A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

L./14.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU 2020. MÁJUS 12.

KORONAVÍRUS – JÁRVÁNY

Fokozatosan újraindulnak az egészségügyi ellátások

Az április közepi szintre csökkent a kórházban ápolt koronavírusos betegek száma, így megkezdődhetett a felkészülés az egészségügyi ellátások fokozatos, több ütemben történő beindítására. A járvány kezdeti szakaszában megszokott rendhez visszatérve két kiemelt kórházba, a Dél-pesti Centrumkórházba és az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetbe szállítják az új, súlyos állapotú fertőzötteket.

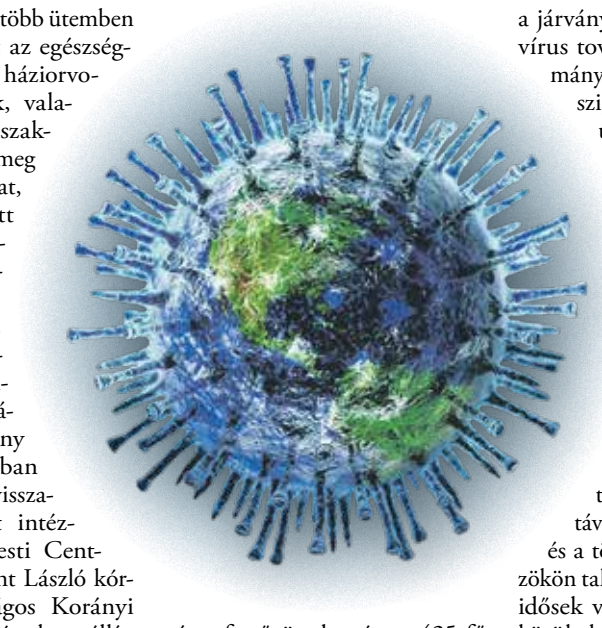
Az élet újraindításának további lépései legkorábban e hét végén következhetnek – erről beszélt Orbán Viktor miniszterelnök május 8-án a Kossuth Rádió Jó reggelt, Magyarország! című műsorában. Mint mondta, Budapest ügyében a szakemberek álláspontja az, hogy meg kell várni a koronavírus-fertőzés miatti halálozási számok csökkenését. Amíg ez nem történik meg, addig óvatosnak kell lenni a fővárosi nyitással.

A kijárási korlátozásokról szóló rendelet értelmében nincs lezárás a főváros és Pest megye, valamint a vidék között, de az a kormány kérése a budapestiekhez és a Pest megyeiekhez, hogy a központi régiót elhagyva is tartsák be a védelmi intézkedéseket – erről Gulyás Gergely miniszterelnökséget vezető miniszter beszélt a május 7-i Kormányinfón. Megerősítette, hogy a kormány az indokoltnál egy nappal sem szeretné tovább fenntartani a veszélyhelyzetet.

Alig van olyan tudományos vélemény, ami ne valószínűsítené, hogy a járványnak lesz egy második hulláma – figyelmeztetett a miniszter. Hozzátette: amíg nincs vakcina, addig reális a veszély, hogy legkésőbb ősszel egy újabb hulláma következik a fertőzésnek. Ismeretei szerint a legidősebb gyógyult magyar beteg 97 éves, aki a választókerületében, a Szent János Kórházban épült fel. Az ő esete mutatja, hogy még a legveszélyeztetettebb korosztályból is van, akinek sikerül meggyógyulnia – fogalmazott.

A kormány koronavirus.gov.hu tájékoztató oldalán május 11-én közzétett hírek szerint egy hét alatt az április közepi szintre csökkent a kórházban ápolt koronavírusos betegek száma. A fertőzések számának csökkenésével megkezdődött a felkészülés az egészségügyi ellátások fokozatos újraindítására, ami több ütemben történik. Elsőként az egészségügyi alapellátás, a háziorvosok, a fogorvosok, valamint a járóbeteg-szakrendelők nyitották meg újra szolgáltatásaikat, de még csökkentett üzemmódban és fokozott óvintézkedések mellett.

A kórházak is fokozatosan megnyitnak, ezt szolgálja a „régi új" beutalási rend. A járvány kezdeti szakaszában megszokottakhoz visszatérve két kiemelt intézménybe, a Dél-pesti Centrumkórházba (Szent László kórház) és az Országos Korányi Pulmonológiai Intézetbe szállítják az új, súlyos állapotú, koronavírussal fertőzött betegeket. A döntés célja, hogy a koronavírusos esetek ellátása minél kevesebb helyen történjen, így a felszabaduló kapacitások lehetővé teszik, hogy minél hamarabb elkezdődhessenek a járvány miatt halasztott vizsgálatok, beavatkozások.



Lapunk megjelenése napján 3313 volt a beazonosított koronavírus-fertőzöttek száma. 425 fő hunyt el, 1007-en pedig már gyógyultan távoztak a kórházból. Az aktív fertőzöttek száma 1881 főre csökkent. Az aktív fertőzöttek 60%-a, az elhunytak 79%-a, a gyógyultak 56%-a budapesti vagy Pest megyei. 746 koronavírusos beteget ápolnak kórházban, 45-en vannak lélegeztetőgépen.

Jelenleg a védekezés második szakaszában vagyunk, ami nem a járvány végét jelenti, hiszen a vírus továbbra is terjed. A kormány célja, hogy fokozatosan, szigorú menetrend szerint újrainduljon az élet az országban, ugyanakkor elkerüljük a járvány „berobbanását". Ezért Budapesten és Pest megyében életben maradt a kijárási korlátozás, vidéken viszont új szabályok léptek életbe.

Továbbra is fontos, hogy tartsunk egymástól másfél méteres védőtávolságot, míg a boltokban és a tömegközlekedési eszközökön takarjuk el az arcunkat. Az idősek változatlanul csak kellő körültekintés mellett hagyják el otthonaikat, és az élelmiszerüzleteket, patikákat, drogériákat a nekik kijelölt idősávban, 9–12 óráig látogassák!

z.

Koronavírus a Hegyvidéken

Aktuális számadatok

A Hegyvidéken eddig összesen:

- COVID-19 vírussal fertőzött személyek száma: **32**
- **276 főnél** rendeltek el hatósági zárlatot
- **207 főnél** oldották fel a járványügyi megfigyelést
- **69 főnél** még él a korlátozás
- A karanténnal érintett ingatlanok száma: **58**

(2020. május 11-én rögzített adatok alapján)

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

Összekovácsolta az ápolószakmát az emberek szeretete

Az ápolók nemzetközi napján, május 12-én adományokat adtak át az egyházi fenntartású kórházaknak, valamint idős- és szociális otthonoknak. Ez alkalomból az ápolók megbecsültségéről és a járványhelyzetben betöltött szerepéről kérdeztük a Budapesti Szent Ferenc Kórház, a Bethesda Gyermekkórház, a Budai Irgalmasrendi Kórház és a MAZSIHISZ Szeretetkórház vezetőit.

„Ez a nap indokolja, hogy hálánkat fejezzük ki az ápolóknak. A Sándor-palota ablakába kihelyezett piros szív is nekik mond köszönetet" – mondta Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat jószolgálati nagykövete az ápolók nemzetközi napja alkalmából azon az adományátadáson, amit a Budapesti Szent Ferenc Kórháznál tartottak a felajánlást tevő cégek, szervezetek és a támogatott intézmények képviselőinek jelenlétében.

Az államfő felesége emlékeztetett rá, hogy az ápolók nemzetközi világnapját Florence Nightingale születésnapján ünnepeljük, akit a modern nővérképzés létrehozójának tartanak. A brit ápolónő születésének 200. évfordulója alkalmából az Egészségügyi Világszervezet tavaly az ápolók és szülésznők nemzetközi évének nyilvánította 2020-at, ám amikor ezt a döntést meghozta, még nem tudhatta, hogy az ápolók ebben az évben a koronavírus-járvány miatt milyen kiemelt feladatot és figyelmet kapnak – tette hozzá.

Soltész Miklós, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács elnöke arról beszélt, hogy a felajánlásokat a Budapesti Szent Ferenc Kórház, a Bethesda Gyermekkórház, az Irgalmasrendi Kórház és a MAZSIHISZ Szeretetkórház, valamint az Időskorúak Árpádházi Szent Erzsébet Szociális Otthona kapja meg. Ezeken kívül hat karitatív szervezet közreműködésével további idős- és szociális otthonoknak juttatják el az adományokat.

„Felelősséget tanúsítottak azok, akik adományozóként segítették az elmúlt két hónapban a járvány elleni védekezést, és a hivatásukat végzők nagy többsége is felelősséget gyakorolt" – fogalmazott az államtitkár. Kiemelte, hogy a kórházak és a szociális intézmények ápolói, gondozói hallatlan nagy munkával védték a betegeket és az időseket, nekik köszönhetően sikerült alacsony szinten tartani a megbetegedések számát az országban.

Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége köszöntötte az ápolókat

– Látni kell, hogy ha nincsenek ápolók, nincs a betegágy mellett senki – mondja **dr. Toldy-Schedel Emil**, az Assisi Szent Ferenc Leányai Kongregáció által fenntartott Budapesti Szent Ferenc Kórház főigazgatója. – A koronavírus-járvány idején, amikor látogatási tilalom van a kórházakban, az ápolók azok, akik folyamatosan a betegek mellett vannak. Nem csak az eddigi nélkülözhetetlen tevékenységüket végzik, hiszen a látogatási tilalom miatt most a hozzátartozókat, a gyerekeket, unokákat is nekik kell helyettesíteniük. Ez különösen nagy felelősség, mert rövid idő alatt kell megismerniük a beteget, nemcsak a fizikai szükségleteit, hanem a lelkieket is. Ezért az ápolók nemzetközi napja az idén arról is szól, hogy a minőségi ápolás mellett holisztikus egészségszemléletre van szükség a gyógyuláshoz, a testi-lelki jóllét megteremtéséhez. A járvány kapcsán meg kell említenem azt is, hogy azok, akik az elmúlt hetekben a kórházakban dolgoztak, iszonyatos mennyiségben túlóráztak, és úgy álltak helyt a munkájukban, hogy nem tudták, melyik nap érkezik hozzájuk olyan beteg, akinek a gyógyításába akár bele is halhatnak. A szakma számára nagyon komoly összekovácsoló erőt jelentett a társadalom részéről kifejezésre juttatott szeretet.

– Hogyan próbálják megbecsülni az ápolási munkát végző dolgozóikat?

– A járványhelyzet is rámutatott arra, hogy a leginkább alulfizetett dolgozók azok, akik nélkül nem működne az egészségügy. Az ápolók alulfizetettek, nemcsak nálunk, hanem az egész országban. A társadalom természetesnek tartja a jelenlétüket, óriási elvárásaink vannak feléjük, de a társadalmi szolidaritásban – bár most, a járványhelyzetben örülünk nekik, hogy vannak – sem a szociális, sem az egészségügyi szektorban dolgozók nincsenek benne igazából. Az ápolók egyetlenegy módon tudnak pluszbevételeket szerezni: ha a saját idejükből újabb és újabb munkahelyen vállalnak feladatot. Az óraszám és az emberi élet azonban véges. Azon kellene tehát most elgondolkodni – és ez nyilván nem csak a mi kórházunk kérdése –, meg tudjuk-e teremteni annak a feltételét, hogy normális élete legyen egy ápolónak, úgy, hogy legfeljebb másfél, ne kettő vagy három munkahelyen dolgozzon. Ha ezt nem tudjuk megvalósítani, akkor nem lesz senki a betegágy mellett, hiszen az orvos nem tudja pótolni az ápolót.

– Mit tudnak tenni annak érdekében, hogy mégis a betegek mellett maradjanak az ápolók?

– Szabott bevételünk van, ez a betegellátásért járó forrás, ezért a kötelezőnél magasabb bért nem tudunk adni. A kórházunk úgy próbál a hálapénz ellen dolgozni, hogy azokat a betegeket, akik meg akarják köszönni az ellátást, megkérjük, hogy a hálájukat kifejező pénzösszeget alapítványunknak ajánlják fel, így azt transzparens módon tudjuk odaadni a dolgozóinknak. Ez persze szükségmegoldás: társadalmi konszenzus kell ahhoz, hogy az ápolásban részt vevőket – a szakápolók, szakaszszisztensek, segédápolók mellett ebbe a körbe tartoznak a gyógytornászok, a konyhai dolgozók, a dietetikusok, a lelki gondozók, sőt a technikusok is, akik kényelmesebbre tudják állítani az ágyat – jobban megbecsülhessük anyagilag. A pénzbeli juttatásokon túl azzal is tehetünk értük, hogy kényelmesebb körülményeket teremtünk a munkájukhoz. Ez nálunk már megtörtént, komfortosabbak lettek a munkakörülmények azáltal, hogy új kórházat építünk. Fontos az is, hogy odafigyeljünk dolgozóink életére: ez a feladat eleve hangsúlyosabb intézményünkben az egyházi mivoltunk miatt.

– Az elmúlt hetekben azoknak, akiknek nem volt szüksége sürgős ellátásra, otthon kellett gyógyulniuk. Ők hogyan kaptak segítséget?

(Folytatás a 8. oldalon)

Tisztelt Olvasóink! Ebben a lapszámunkban is kiemelten foglalkozunk a koronavírus-járvánnyal. Nem célunk országos áttekintést adni, de igyekszünk segítséget nyújtani **a lapzártánkig (május 11-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**

Maszkok utazóknak, vásárlóknak és időseknek

Amióta kötelezővé vált a szájat és orrot eltakaró eszköz viselése a tömegközlekedési eszközökön és az üzletekben, a Hegyvidéki Önkormányzat folyamatosan maszkokat oszt az utazóknak és a vásárlóknak. Legutóbb a villamossal és busszal közlekedők kaptak 100-100 darab egyszer használatos, úgynevezett sebészi maszkot a Királyhágó, a Városháza és az Apor Vilmos téri megállókban, korábban pedig a Városháza téri és a Pagony utcai termelői piacra érkezők vehettek át az önkormányzat munkatársaitól ugyanilyen védőeszközöket.

Az önkormányzat a 70 év felettiek esetében már mintegy 1800 háztartásba juttatott el mosható maszkokat, személyenként kettőt – mondta el lapunknak Fonti Krisztina alpolgármester, a Hegyvidéki Segítő Központ vezetője. A maszkokat a 06-30/630-9749, 06-30/630-9725, 06-30/644-6278 telefonszámok egyikén vagy a maszk@hegyvidek.hu e-mail-címen kérhetik az idősek, valamint ha regisztrációval rendelkeznek az önkormányzat honlapján, akkor online, az eugyintezes.hegyvidek.hu/hegyvidek-fiok/maszk-igenylese oldalon is jelezhetik igényüket. Fontos tudni, hogy ezt hozzátartozó is intézheti.

Pokorni Zoltán polgármester, aki maga is részt vett korábban a maszkosztásban és az idősek ebédjének házhoz szállításában, emlékeztetett rá, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt hetekben maszkot biztosított a fertőzésnek leginkább kitett házi- és gyermekorvosoknak, a védőnőknek és a szociális gondozásban részt vevőknek, az óvónőknek és a bölcsődei gondozóknak, a Szent János Kórház járóbeteg-szakrendelésén dolgozóknak, valamint az időseknek élelmiszert, gyógyszereket és meleg ebédet házhoz szállító önkénteseknek is.

sz.

Fontos telefonszámok, információk

- Hegyvidéki Segítő Központ (70 éven felülieknek): **06-30/644-6278**, **06-30/630-9725** (8.00–16.00), **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 számok a koronavírussal kapcsolatban: **06-80/277-455, 06-80/277-456**
- Kormányzati weboldal a vírusról: **koronavirus.gov.hu**

Rendszeres támogatások meghosszabbítása

Önkormányzatunk számára kiemelten fontos, hogy a veszélyhelyzet idején is biztosítsa a XII. kerületi segítségre szoruló személyek számára a gyógyszereik kiváltásához és a lakásuk fenntartásához elengedhetetlen támogatásokat.

Az elkövetkező hónapokban közel 60 fő rendszeres szociális ellátása szűnne meg az egyéves jogosultsági idő elteltével. Mivel a jogosultak nagy része időskorú, és az ismételt megállapításhoz szükséges dokumentumok beszerzése a jelenlegi veszélyhelyzetben akadályokba ütközik, ezért a kerület vezetése döntött arról, hogy a március, április, május és június hónapokban lejáró **gyógyászati támogatásra és lakásfenntartási támogatásra való jogosultság ideje 2020. október 31-ig automatikusan, külön határozat nélkül meghosszabbodik**.

Az ismételt megállapítás iránti kérelmeket a lakásfenntartási támogatások esetében szeptember 30-tól, míg a gyógyászati támogatások esetében augusztus 31-től lehet majd benyújtani a népjóléti irodára.

Hegyvidéki Önkormányzat

KÉSZ-tervezés

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok, Érdekképviseleti, Civil és Gazdálkodó Szervezetek!

A 2020. április 22-én kihirdetett 143/2020. (IV. 22.) Korm. rendelet értelmében a Kerületi Építési Szabályzat (a továbbiakban: KÉSZ) partnerségi egyeztetési eljárását, így a márciusban elinduló előzetes tájékoztatási szakaszt és a lakossági fórumot is kizárólag elektronikusan lehet lebonyolítani. A tájékoztatás elősegítésére elkészítettünk egy a KÉSZ tervezésének szempontjait bemutató prezentációt, amelyet a hegyvidek.hu honlapon tekinthetnek meg.

Az előzetes tájékoztatási szakaszhoz kapcsolódó javaslataik, észrevételeik fogadására megállapított határidőt 2020. május 31-re módosítottuk. Az észrevételeket, javaslatokat gazdálkodó szervezetek esetében cégkapun, kerületben lakó magánszemélyek esetében az eugyintezes.hegyvidek.hu oldalon, nem kerületi magánszemélyek esetében e-papír felületen kérjük elküldeni. Esetleges kérdéseiket a kszt@hegyvidek.hu címen várjuk.

Köszönjük szíves megértésüket és együttműködésüket!

Szabó-Kalmár Éva
Városrendezési és főépítészi iroda, irodavezető

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 tanulással 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 gyermekközpontú információkat nyújtani a szülők számára, legyen szó a szülők és a gyerekek mentális egészségéről, a digitális szülőségről és a távoktatásról, vagy épp az elvált szülők kapcsolattartására vonatkozó problémákról.

Az érintettek hasznos információkat találhatnak a yelon.hu/szuloknek weboldalon. Itt az alapítvány jogászai 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.

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 felettiek 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 szorulót,
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 kitűzővel 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

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Online Alzheimer Café

Tartsuk kontroll alatt a személyes életünket!

Az online Alzheimer Café harmadik előadását Dúll Andrea környezetpszichológus, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, az ELTE Pszichológiai Intézet és BME Szociológia és Kommunikáció Tanszék egyetemi tanára tartotta Otthonlét járvány idején címmel.

Próbáljuk meg tudatosítani a folyamatokat, gondolkodjunk el a helyzeteken, hogyan élünk most másképp, mint ahogyan eddig éltünk – tanácsolta egyebek közt. „A járvány felett nincs kontrollunk, azonban ha a személyes életünk felett bizonyos mértékig sikerül ezt visszanyerni, akkor az nagyon fontos, mentális egészséget is megtartó helyzet” – mondta a szakember.

Az otthonunk, ami eddig a feltöltődés helye volt, ahová hazatértünk egy nehéz nap után, most elveszítette a felszabadító jellegét, mivel állandóan ott kell lenni. Nem mozoghatunk szabadon, így például azt, hogy csak bizonyos idősávban mehetünk a boltba, a szabadságunk megnyirbálásaként éljük meg. A kényszer miatt minden felborult, ami feszültséget szül, ráadásul nem tudjuk, hogy mindez meddig tart, és a bizonytalanság még inkább megterhelő.

Dúll Andrea az alábbi tanácsokat adta, amik megkönnyítik az otthonlétet a jelenlegi veszélyhelyzetben.

– Modellezzük egy kicsit a külvilágot a belvilágban! Az otthonunkban érdemes külön szférákat teremteni a különböző tevékenységek végzéséhez, és ezt fontos betartani és betartatni másokkal. Ha otthon dolgozunk, legyen kijelölt munkaállomásunk, máshol együnk, megint máshol nézzünk televíziót stb. Ezeket a tereket most ne mossuk össze!

– Időnként vonuljunk el, töltsük fel társas elemeinket! Erre tíz perc is elegendő lehet. Tartsuk tiszteletben a többiek tíz percét is!

– **Osszuk meg élményeinket, milyen nekünk bezárva lenni! Érdemes a saját érzésekről beszélni, és érdemes megkérdezni a másiktól, ő hogy van ebben a helyzetben, neki milyen gyakorlatai vannak, amivel megkönnyíti a helyzet elviselését.** Különösen nehéz, ha beteggel él együtt az ember; segíthet, ha hasonló helyzetben élőkkel megosztjuk a nehézségeinket.

– A napi rutin elvégzése rendkívül fontos! Öltözzünk fel, tartsunk napirendet.

– Töltődjünk: a rendkívüli helyzetben a rendkívüli kapcsolattartás segít megőrizni a társas kapcsolatokat, használjuk az online teret is. Ha nem tudunk kimenni, de a lakásban van zöld növényes hely, akkor használjuk ezt a teret rekreációra. Természeti képek nézegetése is segít.

– Fel tudunk idézni a testünkben és a lelkünkben természetélményeket akkor is, ha most nem megyünk ki a szabadba. Végezzünk mindennap olyan tevékenységet is, amit kedvelünk (hobbi stb.).

– Ha az ember egyedül él, akkor a legfontosabb tanács: az egyedüllét kontroll alá vonása. Olyan tevékenységeket kell találni, amiket muszáj csinálni, ne csak a kedvteléseknek éljünk. Ne hagyjuk szétfolyni az időt, a mindennapi rutinokat egyedül is végezzük el. Öltözzünk fel, tartsuk a személyi higiénét. Iktassunk be a napi rutinokba nagyon szeretett tevékenységet – ilyen lehet például a sütés-főzés. Gyűjtsünk természetélményeket, próbáljuk meg a virtuális kapcsolattartást, vagy – a társas távolságtartás betartásával – akár az ablakból beszélgetni kicsit egymással.

– **Ha a panaszok túlmennek a hétköznapi nehézségeken, forduljunk megbízható (akár online) tanácsadóhoz, kérjünk segítséget!**

(Az előadás teljes terjedelmében megtekinthető az „Alzheimer Café Budapest 12. kerület” Facebook-oldalon.)

A vírus által leginkább veszélyeztetett idős embertársaink szorultak most otthonaikba, még jobban növelve az esetleg már meglévő izolációt. Sokan gondozzák otthon demenciával élő hozzátartozójukat, ők most különösen nagy segítségre szorulnak. Ha az Ön családjában felbukkant ez a betegség, és tanácstalan, támogatásra van szüksége, keresse fel bizalommal a Hegyvidéki Szociális Központ által elindított Demencia Irodát, amely azzal a céllal jött létre, hogy minden olyan esetben segítséget nyújtson, ami nem igényel orvosi szakértelmet.

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

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:
06-80/200-907

HEGYVIDÉK

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA ✧ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ✧ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ✧ **Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában:** https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsag/ vagy https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással.✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!**

Ezen az oldalon korábban hétről hétre az Észak-Közép-budai Centrum (ÉKC), Új Szent János Kórház és Szakrendelő főigazgatójával és orvosaival készült interjúinkat olvashatták a járvánnyal kapcsolatos legújabb fejleményekről. Ezúttal is ők beszélnek – de most azokról, akiket május 12-én, az ápolók nemzetközi napján ünnepelünk. Pontosan 200 éve ezen a napon született Florence Nightingale brit ápolónő, aki a krími háborúban önkénteseket toborzott, mentette, ápolta a sebesülteket, majd később ápolónőképző iskolát alapított. A hálaadás és az emlékezés mellett itt a kitűnő alkalom végleg az eszünkbe vésni, hogy az ápolók nem háborús hősök, és „békeidőben" is folyamatosan azt teszik, amit az elmúlt hónapokban: gondoznak, óvnak minket, nemegyszer az életünkért küzdenek. A mindennapok hősei ők.

Ne csak ezen a napon ünnepeljük az ápolókat!

Dr. Folyovich András PhD, osztályvezető főorvos
ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő, Neurológiai Osztály – Stroke Centrum

Az ápolók napján általában mindig Florence Nightingale-t (1820–1910) szokták emlegetni, jogosan. Csodálatos tettei mellett számtalan örök érvényű gondolatát lehet idézni. Hozzám különösen az alábbi áll közel: *„A kiképzés meg kell hogy tanítsa az ápolónőt kötelességeire, vagyis arra, hogy tudjon pontosan megfigyelni, pontosan cselekedni és pontos jelentéseket tenni olyan hatalmas dolgok körül, mint élet és halál. A kiképzés nem teszi őt az orvosi fölöttesek és rendelkezések rabszolgájává, hanem hűséges végrehajtójává."* Napjainkban különösen aktuális egy másik mozzanat háborús tevékenységével kapcsolatban: a tisztaság biztosítása és a megfelelő ellátás megszervezése, az „ellátási standardok" létrehozása nagyságrenddel (42%-ról 2%-ra!) csökkentette a halálozási arányt.

De ne feledjük, ahogy mindenben, úgy e téren is sokat adtunk mi, magyarok a világnak! Kossuth Zsuzsanna, Meszlény Rudolfné (1817–1854) nemcsak az ország főápolónője volt, de hősiessége – ugyanúgy, mint hányatott sorsa – a magyarság lenyomata.

Talán nem véletlen, hogy az ápolók példaképei háborúkban emelkedtek ki mások közül. A mindennapok hőseiként viszont keveset gondolunk rájuk, hasonlóan az egészségügy többi résztvevőjére. 2020 azért is példa

Florence Nightingale ápolónő egy kórházban *(grafika)*

lehet a jövőre vonatkozóan, mert most is háborúban állunk. Nem más országgal, hanem egy ismeretlen, sötét ellenséggel, a koronavírussal. De a frontvonalban most is ott van orvos, nővér, kéz a kézben. Adjunk hálát az Úrnak, hogy reményeink szerint Magyarországon közel sem vesztünk el közülük annyit, mint Olaszországban. Legyen ennek az évnek hosszú távú üzenete: a járvány elmúltával is emlékezzen az ország az egészségügy minden résztvevőjére; ne csak ezen a napon, de mindig ünnepeljük az ápolókat.

Dr. Istráb Tünde osztályvezető főorvos
ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő, Krónikus Belgyógyászati Osztály

Egységben az erő! Egy csapat vagyunk, legyen az ápoló, gyógytornász, dietetikus, orvos. Egymás nélkül nem érhetők el a kitűzött célok, csak a teammunka hozhatja meg a sikert: betegeink gyógyulását, sikeres gyógyítását. Jó egészséget és kitartást kívánok mindenkinek, aki ezt az embert próbáló hivatást választotta!

Dr. Kőnig Róbert gyermeksebész, gyermektraumatológus
ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő

Egyszer azt találtam mondani, illetve írni: *„Aki elég időt tölt el az egészségügyben, annak nagyon hamar nyilvánvalóvá válik, hogy a gyógyítás motorjai és oszlopai a nővérek, ápolók, műtősnők, műtősfiúk."* Ezen az igazságon túlmenően tanítók is ők! Tőlük lehet megtanulni szakmánk legfontosabb hozzávalóját: az empátiát. Isten éltesse Önöket! Köszönjük szépen!

Dr. Madarasi Anna PhD, osztályvezető főorvos
Gyermekellátásért felelős orvosigazgató-helyettes
ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő

Több mint negyven éve dolgozom gyermekosztályon, de a legfontosabb dolgokat pályakezdőként az osztályon lévő ápolónőktől tanultam. Azt hiszem, mindenkinek van egy „Kati nénije", aki több évtizedes tapasztalatával segít a kezdő orvosoknak eligazodni az akkor átláthatatlannak tűnő ismeretanyagban. Az én Kati nénim tanította meg, hogyan fogjam meg az újszülöttet, hogyan kell vért venni, infúziót bekötni. Ismerte a babák minden rezzenését, már akkor szólt, hogy figyeljek nagyon, mert „valahogy nem tetszik" a baba, amikor „orvosilag" még semmi eltérést nem lehetett látni. De azt is tudta, hogy mik az osztályvezető főorvos elvárásai, mikor maradjak csendben, és mikor mehetek bele valamilyen vitába. Az a jó, hogy ez nem változott. Mosolyogva nézem, amikor egy-egy rezidens csüng a tapasztalt szakdolgozón, akit látszólag leterhel ez a sok kezdetben kissé ügyetlen kezdő orvos, de a lelke mélyén büszke arra, hogy átadhatja a tudását. Olyan tudást, amit tankönyvekből, protokollokból, előadásokból soha nem lehet megszerezni.

Kiemelten fontos az ápolók megbecsülése

A Szent János Kórház ápolói nemcsak arra törekszenek, hogy szakmailag felkészültek legyenek, és a munkájukat a lehető legjobban végezzék, hanem arra is, hogy nagy fokú empátiával kommunikáljanak a betegekkel és az aggódó hozzátartozókkal – mondta **dr. Takács Péter. A Szent János Kórház főigazgatójával** sok más mellett az ápolók megbecsüléséről és a hivatástudat fontosságáról is beszélgettünk.

– Sokan csak fehér köpenyben, munka közben látjuk az egészségügyi dolgozókat, arról viszont nagyon keveset tudunk, hogy valójában minek köszönhető az áldozatos munkájuk, hivatástudatuk. A Szent János Kórház hogyan motiválja az ápolóit?

– Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO 2020-at az ápolók évévé nyilvánította, de nem csak az ünnep apropóján igyekszünk nagy hangsúlyt helyezni a szakdolgozók elismerésére. A Szent János Kórház megfelelő működéséhez elengedhetetlen a csapatmunka – mindenkinek nagy szerepe van, mindenki fontos. Nagyon örülünk a kormány bérfelzárkóztatásra vonatkozó intézkedéseinek, ugyanakkor emellett helyi szinten is odafigyelünk az erkölcsi és az anyagi megbecsülésre. Tavaly például bevezettük a hűségjutalmat, amit azoknak a kollégáknak adunk, akik legalább egy éve velünk dolgoznak. Évente kétszer – Semmelweis-napon és karácsony környékén – honoráljuk a munkájukat. A visszajelzések szerint nagyra értékelik ezt a kézzel is fogható gesztust.

– Miért van ilyen nagy szerepe annak, hogy az ápolók érezzék a megbecsülést?

– Az egészségügyi dolgozók nagyon leterheltek, emiatt sokukat fenyegeti a szakmai kiégés. Ezért is indítottunk olyan belső programokat, amik segítenek elkerülni a „burn outot". A többi között ilyen a mentális egészség megőrzését célzó prevenciónk. Mindez a betegek szempontjából is fontos, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy a kolléga milyen lelkülettel kommunikál velük és az aggódó hozzátartozókkal. A Szent János Kórháznak igen ambiciózus ápolói csapata van. Mindenki arra törekszik, hogy a lehető legjobban végezze a saját munkáját, sokan ezért is járnak továbbképzésekre, és szereznek magasabb végzettséget. Teljesen más a – miként a szakirodalom fogalmaz – betegségélmény, ha egy kedves, empatikus és szakmailag felkészült ápoló gondoskodik a páciensről.

– Említette, hogy bevezették a hűségjutalmat. Vannak olyan „rekorderek", akik már több évtizede erősítik a Szent János Kórház csapatát?

– Tavaly tüntettük ki dr. Varga Antalt, az onkológiai szakrendelőt és szakambulanciát vezető főorvosunkat, aki már több mint öven éve dolgozik velünk, valamint az egyik lakatosunkat, akinek a szakmunkásképző elvégzése után a Szent János Kórház volt az első munkahelye – ő azóta, idestova ötven éve segíti a kórház működését.

– Mivel lehet magyarázni a dolgozók érzelmi kötődését a Szent János Kórházhoz?

– Az intézményt átjárja a történelmi légkör, ez egy nagy múltú kórház. A környéken élők is kötődnek hozzá, szinte mindenkinek van valamilyen emléke rólunk. Mások itt születtek, vagy ide jöttek meglátogatni beteg szeretteiket. Régen is sokan dicsekedtek azzal, hogy a János kórházban dolgoznak. Aztán a rendszerváltozás utáni években ez a szemlélet valamennyire megkopott. Ezért is próbáljuk erősíteni a közösségi szellemet; az a célunk, hogy ismét kiváltság legyen Buda legnagyobb kórházában dolgozni.

– Az orvosok és az ápolók között nagyon szoros a munkakapcsolat. Önnek van olyan személyes története, ami meghatározó volt a pályafutása során?

– Szerintem minden orvosnak van valamilyen kedves emléke… Sokszor eszembe jut az az időszak, amikor medikuskoromban belgyógyászként gyakornokoskodtam a balatonfüredi Állami Szívkórházban. Itt ismertem meg Márta főnővért, akitől rengeteget tanulhattam. Nagyon vagány, talpraesett szakember volt. Nála csak az teljesíthette sikeresen a gyakorlatot, aki tudott vénát szúrni, vérnyomást mérni vagy ágytálat cserélni. A személyisége miatt mindannyian hálásak voltunk a tanításáért, a dicsérete pedig különösen jólesett. Tőle tanultam meg azt is, hogy mennyire fontos a szakdolgozó és az orvos jó kapcsolata. Erről van egy történetem is. A szívkórházban volt egy néni, a legenyhébb szívritmuszavarral, de minden évben két hetet az intézményben töltött – akkor is, ha nem volt semmi baja. Ő is tudta, hogy nem feltétlenül kellene bent feküdnie. Emlékszem arra a reggelre, amikor Kálmán főorvossal és Márta főnővérrel együtt bementem hozzá vizitre. A néni akkor is panaszkodott, a főorvos úr pedig tőlem kérdezte meg, mit kellene tennünk, hogy a hölgy jobban érezze magát. Azt mondtam, semmit, mert a leletei alapján nincs baja. Erre ő: „Hát, Péterkém, akkor is csinálnunk kell valamit, mert mi nem tudjuk megítélni az ő szubjektumát." Ekkor Márta így folytatta: „Főorvos úr, mi lenne, ha a néninek felírna háromszor egyet abból a nagyon drága svájci gyógyszerből?" A néni megkapta az orvosságot, ami persze placebo volt, és miután beszedte, olyan jól lett, hogy minden panasza megszűnt. Mártától tanultam meg az emberekkel való bánásmód fontosságát. Ő tudta, hogy nemcsak a testtel, hanem a lélekkel is törődni kell.

– Mit gondol, vajon születni kell arra, hogy valakiből olyan jó ápoló legyen, mint amilyen Márta főnővér is volt?

– Minden hivatásra születni kell. Ez egy belső késztetés. Szerintem ezzel az ápolók is úgy vannak, mint az orvosok. Engem is megpróbált lebeszélni az öregapám arról, hogy orvos legyek. Azt mondta, menjek inkább ügyvédnek. Persze ennek ellenére is ragaszkodtam ahhoz, hogy a gyógyításnak szenteljem az életemet.

– Milyenek a pályakezdő ápolók? Bennük is megvan ez a hivatástudat?

– Ehhez a szakmához nagy adag szakmai alázatra van szükség. Sok a fiatal, ők is lelkesek. Az oktatói gárdánk elég jó, ezt bizonyítja az is, hogy az iskola elvégzése után a gyakornokok többsége végül hozzánk jön dolgozni.

– A Szent János Kórház főigazgatójaként hogyan látja a helyzetet, mennyire motiválja most az ápolókat az a társadalmi megbecsülés, ami a koronavírus-járvány miatt éri őket?

– A járvány nulladik napján megkértem az ápolási igazgatót, hogy önkéntes alapon toborozzon dolgozókat a karanténkórház és az izolációs osztály megnyitásához. Délután tettük közzé az erről szóló levelet, másnap reggelre már tizenhét orvos és közel negyven ápoló jelentkezett önként. Nagyon meghatott, amikor ezt megtudtam, bevallom, erre nem számítottam. A kollégák zokszó nélkül végzik a munkájukat, de nagyon jólesik nekik az a tisztelet és megbecsülés, amit az emberektől kapnak. Több cég is autókat ajánlott fel azért, hogy ne tömegközlekedéssel kelljen munkába járniuk, sokan ételt küldtek, és sok más felajánlás is érkezett, amit nagyon köszönünk. Remélem, hogy a járvány után is megmarad a társadalmi megbecsülés.

BM.

„Nélkülük nem tudunk gyógyítani"

A gyógyításhoz csapatmunkára van szükség. Ápolók és asszisztensek nélkül mi, orvosok, nem tudnánk dolgozni – **dr. Nyulasi Tibor, a Szent János Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvos** ezúttal az ápolók nélkülözhetetlen munkájáról beszélt lapunknak.

– Az elmúlt hónapokban főleg a koronavírussal kapcsolatos fejleményekről beszélgettünk, és szinte minden alkalommal kiemelte az ápolók áldozatos munkáját is.

– A mi munkánk csak akkor működik jól, ha csapatban dolgozunk. Nagyon fontos szerepük van az ápolóknak és az asszisztenseknek – nélkülük egész egyszerűen nem tudunk gyógyítani. Ők azok, akik erősítik és gyorsítják az orvosi munkát.

– Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO 2020-at az ápolók és a szülésznők évévé nyilvánította. Ön több mint harminchárom esztendeje praktizál orvosként, ismeri az egészségügyi dolgozókat. Mit gondol, miért dönt valaki úgy, hogy az ápolói szakmát választja hivatásaként?

– Ez nem az a szakma, amivel sok pénzt lehet keresni. Tanulmányaik során ők nemcsak képzettséget szereznek, de az emberek gyógyítása iránti elhivatottságot is elsajátíthatják, elmélyíthetik. Nem akarok idealizálni, hiszen tudom, hogy vannak olyan ápolók és orvosok is, akik kevésbé empatikusak, ugyanakkor azt gondolom, most azokat kell ünnepelnünk, akik nap mint nap fantasztikus és áldozatos munkát végeznek.

– Nemrég beszélgettünk a Szent János Kórház Szülészeti és Nőgyógyászati Osztályának főnővérével, aki elmondta, hogy a szülésznők munkája a szép pillanatokról szól. Az intenzív osztályon dolgozó ápolók esetében már más a helyzet – ott jóval kevesebb a szép pillanat…

– Mindig azt szoktam tanácsolni a pályakezdőknek, hogy akit nem ráz meg az intenzív osztály, hagyja abba az itteni munkát. De ugyanezt mondom azoknak is, akik magukba roskadnak, és nem tudják feldolgozni a sajnálatos helyzeteket. Az arany középút a helyes irány, ugyanakkor fontos a tudatosság, a lelki egyensúly és persze a szaktudás, hiszen nemcsak a betegeket kell ellátni, hanem a gépek kezeléséhez is komoly képzettségre van szükség.

– Ön szerint mi kell ahhoz, hogy jó munkakapcsolat legyen az orvos és az ápoló között?

– Estéli Katalinnal, az intenzív osztály főnővérével lassan harmincegy éve dolgozom együtt – sikerek, kudarcok és rengeteg ügyelet van már mögöttünk. Nagyon korrekt, magázódó kapcsolat van köztünk, tiszteljük egymást. Talán ennek is köszönhető, hogy már azelőtt is pontosan tudja, mit szeretnék, mielőtt bármit is mondanék. Ez a közös munkánk lényege.

BM.

Mindenki lehet kísérletező tudós!

Talán nem túlzás kijelenteni, hogy manapság szinte minden gyakorló pedagógus egy kicsit felfedező is, hiszen a diákokhoz hasonlóan egyik pillanatról a másikra csöppentek a digitális oktatás világába. Fokozottan igaz ez a kémiára, ahol különösen nagy a szerepe a tapasztalati tanulásnak. Szerencsére van megoldás – erről is beszélt Pailinger István, a Zugligeti Általános Iskola kémiatanára.

– Zökkenőmentesen indult a kémia digitális tanítása?

– A ZDO – Zugligeti Digitális Oktatás – rendszerében a Google Classroomban létrehozott kémiakurzusokra jelentkeztek a gyerekek. Meglepődve tapasztaltam, hogy teljes évfolyamok egy-két óra leforgása alatt csatlakoztak a platformhoz, az eddig magántanuló diákok részvételével. A továbbfejlesztett ZDO HELP DESK és a folyamatos MEET lehetőség rendkívül megkönnyíti a pedagógusok és a tanulók munkáját. Minden kiválóan működik, és erre méltán büszkék lehetünk!

– Másként készül most az órákra?

– Eddig a huszonöt éves tanítási tapasztalat mellett is alaposan át kellett gondolnom, hogyan is lássak hozzá egy-egy bonyolultabb tananyag feldolgozásához. Rendszeresen használtam a digitális oktatás elemeit, de valahogy ez a helyzet összetettebb munkát igényel. Vonzóvá kell tenni minden egyes témakört és tananyagot, hogy ne csak rákattintson a diák az ismeretanyagra utaló linkre, hanem meg is értse az összefüggéseket. Emlékszem arra az esetre, amikor a telítetlen és telített szénhidrogének tanításához egy angol nyelvű animációs rövidfilmet osztottam meg a nyolcadikosoknak, ami kulcsként működött az említett fogalom rögzüléséhez. Ezt az eredményt a két fogalom definíciójának megadásával aligha értem volna el.

– A kémia nagymértékben épít a tapasztalati tanulásra. Ennek hogyan lehet most megfelelni?

– A kémia tanításában még ma is a „kísérletezés” a varázsszó. Itt tényleg érezni, szagolni kell! A bonyolultabb összefüggések megértése viszont elképzelhetetlen

3D-modellek, animációk bemutatása nélkül. Ezekre az oktatást támogató elemekre továbbra is építek. Az eddig közösen elkészített óravázlatok megosztása helyett fokozatosan helyezzük a hangsúlyt az egyéni megfigyelésekre, a tapasztalatok szerzésére irányuló feladatokra. A tanulók növényekből kémhatást jelző indikátort állítanak elő, vagy fehérjék vizsgálatát végzik szülői segítséggel, otthoni körülmények között. A kémia, bizony, „szagos”, füstöl, színes. Sajnos a szagok közvetítésére is alkalmas digitális platform még nem érhető el széleskörűen. Rengeteg „kísérlet” található az interneten. Témakörönként, leckénként az NKP – Nemzeti Köznevelési Portál – felületen, vagy a MOZABOOK-ban szinte egy-két kattintás után megosztható a megfelelő szemléltetőanyag. Mindenki kipróbálhatja magát egy kicsit a kísérletező tudós szerepében!

– Mi a nehezebb, mi a könnyebb pedagógiai szempontból ebben a helyzetben?

– Egyértelműen nehezebb feladat az azonnali visszacsatolás érzékelése egy-egy digitális tananyag átadását követően. Hagyományos osztálymunkában ez egy pillanat, míg a távoktatás folyamatában – az online tanórák kivételével – lassabban követhető. Sokszor volt olyan érzésem a digitális oktatás első napjaiban, mintha egy „fal mögül” adnék útmutatást a diákoknak. Nem is a kémiai ismeretekre vonatkozóan, hanem a digitális platform használatával kapcsolatban jelentkezett ez a tapasztalat.

– Hogyan látja, mennyire hatékony a távoktatás?

– Felső tagozatosok számára hatékonyabb, mint azt sokan gondolják. A kémia esetében óriási előnye a „szubatomi” szemléltetés megvalósíthatósága.

– Nemcsak az anyag átadása, a számonkérés is más. Milyen lehetőségei vannak osztályozáskor?

– A számonkérés is tényleg más. Minden digitális órám kiegészül egy határidős feladattal. Ez általában az aktuális tananyag elsajátítását mérő feladvány, amelynek a megoldásáról képernyőképet mellékelnek a tanulók. A határidőre beküldött feladatokat pontozom, majd ez alapján – egy-egy kijelölt időszak után – érdemjegyet kapnak. A témazáró dolgozatokat, tesztek formájában, az E-KRÉTA rendszerében teljesítik. Ötössel jutalmazom a szorgalmi feladatként kiosztott, otthoni kísérletekről küldött fényképeket.

– Összességében milyen tapasztalatokat szerzett az online oktatás során, amiket a későbbiekben is tud majd kamatoztatni?

– Olyan módszereket, platformokat is aktívan használok, amelyeket eddig nem. Az online kérdőívek összeállítását, vagy a diákok által is szerkeszthető dokumentumok használatát most sajátítottam el. Ez az időszak, bizony, napról napra nehezebbé válik, mert a személyes kapcsolatok – kémiai fogalomhasználattal – „redukálódnak”.

MM.

„Fáradtabb vagyok, mint a karácsony előtti rohamban”

Aki nem pedagógusként dolgozik, valószínűleg nem is sejti, mennyivel több munkája lett egy iskolai tanárnak a távoktatás bevezetése miatt. Pedig bőven van tennivaló – egyebek közt erről is beszélt lapunknak Borbély Judit, aki a Városmajori Kós Károly Általános Iskolában felső tagozatosoknak tanít magyar nyelvet és irodalmat, valamint matematikát.

– Mennyire volt nehéz az átállás a távoktatásra?

– A legrosszabb az volt, hogy nem tudtuk elmondani a gyerekeknek, mi vár rájuk, hiszen ők is ugyanolyan hirtelen értesültek a fejleményekről, mint mi, tanárok. Szerencsére a diákok túlnyomó többsége rendelkezett a távoktatáshoz szükséges technikai eszközökkel, az egész iskolából nagyjából tíz családnak kellett segítséget nyújtanunk. A tankerület és egy cég segítségével sikerült nekik is a célnak megfelelő kamerás laptopot biztosítani.

– Milyen platformokon zajlik az oktatás?

– A házi feladatokat és az érdemjegyeket a hivatalos KRÉTA-felületen rögzítjük. Az online kurzusokat a Google Classroomban tartjuk, ahol például tanulást segítő videókat, PowerPoint-bemutatókat teszünk közzé, továbbá a házi feladatokat is itt kapjuk vissza. Az úgynevezett kontaktórákon – amelyeken mindannyian

Borbély Judit

láthatjuk-hallhatjuk egymást, és fel lehet tenni olyan kérdéseket, amiket nehéz lenne írásban megválaszolni – a Zoomot használjuk.

– Az online órákon is pontosan megjelennek a diákok?

– Igen, mind lelkesen, időben bejelentkeznek, akkor is, ha azok reggel nyolckor kezdődnek. Általában naponta két-három ilyen órájuk van.

– Más iskolákból arra panaszkodtak a fiatalok, hogy a várakozásaikkal szemben nemhogy kevesebb, hanem több lett a tanulnivalójuk, amióta otthon vannak. Mi a helyzet a Kósban?

– Nem akarjuk túlzásba vinni a feladatokat, semmiképpen sem szeretnénk, hogy a gyerekek egész nap a számítógép előtt üljenek. Persze egyénenként változó, kinek mennyi időt kell tanulással töltenie: a visszajelzések alapján van, aki két és fél óra alatt végez a feladatokkal, míg másnak ehhez hat órára van szüksége. Ám ez utóbbi sem tekinthető nagyon soknak, hiszen az iskolában is általában ennyi tanórája van a diákoknak.

– Önnek több lett a munkája?

– Sokkal több, hétből hat napot folyamatosan dolgozom. Hétköznap reggel hatkor kezdem a felkészülést, hogy nyolcra már minden anyag fel legyen töltve a KRÉTA-ra. Az online órák után, délutántól estig a következő nap óráira készülök, míg a javítások általában hétvégére maradnak. Emiatt sokszor fáradtabb vagyok, mint a karácsony előtti rohamban.

– Vajon lesznek hiányosságok a diákok tudásában a járványidőszak miatt?

– Egészen biztos, hogy minden tantárgy kapcsán lesznek olyan anyagok, amik kimaradnak, vagy nem mélyülnek el bennük kellőképpen. Ez leginkább a hetedikeseknél jelenthet majd nehézséget, akik a következő tanévben felvételiznek majd.

– Mit gondol, lesz még az iskolában tanítás szeptemberig?

– Abban bízom, hogy találkozhatok még a gyerekekkel, és lesz mód arra, hogy rendesen elköszönhessek a nyolcadikosoktól. Arról sem mondtam le, hogy megtartsuk a két testnevelő kollégámmal közösen szervezett, előkészítés alatt álló sporttáborunkat a Balatonnál.

z.

„Kevesebb a tanulnivaló, mégis többnek érzem”

Csatai M. Nimród 6. évfolyamos a Kós Károly általános iskolában. Bízik abban, hogy még találkozhat személyesen az osztálytársaival, szeptembertől ugyanis egy hatosztályos gimnáziumban folytatja a tanulmányait. A kiváló tanulóval arról beszélgettünk, milyen változásokat hozott az életében a távoktatás, és hogyan éli meg az iskolai kapcsolatok időszakos hiányát.

– Az elmúlt két hónap tapasztalatai alapján hogyan látod: könnyebb vagy nehezebb az otthoni tanulás?

– Úgy érzem, nagyobb felelősség terhel amiatt, hogy ne hanyagoljam el a teendőimet, ebből a szempontból nehezebb az itthoni tanulás. Az átállás ugyanakkor nem okozott nehézséget, így is elég jól mennek a feladatok. A legnagyobb segítséget azok az online órák jelentik, amiken élőben tehetjük fel kérdéseinket a tanároknak.

– Nyugodt körülmények között tudsz tanulni?

– Rajtam kívül két testvérem is itthon van most, de külön számítógépet használunk, nem zavarjuk egymást. Én és a legfiatalabb bátyám együtt tanulunk a nappaliban a szüleink felügyelete mellett, míg a legidősebb bátyám, aki már egyetemet végzett, a saját szobájában dolgozik, ő mesterszakra tanul.

– Az osztálytársaiddal tartod a kapcsolatot?

– Eleinte azt hittem, teljesen megszakad a kapcsolatunk, végül aztán elkezdtünk használni egy online alkalmazást, amivel élőben láthatjuk egymást, s közben mindenféléről beszélgethetünk. A feladatokat is itt szoktuk átbeszélni, szívesen segítek a többieknek.

Csatai M. Nimród

– Több vagy kevesebb lett az iskolával kapcsolatos elfoglaltságod?

– Bár valamivel kevesebb lett a tanulnivaló, mégis többnek érzem. Talán azért, mert itthon, a gép előtt ülve, nem különülnek el egymástól annyira az órák, mint az iskolában.

– Mit csinálsz a szabad időben?

– Legfőképpen futok, íjászkodom, vagy olvasok. Ezekre mostanában több időm jut, aminek kifejezetten örülök.

– Szeretnéd, ha még ebben a tanévben újranyitna az iskola?

– Remélem, szeptemberig még találkozhatok személyesen is az osztálytársaimmal, én ugyanis a következő tanévtől gimnáziumban tanulok tovább.

– A gimnáziumi felvételit érintette a koronavírus-járvány?

– Januárban volt az írásbeli, februártól kezdődtek a szóbelik, az utolsó forduló március elején zajlott. Így még éppen elkerültek a járvány miatti korlátozások.

z.

„Igyekszem sok időt együtt tölteni a családommal”

Mostanra már a pedagógusok és a diákok is megszokták az online oktatást. Szutter Hanna, a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanulója arról is beszélt, hogyan zajlik a tanítás a gyakorlatban.

– Milyenek voltak az első napok otthon?

– Picit zavarosak! Volt, hogy vártuk a feladatot, de nem jött semmi, viszont a tanárok és mi is, diákok, megértők voltunk az adódó problémákkal kapcsolatban. Mindannyiunknak nagyon új volt a digitális oktatás. Annak viszont sokan örültünk, hogy nem kellett annyira korán kelni, mint amikor iskolába jártunk, akár pizsamában is odaülhettünk a gép elé, és nem szóltak ránk, ha tanóra közben ettünk. Az átállással ugyanakkor nem volt gond, a korosztályunk már jól ismeri a digitális eszközöket, és használja.

– Azt kaptad a távtanulástól, amire eredetileg gondoltál?

– Arra nem volt idő, hogy a tanárok felkészítsenek bennünket, de az idő múltával elkezdett kialakulni, ki hol szeretné tartani az óráit, leadni a tananyagot. Hamarosan tájékoztattak minket az elképzeléseikről, terveikről. Ezért aztán nem tudtam, mire számítsak, kíváncsian vártam, hogyan működik majd ez a rendszer. Most már azt mondom: tetszik a távtanulás!

– Hogyan telik egy otthontanulós napod?

– Hét óra körül kelek, aztán megreggelizem. Az új napirendünk szerint fél kilenckor kezdődik az első óra, ebben az órarendben csak a kontaktórák vannak benne. Egy nap maximum három tanóránk van, ezek viszont egyórásak, nem negyvenöt percesek. Tehát délelőtt tanulok, délután pedig a hobbijaimmal töltöm az időt. Az is újdonság és jó dolog, hogy most hétköznaponként is együtt tud ebédelni a család.

– Hogyan oldják meg a tanárok az „élő” tanítást?

– A kontaktórák a Discordon folynak. A többi tananyagot Facebookon, Messengeren és Google Classroomon kapjuk. De például a földrajztanárunk blogon tartja velünk a kapcsolatot.

– Milyen új feladatokat kaptok, amik eddig nem voltak jellemzők?

– Szerencsére a feladatok típusa ugyanaz, mint eddig, ebben a tekintetben nem kellett valami újba beletanulnunk. Annyi a változás, hogy fényképen juttatjuk el a megoldásokat a tanárokhoz, egy tárgyból pedig lehet Wordben dolgozni. Én jól el tudok szöszmötölni egy beadandó elkészítésével.

– Mi a véleményed, tudsz annyit tanulni, esetleg többet, mint amikor iskolába jártál?

– Talán kisebb most a terhelés, úgy érzem, valamivel könnyebb a tanulás, mint az iskolában. Így az olvasásra és az edzésre is sokkal több időm jut, aminek nagyon örülök!

– Az iskolai feladatok elkészítésén kívül mivel töltöd az idődet?

– Itthoni sportolással, olvasással, zenehallgatással, filmnézéssel, és ezek mellett igyekszem sok időt együtt tölteni a családommal. A barátaimmal, az osztálytársakkal leginkább Messengeren beszélgetünk, de már az is előfordult, hogy együtt honfoglalóztunk.

MM.

„A művészek teszik a dolgukat”

A járvány idején online térben állítanak ki a hegyvidéki képzőművészek is. **Véghseő Klára festőművészt,** a Galéria 12 Egyesület tagját kérdeztük, hogyan él a karantén heteiben.

– *„Rendezőpályaudvar című képem most, így tavasszal aktuális számomra. Rendezni kell soraimat, jön a tavasz, a megújulás” – írta a közösségi oldalon február végén, amikor még nem tudtuk, hogy mi következik…*

– Igen, ez vicces, úgy tűnik, megidéztem azt, ami jött utána.

– *Hogyan szembesült az új helyzettel?*

– Ikrek csillagjegyű vagyok. Ennek az a jó oldala, hogy jól érzem magam, ha kiállításról kiállításra, előadásról moziba, színházba, koncertre járok, de úgy is, ha itthon kell ülnöm. Az egész család kétségbe volt esve, hogyan bírom majd a korlátozást. Úgy látom, sikeresen bírom, nem unatkozom. Leszámítva, hogy nem egy vidám dolog ez, persze, igyekszem mindenből a legjobbat kihozni; mint Placid atya, az apró örömöket keresem.

– *Mivel tölti a napjait?*

– Soha életemben nem volt olyan időszakom, amikor csak magammal tudtam foglalkozni. Kiskoromtól kezdve jóformán nem voltam egyedül; a kollégiumban húszan laktunk egy szobában, aztán férjhez mentem, jöttek a gyerekek, majd következtek az önfenntartás nehézségei. Bár most nem tudok tanítani, de festeni annál többet lehet. Ora et labora!, vagyis: Imádkozzál és dolgozzál! – ennek jegyében élek.

– *A képzőművészeknek jól is jön, ha nem lehet kimozdulni…*

– Az elkezdett képeket befejeztem, újakat kezdtem el, előszedem a régi ötleteimet. Mondtam is a tanítványaimnak – még korábban –, amikor jajgattak, hogy nincs témájuk: gyerekek, ha engem valaki bezárna egy évre, biztos, hogy összehoznék egy kiállításra való anyagot! Bármikor tudok ötletet meríteni a környezetemből. Hála istennek, megkaptam ezt az adottságot!

– *Mi inspirálta mostanában?*

– Először is a húsvét. A nagyhét úgy telt el, hogy online módon igyekeztem lelkileg feltöltődni, részt venni a szertartássorozatban. Megfestettem egy régi húsvéti élményemet, ahogy a sötét templomba kívülről bemegy a menet a gyertyákkal, és beszűrődik a fény – nekem ez volt a húsvétom. Festettem egy hajléktalant is. Szerencsétleneknek most még nehezebb az életük! Befejeztem két képemet, és dédelgetett tervem egy önarckép, amit tizenhat éves koromban készítettem utoljára. Van még egy nagyon nagy munkám: a városmajori templom üvegablak-pályázata. A második fordulóra öt csapat maradt bent, én a Mindszenty-üvegablakkal foglalkozom. Ez a fő profil, a „csemege” a saját képeim festése.

Hajléktalan

– *Hogyan tud foglalkozni a tanítványaival?*

– Szembesültem vele, hogy az iskolásokat annyira megterhelik tanulnivalóval, hogy gyakorlatilag nincs szabad idejük. De azért adok nekik feladatokat, a festőklub honlapjára és a Facebookra is felrakom, amiket a gyerekek a karantén idején festenek. Rajztanító videókat készítettem nekik, és mint „kísérleti nyulakat” ezeket kapták tőlem húsvétra.

– *Családjában több generáció él: idős édesanya, három felnőtt lány, közülük kettő, Osgyányi Sára és Osgyányi Róza szintén festőművész, legnagyobb unokája a Képzőművészeti Egyetem grafika szakán tanul. Velük hogyan tartja a kapcsolatot?*

– Ez a karantén fájdalmas oldala. Anyukámat nem tudtuk rávenni, hogy használjon tabletet, de telefonon sokat beszélünk. Ő 90 éves, egyedül él, jól van, a családtagok bevásárolnak neki, rendelünk ebédet. Rozi lányomat videós telefonon hívom, látom rajta, hogy nagyon nehéz neki a három kisgyerekkel. A vírus megviseli az egészségügyet, a tanárokat, pláne ha vannak saját gyerekeik, és óriási megpróbáltatás a többgyerekes anyukáknak – ők a karantén végére úgy megedződnek, hogy mindent ki fognak bírni! Bori lányomékkal egy gangon lakunk, ők a beszerzők, reggel együtt kávézunk. Van egy kis kertünk, konténeres zöldségtermesztés a szórakozásunk. A középső lányom, Sári éjjel-nappal fest. Most készült el egy karanténos festménye: alul egy akvárium, fölötte a Duna és a Lánchíd látható. Mindenkit megihlet ez a helyzet. Szerintem akkora kiállításözön lesz, ha ennek vége van! A művészek teszik a dolgukat, a zenészek zenélnek, az írók felolvasnak, a színészek verseket, meséket mondanak…

Ortodox mise

– *Mit tapasztal a környezetében?*

– Ahol nagy a baj, megnő a jóság. A híradásokban annyi segítséget látok! Bori is önkéntes, más időseknek is bevásárol, gyógyszertárba jár. Mindenki önzetlenül tesz valamit, adni akar. Szerencsésnek érzem magam, hogy festek, de aki nem művész, másképp alkot. Sokan maszkot varrnak – én is varrtam egy csomót –, ki mit tud, segít. Mintha megmozdult volna a magyarok lelke! Abban reménykedem, hogy több hit, segítőkészség, odaadó szeretet ébred mindenkiben. Jó lenne, ha szerencsésen túljutnánk a járványon, ha az emberek nem vesztenék el az állásukat, és a gazdaság vissza tudna lendülni a kerékvágásba. Hiszem, hogy sikerülni fog!

Szepesi Dóra

■ *Webcímek: veghseoklara.hu, osgyanyi.eu, rozaosgyanyi.blogspot.hu*

Felemás aranykor – egy háromgyermekes anyuka története az önkéntes karanténból

Hányszor elmondjuk a gyerekeinkről, hogy ők a legnagyobb ajándékok az életünkben! Hányszor elmondjuk: a legtöbb, amink van, az egészség, a család és a szeretet!

Aztán fordul egyet a világ, és a legnagyobb ajándékok hét héten át otthon ragadnak. A nap huszonnégy órájában egy lakásban velünk, hogy minden kérdésükkel, amik time-lapse-szerűnek tűnő fejlődést mutató agyvelejük legmélyebb bugyraiból előkerülnek, válogatás nélkül minket találjanak meg. Hogy ne csak a nagy, életre szó válaszokat igénylő felvetéseikre kelljen megfelelnünk, ne csak az esti összebújásokkor megosztott titkokat kelljen a szívünkbe zárnunk, ne csak a családi mozidélutánon látottakat kelljen megvitatnunk, ne csak a társasozás közben felmerülő létkérdéseket kelljen tisztáznunk, ne csak úszni, futni, biciklizni kelljen együtt velük, de minden bunkerépítési ötletükkel, abszurd viccükkel, orbitális röhögőgörcsükkel, pitiáner matekfeladatukkal, válogatós hisztijükkel és a nap végén kifáradt kis elméjük véget nem érő bukfencekben manifesztálódó elpilledésével is nekünk kelljen megküzdeni.

Bár eddig az sem tűnt kis próbatételnek, most már tudom, nem volt nagy kihívás az ovi, a suli után azt a néhány órát kitölteni, ami az esti fektetésig hátravolt. Nem volt nagy kihívás hétvégén együtt pihenni, a szünetekben programokat csinálni, a nyarat végiglubickolni velük.

Furcsa dinamikája az életnek, hogy épp a járvány előtti hetekben ült a fejembe a gondolat, milyen jó lenne látni, hogyan tanulnak, hogyan viselkednek a gyerekeink az iskolában, amikor nem vagyunk velük. Erőt vett rajtam az érzés: villámgyorsan elillan a gyerekkor, amelynek nagy részét tőlünk távol, az oviban, az iskolapadban töltik, másokkal érzik jól magukat, mások vigasztalják őket, ha elkámpicsorodnak, mások kacagtatják meg őket, mások tanítják őket, mi pedig már csak egy kimerült, kikapcsolódásra vágyó gyereket kapunk haza mindennap. Betegségek és szünetek ide vagy oda, mégiscsak kimaradunk az életük jó részéből. Nem kellett sokat merengenem ezen, megkaptuk őket 0–24-re – és azt kell mondanom, szülő legyen a talpán, akit ez nem sokkolt.

Hiába éreztem az első pillanattól különleges adománynak az előttünk álló heteket, amelyeket családi körben tölthetünk, az ezerfelé osztott figyelem, a minden fronton való helytállásra való törekvés felőrölte ezt a kezdeti, naiv örömet. A hirtelen sokszorosára nőtt ingerek, az életünket elöntő új feladatok, az egyre sürgető határidők és az így-úgy teljesített napok után rajtunk erőt vevő kimerültség nem teremtettek éppen optimális körülményeket ahhoz, hogy értékelni, mi több, élvezni tudjuk egymás társaságát, annak ellenére sem, hogy olykor meg-megcsillant mindennek a szépsége is.

Ábel rajza

Csoda volt persze látni, hogyan nőnek össze az iskolások egész napra az itthon lévő egyévessel, aki most lubickol a társaságukban. Azt, hogy ők sosem fáradtak egy mosolyhoz, a vele való bolondozáshoz, a babusgatásához, vagy ha úgy hozza az élet, az ellátásához. Velünk ellentétben ők mindig türelmesek egymással, egészen addig, amíg mi türelmetlenek nem leszünk. A mi feszültségünk természetesen megsokszorozódik bennük, de amíg mi bírjuk cérnával, ők is vidámak. Hát, ez az. Bírni cérnával.

Amikor online órát kell indítani a férjnek, amikor segíteni kell megtalálni a közös többszöröst, amikor az egérrel nem sikerül az igekötőt az igéhez húzni, amikor a kicsi könyvespolcra mászik, amikor az online óra lefagy, amikor nem megy a kerületszámítás, amikor a másodikos besokall a számítógép előtt töltött óráktól, és fejen áll a kanapén, miközben a negyedikesnek online zongoraórája lenne, és a kicsi üvölt, mert éhes, és a hagyma leégett, mert közben muszáj volt már kiteregetni is… Az élet alapjáraton is sok szórakoztató helyzetet produkál három gyerekkel, de ha a nyolcéves világmegváltó találmányának részletes terveit fejti ki őrjítő hangerőn, miközben a nővére éppen dolgozatot írna, és ezzel egy időben takarítás után egy órával ráeszmélünk, hogy a kicsi az egész lakást beterítette hungarocell-darabkákkal, be kell látni: vannak helyzetek az életben, amikor a túlélés az egyetlen lehetséges cél.

Szóval, születhetnek itt fennköltt gondolatok az ajándékba kapott együttlétről, bizony, az első hetek jól pofon vágják az embert, akinek megadatott, hogy reggeltől estig, estétől reggelig főállású szülő lehet. Mert, persze, még ha lenne is más állás, ez minden egyebet megelőz, hiszen a gyerekdolgok nehezen tűrnek halasztást.

Csodálatos az agy; most már értem, hogyan voltunk képesek évezredről évezredre új és újabb történelmi és szociális helyzetekhez idomulni. A mi idegrendszerünk a hetedik hétre vette fel a ritmust. Az őrültek háza mostanra madárházzá szelídült, amelyben ugyan megállás nélkül ugrabugrálnak és csivitelnek a benne lakók, de végre ezzel is megbirkózunk anélkül, hogy estére kifacsarva hevernénk szanaszét a lakásban.

Persze nem mondom, jó érzés a nap végén az elcsendesült nappaliban hátradőlni a kanapén, és azt sem mondom, hogy a konyhában abban a pillanatban már makulátlan rend uralkodik, de végre tudjuk élvezni a madárházat. Mostanra értünk el arra a pontra, hogy tudunk nevetni a képtelen helyzeteken, a feladattorlódás már nem tébolyult hősnővé, hanem legtöbbször kacagó anyává tesz, aki igyekszik teret engedni a gyerekek csacsogásának is, még ha nehéz is rájuk koncentrálni az elvégzendő feladatok közben, mert ez az anya tudja, hogy képzeletük szárnyalása legalább olyan fontos, mint az, hogy legyen mit feltálalni nekik aznap ebédre. Ha nem fontosabb. Hét hét kellett, de sikerült a ránk szakadt karanténnal egyszerre beszűkülő teret úgy-ahogy kitágítani.

Dalma rajza

Milyen más lesz ez a nyár, amelybe így megyünk bele! Telnek majd a hónapok, és már most félek, hogy hirtelen kiüresedik az életünk, amikor újra iskolába mennek. Hogyan emlékszünk majd vissza ezekre a hónapokra? Mint felnőttkorunk legszebbjeire? Mint egy felemás aranykorra, amelyben a betegségtől való félelem olyan helyzetbe zárt össze minket, amiben az élet átalakult, és új értelmet nyert? Amelyben minden ránk szakadó online kihívás ellenére visszatértünk egy emberibb léptékű életbe, amelyben egymás felé fordultunk, amelyben a család egysége megerősödött, és kiteljesedett az a szeretet, amit eddig leginkább csak általános szófordulatként emlegettünk? Szeretet. Milyen sok indulat fér bele ebbe a szóba, negatív és pozitív egyaránt. És milyen sokat elbír egy család is, ha megvan benne ez a mindenkit így vagy úgy összekapcsoló kohézió. Akárhogyan is lesz, a mi nagykönyvünkbe történelmi időkként vonulnak be majd ezek a hetek. Semmi nem lesz többé ugyanolyan, mint azelőtt. Remélem.

S. Zs.

A Tschögl család városmajori háza

A német származású Tschögl család tagjai tehetős polgároknak számítottak Budapesten a múlt század elején. Saját bérházuk a Báthory utcában állt, az Istenhegyi úton pedig négy egymás mellett fekvő erdős telket birtokoltak.

A három fivér közül Vilmos (1851–1926) ügyvéd lett, Gusztáv kormányfőtanácsos (1853–1935) és Henrik kereskedelmi főtanácsos (1855–1937) pedig a Hoffmann József kereskedelmi cég társtagjaként gabona-, gyarmatáru- és dohány-nagykereskedéssel foglalkozott. A király kettőjüknek mint udvari szállítóknak a hazai kereskedelem fejlesztésében szerzett érdemeik elismeréséül magyar nemességet adományozott, siklósi előnévvel.

A régi ház, amelynek a helyére háromemeletes bérház épült

Tschögl Henrik, a Fűszerkereskedők Országos Egyesületének alapítója és díszelnöke nem a családi házban, hanem az Andrássy úton lakott feleségével, Gaszner Boriskával, aki egykor a Magyar Királyi Operaház magántáncosnője volt. Nyári lakásul azonban közel négy évtizedig a Városmajor utca 50. számú házat használták, amely az utca felé földszintesre, kert felőli szárnya pedig emeletesre épült.

Ebben a régi polgári otthonban az idős Henrik gyakran *„magában ült kutyájával a hatalmas kőrisfák árnyában álló Apolló-mellszobor előtt”*, élvezte a kertjét, a telet (ha a hideg hónapokra is ott maradt) *„az utcafelé fordított keskeny ablakos lefüggönyzött lakás félhomályában töltötte”*. Halálhírét a Pesti Napló 1937. június 9-én közölte: *„Siklósi Tschögl Henrik, a Hoffmann József ismert budapesti gyarmatáru nagykereskedő cég szeniorfőnöke hirtelen meghalt Ischlben. Siklósi Tschögl Henrik 82 éves volt és legutóbb hosszabb betegségen esett át. Felesége társaságában üdülést keresni utazott Ischlbe, ahol nagyon jól is érezte magát. Hétfőn Tschögl Henrik szokása szerint lepihent, a 82 éves öregúr nem ébredt fel többé. Álmában, fájdalom nélkül, könyörületesen végzett vele a halál. Siklósi Tschögl Henrik a budapesti kereskedőtársadalom egyik vezető alakja volt. 1894-ben ő alapította a Magyar Tudakozódó Egyletet, amelynek 25 évig elnöke volt és amelynek vezetésében később is mindig élénk részt vett. Siklósi Tschögl Henrik régi budapesti patrícius családból származott és az öröklött tradíciók értelmében vezette vállalatát.”*

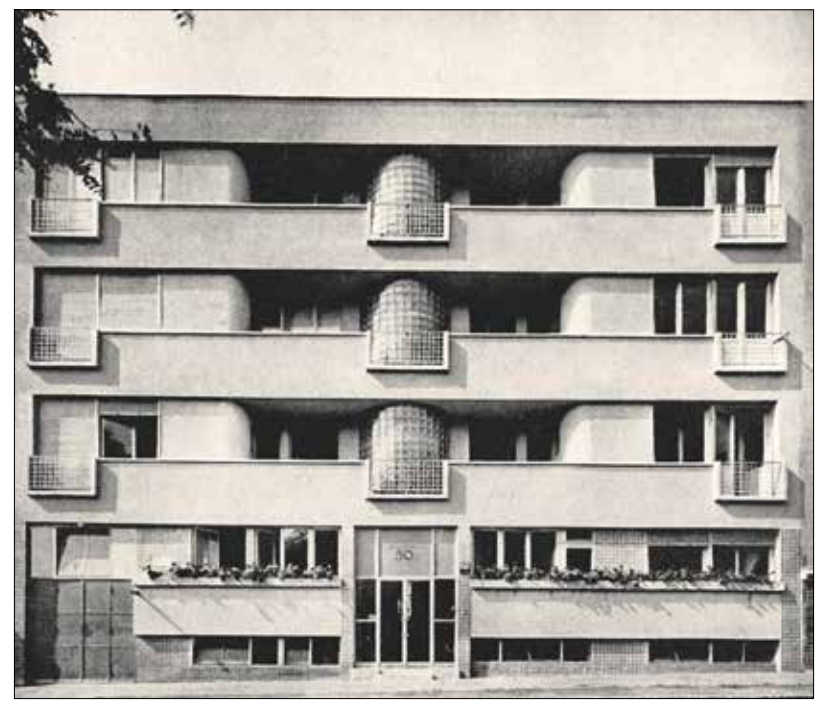
Özvegye hamarosan lebonttatta a többnyire nyaralóul szolgáló épületet, és unokaöccsével, Tschögl Miklóssal közös tulajdonban háromemeletes bérházat építtetett a helyére. A tervezéssel Olgyay Viktor festőművész fiait, az Olgyay ikerpárt, Aladárt és Viktort bízták meg, akik a háború után Amerikában váltak igazán elismert építészekké. Az 1941-ben elkészült ház statikusa Éhn József és Weltzl János volt, a kivitelezés Báthory István és Klenovits Antal cégének munkája.

Mivel a keskeny utcáknak akkoriban még létezett az a sajátossága, hogy a kocsisok és az autók az ablakokig felverték a port, az Olgyay fivérek háttal kifelé rajzolták meg az épületet.

„A lakások 18 lakószobáját a Kissvábhegyre felnyúló öreg fákkal ékes kertre fordították, s a szűk és lármás utca felé helyezték el a lépcsőházat, a konyhákat és cselédszobákat, meg a fürdőszobákat. A szép kert adottságainak legteljesebb kiélvezését a tetőterrasz biztosítja. Ez a remekszép nyitott nyári lakótér félig zárt verandájával, zuhanyozójával a legfelsőbb emelet egyik lakásához tartozik, s annak lakószobájából érhető el. A többi lakás az egész homlokzati szélességet elfoglaló keretezett erkélyekről élvezheti a kert levegőjét, az egyik földszinti lakásból pedig közvetlen kijárás szolgál a kertbe.

Egészen újat hoz az alagsori garázsnak a lakásokkal való szerves összekötése. A hazatérő lakó saját kulcsával nyithatja ki a garázs kapuját, és miután kocsiját elhelyezte, a személyfelvonóba a pincei állomáson belépve érheti el lakását. Hasonlóképpen hagyhatja el kocsiján a házat. Újítás ez, mivel ezideig Budapesten a lakásból ki kellett menni az utcára – esetleg esernyővel – és az utcáról volt a garázs elérhető. Bizonyos, hogy ez a kényelem a lakók számára igen vonzó lesz, az elrendezés követésre méltó példa.

Az épület megjelenése a belsőnek tökéletes kifejezője, az utcai homlokzat az adottságok következménye, a lépcsőház üveghenger felülete, a konyhák kis nyitott erkélyei, árnyékokban gazdag plasztikus hatást biztosítanak. A falfelületek fehér és kék sávozása derűssé teszi az utcai homlokzatot. Az udvar sárgás homlokzatát tágas erkélyek keretei – osztják és nem tagolják, mert rendet, egyszerűséget és áttekinthetőséget kerestek a tervezők, nem pedig azt a híres tagolt mozgalmasságot, amely 20-30 év előtt divatozott, azzal az eredménnyel, hogy a tájékozatlan utód azt vélheti: mivel a ház miden ablaka más formájú és más arányú, azokat az építtető bontási anyagkereskedőknél vásárolta össze. Igaz, hogy már ez a tévhit is a romantika síkjára vezet és így a tervezők ugyancsak elérték a maguk célját.



„Az épületen egy új életszellem nyilvánul meg: egyszerű, derűs élet keresése”

Az egész épületen egy új életszellem nyilvánul meg: egyszerű, derűs élet keresése. Az építtető és a tervezők megegyeztek abban, hogy nem akarnak palotautánzatot építeni, az aránylag kis lakások bérlői számára – viszont az adott keretek között az elérhető legtöbb kényelmet akarják nyújtani, elsősorban a természeti környezet élvezetét biztosítják a lakóknak.” – írta dr. Bierbauer Virgil a Tér és forma 1941/9. számában.

FOTÓ: GYULAI SZILVIA

Az épület közepén helyezkedik el a lépcsőház

A „fordított ház” közepén elhelyezett lépcsőházból szintenként öt erkélyes lakás nyílt: két nagy előszobás vagy inkább folyosós, két szoba-hallos, konyhás, öltöző-, fürdő- és cselédszobás, valamint három garzon (előtér, szoba, főzőfülke, fürdőszoba) beépített szekrényekkel. A harmadik emelet bal oldali lakásából lépcső vezetett a tetőszintre, ahol napozóteraszt alakítottak ki, minden egyéb kiszolgálóhelyiség (mosókonyha, szárító, kazán, szénraktár és óvóhely) az alagsorba került.

A bérház tulajdonosai 1944-ben özvegy siklósi Tschögl Henrikné (fszt./3.) és siklósi Tschögl Miklós (III/5.) voltak. Ott lakott még: Ginyovszky Ferenc (fszt./1.), dr. Rákosi Gyula (fszt./2), Szigeti János házfelügyelő (fszt./4.), Marton Ákos építőmester (I/1.), dr. Veress László (I/2.), Tóth Terézia (I/3.), Vásárhelyi Júlia írónő (I/4.), dr. Kozák Lajos (I/5.), özvegy Sömjén Györgyné okleveles gyógyszerész (II/1.), dr. Majtényi Viktor (II/2.), Takács Irén (II/3.), Jakabffy Lóránt katonatiszt (II/4.), Faluvégi Albert magyar királyi százados (II/5.), Fellegi János (III/1.), Remenár Gézáné (III/2.), özvegy Fehér Mihályné (III/3.) és ifj. Predmerszky Géza tollkereskedő (III/4.). A garzonok átlagos bére 1200, a kétszobás lakások ára 2200 pengő volt.

Tschögl Miklós a háborút követően Amerikában telepedett le. Tschögl Henrikné Gaszner Borbála 1962-ben hunyt el Városmajor utcai lakásában, 95 éves korában.

Verrasztó Gábor

„Kertész vagyok, Felség, és ez büszkeségem”

Jókai Mórt ünnepelt íróként tartjuk számon, de sokat tett azért, hogy kertészként is emlékezzünk rá. Szívvel-lélekkel annak tekintette magát, legalábbis miután a Svábhegyen egy kisebb kertcsodát varázsolt a birtokán. Mi sem bizonyítja jobban tehetségét, hogy a 3 holdas, köves, bozótos telkét nemcsak rendbe hozta, hanem mintagyümölcsössé is tette.

Írói munkásságában számtalanszor feltűnik, mennyire odavolt a növényekért. Műveiben több mint 600 növény nevét említi közel 1600-szor, az egyszerű virágoktól kezdve a vadvirágokon át az olyan rózsafélékig, tulipánokig, amiket csak a szakavatott kertészek ismernek. Sok cikke jelent meg A Kert című szaklapban, és a Kertészeti Lapokba is publikált. Legjelentősebb ilyen irányú munkája a Kertészgazdászati jegyzetek című könyv 1896-ból, amely – a legtöbb hasonló szakmai kötettel ellentétben – humorosan, élvezetesen és kifinomult stílusban mutatja be ezt a szép foglalkozást.

Jókai Mór mintagyümölcsössé tette svábhegyi kertjét

A Vasárnapi Ujság így írt erről: *„Nincs abban a füzetben a száraz, unalmas, legfeljebb csak szakembereknek való leírásoknak semmi nyoma, hanem az egész kitűnő, élvezetes olvasmány, a mit az is nagy érdeklődéssel olvashat, a ki soha sem kertészettel, sem szőlészettel nem foglalkozott és nem is akar foglalkozni. A mi ott le van írva, felér egy érdekes elbeszéléssel, mit ha elkezdünk olvasni, le nem teszünk, míg végére nem jutunk. Mindazonáltal valóságos szakmunka ez, a miben a szerző lerakta sok éven keresztül szerzett nagybecsű tapasztalatait, a melyekből akárki is sokat okulhat. Sok panaszt hallunk, hogy a szakkönyveket nem olvassák; nos hát igy kellene megírni, majd olvasnák akkor.”* (Vasárnapi Ujság, 1896. április 12.)

A Kertészeti Lapok ekként fogalmazott: *„Nem hiszem, hogy a világirodalomnak volna még egy, ehhez hasonló műve. Élvezettel olvashatja el az is, akinek nincs szőlője és kertje, mert az illető Jókai lelkének egy kevésbé ismert részét, a kertészet szeretetével telt lelkét ismeri meg belőle. A gyakorlati kertész pedig csodálkozással fogja látni, hogy a nagy költő mennyire tudott önállóan gondolkozni és cselekedni kertészeti dolgokban.”* (Kertészeti Lapok, 1925. június.)

Valószínűleg e könyvének köszönhette, hogy az Országos Magyar Kertészeti Egyesület a tiszteletbeli tagjává választotta 1896-ban. Ugyanebben az esztendőben az ezredévi kiállításon történt, hogy Ferenc József király megszólította Jókait, csodálkozva, hogy ő is jelen van. Az emberek ugyanis el sem tudták elképzelni, hogy egy ekkora író pályafutása csúcsán ilyesmivel foglalkozzon, és standja legyen egy gyümölcskiállításon. Ahol egyébként a Liegel vajkörtéjét és a Jodoigne diadala körtéjét mutatta be.

Korabeli grafikák az ezredévi kiállításról (Vasárnapi Ujság, 1896)

A Pesti Hírlap így számolt be a nagy találkozásról: *„Levett kalappal, gomblyukában sárga tearózsával állott meg a magyar írók fejedelme a király előtt, aki szeretetteljes mosollyal üdvözölte: – Hát ön kiállító?, kérdezte az uralkodó. – Kertész vagyok, Felség, és ez büszkeségem. – Mióta? – Tizennégy éve már. – Itt Pesten? – A Svábhegyen, itt a kis kiállításom. – A király kezébe is vett egy hatalmas császárkörtét. – És szőleje is van? – Igenis felség, filoxeramentes. – Egyáltalán nincs benne féreg? – Van, de én minden ősszel megölöm és így tömeges gyilkosságot követek el. – No ezért nem büntetik meg, szólt a király mosolyogva.”* (Pesti Hírlap, 1896. október.)

Jókai végig büszkén vallotta magáról, hogy ő kertész, és ennek többször is hangot adott. *„Lehet, hogy el fognak felejteni mint költőt, de az én szép fáim minden évben ki fognak zöldülni újra és hirdetni fogják, hogy kertész voltam.”* (Természettudományi Közlöny – Természet Világa, 1925. március 1.)

FG.

Május van, kitört a spárgaláz!

A spárgát, ezt az elegáns és drága zöldfélét a népnyelv csirág, nyúlárnyék, lófarkfű néven tartja számon. Kezdetben csak a fehéret ismertük, amelyet halványító spárgának is neveznek, majd itt-ott felbukkant a zöld is. Ma már kedvünkre válogathatunk közülük, sőt házasíthatjuk is őket. A zsenge spárga önmagában is élvezhető párolva, főzve, olvasztott vajban megforgatva, de ha kiadósabb formában szeretnénk tálalni, akkor érdemes valami nemes húsfélével gazdagítani. Amíg a spárga primőrnek számít, elég csak egy keveset venni, és levest főzni belőle, vagy egy unalmas rizsköretet „feldobni" vele. A lényeg, hogy már üdvözölhessük az asztalunkon!

A spárgaragu húsgombóccal komplett főétel, nem is illik hozzá külön köret

Miközben lelkesen dicsérjük gasztronómia értékeit, nem lehet nem megemlíteni a spárga egészségvédő erényeit. A szárát jól emészthető rostok alkotják, a hajtások A-, B1-, B2-, C- és E-vitaminban, folsavban gazdagok. Zsírtartalma jelentéktelen, nem tartalmaz koleszterint.

Száz gramm spárgába mindösszesze 20 kalória szorult. Kifejezetten kevés benne a cukor, 100 grammban összesen 4 gramm szénhidrát van. Tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, sok káliumot, a nyomelemek közül ónt, szilíciumot, molibdént, a nátriumtartalma viszont alacsony. A zöld spárga klorofillban gazdag, több benne a C-vitamin és a karotin, mint a halványított változatában, ezért táplálékként is értékesebb. Kell ennél több, hogy azonnal elinduljunk érte a piacra?!

SPÁRGALEVES VAJAS GALUSKÁVAL

Drága spárgából apró vajas galuskákkal és csirkeaprólékkal nagyszerű levest lehet főzni. A zsenge zöldséghez szinte kívánkozik is valami betét, amitől kiadósabb lesz. Javára válik, ha tálaláskor bőven megszórjuk petrezselyemmel.

- *Hozzávalók (4 személyre):*

1 csirkeaprólék
só
40 dkg spárga
3 dkg vaj
2 csapott evőkanál finomliszt
csipetnyi cukor
1-2 dl főzőtejszín
1 tojássárgája

- *A vajas galuskához:*

diónyi vaj
1 tojássárgája
2-3 evőkanál finomliszt
só

A megtisztított és kis darabokra vágott csirkeaprólékot sós vízben puhára főzzük. Közben megtisztítjuk a spárgát, azaz a zsenge fejeket levágjuk, és félretesszük, a szálakról a vékony hártyát lehúzzuk, a fás végeket levágjuk, és eldobjuk. A megtisztított spárgát 2 centisre daraboljuk, és az aprólék leszűrt levében elkezdjük főzni. Levét csipetnyi cukorral ízesítjük.

Csirkeaprólékkal kitűnő leves főzhető spárgából

Mielőtt teljesen megpuhulna, a fejeket is beledobjuk, és jó puhára főzzük. A vajon a liszttel világos rántást pirítunk, egy kevés hideg vízzel, majd a spárga főzővizével felengedjük, és simára keverjük. Ha teljesen csomómentes, a levesbe habarjuk. Felforraljuk, és beleszaggatjuk a galuskákat. Ehhez a vajat egy csészében vagy kis tálkában megpuhítjuk, és a tojássárgájával simára keverjük, megsózzuk, majd annyi lisztet dolgozunk bele, hogy kemény galuskatésztát kapjunk. Ebből egy kiskanállal apró galuskákat szaggatunk a levesbe úgy, hogy minden szaggatás előtt a kanalat a forró levesbe mártjuk. A végén az aprólékot is visszateszszük, legjobb, ha ki is csontozzuk, úgy könnyebben lehet majd fogyasztani. Egy levesestál alján a tejszínt és a tojássárgáját jól elkeverjük, majd a levest kanalanként rámerjük, közben kevergetjük.

SPÁRGA GALLÉRBAN

Ez egy igazán mutatós, ínycsiklandó és egyszerűen elkészíthető fogás, nevezhetjük előételnek. Minél vastagabb spárgaszálakat sikerül vennünk hozzá, annál könnyebb lesz bánni vele. Vigyázzunk, nehogy túlfőzzük, mert még sütés közben is puhul, és úgy szép, ha a gallérban is tartja a formáját!

- *Hozzávalók (4 személyre):*

25 dkg mélyhűtött leveles tészta
50 dkg zöld spárga
só, késhegynyi cukor

- *A tál kikenéséhez*: vaj
- *A tészta tetejére:* 1 tojás sárgája

Mutatós előétel, főleg ha megmarad a szép gallérja

A tésztát szobahőmérsékleten felengedjük. Közben a spárgát megtisztítjuk, és egyben hagyva, a fejével felfelé állítva, lobogva forró, sós, cukros vízben roppanósra főzzük. Nem kell hozzá sok idő, a zöld spárga 4-5 perc alatt megpuhul, a feje különösen gyorsan, azért kell, hogy szinte kilógjon a forró vízből. Ha kész, azonnal ki kell venni, és lecsepegtetni. Ezután a felengedett tésztát belisztezett deszkán kinyújtjuk, majd 4 kb. 20x8 centis darabra vágjuk. A lecsöpögtetett spárgát elosztjuk rajtuk, és a kötegeket egy-egy tésztalappal körbetekerjük. A tészta széléből „zsinórt" is sodorhatunk, ezzel átkötözve még mutatósabbá tehetjük. A spárgacsokrokat sütőpapírral kibélelt vagy vajjal kikent tepsibe fektetjük, a tetejüket a felvert tojássárgájával megkenjük, és 220 °C-os sütőben (légkeveréses sütőben: 200 °C) pirosra sütjük. Forrón, olívaolajos, újhagymás paradicsomsalátával és petrezselyemmel gazdagon megszórva kínáljuk.

SPÁRGARAGU HÚSGOMBÓCCAL

Ez egy komplett főétel, kellő mértékben tartalmaz húst és zöldséget, külön köret nem is illik hozzá. Ha valakinek hiányérzete van, friss franciakenyeret ropogtasson hozzá. Ennek híján más kenyér is megteszi, de ha lehet, friss, ropogós héjú legyen!

- Hozzávalók (4 személyre):
- *A húsgombóchoz:*

40 dkg kétszer ledarált sertés- vagy borjúhús
só
őrölt bors
1 tojás
3 evőkanál zsemlemorzsa

- *A főzéshez:*

5 dl húsleves (bioleveskockából is készülhet)

- *A raguhoz:*

80 dkg spárga
diónyi vaj
1 narancs héja
reszelt szerecsendió
só
őrölt bors
csipetnyi cukor
1 nagy csokor petrezselyem
1 evőkanál liszt
1,5 deci főzőtejszín

Először a húsgombócot készítjük el. A finomra darált húst sóval, őrölt borssal ízesítjük, és a tojással meg a zsemlemorzsával alaposan összedolgozzuk. Vizes kézzel apró gombócokat formálunk belőle. Ha van maradék húslevesünk, akkor abban, ha nincs, 5 deci vízben feloldott leveskockából készült lében, lefedve, 5 percig főzzük. Közben megtisztítjuk a spárgát, és 2-3 centis ferde darabokra vágjuk. A húslében fövő gombócokhoz adjuk, a vajat belemorzsoljuk, a narancshéjat beledobjuk, reszelt szerecsendióval, sóval, borssal és csipetnyi cukorral ízesítjük. Ismét lefedjük, és addig főzzük, amíg a spárga megpuhul. Ekkor a narancshéjat kivesszük belőle, és az apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk. A lisztet a tejszínnel simára keverjük, és a ragu levét mártásszerűen besűrítjük vele. Ha kell, még sózzuk, borsozzuk.

A zöld spárgához szépen illik a fehér rizs

ZÖLD SPÁRGÁS RIZS

Természetesen a fehér rizshez a zöld spárga illik, mert fontos, hogy amit főzünk ne csak finom, hanem mutatós is legyen. Ezt például valamilyen könnyű sült – csirkemellfilé, hal – mellé tálaljuk!

- *Hozzávalók:*

20 dkg nagy szemű rizs
8 dkg vaj
só
5 dl húsleves vagy bio-húsleveskocka
30-40 dkg zöld spárga
csipetnyi cukor

Öt deka vajat egy lábasban megolvasztunk. A rizst szűrőkanálban folyóvíz alatt alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük, majd a vajra dobjuk. Egy két-percig kevergetve sütjük, de nehogy megpirítsuk, a rizsszemek csak enyhe kérget kapjanak! Ezután annyi húslevessel, vagy ennek híján annyi leveskockával ízesített vízzel öntjük le, amennyi bő kétujjnyira ellepi. (A víz kb. kétszerese legyen a rizs mennyiségének.) Lefedjük, és 2 percig forraljuk. Ekkor elzárjuk a lángot, és a fedőre több réteg konyharuhát fektetünk. Így a rizs a gőzben jó 20 perc alatt megpuhul, és elkerüljük a leégés veszélyét. Közben a spárgát megtisztítjuk – a zöld spárgának általában csak az alsó egyharmadát kell lehántani, a szára kevésbé szálkás, fás, mint a fehéré. A szálakról a fej felől 5-6 centis darabot levágunk, a többit 2 centisre aprítjuk. (Szebb lesz, ha ferdén vágjuk.) Annyi vízben, amennyi éppen ellepi, 3-4 percig főzzük. A spárga főzővizét a són kívül mindig csipetnyi cukorral is ízesítjük. Végül a megpuhult spárgát leszűrjük, és a maradék olvasztott vajba forgatjuk. A „fejes" darabokat félretesszük a díszítéshez, a többit a párolt rizzsel összekeverjük.

MÁJUSI PILLETORTA

Májusban már csak könnyű, gyümölcsös édességre vágyunk. Az eper még drága egy egész tortához, de kivivel, naranccsal, almával házasítva finom és látványos tortát varázsolhatunk szeretteinknek. Igaz, munkaigényes, türelmet és némi konyhai jártásságot igényel, de gyönyörű!

- *Hozzávalók (12 szelethez):*

12,5 dkg vaj
12,5 dkg cukor
2 tojás
12 dkg finomliszt
1 evőkanál cukrozatlan kakaópor
1 kiskanál sütőpor
1-2 evőkanál tej

- *A töltelékhez:*

4 dl joghurt
15 dkg porcukor
1 narancs leve és reszelt héja
9 lap zselatin
5 dl tejszín

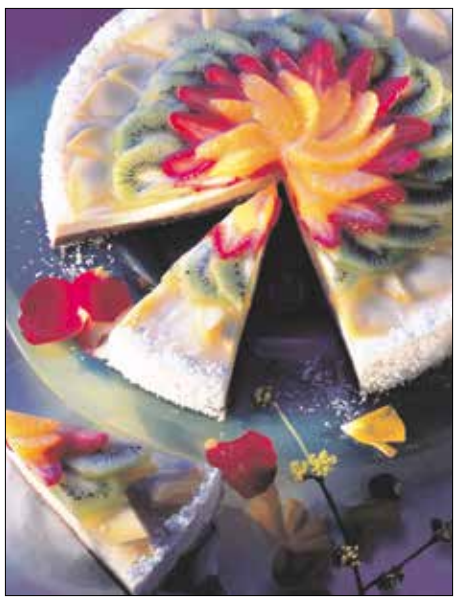
- *A forma kikenéséhez:*

vaj
zsemlemorzsa

- *A díszítéshez:*

1 narancs
3 kivi
5 nagy szem eper
1 nagy alma
10 dkg kókuszreszelék
1 csomag színtelen tortazselé

A tésztához a vajat a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük, a tojásokat hozzáadjuk, majd a lisztet, a kakaót és a sütőport is apránként beledolgozzuk. Ha a tészta túl sűrű lenne, tejjel lazíthatjuk. Egy kör alakú tortaformát vajjal kikenünk, zsemlemorzsával megszórjuk, a tésztát belesimítjuk. Előmelegített sütőben (190 °C, légkeveréses sütőben: 170 °C) közepes lánggal kb. 50 percig, illetve tűpróbáig sütjük. Közben a joghurtot a cukorral, a narancs reszelt héjával és levével jól összekeverjük. A zselatint hideg vízbe áztatjuk, majd lassan, kis lángon felolvasztjuk, és apránként a joghurtba keverjük. A tejszínt nagyon kemény habbá verjük, és amikor a joghurt szilárdulni kezd, óvatosan beleforgatjuk. A tésztát a tortaformában hagyjuk kihűlni, aztán töltjük a joghurtos krémet a tetejére. Hűtőszekrénybe tesszük, amíg teljesen megdermed. Ezután a gyümölcsöket megtisztítjuk, felszeleteljük, és a torta tetejére rakjuk. A tortazselét a tasakon található előírás szerint feloldjuk, a gyümölcsökre locsoljuk, és megvárjuk, amíg megszilárdul. A tortaformát leemeljük róla, és a sütemény oldalára kókuszreszeléket tapasztunk.



Látványos, bár munkaigényes csemege

A nagy hollandi esete a spárgával

A hollandok már a 16. században különféle vajas mártásokkal igyekeztek változatosabbá tenni egyhangú halételeiket. Az alapváltozat, ami végül is a hollandi nevet kapta, az 1800-as évekre egész Európában elterjedt, de azt, hogy ma már minden valamirevaló étterem étlapján szerepel, elsősorban hal- és tojásételek, párolt zöldségek kísérőjeként, az európai konyha nagy reformerének, Auguste Escoffiernek köszönhetjük, aki a gasztronómia egyik alapmártásának kiáltotta ki.

Nem is gondolnánk, hogy a mártásoknak milyen jelentős szerepük van egy-egy ételkompozíciónál. Nagyon leegyszerűsítve: ha egy szósz olyan tápanyagokat tartalmaz, amik az étel más alkotóelemeiben nem szerepelnek, azzal segít szervezetünknek hasznosítani az étel többi vitaminját és tápanyagait. Az emberek evés közben naponta tapasztalták a mártások jótékony hatását, és a tudomány utólag igazolta őket.

Az egyik legklasszikusabb példa egy mártás „hasznosságára" a párolt spárga hollandi mártással. A spárga idegműködést segítő aszparaginsavat, folsavat, káliumot és sok nedvességet nyújt, a rásimuló elegáns szósz pedig a kellő zsírokat biztosítja az egyes vitaminjainak felszívódásához, valamint a tojássárgájából sejtvédő, szellemi működést segítő szelénnel, hőre nem érzékeny, zsírban oldódó A-, D- és E-vitaminnal, az ásványok közül foszforral, vassal, cinkkel látja el szervezetünket.

ÍGY KÉSZÜL A HÍRES MÁRTÁS

Megalkotásához nagy magabiztosságra van szükség, de bátraké a szerencse! 30 deka vajat egy lábasban kis lángon felolvasztunk, és ha áttetszővé válik, mint az olaj, lehúzzuk a tűzről. Ezután 1 tojás sárgáját egy tálban 1 evőkanál jéghideg vízzel 1 percig keverjük, majd vízfürdőbe állítjuk, és közepes lángon melegítve habosra verjük. Ezalatt a duplájára nő a térfogata.

A tűzről levéve apránként hozzáadjuk a megolvasztott vajat – akkor jó, ha egyforma hőmérsékletűek – végül egy negyed citrom levével ízesítjük, csipetnyi Cayenne borssal fűszerezzük, és megsózzuk. Csak frissen jó, ne melegítsük újra! A hollandi mártás további ízesítést is kaphat némi dijoni mustártól, fehérborecettől, de ezekkel csínján kell bánni, kóstolgatva haladjunk!

Pákozdi Judit

Összekovácsolta az ápolószakmát az emberek szeretete

(Folytatás az 1. oldalról)

– Azok számára, akiket hazaengedtünk, vagy akik ebben a nehéz időszakban nem tudták rendszeresen igénybe venni az egészségügyi ellátásokat, a munkatársaim olyan otthon használható anyagokat dolgoztak ki, amik nem nagyon készültek máshol az országban. Az „Út az egészséghez" programunk keretében – amelynek egyik látható eleme a Normafán másfél évvel ezelőtt kialakított kardioösvény – létrehoztunk egy Facebook-oldalt, amin a gyógytornászaink, ápolóink által készített filmeket tesszük közzé. Ezeket, akárcsak a Budapesti Szent Ferenc Kórház központi Facebook-oldalán látható videókat, alkalmanként több ezren is megnézik. Az országban elsőként indítottuk el ingyenes Skype-rendelésünket, ami nemcsak orvosi, hanem dietetikai és otthonápolási területen is működik. Mindemellett intézményünk volt az első, amelyik kidolgozta, hogyan kell a koronavírusos betegek rehabilitációját végezni, hiszen nemcsak készenlétben álltunk, hanem ápoltunk is ilyen betegeket. Büszkék vagyunk az eredményeinkre, különösen azért, mert a dolgozóink közösen valósították meg.

•

„A magyar egészségügy legkritikusabb kérdése az ápolók ügye, ami az egész ágazat létét meghatározza – figyelmeztetett **dr. Velkey György**, a Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórházának főigazgatója. – A magyar népesség elöregedőben van, ami növekvő ápolási igényt jelent, emellett pedig az orvosi technikák fejlődése miatt egyre nagyobb szakértelemre van szükség a minőségi ápoláshoz.

Soltész Miklós, Herczegh Anita és dr. Toldy-Schedel Emil

Az ápolás iránt borzasztó nagy az elvárás, a társadalmi szükségletek alapvető részévé vált, ugyanakkor a szakma presztízse borzasztóan alacsony. Rengeteg verbális, helyenként fizikai atrocitás éri az ápolókat, miközben testileg és lelkileg is megterhelő, komoly szakértelmet igénylő munkát végeznek. Ma már az egész nyugati világ problémája az ápolóhiány, aminek oka, hogy akik alkalmasak lennének erre a pályára, más munkakörökben sokkal jobban tudnak keresni, és sokkal nagyobb megbecsültségnek örvendenek.

Az ápolói szakma az egyházi kórházakban az elhivatott asszonyok, lányok számára hitükből adódóan perspektívát jelentett évszázadokon át, ám szekularizált világunkban ez az életforma kiüresedett, nincs motivációja a fiatalok többségének, hogy ezt az életutat válassza. Ebből adódóan nagyon meg kell becsülnünk azt a kevés elhivatott embert, aki ápolóként dolgozik, és el kell gondolkodnia a társadalomnak azon, hogyan tudna egy ilyen munkát megbecsülni, megfizetni, és a dolgozók számára perspektívát nyújtani.

A járványhelyzetben most a teljes egészségügyre, így az ápolásra is »jut egy kis fény«, jobban szem előtt vannak az ágazat problémái. Érezzük a társadalom empátiáját az egészségügyben dolgozók felé, ám jó lenne, ha ez a támogató attitűd nem csak egy »szalmaláng« lenne, és a veszély elmúltával is kellő elismerést kapna az ápolók munkája."

•

„Egy kórházban, főleg ha fekvőbetegellátó intézményről van szó, a betegek kilencven százalékban az ápolókkal találkoznak – erről **dr. Reiter József**, a Betegápoló Irgalmasrend Budai Irgalmasrendi Kórházának főigazgatója beszélt lapunknak. – Az ápolók viszik a legnagyobb terhet a hátukon, akiknek a nap huszonnégy órájában helyt kell állniuk. A koronavírus-járvány még inkább megterhelte az ápolói kart, ám kiemelten kezeltük a szakdolgozók védelmét, sok segítséget kaptunk védőeszközök terén felajánlásokból és az államtól.

A járvány miatt jelentősen nőtt az egészségügyi dolgozók erkölcsi megbecsültsége, a kormány intézkedéseinek köszönhetően pedig jövő januárra, több lépcsőben, jelentős fizetésemelés valósulhat meg. Abban reménykedem, hogy a most meginduló folyamattal ismét a régi szintre kerül az ápolók presztízse; a nyolcvanas évek végéig jóval nagyobb népszerűségnek örvendett a szakma, túljelentkezés volt az ápolói képzéseknél.

Tudni kell, hogy az ápolói szakma rendkívül differenciált, sokfajta rétege van, ezek speciális tudást igényelnek. Amikor ápolóhiányról van szó, mindig figyelembe kell venni, hogy eltérő tudásra van szükség a különböző osztályokon, azaz a specializáció miatt még nehezebb megfelelő szakembereket találni.

Ezért határozta el a négy egyházi kórház – a Budai Irgalmasrendi Kórház, a Bethesda Gyermekkórház, a Budapesti Szent Ferenc Kórház, valamint a MAZSIHISZ Szeretetkórház –, hogy beindítja a szakápolóképzést. Az elméleti oktatás a volt Budagyöngye Kórház területén lenne, míg a gyakorlati képzés az egyházi kórházakban folyna. Az eredeti tervek szerint ez év szeptemberében indultak volna az első csoportok, de a járvány miatt valószínűleg jövő januárra vagy szeptemberre tolódik a kezdés."

•

„Minden tisztelet és becsület az ápolónőké, akik a kórházunkban halmozottan hátrányos helyzetű, 80-85 év közötti átlagéletkorú emberekkel foglalkoznak – mondta **Szinai T. József**, a MAZSIHISZ Szeretetkórház gazdasági igazgatója. – Az idős betegeknél, sajnos, mindennapi a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szívelégtelenség, ráadásul a nálunk fekvők döntő többségének majdnem olyan ápolásra van szüksége, mint egy csecsemőnek.

Gárdánk túlnyomó része olyan régóta nálunk dolgozó, tapaszalt szakemberekből áll, akik tudják, hogy nemcsak a beteg testét, hanem a lelkét is ápolni kell, meg kell tartani bennük a bizakodó életszemléletet. Az ápolás fizikailag és lelkileg is megterhelő, ráadásul a kórházunkban be kell tartani a vallási előírásokat is. Azt hiszem, azok az ápolók maradnak meg nálunk, akik szeretik az öregeket – annak ellenére, hogy az életkor előrehaladása a legritkább esetben teszi simulékonyabbá, kedvesebbé az embert.

Jelenleg látogatási tilalom van érvényben, aminek a betartása nagyon fontos. Hála Istennek, eddig távol tudtuk tartani a járványt a kórháztól, mert nagyon súlyos következménye lenne, ha a vírus megjelenne intézményünkben. A betegek most el vannak vágva szeretteiktől, mobiltelefonon ugyan tarthatják a kapcsolatot, ez azonban nem pótolja a gyerekek és az unokák jelenlétét. Ez a helyzet a szokásosnál is több gondoskodást és odafigyelést követel ápolóinktól."

z.

Ha szeretetet vetsz, akkor szeretetet aratsz!

„Az vagy, amit megeszel" – vallja Sipos József, aki egy alföldi faluban „beleszületett" a természet szeretetébe, amelyet aztán mind jobban megismert, és a mai napig is szolgál. Növényorvosként és méhészként gazdálkodik, de élete fontos része az oktatás, a jövő generációinak nevelése is. Az év agrárembernek választották 2019-ben a növényvédelmi kategóriában, és – ami talán még ennél is fontosabb számára – a közönségdíjat is elnyerte. Beszélgetésünkben a munkája mellett természetesen a hegyvidéki méhlegelők is szóba kerültek.

– Kezdjük az elején. Hogyan lesz valakiből már tinédzserként méhész? Mikor esett a sorsdöntő méhszúrás?

– Nagyon büszke vagyok a gyökereimre. A családom és szerető szüleim életpéldája, tanítása és a természethez fűződő viszonyuk mindig előttem lebeg. Azt vallották: fiam, légy alázatos az emberek és a termőföld iránt, és az Istentől kapott talentumaidat használd a jó cél és a fejlődés érdekében! A természet szeretete a kezdetektől jelen volt az életemben. Dédszüleim méhészkedtek, a szüleim nem, de a méhészkedés génjei ott lapultak bennem. Gyerekként agrármérnök édesapámtól kaptam egy könyvet, az alapján kezdtem ismerkedni a kaptárral, a bogarakkal, a virágokkal. Aztán, látva a lelkesedésemet, még általános iskolás koromban megajándékozott a klasszikus „méhészek bibliájával". Ez a könyv alapozta meg a méhészeti vonzódásomat. A középiskolába lépve egy tanárom ajánlotta, hogy iratkozzak be az éppen induló – egyébként felnőtteknek szánt – méhészeti képzésre. Így már első osztályos gimnazistaként méhész szakmunkás lettem, később pedig méhész mester. Ekkor persze még nem voltak saját méheim, mert édesapám arra kért, hogy szerezzek hiteles emberektől gyakorlati szaktudást. Felkerestük szülőfalum öreg és tapasztalt méhészeit, akik mellett sokat tanultam, és akiknek azóta is nagyon hálás vagyok. Amikor aztán úgy ítélték meg, hogy már lehet saját kaptáram, akkor lett először három méhcsaládom. Ez huszonhét évvel ezelőtt történt. De a méhek a napi feladatoknál mélyebben is érdekeltek, ezért kutatni kezdtem a kártevőiket, majd a méhészkedést befolyásoló környezeti viszonyok alaposabb megismerése felé fordult a figyelmem. Ezenkívül, ha tehetem, a jövő méhészeinek szakmai képzésében is tevőlegesen részt veszek, amit szintén nagyon szeretek.

– Általában a méhészek a kaptáraikat kocsira rakva vándorolnak, és keresik a nyíló virágot. Hogyan kezd valaki méhészként saját méhlegelőket telepíteni?

A SZERZŐ FELVÉTELEI

Más-más magkeverék kerül a Hegyvidékre és egyéb területekre

– Növényorvosi munkám során is látom, hogy a környezetünk változik. Melegszik a klíma, módosul a vetésszerkezet, élőhelyek tűnnek el, alakulnak át. A nyár egyre szárazabb, aszályos, ilyenkor kisülnek a méhlegelők. Fontos, hogy nemcsak a házi méhekről beszélünk, hanem a természetben élő számtalan más beporzó rovarról is! A Kárpát-medencében hétszázharminc hártyás szárnyú virláglátogató rovarfaj él, ezekről is gondoskodni kell. Méhészeti szempontból az a legrosszabb, amikor nyáron a forróságban beszáradnak a virágok, megszűnik a nektártermelő képességük – ilyenkor etetni kell a méheket. Alapvetően ezért akartam mesterségesen kialakítani olyan méhlegelőket, amik az ínséges időkben is folyamatosan biztosítják a nektárt és a virágporhordást. Azzal a céllal indult a törekvés, hogy alakítsunk „folyamatosan virágzó" ökoszisztémákat. Ma már külön erre a célra magkeveréket készítünk: kisebb területeken saját magunk által termesztett növényekről – nagyrészt gyógynövényekről – gyűjtjük be a magokat, és azokat vetjük el a virláglátogató rovarok javára. Növényorvosként természetes dolog, hogy szeretem a növényeket, ez segít a mindennapi munkámban. A magkeverékeimet kísérletek alapján, helyspecifikusan állítom össze. Más kerül a Hegyvidékre, más egy száraz dél-alföldi területre, az Alpokaljára, és megint más egy poros, kitettebb békési tájra. Itt, a Hegyvidéken a leggazdagabb, negyvennégy fajt számláló keveréket vetettük *(erről előző lapszámunkban olvashattak – a szerk.)*, de vannak ennél szerényebb kombinációk is. A lényeg, hogy olyan növényeket keresek, amik az adott régióban a természetben is megtalálhatók, de ezek a szándékosan kialakított méhlegelőn koncentráltan lesznek jelen. Törekszem arra, hogy folyamatosan legyen virág, tavasztól egészen a fagyokig. A következő évben már csak felül kell vetni ezeket az állományokat, mert az alap ott van a földben.

A fiatalokhoz el kell vinni a föld, a kert szeretetét

– A méhészekről azt tartják, hogy bogaras, maguknak való emberek. Hogyan lesz egy méhész, növényorvos az Év Agrárembere szavazáson két kategória győztese?

– Nagy elismerés volt számomra már a jelölés is. Az Év Agrárembere választás komoly országos szakmai megméretés, két témakörben rendezik meg. Engem a végzettségem alapján a növényvédelmi vonalon jelöltek, ez is megtisztelő, mert a munkám során a szobanövénytől az erdei fákig mindennel dogozom, és próbálok mindenütt segíteni, gyógyítani. De úgy érzem, díjazták a társadalmi felelősségvállalásomat is. A másfél éve működő siposgazda.hu oldal felhívja a figyelmet a fiatalok formálására, nevelésére, valamint a természetes életmódra, ami szintén fontos küldetésem. Az első körben a közönségszavazáson nagyon nagy szavazatszámmal kaptam bizalmat, utána egy közel nyolcvanfős szakmai grémium a növényvédelmi kategória díját is nekem ítélte. A visszajelzések alapján az emberi és szakmai munkámat értékelték, ami rendkívül boldoggá tett, de úgy érzem, további felelősséget ró rám.

– Hogy kerül az év agrárembere a városba?

– Sokat járok a fővárosba, és nekem a Hegyvidék mindig is kitűnt a többi városrész közül, a sok zöld területtel és a nyitott, természetszerető emberekkel. Sokat beszélgettem az itt lakókkal, és mindig éreztem a természetközeliség sugallatát. Aztán egy méhésztársam invitálása alapján megismertem az itteni Méhbarát Kerület programot és az önkormányzat beporzók iránti elköteleződését. Később meghívtak egy kerekasztal-beszélgetésre, amin az azonos célokból adódóan a küldetésünk összekapcsolódott, hiszen a méhlegelők és az oktatás számomra is ugyanolyan fontos, mint az itt élőknek. Nagy büszkeségem, hogy a magkeverékemmel tudtam segíteni a tizenkettedik kerületi méhlegelő kialakításában, és a jövőben is szívesen jövök akár ilyen jellegű kéréseknek eleget tenni, akár a hegyvidéki iskolákba fiataloknak bemutatni a madarászat, a természet titkait, a méhészkedés és általában az egészséges, környezettudatos élelmiszer-előállítás szépségeit, kihívásait.

– Hogyan tovább?

– Nagy álmom, hogy sokakhoz eljussak a modern kori elvárásoknak megfelelő kommunikációs csatornán, a honlapomon keresztül közvetített szemléletformáló és ismeretterjesztő küldetéssel. Ebben a munkámban szeretett szüleim öröksége mellett fontos nekem Bálint Gyuri bácsi szakmai és emberi példája: a fiatalokhoz elvinni a föld, a mezőgazdaság és a kert szeretetét. Megértetni, hogy az vagy, amit megeszel, ezért nem mindegy, mi kerül a tányérunkba. Ezért – ha másra nincs lehetőségünk – legalább egy balkonládában neveljünk fűszert, vagy zöldséget, amiből megérezzük, hogy mit eszünk. Segíteni szeretném a gazdálkodáshoz kedvet érző fiatalokat, hogy vegyszermaradékmentes élelmiszert állítsanak elő, ezzel szolgálva egészségünket és a természetet. Épp ezért is nagy öröm volt számomra, hogy személyesen részt vehettem egy hegyvidéki méhlegelő vetésénél, és a kerületi tévé nézőinek elmondhattam a „technológiát". Az adás utáni órákban fantasztikus élményben volt részem: négy nagyon kedves köszönőlevelet kaptam, amiknek az írói előremutató szakmai kérdéseket is feltettek nekem. Ezekből a visszajelzésekből merítek erőt és bátorítást, hogy folytatni tudjam azt az utat, amit most a Hegyvidéki Zöld Irodával együtt járunk.

(Barta)