeretek furulyázni, de azért játszom, mert

iskolai nyolcadikos osztálytársaiddal és a Solti György zeneiskolai növendéktársaiddal?

– A többiekkel is Skype-on szoktunk beszélgetni – néha őket sem hallom, csak ott nem olyan



Markovits Mária Karolina

kedvelem, nem pedig azért, hogy egyszer majd virtuóz muzsikusk legyek. Krisztina néniel is jól összeszoktunk. Azt, hogy később mit szeretnék csinálni, még nem tudom.

– *Nem érzed magad nagyon elszigetelve a többiektől? Hogyan tartod a kapcsolatot a Kós Károly*

nagy baj, ha egy-egy hang kimarad. Az iskolával délelőtt tanulunk, a zeneiskola délután van. Tényleg nem számolom, hogy mennyi időt töltök a zenével, változó, hogy hány órát. Mindaddig csinálom, amíg már úgy érzem, hogy jól megy.

AI.

## Néha kimarad egy-egy hang

Klarinéton játszik a Németvölgyi Általános Iskolába járó Nagy Balázs. A hatodikos fiú az online oktatás előnyös és hátrányos oldaláról is beszél.

– *Élvezetesebb vagy nehezebb online zenélni tanulni?*

– Számomra kicsit nehezebb, több okból is. Az egyik például az, hogy a tanárom, Dióssy Krisztina néni nem tudja ellenőrizni a hangszeremet, rendszerben van-e vele minden. Vagy ha kapcsolati hiba van, az nem derül ki azonnal.

– *Miért nem?*

– Mert ha én játszom, akkor nem hallom őt, s csak egy idő után veszem észre, hogy itteget, és mondani akar valamit. A szükséges zongorakíséret is online van, ami azért rossz, mert így nekem kell a zongorához igazodnom, a zeneiskolában viszont a zongora igazodik hozzám. Az is rossz, hogy személyesen nem találkozom Krisztina néniel. Közvetlenül könnyebb megbeszélni a dolgokat, kérdezni, megmutatni valamit. Az viszont jó, hogy most sokkal kényelmesebb. Iskola után nem kell utaznom a zeneiskolába, majd onnan haza – ez nemcsak sok időt vesz el, de kicsit fárasztó is –, hanem amikor szükséges, gyorsan elő tudom venni a hangszeremet.

– *Könnyebben vagy nehezebben tudsz haladni?*

– Ugyanolyan jól haladok most is, mert amikor megkapok egy darabot, azonnal neki tudok állni és hangfelvételen visszaküldeni.

– *Mennyi időt töltesz gyakorlással naponta?*

– Körülbelül tizenöt percet. Többet nem lehet.

– *Hogyhogy?*

– A klarinét speciális fogása miatt inihüvelygyulladás alakulhat ki, ráadásul a szám is elfárad. Persze azért így is sokat dolgozom a feladatokon. Mindig annyira izgulok, hogy jó legyen a hangfelvétel, amit visszaküldök, hogy inkább többször nekiállok, és csak akkor adom ki a kezemből, amikor már úgy érzem, hogy tökéletes.

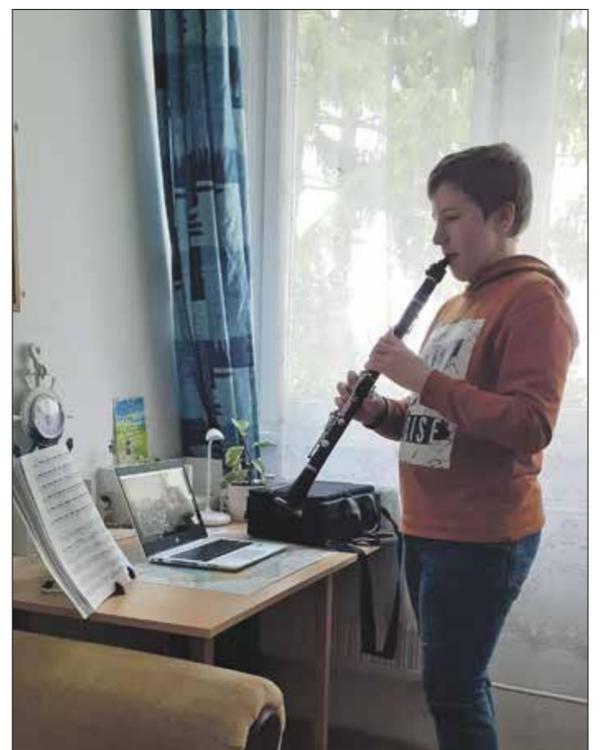
– *Az általános iskolai tanulás nehezebb, vagy a zeneiskolai?*

– Most, online mindenképpen a zeneiskolait. Ha az iskolai tanításban egy hang kimarad, attól még meg lehet érteni mindent, zöknemómentesen tud folytatódni a tanítás. De ha a zenében kimarad egy hang, akkor mindenképpen megakadunk, és sokszor ez nagyon zavaró.

– *Vannak későbbi terveid a klarinéttal?*

– Inkább más terveim vannak, de hobbinak szerintem sokáig megmarad.

AI.



Nagy Balázs

# „Anyá, imádok itthon lenni!”

Igen mozgalmasan telnek mostanában a Hegyvidéken élő **Harmath Artemisz** irodalomtörténész hétköznapjai. A Petőfi Irodalmi Ügynökség által alapított Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrum vezetőjeként eddig is home office-ban dolgozott, de a veszélyhelyzet kihirdetése óta két kislánya, az első osztályos Ágoston és az óvodás Zsigmond is vele van. Telefoninterjúnkban arról is beszélgettünk, hogyan változott meg a napi rutin.

– A közösségi oldalon az egyik posztjában olvastam, amit kislánya, Zsigmond mondott: „Imádok itthon lenni!”

– Ó, igen, neki teljesült az álma! Ovis, második nagycsoportos. A nagyobbik, Ágoston első, nála általában a motivációtól függ, hogy van-e kedve valamire. Ha a nagyival beszélget, és ő rá tudja online hangolni valamire, szívesen csinálja, még akkor is, amikor már előre leegyeztettük a napirendet, amit mindenki elfogad, amihez tartjuk magunkat. De ha nem hangolom rá, akkor nehezen haladunk a sulis dolgokkal, feszültség lesz belőle. Nem ülök mellette, mert általában nekem egyeztetnem kell a munkatársakkal, mindig jönnek váratlan kérések, adódnak döntéshelyzetek.

– Egy elsőnek nem lehet könnyű az otthonatulás...

– Online kapnak gyakorlófeladatokat, például ppt-bemutatót, aztán ezeken dolgozik egyedül a fűzetbe.

– Hogyan kapcsolódnak ki?

– Ki tudunk menni, ebből a szempontból szerencsések vagyunk. Van egy kicsi udvarunk, ott szoktunk játszani. Van olyan nap, hogy társasozunk, de tegnap például kimentünk a parkba, ahol nem volt senki, és egy kis erdős részen fogócskázunk. Hiába mondják, hogy nagyon fontos a napi időbeosztás, nálunk nem lehet megoldani. Mivel igazgató vagyok, nem tudom órákhoz kapcsolni a tevékenységeimet. Folyamatosan egyedül kell a munkatársakkal, mindig jönnek váratlan kérések, adódnak döntéshelyzetek.

– Mesélne kicsit bővebben a munkájáról?

– Fél éve új munkahelyem van. A Petőfi Irodalmi Ügynökség Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrumát állítottam fel a saját terveim alapján, amely egy információs központi és ernyőszerkezet. Csomó más szervezettel állok kapcsolatban, és vannak saját embereim, heten dolgozunk együtt

folyamatosan. Az eddig elindított és tesztelt programsorozataink a vírushelyzet miatt sorban átkerültek online-ra. Viszont eleve mostanra terveztük a YouTube-csatornánk indulását. Meseterasz című heti sorozatunkban könyveket ajánlunk kicsiknek és kamaszoknak, amelyek – szlogenünk szerint – „megkönnyítik az ot-

mányról, vagy esti meséről. Áprilisban elindul a honlapunk és a gyerekirodalmi blogunk is. Eddig is sok munkám volt, több nem lett, csak most az okoz stresszt, hogy a gyerekek szeretnék, ha velük foglalkoznánk, és én legtöbbször nem tudok rájuk figyelni, mert éppen egy konferenciabeszélgetésben vagyok, telefonon



FOTO: SZOLÓSI ANNYA

thonmaradást, feledtetik a bezárt-ságot, kinyitják a világot”. Április 6-án jelent meg az első adásunk. Ezekben mindig egy kollégámmal, Nagygyéci Kovács Józseffel vitatkozunk a gyerekkönyvek piacán megjelenő friss kiadványokról – legyen szó kötelező olvas-

tárgyalok, videót scriptelek... Legalább a könyveket együtt olvassuk!

– Fejtsük ki egy kicsit, amivel kezdtük, amit a kislánya mondott!

– Szeret egyedül játszani. Szereti, ha békén hagyják, és van ideje elmélyülni a Lego-katalógus-

ban, nagyon szeret gondolkodni, vagy kis legófigurákkal magában szerepjátékot játszani. Szereti az itthoni környezetet, biztonságban érzi magát. Szeret a közelemben lenni. Ez a helyzet még úgy is nyereség, ha éppen nem tudok vele játszani, de oda tud bújni hozzám...

– Még egy éve sincs, hogy elvesztették az édesapjukat. Térey János író váratlan halálával irodalmi életünket is nagy veszteség érte. Most, hogy erre a telefonbeszélgetésre készültem, eszembe jutott legutóbbi regényéből, a *Káli holtakból* a „zombiapokalipszis”. Hát, mit mondjak, napjainkban szinte úgy érezzük magunkat, mint egy sci-fi-ben... Vajon mit szólna ő a jelenünkhöz?

– Nekem is, gondolhatja, naponta eszembe jut. Ráadásul a Legkisebb Jégkorszak itt játszódik, a Svábhegyen. 2016-ban jelent meg ez a verses epikája, amelyben ugyanilyen rendkívüli helyzet áll elő a János könyvéhez képesti jövőben, ami már nagyjából a jelen. Sokszor eszembe jut, mit szólna, hogyan viselkedne ebben az időszakban. Két fő gondolatom van: az egyik, hogy ő azért folyamatosan annak tudatában él, hogy a halál mindig ott van az élet mellett. Mindazt elmondta a versein, a verses regényein, a regényein keresztül, hogy mi van a felszín mögött. Akár a sötét múlt, akár a kevésbé felhőtlen valóság... A másik gondolatom, hogy ő nem töltött velünk egyszerre kettőnél több napot. A nyaralásunkat is úgy intéztük,



FOTO: FACEBOOK/COMSINETRY

hogy két-három nap után mehessem. Mozgékony, ingerkereső ember volt, ezért, ebben a helyzetben, hogy csak itthon vagyunk, nem is tudom őt elképzelni. Az biztos, hogy dolgozna, hordana maszkot, és sokat kirándulnánk olyan erdős helyekre, ahol senki sincs.

– Mi lesz a hétvégi program a gyerekekkel?

– Hétvégén kevesebbet van a kezembem a telefon. Szombaton szoktam dolgozni, de vasárnap nem. Ugyanazokat csináljuk hétvégén is, csak több idő jut kint lenni. Emellett online istentiszteletet nézek, a saját gyülekezetünk, a Svábhegyi Református Egyházközség is közvetít. Nagyon szeretünk szoba-kézilabdázni Ágostonnal, megpróbáljuk egymás kapujába dobni a gumilabdát. A játékhoz táncos zenét teszünk be, így én közben tudok egy kicsit tornázni. Egyébként a kerületben zumbázom, Barta Sylviánál, és ezt most itthon megpróbálom ötvözni a kézilabdával. Zsiga freestyle táncmozdulatokkal szokott beszélni ebbe a különös és elég vidám tornaórába.

Szepesi Dóra

## A rajzokkal üzenő óvodás és a többiek – történetek az önkéntes karanténból (IV)

Minél többekkel beszélgetünk, annál színebb kép rajzolódik ki arról, hogy a fegyelmetten otthon maradó emberek mennyiféleképpen tudják élvezetessé tenni az önkéntes karantén heteit. Történeteink közreadásának egyik nem titkolt célja, hogy jó példákat mutassunk be, amik akár ötletet, akár puszta erőt és hitet adhatnak másoknak, hogy átmenetileg négy fal között is lehet teljes az élet.

### Rajzok a postaládában

Google Classroom? Microsoft Teams? Messenger? Netán telefon vagy SMS? Á, dehogya! A hatéves Boróka és óvodás barátai, akik a járványidőszakban másokhoz hasonlóan nem találkoznak egymással, egy már-már elfeledett, sok száz éves eszközt fedeztek fel maguknak a kapcsolattartáshoz: a levelet.

Az egész úgy kezdődött, hogy Boróka egy neki címzett borítékot talált a levélszekrényben. Nem volt rajta bélyeg, sem postai pe-

barátjának is rajzolt valami szépet. Mindenkinek más került a borítékjába: „Áginak csiga, mert az a jele. Julcsinak ló, Misának macskák, Annának királylány, Lilinek pedig varázsló” – sorolta a kislány, aki már újabb leveleket is kapott a küldeményei nyomán.

„A rajzokkal elsétálunk a környéken lakó barátokhoz, és a postaládáikba dobjuk – mondta Boróka édesanyja, Annamária. – Természetesen senkihez sem megyünk be, hiszen éppen ez a lényeg: találkozás nélkül tartani



Boróka rajza

csét, így hamar kiderült: a feladó – barátja, Ági – személyesen vitte el a küldeményt. A borítékban színes ceruzarajzok sorakoztak: házikó, virágok, esőfelhő (hogy a virágok nagyra nőjenek) és egy szív, félreérthetetlenül utalva arra, hogy az alkotó szeretettel gondolt óvodatársára.

A kedves levél azonnal beindította a láncreakciót. Boróka elkészítette válaszrajzát Áginak, és ha már belejött a munkába, a többi

egymással a kapcsolatot. Járványhelyzetben egy ilyen játék miatt nem akarunk postára járni, ezért visszük el személyesen a leveleket. És persze azért is, mert a gyerekeknek szükségük van arra, hogy egy kicsit kint legyenek, mozogjanak a szabadban.”

### Tanulni és sportolni

Zsolt bölcsészhallgató. Az első napokban újra átvette az ideai vizsgaidőszak penzumát, aztán még

egyszer... Végül úgy gondolta, kicsit félreteresz a tanulmányokat, amíg új instrukciókat kap; olvasni és sportolni szeretne inkább. Ám egy alkalommal, amikor nagymamája ajtajához vitte a bevásárolt élelmiszereket, eldölte, hogy megváltozik a napirendje.

„Szólt a Nagy, hogy a bridszpartneri el vannak anyátlanodva – mesélte. – Megkapják a szükséges segítséget, de szégyellik elmondani a külön kis igényeiket, mert úgy gondolják, a segítők annyira leterheltek, hogy többet nem kérhetnek tőlük. Úgyhogy a sportolás nálam most abból áll, hogy egész nap bringával közlekedem, és mindenkinek házhöz szállítom, amit igényel. A múltkor Vilma néni azt kérte, juttassam el hozzá az unokája rajzát, amit neki készített – Kőbányáról... Nem mondom, nyeltem egy nagyot, hogy ekkorát tekerjek, de a kislány annyira boldog volt, hogy elviszem a nagymamájának, amit rajzolt, a mérges kutyát, aki elzavarja a betegséget...! Az idős bridszselő révén annyifajta embert és életet, gondolatot, pánikhelyzet-kezelést látok, ismerem meg, hogy az felér egy komolyabb pszichológiai tanulmánnyal. Most – még ha nem is így terveztem – egyszerre tanulok és sportolok.”

### Kerti uzsonna maszkban

„Március elején, amikor a túlpörgetett lótas-futás még természetes része volt az életnek, időnként rácsodálkoztam a nap által körberagogyott nappalinkra, hogy milyen szép – emlékezett vissza a járvány előtti időre Zsuzsa. – Milyen jó lenne leülni, kötetlenül napközben – persze ez akkor még luxusnak tűnt –, vagy olvasni, vagy csak ülni, és örülni a ragyogásnak. Úgyanígy vágyódtam a kertbe, hogy ne csak kutyafuttatás, mindig valamit csinálva legyek kint, hanem csak úgy. Aztán nagyon gyorsan elhessegettem a gondolatot, mert a női lélek leg-

hátsó zugából jött a figyelmeztetés: ne kívánd, ne akard, erre még ráérsz úgy tíz-húsz év múlva! Most pedig, ha kívántam, ha nem, elkezdett... Nem csendesen jött, apránként lépdelve, mint az öregedés, amelynek szelíd ajándékai között ott bújik a lelassulás, elcsendesedés, befelé figyelés, bölcsesség, hála. Rettenettel tört ránk, eszünkbe juttatva anyáink elejtett szavait háborúról, nélkülözésről, beosztásról. Igen, most van időm a nappaliban, vagy a kertben üldögelni. Olvasni. Gyakrabban forgatom a Bibliát és régi kedves könyveimet, így kapok lelki táplálékot. Itthon vagyok! Friss szemmel látok rá az életre. Nagyon sokat van eszemben Simone Weil talán leghíresebb mondata: »Meg kell tanulnunk vágyakozni az után, ami a miénk.« Egyvalami azért fájdalmasan érint: a három kicsimmet alig látom, a szüleik annyira óvnak – engem, tőlük! Csetelünk, telefonálunk, és ma azért mindannyian eljönnek kerti uzsonnára. A lányom feltétele, hogy mind maszkban legyünk. Minden feltételt elfogadok!”

### „Egészen más lesz”

„Az ember szelleme az új élményekből táplálkozik – tartja a mondás. De sosem gondoltam volna, hogy egy világiárvány lesz az, ami kikényszeríti belőlem azokat a változásokat, amiket ezekben a hetekben tapasztalok magamon.

Az ismerőseim közül többen ötletelnek, finomságokat főznek, sütnek, mosnak, takarítanak, énekelnek, táncolnak, rajzolnak, festenek, lakást rendeznek, vagy átrendeznek, vagy csinálnak olya-

nosokat, amiket eddig soha. Törekednek a kreatív kiteljesedésre. De van, aki míg a »békeidőben« meglehetősen aktív életet élt, a jelenlegi helyzetben a »dolce far niente«

lakások ablakai minden este 8 órákor megtelnek, és olyan emberek, akik talán sosem találkoztak, vagy egy szót sem váltottak eddig, összeforrott közösség benyomását



(édes semmittevés) áldásos hatását élvezni csupán, miközben irigykedve olvassa a rejtett kvalitásaik felszínre hozásáról számot adó ismerősök posztjait.

Nagyon furcsa, szokatlan ez a helyzet, de ha sikerül megóvni magunkat a fertőzéstől, érezni fogjuk, mennyi mindenre meg is tanított bennünket a világiárvány. Átérezzük a közös sorson osztozás élményét, felismerjük a gyengeségeinket, a törekvésünket, az egymásrautaltságot. Rákényszerít bennünket a fokozott beosztásra, az előre gondolkodásra, a közeljövő megtervezésére.

Ülök a hipó- és kenyérritálú lakásban (mert persze én is sütök, főzök, takarítok, mint megannyian), és át gondolom, ki mindenkitől nem kérdeztem még meg, hogyan telnek a napjai, hogy szolgál az egészsége... A nap jelentős részében aggodom a rég nem látott távoli ismerősökhöz, és érzem, hogy még érzékenyebbé és érzelmesebbé válok.

Meghatottan nézem, hogy a teraszommal szemben a lakóparki

kelteve együtt tapsolnak perceként, hogy így fejezzék ki köszönetüket az egészségügyben, a szolgáltató ágazatokban dolgozók tevékenységéért. Egy emberként adnak halát napjaink hőseinek, akik a válságos időkben, saját egészségüket kockáztatva, családjuktól távol, a nap huszonnégy órájában állnak a vártán.

Annyi bizonyos, hogy amikor vége lesz ennek az örületnek, az életünk egészen más lesz, mint eddig. Reményeim szerint szintet lépünk. A karanténunk köszönhetően kiszűröm az életből, ami felszínes és nem fontos, és arra koncentrálok, ami számomra valóban értékes. Nem barátkozom annyi emberrel, mint korábban, de bizonyos, hogy sokkal szorosabb lesz a kapcsolatom a hozzám közel állókkal.

Tudom ez a »zűr« is elmúlik egyszer. Most már csak azon dolgozom, hogyan kamatoztassam a még hátralévő életemben a COVID-19-világiárvány pozitív hozadékait.”

d-AI-SZD-M

## Major Máté budai otthonai

Mayer Károly zombori törvényszéki aljegyzőt az előző századfordulón neveztek ki a hódsági, majd a Bajai Királyi Járásbíróság elnökévé. Mivel ehhez a tisztséghoz már reprezentatív otthon kellett, kibérelte a Szent Antal utca legszébb és legnagyobb házát „sok szobával, őrési kerttel, gyümölcsösökkel”. Itt született meg 1904. augusztus 3-án szintén zombori feleségétől, Thum Júliától hetedik gyermeke, Máté, aki egyéves korától már a magyarosabb Major nevet viselhette.

A fiatalberről cseperedő Máté középiskolai tanulmányait a bajai III. Béla Főgimnáziumban végezte, majd a budapesti József Nádor Műszaki Egyetemen szerzett építész-mérnöki diplomát 1927-ben. Miután visszatért szülővárosába, felújította kapcsolatát a még a tánciskolából megismert Fenyő Bözsivel, aki Fenyő Zsigmondnak, a Bajai Hengermalom Rt. igazgatójának a lánya, és Fenyő Miksának, a Nyugat egyik alapítójának és szerkesztőjének az unokahúga volt.

„1928. Elhatározzuk, hogy összeházasodunk, csak néhány kisebb nehézséget kell még leküzdeni. Mindenekelőtt nekem kell egzisztenciát

Aztán ez is elsimul: Bözsi kikereszteledik [...] Anyámnak kedvében járva, november 10-én egyházi esküvőt is tartunk a bajai belvárosi plébániatemplomban. [...] Esküvői lakoma Fenyőéknél, anyám az asztalfőn, kétoldalt a keresztény-zsidó

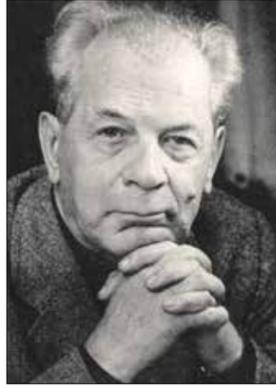


Major Máté a 30-as években....

násznép” – meséli Major Máté az Életem – években című visszaemlékezésében.

Időközben született gyermekükkel hat esztendeig albréltból albréltbe vándoroltak Budán (Bimbó út, Keleti Károly, Káplár, Bakator és Somorjai utca). Fenyő

A háromszintes, modern épület alagsorában a szokásos kiszolgálóhelyiségekkel (kazánház, szénraktár, mosókonyha, szárítók, lomtár), valamint garázzsal, két cselédszobával és az alaprajz szerint egy húsz négyzetméteres irodával



...és 1978-ban

épült meg, amelyhez előtér és fűrdőszoba is tartozott. Az egész magasszintes Fenyő rezidenciája foglalta el, három nagy szobával, az emeleten laktak a fiatalok egy kétszobás lakásban, és mellette még egy garzon is elfért, mindháromhoz tartozott erkély. A lapostetőt a hatalmas napozóterasz uralta. Major Máté írta a Budapest folyóiratban publikált Lakásaim – otthonaim című cikkében:

„A sas-hegyi ház, melyet nemcsak én terveztem, hanem építőmesterként (négy lakással és központi fűtéssel) én is építettem, nyolcvankilenc nap alatt készült el, de, bár 1934 karácsonyán már készen állt, nedves volta, nehezen kifűthetősége miatt, csak 1935-ben lett mindnyájunk lakóházává. És – végre! – lezárta, legalább is egy időre, vándorlásaink sorát.

Anyagi okokból – munkanélküli lévén – először abba a földszinti garzonlakásba költöztünk, melyet eredetileg külön műteremként akartam használni (ilyenre aztán soha többé nem lett). Két egész év is elmúlt, amíg innen a második emeletre költöztettünk. Ez sem felelt meg ugyan lakásideálunknak, hiszen csak kétszobás volt, ennek ellenére rövidesen bebizonyított

ta, hogy az »ideális« lakás sem feltétele az otthonnak. A mi nagy szobánk, melyben közös családi életünket és nappalainkat meg a mi éjszakáinkat töltöttük, és fiam külön kis szobája igazi otthonná emelték lakásunkat.

A ház a Sas-hegy csúcsának közelében, rossz épületekkel még alig rontott tájban állott [...]. Szinte benne éltünk a természetben. A lakásban pedig folytatódott a modernizálódás, szaporodtak könyvpolcain, az egyik olvasó-sarkot kitöltötték a Breuer-utáni első magyar csőbútorok, melyek még ma is sokkal jobbakkal minden azóta csinált utódjuknál. Ádám fiam egy használt, de jó hangú fekete pianót kapott (mindhármán tanultunk zongorázni, eredménytelenül, de nem haszontalanul), én pedig egy új munkaszéket, melynek megkezdtem azóta is folyó babrálásaimat, előbb papír-tervekkel, azután kizárólag írással. S végül ekkor szereztünk feleségemnek egy franciaágyat, ezen analízálta József Attilát. Így gyarapodtunk, és lettünk – minden körénknél robbant szőrnység ellenére – egyre boldogabbak. Mint eleink legszébb éveire emlékezünk a Sasfők utcában töltöttökre.”

1944 telén lovas kocsira rakták legszükségesebb holmijukat, és Buda ostroma elől „ideiglenesen” Pestre költöztek (a Fenyő családot is ott bújtatták barátai), ez az átmeneti időszak azonban 1973-ig tartott. Major Máté 1968-ban feleségével együtt belépett a Mártonhegyi út 31. számú telken építkező társasház-szövetkezetbe, amely megbízhatósága miatt az Építésügyi és Szerkezeti Intézetet bírta meg a lebonyolításával.

„...a szerződés megkötése kapcsán teljes két esztendeig tartott a Várszegény »architektúrája« mögött mégis sikerült olyan lakást kialakítanom, melyből egészen rövid időn belül valóban igazi otthonunk lett.

Ha a lakás eredeti első tervét összehasonlítjuk a másik, az általam kiverekedett változtatásokkal megépült lakással, megállapíthatjuk, hogy az eredeti alaprajza sem volt rossz: szabályos háromszobás elren-



A sashegyi háromszintes, modern ház, amely „még alig rontott tájban állott”

bürokratikus huzavona, aztán még teljes háromig a tényleges megépítés. Igaz, hogy három ház épült, összesen huszonnégy lakással, viszont olyan gyenge kivitelben, hogy az »én időmben« egyetlen kapitalista építető nem vette volna át.

A ház tehát [...] nem építőmesteri remek és nem építészeti alkotás.



„...egészen rövid időn belül valóban igazi otthonunk lett”

dezés, az egyik szoba és a konyha közötti étkezőfülkével. Mivel fiam is vett közvetlenül mellettünk lakást, ketten maradván, nekünk nem volt fontos, hogy három szobában lakjunk. Kidobtam hát a két nagyobb szoba közti válaszfalat, és egyetlen közbülső pillér meghagyásával, ki-váltattam az egész belső főfalat. Így kaptam egy csaknem kilenc és fél méter hosszú és négy és fél méter széles nagy szobát, amilyenre mindig vágytam, hogy bútor és ember minél szabadabban mozoghasson benne. Ez lett az én szobám. [...] Végül egy ajtó és egy ajtó-fal kiiktatásával egyesítettem az étkezőt a konyhával, s így olyan lakókonyhát kaptam, amiben mozdulni is lehet. [...]

Feleségem kis kucorkója meleg és színes. Ha az én szobámból benéznek, elsőként a háttér könyv-falát látom, rajta a XX. századi magyar irodalom kötetivel. Előtte a jobb oldalon áll az említett irodalomtörténeti francia-ágy [...]. Az otthonot otthonná persze nemcsak az ilyen nagy darabok teszik, hanem a leltárba is alig foglalható kisebbek, melyek, a hozzájuk fűződő emlékek révén is otthonteremtők.”

Major Máté Kossuth-díjas építész, egyetemi tanár, akadémikus több mint egy évtizedig élvezhetett új otthonát. 1986. április 14-én hunyt el, 81 éves korában.

Verrasztó Gábor



Fenyő Erzsébet a saját szobájában, a Mártonhegyi úti lakásban

teremtetem: Miksa bácsi segítségével egy építési vállalkozóhoz, a Katona-Szekely-Molnár céghez kerülök, 300 pengő kezdő fizetéssel. Aztán lakást kell szerezni. Ez is sikerül, csak pénz kell hozzá, a várközei Mátray utcában találunk éppen emelet-ráépülő 3 szobás lakást. Végül csupán anyám – és Imre bátyám – ellenállását kell legyőzni [...].

Zsigmond elvesztette állását, ezért szintén Budapestre költözött, ahol ügynökként dolgozott, majd 1933-ban kinevezték az Első Törökszentmiklósi Gőzmalom Rt. vezérigazgatójává. Ezután már nem volt akadály, hogy közös családi házat építsen vejevel a Sasfők utca 8. szám alatt.

munkanélküli lévén – először abba a földszinti garzonlakásba költöztünk, melyet eredetileg külön műteremként akartam használni (ilyenre aztán soha többé nem lett). Két egész év is elmúlt, amíg innen a második emeletre költöztettünk. Ez sem felelt meg ugyan lakásideálunknak, hiszen csak kétszobás volt, ennek ellenére rövidesen bebizonyított

## „Vakmerő állatok” a Hegyvidéken

Mostanában sok hír szól arról, hogy több helyen is visszatértek a természetbe onnan már régebben eltűnt állatok. Budapesttől alig ötven kilométerre medvék jelentek meg, de madarak és más vadak is felbukkantak egykori kedvelt helyeiken.

A Hegyvidéken – szerencsére – még senki sem látott medvét és farkast, pedig a 19. századig mindkettő állandó vendége volt a környéknek. A Budapesti Híradó 1848-ban ezt írta: „A zugligetben farkasok mutatkoztak, eddig ott csak rókákkal lehetett találkozni. A farkasok ellen sokan indultak a fővárosi vadászok közül, de oly sokáig ebédelték a fűzánál, hogy a vadászat elmaradt.” (Budapesti Híradó, 1848. február 16.) Ebből az is kiderül, hogy a Fácán már akkoriban kedvelt vendégnek számított – főleg az arrafelé vadászók körében –, ahol akár egész napokat is el lehetett tölteni.

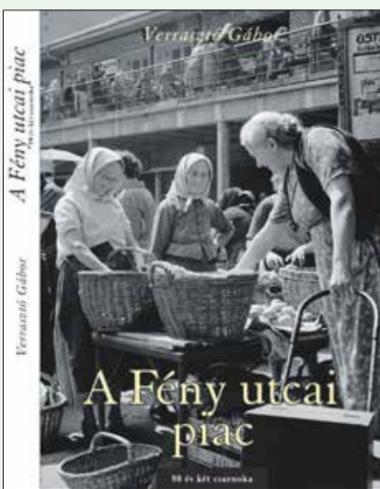
A farkasok még a 19. század végén is többször ráijesztettek a kirándulóokra. A Fővárosi Lapok 1893-ban így számolt be egy ilyen esetről: „Farkasok a Zugligetben. A zugligeti nyaralókat kissé kelle-

melegítésére két jól táplált farkast pillantott meg, lassú, tempózó bakatásban az erdő felé. Semmiféle fegyver nem lévén nála, szorongva maradt helyén, míg a bestiák az erdő sűrűjében el nem tűntek. –

Nagyon üdvös dolog lesz, ha a főváros vadászai a zugligeti erdőszéleken cserkészettel rendeznek, s e kellemes kiránduló helyet ezektől a vakmerő állatoktól megtisztítják. Az utolsó farkast a Zugliget környékén 1890 telén B. J. vasúti mérnök lölte.” (Fővárosi Lapok, 1893. május 6.)

Az 1900-as évek elejéről is vannak még hasonló történetek, de az elmúlt száz év ilyen szempontból már nyugalmában telt a hegyvidékiek számára. Ha farkasok nem is, az emberek remélhetőleg hamarosan újra visszatérhetnek a budai hegyek szép tájaira, és kirándulhatnak egy nagyot a természetben.

FG.



A Fény utcai piac – 80 év két csarnoka címmel várhatóan május elején jelenik meg Verrasztó Gábor legújabb könyve. A piacra a XII. kerületből is sokan járnak vásárolni, így biztosan mindenki talál majd ismerős történetet a kötetben, amelyet Magyaróvári Fanni Izabella így ajánl a fűlszövegben:

„Legtöbbünknek a piac nem csupán a napi bevásárlások színhelye, hanem meghatározó élmény. Helyszín, ahol több generáció emlékezetébe éghetnek ugyanazok az ízek, illatok, napi rituálévá magasztosult szokások és nem utolsósorban az emberek, akiktől nap mint nap vásárolunk. Nem mindegy hát, milyen keretet biztosít mindezeknek maga a piacépület.

A Fény utcai piac régi, majd 1998-ban megnyílt új épülete is több generációnak szolgált kedves történetekkel.

A könyv első fele alapos, nagy műgonddal megalkotott építéstörténet és helytörténet. A második részében kaptak helyet a visszaemlékezések, amelyek a forrásokkal együtt megidéznek a Fény utcai piac hamisítatlan hangulatát.

Nem csupán a régi és új épületről és azok építési körülményeiről szól e könyv, hanem a kettő történetéről, ami mégis egy, hiszen az új épület a régiből nőtt ki, annak a folytatása. Ez a folytonosság hatja át a »Fény« történetét, ahogy Verrasztó Gábor könyvét is. A szerző nyolcvan év tarka, színes forrategát festi le, amilyen maga a piac is. A visszaemlékezéseket, újságkivágatokat olvasva jókat derülhetünk, majd nyugtázhatjuk: a »régiek« is ugyanúgy piacoztak, sorban álltak, vásároltak, ragaszkodtak jól bevált áruaikhoz, majd főztek otthon, mint mi magunk. És végre a pult mögé is nézhetünk: kitől is vásároljuk a megszokott portékákat?

Mérlünk el a Fény utcai piac történetében, ahol az épület remekül lefesti a budai atmoszférát: szellős, levegős, napfényes, olyan igazi »Fényes«!

A könyv kedvezményes áron előrendelhető a napkut@gmail.com e-mail-címen.

# Meddig tart az aranytartalékunk?

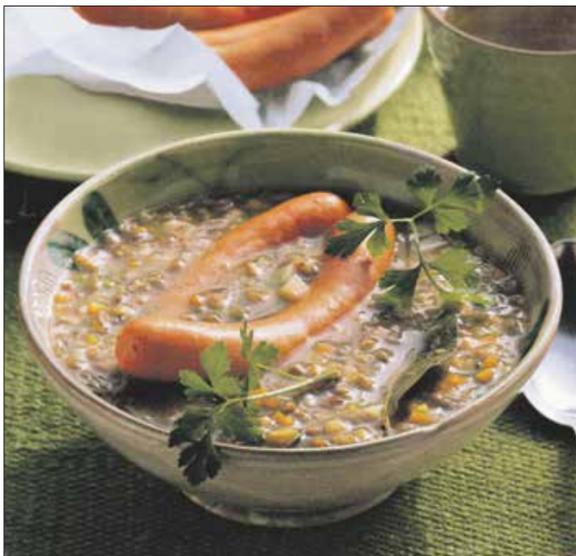
Legtöbbünk igyekezett jól bevásárolni a viharos vírusos időszak legelején, mondván, ami a kamrában van, az biztosan van. Feltehetően jól is gazdálkodtunk a készletekkel, mert még jócskán maradt belőlük, és időnként a magunk vagy a szeretteink jóvoltából az utánpótlásról is gondoskodtunk. Örülhetünk hát, hogy a konyhában minden jól alakul, de nem lehet nem észrevenni, hogy örömeinkben mások is osztoznak... Most ugyan senkihez nem járnak vendégek, de a molyok karanténügyben teljesen tájékozatlanok. Így újabb megpróbáltatás vár ráink, ha meg akarjuk őrizni mindazt, amit ügyel-bajjal felhalmoztunk. Át kell néznünk, válogatnunk a lisztféléket, darát, rizst, zsemlemorzsa, minden hüvelyes és gabonafélé, szárítottanyagot, fűszereket, aszálványokat, diót, mandulát, mogyorót – egy szóval a teljes készletet. Igazi tavaszi nagytakarítást kell tartanunk a konyhában. Zárjunk mindent üvegbe, dobozba, fagyasztóba, és amit lehet, minél előbb használjunk fel!

## FRANKFURTI LENCSELEVES

Ez a lencseleves a benne főtt frankfurti virsliről kapta a nevét, de természetesen másfajta virslivel és kolbással is finom. Az alapvetően fontos füstölt ízt a szalonna adja neki. Az erőlevesből eltekinthetünk, ha nincs készen (ritkán van ilyen mennyiség a kezünk ügyében), a leveskockát pedig nem kedveljük – e nélkül ugyan kevésbé markáns, de így is finom lesz a levesünk.

- **Hozzávalók (4 személyre):**  
30 dkg lencse  
1,5 l erőleves (biomínőségű kockából is készíthet)
- 1 csomó leveszöldség
- 1 babérlevél
- 1 evőkanál morzsolt, szárított kakukkfű
- 10 dkg húsos szalonna
- 1 vörshagyma
- ecet
- só, őrölt bors
- **Betétek:** igény szerint 4-8 szál frankfurti virsli

A lencsét előző este vízbe áztatjuk. Főzéskor leszűrjük, lábasba szórjuk, és a levessel vagy vízzel 1,5 liternyire felöntjük. A leveszöldséget megtisztítjuk, karikákra vágjuk, és a lencséhez adjuk. A babérlevéllel és a kakukkfűvel fűszerezve puhára főzzük. Közben a szalonnát kis kockákra vágjuk, és kisütjük. A megtisztított hagymát felaprítjuk, a szalonna zsírján, a pörccet is benne hagyva, megfuttatjuk, majd a leveshez adjuk. A virsliket beledobjuk, és vigyázva felforraljuk, nehogy szétfőjenek. Végül ecettel, sóval és csipetnyi cukorral enyhén pikánsra ízesítjük, és még egyet forralunk rajta.



A leves a szalonnától kap finom füstölt ízt

## ROPOGÓS BURGONYASZIROM

A tavalyi krumpli a végét járja, a nagyja el is fogyott; ami maradt, az már fonnyadt, kicsírászik. Itt az ideje, hogy végleg felszámoljuk. Ennél egyszerűbb, gyorsabb módját aligha találjuk, mégis van benne egy kis „csavar”. Valami zöld fűszer kell bele, nemcsak az íz, hanem a színe miatt is. Ha nincs metélőhagyma, apríthatunk bele petrezselymet is, vagy végső esetben újhagyma zöld szárát.

juk. Savanyúság, saláta kívánkozik hozzá!

## MANDULAMÁRTÁS PÁROLT ZÖLDSÉGEKHEZ

Sokan vannak vegetáriánusok, és olyanok is, akik nem ragaszkodnak hozzá, hogy mindennap hús legyen a tányérjukon. Ahhoz viszont, hogy a párolt zöldségek ne legyenek unalmasak, kell valami, amitől jobban csúsznak. Olyasmi például, mint a spanyo-

lok mandulamártása, ami izgalmas kísérője lehet a brokkolinak, kelbimbónak, céklának, de akár a sovány sültnek is.

- **Hozzávalók (2 személyre):**  
15 dkg mandula  
2 fokhagymagerezd  
diónyi vaj  
1 dl erőleves (bioleveskockából is készíthet)
- 2 dl tejszín
- fél csokor friss vagy 1 kiskanál morzsolt majoránna

Tíz deka mandulát megdarálunk, serpenyőben szárazon kevergetve megpirítunk. A vaj felét rádobjuk, ha megolvadt, a megtisz-

## SÁFRÁNYOS SERTÉSÉRMÉK

A szűzpecsenye a sertés legnevesebb része, ezért érdemes becsben tartani, akár ünnepi alkalomokra meghagyni. Gyorsan elkészíthető, de vigyázni kell, nehogy túlsüssük, mert puhán, szaftosan az igazi. Bátran fűszerezhető, mindenféle mártás illik hozzá, lehet kísérletezni!

- **Hozzávalók (4 személyre):**  
8 szelet sertésszűzpecsenye  
sáfrány vagy sáfrányos szeklice  
2 evőkanál liszt  
4 evőkanál olaj  
só, őrölt bors  
1,5 dl száraz fehérbor  
1 citrom  
1 kiskanál liszt  
1,5 dl tejszín vagy natúr joghurt  
1 kiskanál zöld bors

A szűzpecsenyét ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, óvatosan kissé kiverjük, majd egy csipetnyi sáfránnyal összekevert lisztbe hempergetjük, és serpenyőben, forró olajban az érmék mindkét oldalát megsütjük. Tátra szedjük, közben megsózzuk, megborsozzuk. A visszamaradó levét a borral és ugyanannyi vízzel engedjük fel. A citromot vékonyan meghámozzuk – vigyázva, nehogy a belső, fehér bundája rajta maradjon –, a sárga héj felét vékony csíkokra vágjuk, és a boros levébe szórjuk, majd a citrom levét is belefacsarjuk. A lisztet a tejszínben simára keverjük, a boros pecsenyelébe öntjük, és ke-



A szűzpecsenye gyorsan elkészíthető, és mindenféle mártás illik hozzá

valamely változatát biztosan mindenki ismeri. Az alábbi egy gazdagabb gyümölcskenyérforma a diótól, a mazsolától és a beletördelt csokoládétól, nem beszélve a csokoládémártásról, amivel a végén nyakon kell önteni.

- **Hozzávalók (8 személyre):**  
3 tojás  
10 dkg kristálycukor  
10 dkg vaj  
2 evőkanál sárgabaracklekvár  
2 evőkanál rum  
3 evőkanál kakaópor  
1 zacskó sütőpor  
csipetnyi só  
25 dkg finomliszt  
10 dkg étcsokoládé  
10 dkg dió  
5 dkg mazsola vagy cukrozott gyümölcs
- **A tepszi kikénéséhez:** vaj, liszt
- **A csokoládémártáshoz:**  
15 dkg étcsokoládé  
6 dkg cukor  
6 dkg vaj

A tojások sárgáját a cukorral felforraltig keverjük, majd beleszórjuk a megolvadt, de már nem meleg vajat. Ezt követően habverővel beledolgozzuk a lekvárt, a rumot, a kakaóport, a sütőport, fél deci vizet, csipetnyi sót és a lisztet. Ezután a darabokra törtelt csokoládét, a durvára vágott diót és a beáztatott, lecsöpögtetett mazsolát is hozzáadjuk. Végül a kemény habbá vert tojásfehérjét forgatjuk bele. A masszát kivajazott, liszttel beszórt tepsibe simítjuk, és előmelegített sütőben, a közepesen nagy lánggal (190 °C, légkeveréses sütőben: 175 °C) 35 percig sütjük. Akkor jó, ha már nem tapad ragacsos tésztára a beleszúrt tűre. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd körülvágjuk, és nagy kockákra szabjuk. A csokoládémártáshoz a csokoládét kis lábasba tördeljük, majd a cukorral és a vajjal kis lángon kevergetve összefőzzük. A süteménykockákat a csokoládémártással nyakon öntve kínáljuk.



A dió, a mazsola és a beletördelt csokoládé különleges ízt ad a tésztának

## A színét és az ízét is feldobja, ha zöld fűszert teszünk a burgonyasziromba

- **Hozzávalók (4 személyre):**  
4 közepes, tavalyi burgonya  
3 tojás  
3 evőkanál finomliszt  
fél kiskanál só  
fél mokkáskanál őrölt bors  
1 csokor metélőhagyma  
• **A sütéshez:** olaj

A burgonyákat meghámozzuk, majd nagyon vékonyan felszeleljük, amire jó az uborkagyalu is. A tojásokat felverjük, a liszttel összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, a felaprított metélőhagymát is hozzáadjuk. A burgonyaszirombot beleforgatjuk. Egy olajba mártott evőkanállal a masszába nyúlunk, úgy, hogy 2-3 szeletnél több ne kerüljön bele. Forró olajba dobjuk, és kb. 4 perc alatt ropogósra sütjük. Papírszalvétára szedve leitatjuk róla az olajat, és azon melegében kínál-



A mandulamártás izgalmas kísérője lehet a párolt zöldségeknek

tított, szétnyomott fokhagymát is belekeverjük. A levessel és a tejszínrel felengedjük, felforraljuk, és 2 percig főzzük. A maradék mandulát szálkákra vágjuk, a megmaradt, megfőrt vajon kissé átsütjük, de nem pirítjuk meg. Ha sikerül friss majoránna szert tenni, akkor annak a leveleit lecsipkedjük, finomra vágjuk, úgy keverjük a mártásba, a szárítottat csak egyszerűen beleszórjuk. A pirított mandulával meghintve tálaljuk.

vergetve 2-3 perc alatt sűrű mártássá forraljuk. Végül a maradék sáfrányt és a zöld borsot beleszórjuk, és a húst megfőrtől benn. Burgonyapürével vagy párolt rizzsel tálaljuk.

## KAKAÓS KOCKA CSOKOLÁDÉ-ÖNTETTEL

A legtöbb háziasszony szereti az egyszerűen összekeverhető, kiadós süteményeket, olyanokat például, mint a kakaós tésztá, amelynek

és a körmök egészségének megőrzésében.

A kenyérgabonák megjelenésével Európa népessége szinte teljesen leszokott a köles fogyasztásáról, de jó tudni, hogy a Földön a népesség egyharmadának ma is ez a fő élelemforrása. Az egészséges táplálkozás híveinek közhíven már itthon is egyre többen hallani róla. Itt az ideje, hogy „étlapunkra” vegyük ezt az értékes gabonát!

A kölesből a rizshez hasonlóan köretet készíthetünk, amit mindenféle zöldséggel, zöldborsóval,

sárgaréppával, gombával és társaikkal, valamint zöld fűszerekkel még változatosabbá, mutatósabbá



Tápláló kását is főzhetünk kölesből

tehetünk. Rizs helyett kiváló töltelékekbe, és jóízű, tápláló kását, tejjel akár édeset is főzhetünk belőle. Az elkészítése egyszerű: a kölest forró olajon vagy zsíron

kissé megpirítjuk, külön felforralt vízzel felöntjük, annyira, hogy bőven ellepje, megsózzuk, és lefedve, a továbbiakban már kis lángon, fedő alatt puhára pároljuk.

## KÖLESKÁSA-KÖRÖZÖTT

Tíz deka kölest 4 deci tejben lassú tűzön kevergetve puhára főzzük, majd fedő alatt hagyjuk, hogy kihűljön. Utána 10 deka vajat, 1-1 evőkanál paprikakrémet és mustárt keverünk bele, majd 2 gerezd összezúzott fokhagymával, 1 mokkáskanál köménymaggal, sóval és őrölt borssal fűszerezünk. Apróra vágott petrezselymet és – ha van – metélőhagymát is keverünk bele. Alaposan összedolgozzuk, majd jól behűtve, a hagyományos körözöthöz hasonlóan kínáljuk.

Pákozdi Judit

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

ÜVEGEZÉS, Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06-30/357-2798.

REDŐNY-, relax-, harmonikajító-, szalagfüggöny-, napellenző-, szünyogháló-, függönykarnis-javítás, -késztés. 356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanórok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 06-20/998-2369.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézés, gipszkartonozás, szőnyegpadlózat, víz-, villanyszerelés, nagytakarítás, parkettázás, favágás, ács-alpínista-, kömvésmunkák vállal. delab@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ABLAKCSERE és ablakfelújítás megrendelhető. 06-70/560-3857.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

ABLAKRA, AJTÓRA, néran egy jó árnyékolóra volna szüksége? Szeretettel várjuk az Ablakzakaró.hu bemutatásában, a Margit körút 34. szám alatt! Használja ki 32 éves tapasztalatunkat, kérje a „Budai Polgár” kedvezményt, és hívjon minket most: 06-70/433-2946.

ASZTALOSMUNKÁK/KARITOSMUNKÁK ASZTALOS: 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorok.hu

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretere gyártásra legelőszöb. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÜTORKÁRPTOSI Márkó, 06-70/406-0061, 06-1/201-8780.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETTÁRADÉK

ÉLETTÁRADÉKI szerződést kötök idősebb személyre, havi jövedelmét biztosítok az Ön számára ingatlan birtoklására. Akár teljes ellátást is vállalok. Hívjon bizalommal! Koval Gábor, 06-70/601-0580.

ÖRÖKSÖDÉSI SZERZŐDÉST kötne idős személynél lakásért ügyvéd családtagok részére, ott lakás nélkül. Fizesz készpénzben. 06-30/820-8050.

PEDIKÜRS HÖLGY, EZERMESTER ÚR, egy közepes, becsülettel házaspár életjáradéki szerződést kötne. Tel.: 06-30/309-7942.

ÉLETTÁRADÉK/GONDOZÁS fejében Horvátországban tengerparti apartman kínálok. Tel.: 06-70/319-8920.

CSALÁDOKHOZ AJÁNLUNK megbízható helyeket idősgondozásra, takarításra, gyermekfelügyeletre! 06-1/336-1094, 06-70/580-5650 Nyírvatáros: 9-14 óráig, www.empattosok.h

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás, Tv, videoszerviz, mikroosztó és háztartási kisgépek javítása. Telefon: 249-3678, 06-20/961-4400.

HÜTŐGÉPJAVÍTÁSI Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 órában belül! Hétféig is! Nyugdíjaskezeléssel! 215-6287, 06-30/222-0968.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugárzásmérés, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b, 355-6377, 06-30/260-9995.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbeadás, alkatrész-árutás. XII., Újpest u. 5. 213-8927.

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06-30/857-2653.

ANTENNASZERELÉS, javítás, kábelzés, leosztás, szerviz, készülékhangolások. Tel.: 06-20/537-6281, 2015-368.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsonna-tisztítás hegy-mászó technikával, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiver.hu

FAKIVÁGÁS-gallyazás hegy-mászó technikával, szállítással. Szakszerviz, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06-30/977-1745.

KERTÉPÍTÉS, termőföldszállítás, öreg kertek ifjítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fákivágás, szállítás, bokrok, sövények vágása. Egyéb kertészeti munkákat vállalok. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

FAKIVÁGÁS, szállítás, metszés, permetezés, lombgyűjtés. Egyéb kerti munkákat vállalok. Szócsi Dénes, Tel.: 06-30/784-6452.

KERT-TELEKRENDEZÉS. Metszés, permetezés, favágás, gyespítés, térfelvétel, támfalépítés, kertépítés. Egyéb kertészeti munkák. Hívjon bizalommal! 06-20/529-6319, www.telekrendezes.hu

KERTFENNTARTÁSRA KERESÜNK heti gyakorisággal megkértek. 20 éves tapasztalattal rendelkezünk. Druida Kör Kertészet, 06-20/962-5347.

KERTÉPÍTÉS, KERTTERVEZÉS, öntözőrendszerek építése, kivételével 20 éves tapasztalattal. Druida Kör Kertészet, 06-20/962-5347.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

FAVÁGÁSSAL, alpin favágással, telekrendezéssel, kerttervezéssel, betonozással, bontás-elhárítással kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940.

KERT MUNKÁKAT VÁLLALOK: növények telepítése, kertfűjtés, fűnyírás, sövénynyírás, metszés, permetezés, fákivágás, gallyszállítás. 06-30/685-9502.

FÜNYÍRÁST, KISEBB KERTIMUNKÁT vállal Budán munkájára rendkívül igényes falember. Hívjon bizalommal! 06-30/527-4158.

APRÓHIRDETÉS GURU

KERTFENNTARTÁS, KERTÁPOLÁS, kertépítés, sövények, fák gondozása profi kertészernőknél csapatotl korrekten áron. Ingyenes felmérés, gyors árkalkuláció és munkavégzés. www.greenarbor.hu, 06-30/907-5948.

LEGJOBB ÁRON VÁLLALUNK FAKIVÁGÁST, fagondozást, gallyazást, metszést, vesszőnyírás, kő-teljeskörű és emelőkorból, zöldhulladék-áprítás, -elválasztás, tuskómáris. Ingyenes felmérés kerületi vállalkozástól. www.greenarbor.hu, 06-30/907-5948.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSSZÁLLÍTÁS, költöztetés, lomtalánítás, áruszállítás, esomogolás, bútorcsomagolás, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06-20/972-0547, 06-30/589-7542.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintézésel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondoboz biztosítók! Lomtalanítást is vállalunk. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

KÖNYVELÉS, HEGYVIDÉKI KÖNYVELŐIRODA kft.-k, bt.-k, egyéni vállalkozók, társasházak, katas vállalkozások részére könyvelést vállal. 06-20/318-9335.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

VÁLLALKOZÁSOK könyvelése, adózása. 06-30/160-2894.

KÖMÜVISMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsonna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodiver.hu

CSEMPEJAVÍTÁSOK, falazás, vakolás, betonozás, kerítésék, járdák készítése. 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárszerelő, kerítésék, korlátok, kapuk, előtetők. Bádognos, tetőfedő, ács munkák ipari alpnista technológiával. Kömvésmunkák kerületi vállalkozástól. 06-30/900-4238. www.femmunka.hu, www.alpinista.hu

LAKATOS, zárszerelő, kerítésék, korlát, rács, rúdos ajtó, felfűtő, üsző- és tolokajuk gyártása, ajtóbehúzó cseréje, aknafedések, épületlakatos-munkák. 06-20/380-8988.

LAKÁSFELJÁRTÁS! Szobafestés, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelzés, villanyszerelés, kömvésmunkák garanciával. Halász Tibor, Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800.

KÖMÜVISMUNKÁT, szobafestés-mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is), anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Az áfat elengedjük. 06-20/977-1745.

SZOBAFESTÉS, mázolás, parkettacsiszolás, laminálerakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345, www.festest-apertasz.hu

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláshárítás. Minőség, garancia! 06-70/250-9132.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS, kisebb munkák, kömvésmunkák, gipszkartonozás. 06-30/568-6255, Kovács György.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádognos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsíndelytetők javítása és készítése. 273-1857, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcsonnák szerelése, kömvésmunkák, vízszelvényhárítás, függőfolyások felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06-20/471-1870.

APRÓHIRDETÉS GURU

FÜRDŐSZOBA-felújítás. 06-20/955-4121. SZOBAFESTŐ mester. 06-30/609-4294.

LAKATOSMESTER! Zárszerelő, zárszerelő, bevederzár. Biztonsági rácsok, galériák, kapuk, kerítésék készítése. Egyéb lakatosmunkák. Timonék József, 06-20/514-9732.

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054, nemetandrasne0@gmail.com

TÁRSASHÁZ, LAKÓPARK, lépcsőház, teljes körű takarítás, kertkarbantartás, sítmentesítés, nagy gyakorlatl. Tel.: 06-30/942-6500. a@prodiver.hu

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁST vállalunk 20 éves gyakorlatl. 06-30/229-3337.

APRÓHIRDETÉS GURU

TÁRSASHÁZAK lépcsőház-takarítását, kertjeik gondozását, közintézmények takarítását vállaljuk. Érdeklődni: 06-30/453-2832.

TÁRSASHÁZAK LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06-30/942-6500. a@prodiver.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselőt korrekten megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-70/561-1174, e-mail: horthometeam@gmail.com. www.tarsashazkezeleobudapest.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásüzvetkezetek kezelése. Mob: 06-30/990-7694. www.aktivhazkezelelo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés Budán! Tapasztalat, referenciák! Dr. Bíró Anna és Lőrincz Péter. 06-70/383-5004.

RETRO PARKETTACISZOLÁS – festés alapárakon, mázolás-lazúrozás, passzívás. 06-20/945-5473, 06-30/499-1814.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központi-fűtés-szerelés, ázsások, csatornák megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, csaptelepek, lefolyók, kádak, zuhanyrúfák, mosdók, WC-k cseréje, bojlerék tisztítása. Pontosság, megbízhatóság. 06-20/955-4121.

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664, ELMŰ-ügyintézés.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

EGYÉB KONTÉNERES SITTSSZÁLLÍTÁS, söder, homok, zöldhulladék. 06-20/464-6233

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

A HENTES HÁZHOZ MEGY! Tájékoztartjuk kedves Vásárlóinkat, hogy áruháznak hús- és egyéb termékek házhoz szállítását vállalja. Rendelésfelvétel és rájékoztatás a 06-1/356-6902 vagy a 06-70/398-7349 telefonszámon, vagy a balogi1936@gmail.com címen lehet. Rendelését kérjük 1 nappal korábban leadni.

HAVI MENÜ, EBÉDSZÁLLÍTÁS. A menü: húsos zöldséges, tésztás stb. ételek. B menü: csökkentett hústartalmú ételek. C menü: előkészített állományok össze. Tel.: 06-30/785-2089.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLÉSMÉNY „BUDAVAR 89” Ingatlanközvetítő Magánirodát 2017-19, Zwillinger.

OTP INGATLANPONT. Érd, Tárnok, Budaörs, Törökbalint, Százhalombatta, 22. kerület és környékén ingatlan vásárlásra, vagy eladásra! Akkor keressen bizalommal. Podhráczky Levente, 06-30/577-2890.

FELBOLYDULT az ingatlanpiacon! Segíthetnek ingatlan eladásban! Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budahegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

PASARÉTEN, mellékutcában 134 nm-es, emeleti, napos, polgári lakás, felújított villaházban, 159000000 Ft. www.budahegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

TÖRÖKVÉSZEN, MELLEKUTACBAN 2009-es, 120 m²-es, négyzetes, emeleti lakás, garázzal, 189000000 Ft. www.budahegyek.hu, 06-70/523-1969.

WEKERLÉN, Kós Károly ténél 46 m²-es, felújított, kétszobás, emeleti lakás, garázzal, 32500000 Ft. www.budahegyek.hu, 06-70/523-1969.

MŰEGYTEMNÉL, Kende utcában felújított, emeleti, liftes, 75 nm-es, teraszos, kétháló lakás 59900000 M Ft. www.budahegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

ÖRMEZŐN hegyre panorámás, 75 nm-es, hőszigetelt panellakás 44900000 Ft. Tel.: 06-70/523-1969. www.budahegyek.hu

XII. KER., ORBANHEGYEN tulajdonostól egy 69 nm-es, felújított, 2 és fél szobás, panorámás lakás egy csendes utcában eladó. Tömegközlekedés pár perc sétára, a bevásárlás szintén. Óvoda, iskola a közelben. Ár: 69 M Ft. Onálló garázs: 4 M Ft. Ingatlanosok kíméljenek! Tel.: 06-30/569-5865.

HELISÉGKIADÓ, Bőszerényi úton, irodajellegű használatra. Tizenhárom négyzetméteres, padlófűtéses, berendezett, világos, alagsori, zárt udvari parkolóval. 06-30/911-9576.

XII., THOMÁNYI, utcában, téglapályát 3. emeleten komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkező lakás eladó tulajdonostól. Ár: 49,9 M Ft. 06-30/441-7236.

BAKOSLAK INGATLAN kp.-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külügyi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

KOMOLY ÜGYFELNŐK RÉSZÉRE KERESÜNK I. II., XII. kerületben 250-500 nm közötti eladó villát, amelyben minimum 4 hálószoba és 3 fürdőszoba kialakítható. Garázs vagy telken belül minimum 2 gépkocsi részére beálló szükséges. Bakoslak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

XII., FODOR UTCÁBAN, 3 lakásos társasház földszintjén frissen és igényesen felújított, 96 nm-es, 3 szobás, terasz- és kertkapcsolatos, panorámás lakás, saját 240 nm-es kertterréssel, garázzal és kerti szaunával, 108 millió forintért eladó. Bakoslak Ingatlan. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

KERESK ELADÓ vagy minimum egy éve bérelhető lakást. 06-30/729-7546.

BUDÁN, Krisztina körúton eladó 35 nm-es örökös lakás. Magasföldszinten, kerre néző, nagybővíthető, palotával szemben. Vételáról kérek 26-28 nm körüli lakást Budán. 06-20/420-8547.

PASARÉT KÖZELÉBEN egy ötlakásos, nagy kertes társasház legfelső szintjén elhelyezkedő, belső 2 szintes, 106 nm-es, dupla komfortos, részben bútorozott, panorámás ingatlan hosszú távra, 4500000 Ft/hó összegért kiadó. Érdeklődni: 06-30/933-9304-es telefonszámon lehet.

ingatlanROBOT ingatlan hirdető portál

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! 06-20/960-0600.

GARÁZS GÉPKOCSIBEÁLLÓ, ZÁRT. Sóló utcában tetővel fedett, biztonságos, megvilágított beálló kiadó. 06-20/592-2509.

KIADÓ GARÁZS HOSSZÚ TÁVRA. 15 nm. XII. kerület, Bűnk u. 13. 06-30/952-5991.

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507. ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

MATEKATANULÁS felelnek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlati pedagógiával a Lauder iskolánál. Felkészítés középiskolai felvételre. Franciántanítás középiskolák részére. 06-20/71-7554, 06-1/950-2285.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvhasználat, gazdasági nyelv, távoktatás. Házhoz is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094, richterszuzanna36@gmail.com

MATEMATIKA tanítását vállalja szaktanár, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

MATEMATIKA-, fizika tanítását önmélt 06-20/959-0134.

LOGOPÉDUS, GYÓGYPEDAGÓGIAI TANÁR: XII. kerületben vállalt tanóranyitók. Dislexia, diszgráfia redukciót is. Szeretettel, eredményesen. 06-30/169-0227, 06-1/302-5502.

VEGYES GYERMEKFEJÜLŐELETET vállalok. Tel.: 06-20/468-1337.

RÉGISÉG KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kitüntetések tárgyait stb. Teljes havigyék. Élő vevőket a legmagasabb árat fizetem. Üzlet: IX., Ráday u. 6. 06-20/200-0151, herendi7@gmail.com

A Hegyvidék Tv műsortükre (www.hegyvidektv.hu)

Table with columns: Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek, Szombat, Vasárnap. Rows show TV programs for different time slots (7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.00, 19.00, 19.15, 19.45, 20.00, 20.05, 20.30, 20.45, 21.00, 21.15, 22.15, 22.30, 22.45, 23.00, 23.15, 23.30, 23.45, 24.00, 00.05, 05.00).

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118. Több száz féle kapu távirányító, kiegészítők és alkatrészek. GATECONNECTION.HU TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

HEGYVIDÉK Hasznos tanácsok a leendő elsősköz szüleinek. HIRDESSEN NÁLUNK!

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából A Hegyvidék Lapkiadó Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSEBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: BOUSSEBAA AICHA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; A Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Tördelészerkesztő: KOVENCZ PÉTER • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: http://www.hegyvidekujsga.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsga.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • Online aprofihirdetes-felvetel a nap 24 órájában: https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidék-ujsga/ vagy https://www.aprohihirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidék/ - Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!

# Embernek és rovarnak is kedves méhlegelő a kertekben

Ha a beporzó rovarok kedvében szeretnénk járni, olyan növényeket nevelhetünk a kertünkben vagy a balkonládában, amik mellett, hogy szépek és hasznosak, még számukra is értékesek. Nem is annyira nehéz összeállítani egy vetéstervet, amely egyszerre okoz örömet a kertésznek és a kert rovarvilágának is.

Amikor méhlegelőt mondunk, természetesen minden beporzó rovarra gondolunk, fajra, méretre, színre és fullánkra vonatkozó kitétel nélkül. De vajon melyek lehetnek azok a növényfajok, amik biztosan vonzzák a rovarokat? A legegyszerűbb úgy megközelíteni a kérdést, hogy azok, amelyeknek szép virága van. Mert hát az evolúció során a rovarporozta növények igyekeztek felkelteni a rovarok érdeklődését, ezért feltűnő színű, mintázatos és minél nagyobb szirmokat neveltek, amik élő útjelző táblaként és leszállópályaként szolgálnak a megporzóknak.

Ahogy a megporzók sokfélék, úgy a virágok is azok. Egyesek azoknak a rovaroknak próbálnak imponálni, amelyek egyik vagy másik színt részesítik előnyben. Persze összetett szemmel nézve a színek nem olyanok, mint ahogyan mi látjuk, viszont olyan mintázatok is rejtőzhetnek az egyszínű szirmo-

kon, amiket csak a rovarok ultravioleta-érzékelése tesz láthatóvá.

Vannak virágok, amik csak meghatározott időpontban nyílnak, a többiek előtt vagy után, amikor sok az éhes rovar. Mások nagy tömegben, hogy feltűnést keltsenek, de akadnak olyanok is, akik szinte egész évben kínálgatnak egy-egy virágot. Sok virág a rovarok kifinomult szaglására apellál. S mindezek mellett szinte mindegyik – ráadásul – egy kis

a közönséges cickafark. Ezt a vadvirágot mindenki látta már, aki kirándult valaha a Hegyvidéken vagy bármelyik középhegységünkben. Finoman csipkézett levelein és fehér, tömött, ernyőszerű virágzatán szinte mindig megtalálható néhány rovar.

Az élő cickafark gyógynövényként is ismert. Különösen értékes teheti a hobbikertészek szemében, hogy levelei a komposztba keverve gyorsítják a növe-

kedésére, amely a testesebb rovarok súlya alatt rögtön lehajlik.

## A FÜSZERKERT ROVARSZEMMEL

Az intenzív aromájú leveleikért természetesen fűszereknek is szükségünk van beporzásra, és a gyakorlat azt mutatja, hogy a rovarok sem vetik meg a fűszerezőket. A koriander természetes ernyősvirágzatú növény, amely fiatalon poloskaszagú, legalábbis erre utal tudományos neve. A kertben könnyen megfigyelhetjük, hogy a laza virágpamacsokból álló ernyőn mindig téblábol néhány rovar.

Az oregánónak csak a megjelenése és ebből következően a rendszertani besorolása más, de ugyanúgy mediterrán fűszernövény, amely virágaival a rovarokat csalogatja, míg levelei az olasz konyha ízvilágát varázsolják az asztalunkra. A mustár nem éppen a hegyvidéki díszkertek megszokott növénye, ettől függetlenül ott lehet a helye akár egy nagy dűzsában az erkélyen is. Sárgán virágzó, egy-nyári, lágy szárú bokrot nevel, amelyen öszre érnek az apró, gömbölyű magok. Ha már a beporzók kedvéért felneveltük, akkor a magokat összegyűjtve a konyhában is

kal. A cserépben nevelt példányokat alapos takarással kell védeni a fagy ellen, mert a kis földlabda önmagában nem képes megvédeni a gyökereket. Érdekes, hogy

buszról hazafelé menet, vagy az erkélyládában öntözés közben.

A kerti harangvirágfélék is előkelő helyet foglalnak el a beporzó rovarok képzeletbeli slágerlistáján.



A feltűnő színű és mintájú virágok élő leszállópályaként szolgálnak

amíg a beporzó rovarok lelkesednek a levendula illatáért, addig a molylepke nem állhatják.

## MÉHCSÁBÍTÓ DÍSZNÖVÉNYEK

Bár a beporzó rovarok által kedvelt növények sora még nagyon hosszú, utolsó csoportként álljon itt néhány valódi dísznövény! A körömvirág kedvelt és is-

Ezek a sziklakerti párnásként alig néhány centiméteres vagy más fajainál majd' térdig érő száron (haranglábon) fejlődő kék csengők csak alulról nyitottak, így a nyári záporok nem mossák ki a harang mélyén termelő nektárt. A beporzóknak viszont be kell küzdeniük magukat érte, miközben jó alaposan összekaparnak magukat virággal.

Szintén egyetértés van az emberek és a beporzó rovarok között a közkedvelt pipacs megítélésében, amely a napsütésben kitaruló élénkpiros szirmai között kontrasztos fekete célzókeresztet is visel, ezzel a porzóhoz és a termőhöz irányítja a berepülő rovarokat. Kerti nevelése nem tartozik a legkönnyebb feladatok közé, ennek dacára a kerület több zöld területén vadon is előfordul, a kertészek orra alá dörgölve a természet felsőbbrendűségét.

A saját erkélyeinken, kertjeinkben nevelt méhlegelő növényeket kiegészítik a közterületek is, ahová a Hegyvidéki Önkormányzat is telepít a beporzó rovarok szempontjait figyelembe vevő növény-társulásokat. Már több ilyen céllal fenntartott terület van, és a közeljövőben ezek száma tovább gyarapszik a Méhbarát Kerület program keretében, amelyről szándékunk szerint a jövőben is rendszeresen hírt adunk.

(Barta)



Van olyan beporzó rovar, amelyik egyetlen színt részesít előnyben

nektárt is felajánl azoknak a rovaroknak, amelyek meglátogatják őket beporzás céljából.

Így tehát nem különösebben nehéz a beporzóknak is tetsző növényeket választani a kertbe, mert azok szépek és illatosak lesznek, ami általában – minden érdek nélkül – az embernek is kedves. A következő válogatásban különböző csoportokból ajánlunk néhány kifejezetten rovarbarát virágot.

## HEGYVIDÉKI SZOMSZÉDJAINK

A legelső csoportba azok a növények tartoznak, amik a kerület tisztásain, rétejen is előfordulnak. Ezekkel biztosan nem gyűlik meg a kertész baja, hiszen nevelésük szinte semmilyen erőfeszítést nem igényel. Ugyanúgy fejlődnek a kertben, ahogy a kerítés túloldalán. Idetartozik, például,

nyí részek bomlását és a jó minőségű komposzt kialakulását.

A terjőkekigyszisz, kicsit furcsa neve ellenére, éppolyan gyakori és közismert növény, mint a cickafark. Ez a kék virágú vadvirág akár egy méter magasra is megnőhet, igaz, fejlődéséhez két évre van szükség. Szárát és levelét szőrök borítják, így a rovarok nem tudnak akárhová leszállni, csak a kék szirmok övezte virágra, amelyből a porzók és a termő messze kihajlanak, így a nektárt igyekvő rovarra biztosan rátapad a virágpór, és megtörténik a beporzás.

Erdeink szegélyén gyakori virág a hólyagos habszegfű, amelyet kertjeinkben inkább gyomként ismerünk. Ha rossz marketingje ellenére megtűnjük, kiderül, hogy felálló szárain nyíló fehér virágai egy kecses hordót is tartanak, ami tulajdonképpen a virág erekké alakult csészéje. A hordócskát gyerekek szokták nagy örömmel és durranással kipukkasztani. A virág további érdekessége, hogy éjjeli lepkékre specializálódott, ezért csak este kezd illatozni. Persze akadnak olyan megporzók, akik a bőséges nektárlakomában reménykedve nappal is rászállnak



Nem nehéz a rovaroknak is tetsző növényeket választani a kertbe

kísérletezhetünk a hasznosításukkal, úgysem gyakran kerül a városi lakásokba – saját termelése – friss mustármag.

Bár elsősorban nem fűszerként jut eszünkbe, de a közkedvelt levendula is kiváló méhlegelő. A védett helyen áttelelő növények magas életkort is megérhetnek, miközben összevissza csavarodó, fás szárat nevelnek, és évről évre ellátják a családot illatos virágok-

mert kerti növény. Bár egy-nyáriként szoktuk ültetni, az enyhébb teleket – mint ez az utolsó volt – károsodás nélkül átvészelteti, és már kora tavasszal virágba borulhat, a korán ébredő rovarok legnagyobb öröme. A narancssárga szirmosozorú a ragyogó tavaszi napsütésben nemcsak a rovarok összetett szemében tükröződik elvethetetlen céltáblaként, de mi magunk is elnézegetjük akár a

## Függőkosárban a legszebb a visszafogottan elegáns bakopa

Az Indiából származó bakopának sokkal népszerűbbnek kellene lennie. Talán azért nem terjedt el még, mert nincs magyar neve. Ettől függetlenül kis odafigyeléssel gyönyörű, dúsan virágzó egy-nyári növényt nevelhetünk belőle akár egy ablakpárkányon is.

Sokat hallunk, olvasunk a jelenlegi járványhelyzet veszélyeiről, kihívásairól, de viszonylag kevés szó esik az előnyökről. Ilyen előny lehet például, hogy a kivételesen napos, tavaszi időben sokkal több idő és energia marad a kertészkedésre. Bár a kertészetekből nehezebb beszerezni a palántákat, mint más években, de magvetéssel, vagy más szaporítási móddal is be tudjuk népesíteni az erkélyládákat és a kerti ágyásokat. Csak arra ügyeljünk, hogy a jóleső kerti munkába feledkezve is megtartsuk a biztonságos védőtávolságot!

A bakopa az útifűfélék közé tartozó faj, amely mintegy 50-70 rokonával a világ trópusi és szubtrópusi régióiban mindenütt őshonos. Sok közülük akvárium növényként tett szert népszerűsége, míg más a gyógyszeriparban vívott ki megbecsülést.

A bennük található flavonoidok, szaponinok és egyéb hatóanyagok az emlékezőtehetség karbantartására, a magas vérnyomás kezelésére és a koncentráció fokozására használhatók, valamint Indiában komoly hírnévként örvendenek az ayurvedikus gyógyászatban is. Az utóbbi időben a hatóanyag körül kisebb szakmai vita alakult ki, aminek eredményeképpen egyes országok-

A gyógyszerként is használt bakopa nemzetségén egyébként eredetileg egy a dél-amerikai Orinoco folyó torkolatvidékéről származó indián elnevezés, amelyet az 1700-as években egy francia botanikus emelt át a tudományos nomenklatúrába. Hazánkban elvétve a német név tükröfordításaként, hóhelyvirágként említik ezt a dísznövényt, de legyünk résen, mert előfordul,

alapul venni. Szereti a meleget, de nem viseli el a száraz forróságot. Ha az erkélyládába ültetve vagy függőkosárban nevelve kiszárad a földje, akkor a hajtásai azonnal lekövadnak, bimbói lehullanak. Ilyenkor akár hetekig is eltarthat, mire a sebtében újra megöntözött növény kiheveri a sokkot, és virágozni kezd. Ha sikerül kielégítenünk a vízigényét, akkor a nevelési problémák nagyját meg is oldottuk.

Jól fejlődik félszáraz helyen is, és nem különösebben igényes a talajára, fontosabb neki a jó vízelvezetés, mint a magas tápanyagtartalom. A szükséges tápanyagokat egyszerűbb folyamatossan, tápoldatos öntözéssel biztosítani a gazdag virágzás érdekében. Bár a nedvdús hajtások nem tűnnek különösebben ellenállóknak a rovarkártókkal szemben, mégis ritkaság, hogy a balkonon vagy a kertben növényvédelmi feladat elé állítsa a hobbikertészt.

Az egészséges bakopa sötétzöld, apró leveleket tartó hajtásai akár 50-60 centiméter hosszúra is megnőhetnek, messze lefogva a cserépből vagy az erkélyládából. Ötszirmú, bájos virágai a levelek hónaljából fejlődnek. A két leggyakoribb színváltozat a fehér és a

rózsaszín, de a kékes, lilás árnyalatok sem ritkák.

A nyár derekára fásodásnak induló szákról könnyen dugvá-

A szaporítás másik otthon is elvégezhető módja a magvetés, amit azonban inkább a tavaszi időszakban érdemes elkezdeni,



Hálás dísznövény, amelynek kicsi a helyigénye

nyozható. A frissen lemetezett dugványokról távolítsuk el a levelek nagy részét, ültessük tőzeges talajkeverékbe, és tegyük páras, meleg helyre, csak óvjuk meg a közvetlen napfénytől. Kísérletezzünk a rózsáknál bevált befőttestel történő lefedés módszerével is. Sikeres gyökerezés esetén a friss növényekből még őszig dús, virágzó bokrok fejlődnek.

hogy a palántáknak legyen elég idejük megerősödni nyárig. Bármilyen módszerrel jutunk bakopához, ha állhatatosan kitartunk a gondozása legalapvetőbb lépéseiben, akkor nagyon hálás, visszafogottan elegáns és ritka dísznövényt nyerhetünk, amely kis helyigénye miatt akár egy ablakpárkányon, vagy a világos fürdőszoba ablakába akasztva is nevelhető.

(Barta)



Ötszirmú, bájos virágai általában fehérek, de a lilás árnyalat sem ritka

ban betöltötték, mert nem igazolódott megnyugtató módon a hatása. Persze ettől az intézkedéstől rögtön felértékelődött az illegális kereskedelemben.

hogy a kertészetekben a szutera, vagy kenoszoma társnév alapján ismerik!

Nevelésénél a trópusi származást és a sok vízinövény rokont kell

# A Nemzet Sportolójának még vannak tervei

Monspart Sarolta, a Hegyvidék díszpolgára, sokaknak személyes ismerőse a Hegyvidéken. Betegsége dacára, töretlen lelkesedésének köszönhetően, egész tömegeket mozgat meg szinte minden korosztályban. Habitussá vált, pályafutásával méltán érdemelte ki – sok egyéb díja mellé – a Nemzet Sportolója címet. A veszélyhelyzetre tekintettel telefonon kerdeztük őt, mit jelent számára ez a legújabb elismerés.

– Nem könnyű felsorolni azokat a díjakat, amiket eddig kapott. Hogyan ünnepelte meg ezt a legújabbat?

– Azt gondolom, méltóképpen, mert olyan emléktúrára mentünk férjemmel és Derke kutyánkkal, ami nemcsak időben, de térben is visszavitt a sportolói pályafutásom elejére. Úgy döntöttem, hogy most nem a Városmajorban sétáltatjuk meg a kutyát, hanem felmentünk a Hármashatárhegyre, pontosabban a Guckler-sétányra. Gyönyörű, három kilométeres szakaszán végig belátni Óbudát, a Dunát, Pestet. Amikor a hatvanas években futni jártam a hegyekbe, ez a sík rész majdnem olyan volt, mintha épített pályán sportolnék. Sok szép emlékem köt ide. Az elején a parkoló autókban mindig szerelmes párok voltak, mi meg fennhangon énekelve törtük meg a légyott romantikáját. Ezen valószínűleg mi jobban mulattunk, mint ők. Ha

délután futottunk itt, rendszeresen találkoztunk Hofi Gézával, aki vagy elmerült a gondolataiban, vagy az Esti Hírlapot olvasta – és valószínűleg a napi poénjai egy részét is itt gyűjtötte. Emléktúra volt ez most a javából, élettemnek egy olyan korábbi helyszínén, ahol gyakran futottam, és ahol sok minden elkezdődött.

– Meg lehet határozni, hogy eddigi díjai között a Nemzet Sportolója cím hol foglal helyet?

– Nagyon kedves a szívemnek a Hegyvidék Díszpolgára cím, de most már nincs tovább vagy feljebb, a Nemzet Sportolója díj a korona az egész pályámon. Nincs is már semmi ezen a téren, amit még szeretnék elérni.

– Együtt járhat ezzel a díjjal, hogy sportszakmai vagy egyéb vezetői körökben most jobban meghallgatják a hangját, a véleményét?

– Nem tudom, erre még nem gondoltam, és őszintén szólva azt sem tudom, ez a cím pontosan



miel jár. Egyelőre azt érzem, hogy nagyon örülök. Egész nap a fülelem a telefon, s nemcsak a család, a rokonok és a barátok hívnak fel, de olyan régi sporttársak is, akikkel negyven éve nem beszéltem. Számomra ez pluszajándék. De nem csak ezért örülök. Nagyon fontosnak tartom, hogy egy nem olimpiai sportolót ért a megtiszteltetés. Tagja vagyok a Megszállottak Klubjának, amely 1993-ban alakult azzal a céllal, hogy összefogja a nem olimpiai sportágakban nemzetközi szinten is kimagasló eredményt elérő sportolókat, önszerveződő egyesületként. Olyan hírességek kerültek ebbe a klubba, mint Besenyey Péter műrepülő, Eröss Zsolt hegymászó, Bérces Edit ultrafutó, Piroch Gábor kaszkadőr, vagy a maiak közül Lubics

Szilvia hosszútávúfutó, Kopár István vitorlázó és Szőnyi Ferenc ultratriatlonista. Csak néhány nevet említettem a legismertebbek közül, velük szemlélve, hogy nemcsak az olimpiai érem nagy dolog... Az, hogy most engem választottak a tizenkettedik Nemzet Sportolójának, nagy kitüntetés számomra, és egyben rangot ad az olimpián kívüli sportágaknak is.

– Köztudott önről, mennyire szívügye a szabadidősport, s hogy lehetőség szerint mindenkit szeretne megmozgatni.

– Igen, régóta szervezem az amatőrök sportját, támogattam a képzésüket, edzésterveket készítettem. Mindig izgalmas volt, hogy az élsportolóként tanultak hogyan tudom átültetni a szabadidősportba. Mostanában az idősök

**Monspart Sarolta** tájfutó-világbajnok, tizennégyeszeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok. Az első nő Európában, aki három órán belül futotta le a maratoni távot (1972-ben). Aktív sportpályafutását kullancs okozta betegség (enkefalitisz) szakította meg. Kétszer kapta meg a Magyar Népköztársaság Sport Érdemérem arany fokozatát; Kiváló sportoló; Érdemes sportoló; Fair Play-díjas; mesteredző (1989). Elismerései, díjai: Köztársasági elnök érdemérem (2003); a Nemzeti Sportszövetség Életműdíja (2006); Prima díj (2010); Az év magyar tájfutója (1971–1977); MOB Nők sportjáért különdíj (2012); MOB Fair Play-díj, szabadidősport kategória (2014); a Magyar Érdemrend tisztikeresztje (2018); a Hegyvidék díszpolgára (2019); a Nemzet Sportolója (2020).

gyalogtatása a szívügyem. Az Idősök Tanácsának is tagjaként szeretném megmozgatni a kétféle hazai öregségi nyugdíjast. Két év alatt több mint száz gyaloglóklubot hoztunk létre.

– Ez nagyon jó eredmény.

– Dehogy... Ha azt nézzük, hogy háromezer-egyszázal több település van az országban, akkor nagyon kevés. Most egy kicsit a lelkesedés is karanténba került. Ezt nehezebb a távolból szervezni, ezért arra készülök, hogy ha vége ennek az időszaknak, sok helyre elmegyek, mert a legtöbb klub akkor jött létre, amikor személyesen is ott voltam, és beszélgettem a nyugdíjasokkal. Kell a lelkesítés.

– Innen nézve azt is mondhatnánk, a Nemzet Sportolója díj ezt a munkát is segíti, ebben is ajándék.

– És nem csak ebben. Sokan tudják, hogy évek óta a rák gyógyításán dolgozom. Azzal, hogy megkaptam a cím elnyeréséhez szükséges szavazatokat, valóságos lelki gyógyszert is kaptam, úgy érzem, hogy nem is vagyok beteg. A szavazók mellett azonban a legnagyobb hálát férjem iránt érzem.

Feledy Péter negyven éve a házastársam, támaszom mindenben. Mellettem áll, támogatja minden kezdeményezésemet, lázadásomat. És ezt, ha lehet, itt, ezúton is szeretném megköszönni neki.

AI.

**A Nemzet Sportolója** kitüntető címet 2004-ben alapította az Országgyűlés. A díjat azok a 60 éven felüli, kimagasló eredményeket elérő magyar sportolók kaphatják, akik aktív sportpályafutásuk befejezése után is meghatározó szerepet játszanak a sportéletben. Egyéni vagy csapatsportágban nyújtott teljesítményért egyaránt odaítélhető. A kitüntetettek száma egyidejűleg legfeljebb 12 lehet, a Nemzet Színésze díjhoz hasonlóan. Ebben az évben Székely Éva úszó sajnálatos távozása adott okot az új tag megválasztására.

## Kocogás, biciklizés, otthoni torna

A veszélyhelyzet miatt nagyon sokan kényszerültek megszokott sportprogramjaink felfüggesztésére. Am nincs veszve minden, még így is vannak olyan mozgásformák, amiket otthon vagy a természetben végezhetünk. Merkely István, a BGSZC Budai Középiskolájának testnevelője ehhez adott tanácsokat.

Sok mozgással a szabad levegőn nagyobb az esélyünk megbirkózni a koronavírussal. Egyedül sportoljunk, vagy olyanokkal, akikkel egy háztartásban élünk. Fontos, hogy legalább másfél méterre legyünk egymástól. Amennyiben módunkban áll, gyalog vagy biciklivel menjünk a helyszínre, az idősebbek a saját érdekükben lehetőleg autóval, vagy ha máshogy nem megy, tömegközlekedési eszközzel utazzanak.

„A szépkorúaknak a kiadós sétát, aki jobb erőben érzi magát, annak a gyors gyaloglást, kocogást, futást ajánlom – adott ötleteket Merkely István, a BGSZC Budai Középiskolájának testnevelője. – Biciklivel szép útvonal vezet a Hármashatárhegyről a Szabadság-hegyre, vagy a 11-es busz végállomásától indulva a vitorlázó-repülőtéren keresztül Hidegkútra.”

Merkely István otthon elvégezhető gyakorlatokkal is szolgált. Mindenekelőtt arra hívta fel a figyelmet, hogy bármilyen furcsán hangzik, a lakás alapos kitakarítása nagyszerű izommunka, ezt

nyugodtan hozzátehetjük a mindennapi mozgásunkhoz. Ami a konkrét feladatsorokat illeti, mielőtt ezekbe belekezdenénk, mindenképpen be kell melegíteni! Így elkerülhetjük a húzóást, valamint az izom- és ízületi sérüléseket.

Gyerekeknek is kiváló a következő torna: álló helyzetben tegyük a térdünkre a kezünket, így végezve térdkörzést jobbra és balra, majd törzkörzést terpeszállásban mindkét irányba. Ezt elég négyszer megismételni. Ha végeztünk, tegyünk egy széklet a szoba közepére, kerüljünk meg balra és jobbra négyszer, közben végezzünk csuklókörzést, alkarörzést, végül vállkörzést mindkét irányba. Ülünk le a székre, s



**Elég egy szék, és sokféle gyakorlatot végezhetünk**

jöhet a fejkörzés balra és jobbra is. Zárásként hajoljunk előre a combunkra, majd egyenesedjünk vissza ülsőbe, nyolcszor, lassú mozdulattal.

Szintén csak egy székre van szükségünk a kargyakorlathoz. Ehhez állunk a szék mögé, és fogjuk meg a támláját oldalt. Emeljük a széklet a mellkasunkhoz, majd vissza. Fiatalabbak négyszer nyolc, idősebbek négyszer tizenkét emelést végezzenek.

Kicsit nehezebb, ám annál hasznosabb feladat, amikor a szék előtt hátral állva a tenyerünkkel megtámasztjuk magunkat a széklapon, miközben a lábainkat kinyújtjuk úgy, hogy a sarkunk a földre támaszkodik. Ebben a helyzetben engedjük le a csípőnk karhajlítással, majd egyenesítsük ki a karunkat. Idősebbeknek segítség, ha az egyik lábukat maguk alá húzva behajlítják, ez ugyanis megkönnyíti a karnyújtást. A mozdulatsort erőállapotunktól függően négyszer négy vagy négyszer tizenkét alkalommal ismételjük.

A következőkhöz még mindig elég egy szék! Támaszkodjunk az ülőlapra a tenyerünkkel, nyújtsuk a lábunkat hátra fekvőtámaszba. Kezdődhet a karhajlítás és -nyújtás! Könnyítésképpen a kezünket tehetjük a szék támlájára. Mindkét esetben négyszer négy és négyszer tizenkét sorozatot teljesítsünk.

A szék kiválóan alkalmas lábgyakorlatokra is, különösen az idősebb korosztály számára. Elég annyit tenni, hogy terpeszülésből felállunk, és egyenes háttal újra leülünk, méghozzá négyszer nyolc alkalommal. Hasizmot is erősíthetünk egy szék segítségével: ehhez ülünk le, lábainkat tegyük a szék mellé, emeljük át fölött, majd vissza. Ha nehézne éreznük, a második és harmadik ütemnél pihentessük a lábunkat a széken. Ezt négy sorozatban tizenkétszer végezzük el.

Bármelyik gyakorlatot választjuk, a végén ne feledkezzünk meg az ízületek nyújtásáról!

MM.

## Online sportolás és nagytakarítás

Ha tavasz, akkor sportolás! Az idén sincs ez másképp, még akkor sem, ha a járványhelyzet némileg átírja a megszokott forgatókönyvet. A Hegyvidéki Sportközpont és a Hegyvidéki Önkormányzat a népszerű Aktív Hegyvidék program keretében most online biztosít sportolási lehetőségeket a mozogni vágyóknak.

A tavasszal már megszokott hegyvidéki sportdömping a koronavírus-járvány miatt sem marad el, csupán a helyszínek változnak: a parkokat, tornatermeket, közösségi helyeket az otthonok váltják fel. Folytatódik a rendkívül népszerű aerobik és kímélő torna, a szakképzett oktatók hetente számos online órával jelentkeznek. Ezeket a hegyvidéksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/weboldalon lehet követni. A kezdési időpontok megegyeznek a megszokott tornatermi órákéval, az újonnan csatlakozók számára pedig naprakész órarend szolgál segítségül.

Szintén a világhálóra költözik a Muditayoga. A nem nyilvános webinariumon szerdánként 17.30–18.30-ig gyakorolhatják a relaxáló mozgásformákat a régi és az új vendégek. A csatlakozáshoz mindössze egyszerű regisztrációra van szükség a www.hegyvidéksport.hu honlapon. A mindig vidám Zumba® órákról sem kell lemondani! Veronika Berger a Facebookon keresztül keddenként 14.25-től mozgatja meg alaposan a tanítványait.

Természetesen valamennyi online óra ingyenes, és hozzájárul ahhoz, hogy fitteq maradjunk. Érdemes akár mindegyiket folyamatosan követni, ám az sem baj, ha egy-egy foglalkozáshoz csak alkalmanként csatlakozunk. A lényeg az, hogy minél több mozgásfajtát beiktassunk a hétköznapjainkba, így fizikálisan és mentálisan is a megfelelő szinten tarthatjuk magunkat.

A Hegyvidéki Sportközpont munkatársai nemcsak a virtuális térben, hanem az intézményhez



**Most átmenetileg a népszerű aerobik is az internetre „költözött”**

tartozó épületekben is dolgoznak. Megkezdődött ugyanis a Városmajor utcai uszoda és a felette található tornacsarnok nagytakarítása, a tornaterem takarítása, tisztasági festése, az öltözők és a vizesblokkok fertőtlenítése, továbbá a sportszerraktár rendbetétele és a falak átfestése. Mindez annak érdekében történik, hogy a vendégek egy dekoratívabb és sokkal

hogy minél rendezettebb és legfőbbképpen biztonságosabb helyszíneken folytatódhasson a közösségi sportolás. Megújulnak a Városmajor utcai és a Meredek utcai műfüves labdarúgópályák palánkjai, valamint higiénikusabbak lesznek az öltözők itt is és a Kiss János altábornagy utcai tornatermekhez tartozó helyiségben is.

MM.

## Aktív Hegyvidék

Részletes órarend:

[hegyvidéksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/](http://hegyvidéksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/)

- **Muditayoga** szerdán 17.30–18.30  
Információ: [info@mutitayoga.hu](mailto:info@mutitayoga.hu)
- **Zumba a Facebookon** kedden 14.25  
Információ: Veronika Berger – [berger@veronikaberger.com](mailto:berger@veronikaberger.com)
- **Torna óvodásoknak és kisiskolásoknak**
- **Élő online aerobik és kímélő torna**