



Érkeznek a maszkok a háztartásokba

8. OLDAL
FÓKUSZ -
KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY

11. OLDAL KÖZÖS ÜGYEINK

Virtuálisan szolgáltató
programokat az Eötvös10








14. OLDAL FILM

Művészettörténet
szélesvásznon



Önkormányzati fogadóórák





Tisztségviselők

NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
 SOPRONI TAMÁS polgármester	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-1) 351-7967-es számon
 Temesvári Szilvia alpolgármester	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Minden hónap első hétfő 15.00-18.00 Előzetes időpont-egyeztetés a (06-1) 351-9666-os számon
 Györfly Máté alpolgármester képviselő (9. evk.)	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Minden hónap első hétfő 15.00-18.00 Előzetes időpont-egyeztetés a (06-1) 351-7966-os számon
 Miyazaki Jun alpolgármester képviselő (5. evk.)	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Minden hónap első hétfő 16.00-18.00 Előzetes időpont-egyeztetés a (06-1) 351-8938-os számon
 dr. Mogyorósi Sándor jegyző	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V/508.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-1) 351-7965-os számon

Választókerületek képviselői

EVK.	NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
1.	 Heltai László	LMP-iroda, V. kerület, Kálmán Imre u. 24.	Csütörtök 13.00 vagy előzetes egyeztetés alapján a (06-30) 751-8025-ös számon
2.	 Németh Helga Anna	Polgármesteri Hivatal Eötvös u. 3.	Minden hónap utolsó szerda 17.00-18.00 Előzetes egyeztetés a (06-30) 608-3667-es számon
3.	 Szilágyi Erika	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V/516.	Minden hónap utolsó kedd 17.00-18.00 Előzetes egyeztetés a (06-30) 705-9168-as számon
4.	 Kecskés Balázs	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., I/104.	Minden hónap első szerda 15.00-17.00 Telefon: (06-70) 768-3099
6.	 Szász Károly	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., I/104.	Minden hónap első csütörtök 15.00-17.00 Telefon: (06-70) 476-3783
7.	 Sajószegi Péter	Polgármesteri Hivatal (recepción érdeklődni)	Minden hónap első szerda 15.00-17.00 Telefon: (06-70) 317-3792
8.	 Bálint György	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V/516.	Csütörtök 17.00-18.00 vagy előzetes egyeztetés alapján a (06-70) 314-5888-as számon
10.	 Gaár Iván Zsolt	MSZP-iroda, Andrássy út 79.	Minden hónap első hétfő 17.00-19.00 Telefon: (06-20) 336-6613

Listán megválasztott képviselők

NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
 dr. Bundula Csaba	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., I/104.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-30) 956-0906-os számon
 Simonffy Márta	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., I/104.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 476-3306-os számon
 Császárné Csóka Ilona	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., I/104.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 206-263-as számon
 Lindmayer Viktor	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., I/104.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 935-6487-es számon

Országgyűlési képviselő



dr. Oláh Lajos

Fogadóórákat tart a Teréz krt. 46. szám alatti irodájában bejelentkezés alapján, amelyet a +36 30 709 11-02-es telefonszámon vagy a drolahlajos@dkp.hu e-mail-címen lehet megtenni.

Közérdekű

Önálló rendőrkapitányság

Bp. VI., Szinyei Merse u. 4. Tel.: 461-8141

V.-VI.-VII. kerületi tűzoltóság

Bp. V., Gerlóczy u. 6. Tel.: 317-5233

Szakorvosi rendelőintézet

Bp. VII., Csengery u. 25. Tel.: 321-2200

ÁNTSZ

Bp. VI., Podmaniczky u. 27. Tel.: 301-5050

Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara

VI.-VII. kerületi szervezete
Bp. VII., Erzsébet krt. 51. Tel.: 342-5835

Magyar Vöröskereszt

Bp. VII., Szövetség u. 17. Tel.: 342-2712

Terézvárosi Családsegítő Szolgálat

Bp. VI., Hegedű u. 7. Tel.: 322-0623

Terézvárosi Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona

Bp. VI., Podmaniczky u. 18. Tel.: 311-2230

Terézvárosi Foglalkoztatást Elősegítő Kft.

Bp. VI., Rózsa u. 81-83. Tel.: 332-3962

Terézvárosi Vagyonkezelő Nonprofit Zrt.

Bp. VI., Rózsa u. 81-83. Tel.: 3016-700

Főgáz észak-pesti szolgáltatási osztálya

Bp. XIII., Béke tér 9. Tel.: 462-6472, 465-6474

Budapest Főváros Kormányhivatala VI. kerületi Hivatala Hatósági Osztály és hivatalvezetés

1063 Budapest, Szinyei Merse utca 4. **Telefon:** 473-2714, 473-2718 **Ügyfélfogadási idő:** hétfő 13.30-18.00, szerda 8.00-16.30, péntek 8.00-11.30

Budapest Főváros Kormányhivatala VI. kerületi Hivatala Kormányablak

1062 Budapest, Andrássy út 55. **Telefon:** 795-8690 **Ügyfélfogadás:** hétfő 7.00-17.00, kedd 8.00-17.00, szerda 8.00-20.00, csütörtök 8.00-18.00, péntek 8.00-14.00.

Terézvárosi Polgármesteri Hivatal

1067 Budapest, Eötvös utca 3.

Központi telefonszámok: 342-0905, 342-0906, 342-0907, 342-0908, 342-0909. **Ügyfélfogadás:** hétfő 13.30-18.00, szerda 8.00-16.30, péntek 8.00-11.30

Belvárosi Katasztrófavédelmi Őrs

1052 Budapest, Gerlóczy utca 6.

Telefon: 459-2305

E-mail: 6.ker.pvkiirendeltseg@katved.gov.hu

Az önkormányzat bizottságai

Humán bizottság

Németh Helga Anna elnök, Szász Károly alelnök, Császárné Csóka Ilona, Sajószegi Péter, Szilágyi Erika, Grekovic Borbála, Hegyi András, Komjáthy Anna, Takács Gergely

Pénzügyi és jogi bizottság

Kecskés Balázs elnök, Németh Helga Anna alelnök, Gaár Iván, Lindmayer Viktor, Kovács Aranka, Matolcsi Györgyné, Molnár Gergely

Tulajdonosi bizottság

Bálint György elnök, Heltai László alelnök, dr. Bundula Csaba, Kecskés Balázs, Sajószegi Péter, Fülöp Gergely, Nyíri Gábor, Tóth Viktor, Töreki Milán

Környezetvédelmi bizottság

Heltai László elnök, Bálint György alelnök, Sajószegi Péter, Simonffy Márta, Szász Károly, Csontos Gyöngyi, Matokanovic Lúcia, Szabó Krisztina Diána, Varga Máté

Húsvét a karanténban

Ez a húsvét más volt, mint a többi – mindenkinek, mindenhol. Gondoskodott erről a korona névvel felruházott kis gyilkos, „aki” alattomos módon szivárgott be mindennapjainkba, és töltötte el az embereket szorongással, haraggal vagy éppen elszánt tenni akarással. Ki-ki vérmérséklete szerint viszonyult a vírushoz, a kényszerű bezártsághoz, az ünnepet is korlátok közé záró járványhoz. Idén elmaradt a locsolkodás, nem érkeztek meg a családi ebédekre a távolabb élő rokonok, a kerti partikon legfeljebb a szűk család állta körbe a bográcsot. A locsolók elöl a szabadba, erdőbe, vízpartra menekülők is hoppon maradtak, hiszen a bevezetett kijárási korlátozások megálljt parancsoltak a kirándulóknak. Pedig az időjárás a lehető legszebb módon mutatta meg, hogy itt a tavasz: kék ég, simogató nap sugarak, egyre több zöld mindenfelé, virágillat és madárécsicsérgés. A szerencsésebbek saját udvaraikon, kertjeikben szívhatták magukba az egyre szmogmentesebb, tiszta levegőt, míg mások útban a bolt, a patika felé kószolhattak bele a csodaszép tavaszba. Bezárva a négy fal közé volt alkalmunk múlttól és bizonytalan jövőről elmélkedni, kicsit elmélyülni saját gondolatainkban. Talán (a természettel együtt) kicsit megtisztulunk mi is, és mire ennek a rémálomnak vége lesz, talán jobb emberként jövünk ki a karanténból, talán jobban odafigyelünk majd egymásra, a környezetünkre, saját magunkra. Tűnődtem efféle magasztos gondolatokon, amikor megcsapta az orrom a szomszédától érkező főtt sonka illata, s rádöbbenem, hogy ideje feltenni nálunk is az ünnepi ebédet, mert a húsvét ezúttal sem marad el, csak más, most bizony nagyon más.

GAJDÁCS EMESE

FÓKUSZ - KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY

Továbbra is maradjon otthon mindenki!

- 6-7. **FÓKUSZ - KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY** Telefonon konzultálnak betegeikkel az orvosok
- 8. **FÓKUSZ - KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY** Érkeznek a maszkok a háztartásokba
Húsvét előtt célba jutott félezer szociális csomag
- 10. **KÖZÖS ÜGYEINK** Ne dőljenek be a csalóknak!
- 11. **KÖZÖS ÜGYEINK** Virtuálisan szolgáltat programokat az Eötvös10
- 12-13. **INTERJÚ** „Ha most állnék pályaválasztás előtt, nem fotográfus lennék”
- 14. **FILM** Művészettörténet szélesvászonon
- 15. **FILM/SZÍNHÁZ** „Ezt jól kifőztük!” – A Budapesti Operettszínház heti menüje
Rajzpályázat a Bábszínház oldalán
- 16. **IRODALOM** Száraz Miklós György Ponte Sisto
- 17. **IRODALOM/KÖNYV** Vay Kristóf Zárványok
Ecuador
- 20. **KULTÚRA ONLINE** „A lassú élet nem irreális koncepció, a végtelenségig gyorsulás viszont az”
- 21. **KONYHA** Főzzünk együtt banánból
- 22. **GYEREKVIILÁG** A Szív Óvoda veszélyhelyzet idején
- 23. **GYEREKVIILÁG** Gálvölgyi János mesedélutánt tart kisgyerekeknek
A karantén gyerek szemmel
- 24. **HIRDETMÉNY**
- 25. **ÉLETMÓD** Figyeljünk a vitaminfogyasztásra!
- 26. **APRÓHIRDETÉS/KERESZTREJTVÉNY**
- 27. **REJTVÉNY**



4-5.



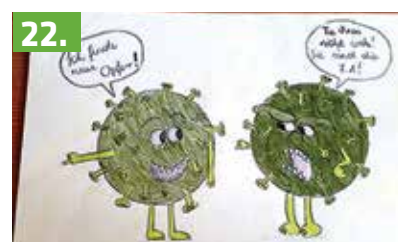
9.

ÖNKORMÁNYZAT
Itt most nincs helye
pártpolitikának



18-19.

SZÍNES TERÉZVÁROS
Tanuljunk tanulni!



22.

GYEREKVIILÁG
Átállás online-ra

TERÉZVÁROS KÖZÉLETI, KULTURÁLIS ÉS ÉLETMÓDMAGAZIN

KIADÓ: Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata
FELELŐS SZERKESZTŐ: Brém-Nagy Ferenc **TÖRDELÉS:** Euro Press Media Kft.
MUNKATÁRSÁK: Dobi Ágnes, Gajdács Emese, Steindl Gabi **FOTÓ:** Képszerkesztőség
SZERKESZTŐSÉG CÍME: 1067 Budapest, Eötvös utca 3.
E-MAIL: sajto@terezvaros.hu
NYOMDA: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse
FELELŐS VEZETŐ: Papp Tibor ügyvezető igazgató **TERJESZTÉS:** Magyar Posta Zrt.

A HIRDETÉSEK FELADHATÓK A SAJTÓIRODÁN:

Telefon: 06 1/342-0905,
2451-es mellék
E-mail: sajto@terezvaros.hu

APRÓHIRDETÉSEK FELVÉTELE:

VI., Eötvös utca 3., recepció,
hivatali nyitvatartási időben.

Továbbra is maradjon otthon

Lapunk folyamatosan ismerteti azokat a kormányzati és Terézváros önkormányzata által hozott intézkedéseket, amelyek a március 11-én, a veszélyhelyzet kihirdetésekor és azt követően életbe léptek. Most az előző lapszámunk megjelenése óta eltelt két hét legfontosabb döntéseit tekintjük át.

A kormány intézkedései

Április 9-én a kormány határozatlan időre meghosszabbította a március 28-án kététes időtartamra meghirdetett kijárási korlátozást. Az erre vonatkozó szabályokat előző számunkban részletesen ismertettük, így most csak néhány pontját idézzük fel.

A legfontosabb szabály, hogy a kijárási korlátozás visszavonásáig mindenki csak alapos indokkal hagyhatja el otthonát.

Ilyen indoknak minősül:

- a munkavégzés, a hivatásbeli kötelezettség,
- az egészségügyi ellátás és szolgáltatás igénybevétele,
- egyéni szabadidős sporttevékenység, séta,
- az élelmiszerüzletekben, drogériákban, a piacokon és a gyógyszertárakban 9 és 12 óra között kizárólag 65 év feletti vásárolhatnak,
- a legszükségesebb esetben engedélyezett a személyes megjelenést igénylő ügyintézetek, így a hatósági, a banki, a pénzügyi, a biztosítási és a postai szolgáltatások igénybevétele,
- lehetőség van a háziállatok közterületi sétáltatására, állatorvosi rendelő és állatkórház felkeresésére,
- a kijárási korlátozás nem akadályozhatja a szülői jogokat és kötelezettségeket, továbbá a hitéleti tevékenységet,
- az otthon elhagyásának megfelelő indoka lehet még a magáról gondoskodni nem tudók vagy segítségére szorulóknak (például kiskorúak, idősek és betegek) segítése,
- a rendelet kimondja, mindenki köteles a lehető legkisebb mértékűre korlátozni a szociális érintkezést, és a közös háztartásban élők kivételével mindenkitől lehetőség szerint legalább másfél méter távolságot tartani mindenhol, beleértve a tömegközlekedést is,
- a szabályokat a rendőrség ellenőrzi, és szabálysértési bírsággal büntetheti a rendelet megszegőit, ennek összege 5 ezer és 500 ezer forint között lehet.

Gazdaságvédelmi akcióterv

A kormány április 6-án gazdaságvédelmi akciótervet hirdetett meg.

A bejelentett főbb intézkedések a következők:

- 75 ezer, nyelvvizsga hiányában középfokú végzettséget igénylő munkakörben elhelyezkedett munkavállalót mentesítenek a nyelvvizsga-kötelezettség alól, minden hallgatót, aki 2020. augusztus 31-ig sikeres záróvizsgát tett,
- a munkák leállításának idejére a munkabért az állam 3 hónapig 70 százalékban átvállalja, de a kormány azt szeretné, ha a munkavállalók erre az időre is hasznos feladatokat végeznének a munkaadók érdekében,
- a kutatási és fejlesztési munkakörben dolgozók után 3 hónapra 40 százalékos bértámogatás jár,
- csökkennek az adminisztrációs és az adóterhek,
- a szociális hozzájárulási adó 2 százalékponttal csökken júliustól,
- az adóbevallási határidő szeptember 30-ra tolong,
- az áfa-visszaigénylések normál adózók esetén 75-ről 30 napra, megbízható adózóknál 30-ról 20 napra rövidülnek,
- különleges fizetési könnyítések, részletfizetési, fizetéselhalasztási és adómérséklési lehetőségek lépnek életbe, a nyomtatványok is egyszerűsödnek,
- a betegszabadság dokumentumait elektronikus másolatban is be lehet nyújtani,
- a fizetés nélküli szabadságra küldött munkavállalók biztosítási jogviszonya nem szűnik meg,
- a vállalati leállásokra reagálva online képzések kezdődnek távoktatási formában,
- a képzések tandíjának 95 százalékát átvállalja az állam, az állást keresők kamatmentes felnőttképzési diákhitelre jogosultak,
- az egyetemi hallgatók egyszeri, szabad felhasználású, 500 ezer forint összegű, kamatmentes diákhitel igényelhetnek,
- többletforrásra számíthatnak a vírustól legjobban érintett, Magyarországon nagy hagyományokkal rendelkező ágazatok. Azaz az építőipar, a közlekedés, a logisztika, az idegenforgalom, a kreatív ipar, az egészségipar és az élelmiszeripar fejlesztési támogatásokban, adócsökkentésben részesül, kedvező hiteleket és tőkeprogramokat kap,

- a turizmus támogatására az idegenforgalmi adót az év végéig felfüggesztik. Június végéig a SZÉP-kártya után a szociális hozzájárulási adó 4 százalékra csökken és megemelkedik az összeghatár, emellett felújítási és fejlesztési programok várhatók a területen,

- az egészségipar minden eddiginél jelentősebb támogatásban részesül, hogy a belföldi gyógyszer- és eszközgyártók termékei nagyobb arányban jelenjenek meg a magyar egészségügyben. Támogatásban részesülnek mind az egyetemi, mind a vállalati kutatóintézetek, létrejön az Egészségipari Innovációs Ügynökség,

- meghosszabbodnak a gyermekek otthongondozási díjához (gyod) kapcsolódó határidők, valamint a tartósan beteg gyermeket nevelő szülők jogosultságai a magasabb összegű családi pótlékra,

- a tanév vége helyett a veszélyhelyzet végéig igazodik az idej jogosultság a családi pótlékra.

A kormányfő bejelentése szerint a családi és nyugdíjasvédelem nevű program részeként négy részletben visszaépítik a 13. havi nyugdíjat. 2021 februárjában a januári nyugdíjon felül a nyugdíjasok egyheti nyugdíjat kapnak 2022-ben, 2023-ban és 2024-ben is.

Ingyenessé vált a parkolás

A kormány rendelete alapján április 6-tól az ország egész területén a veszélyhelyzet idejére a járvány terjedésének csökkentése érdekében díjmentessé vált a parkolás.

SZÉP-kártya

A rendelet szerint a pénzforgalmi szolgáltatók a veszélyhelyzet megszűnését követő 60 napig nem számíthatnak fel díjat a SZÉP-kártyákra juttatásként átutalt, fel nem használt összeg erejéig és annak terhére a munkavállalóval szemben.

A pénzforgalmi szolgáltatóknak a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napon belül tájékoztatnia kell a kártyabirtokost arról, hogy a veszélyhelyzet megszűnését követő 61. naptól kezdve milyen mértékű díjat számít fel a fel nem használt pénzeszközre. A rendelkezés április 6-án lépett hatályba.

Terézváros önkormányzatának intézkedései

Segítségre szorulóknak az ellátása

Terézváros önkormányzata a veszélyhelyzetben folyamatosan gondoskodik arról, hogy a kerületben élő idősek, családok, egyedülálló

mindenki!

szülők, egészségi állapotuk miatt támogatásra rászorulókat megkapják a számukra szükséges segítséget.

A beérkező igényeket a Terézvárosi Család- és Gyermekjóléti Szolgálat munkatársai fogadják. A Terézvárosi Gondozó Szolgálat a napról napra bővülő létszámú önkéntes segítők bevonásával biztosítja a kerületben élő, közel 200 rászoruló gyermek és székporú ebédjének házhozszállítását. Lapzártánkkor 167, a koronavírus-fertőzés miatt leginkább veszélyeztetett korcsoporthoz tartozó, segítséget kérő 70 év feletti terézvárosi lakónak heti egy alkalommal bevásárolnak és a gyógyszerét is kiváltják.

Élelmiszercsomag

Az önkormányzat első ütemben az önkéntesek közreműködésével a legnehezebb körülmények között élő nagycsaládosoknak, munkanélkülieknek, kisnyugdíjasoknak, a Családok Átmeneti Otthonában élőknek, a Terézvárosi Család- és Gyermekjóléti Központ, a Terézvárosi Gondozó Szolgálat el látottjaihoz juttatta el a tartós élelmiszerekből álló csomagokat. A járvány miatt kialakult gazdasági helyzetben egyre többen szorulnak támogatásra, az önkormányzat újabb szállítmány tartós élelmiszert rendelt, hogy a szolidaritási csomaggal segítségükre siet-hessen.

A járvány szociális hatásainak kezelése

Az önkormányzat új, több száz millió forintos szociális csomag kidolgozásával készül arra, hogy a koronavírus-járvány ideje alatt és a veszélyhelyzet végét követően segítséget nyújtson a kerületieknek. A polgármester irányításával készülő, a járványhelyzet kezelését, gazdasági és szociális hatásainak mérséklését célzó javaslatok azoknak nyújtanak majd segítséget, akik a járvány miatt elvesztették állásukat, anyagi krízisbe kerültek.

Közbiztonság

A kerületi rendőrkapitányság megnövelt járőrlelétszámmal biztosítja a lakosság védelmét szolgáló kijárási korlátozás szabályainak betartását. A rendőrök a nagyobb forgalmú boltok, a piac és a vásárcsarnok környékét folyamatosan ellenőrzik.

Óvodai beiratkozás

Az önkormányzat összeállította, honlapján és Facebook-oldalán hozzáférhetővé tette az óvodákat bemutató kiadványt, ami a beirat-



Miyazaki Jun alpolgármester az önkormányzat által beszerzett maszkokat vitt a házi orvosoknak

kozás menetével kapcsolatos aktuális információkat, a határidőket is tartalmazza. A terézvárosi óvodai hívogatót önkéntesek segítségével az önkormányzat a kerületben élő, óvodáskorba lépő gyermekek szüleinek lakcímére is eljuttatta.

Egészségügy

Március 16-tól a veszélyhelyzet megszűnése a TESZ szakrendelése in előjegyzések megszűntek, kizárólag életveszély vagy tartós egészségkárosodás elkerülése érdekében, „sürgős szükség miatt” végezhető ellátás. Az egészségügyi szolgálat munkatársai annak érdekében, hogy a korábban általuk kezelt terézvárosi, krónikus betegségben szenvedő betegeknek segítsenek, egy újabb távkonzultáció-kérési lehetőséget alakítottak ki. A +36 30 260 6732-es telefonszámra érkező hívásokat, valamint a visszahívjuk@tesz.co.hu e-mail-címre küldött leveleket fogadó munkatárs segít az orvosokkal felvenni a kapcsolatot.

Az önkormányzat megbízásából a Terézvárosi Vagyonkezelő határidőre elvégezte az Izabella utca 42. szám alatti ingatlan akut betegellátó központtá alakítását. Folyamatban van az informatikai rendszer kiépítése, az internet be-kötése.

Soproni Tamás polgármester és Miyazaki Jun humán területért felelős alpolgármester megállapodott az erzsébetvárosi önkormányzattal arról, hogy az ellátást a két kerület házi orvosai közösen biztosítják majd. Az akut légúti rendelőt jelen állapot szerint napi 4 órában kell üzemeltetni, de az önkormányzatok felkészülnek a 24 órás üzem-

módra is. A TESZ beszerzi a szükséges védőfelszereléseket a központ dolgozóinak számára. Az önkormányzat szükség esetén szállást biztosít azoknak az akut központban dolgozóknak, akik megfertőződés esetén nem mehetnek haza.

Megérkezett az önkormányzat által rendelt 5000 speciális védőmaszk, ami a házi orvosok, a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat, a Terézvárosi Gondozó Szolgálat munkatársainak, az idősek ellátását segítő önkéntesek fokozott védelmét biztosítja. A maszkokat az igények felmérése alapján az operatív törzs adja ki.

Megkezdődött a terézvárosi háztartásokba az önkormányzat által vásárolt, mosható szájmáskok kiszállítása. A legfontosabb továbbra is az, hogy aki csak teheti, maradjon otthon, és mindig csak egy ember menjen vásárolni, amikor az már nagyon szükséges. Éppen ezért küld az önkormányzat egy maszkot, amit mosás után családon belül felváltva is használhatnak.

Online fogadóóra

A polgármester és az alpolgármesterek fontosnak tartják, hogy a Terézvárosban élők a kijárási korlátozás ideje alatt is kérdéseikkel, ügyes-bajos dolgaikkal közvetlenül megkereshessék őket. Mivel a személyes találkozásra jelenleg nincs mód, ezért április 9-én elsőként Soproni Tamás polgármester online fogadóórát tartott. A veszélyhelyzet ideje alatt a párbeszéd ezen lehetősége az előre megadott időpontokban a lakosság rendelkezésére áll majd.

Telefonon konzultálnak betegeikkel

Mivel a járvány miatt az orvosi rendeléseken immár csak a sürgős eseteket fogadják, Terézvárosban gyorsan léptek az illetékesek, s néhány napja már lehetőség van arra, hogy a betegek telefonon érjék el a szakembereket, és így kérjenek segítséget. A telefonos konzultációról és az egészségügyi rendszert érintő aktuális intézkedésekről dr. Czermann Imrével, a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat (TESZ) igazgató főorvosával beszélgettünk.

– Milyen kényszerű változtatásokat kellett bevezetni a kerület egészségügyi ellátásában a koronavírus-járvány okán?

– Az Emmi rendeletének megfelelően március 16-tól szakrendeléseinken az előjegyzések megszűntek, kizárólag életveszély vagy tartós egészségkárosodás elkerülése érdekében, „sürgős szükség” miatt végezhetünk ellátást. A tiltást követően minden előjegyzett betegünket felhívtunk, és megkíséreltük tanáccsal és elektronikus recepttel ellátni őket.

– Egész gyorsan megteremtették a lehetőséget annak, hogy a betegek telefonon érjék el az orvosokat.

– Annak érdekében, hogy a korábban általunk kezelt terézvárosi lakosoknak segítsünk, kialakítottunk egy távkonzultációs lehetőséget: legcélszerűbb a visszahivjuk@tesz.co.hu e-mail-címre küldeni a beteg adatait, és leírni a kérést, ha ez nem megoldható, akkor munkanapokon 8–16 óra közt hívható a +36 30 260 6732-es telefonszám, ahol egy gyakorlott kolléganő megkeresi a legjobb megoldást, és visszahívja betegeinket, hogy mikor és kitől tudnak segítséget kapni. Az elmúlt hónapban harmadára csökkent az ellátottak száma. Közülük is a döntő többség gondjaira telefonos konzultációval, e-recepttel sikerült megnyugtató megoldást találni. Mindezt úgy, hogy munkatársaink közül a 65 évnél idősebbek a koruk, a családostok többsége pedig az óvoda- és iskolabezárások miatt kiesett a munkából. Sajnos már van karanténba került dolgozónk is, és ez a helyzet bizony súlyosbodni fog. A nemzetközi tapasztalat és a hazai statisztika is azt mutatja, hogy



Dr. Czermann Imre

minden nyolcadik fertőzött az egészségügyi dolgozók közül kerül ki. Ez rámutat arra a veszélyre is, hogy az egészségügyi (és szociális) intézmények a járvány gócpontjává válhatnak. Ennek megelőzése érdekében a szabályok szigorú betartása, a látogatási tilalom, a telefonos konzultációk előtérbe helyezése és a megfe-

Távkonzultációs lehetőség

a visszahivjuk@tesz.co.hu

e-mail-címen, illetve munkanapokon 8 és 16 óra között

a **+36 30 260 6732-es** telefonszámon.

lelő övintézkedések, gyakori fertőtlenítő takarítás és az egyszerűhasználatos védőfelszerelések biztosítása elengedhetetlen.

– Sokat hallani arról, hogy még mindig kevés a védőfelszerelés. A TESZ-ben mit tapasztalnak?

– Az elmúlt hetekben döntően az önkormányzat, néhány kerületi szervezet és önkéntesek támogatásával beszereztünk olyan védőfelszereléseket is, amikre ko-

rábban sosem volt szükség. Mindenki számára világossá vált, hogy a járvány alatt dolgozni kényszerülő munkatársak védelme az egész lakosság érdekét szolgálja. Gyakran hangoztatott és kétségtelenül igaz tény, hogy a koronavírus-fertőzést a többség lábba kihordja, különösebb kellemetlenségek nélkül, de a jelenlegi statisztikák szerint a fertőzöttek öt százaléka súlyos beteg lesz és intenzív terápiás kezelésre szorul. Épp ebben különbözik a koronavírus az influenzaszerű járványoktól: a szinte tünetmentesek nem kényszerülnek otthon, az ágyban maradni, hanem terjesztik a fertőzést. A súlyos esetek pedig olyan kínzó állapotba kerülnek, hogy többségük szó szerint fuldoklik, csak intenzív ellátással lehet reménye a gyógyulásra. A járvány gyors terjedése a külföldi példák alapján olyan mértékű lehet, hogy az ellátók kapacitáshiány miatt kompromisszumos döntésekre kényszerülnek. Békeidőben ez a legdrámaibb döntéskényszer. Ott és akkor egyszerre kell minden személyi és tárgyi feltétel: orvos, nővér, betegszállító, védőfelszerelés, lélegeztetőgép, monitor, gyógyszer, adagoló és még számtalan dolog, de a siker ekkor sem garantált. Az egészségügyi dolgozók önkéntes vagy – a sürgető szükség miatt – kijelöléssel történő átcsoportosítása esetén szükségszerűen olyan dolgozók szembesülhetnek váratlan kihívásokkal, akik évtizedekkel ezelőtt szándékosan nem ezt az ellátási formát vá-

az orvosok

lasztották, nincs ebben gyakorlatuk, naprakész ismereteik is hiányosak és főleg lelkiileg nem készültek fel az ilyen ellátásra. Ha van is megfelelő védőfelszerelés, azok használatát, a felöltözést és biztonságos levételét, a veszélyes hulladékok kezelését gyakorolni kell. Arcvédő pajzsban például a gyakorlott aneszteziológusoknak is komoly nehézséget okoz a betegek elaltatásához szükséges alapvető beavatkozás is.

- Milyen elvek alapján szervezik át az ellátást, csoportosítják az erőket?

- Nem feledkezhetünk meg arról, hogy az új vírus ellen senki sem védett: egyrészt senki nem kapott ellene oltást, másrészt korábban senki sem esett át ezen a betegségen. Az egészségügyi dolgozók lényegesen nagyobb hányada kapott influenza elleni oltást, mint általában a lakosság. Épp ezért a többségünk biztonságban érezhette magát. Ebben az esetben senki sem érzi magát biztonságban: „remegő kézzel”, kételyek közt, ismeretlen ellenséggel szemben még nehezebb higgyantán küzdeni. Főleg úgy, hogy ma már potenciálisan minden beteget fertőzöttnek kell tekinteni. Számolnunk kell azzal, hogy a járványban érintettek száma tovább növekszik, az ellátásban résztvevők száma pedig csökken. Az erőforrásokat tehát koncentrálni kell, az ellátóhelyek közti munkamegosztást, az ellátásszervezést újra kell gondolni, át kell csoportosítani annak érdekében, hogy hosszabb távon ne kerüljenek hátrányba a nem fertőzésgyanús betegek sem.

- Úgy tudni, akut központok megnyitását is tervezik, ahol a fertőzötteket fogadják majd.

- Elkészült a tervünk az alapellátó felnőtt háziorvosi rendszer átalakítására. Erre a tisztifőorvos adott utasítást. A betegek és a még egészséges egészségügyi dolgozók száma határozza majd meg a következő lépés elrendelésének idejét. Mi felkészültünk! A terv lényege, hogy a háziorvosokat három csapatra osztjuk. A 65 évnél idősebbek nemcsak a saját betegeiket látják majd el telefonos konzultáció után tanáccsal és e-recepttel, hanem a többi orvos is átirányíthat hozzájuk így ellátható eseteket. A fiatalabbak kezdetben a saját rendelőjükben, ha ez már nem megvalósítható, akkor egy központi rendelőben látják majd el azokat, akik biz-

Mikorra várható a járvány „elcsendesülése”?

Dr. Czermann Imrének ezt a nem könnyen megválaszolható kérdést is feltették: véleménye szerint meddig fokozódhat a járvány?

- A napi fertőzöttségi adatok önmagukban nem jelentenek sokat: kéthetes folyamatos csökkenés kell ahhoz, hogy a stratégián változtatni lehessen. Két hétig kellene kivétel nélkül mindenkinek a szabályokat szigorúan követni. Látjuk, sokan csak magukra gondolnak: ők nem félnek a fertőzéstől, és nem látják világosan, hogy könnyelműségük a járvány elhúzódásához, sok ember megbetegedéséhez vezet, aminek évekre kiható gazdasági következményei lesznek. Próbálunk eligazodni a hírek, statisztikák özönében, és nem tudjuk, hogy vihar előtti csend van vagy valóban sikerül elkerülni a háborúra jellemző katasztrófamedicina fájdalmas döntéskényszerét. Sorsdöntő kérdés, hogy két hét múlva már egyértelműen laposodik-e a járványgörbe vagy ugrásszerű, exponenciális emelkedés következik-e be. Ettől függ, hogy százas vagy ezres nagyságrendben veszítjük-e el szeretteinket.

tosan nem fertőzöttek, de személyes orvosi vizsgálat nélkül nem lehet dönteni a sorsukról. Végül a legújabb elvárás, hogy a fertőzésre gyanús betegek semmiképpen se jelenjenek meg a megszokott rendelőben. Számukra egy külön rendelőt alakítunk ki, kezdetben valószínűleg na-

„...a legújabb elvárás, hogy a fertőzésre gyanús betegek semmiképpen se jelenjenek meg a megszokott rendelőben. Számukra egy külön rendelőt alakítunk ki, kezdetben valószínűleg napi 4 órás rendelési idővel, amely a helyzet súlyosbodása esetén akár egész napos ügyeletté változhat.”

pi 4 órás rendelési idővel, amely a helyzet súlyosbodása esetén akár egész napos ügyeletté változhat. Nagyon fontos megérteni, hogy itt is tilos előzetes megbeszélés nélkül megjelenni lázas állapotban, felső légúti vagy gyomor- és bélrendszeri fertőzésre utaló panaszokkal. Továbbra is érvényben van az az utasítás, hogy bármilyen panasz esetén előbb telefonon egyeztetni kell a háziorvossal, aki eldönti, hogy tud-e segíteni távkonzultációval, e-recepttel, vagy a mentőszolgálat által szervezett mintavételi csapatot értesíti, illetve életveszélyes helyzetben kórházi ellátást kér. Ez az egész rendszer teljesen szokatlan mindannyiunk számára, de a

járványhelyzet különleges megoldásokat igényel. Gondoljuk meg, egy fertőzésre gyanús beteg személyes megjelenése esetén hosszú időre le kell zárni a rendelőt, nem fogadhatnak újabb beteget mindaddig, amíg a gondos takarítás befejeződik és a fertőtlenítőszer behatási ideje le nem telik.

- Lehet-e tudni, hogy milyen további feladatok várnak még a terézvárosi egészségügyi szakemberekre?

- A járvány új helyzet elé állít mindannyiunkat: az egyéni érdekek mérlegelése mellett más szempontok, a többiek, a társadalom egészének szempontjaira is figyelemmel kell lennünk. A helyzet napról napra változik, ezért rendre újabb megoldásokat keresünk. Ilyenkor különösen fontos az aktuális információk ismerete. Aki teheti, nézze a honlapunkat, írja meg a gondját e-mailben, keresse a háziorvosát vagy a szakrendelőt telefonon. Mire az újság megjelenik, lehetséges, hogy részben módosul a betegellátás rendje is, de az aktuális információk ismerete és a szabályok betartása mellett mindvégig számíthatnak ránk. Nehezíti a helyzetet, hogy a kormányhivatal a válsághelyzeti többletfeladat-ellátás érdekében azonnali hatállyal bárkit kijelölhet más munkahelyen való ellátásra. Most éppen a hazánkban levő 60 ezer kórházi férőhely átszervezése folyik: a cél a 60 százalék felszabadítása járványügyi ellátásra. Az ágyakhoz dolgozók is kellenek: általában többen és más képzettséggel. Tudjuk, ez a lakosságnak is okoz kellemetlenséget, de gondoljanak bele a mi helyzetünkbe is: nem könnyű, de együtt megoldjuk. Bízunk bennünk!

Érkeznek a maszkok a háztartásokba

Sokan már megkapták, de hamarosan háromezer terézvárosi háztartásba megérkezik az önkormányzat által vásárolt mosható szájmazsk.

Szorgos önkéntesek pillanatok alatt csomagolták be annak a 22 ezer szájmazsknak az első, háromezer darabos szállítmányát, amit az önkormányzat a helyi lakosság védelmében juttat el a családokhoz. A borítékokba koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tudnivalókról és tennivalókról szóló tájékoztató anyag is bekerült.

Gyakorlatilag néhány óra alatt útra készen állt a háromezer maszk, az indulás előtt Győrffy Máté fejlesztésért felelős alpolgármester tartott rövid tájékoztatót az önkéntes „futároknak”, és mindenkin

egy-egy térképet nyújtott át, amelyen nemcsak az adott utca lakóházait, de az üresen álló épületeket is feltüntették.

Sajószegi Péter társasházi tanácsnok gondoskodott arról, hogy az önkéntesek a szükséges szerződés aláírása után mindannyian megkapják azt az igazolványt, amivel a kijárási korlátozás alatt is szabadon mozoghatnak, amely tanúsítja, hogy az önkormányzat megbízásából végzik tevékenységüket.

Az önkéntesek munkáját Németh Helga Anna, a humán bizottság elnöke irányít-



Önkéntesek viszik ki a maszkokat

ja. Elmondása szerint napról napra bővül a csapat, már 178-an vannak. Tennivalóból nincs hiány, a forgatókönyvet az élet írja – fűzte hozzá. Sokan az időseknek vásárolnak be és váltják ki a gyógyszereiket, mások abban segítenek, hogy eljusson a meleg étel a rászorulókhöz. De nem volt hiány a segítő kezekből akkor sem, amikor a tartósélelmiszer-szállítmányt kellett lepakolni, összeállítani a csomagokat, amelyeket példás gyorsasággal sikerült az érintetteknek eljuttatni.

A szájmazskok újabb szállítmánya hamarosan megérkezik, és húsvét után minden terézvárosi háztartásba eljut.

Maradjanak otthon! Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra!



NÉGYEZER MASZKOT

vett át dr. Czermann Imre, a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat (TESZ) igazgató főorvosa Bálint Györgytől és Gaár Iván Zsolttól, a kerületi szocialista frakció két tagjától. A maszkokat a józsefvárosi kínai közösség ajánlotta fel.

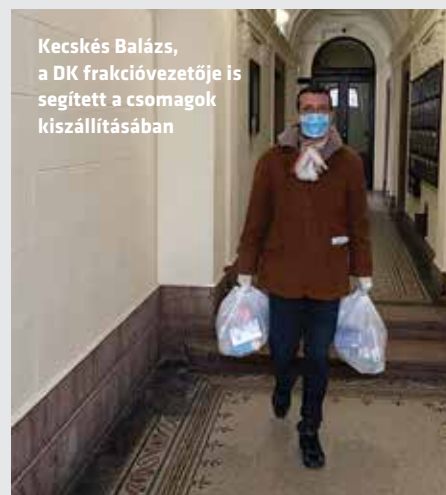
Húsvét előtt célba jutott félezer szociális csomag

Napok alatt eljutott a legalacsonyabb jövedelemből élő, szociális támogatásra jogosult terézvárosiakhoz a tartós élelmiszerekből összeállított szolidaritási csomag.

A tartós élelmiszerekből álló többmázsás szállítmány március 27-én érkezett meg a Szolidaritási Központba, ahol önkéntesek állították össze a csomagokat. A koronavírus-járvány megannyi szabályt, gyakorlatot felülír, így azt is, hogy az adományt a központban a rászoruló személyesen vehetik át. A fertőzésveszély kerülendő az önkormányzat megszervezte, hogy a csomagok úgy jussanak el az érintettek lakcímére, hogy nekik se kelljen mozdulniuk otthonuk biztonságát nyújtó falai közül. Gondoskodott, hogy a lisztből, cukorból, étolajból, bab-, borsó-, sűrített paradicsom-konzervből, meggybefőttből, tésztából és májkrémből álló küldeménybe az ünnep közeledtével egy kis édesesség, tea és kávé, valamint a napjaink legfon-

tosabb kellékének számító tisztálkodószerek is bekerüljenek.

Amikor a csomagok már készen álltak, a következő kihívást az jelentette, hogy azok húsvét előtt eljussanak a leginkább rászorulókhöz. Az önkénteseknek köszönhetően ez a cél is teljesült, néhány nap alatt félezer háztartásba megérkezett az adomány. A gyors teljesítésben nagy szerepet játszottak az önzetlenül segítők – fiatalokból és tenni akaró fiatalos felnőttekből, diákokból, pihenőre küldöttekből, a hivatal és az önkormányzati intézmények dolgozóiból, képviselőkből álló – csapatához csatlakozó Hajtás Pajtás kerékpáros futárszolgálat munkatársai, akik professzionális módon igazodtak el, példás szervezethez vettek részt a munkában.



Kecskes Balázs, a DK frakcióvezetője is segített a csomagok kiszállításában

Az élelmiszercsomagok így időben eljutottak a rászorultakhoz. Az akció azonban nem ért véget, a szerény jövedelemből élők és a járvány miatt nehéz helyzetbe kerülők a jövőben is számíthatnak az önkormányzat segítségére.

Itt most nincs helye pártpolitikának

A közterületi parkolás ingyenessé tételét követő napokban 50 százalékkal nőtt Terézváros útjainak terhelése – mondta lapunknak Soproni Tamás polgármester, akit a járványhelyzet és a védekezés miatt meghozott kormányzati intézkedések hatásairól kérdeztünk.

– A kormány a koronavírus-járvány elleni védekezés részeként ingyenessé tette a közterületi parkolást az egész ország területén. Mit jelent ez Terézváros önkormányzatának?

– Rendkívül elhibázott kormányzati lépésnek tartom. Az ingyenes parkolás nem járványügyi intézkedés, hanem az önkormányzatok újabb megsarcolása, ráadásul azokkal az irányelvekkel is szembemegy, amelyeket a kormány határozott meg magának. Azt hittem, közös a cél, hogy otthon tartsuk az embereket. Ehhez képest az ingyenesség bejelentése után több mint 50 százalékkal nőtt a VI. kerület útjainak terhelése. Ezt nem csak az adatok bizonyítják, a terézvárosiak sajnos a saját bőrükön tapasztalhatták. Éppen ezért dolgozunk azon, hogy minél hamarabb kijelölhessünk a kerületiek számára fenntartott parkolóhelyeket.

– Igazán nagy meglepetést nem okozhatta a döntés, hiszen már a veszélyhelyzet kihirdetésének első napjaiban azt mondta a miniszterelnök, hogy a védekezés lépéseit a kormány a járvány által előbb érintett környező országok döntéseire figyelemmel tervezi, Magyarország pedig leginkább Ausztriát követi. Bécsben ingyenessé tették a rövid és jelentősen kedvezményesebb a hosszabb idejű parkolást.

– Mivel Bécs messze előrébb tart a közteri parkolás felszámolásában, a parkoló-

házakat pedig nem érintette az ingyenessé tétel, így nem hasonlítható össze a két eset. A polgármestereknek egyébként eddig is lehetőségük volt méltányossági alapon ingyenes parkolási engedélyt kiadni, amivel én is éltem a szociális és egészségügyi dolgozók esetén. Nos, a kormány nekik és a lakosoknak tette most nehezebbé a parkolást.

– Az, hogy a járványhelyzet bevételekiesést és kiadásnövekedést jelent az önkormányzatnak, nyilvánvaló. Mekkora összeget jelent az egyik, illetve másik?

– Nehezen lehet pontos számításokat adni, hiszen a szakértők is eltérő becsléseket mondanak arra nézve, mekkora gazdasági visszaesés várható. Az biztos, hogy a turizmus és a vendéglátóipar teljes leállása brutális csapás a VI. kerület költségvetésére. Jelenleg több mint 3 milliárdos bevételekieséssel számolunk, de elég nehéz úgy pontos számításokat végezni, hogy a kormány semmiben nem egyezett az önkormányzatokkal. Csak a gépjárműadó elvétele 115 milliós mínuszt jelent, a parkolás ingyenessé tétele pedig áttételesen legalább közel félmilliárddal rövidítette meg az önkormányzatot, még ha csökkenő bevételekkel is számolunk.

Már csak azért is megdöbbentő ez a forráskivonás, mert az önkormányzatok a szociális védőháló szövetében nagyon fontos szerepet töltenek be, így a szociális kiadásaink is jelentősen növekedni fognak. Már ki-



Soproni Tamás
polgármester

dolgoztuk azt a több száz millió forint nagyságú csomagot, amellyel kifejezetten azokat szeretnénk segíteni, akik a járvány miatt veszítették el a jövedelmük egy részét.

– Karácsony Gergely főpolgármestert és Szita Károlyt, a Megyei Jogú Városok Szövetségének elnökét meghívták a kormányülésre, és Gulyás Gergely miniszter azt mondta, a kabinet a járvány elleni küzdelemben kész együttműködni az önkormányzatokkal. Mire van szükség a jó és eredményes kooperációhoz?

– Talán csak a válság első hetében hallottam olyan híreket az Országgyűlésből, hogy a kormány nyitott a helyzetnek megfelelő, pártokon átívelő együttműködésre. Azóta bebizonyosodott, hogy ebben a járványhelyzetben is az a legfontosabb számukra, hogy a propagandalapjaikon keresztül ellenséggé faragjanak az ellenzékéből. Szóval az együttműködést kezdhették ott, hogy felhagynak ezzel a gyakorlattal.

Annak viszont örülök, hogy az önkormányzati vezetők pártállástól függetlenül egy platformra kerültek. A XII. és az V. kerület fideszes polgármestereivel, Pokorni Zoltánnal és Szentgyörgyvölgyi Péterrel például közösen álltunk ki a parkolás ingyenessé tétele ellen egy online portál összefoglaló cikkében, a székesfehérvári Cser-Palkovics András pedig az elégtelen tájékoztatás ellen szólalt fel. Mindannyian átérezzük a felelősségét annak, hogy most több tízezer polgárunk egészsége és társadalmi helyzete a tét, és itt nincs helye pártpolitikának.



Megnőtt a terézvárosi utak terhelése a parkolás ingyenessé tétele miatt

Ne dőljenek be a csalóknak!

A rendkívüli helyzetet sajnos igyekeznek kihasználni a bűnelkövetők, a csalók is, most talán minden eddiginél fontosabb, hogy megőrizzük kerületünk biztonságát. Ehhez a rendőrség mellett az önkormányzat illetékei, valamint a Terézváros Közrendjéért és Közbiztonságáért Közalapítvány (TEKA) is nagyban hozzájárulhat.

„A járvány hazai megjelenését követően közbiztonsági tanácsnokként javasoltam, hogy a kerületben hozzuk létre az operatív törzset. Mivel harminc éve vagyok a pályán, vannak tapasztalataim arról, milyen összetett feladatokat kell ilyenkor megoldani, s ehhez milyen szervezési munkára van szükség” – közölte Gaár Iván Zsolt közbiztonsági tanácsnok, akitől megtudtuk, hogy az operatív törzs naponta ülésezik, eleinte személyesen találkoztak, majd a fertőzésveszély fokozódása után már online tartják üléseiket.

A tanácsnok elmondta: „Nagyon szoros együttműködésben vagyunk a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálattal, a Terézvárosi Gondozó Szolgálattal, most rajtuk van a legnagyobb teher, de nagyon fontos a tájékoztatás is, az intézkedések propagálása, a lakosság megfelelő információkhoz juttatása. Terézvárosban elég gyorsan meghoztuk a szükséges korlátozó intézkedéseket, így a fővárosban az első között zártuk le a közparkokat, a játszótereket, a sportpályákat. A döntésben figyelembe vettük a külföldi példákat és a múltbeli tapasztalatokat is (SARS, H1N1 vírus). Sajnos később beigazolódott, hogy jól döntöttünk azzal, hogy időben korlátoztuk az emberek mozgását a kerületben.”

Gaár Iván Zsolt kitért arra is, hogy véleménye szerint Németh Helga képviselő irányításával jól működik a kerületi önkéntesek hálózata, főként az időseknek segítenek: „Információim szerint már közel 160 terézvárosi veszi igénybe ezt a lehetőséget, de étellel is segítjük a rászorulókat. Sok feladatot ad a védekezéshez használatos eszközök beszerzése, pótlása is. Örömteli, hogy az utóbbi időben több felajánlás is érkezett az önkormányzathoz. Ezek az adományok nagyon sokat segítenek intézményeinknek, az ott dolgozóknak, de az önkormányzat a lakosságot is ellátja háztartásonként egy-egy arcmaszkkal, amelyet az önkormányzat munkatársai és az önkénteseink juttatnak el a postaládákba. Tapasztalataim szerint a terézvárosiak betartják a kijárási korlátozásokat, fegyelmezetten viselkednek. Kerületőreink, a rendészet munkatársai folyamatosan kint vannak, ellenőrzik a rendet. A piacon, a Hunyadi téri csarnokban is bevezet-

tünk korlátozó intézkedéseket, amelyeket a vásárlók korrekten betartanak. Sajnos az ingyenes parkolás bevezetése nem volt jó hatással a forgalomra, előfordulhat, hogy egyre többen jönnek be a belvárosba kocsival” – mondta a tanácsnok.

Gaár Iván Zsolt a járványhelyzetben garázdálkodó csalók megjelenésére is figyelmeztetett: „Kerületünkben magas a szépkorúak száma, ezért szeretném felhívni a figyelmüket arra, a jelenségre, hogy néhányan próbálják a járványt kihasználva megkárosítani a gyanútlan embereket. Hatástalan tisztító-, fertőtlenítőszeret, maszkokat kínálnak vagy internetes vásárláson keresztül csalják ki a pénzüket. Arra kérek mindenkit, legyenek óvatosak! A lakásba ne engedjenek be idegeneket, és tudják, hogy az önkormányzat munkatársai, még az önkéntesek is mindig igazolvánnyal tudják bizonyítani, hogy honnan jöttek. Gyanú esetén mindig hívják a rendőrséget! Vigyázzanak magukra! Vigyázzunk egymásra!

Töreki Milán, a Terézváros Közrendjéért és Közbiztonságáért Közalapítvány kuratóriumi elnöke elsőként arra emlékeztetett, hogy a TEKA alapító okiratában is rögzítették, hogy az alapítvány feladata a terézvárosiak biztonságérzetének a javítása és a veszélyhelyzetekre való felkészülés. „A kuratórium ülései elmaradtak, mivel veszélyeztetett korú tagjaink is vannak, így felelőtlenség lett volna bármifajta személyes kontaktus számukra, ám ez nem azt jelenti, hogy megállt volna a munka. Két terézvárosi polgárőr szervezetet többlépcsős formában anyagilag támogattunk, támogatunk, hogy időben felkészülhessenek a járvány kezelésére. Saját ötletünk volt ugyan, Gaár Iván Zsolt és Miyazaki Jun segítségével valósult meg, hogy a járványhelyzet alatt a Belvárosi Katasztrófavédelmi Órs minden szolgálatban lévő tagja napi egyszer meleg ételt kaphasson.”

A TEKA vezetője elmondta, legnagyobb akcióik a terézvárosi gyerekeket fogják érinteni. „Elindítottuk a Minden napra egy könyv programot, amelynek keretében közel ötezer könyvet kívánunk önkéntesek által eljuttatni a terézvárosi gyerekekhez. A



Gaár Iván Zsolt



Töreki Milán

könyvek újak, nem használtak, és úgy állítottuk őket össze, hogy az óvodától a középiskoláig mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbbet. Ezzel az akcióval a célunk az volt, hogy minél színesebbé és hasznosabbá tudjuk tenni a terézvárosi gyerekek hétköznapijait. Továbbá szeretnénk a nagyobbaknak egy olvasónapló-versenyt is hirdetni a kiosztott könyveket felhasználva, ezzel is motiválva őket a hasznos időtöltésre. Természetesen a végén a nyertesek díjazásban részesülnek. Mindezek mellett egy gyerekeknek szóló rajzpályázat is terveink között szerepel” – sorolta Töreki Milán, aki a népszerű, nyári TEKA-táborról is szót ejtett: „A szokásos nyári táborral kapcsolatban szeretném kiemelni, hogy mindenképpen azon dolgozom, dolgozunk, hogy az ne maradjon el. Éppen ezért új időpontot szerveztem, amely előreláthatólag augusztus közepén lenne. Továbbá olyan szerződések igyekszünk kötni, hogy pénzvesztés nélkül lehessen lemondani a szolgáltatásokat, amennyiben mégsem lehetne megtartani a TEKA nyári táborát.”

Virtuálisan szolgáltat programokat az Eötvös10

A koronavírus okozta járványhelyzet miatt az utóbbi hetekben az internet adta lehetőségeket kihasználva kínál kulturális programokat az Eötvös10, míg a SportPont otthon végezhető edzéseket oszt meg Facebook-oldalán.

A koronavírus miatt kihirdetett kijárási korlátozások a terézvárosi intézmények kapuira is „lakatot tettek”, így kényszerűségből március 17-től bezárt az Eötvös10 Községi és Kulturális Színtér, valamint a SportPont is.

– A látogatók elől el kellett zárunk az intézményt, és az előre meghirdetett programjaink azóta elmaradnak, de munkatársaink folyamatosan dolgoznak azon, hogy a terézvárosiak ne maradjanak teljesen hasznos, szórakoztató tevékenységek nélkül – mondta el érdeklődésünkre Bökönyi Anikó vezérigazgató, aki leszögezte, hogy a jelenlegi helyzetben az első a lakosság és a munkatársak biztonsága, egészsége. Ezért az Eötvös utcai színtérbe a 24 órás portaszolgáltatón és a műszaki ügyeleten kívül csak a vezérigazgató, a műszaki és a gazdasági vezető jár be, a többiek otthonról, home office-ból dolgoznak. Emellett – a vezérigazgatóval együtt – többen is (11 fő) végeznek önkéntes munkát, de a 60 éven felüliektől, a kisgyermekük felügyeletét ellátóktól a vezérigazgató azt kérte, ne hagyják el az otthonukat.

– Magam is évtizedek óta élek Terézvárosban, fontosnak tartom, hogy minél többet tegyünk az itt élőkért, ha szükséges, önkéntes segítségnyújtással is. Az Eötvös10 ennek egyik bázisa lett a járványhelyzetben, most éppen a kerületi postaládákba szánt szájaszkokot csomagolják az önkormányzat önkéntesei a nagytermünkben a biztonsági előírások szigorú betartása mellett. Emel-



Bökönyi Anikó
vezérigazgató

lett arra törekszünk, hogy a bezárás ellenére is megőrizzük azt a biztos és stabil helyünket, amelyet az utóbbi 10 évben a főváros kulturális térképén sikerült kivívnunk.

Ennek érdekében főleg saját programjaink közül igyekszünk mindennap egyet-egyét az interneten eljuttatni látogatóinkhoz. Erre a weboldalunkat, illetve főleg a Facebook kínálta lehetőségeket használjuk ki – hallhattuk Bökönyi Anikótól.

Mint azt a vezérigazgatótól megtudtuk, a Facebook-oldalon minden korosztályt próbálnak elérni, így megosztottak már olyan tartalmat, amit a Baba-mama klub tagjai fogadnak örömmel, volt a nyugdíjasokat szórakoztató Bakacsi Béla-koncert, de helytörténeti, pszichológiai, művészettörténeti előadásokba is bepillantunk, dokumentumfilmeket nézhetünk, táncprodukcióban gyönyörködhetünk. Mindezek mellett online kulturális csemegéket ajánlanak a terézvárosiaknak, valamint interaktív módon be-

is vonják a közönséget a virtuális jelenlétebe. Hamarosan a kiállításait is megtekinthetik az interneten.

A vezérigazgató beszámolt arról is, hogy az általuk működtetett SportPont is hasonló módon, virtuálisan igyekszik elérni mindazokat, akik most elesnek a tornatermi mozgás lehetőségétől.

– Még tavaly készítettünk el egy rövidfilmekből álló sorozatot, amelyben 15-20 perces edzéseket állítottunk össze olyan gyakorlatokból, amelyeket bárki saját otthonában, akár egyedül is elvégezhet. Fizikai állapottól függően természetesen lehet az egyes gyakorlatok sorozatszámát növelni, így egy szinte teljes értékű edzést folytathatunk le. A Sport Pont Neked sorozat, amely a SportPont Facebook-oldalán elérhető, most nagyon jó lehetőséget kínál a négy fal közötti mozgásra. Ezt a sorozatot a Testnevelési Egyetem szakmai támogatásával, a kerületi testnevelő tanárokkal együttműködve, a Kölcsey Gimnázium diákjainak közreműködésével készítettük el. A karantén idején minden eddigénél fontosabb a biztonságosan végezhető edzés, így jó szívvel ajánlom ezeket a videókat a közönségnek – fűzte hozzá a vezérigazgató, aki azt is elárulta, hogy a SportPontban edzéseket tartó oktatók edzésvideói szintén elérhetők a Facebook-oldalon, illetve ugyanitt online formában is a mozgásra buzdítják a lakosságot. A 30 napos kihívás a SportPonttal címet viselő program keretében mindennap posztolnak különböző gyakorlatokat, a résztvevőket pedig arra biztatják, hogy dokumentálják, töltsék fel ezeket a közösségi oldalra, ezzel motiválva másokat is, hogy ők is csatlakozzanak a kihíváshoz.



„Ha most állnék pályaválasztás előtt, nem fotográfus lennék”

Március 15-e alkalmából több kortárs alkotót ismert el a magyar állam. A kiemelkedő fotóművészeti, fotóriporteri és fotószakírói tevékenységért adományozott két Balogh Rudolf-díj egyikét az idén Szigeti Tamás fotográfus, a MÚOSZ Fotóriporterek Szakosztályának titkára kapta. Ő nemcsak szakmailag, emberileg is díjat érdemelne, kollégának és főnöknek egyaránt kiváló, róla a szakmában még a háta mögött sem mond soha senki rosszat. Szerény, segítőkész, empatikus, önzetlen. Számos napi- és hetilapnál dolgozott, ma is aktív. Rendíthetetlenül tesz a fotográfia érdekében, a Magyar Sajtófotó Kiállítás kurátora, a MÚOSZ fotóriporter-iskolájának vezető tanára.

- A nemzeti ünnepünkön Balogh Rudolf-díjat kaptál. Gratulálók! Meglepett az elismerés, vagy számítottál rá?

- Köszönöm! Egy ilyen, kimondottan szakmai díjat megkapni nagy öröm. Nem számítottam rá, de időnként megfordult már a fejemben, hogy jó lenne, ha egyszer megkaphatnám, hiszen aki ezt kiérdemli, az nagyon illusztris társaságba kerül.

- Jelentenek neked valamit az elismerések?

- Ez egy nagyon furcsa dolog. Díjat kapni öröm. Belül ugyan nem változik semmi, de a külső megítélés mintha valóban változna. Valószínűleg ez az interjú sem készült volna velem, ha nem kapok díjat.

- Ezzel azért kicsit vitatkoznék. Tavaly ilyenkor is kerestelek, de neked ez az időszak évek óta a sajtófotóról szól, nem értél rá. Hogy viseled, hogy az idén elmaradt a kiállítás?

- Nagyon bízom benne, és úgy is élek, hogy előbb-utóbb megvalósul. Minden érintettel együtt folyamatosan dolgozunk rajta, készülünk rá, és hisszük, hogy a falra kerülnek 2019 legjobb magyar sajtófotói a Capa Központban.

- Mit gondolsz, a koronavírus és a hozzá kapcsolódó helyzetek jövőre új kategóriát képeznek a sajtófotón belül?

- Az egészen biztos, hogy a koronavírus megjelenhet majd önálló kategóriaként a következő pályázaton. Volt már arra példa, hogy egy esemény vagy jelenség külön szegmenst kapott. Ilyen volt néhány éve a menekültválság. Az igazi kérdés az, hogy meddig húzódik el a jelenlegi állapot, készülnek-e egyáltalán olyan képek, amelyek indulhatnak a hagyományos kategóriákban.

- Mik voltak a tavaszi terveid a sajtófotón kívül, van-e olyan dolog, amivel most home office-ban nyugodtan tudsz foglalkozni?

- Home office-ban – valljuk be – nem könnyű fotografálni, bár van ezzel kapcsolatos tervem, csak a technikai megvalósítást nem látom még teljesen. Jó alkalom ez az archiválásra, illetve a régi negatívok rendezgetésére. Ezekkel együtt jó lenne, ha mielőbb folytathatnám vagy befejezhetném a több mint hét éve, zenészekről készülő sorozatot, valamint készülhetnének az új, már elkezdett sorozat képei is. Erről egyelőre csak annyit mondanék, hogy ARChívum a címe.

- Nem csak a sajtófotón, szinte bármilyen másik fotókiállításon két emberrel biztosan össze lehet futni: Keleti Évával és veled. Szakmai kötelességednek érzed, hogy ott legyél ezeken az eseményeken, vagy a kíváncsiság hajt?

- Sajnos messze nem jutok el annyi tárlatra, amennyire szeretnék. Természetesen hajt a szakmai kíváncsiság is, de a sajtófotó-kiállítás kurátoraként kötelességemnek is érzem, hogy minél többet lássak abból, hogy mi történik a fotográfiai életben. De nem szeretném, ha panasznak tünne, mert ez egy nagyon kellemes kötelesség.

- Szerinted jót tesz a fotózásnak, hogy a legegyszerűbb telefon is szinte kiváltja már a fényképezőgépet?

- Azok közé tartozom, akik nem féltik a fotográfiát a megjelenő eszközöktől. Nem gondolom, hogy baj lenne, hogy egyre több kép készül. Az más dolog, hogy a fotográfusszakmának egyelőre valóban nem tesz jót a megjelenő sok új, olcsó eszköz, azonban hiszek abban, hogy a mostani helyzet idővel normálisra fordul, és a mennyiségi helyett újra a minőségi szemlélet lesz a meghatározó. Hiszek abban, hogy nem az eszköz számít, hanem az, hogy kinek a kezében van.

- Mikor kerültél kapcsolatba a fotózással, honnan jött az ötlet, hogy fotós legyél?

- Édesanyám az MTI Fotónál dolgozott évtizedekig, így gyerekkorom óta sokat hallottam az ott folyó munkáról. Ő látta az árnyoldalát is, és gyakran mondogatta, hogy bármi legyek, csak fotóriporter ne.

Nem is első szándékból lettem azzá, hiszen kamasz koromban filmoperatőr szerettem volna lenni. A fotográfiát azért kezdtem tanulni, mert azt gondoltam, hogy jó belépő lehet az operatőri pályára. Egy idő után azonban beláttam, hogy sem elég tudásom, sem tehetségem nincs az operatőri pályához. Ez, szerencsére, egybeesett azzal, hogy egyre jobban érdekelt a fotográfia. Így kezdődött.

- Melyik a kedvenc témád, mit szeretsz a legjobban fényképezni?

- Alapvetően a dokumentarista fotográfia vagy azt is mondhatnám, hogy a

„Választás nének”

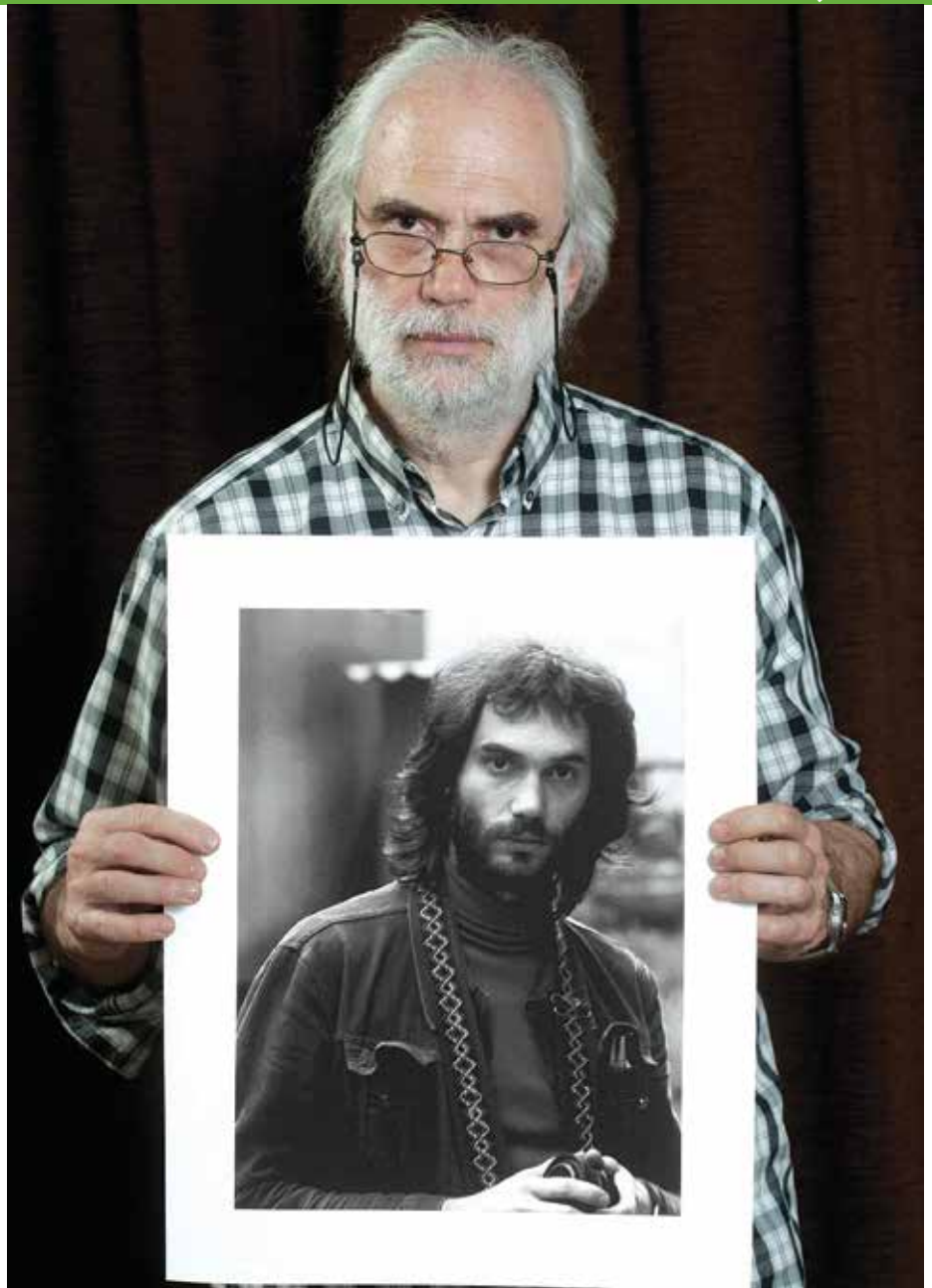
valóság megközelítése érdekel. És ez igaz szinte minden területre, nem csak a szociofotóra. Talán leginkább a riport- és a portréfényképezés vonz.

- Van szakmai példaképed itthon vagy külföldön?

- Nagyon nehéz lenne egy itthoni példaképet kiemelni, megnevezni. Ahhoz a nagyon szerencsés generációhoz tartozom, amelyik, ha nem is egykorú velük, de mégis kortársa lehet azoknak a fotográfusoknak, akik meghatározók ezen a pályán a 20. század közepe óta. Keleti Évára, Korniss Péterre, Féner Tamásra, Hemző Károlyra, Szalay Zoltánra, Rédei Ferencre, Urbán Tamásra gondolok elsősorban. Nagy ajándéknak tekintem, hogy szakmai pályám kezdetén megismerhettem őket, követhettem a munkásságukat és némelyiküktől tanácsokat is kaphattam időnként. A hozzám korban közelebb állók között is vannak olyanok, akikre felnézek a szakmai teljesítményük miatt. Ilyen Tóth György, Stalter György, Szebeni András, Bánkuti András, Kiss-Kuntler Árpád, Fejér Gábor, Gaál Kiss Zoltán, Gáti György, Kaiser Ottó, Szlukovényi Tamás. Ez csak a legszűkebb kör, folytathatnám még a felsorolást. Az külön öröm, hogy legtöbbjüket – azt hiszem – barátomnak is mondhatom. Külföldi fotográfusok között is van jó néhány, akik nagyon fontosak számomra, de ez is egy rettenetesen hosszú lista lenne, Erich Salomontól Nadav Kanderig.

- Melyik a legkedvesebb saját képed, vagy az, amelyikre büszke vagy?

- A sajátjaim közül talán a legnagyobb kedvencem a Yehudi Menuhinról 1981-ben készített portrém és a Göncz Árpád köztársasági elnökké választásakor készült Dupla V című, 1990-es fotóm. Azt hiszem, hogy az összes képem közül ez a legismertebb és a legsikeresebb. Nagyon kedvelem még a Da capo című, zenészekről készülő portréorozat képeit, mert a több mint negyven eddig elkészült fotó nagyszerű találkozásokra emlékeztet.



- Nem csak üzöd a szakmát, oktatsz már jó ideje. Szeretsz tanítani?

- Ötödik éve tanítok, a MŰOSZ Bálint György Újságíró Akadémia fotóriporter-tanfolyamának vagyok az oktatója. Nem is jó kifejezés a tanítás, mert nem teszek mást, mint az évtizedek alatt összegyűlt tapasztalataimból megpróbálok minél többet átadni olyanoknak, akik most indulnak el azon az úton, amit én már bejártam. Nagyon élvezem ezt a tevékenységet, és azt hiszem, hogy a legtöbbet én tanulóim belőle.

- Ha most lennél fiatal, és pályaválasztás előtt állnál, akkor is a fotózást választanád?

- Nehéz kérdés ez, mert a mostani helyzet – és most nem a világjárványról beszélek – kicsit sem hasonlít a majd negyvenöt évvel ezelőttihez, amikor én a pályát elkezdtem. Valószínű, hogy foto-

grafálnék, de azt hiszem, hogy ha ma kezdeném, akkor nem ezt választanám foglalkozásomul.

- Hanem?

- Mindig nagyon érdekelt a nyelvészet, lehet, hogy ma azt választanám. Illetve van egy új terület, amiről keveset tudok, de nagyon izgat, ez a 3D-s tervezés.

- A családban megfertőztél valakit, követnek majd a pályán?

- A fertőzés kifejezés sajnos most más értelmet nyert, remélem, hogy a jelenlegi helyzetben nem fertőztem meg senkit. De hogy a kérdésre is válaszoljak, nem, egyelőre nincs senki, aki a fotográfiát választaná a következő nemzedékekből a családban. De egyáltalán nem bánom, hiszen mint említettem, nem most járnak a legjobb idők a hivatásos fotográfusokra.

STEINDL GABI

Művészettörténet széles vá

Megnyílt A művészet templomai című népszerű ismeretterjesztő sorozat online filmkölszönzője, amely első körben hat alkotással, köztük a firenzei Uffizi képtárat, Róma bazilikáit, a milánói Scala történetét, Leonardo és Raffaello életpályáját bemutató alkotásokkal bővítheti az elérhető programok körét az otthon maradó művészetkedvelők számára.

Hat éve indult útjára A művészet templomai mozifilmsorozat, amely az egyetemes művészet kiemelkedő alkotóit, intézményeit és műkincseit mutatja be. Az olasz és spanyol stábok munkáját dicséretre produkciók a szakértői narrációt életre szóló jelenetekkel, archív anyagokkal és a műalkotások páratlanul részletgazdag közeli felvételeivel vegyítik, elősegítve, hogy a nézők valóban belefeledkezzenek a remekművek szépségébe. A sorozatban minden évben 4-5 új művészeti film érkezik Budapestre az Urániába és országszerte az art mozikba, emellett a korábbi részek folyamatosan szerepelnek a Várkert Bazár és az Art+ Cinema műsorán. A sorozat az elmúlt években nagy népszerűsége miatt a művészetkedvelők körében, telt házas vetítésekkel alátámasztva, hogy van igény erre a speciális műfajra a mozikban.

A jelenlegi járványhelyzetben a mozi vetítések természetesen szünetelnek, a sorozat legújabb, Impresszionista ritkaságok című epizódjának április végi bemutatóját későbbi időpontra halasztja a filmet forgalmazó Pannonia Entertainment, amely otthon maradásra buzdít mindenkit, aki megteheti. Ehhez kapcsolódva április 1-jétől elérhető A művészet templomai sorozat online filmkölszönzője azzal a céllal, hogy tovább színesít-

se a művészetkedvelők számára az otthonról elérhető programkínálatot a neves művészeti intézmények – mint a londoni British Museum, a párizsi Musée d'Orsay, a New York-i Guggenheim Museum vagy az amszterdami Van Gogh Museum – virtuálisan bejárható tárlatai mellett.

Az online filmkölszönzőben jelenleg hat alkotás érhető el: a Firenze és az Uffizi képtár, A milánói Scala – A csodák palotája, Leonardo da Vinci – A lángelme Milánóban, Pápai bazilikák, Kincseskamrák – A csodák világa, Raffaello – A festőfejedelem. Ezek egy kedvező kölcsönzési díj mellett számítógépen, tableten, mobiltelefonon és okostévéen egyaránt megnézhetők a <https://www.pannonia-entertainment.hu/online-filmnezes/> oldalon.

A filmkínálatban szereplő alkotások részben neves intézményekre, részben a művészettörténet kiemelkedő korszakaira, alkotóira fókuszálnak.

Firenze és az Uffizi képtár (szinkronizált olasz ismeretterjesztő film, 2015)

A művészet templomai vetítéssorozat egyik legkorábbi és legnépszerűbb epizódja egy többretegű utazás az itáliai reneszánsz bölcsőjébe a korszak legjellemzőbb műremekeinek megismerésén keresztül. A közel húsz helyszínen forgatott film bejárja a város leg híresebb épületeit és tereit, a Medici-palotá-



Raffaello Az athéni iskola című freskójának részlete

tól kezdve a Szépművészeti Akadémián át a Ponte Vecchioig, majd Firenze leghíresebb galériája, az Uffizi képtár kincseit, Michelangelo, Raffaello, Leonardo, Botticelli, Tiziano és további művészóriások alkotásait tárja a nézők elé. Előzetes: <https://www.youtube.com/watch?v=tk8vlf3StOQ>

A milánói Scala – A csodák palotája (szinkronizált olasz ismeretterjesztő film, 2015)

Óda egy operaházhoz – írta az alkotásról a Filmtekerics.hu. Ez a produkció az eddigi legátfogóbb film a legendás milánói operaház történetéről és művészóriásokat generációkon át inspiráló hangulatáról. A produkció készítői alapos kutatómunkát végeztek, hogy a közismert tények mellett megmutassák a több mint 240 éves Scala rejtett titkait is. A narrációt művészek, szakértők és rajongók kommentárjai, valamint visszaemlékezéseken alapuló fikciós részek gazdagítják, minden eddiginél mélyebb betekintést nyújtva az operaház történetébe. Előzetes: <https://www.youtube.com/watch?v=4DeT9XS9TA>

Leonardo da Vinci – A lángelme Milánóban (szinkronizált olasz ismeretterjesztő film, 2016)

Ez a produkció minden idők egyik legnagyobb alkotózszenije, Leonardo da Vinci munkásságát és életét tárja a nézők elé, a mester Milánóban töltött évtizedeire koncentrálna. A filmet a 2015-ös Milánói Expo keretében megrendezett nagyszabású Leonardo-kiállítás ihlette, amely tizenkét szekcióban mutatta be a nagyközönségnek a világ számos tájáról Milánóba szállított lenyűgöző festményeket és rajzokat, köztük a Louvre-ból kölcsönzött La belle feronnière-t. Új nézőpontból látható Az utolsó vacsora legendás



Az Uffizi képtár, Firenze

sznon

freskója és kiemelt hangsúlyt kap az Atlanti Kódex, Da Vinci tudományos és mérnöki jegyzeteinek, rajzainak esszenciális gyűjteménye. Előzetes: <https://www.youtube.com/watch?v=7kt37Je025I>

Pápai bazilikák (szinkronizált olasz ismeretterjesztő film, 2016)

A Firenze és az Uffizi képtár alkotóinak filmje Róma négy pápai bazilikáját mutatja be. A speciális kamerabeállításokkal készített alkotásban eddig sosem látott szemszögből tárul fel a vatikáni Szent Péter-bazilika, a falakon kívüli Szent Pál-bazilika, a lateráni Keresztelő Szent János-főszékesegyház és a Santa Maria Maggiore-bazilika csodálatos épülete, páratlan műkincsgyűjteménye, közöttük Michelangelo, Giotto, Bernini remekművei. Előzetes: <https://www.youtube.com/watch?v=wQN3lHiA4K8>

Kincseskamrák – A csodák világa (feliratos olasz ismeretterjesztő film, 2016)

A kincseskamra (elterjedt nevén Wunderkammer) fogalma királyok, császárok és magas rangú arisztokrata gyűjtők körében alakult ki a 16. században, akik hosszú évtizedek munkájával saját otthonukban építettek fel a világ minden tájáról származó egzotikus tárgyakkal és értékes ritkaságokkal álló kis univerzumukat. A film ezekbe a rendkívüli gyűjteményekbe nyújt betekintést, a kis méretű reneszánsz kori kamrácskáktól kezdve – amelyek a 19. század során a mai nagy múzeumok alapjául szolgáltak – a jelenkori kincseskamrákig, mindaddig megközelíthetetlen francia, olasz, osztrák és angol magángyűjteményekig. Előzetes: <https://www.youtube.com/watch?v=zHJ3L3mD8M0>

Raffaello – A festőfejedelem (szinkronizált olasz ismeretterjesztő film, 2017)

Ez a látványos film példa nélküli alappsággal mutatja be a művészettörténet egyik legmeghatározóbb alakja, Raffaello Sanzio életét és művészetét: harmincnyolc remekműve, illetve további hat, általa inspirált alkotás szerepel benne, többek között az urbinói Raffaello-ház, a firenzei Uffizi képtár és a Vatikáni Múzeum műkincseiből válogatva. A nézőket olyan neves művészettörténészek kalauzolják végig ezeken a csodálatos helyszíneken, mint Vincenzo Farinella egyetemi tanár és Raffaello-szakértő, Antonio Natali, az Uffizi képtár korábbi vezetője, valamint Antonio Paolucci, a Vatikáni Múzeum igazgatója. Előzetes: <https://www.youtube.com/watch?v=WkD-S2oISqW>



„Ezt jól kifőztük!” – A Budapesti Operettszínház heti menüje

Ha a helyzet úgy adja, néha változtatni kell a jól bevált recepten, de legalábbis más módon kell tálalni a menüt. Az Operettszínház színészei és munkatársai a járvány idején is azon dolgoznak, hogy saját otthonukban egyedi előadásokat, performance-okat készítsenek, amelyek jókedvvel, művészi tartalommal tölthetik meg a közönségük otthoni perceit. Új sorozataikból összeállítottak egy heti menüt, amelyből kiderül, hogy mikor mi kerül terítékre Facebook-oldalukon.

Új sorozatokat is indítanak:

- Balett otthon címmel kedd este a Budapesti Operettszínház balettkarának, Tavasszköszöntő címmel vasárnap délelőtt a színház zenekarának és énekarának a produkciói lesznek láthatók.
- Az Operettszínház Home Office című adásában csütörtökön és pénteken 19 órakor 10-15 perces videóban otthonról jelentkeznek a színház művészei érdekes, egyedi tartalmakkal.

- Szélfűtta csodamuzsika – mesés szórakozás az Operettszínház művészeivel sorozatukban szombaton és vasárnap reggel 9-kor Bordás Barbara, Kékkovács Mára, Dancs Annamari, Peller Anna és Bálint Ádám videómesei kínálnak kisebbeknek és nagyobbaknak könnyed szórakozást.

- Folytatják a Napi derű – Vigyázzunk egymásra! sorozatot. Valamennyi premierjük az élet szeretetére és a kitartásra tanít.

- 5 perc reflektorfény – Ifjú tehetségeink című villáminterjú-sorozatukban az Operettszínház legfiatalabb generációja, ígéretes tehetségei mutatkoznak be egy-egy humoros, rövid történettel, rájuk jellemző aforizmával hétfőn, szerdán és pénteken a színház honlapján.

Az Operettszínház kollektívája bízik benne, hogy a menüválasztékukban mindenki talál kedvére valót, és annak ellenére, hogy a teátrum jelenleg zárva tart, kedveskedni tudnak közönségüknek.

Rajzpályázat a Bábszínház oldalán

A Budapest Bábszínház művészei az otthon töltött idő alatt is aktívak: rövid videókkal mutatják be a teátrum Facebook-oldalán, hogy ők hogyan tudnak bábszínházat csempepészni a saját és a nézőik mindennapjaiba. A napokban indult el Mesék a bábszínház-ból címmel egy kezdeményezésük, amelyben bábszínészeik azokat az eredeti meséket



olvassák fel, amelyek megihlették alkotóikat, és előadások születtek belőlük a színpadaikon. Ezeket a videókat a produkciók fotóival és zenéivel illusztrálják.

Ebben az átmeneti helyzetben kreativitásra is ösztönözik a gyerekeket a Facebook-oldalukon: rajzpályázatot indítottak, amelyben arra kéri a kicsiket, hogy minden szombati gyerekelőadásukról rajzoljanak egy képet, azt a szülők fotózzák le és küldjék el a rajzpalyazat@budapestbabszinhaz.hu címre. A rajzokat a bábszínház művészeti tanácsa zsűrizi, és vasárnaponként a győztes munkáját megosztják a Facebook- és Instagram-oldalukon. Emellett a nyertes kiválaszthatja, melyik kedvenc szereplőtől, illetve bábszínésztől szeretne személyes üzenetet kapni.

Szász Miklós György

Ponte Sisto

Nem a legszebb, panorámája sem pazar, nekem mégis Róma legkedvesebb hídjá. Helyén az ókorban a pons Aurelius, a középkorban a pons Antoninus állt, utóbbi sokáig dacolt a népvándorlás áradataival, valamikor 770 körül dőlt romba, hogy aztán hét évszázad múlva a családszerető IV. Sixtus pápa támassza fel azóta is tartó új életre. A neve ma Ponte Sisto: Sixtus híd. A város két legmeghittebb negyedét, a Trasteverét és a Campo dei Fiori környékét köti össze.

Szeretem a hidakat. A hídról úgy pillantunk körbe, mintha hegycsúcsról, kilátóból, az Idő tornyából tekintenénk alá. Fölényt, rálátást biztosít. A folyón vagyunk és mégsem. A víz hömpölyög, de mi nem sodródunk az árral. A hídon merengővé, álmodozóvá leszünk. A víz fölött jókedvünk derűvé, rettegésünk aggodalom-má csendesül. A híd ígésző, már-már szakrális hely, pedig valójában világi építmény: a forgalom és az adásvétel, az áru- és hírcsere lebonyolításának eszköze. Micsoda étellel teli, pompás hely az ékszerboltokkal zsúfolt firenzei Ponte Vecchio, a zenészekkel, festőkkel nyüzsgő prágai Károly híd. Ivo Andrić drinai kőhídja, ahol a sokvallású és soknemzetiségű boszniai város lakosainak élete zajlik. Minden híd lenyűgöz, legyen roskatag bürü vagy kontinenseket összekötő gigászi építmény. A híd szövetség, a bizalom jele, mint a szívárvány az isteni lény és az ember közt. A híd mindig határon helyezkedik el, idegen világok érintkezési felületén, ahol az ismerkedés és összeütközés folyamata megindul. Ráadásul a híd a határ jeles pontja: kapuja. Átjáró a „mi” világunkból az „ő” világukba. A hidak az öröklét képzetét keltik bennünk. Legyen bármilyen kicsiny és roskatag, egy híd pusztulása megrendít. Akik megélték az elmúlt század háborúit, azt állítják, lerombolt hidat látni majdnem olyan megrendítő, mint emberi holttestet.

A számlák szerint Sixtus pápa a Ponte Sisto újraképzési költségeit a római örömlányokra kivetett adóból fedezte. A híd nem is feleli származását, nem szégyelli, hogy kurtizánok verejtékével keverték a habarcsát, ma is szívesen fogadja a peremen tengődőket, csavargókat, nyomorék koldusokat, a fekete Afrika mélyéből szakadt árusokat. Léhűtői közt akad néhány jól megtermett, fiatal példány is. Kéretgetni sosem restek, de amúgy lusták, mint a dög, ezek a tetűpásztorok való szép szál legények. Kunyorálnak, szemtelen mosollyal, csibészes grandezzával köszöntik az arra já-

ró nőket, néha füvet árulnak, s ha úgy tartja kedvük, muzsikálnak. Velük koslat négy-öt hatalmas kutya, borjúpillantású jószágok, szelídek, akár a gazdáik. Amikor ezek a semmirekellő, kedélyes aszfaltkoptatók végre elfogadták, hogy egy vasat sem kapnak tőlem, mert nekem sem igen van, rögtön emberré lettem a szemükben.

Egy esős, langyos délután egyikük majdnem öngyilkos lett, mert olyan hevesen gesztikulálva magyarázott valamit nekem, hogy leverte a híd mellvédjére állított, félnapos tarhálással összekoldult, frissen vásárolt, nagy üveg bort. A palack hosszan zuhant, aztán irdatlan csattanással szétrobbant a pilléren. A Villonfattyú nem hitt a szemének. Életében még ekkora trauma nem érte. Kigúvadt a szeme, körülnézett, mosolygott, látszott, abban reménykedik, hogy kiderül, tréfa az egész, mert ilyen katasztrófa nem következhet be előjelek, égzengés, villámlás nélkül. Amikor látta, hogy ez nem tréfa, ez a borzalmas való, sírva fakadt, zokogott, fekete karmaival kitépte zsíros, hosszú hajzatának a felét, szétszórta a hídon a járókelők között, aztán leguggolt, hörgött, úgy tűnt, szülni fog, végül felpattant, megtántorodott, rogyadozva lépett kettőt, ráborult a kő mellvédre, úgy tűnt, utánaveti magát az üvegnek... Amikor magához tért, vérben forogó szemmel felém fordult, karvalykezével hadonászott az orrom előtt, és nagy nehezen kihámozta a hadoválásából, hogy az a koloszszális mentőötlete támadt, hogy én a helyére billenthetném a világot, hozhatnék nekik egy újabb üveg bort. Mielőtt újra zokogni kezdett volna, hanyatt-homlok elmenekültem.

Nem sokkal odább, a „pesti oldalon”, a Tiberis és a Campo dei Fiori közti zsebkendőnyi terület huszonöt kiismerhetetlen sikátorának egyikében találtam aztán egy helyes kis boltot, ahol tűzvörös banánt lehet kapni, meg vagy tizenöt-husz féle olajbogyót, kicsi zöldet, gigant-zöldet, töltöttet, pirostat, aszalt feketét, szürkét és mályvaszínűt, sóban szárítottat és lilát. Az jó volt. Nem vettem semmit, csak borsmenta teát, úgy megtetszett a neve: „Menta Piperita”.

Egy óra múlva szemerkélő esőben ballagtam visszafelé a Siston. A Szent Péter székesegyház kupolája és a Gianicolo dombja fölött szívárvány tündökölt, a csavargók a mellvédhez kucorodva szunyókáltak a kutyáikkal, csak az afrikai árusok álltak némán és mozdulatlanul, sóvár tekintettel.

Vay Kristóf

Zárványok

Most, hogy a járvány miatt sokat tartózkodom itthon, elkezdtem naplót írni. Egyszer régen már elkezdtem, de észrevettem, hogy hazudok benne magamnak, ezért abbahagytam. Később megbántam, mert azt gondolom, némi idő elteltével a hazugságaim is mindent elárulnának rólam.

Vajon miért őrzik hét pecsét alatt némely italok és varázsszerek titkos receptjeit, amikor ma már egyetlen körmödarabkájából újra építhető egy élőlény? Igaz, tudom, a dolgok nem az alkotórészeik. Bonts elemeire egy kanál mézet, egy korty tízéves tokaji aszút, aztán próbáld meg összerakni atomjaiból. A windsori kastély építőanyagából a dartmoori fegyház is felépíthető.

Ismerik Augusto Monterroso A dinoszaurusz című elgondolkodtató novelláját? Így szól: „Amikor fölébredt, még ott volt a dinoszaurusz.” Én egyszeres regényt álmodtam az éjjel, a címe és a szövege ugyanaz: Lányszülte.

Hajnaltban megjelent álmomban egy kép. Vízbe lógó vasmacska körül úszkáló delfinek. Nem lehet, hogy ne jusson eszembe a reneszánsz híres velencei nyomdásának, Aldus Manutiusnak a jelmondata: Festina lente, azaz lassan siess. A nyomda emblémája – a horgonyra tekeredő delfin – nem más, mint az intellemt képi ábrázolása. Gondolom, azt jelenti, hogy az emberi szellem legyen szabad, független és játékos, egyben hűséges, kitartó és megingathatatlan.

Miért gondoljuk, hogy a befejezetlen tökéletlen is? Miért nem fordítva van ez? Miért nem a lezártat, befejezett mondjuk tökéletlennek? A befejezett, az mindig véges: dögtemető, tele számtalan halott, kivégzett, meg nem valósult lehetőséggel. Ezzel szemben a befejezetlen végtelen, benne a lehetőségek milliárdjaival.

Kr. u. 60. körül egy Róma közeli fürdőhelyen Seneca azon kesereg, hogy nem tud aludni, mert szüntelen zörögnek, dübörögnek a kocsikerekek. Ha meg csönd van? Akkor felhallatszik a fürdőből, ahogy a vendégek fígnak, hörögnek, nyögdécselnek a masszörök lapát kezei alatt.

Krokodilkönnyek, lagrimas de cocodrilo, crocodile tears, Krokodilsträne. Szamaritánus lelkek állítják, a melegsívű krokodil, miközben áldozatát falja, érzelmeivel küzd, ezért hullat kövér könnycseppeket. Lószart! A krokodil könnymirigyei akkor lépnek működésbe, amikor a hulló a szárazföldön les prédára, ahol kiszáradhatna a szeme.

Álmomban meglátogatott a kutyapofájú, lusta és torzonborz Tajkol Biget. Hajnaltájt érkezett, leült az ágyam mellé. Én aludtam, ezért láthattam őt. Elmesélte, hogy Gulácsy Lajostól, a bolondnak mondott festőtől jön, Na'Conxypanból.

A régi korokban nem emberformálta, hanem természetformálta világban éltünk, de egy-két évszázada minden egyéb életformát kipusztítva mesterséges életteret teremtünk magunknak, miközben ugyanúgy lélegzünk, eszünk, iszunk, ürítünk, szaporodunk, ahogy rég. Az eszünkkel tesszük tönkre azt a természetes környezetet, ami nélkül a testünk képtelen létezni.

Ecuador

Henri Michaux 1927 telén, huszonnyolc évesen hajóra szállt, és elindult Ecuadorba, az Amazonas őserdeibe. Közel száz esztendeje írott, ellenútínaplónak is definiált úti jegyzeteit olvashatjuk ebben a könyvben.

Azt kérdik, kicsoda Henri Michaux, és hogy miért kell odafigyelni az ő nemnapló naplójára?

André Gide azt mondta róla, hogy ez a költő és festő ösztönösen megérezte velünk a természetes dolgok idegenségét és az idegen dolgok természetességét.

1899. május 24-én született egy belga kisvárosban, Namurban. Tizenegy éves volt, amikor egy brüsszeli jezsuita gimnáziumba írták be. Latinul tanult, a keresztény misztikával ismerkedett, a nyelvi és képi kifejezőmód iránt érdeklődött. Gyerektársait utálta, de legalábbis idegenkedett tőlük. Mondjuk ki: szenvedett. A létezés kínját fokozottan élte át. Verseket írt, és még csak gimnazista volt, amikor már ráébredt – amire sok remek író csak seregnyi remekmű elkészülte után –, hogy a nyelv nem alkalmas arra, hogy híven megragadja a valóságot (vagyis amit az alkotó annak vél). Mi marad ilyenkor? A gúny és öngúny. És természetesen a misztikum, a szellemvilág, a szentek, az egyiptomi hieroglifák, a kínai kalligráfia, a csodálatos rovarvilág. Papnak készült, orvosi stúdiumokat hallgatott, majd 1920-ban matróznak állt. Nem sokáig, mert megérezte, hogy a hajója elsüllyed, így lelécelt, 1921-ben hazatért, és hamarosan rátalált Comte de Lautréamont Maldoror énekeire, és az akkor már ötven éve, huszonnégy évesen meghalt, minden égi és földi hatalom, szokás, törvény ellen üvöltve tiltakozó költő, akit az első szürrealistának is mondanak, meghatározta Michaux további életét. Ismét verselni kezdett. Néhány évvel később – úgy tartják, nem kis részben Giorgio de Chirico és Paul Klee hatására – festeni is elkezdett.

Kínlódo, gyöttrődo, kísérletező, műve középszerűségétől folyton rettegő alkotó volt. 1927-ben egy költőbaráttal, Alfredo Gangotenával indult Dél-Amerikába.

Minden korábbi és későbbi művében a szabadságot kereste. Értsenek ezalatt amit csak akarnak. A létezés szabadságát, a kifejezését. Akik idegenkednek tőle, azt mondják, embergyűlölő és kegyetlen, tobzódik a borzalmakban, humora fekete humor, akik szeretik, azt mondják, minden „csúnya” eszköze azt szol-

gálja, hogy a tudat és a tudattalan mélyére lásson. És valóban eljut odáig, hogy szinte elveti a külvilágot.

Hosszú élete volt, hol az írás, hol a festés kötötte le jobban. Az 1960-as években az amerikai beatírók is felfedezték. Őt pedig minden érdekelte, a mágia, a kábítószeres – különösen a meszkalin –, az orvoslás, az agyműködés és az elmebetegségek, a filmezés, az álmok. Nagy hatású, de élete végéig visszahúzódó, rejtőzködő alkotó maradt.



HENRI MICHAUX
ECUADOR
BOZÓTHEGYI KIADÓ, 2017
147 OLDAL
2900 FORINT

Tanuljunk tanulni!



Gyalázat, de világyárványnak kellett zúdulnia a föld összes kontinensének lakóira, hogy észrevegyük, rovatunkban még nem foglalkoztunk a tanulással. Pedig kevés dolog létezik, ami ennél fontosabb volna. Az ember egész életében tanul, ha szándékosan, ha nem, ha tudatában van, ha nincsen. Mindenki mindig tanul. Az újszülött és a sarki kéregető, a lusta diák és a(z esetleg) még lustább pedagógus, a régészprofesszor és az agykutató, az autószerelő és a pék. Nehezen vagy könnyen, kényszerből vagy lelkesen. Akkor is tanulunk, ha nem akarunk. Kapaszkodjanak meg: még a rossz pap is holtig tanul. Csak az nem tanul, aki meghalt.

De nem mindegy, hogy tanulunk. És mert anyagunkat a hajdani Lovag utcai (ma Diáksempont) iskola képeivel illusztráljuk, kezdjük az alternatív szemléletű intézmény néhány igen megnyerő jelmondatáva: *Legfontosabb feladatunknak tekintjük a tanulás tanítását. Játékos technikák segítségével lehetővé tesszük, hogy a gyermek megismerje személyes tanulási stílusát.*

Megrendítően egyszerű, igaz? A két mondat tele van szívmengető „jelekkel”. Eszünkbe jut a régi igazság: ne ha-

lat adj és ne is hálót, hanem tanítsd meg halászni az éhezőt. Tanítsd meg tanulni az embert, hogy aztán maga fedezze fel a világot.

Aztán ott van az is, hogy „játékos technikák”.

És nem diákokról, nem iskolásokról vagy tanulókról szól a szöveg, hanem gyermekekről. Csuda! Milyen egyszerű is ez! Hiszen tényleg azok. Otthon is gyerekek, az utcán és a játszótéren is azok. Miért változnának meg attól, hogy beteszik a lábukat egy nagykapus, kon-

gó folyosójú, termekkel és padokkal teli intézménybe?

A „személyes tanulási stílus”, bármi legyen is az (hiszen éppen erről van szó, hogy nem tudhatom, hogy majd kiderül), melengeti a szívemet.

Tananyag, képesség, kultúra

A nemrég elhunyt remek pszichológus, Vekerdy Tamás azt mondta: „A mai tananyag zöme hülyeség. A felejtés számára tanítunk.” Kicsit bővebben, de lényegében ugyanezt állítja a nagyszerű Csíkszentmihályi Mihály: „Az iskola a legtöbbször képtelen megtanítani, mennyire izgalmas, milyen igézően szép lehet a tudomány vagy a matematika; megmerevedett irodalmat vagy történelmet tanítanak, a felfedezés izgalmát semmibe véve.” A tehetséges emberek egyetértenek ebben. Figyeljék csak, mit mond Leonard Bernstein: „A tanulás azért van, hogy rájöjjünk, mihez van különleges képességünk.” Szent-Györgyi Albert: „Az egész oktatásügyet az

egész világon mindenütt, amerre csak jártam, egy nagy tévedés hatja át, egy óriási tévedés. Azt hiszik, hogy a könyv arra való, hogy az ember a tartalmát be-lepréselje a fejébe. Nézetem szerint a fej gondolkodásra való. A könyv pedig arra, hogy ne kelljen mindent fejben tartani.”

Csányi Vilmos néhány mondata már valóságos program. Olyan, amit Széchenyi István, Németh László vagy Bibó István is mondhatott volna: „Aki könyvit valamit az oktatáshoz, tudja, hogy annak fő feladata egy-egy országban az adott kultúra befogadásának előkészítése, a társadalmi kommunikációra való felkészítés. A szakmát, a speciális ismereteket mindenki gyorsan megtanulja majd a munkahelyén, de hogy értse a társadalomban zajló kommunikációs folyamatokat, hogy elfogadja a kultúra központi mítoszát, azt az alsó- és középfokú oktatásban kell megalapozni. A kultúra emeli be az egyént a társadalom virtuális közösségébe.”

Tanulj tanítani, hogyan taníthass tanulni

Az újkori pedagógiai gondolkodás egyik óriása, Johannes Amos Comenius 1650 körül azt mondja, hogy a gyermekből nevelés híján vadállat lenne, buta szörny vagy tétlen fajankó. Hogy ne így legyen, abban a szülőknek, a rokonságnak, a környezetnek is nagy a felelőssége, ám a legfontosabb, hogy a nyilvános iskolai oktatás keretei közt képzett, hozzáértő, nagy tudású tanítók pástrolják őket. Ő volt az, aki – részben ókori görög és latin eszményeket követve – kidolgozta a szemléletesség elvét. Érdekesen tanít, tanította. Élményt szerez, ragadd meg a gyermek figyelmét. Látás, hallás, tapintás, szaglás, ízlelés – lehetőleg minél több érzékszervet használj, vond be ezeket a tanításba. Tiszteld a tekintélyt, de ne feltétlenül higgy benne.

Comenius közel négyszáz esztendővel ezelőtt megfogalmazott gondolatai közül nem kevés ma éppúgy érvényes, mint ama hajdani sárospataki időkben, Lorántffy Zsuzsanna fejedelemasszony és Rákóczi Zsigmond korában. A jól tanítás elemi feltétele a helyesen kiválasztott, korszerű ismeretanyag, és annak eredményes átadása. Vagyis tanulj meg jól tanítani, hogy jól megtaníthasd a tanítványaidat jól tanulni.

MAREK JÁNOS



1959

FOTÓ: FORTEPAN



2019

FOTÓ: A SZERZŐ FELVÉTELE

„A lassú élet nem irreális koncepció, a végtelenségig gyorsulás viszont az”

A Ludwig Múzeum ugyan bezárt, egyelőre bizonytalan időre. De szerencsére nem hagyják cserben látogatóikat, követőiket, a szakmájukat és a művészetet. Ahogyan az a múzeum honlapján, a Fabényi Júlia igazgató és az intézmény dolgozói által jegyzett, március 30-án kelt üzenetben olvasható: „Elköteleztünk vagyunk és hiszünk benne, hogy a lehetőségeinkkel tartalmasabbá tesszük ezt az időszakot. A jelenlegi helyzet új feladatok elé állít mindannyiunkat. A háromdimenziós tárgyi világ, a fizikai anyagi kapcsolat helyett egy új típusú képi távkapcsolatba kerülünk egymással, így a művészettel is. Ez azonban korántsem csupán virtuális. A művészet világa és jelenléte a mindennapjainkban nagyon is érzékelhető. A 2020-as programban szereplő Slow Life. Radikális hétköznapok és a BarabásiLab. Rejtett mintázatok című kiállításokkal a Ludwig Múzeum ráérzett a mai világ két kiemelten fontos mozzanatára: a lassú élet filozófiájának és a hálózatoknak a jelentőségére, ezek kortárs művészeti megközelítésének aktualitására.”

Mint fogalmaznak: „Nem lehet kérdés, hogy a kultúra és a művészet feladata hatalmas. A bennük rejlő lehetőségek, valamint a művészet előre mutató képességének megjelenítésére most került igazán sor.”

Melyik a jó a művészet? Az, amely képes előre vetíteni kérdéseket és megoldásokat. Megmutatja, hogy a jelenlegi átmeneti korlátozottságban hol lehetnek rejtett tartalékok, hogyan artikulálhatja a félelmet, az ijedtséget és az agressziót.”

Szavaik szerint szokatlan a jelenlegi helyzet, de mindenki azon van, hogy úrrá le-



gyünk rajta. A múzeum dolgozóinak továbbra is az a dolguk, hogy elérjék a közönséget. Most a művészet megy az otthonokba, ezáltal hasznos időtöltést és tartalmas, informatív kikapcsolódást biztosít az intézmény minden lehetséges kommunikációs csatornáján. Beszélnek majd a gyűjteményükben látható művekről, a művészetről, művészekről és olyan értékekről, amelyeket fontosnak tartanak.

„Tovább dolgozunk, és ehhez fokozottan számítunk önökre: várjuk megjegyzéseiket, közléseiket, gondolataikat! A mi hálózatépítésünk nem ragályos, de terjed, és önök segíthetnek, hogy minél többeket elérhessünk! – üzeni Fabényi Júlia és a Ludwig Múzeum csapata a művészetet szeretőknak.

Lassú élet. Radikális hétköznapok

A nemzetközi csoportos kiállítást közel két éve szervezi a Ludwig Múzeum kurátori csapata. „A lassú szemléletmód a társadalom, a gazdaság és a mindennapi élet területén egyaránt a meglévő struktúrák újragondolását és a bevett gyakorlatok újraszervezését jelen-

ti. Lényege a tudatosságban és a kritikai hozzáállásban ragadható meg leginkább, az etikus fogyasztástól az önkéntes egyszerűségeig.” A „fogyasztás karanténja”, a „Maradj otthon!” mozgalom, a ritkuló repülőjáratok, a lassuló gazdaság csak néhány a vírus váratlan következményei közül, amelyek kíméletlenül rámutatnak a lassúbb élet kedvező hatásaira, ugyanakkor óriási gazdasági és társadalmi kihívások elé állítják az emberiséget.

A kiállítás olyan témákat feszeget, amelyek a koronavírus okozta globális járvány következtében fenyegetően közelivé és égetően aktuálissá válnak. A „lassú élet” egyik percről a másikra mindennapi valósággá, a globalizált világ kényszerű működésmódjává változott.

A Ludwig Múzeumban áprilisban nyílt volna a Lassú élet. Radikális hétköznapok című kiállítás, amelyre a járványügyi helyzet miatt csak később kerül sor. A járvány miatt az április 4-re meghirdetett nemzetközi Slow Art Day is elmarad, a múzeum azonban két online programot is kínál, ami a lassú élethez és a kiállításhoz kapcsolódik.

Virtuális túra | Waliczky Tamás képzelt kamerái

A 2019-es Velencei Képzőművészeti Biennálé anyagát, Waliczky Tamás Képzelt kamerák című nagy sikerű kiállítását februárban a Ludwig Múzeumban is bemutatták. A tárlatot a vírushatás miatt idő előtt be kellett zárni, de egy virtuális túra keretében – szöveges tartalmakkal dúsítva – most újra bejárható.



FÖZZÜNK EGYÜTT...

banánból



A karantén idején érdemes olyan alapanyagokból főzni, amelyek mindenhol elérhetők és az egész család kedvére valók. Többek között ilyen a banán, amit szinte kivétel nélkül mindenki szeret, ráadásul rengeteg hasznos tápanyagban gazdag.

A banán az egyik legkedveltebb gyümölcs, már az egészen kicsi gyerekek is lelkesen majszolják. A népszerűségét többek között annak köszönheti, hogy gyorsan megszünteti az éhségérzetet és nagyon finom. Azért is érdemes fogyasztani, mivel a három természetesen előforduló cukorfajta – répa-, szőlő-, gyümölcscukor – mellett rostokat is tartalmaz, aminek köszönhetően azonnali, hosszan tartó energiát biztosít a szervezet számára. A banánnak igen kedvező a vitamin- és ásványianyag-tartalma. Káliumban, magnéziumban gazdag – ezek az elemek a megfelelő só-víz háztartásért és a szív működésért felelősek. Emellett tartalmaz mangánt, jódot, vasat, rezet, foszfort, A- és E-vitamint, amik antioxidánsok is. Kutatások megállapították, hogy mindössze két banán kilencvenpercnyi testedzéshez elegendő energiát juttat a szervezetbe, nem véletlen, hogy az élsportolók körében is igen népszerű. Nem csak kellő energiával lát el, fitten is tart, ráadásul számos betegségtől is megvéd. B-vitamin-tartalmának köszönhetően az idegekre ugyancsak jótékony hatással van: ha napközben feszültnek érezzük magunkat, inkább egy banánt együnk, mint bármilyen magas cukortartalmú édeséget. Aki bélgyulladásal küzd, általában el van tiltva minden nyers gyümölcstől, a banán azonban ezalól is kivétel, mivel képes csökkenteni a bél irritációját azáltal, hogy bevonatot képez a gyomor belső falán.

Olyan tápanyagokat is tartalmaz, amelyek elengedhetetlenek a bőr számára. C- és B6-vitamin-tartalma segít a bőr erősségének, rugalmasságának fenntartásában, antioxidáns- és mangántartalma pedig meggátolja a szabad gyökök bőröregítő hatását. A banán 75 százaléka víz, ezért hidratálja is a bőrt, meggátolva a kiszáradástól és a hámlástól. A túlrejt, megbarnult gyümölcsöt se dobjuk ki, hiszen turmixhoz ideális, míg mézzel keverve tápláló arcpakolást készíthetünk belőle.

Kókuszos banánleves

Hozzávalók: 4 dl kókusztej, 1 kis darab vanília-rúd, 1 kk. fahéj, 1 ek. nyírfacukor, 1 nagy banán, kókuszpehely.

Elkészítése: A kókusztejet felforraltjuk a vanília kikapart magjaival, a fahéjjal és a cukorral. Az edényt levesszük a tűzről, a levesbe daraboljuk a megtisztított banánt, majd az egészet simára turmixoljuk. Kókuszpehellyel megszórva tálaljuk. Melegen tálaljuk, de a melegebb napokon hidegen is kiváló.

Banántorta

Hozzávalók: 4 érett banán, 1,5 dl olívaolaj, 4 tojás, 30 dkg zabpehely, 2 ek. szódabikarbóna, mazsola, ízlés szerint fahéj.

Elkészítése: Keverjük össze a banánokat, a tojást és az olívaolajat addig, amíg sima állagú nem lesz. Adjunk hozzá mazsolát, majd így is keverjük jól össze. Ezután adjuk hozzá a zabpehelyt, a szódabikarbónát és ízlés szerint egy kiskanálnyi őrölt fahéjat. Vajjal kenjük ki egy tortaformát, aztán tegyünk rá egy vékony réteg zabpehelyt. Eerre öntsük rá a banános keveréket, majd simítsuk el. A tetejébe nyomkodjunk banánkarikákat, és 180 fokra előmelegített sütőben süssük 30-35 percig.

Banánfánk csokiöntettel

Hozzávalók: 2 db tojás, fél bögre tej, 2 evőkanál olaj, 1 bögre liszt, 1 kk. cukor, csipet só, 1 ek. őrölt fahéj, 4-5 banán, porcukor, csokoládé.

Elkészítése: Egy tálba tegyük bele a két egész tojást, adjuk hozzá a fél bögre tejet, a két evőkanál olajat és egy kis kanál cukrot. Egy habverővel keverjük fel alaposan az egészet. Ezután tegyük bele az őrölt fahéjat, a bögre lisztet és a csipet sőt. Alaposan keverjük össze. A banánokat vágjuk fel kb. 2 centis karikákra, majd finoman mártjuk bele a keverékbe. Ezt követően forró olajban süssük aranybarnára. Amíg sül, olvassunk fel vízgőz felett egy tábla csokit (megmaradt csokinyuszi és -mikulás is ideális) mártogatáshoz. Tálalás előtt hintsük meg porcukorral vagy kókuszreszeléssel.



Átállás online-ra

Március 16. óta új oktatási rend lépett életbe, így a Terézvárosi Magyar-Angol, Magyar-Német Két Tannyelvű Általános Iskola diákjainak és pedagógusainak is egyik pillanatról a másikra kellett áttérni a szokásos tantermi tanítás mindennapi rutinjáról az online oktatásra.

Az első napok viharos időszaka után lassan kialakult az osztályokban egy működő rendszer: a legtöbb osztályközösségben a classroom keretén belül zajlik az információáramlás, néhány osztály pedig a saját korábbi, osztályszintű levelezőrendszerét használja az anyagok továbbítására. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyerekek nagy része villámgyorsan alkalmazkodott az új körülményekhez, nagy lelkesedéssel és szorgalommal küldi a feladatok megoldásait tanárainak. A pedagógusok

igyekeznek olyan formában küldeni a tananyagot, hogy az akár oktatói magyarázat nélkül is érthető legyen, illetve nagyon sok olyan feladatot kapnak a gyerekek, amelyek nem kifejezetten a tananyaghoz kötődnek vagy éppen annak egészen más típusú feldolgozását, kreatív megoldását kívánják. Nagyszerű alkotások születtek már az elmúlt hetekben is: plakátok, természetudományos társasjátékok, csapatmunkában készült bemutatók stb. A pedagógusok igyekeznek változatos feladatokat összeállítani a gyerekeknek, ezekhez a legkülönbözőbb online oldalakat használják, amelyek most szerencsére nagy számban kínálnak tananyagot. Maguk a tanárok is rengeteg saját anyagot készítenek: ppt-eket sokszor hangfájllal kiegészítve, saját tesztekkel, videókat. Néhány osztályban közvetlen kapcsolat is teremtettek, így az osztályfőnökök beszélgetni is tudnak a gyerekekkel gondjaikról, örömeikről.

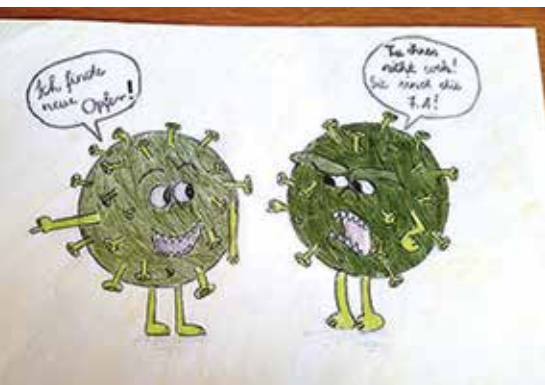
Hétfőn online iskolagyűlésre is sor került, igaz, a megszokottól eltérő formában, hiszen a diákok nem tudtak összegyűlni az au-



lában. Ezért most az igazgató egy ppt-t készített a gyerekeknek, és hangüzenetben mondta el nekik mindazt, amit az ilyen alkalmakkor szokott: összefoglalta az online oktatás első heteinek tapasztalatait, megdicsérte a kreatív és szorgalmas munkát végző gyerekeket, valamint tájékoztatta őket a következő napok történéseiről.

A szünet előtti utolsó nap a most már megszokottá vált online rendszerben is újdonságot hozott, ugyanis a pedagógusok témanapot szerveztek a gyerekeknek. A tavasz, húsvét témakörben kaptak számtalan nagyon érdekes és változatos feladatot, amelyekből a számukra legkedvesebbeket választhatták.

Az eltelt néhány hét megmutatta, hogy ha nem is könnyen, de minden fél részéről rugalmasan sikerült igazodni a kialakult rendkívüli körülményekhez, felnőni a feladatokhoz, azt remélve, hogy mihamarabb visszaáll az élet megszokott rendje, és a sok, most megtanult újdonságot alkalmazni tudják a jövőben is.



A Szív Óvoda veszélyhelyzet idején

Nagyon megváltozott az életünk az óvoda bezárása óta, de igyekszünk alkalmazkodni a helyzethez, és napi szinten kapcsolatot tartani a gyerekekkel – válaszolta Szakácsné Nagy Zsuzsanna, a Szív Óvoda vezetője arra a kérdésünkre, mi történt velük, mi változott az intézmény bezárása óta.

Az óvoda bezárásának napján, március 16-án egy dolgozói értekezleten megbeszélték a rendkívüli helyzet alatti munkavégzés rendjét, az óvodapedagógusok még aznap megalakították csoportjaiknak a zárt online csoportokat. A szülőknek ajánlásokat küldenek a csoportnaplóban megtervezett tematikus terveknek és heti terveknek megfelelően. Az óvodapedagógusok zárt Facebook-csoportjában az ötleteket megosztják, folyamatosan tartják a kapcsolatot, segítik egymást. A szakmai anyagokat a szülők számára felhasználható módon küldik ki: játékok, fejlesz-

tó feladatok, versek, énekek, mozgásos ötletek, kézművestevékenységek, napirendi, pszichológiai tanácsok. Fogadóóra megtartására is lehetőség van online formában vagy Skype-on.

Az óvónénik a saját csoportjuknak videókat, éneket, mozgásos feladatot küldenek, amit a gyerekek nagy örömmel fogadnak. A kétoldalú kapcsolattartás igazán fontos ebben a helyzetben, és a szülőktől nagyon jó visszajelzéseket kapnak. Küldenek fényképeket, rajzokat, videókat, e-mailben beszámolnak az otthon töltött időről. Az óvó nénik a gyerekek részére szájaszajzokat is varrtak.

A sajátos nevelési igényű gyermekek szintén online formában kapják otthonra a fejlesztő feladatokat. Az óvoda azzal tud segíteni, hogy kinyomtatja ezeket azoknak a gyermekeknek, akiknek szülei ezt nem tudják otthon megoldani.

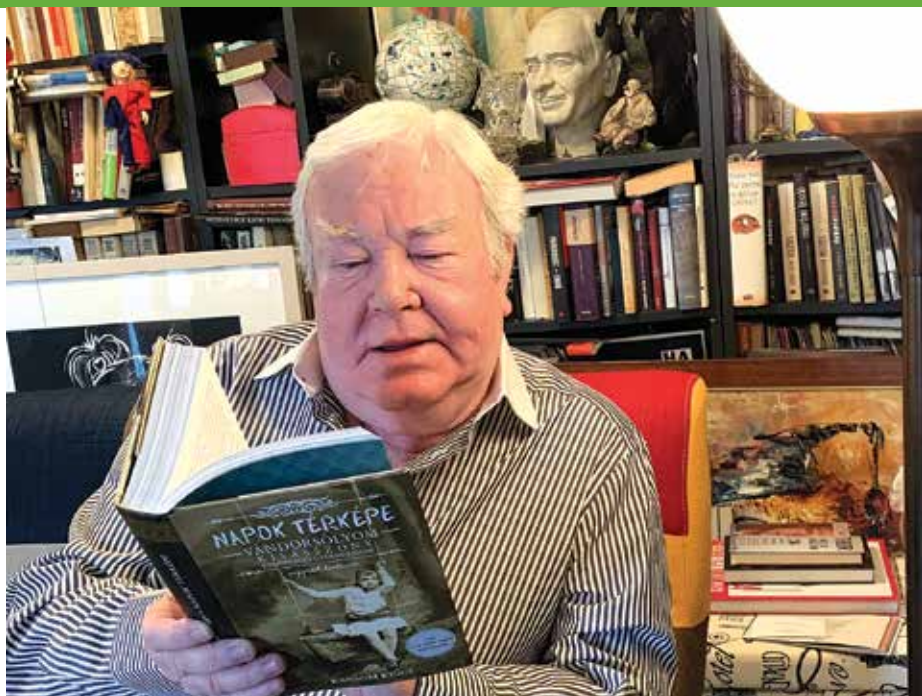
Honlapjukon létrehoztak egy menüpontot, ahol heti rendszerességgel, tematikus csoportokba rendezve további ötleteket adnak a szülőknek. **Ajánlások otthonra:** <http://www.szivovoda.hu/kezmuves.php>; <http://www.szivovoda.hu/mozgas.php>; <http://www.szivovoda.hu/mese.php>; <http://www.szivovoda.hu/jatekosfeladatok.php>; <http://www.szivovoda.hu/logopedia.php>

A kerületben heti váltásban vannak nyitva az óvodák, ahol biztosítják azoknak a gyermekeknek az ellátását, akiknek a szülei nem tudnak otthon maradni.

„Huszonegy munkatársunk közül nyolcan vállaltak önkéntes munkát az önkormányzat segítő szolgálatánál, ebédkihordásban és bevásárlásban segítenek, de olyan óvó nénink is van, aki a lakhelyéhez közeli SPAR dolgozóinak varrt maszkot” – mondta el a jelenlegi helyzetről Szakácsné Nagy Zsuzsanna, a Szív Óvoda vezetője.

Gálvölgyi János mesedélutánt tart kisgyerekeknek

Nemes felkérést vállalt el Gálvölgyi János. Egy digibölcsiben délutánonként szórakoztatja a kisgyerekeket Lázár Ervin és Csukás István meséivel. Regős Judit, a Szülők Háza elnöke a héten elindította a digibölcsit, amely egyszerre segít a szülőknek és a gyerekeknek átvészelné a karantén időszakát.



„Reggel 8-tól délután 5-ig folyamatos élő foglalkozás van az oldalunkon. Nemrég indítottuk el a digitális bölcsődét, amelynek a népszerűségét jól mutatja, hogy már 2500-an iratkoztak fel ránk. A foglalkozások egy részében, 12 és 13 óra között van a »Napi Nagy!« vagy »Napi Papi!«, amikor az otthon rekedt idősebb korosztály olvas fel a kicsiknek meséket. Így pótoljuk a nagyszülők hiányát és erősítjük a generációk közötti együttműködést – mondta Regős Judit, majd hozzátette, hogy miért éppen Gálvölgyi Jánost vá-

lasztották a mozgalom arcának. – Alapvetően nem ismert emberek, hanem nagyszülők küldenek meséket, de köreinkben tudhatjuk Gálvölgyi Jánost is, aki ennek az akciónak az arca, valamint csatlakozott hozzánk Nyári Károly. A Hatszín Teátrummal eddig is jó kapcsolatot ápoltunk Gálvölgyi Dorka révén, általa jutottunk el édesapjához, akinek bár rengeteg elfoglaltsága van, egyből igent mondott a felkérésünkre. Ő valahol mindannyiunk nagypapája, hiszen számos rajz-

filmhez kölcsönözte a hangját.” Gálvölgyi János örömmel fogadta a felkérést. „Épp itt ülök és gyakorolom a Pom Pom meséket – mondta otthonából a színész. – Úgy érzem nagyon jó dolog, ha abban segíthetek, amirehhez értek is. Lázár Ervin és Csukás István meséinél nem igazán tudnék jobbat említeni, így ezeket hallhatják majd tőlem a bölcsisiek. Rengeteg meséhez adtam a hangomat annak idején, így most egy kicsit furcsa, hogy olvasva jönnek velem szembe a szereplők.”

A karantén gyerekszemmel

A koronavírus nemcsak az egészségre hat, hanem próbára teszi a gazdaságot is, de leginkább az emberségünket. Nagyon sokat beszélgetünk erről a válságról itthon. Apa sokszor mondja, hogy sok embert letartóztatnak, mert a neten maszkokat fertőtlenítőket árulnak, de a fizetés után az árak nem érnek célba. A napokban egy pár csalt ki így több tízmillió forintot. Nem tudom elképzelni, miért csinálnak ilyeneket néhanyan. Másokat becsapnak, megrövidítenek egy olyan válságos időben, amikor az összefogásra lenne szükség. Több ezer család került nehéz helyzetbe, de csak a saját hasznukat nézik ezek a bűnözők.

Apa azt is mesélte, hogy Olaszországban egy idős pap lemondott a lélegeztetőgépről egy fiatal javára. Sajnos ebbe a betegségbe bele is halt. Nem tudom, hogyan képes egy ember ilyen mértékű önfeláldozásra.

A két történet tökéletesen példázza, hogy az emberi természet milyen végletek között mozog.

Nem tudom, mi váltja ki ezeket a tulajdonságokat az emberből.

Én is igyekszem a magam módján kivenni a részemet a nehézségek közül. Tudom, hogy anyára itthon mekkora feladat hárul, hiszen egyszerre lépett elő anyából-háziasszonyból óvó- és tanítónővé. Olykor látom rajta, mennyire szeretne már továbblépni, gondolatban már befejezte az udvar és a kert kialakítását, ami még az építkezésből hátramaradt. Persze a kicsiknek a legjobb, mivel egész nap együtt vagyunk. Napestig bicikliznek és ugrálnak a trambuliban. Ők még nem értik ezt az egészet, és talán én sem teljesen.

Mindent át kell értékelni, és azt gondolom, minden család ezt teszi, hiszen senki sem gondolta, hogy ilyen mértékű korlátok lesznek,

hogy ilyen megtörténhet. Vannak olyanok, aki nem tudják, mit adjanak enni a gyerekeiknek, mert elvesztették a munkahelyüket. Ahol mi lakunk, alakult egy olyan kezdeményezés a Facebookon, hogy ki mit tud segíteni az idősebbeknek (posta, bevásárlás, gyógyszerek stb.).

Még nem szoktam hozzá és remélem, nem is kell: amikor apa hazajön (mert neki menni kell), akkor nem megöleli a családot, hanem első a zuhanyzás, ruhákat a szennyesbe és csak utána van ölelés, puszti.

Én azzal tudok ehhez a helyzethez hozzájárulni, hogy nagyon komolyan veszem az itthoni tanulást, vagy ha le kell szaladni a boltba valamiért (amíg anya a kicsikkel otthon van), azt a szabályok betartásával teszem.

A tanulásra több időm van, hiszen ha valamire több időt kell szánni, azt meg tudom tenni, ez már látszik a jegyeimen is.

Mi betartjuk a karantént, nem mozdulunk ki. Egyedül a természetvédelmi területre szoktunk kimenni a kutyákkal. Ezt mindig korra reggelre vagy estére időzítjük, amikor nincs kint szinte senki. Ilyenkor a kicsik tudják gyakorolni (és nagyon élvezik) frissen megszerzett biciklistudományukat. Nekik ez a nagy dolog, miközben körülöttük a nagyvilágban tudósok ezrei emberfeletti küzdelmet vívnak, hogy az ő tudományukkal megállítsák ezt az örült helyzetet.

Nagyon sok minden megváltozott, és meg fog változni, de biztos vagyok benne, hogy a barátságok kiállják a próbát.

TURNÁCZKI DÁNIEL 7. C
BAJZA UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA



TERÉZVÁROSI VAGYONKEZELŐ NONPROFIT ZRT.

A **Terézvárosi Vagyonkezelő Nonprofit Zrt.** munkatársakat keres
karbantartó csoport kialakításához

az alábbi munkakörökbe:

- víz-, gáz-, fűtészerező (2 fő)
- épületvillamossági szerelő (2 fő)
- hidegburkoló (2 fő)

Feladatok:

A munkaadó által biztosított eszközökkel, szerszámokkal, szervizautóval – elsősorban, de nem kizárólag budapesti intézményekben – hibabejelentések helyszíni kivizsgálása, hibajelleg meghatározása, szükséges gyors hibaelhárítás/hibaelhárítás/veszélyelhárítás elvégzése, jelentés készítése vezető felé, a munka adminisztrálása.

Elvárások:

- szakirányú végzettség
- legalább 3 éves szakmai tapasztalat
- alapvető informatikai ismeretek (Word, Excel)
- erkölcsi bizonyítvány
- megbízható, motivált, minőségi munkavégzés

Előnyt jelent:

- egyéb építőipari szakmai képesítés (lakatos, épületasztalos stb.)
- szakirányú középfokú végzettség (szakérettségi, szaktechnikusi képesítés)
- hasonló munkakörben szerzett tapasztalat

Amit kínálunk:

- teljes munkaidős munkaviszony (8 óra)
- két műszakos munkarend, heti váltásban, 2*3 fős csoportban (6-14 és 14-22 óra között)
- béren kívüli juttatások (cafeteria)
- biztos munkahelyi háttér

Munkavégzés helye:

Budapest

Jelentkezési határidő: 2020. május 31.

Jelentkezni lehet:

Szakmai önéletrajzzal és fizetési igény megjelölésével az alberti.tamas@tvvrt.hu vagy strelli.gergely@tvvrt.hu e-mail-címen.

Figyeljünk a vitaminfogyasztásra!

A jelenlegi járványhelyzetben akkor járunk a legjobban, ha valóban nem megyünk el otthonról, és csak a legszükségesebb esetben mozdulunk ki a lakásból. A kötelezően betartandó intézkedések mellett a legtöbb, amit tehetünk, hogy megfelelő vitaminokkal és tudatos táplálkozással erősítjük a szervezetünket.

Lássuk, melyek azok az immunrendszerünket is támogató vitaminok, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezetünk számára.

Az **A-vitamin** az immunrendszer szabályozásában, valamint a bőr, a nyálkahártya és az emésztőrendszert bélelő hámréteg egészséges működésének fenntartásában játszik szerepet. A-vitamint nagy mennyiségben tartalmaz a tojás, az olajos halak, a máj, a brokkoli, a piros paprika, a répa, a spenót, az édesburgonya, a tej, a sajtok és a joghurtok.

A **B-vitaminok** közül elsősorban a B6-, a B9- (folsav) és a B12-vitamin játszik fontos szerepet immunrendszerünk működésében. A B-vitaminok elsősorban az úgynevezett természetes ölü sejtek működését segítik, amelyek immunrendszerünk kórokozó észlelése utáni első válaszreakciójában játszanak szerepet. A B6-vitamin megtalálható a szárnyas húsookban, a halakban, a tojásban, a zöldségekben, a tejtermékekben, a szójában, a teljes kiőrlésű pékárukban és a müzlikben. B9-vitamint, azaz folsavat tartalmaz a brokkoli, a spenót, a saláta, a csicsriborsó, a kelbimbó, a borsó, a máj és az olajos magvak. B12-vitaminban

gazdag élelmiszerek a húsfélék, a lazac, a tojás, a sajt és a tej.

A **C-vitamin** antioxidáns-hatása kiváló a gyulladást okozta oxidatív stressz csökkentésében, segíti az immunsejtek és a kórokozó elleni antitestek termelődését, emellett fontos szerepet játszik a sebgyógyulás folyamatában. C-vitaminban bővelkednek a citrusfélék, tehát a citrom, a narancs, a mandarin, a grépfrút, valamint a paprika, a káposzta, a paradicsom, a brokkoli, a kelbimbó, illetve a bogvós gyümölcsök, például az eper és az áfonya.

Egyes immunsejteknek **D-vitamin**-ra van szüksége a kórokozók elpusztításához, valamint bizonyos források szerint ez a vitamin védelmet nyújthat a felső légúti megbetegedésekkel szemben. A bőrünket érő napfény hatására szervezetünk is képes D-vitamin előállítására, így mindenképp érdemes naponta legalább egy kis időt a napon tölteni, amire tökéletes, ha kiülünk a teraszra vagy a kertbe. A D-vitamint szerencsére élelmiszerekkel is beviteljük szervezetünkbe, még hozzá ezek az ételekkel: olajos halak, máj, tojás, valamint D-vitaminnal dúsított élelmiszerek, például egyes margarinkok.

Az **E-vitamin** antioxidáns-hatásának köszönhetően segíti immunrendszerünk hatékony működését. E-vitaminban gazdag ételek az olajos magvak, a napraforgómag, a mogyoró, a növényi olajok, például a napraforgóolaj, valamint a leveles zöldségek, mondjuk a saláta.

A nyomelemek közül elsősorban a vas, a szelén és a cink járul hozzá az immunrendszerünk megfelelő működéséhez, többek között az immunsejtek növekedésének támogatásáért.

A **vas** az immunsejteken belül olyan folyamatokban játszik szerepet, amelyek segítik a sejteket a kórokozók felismerésében, a szabadgyökök mennyiségének növelésén keresztül pedig a kórokozók elpusztításához is hozzájárul. Kiváló vasforrások a vörös és fehér húsok, a máj, a halak, a hüvelyesek, a leveles zöldségek, valamint a teljes kiőrlésű pékáruk.

A **cink** segít a bőr és a nyálkahártyák egészséges működésének fenntartásában, szerepe van a sebgyógyulásban, valamint antioxidáns-hatású. Cinkben gazdag ételek a húsok, a halak, a kagyló, a bab, az olajos magvak, valamint a teljes kiőrlésű pékáruk.

A **szelén** szintén antioxidáns-hatású, segíti az immunrendszer megfelelő működését, valamint kiváló a sejt- és szövetkárosodások megelőzésében. Szelént halak, húsok, gomba, tojás és az olajos magvak fogyasztásával biztosíthatunk a szervezetünk számára.



VÍZSZERELÉS, csapok, szifonok, VÉ-
CÉCSÉSZÉK, VÉCÉTARTÁLYOK cse-
réje, javítása. Mosó-, mosogatógépek
bekötése. Tel.: 06-30-447-36-03

Életjáradékot fizetne értelmiségi há-
zaspár ingatlan öröklése fejében.
Személyes megbeszélés érdekében
hívjon bizalommal.
+36-70-252-4897

Örkösödési szerződést kötne idős
személlyel lakásért ügyvédcsalád
ottlakás nélkül. Készpénz.
06-30-822-8050

Ingtalanirodánk eladó budapesti
lakásokat/házakat keres ügyfelei-
nek. Gyorsan vevőt hozunk, jutalék
3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősének
lakása eladó? Hívjon, ajánlási ju-
talékokat kap! Laurus Ingatlan. Tel.:
06-20-960-0600

Kert- és telekredezés! Metszés,
permetezés, favágás, bozótirtás, tér-
kövezés, kerítés építés. Reális áron!
www.telekredezés.hu Tel.: 06-20-
259-6319

Házhoz megyek! Fogsor készítését,
javítását vállalom garanciával. Hív-
jon bizalommal! Telefon: 06-20-980-
3957

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vá-
sárolok antik bútorokat, festménye-
ket, bronztárgyakat, porcelánokat,
Kovács Margitot, régi álló-, falí-, asz-
tali díszórákat (hibásat is) 6-12 sze-
mélyes ezüst étkészleteket, gyertya-
tartókat, -tálcát stb., könyveket, régi
katonai kitüntetések tárgyait és tel-
jes hagyatékok első vevőként a leg-
magasabb áron.

Üzlet tel.: 06-20-280-0151, heren-
di77@gmail.com

**APRÓHIRDETÉSEK
FELVÉTELE:**

VI., Eötvös utca 3.,
recepció, hivatali
nyitvatartási időben.

*	↓ Ford ... autó Téli táj jelzője	↓ Láb része Lantán	Törökország autójele	↓ Ruténium ... Iván, színész	↓ Orosz autómárka Hajófar	↓ Markol Supeman	Szelén	↓ Legfelső bőrreteg	
Megfejtés 1.rész								G	
* Megtérítés 2.rész	Szeretne			Porció			Struccszerű állat Érték		
... Longoria, am. színésznő		Lángol	Termést betakarít Megtérítés 3.rész			Női név	Hon keverve!	Röntgen Igen oroszul	
Lapos eleje! A.V.S.		Jómagam		Gyapapodik	*	Hivatal Piszkálódik			
↳		... Lollóbrigi- da, ol. színésznő			... Capone		Vízben úszik Windows ... op.rendszer		
Spanyol- ország autójele	Óberfrank Imre	*	Házás		Német város Lap része!			Kelvin Élénkítő ital	
Ételizelő Köszönés		InterCity Ajándékoz		*	Húros hangszer Kavics		Kiütés boxban Hekus		
↳			Kén Kar keverve!	Étel népiesen			Fürdünk benn		
Egyik vita- min neve Porszívó- márka	Dada fele! Argon		Elsődleges Kipling kigyjója		Gramm	Public Relations	Dedó		
↳		Rak szélek!		Ritkán	Lelkész		Kenyeret süt		
... Nóra, színésznő Kötőszó					Az aljára	Háromtagú zenekar		Oxigén Kárt okoz	
↳		Libabeszéd	Newton	Kutya	Létezik Kérdő névmás	Paci	Ittrium	Európai Parlament	*
*	É							Felfog	
*	Fogorvosnál mondjuk	... torbágy, település			Hosszú mgh	Folyó szegélye			*

A megfejtés egy szállóige.

Beküldendő a színnel kiemelt sorok tartalma 2020. április 20-ig. Az április 2-án megjelent számunk rejtvényének nyertesei: Busa László, Kancsal Péter.
Cím: Terézváros szerkesztősége, 1067 Budapest, Eötvös utca 3.

A helyes megfejtést beküldők között 2 db 10 000 forintos vásárlási utalványt sorsolunk ki.

SUDOKU

								2		B				
	4		3	1			D	C	2	0	8			
	5	D	7	2					3	C	0	E		
		B	0					9	A			6		
			2			7	E	8			9	1		
									9		E	7		
3	D	E		6	0					B		F		
4					F	A	1				8	5		
E			F				8			3				
5			D		0	C	7			E				
	A				E		4		F	0	7	B	C	
	0			A			5				1		3	
		5	B		C	1			F		4			
9		3				5			0			F	6	2
6		F	E				B	C			7			
			1		3			2			6	A		

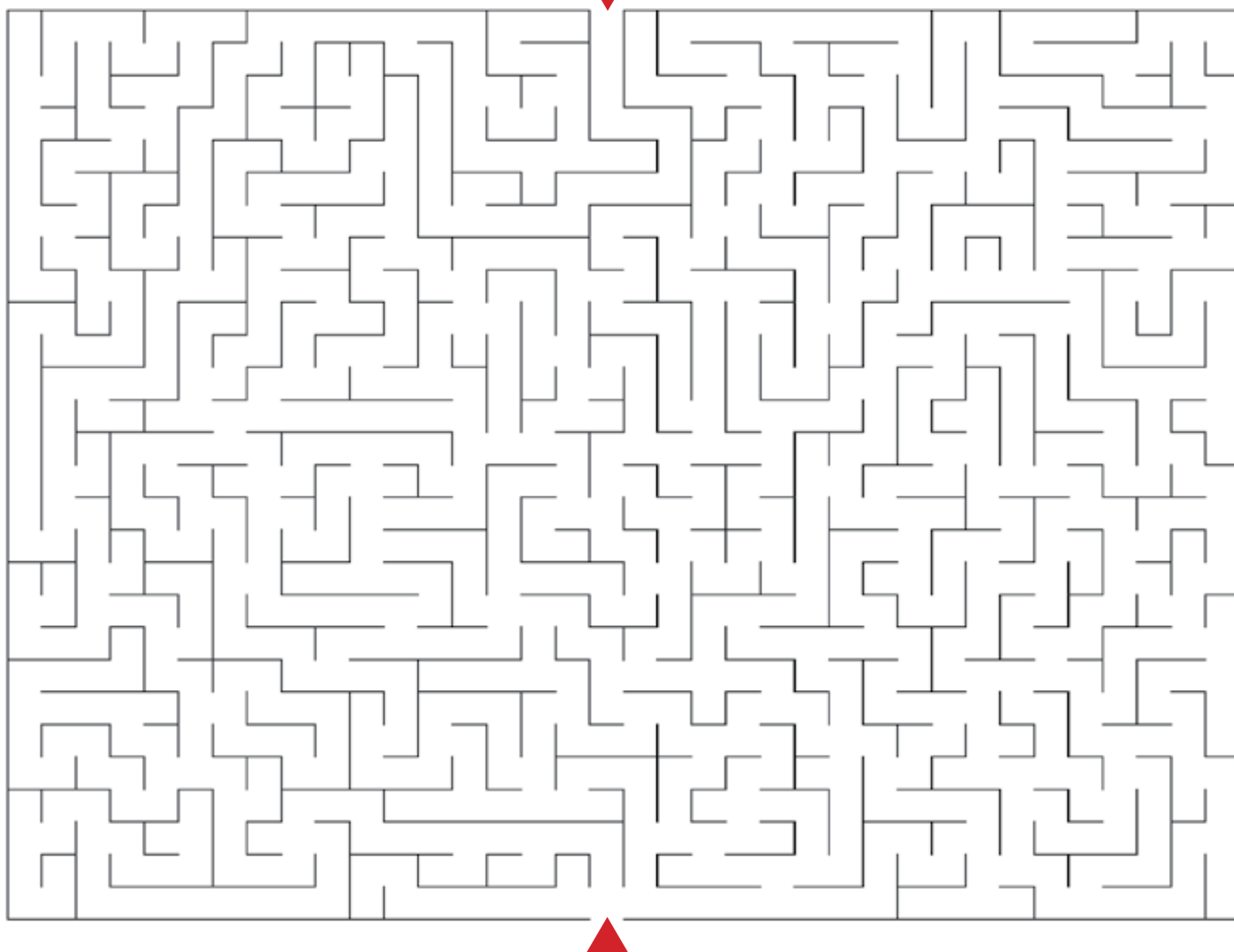
SZÓKERESŐ

Z	Ö	M	E	A	Ó	P	Á	C	I
S	B	Ö	J	T	S	Ó	S	S	V
E	S	T	A	X	E	L	Z	Í	Ó
B	S	P	A	G	G	L	Ó	N	Ú
P	Ú	E	C	R	Y	Ú	D	G	F
É	I	S	T	E	T	G	Á	T	É
N	G	Z	A	E	D	O	S	Á	L
Z	O	I	Ö	N	T	N	D	T	A
H	R	D	G	Ó	C	N	A	J	B
P	A	Í	S	I	O	N	L	A	A

- Igor
- Ivó
- Lóg
- Lúg
- Ond
- Önt
- Pác
- Pató
- Sál
- Sion
- Sós
- Sót
- Stb
- Szid
- Szódás
- Tartod
- Tátja
- Zöm
- Zrí
- Zsebpénz

- Szavak:**
- | | | |
|------|-------|--------|
| Ásó | Dal | Est |
| Aba | Axel | Edna |
| Acta | Böjt | Égig |
| Ágú | Búsan | Egy |
| Agy | Csín | Esetet |
| | | Hoz |

LABIRINTUS





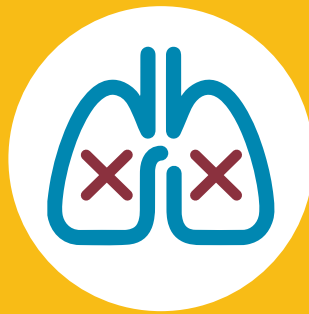
**HA EZEKET
A TÜNETEKET ÉSZLELED,**

LÁZ

LÉGSZOMJ

**SZÁRAZ
KÖHÖGÉS**

GYENGESEÉG



**HÍVD A HÁZIORVOSOD
TELEFONON, ÉS**

**MARADJ
OTTHON!**