

ELŐZZD MEG A FERTŐZÉST,**MARADJ
OTTHON!****VIGYÁZZ MAGADRA,
VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!****HA SEGÍTENÉL:** onkentes@terezvaros.hu

vagy +36 1 413 6601 (8-18 óráig hívható)

HA SEGÍTSÉG KELL: +36 1 344 6060

Koronavírus-járvány:
pánik helyett előzzük meg a bajt

4-6. OLDAL
FÓKISZ

10. OLDAL ÖNKORMÁNYZAT

Tervpályázat a Rózsa utcai
telek beépítésére

14. OLDAL KÖZÖS ÜGYEINK

A nárcizmus-
bennem és a másokban

Önkormányzati fogadóórák

Tisztviselők

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) 351-7966-os számon
 Györfy 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-as számon
 dr. Mogorósi Sándor jegyző	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V/508.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-1) 351-7965-ös számon

Választókerületek képviselői

EVK.	NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
1.	 Heltai László	LMP-iroda, V. kerület, Kálmán Imre u. 24.	Csütörtök 18.00 vagy előzetes egyeztetés alapján a (06-30) 751-8925-ös számon
2.	 Németh Helga Anna	Polgármesteri Hivatal Eötvös u. 3.	Minden hónap utolsó szerda 17.00–18.00 Előzetes egyeztetés a (06-30) 608-3687-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) 705-5568-as számon
4.	 Kecskés Balázs	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., fszt. 3.	Minden hónap első szerda 15.00–17.00 Telefon: (06-30) 768-5099
6.	 Szász Károly	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., fszt. 3.	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) 476-3792
8.	 Bálint György	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V/516.	Csütörtök 17.00–19.00 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) 936-6613

Listán megválasztott képviselők

NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
 dr. Bundula Csaba	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., fszt. 3.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 956-0506-os számon
 Simonffy Márta	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., fszt. 3.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 476-3806-os számon
 Császárné Csóka Ilona	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., fszt. 3.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 206-7263-as számon
 Lindmayer Viktor	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., fszt. 3.	Előzetes időpont-egyeztetés a (06-20) 935-6487-es számon

Országgyűlési képviselő



dr. Oláh Lajos

Fogadóórát 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. **Telefon:** 461-8141

V.-VI.-VII. kerületi tűzoltóság

Bp. V., Gerlőczy u. 6. **Telefon:** 317-5233

Szakorvosi rendelőintézet

Bp. VII., Csengery u. 25. **Telefon:** 321-2200

ÁNTSZ

Bp. VI., Podmaniczky u. 27. **Telefon:** 301-5050

Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara

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

Magyar Vöröskereszt

Bp. VII., Szövetség u. 17. **Telefon:** 342-2712

Terézvárosi Családsegítő Szolgálat

Bp. VI., Hegedű u. 7. **Telefon:** 322-0623

Terézvárosi Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona

Bp. VI., Podmaniczky u. 18. **Telefon:** 311-2230

Terézvárosi Foglalkoztatást Elősegítő Kft.

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

Terézvárosi Vagyongazdálkodó Nonprofit Zrt.

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

Főgaz észak-pesti szolgáltatási osztálya

Bp. XIII., Béke tér 9. **Telefon:** 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, Gerlőczy utca 6. **Telefon:** 459-2305
E-mail: 6.ker.pvkirendeltseg@katved.gov.hu

Az önkormányzat bizottságai

Humán bizottság

Németh Helga Anna elnök, Szász Károly alelnök, Császárné Csóka Ilona, Sajószegi Péter, Szilágyi Erika, Grekóvics 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, Tőreki Milán

Környezetvédelmi bizottság

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

Mossuk kezeinket!?...

Azokat az idöket éljük mostanság, amikor élesen mutathatja meg egy nemzet, egy társadalom, hogy felnőtt módjára tud gondolkodni, viselkedni. Nincs kivétel, mindenkre egyformán vonatkoznak a szabályok, mindenkit egyformán terheli a felelősség, amit önmagunkért és bizony, másokért kell vállalnunk. A vírus ugyanis nem válogat: terjed, fertőz, megbetegít, áldozatokat szed anyagi helyzettől, nemtől, kortól, rangtól, vallástól, nemi hovatartozástól függetlenül. Egyre-másra jönnek a hírek, melyik ország milyen nagy bajban van, melyik híresség, politikus, komoly döntéshozó kénytelen saját bőrén megtapasztalni a betegség riogató jelenlétét. Úgy tűnik, észbekapott a világ, egyre-másra születnek a szigorú intézkedések, korlátozások, amelyek ugyancsak MINDEKIRE érvényesek. Nincs kivétel. Ezeket valamennyi józanul gondolkodó embernek be kell tartani, hiszen csak így van esély a fertőzéssel szembeni harcban. Ilyenkor a felelősen cselekvőket, a másokat veszélyeztetőket nyugodtan figyelmeztethetjük, rendre inthetjük, most ugyanis senki sem mondhatja Pilátus módjára: „Mosom kezeim, nincs közöm hozzá....” Kezeink megtisztítására talán soha ennyire nem volt szükség, de most nem átvitt értelemben, hanem konkrétan és alaposan! Nőjünk fel a feladathoz, mutassunk példát a gyerekeknek, akár kövessük az olaszokat, akik a legnagyobb baj közepette is kiállnak este 6-kor az erkélyekre és zenével, közös énekléssel, a közösség erejével igyekeznek tartani egymásban a lelket!

GAJDÁCS EMESE

FÓKUSZ - KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY

Koronavírus-járvány: pánik helyett előzzük meg a bajt!

8. **HIRDETÉMÉNY**
9. **HIRDETÉMÉNY**
10. **ÖNKORMÁNYZAT** Tervpályázat a Rózsa utcai telek beépítésére
Nagyobb térre lenne szükség
11. **ÖNKORMÁNYZAT** Nappali melegedő az Eötvös utcában
Egyeztetés a Szent család plébánián
13. **KÖZÖS ÜGYEINK** Egészségnap: a nyaki verőereket ultrahangozták
14. **KÖZÖS ÜGYEINK** A nárcizmus – bennem és a másokban
15. **MOZAIK** A Zeneakadémia eseményei is elmaradnak
Születésnap
16. **INTERJÚ** „A tehetség előtt meghajolok”
18. **IRODALOM**
Ferdinandy György Forgácsok XVI.
19. **IRODALOM/KÖNYV**
Temesi Ferenc Megölni egy öngyilkost
Az ajtó
- 20-21. **SZÍNES TERÉZVÁROS** Vesztegzár
23. **KONYHA** Főzzünk együtt rizsből
26. **APRÓHIRDETÉS/KERESZTREJTVÉNY**
27. **HIVATALOS VERZIÓ** Tűzvédelem a társasházakban



4-7.



12.

KÖZÖS ÜGYEINK
Vastaps az előadás végén



22.

ARCOK, HELYEK A TERÉZVÁROSBAN
Zöld oázis a belváros közepén



24.

GYEREKVILÁG
Mini Textúra és különleges bábkiállítás

TERÉZVÁROS KÖZÉLETI, KULTURÁLIS ÉS ÉLETMÓDMAGAZIN

KIADÓ: Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata
FELELŐS SZERKESZTŐ: Brém-Nagy Ferenc **TÖRDELÉS:** Székelyhidi Ica – GRAF-Ica
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

Koronavírus-járvány: pánik helyett előzz

Összeállításunkkal a koronavírus okozta riadalmat igyekszünk enyhíteni, a lehető legtöbb hasznos információ közzétételével. A miniszterelnök elrendelte a veszélyhelyzetet, így rendkívüli jogrend van érvényben az országban. Ezzel párhuzamosan a terézvárosi önkormányzat is megtette a szükséges intézkedéseket, s folyamatosan tájékoztatja a lakosságot.

Az év első 3 hónapjában megszoktuk, hogy megjelenik hazánkban az influenzajárvány: láz, fáradtság, köhögés, izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás és esetleg lég-szomj. Nem ritka, hogy egy héten 40 ezren fordulnak orvoshoz, de sokan betegen is be-mennek a munkahelyükre. Pontosán nem tudjuk, hogy hányan halnak meg a járványban, de ha más időszakban mondjuk havonta 12 ezren és ilyenkor 2 ezerrel többen, akkor joggal feltételezzük, hogy sok idős, különféle krónikus betegségben szenvedő ember halálában jelentős szerepet játszott a légúti megbetegedés is. Becslések szerint a világban 250–650 ezer ember hal meg az influenza szövődményei miatt évente – mondta el érdeklődésünkre dr. Czermann Imre. A Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat igazgató főorvosa arra figyelmeztetett, hogy

nem szabad pánikot kelteni, de elbagatellizálni sem a dolgot. Külön kell választani az egyéni és a társadalmi felelősséget, tennivalókat, illetve lehetőségeket. Ebben a kérdésben nagy a lakosság és az egyén felelőssége.

Mint megtudtuk, a koronavírus-fertőzés és az influenza tünetei és a megelőzésük is hasonló: mindkettő cseppfertőzéssel terjed.

- Alapvető, hogy beteg ember ne menjen közösségbe. Lázasan, legyengülten úgyse tud hasznos lenni, ha pedig köhög, tüsszent, akkor mások megfertőzésével nagyobb bajt okoz.

- Fontos, hogy sose a tenyerünkbe tüsszentsünk, hanem az alkarunkra, a könyök-hajlatunk felé vagy zsebkendőbe. A zsebkendőt utána el kell dobni!

- Tudnunk kell, hogy a köhögéskor a levegőbe kerülő cseppek mintegy másfél mé-



Dr. Czermann Imre

teres távolságból bejutnak mások szervezetebe, de ennél is fontosabb, hogy a tárgyakon megtapadva órák, akár fél nap múlva is fertőznek.

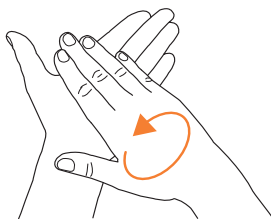
- A legfontosabb, amit meg kell értenünk, hogy az ilyen módon szennyezett felületek érintése után a kezünk is vírussal szennyezetté válik. A fertőzés terjedése tehát megállítható, ha ilyen kézzel nem nyúlunk az arcunkhoz, szánkhoz, orrunkhoz.

- A kézmosás is ezért jelentős: szappanos vízzel, vagy ha ez nem elérhető, akkor



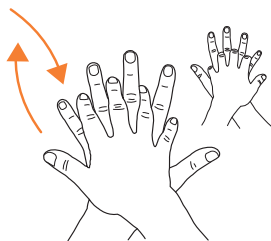
A helyes kézmosás 6 lépése Hand Washing in 6 Steps

1



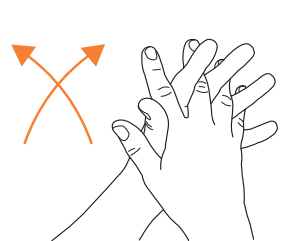
tenyeret a tenyérhez
palm to palm

2



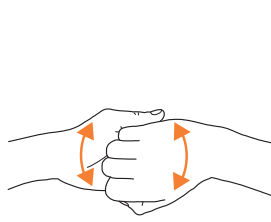
kézfejek
the back of the hands

3



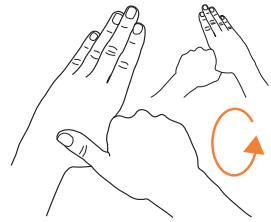
ujjak között
in between the fingers

4



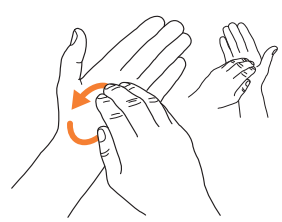
ujjak hátsó része
the back of the fingers

5



hüvelykujjak
the thumbs

6



ujjbegyek
the tips of the fingers



BUDAPEST FŐVÁROS
KORMÁNYHIVATALA



GOVERNMENT OFFICE
OF THE CAPITAL CITY OF BUDAPEST



Forrás/Based on: www.e-bug.eu és/and www.who.int

Ük meg a bajt!

alkoholos kézfertőtlenítővel mindig tisztítjuk meg a kezünket, mielőtt az arcunkhoz érünk. Ne csak a tenyerünket, hanem a kéz-háti oldalt, az ujjaink közötti területet, a hüvelykujjat és a körömpercünket is.

Nem csak az egyéni higiénia fontos:

- Kerüljük a tömeget, zsúfolt helyeket: minél kevesebbet utazzunk tömegközlekedéssel.

- Kerüljük a megszokott üdvözlési formákat: kézfogást, puszt, baráti ölelést.

- Ha betegen mégis fontos utcára mennünk, használjunk egyszerű „sebszi” arcmaszkot a többiek egészségének megóvása érdekében.

- Javasoljuk az utazások elhalasztását, főleg a kritikus területek vonatkozásában.

- Erősítsük immunrendszerünket egészséges ételek fogyasztásával és a dohányzás elhagyásával.

A járvány mostani állapotában életbe lépett az a különleges szabály, hogy aki 14 napon belül olyan országban járt, ahol koronavírus-járvány zajlik, vagy kapcsolata volt valakivel, aki az érintett területről érkezett, és ezt követően a betegség tüneteit észleli magán, akkor ne menjen közösségbe, hanem haladéktalanul hívja fel háziorvosát, vagy a Nemzeti Népegészségügyi Központ ingyenesen hívható zöldszámainak valamelyikét (06-80-277-455 vagy 06-80-277-456)!

Ha nem beteg, de a kockázatos területről érkezett haza, akkor csak ajánlani tudjuk, hogy 2 hétig önként maradjon otthon és – szükség szerint – ezt beszélje meg munkáltatójával. Fontos, hogy kizárólag akkor merül fel a koronavírus-fertőzés alapos gyanúja, ha valaki beteg, és volt esélye megfertőződni. Tesztek elvégzése is csak e két feltétel együttes előfordulása esetén indokolt.

Miben más a koronavírus-világjárvány? Egyrészt még keveset tudunk róla, másrészt senki sem védett: nem szerzett még senki immunitást és nem kapott oltást ellene. Míg az influenza általában ágyba kényszeríti a betegeket, addig a koronavírus-fertőzés az esetek 80 százalékában nagyon enyhe, és ezért nagyobb az esélye a további fertőzéseknek.

A járványok akkor válnak drámaivá, ha az egészségügyi ellátás már nem képes mindenkit ellátni a személyi vagy tárgyi feltételek hiánya, elégtelensége miatt. Épp ezért a járványügyi intézkedések az időnyerést, a folyamatok lassítását, a további fertőzések minimalizálását célozzák. A járvány kitérősekor,

amíg lehet, ki kell deríteni, hogy ki kitől kapta meg a betegséget, és lehetőség szerint a betegekkel kapcsolatba kerülő személyeket is meg kell figyelni. Ezt szolgálják azok az ajánlások, hogy például a fertőzött területről érkezőket vagy a bizonyítottan fertőzöttekkel érintkező embereket, köztük orvosokat, nővéreket is karanténba zárnak. A szűrővizsgálatok hatékonyságáról megoszlanak a vélemények, ugyanis egy panaszmentes ember negatív lelete nem jelenti azt, hogy később nem alakulhatnak ki tünetei.

A családjunk szempontjából nincs okunk jobban félni az új járványtól, de járványügyi szempontból az egészségügyi dolgozók, szakemberek számára az új koronavírus valóban komoly kihívást jelent: gyorsan terjed, és ezt csak lassítani lehet az intézkedésekkel. Alapvető célunk a tovatérés lassítása, a betegség elszigetelése, a góccok felkutatása, az egészségesek védelme, a betegek megfigyelése, a tünetek enyhítése, a súlyos állapot gyógyítása.

Egészséges embernél a sebszi arcmaszk nem előzi meg a fertőzést, de az egészségügyben dolgozóknál a speciális FFP 3-as védőmaszk használata indokolt fertőzésre gyanús betegek vizsgálatakor. E nélkül, ha utóbb bebizonyosodik a gyanú, akkor az orvost és a nővért is karanténba kell zární. Gondoljunk bele, mi lesz, ha a döntően idősebb kolégák tartósan kiesnek az ellátásból.

Kulcskérdés, hogy a fertőzöttek számának emelkedését sikerüljön megállítani, mivel ha nem csökken a fertőzési ráta, akkor az ellátórendszer túlterhelése miatt nem lesz elegendő a rendelkezésre álló intenzív ellátás.

Tegyünk mindannyian az egészségünkért!

Érdekességek, hasznos tudnivalók

Hol találunk hiteles információt? Telefonon hívhatjuk háziorvosunkat, ügyeletes orvost, a mentőszolgálatot vagy a Nemzeti Népegészségügyi Központ ingyenesen hívható zöldszámait: 06-80-277-455 vagy 06-80-277-456. Interneten is találunk információkat például a <https://www.nnk.gov.hu/> vagy a <https://www.koronavirus.gov.hu/> oldalakon.

Különleges bevonatot használnak a körüti villamosokon

A fővárosi közlekedési vállalat is akciótervet készített a járványveszély csökkentése érdekében. Ennek egyik eleme, hogy a korábban a metrókon, valamint a mozgólépcsők korlátjain alkalmazott különleges bevonattal látják el a nagykörüti villamosok utasok által használt felületeit. A titán-dioxid bevonat hatására egy éven át 90 százalékkal csökken a szennyezettség, és ezzel a kórokozók megjelenésének esélye is.

Térkép mutatja a vírus terjedését

Már van folyamatosan frissülő koronavírus-térkép is, melyet az Európai Járványügyi Központ (ECDC) készít és kezel a Robert Koch Institut, valamint a Ministero della Salute közlései alapján. A térképen a koronavírus (Covid-19) diagnosztizált betegek száma látható országonként. A tényleges fertőzések száma ettől persze jelentősen eltérhet.



Kézfertőtlenítő a Polgármesteri Hivatal aulájában

Kormányzati intézkedések a veszélyhelyzetben

Rendkívüli jogrendet, veszélyhelyzetet hirdetett a kormány az ország teljes területére a koronavírus-járvány miatt, melyet Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter jelentett be március 11-én Budapesten.

1. A határellenőrzés ideiglenes visszaállítása a magyar-szlovén, valamint a magyar-osztrák határon.

2. Beutazási tilalom a nem magyar állampolgároknak Olaszországból, Kínából, Dél-Koreából, Iránból és Izraelből. Magyarország területére nem léphetnek be a járvány gócpontjának számító országokból (Olaszország, Kína, Dél-Korea, Irán és Izrael területéről) érkező nem magyar állampolgárok. Magyarország területére nem léphet be ugyanezen országok területéről nemzetközi személyszállítást végző vasúti jármű, autóbusz, valamint – a leszállás nélküli áthaladás esetét kivéve – polgári légi jármű.

3. Hatósági házi karantén. A hatóság nemcsak kórházi, hanem hatósági házi karanténra is kijelölhet potenciális fertőzötteket. Azok a magyar állampolgárok is hatósági házi karanténba kerülnek, akik Olaszországból, Kínából, Dél-Koreából, Iránból és Izraelből érkeznek az ország területére, akkor is, ha tünetmentesek. Ők a Magyarországra való belépés során egészségügyi vizsgálaton esnek át, amelynek eltérésére kötelesek.

Akiknél az egészségügyi vizsgálat a koronavírus-fertőzés gyanúját állapítja meg, azokat a kijelölt, például kórházi karanténban helyezik el.

Akiknél az egészségügyi vizsgálat során a fertőzés gyanúja nem merül fel, ők is kötelesek 14 napra lakóhelyükön vagy tartózkodási helyükön hatósági házi karanténban alávetni magukat. E személyeket a járványügyi hatóság nyilvántartásba veszi, a hatósági házi karanténra vonatkozó szabályok betartását pedig a rendőrség ellenőrzi. A hatósági házi karanténban tartózkodók ellátásáról való gondoskodás a települési önkormányzat polgármesterének a feladata. Azok a magyar állampolgárok, akiknél az alapos orvosi vizsgálat során a koronavírus-fertőzés gyanúja nem merül fel, de nincs magyarországi lakó- vagy tartózkodási helyük, a hatóság előírásainak megfelelően elhagyják Magyarország területét vagy a kijelölt karanténban helyezik el őket.

4. A magyar állampolgárok Magyarországon területén hatályos, lejáró hivatalos okmányai a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napig érvényesek.

5. Tilos a felsőoktatási intézmények hallgatók általi látogatása.

6. Az összehangolt védekezés érdekében rendkívüli szünetet a köznevelési intézményekben (iskolákban, óvodákban) az intézményvezető, a jegyző, az Oktatási Hivatal **nem rendelhet el saját hatáskörében.**

7. Tilos megtartani azt a rendezvényt, amelynek létszáma **zárt helyen 100, nem zárt helyen pedig 500 főnél több.** E korlátozás érvényesítése a rendező, valamint a helyiség üzemeltetőjének a felelőssége.

8. A középiskolásoknak meghirdetett Külföldi Nyelvtanulási Programot felfüggesztik.

9. A külföldi iskolai kirándulás tilos. A már lefoglalt külföldre irányuló kirándulást le kell mondani.

10. Magyarország területéről kiutasítják és kitoloncolják azt a nem magyar állampolgárt, aki a járványügyi hatóság által elrendelt karantén szabályait megszegi.

11. A magyar emberek védelme érdekében, valamint az egészségügy, a honvédelem, a rendvédelem, a közigazgatás működésének biztosítására nem utazhatnak külföldre (vagy csak az ágazati miniszter külön engedélyével tehetik azt) az egészségügyi dolgozók, a hivatásos, szerződéses állományú katonák, a tényleges katonai szolgálatot teljesítő önkéntes tartalékos katonák, a honvédelmi alkalmazottak, a rendvédelmi hivatásos állomány, a rendvédelmi dolgozók, az adóhatóság alkalmazottai és a kormánytisztviselők. A minisztériumok esetében külföldi kiküldetés elrendelésére a miniszter, illetve a miniszterelnök külön engedélyével kerülhet sor.

12. A Magyar Honvédség közreműködik a veszélyhelyzettel összefüggő rendvédelmi intézkedések végrehajtása során, támogatja a rendőrséget és a hivatásos katasztrófavédelmi szervet szakfeladatainak ellátása során. A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Védelem-egészségügyi Intézetei a NATO Egészségügyi Kiválósági Központtal együttműködésben az intézkedési javaslatait folyamatosan megküldi a Koronavírus-járvány Elleni Védekezésért Felelős Operatív Törzs vezetőjének.

További döntések

A kormány március 13-án – az operatív törzs javaslatára – további intézkedéseket hozott.

- Rendkívüli bírósági ítélezési szünetet rendelnek el.

- A település polgármestere – a fővárosban a fővárosi kerületi polgármester – a bölcsődei és az óvodai ellátást végző intézmények esetében rendkívüli szünetet rendelhet el. A polgármester a szünet elrendeléséről soron kívül tájékoztatja az emberi erőforrások miniszterét.

- A veszélyhelyzet időtartama alatt a szervezett, célzott népegészségügyi szűrővizsgálatok elvégzését a veszélyhelyzet megszűnéséig elhalasztják.

- A veszélyhelyzet időtartama alatt a keresőképtelenségről szóló, a keresőképtelenség és keresőképesség orvosi elbírálásáról az orvosi igazolásokat nem kell kéthetenként kiállítani.

- Ha a szakorvosi javaslat érvényessége a veszélyhelyzet időtartama alatt lejárt, akkor az ideiglenesen meghosszabbodik.

- A kormány elrendeli a közszférában alkalmazandó nyugdíjpolitikai elvekről szóló 1700/2012. (XII. 29.) kormányhatározat alkalmazásának felfüggesztését az egészségügyi dolgozók vonatkozásában, ezzel lehetővé válik, hogy a nyugdíjazott orvosok is visszatérjenek dolgozni.

- A veszélyhelyzet időtartama alatt a stabil állapotú krónikus betegek szokásos gyógyszerének elektronikus vényen történő rendelésére és a betegek számára való tanácsadásra sor kerülhet. Történő tanácsadás távkonzultáció során is sor kerülhet.

Távoktatás

2020. március 16-tól az iskolákban a nevelés-oktatást tantermen kívüli, digitális munkarendben szervezik meg;

- A tananyag kijelölése, a tanulási folyamat ellenőrzése és támogatása a pedagógusok, valamint a tanulók online vagy más, személyes találkozást nem igénylő kapcsolatban történik.

- 2020. március 16-tól a szülők igényei alapján, indokolt esetben a nemzeti köznevelésről szóló törvény hatálya alá tartozó iskolák és az illetékes tankerületi központ, szakképző intézmény esetében a területileg illetékes szakképzési centrum munkanapokon megszervezi a gyermekek, tanulók napközbeni kiscsoportos felügyeletét.

• A veszélyhelyzet időtartama alatt fogorvosi alapellátás keretében csak sürgősségi ellátás nyújtható.

• Az Emberi Erőforrások Minisztériumának köznevelésért felelős államtitkára vezetésével megalakul a Koronavírus Oktatási Akciócsoport, amelynek feladata a digitális távoktatáshoz szükséges szakmai és infrastrukturális feltételek biztosítása.

• A büntetés-végrehajtás országos parancsnoka vezetésével megalakul a Mobil Járványkórház Létrehozásáért Felelős Akciócsoport, amelyek feladata a mobil járványkórház felállítása érdekében szükséges azonnali intézkedések végrehajtása.

• A honvédelmi miniszter vezetésével megalakul a Létfontosságú Magyar Vállalatok Biztonságáért Felelős Akciócsoport,

amelynek feladata az ország működéséhez létfontosságú állami és nem állami gazdasági társaságok azonosítása, és a felügyelet esetleges átvételéhez szükséges előkészületek megtétele.

• A Miniszterelnöki Kabinetiroda nemzetközi kommunikációért és kapcsolatokért felelős államtitkára vezetésével megalakul a Kommunikációs Akciócsoport.

• A Miniszterelnökséget vezető miniszter vezetésével megalakul a Rendkívüli Jogrendi Szabályozásért Felelős Akciócsoport, amelynek feladata a koronavírus-világjárvány és annak negatív hatása elleni hatékony fellépés érdekében szükséges veszélyhelyzeti jogi szabályozás megalkotása.

• A pénzügyminiszter vezetésével megalakul a Koronavírus Pénzügyi Akciócso-

port, amelynek feladata a védekezés és a koronavírus-világjárvány miatt szükséges új államháztartási rend kialakítása.

• Az emberi erőforrások minisztere által kijelölt személy vezetésével megalakul a Koronavírus Kutató Akciócsoport, amelynek feladata a betegség ellen felhasználható gyógyszerek és gyógymódok kifejlesztése.

• Az országos rendőrfőkapitány vezetésével megalakul a Határellenőrzési Akciócsoport, amelynek feladata Magyarország határátkelőhelyeinek koronavírus-világjárványhelyzetnek megfelelő működtetése.

• A kormány az a koronavírus-járvány elleni védekezés érdekében 2 milliárd forint egyszeri átcsoportosítását rendeli el az egészségügybe.

Bezárnak az óvodák és a bölcsődék

Kedves terézvárosiak! Az önkormányzat mindent elkövet, hogy lassítsa a koronavírus-járvány terjedését, ezért az itt élők egészségének védelmében Soproni Tamás polgármester és Miyazaki Jun humán ügyekért felelős alpolgármester vezetésével a helyi operatív törzs az alábbi döntéseket hozta.

1. Március 16-tól, azaz hétfőtől a terézvárosi óvodák és bölcsődék a koronavírus elleni védekezés miatt határozatlan ideig bezárnak, és ügyeleti rendszerben működnek. Minden intézményben lesz ügyelet, de ezt csak az vegye igénybe, aki nem tud más megoldást gyermeke elhelyezésére. Az intézményvezetők minden szükséges tájékoztatást megadnak a szülőknek. Az intézkedés mindaddig marad érvényben, amíg a kormány döntése értelmében az iskolák is zárva tartanak.

2. Minden rászoruló gyermeknek (bölcsődés, óvodás, iskolás), aki csak a nevelési-oktatási intézményben jut meleg ételhez, az önkormányzat biztosítja az ellátást, szükség esetén az étel házhoz szállítását is.

3. Határozatlan ideig hétfőtől lezárja az önkormányzat a játszótereket, a sportpályákat és a SportPontot. A Podmaniczky utcai kutya-futtató nyitva marad, de kérjük, csökkentsék az ott töltött időt a lehető legrövidebbre és kerüljék a csoportos beszélgetéseket.

4. Határozatlan időre bezár a Terézvárosi Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona.

5. Bezárt és bizonytalan ideig nem fogad ügyfeleket a Terézvárosi Vagyonkezelő Zrt. parkolási ügyekkel és bérlemény-ellenőrzéssel foglalkozó ügyfélszolgálat.

6. A Terézvárosi Gondozó Szolgálatnál és a Terézvárosi Gyermekjóléti Szolgálatnál is jelentkezhetnek azok a családok és idősök, akik segítségre szorulnak:

Gondozó Szolgálat (reggel 8-tól 18 óráig hívható szám): +36-1-413-6601

Gyermekjóléti Szolgálat (nonstop hívható szám): +36-1-344-6060

Az intezmenyvezeto@tegosz.hu e-mail címen a TEGOSZ fogadja azoknak az önkénteseknek a jelentkezését, akik segíteni tudnak idősök ellátásában (pl. bevásárlás).

7. Az önkormányzat extra melegétel-adagokat rendel a TEGOSZ-on keresztül a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülő gyermekek számára, és ezek kiszállításáról is gondoskodik.

A Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat az alábbiakat javasolja:

• Krónikus betegségben szenvedő, de változatlan állapotú betegek az esedékes gyógyszereik felírását kérik telefonon. A gyógyszereket a beteg taj számának bemondata és saját személyi okmányainak bemutatásával a hozzátartozók is kiválthatják.

• Akut légúti megbetegedés esetén a más okból előjegyzett szűrővizsgálatot vagy kontrollvizsgálatot halasszák egy későbbi időpontra. Erről telefonon egyeztessenek előzetesen a háziorvossal vagy a szakrendelővel.

• Megfázás, influenza jellegű betegség esetén ne menjenek közösségbe, munkahelyre, rendelőbe, inkább hívják telefonon a háziorvosukat!

• Mossanak gyakran kezet szappannal vagy használjanak kézfertőtlenítő oldatot!

• Sose érintsék az arcukat, szájukat, orrukát szennyezett kézzel!

• Sose köhögjenek, tüsszentsenek a tenyerükbe, hanem inkább az alkarjukkal vagy zsebkendővel takarják el a szájukat!

• Kerüljék a tömeget!

• Szellőztessenek gyakran, mozogjanak sokat, fogyasszanak vitaminokban gazdag ételeket, gyümölcsöt, nyers zöldségeket!

• Ne utazzanak olyan országba, ahol már kialakult a járvány!

Azok, akik elmúlt 14 napban a koronavírus-járvány által veszélyeztetett területen jártak és jelenleg légúti betegség tüneteit észlelik magukon, ne menjenek el a háziorvosi rendelőbe, hanem hívják fel háziorvosukat vagy az alábbi információs vonalat:

06-80-277-455 vagy 06-80-277-456

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra!

Az óvodavezetők a tájékoztató ülésen



Kedves Terézvárosiak!

A koronavírus-járvány terjedésének mérséklése érdekében a Terézvárosi Polgármesteri Hivatalban

2020. március 16-tól
a személyes ügyfélfogadás szünetel.

Kérjük Önöket, hogy részesítsék előnyben a telefonos és elektronikus ügyintézési módokat! A központi e-mail címeink:

onkormanyzat@terezvaros.hu | hivatal@terezvaros.hu

Személyes bejelentkezésre, új időpont kérésére, személyes ügyintézésre határozatlan ideig nincs lehetőség. Ez alól kivételt jelent a házasságkötési, bejegyzett élettársi kapcsolat iránti szándék bejelentése, valamint apai elismerő nyilatkozat megtétele. Ezekben az ügyekben előzetes időpontfoglalást követően, kizárólag VI. kerületi lakó- vagy tartozódási hellyel rendelkező ügyfelek esetében járunk el.

Az írásban, papíralapon beadni kívánt kérelmeket az Ügyfélszolgálati Irodán (1067 Budapest, Eötvös utca 4.) átvesszük és indokolt esetben ugyanott lehetőséget biztosítunk az illetékes osztály munkatársával telefonos konzultációra.

Az ügyfelek a Terézvárosi Polgármesteri Hivatal osztályait az alábbi táblázatában szereplő telefonszámokon tudják elérni:

Központi telefonszámok:

06/1-342-0902 | 06/1-342-0903 | 06/1-342-0906 | 06/1-342-0907 | 06/1-342-0908 | 06/1-342-0909

Ügyfélszolgálat	06/1-351-8939
Főépítési Iroda	06/1-351-7968
Igazgatási Anyakönyvi Osztály	06/1-815-2213
Adóügyi Osztály	06/1-342-8987
Kereskedelmi Osztály	06/1-342-0905
Építési Osztály	06/1-322-0619
Humánszolgáltatási Főosztály	06/1-342-0923
Szociális és Gyermekvédelmi Osztály	06/1-342-0923
Városüzemeltetési Főosztály	06/1-351-7969
Tulajdonosi Főosztály	06/1-351-8936

Saját és mások egészségének védelme érdekében maradjanak otthon, ügyeiket elektronikusan intézzék, vagy halasszák későbbre!

**VIGYÁZZANAK MAGUKRA,
VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!**



TERÉZVÁROS
ÖNKORMÁNYZATA

Tájékoztatás

az Eötvös¹⁰ Községi és Kulturális Szintér programjainak korlátozásairól

Kedves Vendégeink!

Biztonsági okokból, a koronavírus okozta járványveszély miatt programjaink visszavonásig elmaradnak.

A márciusi időszakra előzetesen megvásárolt jegyek
a jegypénztár nyitvatartási idejében
(hétköznapi 9.30–16.00 óra között)
visszaválthatók.

Aktuális információkról kérjük, tájékozódjanak honlapunkról
(www.eotvos10.hu), valamint Facebook-oldalunkról.

Megértésüket és együttműködésüket köszönjük!

Reméljük, hogy hamarosan újra megnyithatjuk
a Szintér ajtaját,
és ismét vendégeink között üdvözölhetjük önöket!

Bökönyi Anikó
vezérigazgató



TERÉZVÁROS
ÖNKORMÁNYZATA

Tervpályázat a Rózsa utcai telek beépítésére

A Rózsa utca 53. szám alatti üres telken felépítendő, legkevesebb hatvanlakásos önkormányzati bérház megvalósítási tervének alapjául szolgálnak majd az ötletpályázatra érkező legjobb munkák – mondta Györffy Máté fejlesztésért felelős alpolgármester a hirdetmény helyszíni bejárással összekötött közreadásakor.

Szemmel láthatóan nagy érdeklődést váltott a terézvárosi önkormányzatnak az Építési Mester Egylet (ÉME) mesteriskolás hallgatói részére kiírt zártkörű pályázata. A helyszíni bejárás során a fiatal építészek azon túl, hogy szert tehettek a tervezőmunkához elengedhetetlen benyomásokra, megismerhették az önkormányzat céljait és elvárásait, valamint Györffy Máté alpolgármestertől, Matus István főépítéstől minden, a pályázathoz kapcsolódó kérdésükre is választ kaphattak.

Györffy Máté tájékoztatása szerint az önkormányzat a bérház megépítésével a kerületben élők lakhatási gondjainak megoldását segíti. Az épületben szociális, szolgálati és piaci alapon bérbe adható lakásokon kívül a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat – jelenleg a Király utcában működő – tudógondozó részlege kap majd helyet. Györffy Máté fontosnak nevezte, hogy a pályaművek tervezői kellő hangsúlyt fektessenek a fenntarthatósági és a használati „zöldszempontokra”.

Matus István a műszaki paramétereken túl röviden ismertette a telket körülvevő

házak történetét is. A főépítész kifejtette, azt szeretnék, ha olyan pályamunkák készülnek, amelyek – akár a jelenlegi szabályozás kereteinek túllépésével – újszerű lehetőségeket kínálnának a tervezett változtatáshoz, továbbá, ha a kiírásban szereplő feltételek tel-

jesítése mellett a megálmodott épületek gazdaságilag is megvalósíthatóak lennének.

A pályázatok leadási határideje május 8. A bírálóbizottság az önkormányzat szakembereiből és az ÉME tanáraiból áll. Munkájában elnökként Györffy Máté alpolgármester, alelnökként Dévényi Tamás építész (ÉME), Matus István főépítész, Gaár Iván önkormányzati képviselő, valamint Arnóth Ádám és Frikker Zsolt építész vesz részt. Az eredményhirdetésre május 22-én kerül sor.



A bejárás résztvevői

Nagyobb térre lenne szükség

Az intézményben folyó szakmai munka, az ahhoz kapcsolódó kérések, igények felmérése volt a célja az önkormányzat és a Terézvárosi Család- és Gyermekjóléti Központ munkatársainak az egyeztetésén.

A találkozón Soproni Tamás polgármester, Miyazaki Jun humán területért felelős alpolgármester, Németh Helga Anna, a Humán bizottság elnöke, Kopácsy Judit, a TCSGYK vezetője, Szabóné Bánfalvi Katalin óvodai, iskolai szociális segítők koordinátora, Imre Ibolya szakmai vezető és Bodányi Ákos, a terézvárosi családok átmeneti otthonának vezetője vett részt. Kopácsy Judit, a Terézvárosi Család- és Gyermekjóléti Központ vezetője röviden összefoglalta, hogy 2016 óta az intézmény a jogszabályi változások következtében milyen változásokon ment át. Elmondása szerint a családsegítő és a gyermekjóléti szolgálat integrációja, központtá válása komoly kihívást jelentett, az

átállást bonyolította, hogy a dolgozók egy része távozott. Az elmúlt években sikerült a nehézségeken úrrá lenni, egy stabil, motivált és elhivatott, szakmai tudását folyamatosan gyarapító munkatársi gárdát kialakítani. Szavai szerint a munkatársak megtartásában, és abban, hogy megüresedő álláshelyeket sikerül gyorsan betölteni nagy szerepe van az önkormányzat biztosította lehetőségeknek.

A problémákról szólva kifejtette, a feladatok és szolgáltatások bővülésével egyidejűleg megnőtt a dolgozók létszáma, így a rendelkezésükre bocsátott ingatlanok mára szűkössé váltak. Nehézséget jelent az is, hogy a központ szakmai egységei a kerület különböző pontjain működnek és akadály-

mentes megközelítésük sem biztosított. Hangsúlyozta: a családok átmeneti otthona alapításakor egy minden igénynek megfelelő intézmény volt, de az ottani körülmények ma már nem felelnek meg a színvonalas szolgáltatás alapfeltételeinek, a kollégiumszerű helyett ugyanis otthonoszerű ellátásra lenne szükség. Álláspontja szerint a gondokat a családok átmeneti otthonának áthelyezésével, a Hegedű utcai épület átalakításával vagy egy a jelenleginél nagyobb ingatlanba költözéssel lehetne orvosolni.

Németh Helga Anna, a Humán bizottság elnöke, Soproni Tamás polgármester és Miyazaki Jun alpolgármester azonnal reagált az intézményvezető által jelzett gondokra. A polgármester arra kérte az intézményvezetőt, készítse el azt az írásos anyagot, aminek mentén a területért felelős alpolgármester és a vagyonkezelő bevonásával megkezdődhet a probléma megoldását jelentő javaslat kidolgozása.

A jó hangulatú, konstruktív beszélgetés az intézmény bejárásával ért véget.

Nappali melegedő az Eötvös utcában

A Máltai Szeretetszolgálat Eötvös utcai nappali melegedőjébe vitt adományt Kecskés Balázs március 9-én. A teán, kávé, kekszeken kívül a képviselő az önkormányzat segítségét is felajánlotta a légtechnikai problémák megoldásához.

Egy leromlott állapotú, alagsori épületrészben működik az Eötvös utca 21. szám alatt a Magyar Máltai Szeretetszolgálat hatodik kerületi nappali melegedője. Itt fogadta az intézmény vezetője, Szert Zoltán Kecskés Balázst, az önkormányzat pénzügyi és jogi bizottságának elnökét, valamint Csontos Gyöngyi külsős bizottsági tagot. A vendégek nem érkeztek üres kézzel, teát, kávé, kekszet hoztak a hajlék nélkül élőknek.

Szert Zoltán megmutatta az intézményt a látogatóknak, akik minden helyiséget végigjártak, s közben arról érdeklődtek, miben segíthetne a működéshez hozzájáruló, évi 4 milliós támogatáson felül az önkormányzat. Mint azt Szert Zoltán elmondta és meg is mutatta, a helyiségek szellőzése a légtechnikai rendszer problémái miatt jelenleg nem éppen megfelelő. A nagy teljesítményű, mosó- és szárítógépek, valamint a tusolók sok párát juttatnak a levegőbe, ami penészedést, rossz levegőt okoz a nappali melegedő minden helyiségében. Miután az alagsorban van az intézmény, az ablakok sem sokat segítenek a helyzeten, a gombásodás szinte mindenhol kiüt a falakon.

Kecskés Balázs ígéretet tett arra, hogy konzultál a problémáról a polgármesteri hi-

vatal szakembereivel, és lehetőségeiken belül igyekeznek megoldást találni a légtechnikai rendszer rendbetételére.

Mint megtudtuk, az Eötvös utcában 28 éve működik nappali melegedő, s az amúgy sem ideális, alagsori épületrészben jelentős felújítás, átalakítás azóta nem történt. Naponta átlagosan 60-70 ember fordul meg itt, zömében hajléktalanok, de vannak olyanok is, akiknek van ugyan lakhelyük, de ott nem tudnak tisztálkodni, mosni, fűteni. A melegedőben enni is kapnak a rászoruló, fűrdhetnek, kimoshatják, megszárazhatják ruháikat, pihenhetnek, internetezhetnek és az értékmegőrzőt is használhatják.

Szert Zoltán arról is beszámolt, hogy a terézvárosi melegedőbe járó hajléktalan emberek és az intézménytől segítséget kérő kerületi rászoruló számára kulturális programokat is szervez a Máltai Szeretetszolgálat az önkormányzat pályázati támogatásának köszönhetően. Mindezek célja, hogy kulturális és szabadidős programokon szerzett élmények és találkozások segítsék a hajléktalan emberek lelki, valamint mentális fejlődését, hozzájáruljanak a beilleszkedésükhöz. A résztvevők utcán vagy szállón élő hajléktalan emberek, akik a programoknak



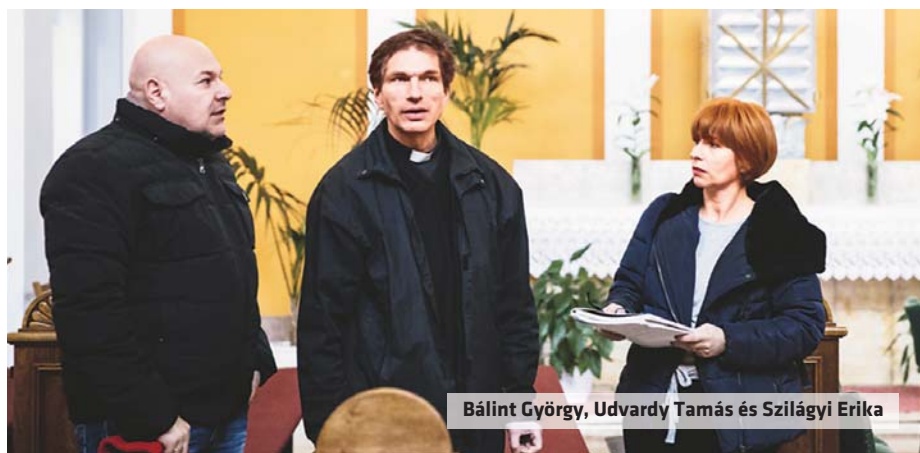
köszönhetően beszűkült mindennapjaikból kimozdulhatnak, és olyan helyekre juthatnak el, melyek évek, esetenként évtizedek óta nem részeik az életüknek. Elmehetnek színházba, moziba, kiállítást látogathatnak és kirándulhatnak. Az elnyert pályázati támogatásnak köszönhetően négy programot és egy karácsonyi szeretetvendégséget szervezett az intézmény. A támogatásból finanszírozták a programok útiköltségét, valamint az alkalmakra az ellátást is.

Egyeztetés a Szent család plébánián

A Patrona Hungariae Óvoda felújítási és bővítési munkálatai során rövidesen kijavítják a beázási kárt – hangzott el az erről és a folyamatban lévő önkormányzati beruházásról tartott egyeztetésen.

A találkozón részt vett Udvardy Tamás plébános, Szilágyi Erika, az önkormányzat civil kapcsolatokért felelős tanácsnoka, Bálint György, a Tulajdonosi bizottság elnöke, Já-

rás László, a Terézvárosi Vagyonkezelő Nonprofit Zrt. műszaki igazgatója, Kocsis Ildikó projektmenedzser és Bagaméri Róbert műszaki ellenőr.



Bálint György, Udvardy Tamás és Szilágyi Erika

A beázással kapcsolatban Bagaméri Róbert elmondta, a Patrona Hungariae Óvoda bővítését végző kivitelező az okozott kár javításának teljes költségét vállalja, és hangsúlyozta, egy ilyen léptékű beruházás során a leg gondosabb munkavégzés esetén is szinte elkerülhetetlenek az ilyen események.

Udvardy Tamás plébános jelezte, a javítási munka elvégzéséhez már folyamatban van a kivitelező kiválasztásához szükséges árajánlatok bekérése.

Szilágyi Erika és Bálint György a korábbi egyeztetésen felmerülő összes, a csapadékelvezetéssel, tetőszigeteléssel, az óvoda játszóudvarának kialakításával kapcsolatos kérdésre megnyugtató választ kapott.

A találkozó végén a résztvevők megtekintették az önkormányzat finanszírozásában folyó óvodafelújítás és -bővítés munkáit.

Vastaps az előadás végén

Két drogos előéletű fiatalember osztotta meg a diákokkal saját történetét a Bartók Béla Zeneművészeti és Hangszerészképző Gyakorló Szakgimnáziumban tartott egészségnap Terézváros Közrendjéért és Közbiztonságáért Közalapítvány (TEKA) által finanszírozott drogprevenciós előadásán. Mindkét előadó szikár tényszerűséggel írta le a drogos létet, őszintén beszélt azokról a dolgokról, amiket az ember önmaga előtt is csak nehezen vállal fel. A diákok kérdéseire is nyílt, egyenes válaszokat adtak.

Már az első mondatával kemény gyomrost vitt be hallgatóságának a 29 esztendőös Menyhárt Balázs, amikor kijelentette, tizenhat évnyi drogozás után először fordul vele elő, hogy egy éve nem fogyasztott semmilyen szert. Ebből ugyanis kiderült, Balázs mindössze 12 éves volt, amikor elkezdett füvezni, innen jutott el az intravénás heroinozásig.



Menyhárt Balázs és Varga Balázs

Álláspontja szerint a kábítószer-függőség kialakulásáért az embernek önmagán kívül nem érdemes másokat hibáztatni, színte ugyanis a drogossá válás nem nagyon köthető egyetlen eseményhez. Ahhoz, hogy az ember tartós fogyasztó legyen, sok-sok körülménynek, hatásnak kell összeadódnia.

Utólag visszatekintve arra a megállapításra jutott, őt az tolta a drogozás felé, hogy gyengeségnek gondolta azt, hogy érzékenyebb az átlagnál, rosszabbnak, sikertelenebbnek, kevesebbnek érezte és sehogy sem tudta elfogadni magát. Mint mondta, egy idő után nemcsak az erkölcsi normák, a tettek súlya, de az emberi kapcsolatok is olyan mértékben veszítették el a jelentőségüket, amivel józanul később nagyon nehéz volt szembenézni. Elmesélte, hogy a drogos csapatból meghalt egy srác, aki tartozott neki ezer forinttal. Amikor megtudta, mi történt, kizárólag az foglalkoztatta, hogy nem fogja visszakapni a pénzt.

Gyakorlatilag a halál közelébe navigálta magát, amikor is segítséget kért. A rehabilitáció során az önértékelési problémáinak nagy részén túljutott. Jelenleg szociális mun-

kásnak tanul az egyetemen, igyekszik az érzékenységet és manipulációs képességet mások javára fordítva eszközként használni. Egy éve tiszta, de még mindig nehezen küzd meg az új életviteléhez társuló problémákkal. Ahhoz, hogy józan tudjon maradni, folyamatos objektív ön- és helyzetértékelésre van szüksége. És persze az is fontos, hogy mindig legyen előtte valamilyen cél.

A másik előadó, Varga Balázs egy mérőben más életutat festett fel. Ő napra pontosan meg tudta mondani, mikor veszítette el a bizalmát mindenki vel szemben. Szüleitől, ami pénzen megvehető, mindent megkapott, de a törődés, az őszinte beszélgetés, a szeretetteljes együttlét hiányzott a család életéből.

Túl súlyos, visszahúzódo gyerekként az óvodában és az iskolában is a társai állandóan csúfolták, megalázták, gyakran megverték. Semmilyen közösséghez nem tartozott, egyre durvábban bántották. Ez így ment egészen addig, amíg meg nem ismer-

A minták bemutatása segíthet



Az előadást követően az egészségnap főszervezőjével, BALÁZS MÁRTÁVAL beszélgettünk.

Milyen gyakorisággal tartanak ilyen típusú megelőző programot?

Az egészségnapot minden évben megtartjuk, a program része az iskola életének. Ez természetesen nem csupán a drogprevencióról szól, mint ahogyan az is természetes, hogy erre a témára évközben is nagy figyelmet fordítunk. Legutóbb a kilencedik évfolyam vett részt egy olyan négy előadásból álló programban, amelynek az egyik része a gyerekeknek, a másik pedig a szülőknek szólt.

Milyenek a visszajelzések?

Nagyon jók. Jobb megelőzni a bajt, a minták bemutatásával nagyon sokat tehetünk gyermekeink megóvásáért.

A közvélekedés szerint a művészvilágban gyakoribb a drog fogyasztás...

A vélekedés nem alaptalan. A művészek többsége sokkal érzékenyebb, az élettempójuk is eltér az átlagostól. A siker és a kudarc feldolgozása ugyancsak nagy kihívás számukra.

kedett egy drogos társasággal, akik beszerverték dílernek. A suliban a céltáblaként használt áldozatból egy szempillantás alatt király lett. Megtanulta manipulálni és terrorizálni az embereket, három hónap után elkezdett füvezni, majd kipróbálta az összes



szert, míg nem anfetamin-, metamfetamin-függő lett. Szavai szerint a korábban kínzó magány egyre komfortosabb lett. Személyisége mind pusztítóbbá vált, senkit sem szeretett és senkit sem sajnált.

Úgy gondolja, az utolsó pillanatban dobtak neki mentőövet, egy évig volt a Ráckeresztúri Drogrehabilitációs Központban, ahol a terápiának köszönhetően megtanult bízni, beszélni, az emberekkel kapcsolatot teremteni, és több mint húsz év után elkezdett újra érezni. Mint mondta, amióta tiszta, több csodálatos dolog történt vele, mint élete 35 évében.

Egy drogprevenációs előadás vélhetően ritkán ér véget olyan vastappsal, mint ami a teremben felzúgott.

„Szeretnénk megóvni a gyerekeket”



Az előadást támogató Terézváros Közrendjéért és Közbiztonságáért Közalapítvány (TEKA) kuratóriumának elnökét, TŐREKI MILÁNT a program céljáról és az előadók kiválasztásáról kérdeztük.

Miért tartja fontosnak a kuratórium a diákok megszólítását?

Először is azért, mert szeretnénk megóvni a gyerekeket, a fiatal felnőtteket attól, hogy könnyelműségből, az ismeretek hiánya miatt drogfogyasztókká váljanak. A TEKA alapító okiratában is szerepel, hogy a szervezet egyik hangsúlyos tevékenysége a megelőzés. Egy olyan sorozatot szeretnénk elindítani, ami nemcsak a drog, hanem minden egyéb szenvedélybetegség, a számítógép, a szerencsejáték-függés megelőzését célozza, továbbá érdemben foglalkozik az erőszakos megnyilvánulások, a családon és közösségen belüli erőszak, a bullying kezelésével is. Fontos üzenetnek tartjuk, hogy a problémák többségére van megoldás, és nem szégyen segítséget kérni, ha az ember rájön, hogy bajban van.

Hogyan választják ki az előadókat?

Kiválasztásukkor fontos szempont, hogy az illető hiteles legyen és lehetőleg korban is közel álljon azokhoz, akiket meg akar szólítani. Mint ahogyan az is, hogy az információk átadásának módja megfeleljen a hallgatóság életkori sajátosságainak. A pedagógusként szerzett tapasztalataim szerint nagyon jól fogadják a fiatalok azokat a programokat is, ahol a beszélgetést egy színjelölt előzi meg. Ilyeneket is tervezünk, de ezeket az elképzeléseket össze kell hangolni az anyagi lehetőségekkel, hiszen azok végesek.

Egészségnap: a nyaki verőereket ultrahangozták

Most először a nyaki verőerek ultrahangos vizsgálata is felkerült az egészségnapon ingyenesen elvégezhető szűrések közé. A Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat (TESZ) Csengery utcai épületében március 6-án negyvennégy terézvárosi lakost fogadtak előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Rendhagyó módon ezúttal nem az Eötvös10 nagytermében várták az egészségükért tenni akaró hatodik kerületi lakosokat, hanem a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat alagsorában lévő helyiségekben. Ennek oka, hogy most első alkalommal a nyaki verőerek ultrahangos vizsgálatát is elvégezték a szakorvosok mind a négy végtag keringésének összehasonlító vizsgálata mellett, s az ehhez szükséges gépek nem mobilizálhatók.

Nem volt hosszas várakozás, sorban állás, a jelentkezőket ugyanis előzetes időpont-egyeztetés után hívták be a TESZ-be. Az egészségnapon ott volt Miyazaki Jun humán ügyekért felelős alpolgármester és Szász Károly idősgyógyi tanácsnok is.

Miyazaki Jun érdeklődésünkre elmondta: „Az önkormányzat és a Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat közös szervezésében megtartott egészségnapok nagyon népszerűek a lakosság körében. Éppen ezért most bővítettük az elvégezhető vizsgálatok körét. Mivel vannak olyan gépek, amiket nem tudunk átvinni az Eötvös10-be, ezért évi két szűrést inkább helyben, a TESZ-ben fognak elvégezni a szakemberek. Ezt az új, jó gyakorlatot hosszú távon szeretnénk megtartani, hiszen az ingyenes szűrővizsgálatokon azok az egészségtudatos terézvárosiak vesznek részt, akik alapvetően bíznak az orvosokban, szívesen veszik, megfogadják a javaslatokat, tanácsait.”

Az alpolgármester emlékeztetett arra, hogy az egészségnapokon a TESZ munka-

társai közül alkalmanként 10-15 szakember van jelen, de az előjegyzés kezelésére, a vizsgálatokhoz szükséges anyagok, eszközök beszerzésére és helyszínre szállítására, a terem berendezésére, visszaállítására is számos szorgos kézre van szükség. Miyazaki Jun ezért köszönetet mondott a TESZ dolgozóinak, hozzátéve, hogy az előkészítő munkálatokból a szórólapok, hirdetések elkészítésével és terjesztésével az önkormányzat is kiveszi a részét. Nem szólva arról, hogy az egész program anyagi fedezetét is biztosítják, hiszen ez az esemény az itt élők egészségmegőrzését szolgálja a lakossági igények messzemenő figyelembevételével.

Dr. Czermann Imre, a TESZ igazgató főorvosa már pénteken dél körül arról számolt be, hogy az addig megvizsgált 15 pácienst közül négyenél a nyaki verőér ultrahangozása során olyan, eddig még nem ismert, súlyos problémákra derült fény, mely további ellátást igényel.

„Ma Magyarországon mintegy 400 ezer tünettel rendelkező érszűkületes betegről tudunk. Ennek oka főként a mozgáshiányos életmód, a dohányzás, a magas vérnyomás és a helytelen táplálkozás. Ami fontos, hogy amennyiben időben felfedezük a betegséget, úgy életmódváltással nagyon jó eredményeket érhetünk el a beteg állapotában. Különösen igaz ez az alsó végtagi érszűkületre, ahol a rendszeres mozgás sokat segíthet a beszűkült erek okozta problémákon” – sorolta a TESZ igazgatója.



A nárcizmus – bennem és a másokban

Telt ház as előadást tartott február végén az Eötvös10-ben dr. Bánki György pszichiáter a kóros nárcizmus kialakulásáról, a személyiségjegyek jellemzőiről, a nárcisztikus emberek felismeréséről, lehetséges kezeléséről. Az esemény előtt beszélgettünk a népszerű orvos előadóval.

Még fél óra az előadásig, de tele az előcsarnok, telt ház lesz... Ön szerint manapság miért érdekli annyira az embereket a pszichológia, a lelki betegségek sora?

Nem csak egyszerűen a pszichológiai dolgok foglalkoztatják az embereket. Akik ilyen előadásokat szerveznek, azok ugyanis azt mesélik, hogy bizonyos hívószavakra bejönnek, más témákat pedig nem érznek magukénak. Ha például az az előadás címe, hogy Goromba fickók, arra jönnek, de arra, hogy Hogyan bocsássunk meg? – arra jó, ha hárman jelentkeznek.

Nagyon sok a hölgy a közönség sorában...

Valóban. A pszichológiai témák manapság nagyon népszerűek, főként a nők körében. Valószínűleg az van, hogy a társadalomban, a közéletben, a magánéletünkben leginkább forró témák azok, amik „odahívják” a közönséget valahova. A belső történésekkel mindig foglalkozunk, az egy szakadatlan művelet egész életünk során. Fontos, hogy ehhez kapjunk fogódzókat, lehetőleg ne félrevívókat, hanem hasznosakat. Ezért érdemes jól megválasztani, hogy honnan tájékozódunk.

Ezek szerint a nárcizmus is egy jó „hívószó”, hiszen tele van az előcsarnok. Vajon miért vonz ennyi embert ez a téma, talán sokakat érint?

A statisztikák különbözők, talán nem is biztos, hogy ezek a számok jól megmutatják, hogy milyen módon válunk érdekeltté egy ilyen témában. A nárcizmus mint személyiségzavar hivatalosan a populáció egy százalékát érinti, ami nem olyan sok. De ha egy nárcisztikus benne van a családban, párkapcsolatban, munkahelyen vagy éppen főnökké válik, akkor óriási tömeget érint egyetlen egy ilyen ember. Elég széles spektrum maga a nárcizmus meg a személyiségzavarok világa is. Az egész világot érinti ez, de itt, Kelet-Közép-Európában főként nagyon meghatározó az, amit azzal okozunk, ahogyan bánunk egymással. Ebben nyilván kiemelt szerepet kapnak az olyan személyiségek, akik a traumájukkal úgy bánnak,

hogy tulajdonképpen megosztják velünk, sőt inkább minket traumatizálnak, mint hogy ők legyenek vacakul. Ilyenek például a nárcisztikusak. Sok a frusztráció, könnyű az ítélőhozatal és kevés a kapaszkodó. Ezért



Dr. Bánki György

ahogy egymással működünk, az nagyon görgyös és goromba, ezen belül pedig van egy specifikus helye annak a szenvedésnek, amit egy nárcisztikussal kapcsolatban lehet átélni.

Hogyan válik valaki nárcisztikussá?

Bonyolult folyamat ez, de ha egy mondatban kell megfogalmazni, akkor ez úgy születik, hogy „Ne szeresd gyengéden a gyerekedet, de hitesd el vele az ellenkezőjét!” Lehet, hogy a szülő nem ismeri fel, hogy ő maga milyen károkat okoz, vagy hogy ő maga használja valamire a gyereket, miközben ezt szeretetnek hiszi. Valaki egyszer úgy fogalmazta ezt meg, hogy „szeretett engem az anyám, mint farkas a bárányt”.

Tud segíteni a tudomány ezen a betegségen?

Úgy néz ki, hogy egyre több olyan pszichoterápiás eljárás van, ami specifikusan a nárcisztikus zavarra alkalmazható. Ennek a problémakörnek a kevésbé rosszindulatú válfajaiban nagyon szép eredményeket lehet elérni.

Ön írt egy könyvet is ebben a témában, aminek már a címe egy óriási poén, magában hordozza a finom ironiát, hiszen így hangzik: A legnagyobb könyv a nárcizmusról.

Az az igazság, hogy a könyvből semmi sem volt meg egy évig, csak a címe. Úgy voltam vele, ha majd megszületik erről egy könyv, legyen jó a címe. A kötetet nem arról írtam, hogy vannak valakik, akik nárcisztikusak, hanem mindnyájunkról, hiszen ilyen jegyek, vonások mindenkinben vannak. Az önbecsülésünkkel tudunk jól bánni, rosszul bánni, néha pedig olyan kompenzációkat használunk, amik nagyon fájhatnak másoknak.

GE



A Zeneakadémia eseményei is elmaradnak

A koronavírus elleni védekezés érdekében hozott kormányzati döntésnek megfelelően 2020. március 12-től a Zeneakadémia eseményei, valamint az épületlátogatások további intézkedésig elmaradnak.

Tekintettel arra, hogy jelenleg vizsgálják bizonyos programok későbbi időpontban való megrendezésének lehetőségét, a Zeneakadémia Koncertközpont által

szervezett eseményekre váltott jegyek visszaváltásával kapcsolatban rövidesen külön tájékoztatást adnak ki. A Zeneakadémia jegypénztára 10-től az adott napra tervezett utolsó előadás kezdési időpontjáig nyitva tart.

Az intézmény honlapján folyamatosan tájékozódhatnak az aktuális helyzetéről, a fontosabb változásokról pedig hírlevélben is olvashatnak majd.



Születésnap

TURÁK JÁNOSNÉ JULIKA nénit 90. születésnapján Szász Károly



időügyi tanácsnok köszöntötte az önkormányzat nevében virággal és ajándékkal. A mai napig is aktív és diákokat korrepetáló pedagógus lányával és felnőtt unokájával él Eötvös utcai otthonában, immár 1964 óta. Gyermekéveit Maglódon töltötte, majd a szerelem hozta a fővárosba, ahol aztán irodalomtörténész férjével élt boldog házasságban. Julika néni magyart és történelmet tanított, 1957-ben a Deák Téri Általános Iskolában kezdte a pályát, majd 1964-ben az Eötvös József Gimnáziumba került, ahol 1995-ös nyugdíjazása után egészen 2002-ig dolgozott. Diákjait nagyon szerette, keze alól kikerült miniszter, sok-sok orvos, jelenlegi háziorvosát is ő tanította magyarra. A 90 éves ünnepelt a beszélgetés során többször is elmondta, hogy nagyon elégedett, jól érzi magát a bőrében és örül, hogy a mai napig képes tanítani.

CSEH GERGELYT 95. születésnapja alkalmából kereste fel Szász



Károly időügyi tanácsnok ajándékokkal és a kerek évfordulóra emlékeztető oklevéllel. Az ünnepelt 1960 óta él Terézvárosban, jelenleg az Izabella utcában, ahol lánya gondoskodik róla. Gergely bácsi Csongrádon született és nőtt fel, majd a katonaság miatt került a fővárosba, s mivel remek zenész volt, itt is tartották. Szaxofonon és fagoton játszott, tagja volt a tűzoltózenekarnak és a Filharmónia együttesének is, de számos helyen fellépett, miután elvégezte a konzervatóriumot. Két lánya, négy unokája és öt dédunokája van, a család egy része külföldön él, de ha itthon vannak, nagy örömmel töltik együtt az időt. A kerületünk szép kort megélt lakója szívesen sétál lányával Terézvárosi utcáin, sokat olvas, ottjártunkkor éppen a Terézvárosi Kalendárium volt az ágya mellett.

KÉPVISELŐK ÉS KÖRZETI MEGBÍZOTTAK

A körzeti megbízottak fogadóóráikon telefonos egyeztetés alapján a megbeszéltek szerint fogadják a lakosokat.

1. számú választókörizet, képviselő: Heltai László. Körzeti megbízott: Fábán József r. főtörzsőrmester, VI/1. kmb. Fogadóóra: minden hónap első hetének szerdai napján 10.00–12.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Helye: Bp. VI. kerület, Dessewffy u. 26/B, kmb.-iroda. Telefon: 06 1 461-8141/46-137, mobiltelefon: +36 70 489-3499.

2. számú választókörizet, képviselő: Németh Helga Anna. Körzeti megbízott: Kaszab Dávid r. főtörzsőrmester, VI/2. kmb. Fogadóóra: minden hónap második hetének szerdai napján 10.00–12.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Helye: Bp. VI. kerület, Dessewffy u. 26/B, kmb.-iroda. Telefon: 06 1 461-8141/46-137, mobiltelefon: +36 70 489-3501.

3. számú választókörizet, képviselő: Szilágyi Erika. Körzeti megbízott: Miklósi László r. főtörzsőrmester, VI/3. kmb. Fogadóóra: minden hónap első hetének szerdai napján 14.00–16.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: 06 1 461-8141/46-143, mobiltelefon: +36 70 489-3503.

4. számú választókörizet, képviselő: Kecskés Balázs. Körzeti megbízott: Valkó Tamás r. törzsőrmester, VI/4. kmb. Fogadóóra: minden hónap második hetének szerdai napján 12.00–14.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: 06 1 461-8141/46-141, mobiltelefon: +36 70 489-3505.

5. számú választókörizet, képviselő: Miyazaki Jun. Helyettesítő körzeti megbízott: Valkó Tamás r. törzsőrmester, VI/5. kmb. Fogadóóra: minden hónap harmadik hetének keddi napján 13.00–15.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: 06 1 461-8141/46-141, mobiltelefon: +36 70 489-3505.

6. számú választókörizet, képviselő: Szász Károly. Körzeti megbízott: Elter István r. főtörzsszázlós, VI/6. kmb. Fogadóóra: minden hónap első hetének szerdai napján 13.00–15.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: 06 1 461-8141/46-141, mobiltelefon: +36 70 489-3509.

7. számú választókörizet, képviselő: Sajószegi Péter. Körzeti megbízott: Kelemen Anna r. törzsőrmester, VI/7. kmb. Fogadóóra: minden hónap első hetének hétfő napján 17.00–19.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: 06 1 461-8141/46-143, mobiltelefon: +36 70 489-3511.

8. számú választókörizet, képviselő: Bálint György. Körzeti megbízott: Hornok László r. főtörzsőrmester, VI/9. kmb. Fogadóóra: minden hónap második hetének szerdai napján 13.00–15.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: +36 1 461-8141/46-141, mobiltelefon: 06 70 489-3413.

9. számú választókörizet, képviselő: Györfy Máté. Körzeti megbízott: Hideg Roland címzetes r. törzsszázlós VI/9. kmb. Fogadóóra: minden hónap második hetének pénteki napján 14.00–16.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Helye: Bp. VI. kerület, Hunyadi tér 15. szám alatti kmb.-iroda. Telefon: 06 1 461-8141/46-141 mobiltelefon: +36 70 489-3414.

10. számú választókörizet, képviselő: Gaár Iván Zsolt. Körzeti megbízott: Böör-Gál Kitti r. törzsőrmester VI/10. kmb. Fogadóóra: minden hónap első hetének szerdai napján 10.00–12.00 óra között. Telefonos egyeztetés alapján megbeszéltek szerint. Telefon: 06 1 461-8141/46-141, mobiltelefon: +36 70 396-2010.

„A tehetség előtt meghajolok”

A La Mancha lovagja ősbemutatóját a Budapesti Operettszínházban 1971-ben tartották, Darvas Ivánnal a címszerepben. Hosszú évtizedek után most újra színpadra kerülhet az előadás, amelyet szöveg- és kottahűen, ám modern eszközökkel, gondolatisággal és látvánnyal, lenyűgöző jelmezekkel, parádés szereposztással mutatnak be. Sancho szerepében Serbán Attila, akinek az életében nem ez az első találkozás a darabbal. (Az interjú a kormányrendelet előtt készült, a premiert későbbi időpontban fogják megtartani.)

Gőzerővel készültök a premierre. Neked évekkorábbról van már kötetődesed a darabhoz, sőt, ha jól tudom, az akkori előadás nem csak benned, a kollégáidban is mély nyomot hagyott.

Diósgyőrben játszottuk, azokban a napokban ünnepeltem a 25. születésnapomat. Az utolsó előadás előtti napon lecsót főztem a kertben, fröccsöztünk, pálinkáztunk. Nem vagyok rá büszke, de vállalom, csúnyán berúgtam. A többiek bírták az italt, én nem, és kisebb alkoholmérgezést kaptam. Másnap orvost hívtak, injekciót kaptam, és amikor a színpadon énekeltem, rosszul lettem. Alig bírtam végigénekelni a dalt, szaladtam le a színpadról. A kollégáim szakadtak a röhögéstől, de a nézők semmit nem vettek észre. És ez a legfontosabb.

Biztos, ami biztos, a mostani premier előtt ne menj ünnepelni.

Ez soha többet nem fordult elő, óriási lecke volt. A mostani verzióban nem a papot játszom, és már sokkal tudatosabban iszom.

Szinte hihetetlen is a történet, mert téged mindenhol jófiúként tartanak számon. Körülötted nincsenek botrányok, soha, sehol egy negatív jelző. Tényleg ilyen vagy, vagy ez is egy szerep?

Ilyen vagyok, ezt tudom csak adni. Ha erre külön figyelnek, már megbolondultam volna. Valószínűleg a személyiségem ilyen, ahogy édesanyámé is. Őt mindenhol nagyon szerették, és nem azért nem konfrontálódott soha, mert nem akart, hanem a személye nem idéz elő olyan szituációkat, hogy ezt kéne tennie. Szerintem nálam is ez van,



otthonról hozom. Én inkább megnevettem a kollégákat, azt szokták rólam mondani, hogy pozitív figura vagyok.

Több színházban játszol, sok kolléga vesz körül, azért akaratlanul is adódhatnak lehetőségek a konfliktusokra.

Diplomáciai köröknek hívom azokat a helyzeteket, amelyekre gondolsz. De ebben nagyon komoly szerepet játszik a sors vagy az élet, mert nekem nem is kell beleállnom bizonyos történetekbe. Nagyon szerencsésen alakult a pályám, 2005 óta kaptam folyamatosan a szerepeket Madáchban és más színházakban.

Úgy is mondhatni, hogy onnantól töretlen a pályád.

A Madáchban is eljött az az időszak, a Mamma Mia! vagy A nyomorultak idején, amikor nem volt rám szükség. De akkor is szerencsém volt, Lőrinczy Gyuri megkérését, és az Operettben is kaptam lehetőséget. Neki nagyon fontos szerepe van az életemben, amikor 97-ben Kárpátaljáról átjöttem Magyarországra három pólóval és húszezer forinttal, és bekerültem az Evitába, ő vett a szárnyai alá. Mindenféle papírokra volt szükségem, tartózkodási engedélyre meg

egy csomó más iratra, ezekben ő segített. Ha ott és akkor nem vesz pártfogásba vagy nem nyújt segítő kezet, akkor lehet, hogy most a szakmában sem vagyok. Esténként, amikor megyek haza előadás után, az autóban mindig megköszönöm az őrangyalaimnak, hogy velem vannak, hogy támogatnak. Hiszek ebben, imádkozni is szoktam.

Havi szinten mennyit játszol?

Nem olyan sokat, mint például Nagy Sanyi barátom, havi 5–15 között változik. Ez nem az én döntésem, a színházak és az aktuális műsorpolitika függvénye. De a március nagyon kemény, próbáljuk a La Manchát, a Rocksuli széria is megy, az Ének az esőben, az Anna Karenina, és fellépéseim is vannak. Nem unatkozom.

Táncosként indultál a pályán. Mit gondolsz, ha nem váltasz, táncosként is itt tartanál?

Nagyon mozgékony gyerek voltam, a szüleim úgy gondolták, hogy a tánc majd leköti az energiáimat. Az éneklés mindig ott volt az életemben, szerveztem például Máté Péter-emlékestet Beregszászon, csak nem ismertem fel, illetve nem tudtam, hogy ez egy adottság. Úgy voltam vele, ez jó hobbi ne-

kem, közben nagyon hittem a táncban. De idővel láttam magam kívülről, és tudtam, hogy táncosként egy bizonyos szint fölé nem tudok eljutni, belőlem soha nem lesz Solymosi Tamás, már csak az alkatom miatt sem. A hangomban viszont sokan láttak potenciált, és akkorra már én is éreztem, hogy azzal kéne komolyabban foglalkoznom. De nem is volt időm ezen rágódni, mert az első meghallgatások után lavinaszerűen elindult az egész. Musical Színház, Rock Színház, kiementem Bécsbe, Norvégiába, aztán újra itthon, Madách, Operett. Voltak ugyan kisebb hullámvölgyek, de mélyrepülések, mélypontok sosem. 1997-ben a semmiből indultam egy számomra teljesen ismeretlen világba, és most itt vagyok, Budapest legnépszerűbb színházaiban játszom, telt házak előtt. Folyamatosan jöttek a jobbnál jobb munkák, sokszor magam sem hiszem el, hogy ez velem történik.

Mikor hitted el, hogy van keresnivalód a pályán?

A Jézus Krisztus Szupersztárnál már tudtam. A premieren odajött hozzám Kalapács Józsi, és azt kérdezte: ember, te ki vagy, honnan jöttél, ufó vagy? Szanaszét táncoltam magam a darabban, közben komoly magasságokat énekeltem, szóval beadtam mindent. Nem szeretnék nagyképűnek tűnni, de akkor nem volt a szakmában olyan ember, aki velem azonos szinten táncolt és énekelt volna. Ez külföldön alapkövetelmény, de itthon teljesen más az oktatás. Ma már egyre többen vannak, akik jól énekelnek és táncolnak is, de abban az időben ez még meglehetősen volt.

Nagyon sok és jó karaktert játszottál már, van olyan szerep, amire nagyon vágyasz?

Nagyra értékelem a lehetőségeket, hálás vagyok a sorsnak, hogy ennyire más karaktereket játszhatok. Néha úgy érzem, ha most abba kellene hagynom a szakmát, akkor se lenne hiányérzetem. Köszönöm, nekem minden megvolt, még az is, amiről álmodni sem mertem. Az elmúlt 25 évben soha nem spóroltam az energiáimmal, hiszek abban, hogy a néző nem hülye, látja, hogy mi van. Ha rossz passzban vagyok, mondhatnám, hogy majd másnap jobb leszek. De a nézőnek csak aznap van, ő arra az előadásra váltott jegyet. Saját magamnak tettem magásra a mércét, és ennek minden körülmény ellenére próbálok megfelelni. Nem engedem meg magamnak, hogy fáradt, beteg vagy rosszkedvű legyek, megtisztetem a nézőket azzal, hogy a legjobb formámat adom. Egyébként várom, hogy jöjjenek a fiatalok, nem vagyok se irigy, se önző, jöjjenek, ve-



gyék át a helyünket, csinálják bátran. Csak legyenek tehetségesek! Egyvalamit bátran ki merek jelenteni, a középszerűséget és az iparosságot nem bírom elviselni. Viszont a tehetség előtt meghajolok.

Ha már a fiatalokat említed, hogy látod, a kislányod vajon követi az utadat?

Még csak 3 éves lesz, de nagyon szeret szerepelni. Amikor hazahoztuk a kórházból, első este bekapcsoltam neki a Mozartot, és viccesen azt mondtam, hogy kislányom csak operaénekes lehetsz egymilliókettő plusz áfáért per este, nem csinálhatod azt, amit apád, jó éjszakát. Azóta Mozartra alszik el, talán rögzül. Saját mikrofonja van, szépen felöltözik, énekel, táncol, utána meghajol. Természetesen úgyis azzal foglalkozik

majd, amihez lesz tehetsége, és bármi legyen is az, én támogatni fogom.

A La Manchában Don Quijote addig álmódózik a szebb és jobb világról, amíg elhiszi, hogy létezik. A te világod szép és jó?

Igen. Mindenkinek vannak nehéz időszakai az életben, én sem vagyok kivétel, sok minden keresztül kellett mennem, hogy értékeljek dolgokat, komoly személyiségfejlődésen mentem át, későn érő típus vagyok. A problémákat kezelni kell, a jónak örülni, meglátni mindenben a jót is a rossz mellett. Rövid az élet, semmivel nem szabad várni. Szóval igen, szép és jó körülöttem minden, de teszek is érte, nem csak úgy jár nekem.

STEINDL GABI

Ferdinandy György

*Forgácsok XVI.***(terápia...)**

„The cat love me best!” Még a macskám is jobban szeret! Magyarra valahogyan így fordítanám szabadon. Hogy minél? Kinél? A bögrém fenékén körbe ez a felirat. A gyártó nyilván tudja, miről beszél. Hogy itt a vadnyugaton nem nagy divat a szeretet.

Bevezetésnek talán ennyi elég. Nekem is a macskám jut eszembe, valahányszor a kávémat iszom, a Nagro, aki minden reggel felugrik az ölembe, mielőtt sorra keríteném a napi penzumomat.

Vajon most mi lehet vele? Nem tudok róla, mióta ebben a rehabilitációs centrumban élek.

Azoknak, akik nem ismerik, ez itt az amerikai dream. Az amerikai álom. Az volt nekem is. Az ország, ahol meggyógyítják a gyógyíthatatlan betegségeket. Hogy a felszín alatt mi van, azt csak most tanulom.

A Coral Reef, ahol elszállásoltak, félezer vénember otthona. Amolyan menhely, ahová bepaterolják, aki után nem fizet biztosító. Csak zárójelben: biztosítója keveseknek van ezen a világrészen. Sokan azt sem tudják, hogy a szó: seguro, biztosító – mit jelent.

A folyosó végén van egy részleg a hozzám hasonló betegeknek. De itt ezenkívül csak gyógyíthatatlanok élnek. Menthetetlen öregek. Farkasmagányban. Hét végén ugyan egyik-másikukat meglátogatják, akik tőlük remélik az örökségüket. Otthon nem tudják eltartani őket, mindenki dolgozik a családban. Reggeltől estig. Itt nincsen megszabva a munkaidő. Nincsenek szakszervezetek.

Hát ez itt az amerikai álom. A keresetükből az adósságaikat fizetik az emberek. Az autót, mert errefelé nincsen se busz, se villamos. Gépkocsin jár be a munkahelyére, már akinek munkahelye van.

Gazdag amerikaiak! – mondják róluk az ott-honiak. Gazdag amerikai vagyok én is. Itt, a Coral Reefen ezt is megtanulom.

(Michel Demerbe...)

Nekem most itt életem alkonyán csupa fájdalom emléke jut eszembe. Csupa mulasztás, kisebb-nagyobb árulás. Helyrehozhatatlanok. Hálátlan lennék? Önző? Feledékeny? Akkor miért sírok, ha eszembe jutnak a régiek?

Kölyökkoromban kerültem Belgiumba. A családban, ahová befogadtak, volt egy tizenhét éves lányka, és egy huszonegy éves fiú. A lányka, Lise volt az első szerelmem. Mellette árnyékban maradt a nagyfiú, Michel. Egy dandy, a vallónok között nem ritkák az ilyen fess fiatalok.

Most minden éjjel vele álmodom. A cinéklubjába visz, egy angol filmes, Basil Wright dokumentumát magyarázza nekem. Emlékszem a „Song of Ceylon” címet viselte ez a némafilm. Mindennek már több mint hetven éve. Ilyen nevű gyarmatok ma már nincsenek.

Máskor Frankfortchampsba visz, Talbot márkájú gépkocsiján. Ma már persze ilyen autómárkák sincsenek. Dehát ezek mind régesrégi esetek. Michel azonban később is a barátom maradt. Nála, Brüsszelben szálltam meg, amikor a belga családból már senki sem élt. Sem első szerelmem, sem a házaspár, aki befogadott.

Együtt néztük a képernyőn a Roland Garost és a Heizel-stadion. A feleségét, Anne-t is megszerettem, és később a barátom lett Olivier, a fogadott fia. Egyik utolsó találkozásunk alkalmával behívott egy hátsó szobába, ahová nem tettem be a lábam azelőtt. – Ez a tiéd! – mondta, és a kezembe nyomta szerelmem, Lise utolsó fényképeit.

Róla soha nem beszéltünk. Tudtuk mindketten, hogy milyen egy sírig tartó szerelem. Ilyen volt kettőnk kapcsolata. Tartózkodó, és mégis meghitt és meleg.

Végül, az amsterdami úton, ez a telefonhívás. – Michel emleget! – mondta Anne, a brüsszeli asszony. Arra kér, látogasd meg. Szeretne valamit mondani neked.

De én siettem, nem álltam meg Párizs és Amsterdam között. Ez lett volna az utolsó alkalom. Michelt nem láttam soka többé. Hogy mit mondott volna, ma már csak találgathatom. Lehet, hogy én voltam az utolsó barátja. Sírok, ha erre gondolok.

(soha többé...)

Annak idején, 1956 után, eszembe se jutott, hogy hosszú ideig nem fogom viszontlátni otthon maradt szeretteimet. Tizenegy évig, pontosan. Akkor is, csak ha valamelyikük – ritka kegy! – egy negyven dolláros turistavízumot kapott.

Most pedig, hogy soha többé! Vén vagyok és beteg, számomra nincsenek többé légi járatok. Szoktatgatom magam a gondolathoz: minden éjjel édes öcsémről és aranyoszke kishúgomról álmodom. Megjelenik előttem egyik a másik után, a Vörösmarty utca, a Sas-hegy. Egy anyajegy öcsém lába szárán: a lencse. Valahányszor anyánk tisztába teszi, megcsókolom. Az altató, amit apánk kishúgomnak dudorászott. Az altatódalom.

Apró képek. Pelenkaillatos dallamok, és múltnak az évek. A napok. Mellettük fognak eltemetni. Ennyi. Ez a csipetnyi vigaszom maradt.

Temesi Ferenc

Megölni egy öngyilkost

Dugóhúzóval nem lehet krumplit pucolni, mondta Geönczeöl Országúthynak a belbudai Bermuda-háromszög egyik leggyorsabban eltűntető helyén: Emmi Pincecsárdájában. A talponállóban ültek, kinn, mert Kutyurka Tódor, Geönczeöl kutyája is velük volt. Róla kevesen sejtették, hogy letette már a nagydoktorit az életben maradásból: a Tiszából halászták elő Geönczeöl barátai két hónapos korában, és így lett Geönczeölé, Országúthy barátja meg az övé.

Tudod, mondta Geönczeöl a három deci vörösborral a kezében, nem kell széttepnünk életünk könyvét, elég, ha behajítjuk a tűzbe.

Országúthy, bár nem értette, mit akar a cimborája, hallgatott. Ez bizonyos mennyiségű bor után ritkán fordult vele elő.

Miről beszélsz? – kérdezte hosszú szünet után.

Volt neked olyan barátod, aki öngyilkos lett?

Tíz emberből kilenc öngyilkos, mondta Országúthy. Hát persze, hogy volt. Ismertem egy koldust, aki álmában annyit költött, hogy reggel fölötötte magát. De félre a tréfát. Az első barátom még kamaszkorunkban választotta a kötelet. Senki se tudja, miért. A másik egyetemista társam volt, jó tanuló, jó sportoló. Népköztársasági ösztöndíjas. Aztán állami vizsga előtt eltűnt. Hónapok után találták meg egy árván hagyott uszály fenekén. Gyógyszerre ivott alkoholt végzett vele.

Ez minden?

Nem, mondta Országúthy. A legnagyobb port fölvert eset az egyetem KISZ-titkáráé volt. Ismertem, mert költőnek indult, szégyen.

Egy KISZ-titkár?

Igen. Aztán magába szippantotta a politika. A végén már azt hitte, neki mindent lehet.

És miért lett öngyilkos? Geönczeöl megvakarta dr. Kutyurka Tódor hasát. Egy olyan világban, amely tele van örömmel, hogy akadt rá arra az egyre, amely biztosan fájdalmat okoz?

A helyzet úgy állt, hogy neki volt a feladata meghívni TIT-előadókat a városba. Csakhogy a jó nevek olyan kevés pénzért, amit fizethetett volna, nem jöttek volna el. Ezért titokban megfejtette az összegeket. Aztán egyszer jött egy pali, akinek a bogyében volt, és utánanézett ennek. Akkor már milliókról volt szó. Akkoriban...

Hagyjuk, mi volt akkoriban. Geönczeöl újabb borokat rendelt a pincérlánytól, Henritől.

Ne hagyjuk. Országúthy az új cipőjét bámulta. Nem értette, miért pont ezt vette meg. A hapsi ugyanis egyetlen fillért sem fordított saját céljaira, mondta. Egyszerűen színvonalas műsorokat akart. Országúthy fölnézett a cipőjéről, és a rossz arcú, rossz ruhájú, borostás férfit bámulta, akinek kevéske pénzét a játékép feneketlen torka fogja lenyelni.

Magyarország az egyetlen hely a világon, ahol csak tíz százalék nyerési esélyed van egy automatával szemben. Geönczeöl felköhögött. Amerikában hetven százalék.

Ha nem bánod, befejezem a történetet, mondta Országúthy, az új cipőjű. Szóval a hapsi nem bírta elviselni a szégyent. Kiment a hétvégi házába, és annyi. Ami a legérdekesebb az egészben, hogy a temetésen ott volt a fél város. A nép tehát felmentette.

Ne merengjünk itt KISZ-titkárokról, mondta Geönczeöl, aki köztudomásúlag egy baloldali lapba írt. Már amikor írt. Melankolikus hangulatában megölte magát, pedig élhetett volna, ha vár még egy hetet. Azért a legrosszabb gyilkossági forma az öngyilkosság, mert nincs idő a megbánásra. Aki egyetlen embert megöl, az gyilkos. De aki önmagát öli meg, mindenkit megöl.

Az öngyilkosság Isten ajándéka, mondta Országúthy a pénzérmék koppanásai és csörömpölése közepette. A rossz arcú nyert.

Egy frászt, mondta Geönczeöl. Volt nekem egy barátom, a Sanyi. Az annyira öngyilkos akart lenni, hogy ihaj. Először csak a szemben jövők sávjában hajtott az országúton. De pechje volt, mert éjszaka csinálta. Azután egy mopeddel nekihajtott egy falnak. A moped tönkrement, rajta egy karcolás se. A harmadiknál már óvatosabb volt. Rengeteg altatót vett be, és fölágta az ereit. Csak épp csöngettek. Erre kiment kaput nyitni.

Honnan tudod?

Mert én voltam az. Elkövettem a legnagyobb hibát. Aki megment egy öngyilkost, azzal megöli. Sose ölj meg egy embert, aki épp öngyilkosságot követ el, mondta Geönczeöl, és nagyot szívott olcsó cigarettájából.

Végül mi lett vele?

Kötél. Az sikerült.

Én először kilencéves voltam, amikor megpróbáltam, mondta Országúthy. Először látott valami elismerésfélt cimborája arcán.

Az ajtó

A léleké, az álmoké, egy-egy ember legbelsőbb lényegére nyíló, vagy éppen azt elzáró.

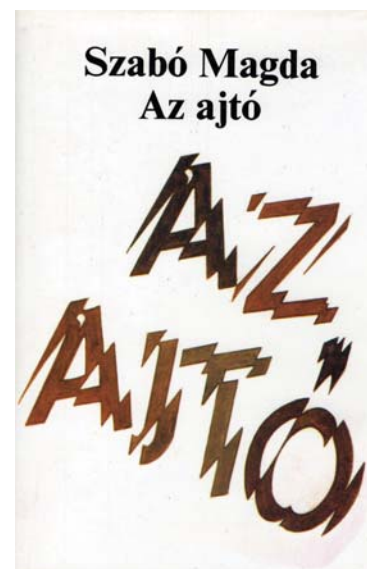
Szabó Magdáról sok mindent írtak, sok mindent beszélnek. Ilyet is, olyat is. Hogy fejedelemső volt, királynő és papnő, meg hogy nehéz természet, primadonna, önző és hiú, számító. Nem tudom, mi igaz, mi nem. Nem tudom, nem is akarom eldönteni, nem is érdekel. Azt viszont tudom, hogy soha senki le nem írta, ki nem mondta, hogy ne lett volna igazi, vérbeli író. Nagy író. Mert az volt.

Egyik legismertebb, egyben legjobbnak tartott regénye Az ajtó. Sikere megérdemelt, több nyelvre is lefordították, Szabó István filmet forgatott belőle.

Hogy miről szól a regény?

Semmiről. Mindenről. Két aszszonyról. Az írónőről meg a házvezetőnőjéről. Az életről. Az életünkéről. Az önkéről is, ha kinyitják a könyvet. Akkor is, ha nem nyitják ki, csak akkor nem fogják tudni, hogyan.

SZMGV



SZABÓ MAGDA: AZ AJTÓ

MAGVETŐ KÖNYVKIADÓ
(SZÁMOS KIADÁST ÉRT MEG
1987 ÓTA, A LEGTÖBB
300 OLDAL KÖRÜLI
TERJEDELMŰ,
ÁRA ANTIKVÁRÁR.)

1960

Vesztegzár

Hermetikusan elszigetelt, elzárt terület vagy épület (akár egész ország is), ahol – leginkább járványos betegségek terjedésének megakadályozása céljából – több napig, több hétig vagy akár hónapig vesztegelnie, várakoznia kell mindazoknak, akikről elképzelhető, hogy fertőzöttek.

Hogy miért éppen erről írunk most, a fertőző humán koronavírus terjedésének idején, azt magyaráznunk szükségtelen. Azért választjuk ezt a nem igazán vidám témát, mert vigasztalódni szeretnénk.

Szerencsére nagyon elszoktunk már az ilyesmitől. Pedig nem is olyan régen még rendszeresen visszatérő csúf „vendégek” voltak a halálos járványok. És előbb-utóbb úrrá lettünk mindegyiken, spanyolnáthán, skarláton, más néven vörhenyen, tifuszon és hastifuszon, tuberkulózison, kolerán, pestisen.

„Éljen a kolera!”

Képzeljék el, hogy a Terézváros utcáin önfeledt diákok nyüzsögnek, összereglenek az iskolák kapui előtt, és boldogan skandálják: „Éljen a kolera! Éljen a vesztegár!” Nem hiszik? Pedig elhihetik, megesett ilyen. 1892-ben.

Elmesélem.

A kolera tavasszal lendült támadásba. Indiából indult, két hét alatt Perzsiában termett, onnan átlibbent Bakuba, majd Kijevben is felütötte a fejét. Szerinte Oroszországban 300 ezer megbetegedést regisztráltak, s a fertőzöttek fele (50 százalék) nem élte túl a bacilus támadását. Augusztus közepén Hamburgban tört ki a járvány, szeptemberben a francia kikötővárosok, majd Berlin következett. Magyarországon ugyan már június közepén regisztrálták az első megbetegedést, ám járványos méretet csak augusztus második felére öltött a kór, mely október folyamán érte el a tetőpontját.

A fővárosi járványbizottság seregni övintézkedést foganatosított, de mert elégtelennek bizonyultak, ezért október 8-án határozottan lépett, és a belügyminiszter a budapesti tanintézetek bezárását határozta el. A rendelet kihirdetését „a henyé és felelőtlen tanulóifúság” önfeledt örömmel fogadta.

Másnap a járványbizottság betiltotta a handlézást, az ócska ruhákkal, cipőkkel való házalást, elrendelte a piacok fertőtlenítését, a városligeti tó kotrását. Ugyanezen rendelet eltiltotta a Terézvárost szokásos őszi búcsújának megtartásától. Október 13-án általános kórházlátogatási tilalmat rendeltek el, és ami a Terézvárost súlyosabban érintette, mint a kerületek többségét, felfüggesztették a mulatók, kabarék, orfeumok és színházak elő-

adásainak megtartását, szigorúan betiltották a korcsmákban, vendéglőkben, kávéházakban a muzsikálást. A szeszes ital árusítását is csak este nyolc óra után engedélyezték.

Spanyolnátha

Úgy tudjuk, hogy 1918 márciusától 1920 márciusáig legalább 50 millió ember vesztette életét eme náthának nevezett istenverése miatt, ami valójában nem is nátha, hanem influenza-járvány volt (és ugyanúgy nem Spanyolországból indult, ahogy az orosz-nátha sem a mesés Bokharából). Némi orvos-történészek szerint az áldozatok száma jóval több volt, akár 100 millió is lehetett. Vagyis több ember halálát okozta, mint maga a világháború. (Még pesszimistább kutatók szerint a két világháború együtt is kevesebb áldozatot szedett.) Bármilyen is az igazság, tény, hogy a H1N1 influenzajárvány az emberiség történetének feltehetően az egyik legsúlyosabb katasztrófája volt.

Ami, természetesen, a Terézvárost sem kímélte. Ahogy a főváros többi kerületében, itt is betiltották a tömeges rendezvények megtartását. A színházakban, filmszínházakban csak minden második székre árultak jegyet. Az előadások között nagyobb szüneteket kellett tartani, szellőztetéssel, fertőtlenítő füstöléssel és permeteléssel. A bérkocsik felét lefoglalták a túlterhelt, fáradt orvosok számára. Az utcai, szállodai, kávéházi telefonok használatát megtiltották, illetve a kagylóra helyező, használat után eldobandó szűrőpapírral engedélyezték csak.

Az amúgy is nagybeteg Ady Endre 1919. január 27-én bekövetkezett halálát is az influenza siettetette a Nagy János (ma Benczúr) utcai Liget Szanatóriumában. A Szent Teréz-templom plébánosát, Pápay Ferenc prépostot, aki a járvány miatt közös engesztelő imára invitálta híveit a proletárdiktátúra által elrekvíralni kívánt templomban, március végén letartóztatták és a Gyűjtőfogházba hurcolták.

(A Fortepanról gyűjtött Teréz körúti fotóink természetesen nem vesztegár idején készültek. Az 1960-as évek elején fotografálta őket az a Barberik Ferenc, aki maga is terézvárosi lakos volt, és akinek számos felvételét közöltük már újságunk hasábjain.)

MAREK JÁNOS



1961



1964

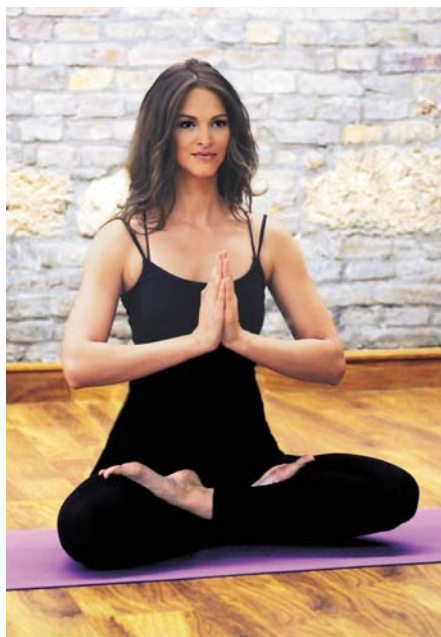


Zöld oázis a belváros közepén

A Király utcában nemrég nyílt Twentysix Budapest azt az érzést kelti, mintha egész évben nyár lenne. Szinte hihetetlen, hogy létezik a belváros közepén egy ekkora zöld oázis. Itt összemosódnak az évszakok, télen nyáron 26 fok van, mintha egy mediterrán helyen járnánk. A természet és a gasztronómia csodálatosan összehangolt harmóniáját hozták létre, ahol akár egy teljes napot is tartalmasan eltölthetünk.

Nemcsak kiválókat lehet enni-inni, a delikateszshopban meg is vásárolhatjuk a kedvenc fogásainkat vagy a legjobban tetsző tányért, bögrét, hiszen az is cél volt, hogy otthonunkba is csempészhesünk egy kicsit az itt megismert életérzésből.

Az éttermen és shopon kívül lakásstúdió és rendezvényterem is a vendégek kényelmét és igényeit szolgálja. De amitől teljesen egyedivé válik a hely: a kulináris élvezetek mellett egy stúdió is található itt, ahol testileg-lelkileg egyensúlyba kerülhetünk. Ottjártamkor Kutasi Mariann tartott gerincjógá-foglalkozást. A rendkívül csinos oktató – nem mellesleg hazánk topkategóriába sorolt sminkese – évekkal ezelőtt kezdett el jógázni. Először csak otthon, autodidakta módon sajátította el az alapokat, de ahogy egyre jobban beleásta magát a folyamatba, felkereste a Buddhista Főiskola tanárát, Cser Zoltánt, hogy segítségére legyen a fejlődésben. Mint meséli, azt vette magán észre viszonylag rövid időn belül, hogy az órák után egyre nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb és türelmesebb, valamint a teste sokkal rugalmasabbá, valamint könnyebbé vált. A sok gyakorlás és pozitív tapasztalás után döntött úgy, hogy mélyebben is szeretne foglalkozni a témával, ezért elvégezte



az oktatói képzést. Először csak a barátainak tartott órát, küldetése lett, hogy a környezetben minél több emberhez eljuttassa ezt a csodálatos mozgásformát. Januárban megkeresték a Twentysixtől, akkor már biztos volt abban, hogy ez az élete része lesz, és tovább kell haladnia az úton. További tanfolyamokra jár, hogy a jóga minél több ágát tudja gyakorolni, tanítani.

„Számomra a jóga a testi-lelki méregtelenítés. Kiváló hatású a lélekre, harmóniát és békét ad. Segít legyőzni a negatív érzelmeket, amiből mindenki rengeteget hordoz magában manapság. Sokáig hittem, hogy elég az otthoni gyakorlás, de egy idő után észrevettem, hogy a legapróbb, leghétköznapiabb dolgok is ki tudnak zökkenteni a folyamatból. Szerintem teljes koncentrátságban jógázni csak egy stúdióban lehet, ott ga-

rantált, hogy abban a másfél órában csak magadra figyelsz. Nincs telefon, nem jön haza senki, nem csönget be a szomszéd, csak a mozgás, a légzés, a koncentrált figyelem áradása van. Ráadásul az óravégi relaxáció segít a teljes mértékű ellazulásban, amit a legritkábban tudunk megélni otthon.”

Mariann nem elsősre szerette meg a jógát, korábban több próbálkozása is volt ezzel a fajta mozgással, így azt javasolja, ha elsősre nem is szeretünk bele, érdemes később ismét tenni egy próbát. Hozzá a gerincjógára nagyon sok kezdő jár, ami külön izgalmassá teszi a feladatot, hogy úgy vezesse őket végig, hogy pozitív élmény és tapasztalat legyen számukra. Nagyon szereti ezt az óratípust, össze is foglalja, hogy miért: „Az egészség központja a gerinc. Ha rendben van, energia is van, ha nincs, akaratlanul is köréépítjük az életet. Egyre jobban beszűkíti a mozgásterünket, és szép lassan a lelkünkre, az életünkre is rátelepszik, de azt gondoljuk, hogy ez van, megy az idő, ez így normális.

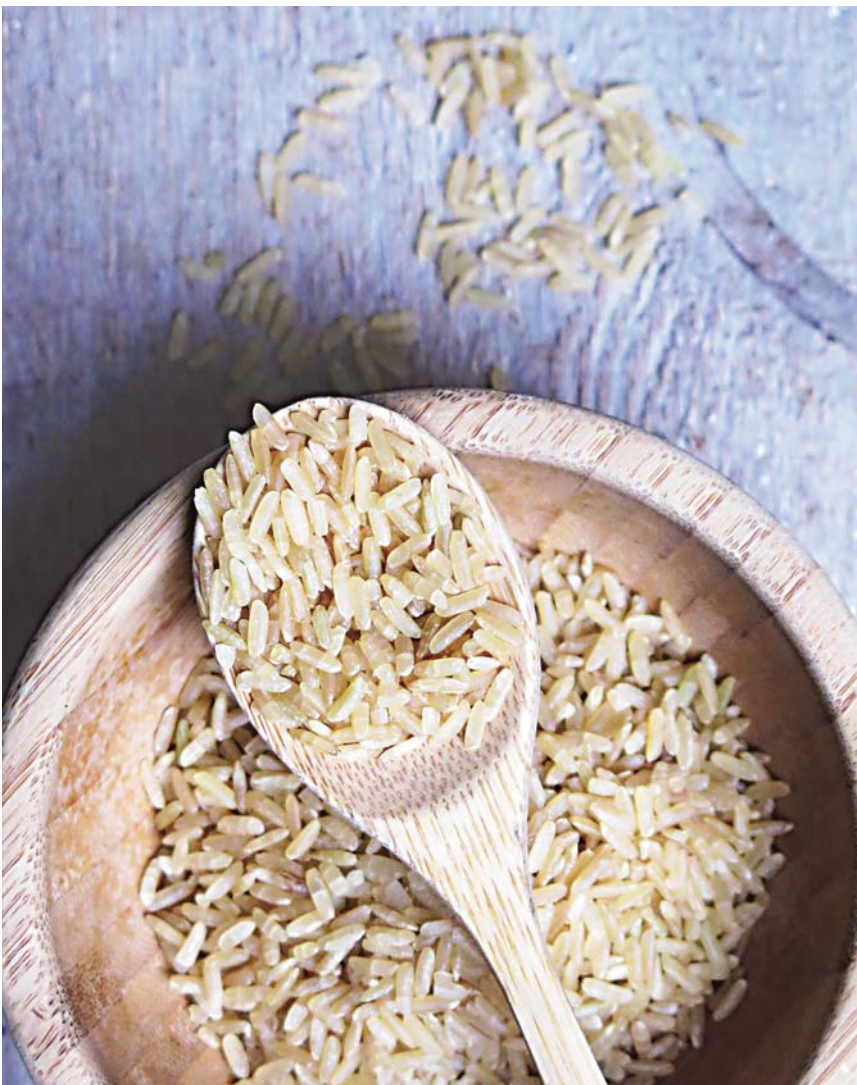
Ha ülőmunkát végzünk azért, ha állót, akkor azért van szükség a törzs izmainak erősítésére és nyújtására. A gerincjógát a gerinctorna anatómiai alapjaiból kiindulva a hatha jóga alapászanáit alkalmazva segíti a helyes testtartás kialakítását, a testtudat fejlesztését és a helyes légzés elsajátítását. A gerincjógát gyakorlatai növelik a fizikai és szellemi teherbírást, javítják a keringést, a mozgáskoordinációt és a koncentrációt. Kiváló kiegészítője bármilyen másik órának vagy sportnak.”

Mariannra öröm nézni, árad belőle a nyugalom és a harmónia, egy pillanatig sem kétséges, hogy teljes mértékben igaza van.

FÖZZÜNK EGYÜTT...

rizsből

A rizs a búza után az emberiség legfontosabb növényi tápláléka, hiszen 95 százalékát közvetlenül emberi fogyasztásra használják fel. A benne levő fehérje (8–12%) csaknem teljes értékű, hasonló az állati fehérjéhez. A keményítője könnyen emészthető, sok E- és B-vitamint tartalmaz. Őshazája Délkelet-Ázsia, Magyarországon a 18. században kezdődött a termesztése. Bár a rizs a gabonák között a legtöbb szénhidrátot tartalmazza, mégis diétás ételnek számít. Egészségesebb a tésztnál és a burgonyánál, de a helytelen elkészítés ezen könnyen változtathat. A rizsnek több fajtája van – fehér, barna, jázmin, basmati, vörös, vad –, és köztük jelentősek az eltérések. A barna rizs nagyon egyszerűen készül, a gabonaszemeket egyszerűen hántolják és már készen is van. A fehérret a hántolás után koptatják és fényezőanyagot is adhatnak hozzá, így készül a fényezett rizs. A barna kiváló keményítő- és fehérjeforrás, számos esszenciális aminosavat tartalmaz. A rizsben gazdag étrendnekkedvező egészségügyi hatása van: tápláló, gyomorerősítő, gyulladáscsökkentő és allergiaellenes. Nyálkahártya-bevonó tulajdonsága miatt a gyomrot is védi. Rosttartalmánál fogva tisztítja a bélcsatornát, segíti a mérgeanyagok távozását, csökkenti a koleszterinszintet. Magas B-vitamin-tartalma miatt különféle bőrbetegségek esetén is ajánlott a fogyasztása. Segíti a veseműködést, az idegrendszerre pedig nyugtató hatást gyakorol. Csökkenti a magas vérnyomást, kezelhetővé teszi a cukorbetegséget, valamint a szívrendellenességeket is. Nem csak köretként, sós és édes ételek alapanyagaként egyaránt elkészíthető.



Sáfrányos rizottó

Hozzávalók: 35–40 dkg rizottórizs, 1 szál póréhagyma vagy egy nagyobb vörshagyma, 1,5–2 liter alaplé, 2 dl száraz fehérbor, 5 dkg parmezán vagy grana padano, 3 dkg vaj, egy csipetnyi sáfrány (kb. 0,4 g/3–4 tasak Kotányi sáfrány), só, bors, citrom, olívaolaj.

Elkészítése: Elsőként elkészítjük az alaplevet. A hagymát apróra vágjuk. Egy merőkanálnyi forró alaplét, elkeverünk a sáfránnyal, és félretesszük. Egy széles, magas és vastag falú serpenyőben egy kevés vajat és olívaolajat hevítünk. Beleszórjuk a hagymát és üvegesre pároljuk. Rászórjuk a rizst, meghintjük sóval, borssal, elkeverjük, és a rizsszemek fehéredéséig pirítjuk. Ekkor felöntjük a borral, és addig forraljuk, míg az alkohol el nem párolog belőle (az illatán érezni), ezután közepes fokozatra kapcsoljuk a tűzhelyet. A forró csirkehúsalapléből két merőkanálnyt öntünk a rizshez, és folyamatos kevergetés mellett főzzük a rizottót. Főzés közben figyeljük, nehogy „kiszáradjon” a rizs. Fontos, hogy a rizs mindig folyadékban ússzon, ha elfogyna az alaplé, mindig töltünk egy keveset utána. Féldőben, kb. tizenöt perc után belekeverjük a rizsbe az alaplével leforrázott sáfrányt. 25–30 perc alatt fő meg a rizottó. Ha krémes, az állaga egy kicsit folyós, „tejberizshez” hasonlatos, de a rizsszemek belseje még egy kicsit „al dente”, azaz lehet harapni/rágni rajta, akkor jó. Félrehúzzuk az edényt, két evőkanálnyi vajjal összekeverjük, beleszéljük a parmezánt, egy negyed citrom levét is hozzákeverjük, és jól összekeverjük az egészet. Tálalásig tartuk melegen, lefedve.

Rizsfelfújt

Hozzávalók: 30 dkg rizs, 1 liter 3,5 százalékos tej, 15–20 dkg cukor, 5 dkg vaj, 5 tojás, 1 csomag vaníliás cukor, csipet só, 1 citrom héja, 5 dkg mazsola. A tepsizhez: vaj, zsemlemorzsza.

Elkészítése: A tejet egy vastagabb falú edényben feltesszük melegedni. Amikor már majdnem forr, beleöntjük a megmosott rizst, a vajat, a cukrot és kis sót. A lángot takarékra vesszük, az edényt pedig letakarjuk. Gyakran meg kell keverni, mert gyorsan leég. 20–25 perc elteltével, miután a tejet a rizs beszívta, levesszük a tűzről és hagyjuk hűlni. A süttöt 200 fokra előmelegítjük. A cukorral a tojássárgákat kikeverjük, hozzáadjuk a citromhéjat, a mazsolát, a rizst és a vaníliás cukrot. Ezután óvatosan beleforgatjuk a keményre vert tojáshabot is. Egy tepsit kikenünk vajjal, zsemlemorzsával megszórjuk és beleöntjük a rizses masszát. Nagyjából 45 perc alatt megsütjük. Ízlés szerint lekvárral vagy csokiöntettel tálaljuk.

Rizses süti

Hozzávalók: 20–30 dkg nyírfacukor, 1,5 dl víz, 25 dkg vaj, 25 dkg tejpör, 5 dkg holland kakaó, 10 dkg puffasztott rizs, 4 db szögletes ostyalap.

Elkészítése: A vízből és a cukorból szirupot főzünk, majd forrón beletesszük a vajat. Ezt ráöntjük a kakaós tejporra, és kézi habverővel összekeverjük. Hozzáadjuk a rizst is és kisebb fokozaton még keverünk rajta. Egy tepsit kibélelünk alufóliával, beletesszük két ostyalapot, és ráöntjük a krémet melegen. Majd ismét ostyalapok jönnek, rátesszük az alufóliát és nehezezként egy másik edényt. Az ostya pár óra alatt megpuhul a hő hatására, a rizs pedig másnapra megpuhul. Kicsomagoljuk a fóliából és tetszés szerinti méretű szeletekre vágjuk.

Mini Textúra és különleges bábkiállítás

A Magyar Nemzeti Galéria állandó gyűjteményének tereibe idén márciusban harmadszorra tért volna vissza a Mini Textúra program-sorozat, ahol képzőművészet, irodalom és színház találkozik – a Magyar Nemzeti Galéria, a Budapest Bábszínház és a Pozsonyi Pagony könyvkiadó együttműködésében. A múzeum a járvány miatt zárva van.

A Pozsonyi Pagony felkérésére öt kortárs író, Bán Zsófia, Gévai Csilla, Kiss Judit Ágnes, Molnár T. Eszter és Nényei Pál írt szöveget a galéria állandó kiállításainak egy-egy műtárgyához. A meséket a Budapest Bábszínház öt rendezője, Ács Norbert, Bercsényi Péter, Jankovits Péter, Kovács Judit, Mórocz Adrienn viszik színre bábszínészek bevonásával.



Idén a Budapest Bábszínház fennállásának 70. évfordulója alkalmából a program-sorozattal egy időben rendezik meg az Egy-másra hangolva című kiállítást, amely olyan

emblemikus alkotók munkásságán keresztül mutatja be a báb- és a képzőművészet kapcsolatát, mint Bod László, Boráros Szilárd, Bródy Vera, Gábor Éva, Hoffer Károly, Koós Iván, Ország Lili, Schéner Mihály vagy Szűr Szabó József.

A bábszínház múltjának és jelenének meghatározó és reprezentatív bábjai segítségével gyermekkorunk ismert történeteinek, népmeséknek, mítoszoknak a kedves szereplői bukkannak fel a termekben, kapcsolódva az egyes műtárgyakhoz. Különleges alkalom ez, hiszen a bábszínház bábтарыában őrzött több mint húszezer figurából választották ki azt a huszonegy bábcsoportot, amelyek az elmúlt hetven évben a leginkább meghatározták a bábszínház képzőművészeti arculatát. Egyes bábok most kerülnek először kiállításon a nagyközönség elé, másokat kifejezetten a tárlat kedvéért restauráltak. A csodálatos mandarin, a Szentivánéji álom, a Toldi, A varázsfuvola alakjai mellett a bábszínház két emblemikus bábszereplője, Ferenc és Johanna is látható. A bábok a Magyar Nemzeti Galéria ál-



landó gyűjteményének tereiben úgy helyezkednek el, hogy párbeszédbe léphessenek egy-egy képpel, és a festmények, valamint a bábfigurák akár hangulati, akár történeti szempontból reflektáljanak egymásra. Ennek egyik leginkább figyelemfelkeltő példája a galéria csúcsában, a Kupolatérben elhelyezett másfél méteres óriásbáb, Árvai György Oidipusz-karanténja. Ebben a szubjektív válogatásban a nézők betekintést nyerhetnek a bábszínház korszakaiba, megismerhetik tervezőiket – remélve, hogy ezáltal is közelebb kerülnek a báb műfajához.

Szülői bál a bajzásoknak



Ebben az évben már tizenegyedik alkalommal rendezték meg a Bajza utcai Általános Iskola hagyományos Jótekonysági Szülői Bálját. A tanárok a szülőkkel együtt több közös, vidám műsorszámot adtak elő. A programot színesítette a Sparkle Drums ütőegyüttes Veres Gyula vezetésével, illetve Sax Norbert és fiai: Bernárd és Noel. Az est

háziasszonya Pecze Zsófia, a Tóth Aladár Zeneiskola szolfézsztanára volt, aki önálló műsorával is elkápráztatta a közönséget. Vacsora után következett a tombolahúzás és a hajnalig tartó tánc.

A szülők a belépő- és a támogatójegyek megvásárlásával, értékes tombolafelajánlásaikkal az iskola alapítványát támogatták.

Óvodai beíratás

A nemzeti köznevelésről szóló törvény szerint az óvoda a gyermek hároméves korától a tankötelezettség kezdetéig nevelő intézmény. A gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt, tehát kötelező a gyermek óvodába járása. Természetesen ennek továbbra is feltétele az életkori sajátosságának megfelelő érthető beszéd és a szobatisztaság.

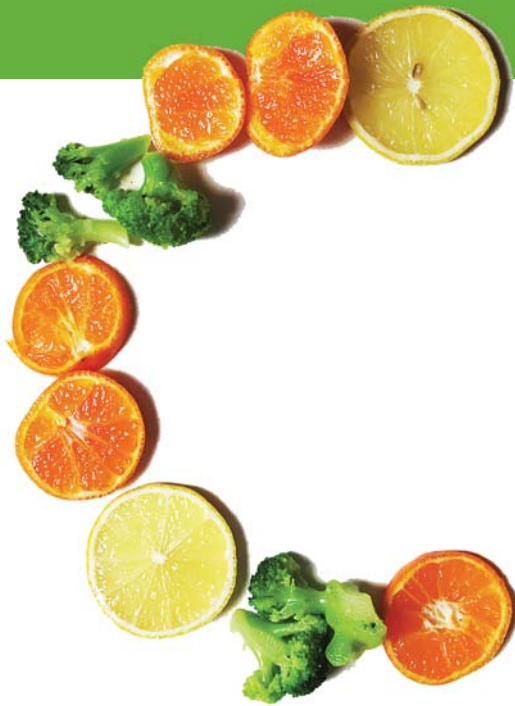
A beíratkozás időpontja: 2020. április 27–30.

AZ IDŐPONT VÁLTOZHAT!

A beíratkozáskor be kell mutatni:

- a gyermek nevére kiállított személyazonosságát igazoló hatósági igazolványokat, továbbá a szülő személyazonosságát igazoló hatósági igazolványokat és a lakcímet igazoló hatósági igazolványát,
- nem magyar állampolgár kiskorú óvodai beíratásánál a szülőnek igazolnia kell azt is, hogy milyen jogcímen tartózkodik a gyermek Magyarországi területén,
- a sajátos nevelési igényű gyermekeket nevelő óvodába való felvételhez a szakértői és rehabilitációs bizottság javaslata szükséges.

(Az óvodai felvételiéről szóló hirdetmény megtalálható az önkormányzat honlapján, a www.terezvaros.hu oldalon.)



Most különösen fontos az immunerősítés

Talán soha nem volt ennyire aktuális téma az immunerősítés, mint most, amikor a koronavírus rohamos terjedésével azok sem tudnak szó nélkül elmenni a téma mellett, akik korábban egyáltalán nem vették komolyan.

Az immunrendszerünket rengeteg megterhelés éri: a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a nagyfokú stressz mind ellenünk dolgozik. Minden évszakban fontos az erősítése, mert segít a betegségek elkerülésében, de jelenleg hatványozottabban kell figyelni magunkra! Ahhoz, hogy kifogástalanul tudjon működni, nekünk is támogatnunk kell, különben a sorozatos támadásban kimerül, és az állandó harcban alulmarad.

Immunrendszerünk működését a következő tényezők határozzák meg:

Vitamin- és ásványisó-bevitel és tartalékok: az elfogyasztott ételek túlnyomó többsége sajnos nem vagy csak minimális mennyiségben tartalmaz vitaminokat és ásványi anyagokat. Ezért elengedhetetlen az utánpótlás.

A vízháztartás: a víz testünk pótolhatatlan alkotóeleme, s a nyiroknedv jelentős részét is ez alkotja. Ha nem iszunk megfelelő mennyiségű folyadékot, romlik a szövetnedvek keringése, a sejtek anyagcseréje, s minden szervünk, így az immunrendszer tevékenysége is. Legjobb a szűrt tiszta víz, a hígított, frissen préselt levek és a gyógyteák.

A sav-bázis háztartás: a pH-érték savas irányba tolódása megsokszorozza a visszatérő gyulladások kialakulási esélyét, az erősen lúgos közeg viszont a vírusfertőzéseknek és a daganatok kialakulásának kedvez, ezért nagyon fontos a kiegyensúlyozott sav-bázis háztartás.

Pszichés hatások: a rendszeres kedvetlenség, a szorongás, a depresszív hangulat, valamint a félelmek nagymértékben rontják a szervezet ellenálló és küzdőerejét. A tartós és nagyfokú stressz is rombolja az immunrendszert. Ezért nagyon fontos, hogy ne csak a test ápolására, hanem a lelki harmóniára is törekedjünk. Minél kiegyensúlyozottabbak vagyunk, minél harmonikusabbak emberi kapcsolataink, annál könnyeb-

ben küzdünk le minden bajt, s annál hosszabb és egészségesebb életre számíthatunk.

Környezeti hatások: elsősorban a környezetszennyező anyagok, az elektroszmog és a gyógyszerek mellékhatásainak köszönhetjük, hogy mind több krónikus betegség alakul ki a fejlettebb ipari országokban. Ezek ellen a legnehezebb védekeznünk, ám egyszerű praktikákkal, nagyobb körültekintéssel nem lehetetlen a környezet egészségromboló hatásának enyhítése.

Élvezeti szerek: sajnos kevesen fogadják el, pedig igaz, hogy a kávé is idetartozik, nem csak a drogok, a cigaretta és az alkohol rombolja védekezőerőnket. Az élvezeti szerek rendszeres vagy időszakonkénti mértéktelen fogyasztása előbb-utóbb mindenkinél megbosszulja magát. Ezért lehetőség szerint hagyjuk el, de legalábbis csökkentjük minimálisan a bevitelüket.

Mivel erősíthetjük az immunrendszerünket? A legelterjedtebb és legjobban be-

vált szer a jó öreg C-vitamin. A mindennapos alkalmazása is e vitaminnak a legkönnyebb, hiszen szinte mindegyik gyümölcsben, zöldségben megtalálható. Reggelente frissen préseljünk ki egy citrom levét egy pohár vízbe és igyuk meg éhgyomorra. Napközben fogyasszunk gyümölcsöt, kiváló megoldás nassolás helyett is. Nagyon hasznos a homoktövis és a csipkebogyó is, mindkettő nagy mennyiségű C-vitamint tartalmaz, szörp, granulátum és kapszula formájában is kaphatók. Magas az antioxidáns-tartalmuk és kiváló immunerősítő hatásuk van a sötét színű leveknek: a gránátalma, a kökény vagy az áfonyalé nem csak hasznos, finom is. Mindennap fogyasszunk belőlük bőségesen.

Fontos, hogy előtte alaposan mossuk meg őket fogyasztás előtt, ne fogjuk vissza magunkat, a vitaminpótlást szinte lehetetlen túlzásba vinni. Ebben az esetben nem állja meg a helyét a kevesebb néha több elve.



VÍZSZERELÉS, csapok, szifonok, VÉ-
CÉCSZÉK, VÉCÉRTARTÁLYOK cseréje,
javítása. Mosó-, mosogatógépek bekö-
tése. Tel.: 06-30-447-36-03

Kémények bélelése, átépítése, belső
marása teljes körű ügyintéssel.
Szabó Balázs 06-20-264-7752

Kert-, telekredezés! Metszés, perme-
tezés, favágás, bozótirtás, térkövezés,
kerítésépítés. Reális áron!
Tel.: 06-20-259-6319

Életjáradékot fizetne értelmiségi há-
zaspár ingatlan öröklése fejében. Sze-

mélyes megbeszélés érdekében hívjon
bizalommal. Telefon: +36-70-252-4897

Örökösödési szerződést kötne idős
személlyel lakásért ügyvédcsalád ott-
lakás nélkül. Késpénz.
06-30-822-8050

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

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásá-
rolok antik bútorokat, festményeket,
bronztárgyakat, porcelánokat, Kovács
Margitot, régi álló-, fal-, asztali dísz-
órákat (hibásat is), 6-12 személyes
ezüst étkezőeszközöket, gyertyatartókat,
tálcat stb., könyveket, régi katonai ki-
tűntetések tárgyait és teljes hagyaték-
ot első vevőként a legmagasabb áron.
Üzlet tel.: 06-20-280-0151,
herendi77@gmail.com

Életjáradéki és eltartási szerződést
kötnék! Vállalunk: takarítást, bevásár-
lást, ételhordást, autóval rendelkezem!
0620-932-0983

KÁVÉGÉPSZERVIZ – Saeco, Philips,
Jura, Delonghi és egyéb típusú kávégé-
pek javítása rövid határidővel.
(70) 22-44-000

GYÓGYPEDIKÚR, pedikűr saját ottho-
nában. Gyakorlattal, referenciával.
Zsolt 0670-366-3226

Műanyag ablakcsere-akció!
Tel.: 06-70/279-1876

Házhoz megyek! Fogsor készítését, ja-
vítását vállalom garanciával. Hívjon bi-
zalommal!
Telefon: 06-20-980-3957

*	Hidrogén	Járom	↓	Megfejtés 3. rész Bör	↓	Település Állóvíz	↓	Balázs ..., énekes Konyhakerti növény	Zorro	↓	Megfejtés 4. rész Emelőgép	↓	Makacsság K.A.C.	*
Megfejtés 1. rész			Á							E				Í
*	Gél széle!			Pad					Nevet					
Szűtyő Mai napon						Állatok lakják			Erbium			Ciprus autójele Windows ..., op.rendszer		
↓		Oxigén Fémpénz		Gramm	Vértanúk városa	*	Ver		Tengerészek itala				Hosszú mgh	Megfejtés 5. rész
... család, magyar rajzfilmszo- rozat						Tűzregy- ség Turay..., színész					Késői napszak			
Barát msh-i				Kőbán ..., kajakozó					Strázsa Görbe vonal			Zoltán		Ártalmas
... Thurman, am. színész Ügy				Ajándékoz			*	Zamat			Külső védő tartó			
↓				Igen oroszul			Fogorvosnál mondjuk	Ereinkben folyik Mitológiai madár				Kipling kigyója		
Láz széle!		Norvégia autójele Heg		... Rola, olasz zenészerző	Kerek betű	Keresztül Fordított mos!		Siemens			Kastély			
Szemreváló							Uborka becézve Német tévécsonna				Város Borsod-Aba- új-Zemplén megyében	Sok eleje!		
Szelén			Tova		Fejünk része Európai Parlament				Római 500	Ételizestő		Arzén		
*	Ö											Olaszország autójele		*
*	*	Csen				... Junior, magy. énekes			Elavult					*

A megfejtés egy szállóige

Beküldendő a színnel kiemelt sorok tartalma 2020. március 31-ig. Előző rejtvényünk nyertesei: Nagy Renato és Poky Emese
Cím: Terézváros szerkesztősége, 1067 Budapest, Eötvös utca 3.

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

Tűzvédelem a társasházakban

Jogsabályi előírás folytán már lassan három éve kötelező, hogy – bizonyos feltételek fennállása esetén – a társasházaknak legyen tűzvédelmi szabályzata. Erről a nem új intézményről szölkünk most pár szót és adunk továbbbi hasznos tanácsokat a tűzvédelem terén.

Kötelező

Kötelező tűzvédelmi szabályzatot alkotni a háromszintesnél magasabb és tíznél több lakó- és üdülőegységet magában foglaló épületben, épületrészben. A lakóegység olyan rendeltetési egység, amely a lakhatás feltételeinek a vonatkozó jogsabályi követelmények szerint megfelel. Társasházak esetében általánosságban kijelenthető az, hogy minden lakásnak használt, földhivatalban nyilvántartott albetét lakóegység.

Nem a közgyűlés

Kivételes helyzet az, hogy egy ilyen, az egész társasház egészét érintő kérdésben nem vagy nem feltétlenül a közgyűlésnek kell döntenie. A jogsabály szerint a közös képviselő vagy az intézőbizottság elnöke, ezek hiányában az épület, épületrész tulajdonosa köteles a szabályzatot megalkotni.

A szabályzat tartalma

A jogsabály meghatározza a szabályzat kötelező elemeit is. Rendelkeznie kell a tűzjelzés tartalmi követelményeiről, az alkalomszerű tűzveszélyes tevékenység szabályairól, a tárolásra vonatkozó előírásokról, a nyílt láng használatára és a dohányzásra vonatkozó korlátozásokról, a tüzelő- és fűtő-, valamint az elektromos berendezések használatának előírásairól, a tűzoltási felvonulási területre vonatkozó szabályokról, a lakók riasztásának és menekülésének lehetséges módozatairól, a tűzvédelmet biztosító eszközök, berendezések használatára vonatkozó előírásokról. A jogsabály nem tér ki

rá részletesen, de érdemes a jó használhatóság végett a szabályzatba beépíteni a következőket is: az épület tűzvédelmi szempontból fontos adatai, a közműelzárók helyei, a közös képviselő feladatai, az égéstermék elvezetés, a villamos berendezések, a világítás.

A szabályzat megismerése

Gondoskodni kell a Tűzvédelmi Szabályrendszerben foglaltak megismertetéséről, megtartásáról és megtartatásáról. A szabályrendszert általában a mindenki által látogatott közös helyiségekben szokták kifüggeszteni, hogy az abban foglaltakat minél többen megismerhessék.

Ellenőrzés

A tűzvédelmi szabályzatot nem kell bemutatni senkinek, nem kell megküldeni a jegyzőnek. A szabályzat tekintetében az eljáró szerv a katasztrófavédelmi hatóság, amely ellenőrizheti az irat meglétét és az abban foglaltak szakmai helyességét.

Szankció

Tűzvédelmi bírság kiszabása csak ismételt szabálytalanság esetén kötelező, ha egyéb, a tűzvédelmi jogsabályban vagy a tűzvédelmi szabályzatokban foglalt előírás, továbbá tűzvédelmi szabványok előírásainak megszegésére kerül sor. A bírság minimális összege 20 000, maximális összege 60 000 forint. Több szabálytalanság együttes fennállása esetén a bírság mértéke az egyes szabálytalanságokért kiszabható szankciók összege, de legfeljebb 10 000 000 forint. A tűzvédelmi bírság ugyanazon tényállás mellett – az azonnal megszüntethető szabálytalanságok kivételével – a tűzvédelmi bírságot kiszabó jogerős határozat közlését követő két hónap elteltével ismételtén kiszabható.

Ismerjük meg!

Előzőekben szölkünk a szabályzat megismertetésének problémáiról – leginkább a

közös képviselők oldaláról. De legyen ez a mi dolgunk is: ha nem áll még rendelkezésünkre a szabályzat, és nincs kifüggesztve, kérjük el a közös képviselőtől, olvassuk át, tanulmányozzuk. Nem elégséges csupán vészhelyzet esetén elővenni, akkor már nincs rá idő. Megítélésünk szerint tegyünk javaslatot a közös képviselőnek a szabályzat módosítására.

A szabályzat lényege

A szabályzat célja egyértelműen az, hogy segítsen nekünk, ha véletlenül ilyen jellegű bajba kerülünk. Sőt, akkor jó a szabályzat, ha a betartásával (például közlekedők szabadon hagyása, pótkulcsok elhelyezése) segít elkerülni a problémák kialakulását. Éppen ezért nem elégséges néhány kötelezőnek tűnő mondat leírása, hanem szánjunk rá időt, fáradságot és szabjuk személyre a szabályzatot. Ne felejtjük: a szabályzat nem azért kell, hogy ne kapjunk büntetést, hanem életet menthet!

Egyebek

A lakóépületek közös területein csak meghatározott esetekben kötelező a tűzoltó készülék. Ilyen például a kazánház és a liftgép-ház. A tulajdonosok dönthetnek arról, hogy a lépcsőházban akár minden emeletre rakjanak tűzoltó készüléket, de annak csak úgy van értelme, ha a hozzáférése könnyen biztosított. Mind a lakásajtóra szerelt, mind a folyosószakaszt lezáró vagyonvédelmi rácsok elhelyezésének megvannak a tűzvédelmi kikötései. Például nyitott állapotban nem akadályozhatják mások menekülését, nem torlaszolhatják el a tűzvédelmi berendezéseket, illetve vezérlőit. Fontos, hogy minden érintett ki tudja nyitni. Ha nem közvetlenül lakásajtóra van szerelve, akkor a közös képviselőnek is kell kulcsot adni hozzá. Növény a folyosón elhelyezhető, ha a menekülési szélességet nem csökkenti a szükséges mérték alá. Az, hogy ez a szélesség mekkora, tűzvédelmi szakember tudja megmondani az adott lakóépületnél. Az biztos, hogy a növényeket nem lehet asztalra, bútorra, olyan tárgyakra rakni, melyek amúgy sem lehetnének a folyosón, és megfelelő módon rögzíteni kell azokat. A lépcsőkarok szélessége és a lépcsőpihenők nagysága az esetek nagy részében nem teszi lehetővé a virágok elhelyezését a lépcsőházban.

DR. MOGYORÓSI SÁNDOR



Képünk
illusztráció



TÁJÉKOZTATÁS

Influenza- és koronavírus-járvány



Kiemelten figyeljünk a higiéniára!



TERÉZVÁROS



- 1 Gyakran mossunk kezet!**
Gyakran és alaposan mossunk kezet szappannal és vízzel, majd használjon alkoholos kézfertőtlenítőt. Mossunk kezet minden étkezés előtt, illemhely-, zsebkendőhasználat után, közlekedés és bevásárlás után, hazaérkezéskor.
- 2 Zsebkendőbe köhögünk, tüsszentsünk!**
Köhögés és tüsszentés esetén takarja el a száját, illetve az orrát zsebkendővel – használat után pedig azonnal dobja ki a zsebkendőt egy zárt tárolóba, és tisztítsa meg a kezét alkoholos kézmosóval vagy szappannal és vízzel.
- 3 Kerüljük a szem, száj és orr érintését!**
- 4 Kerüljük a tömeget!**
Tartson legalább egy méter távolságot ön maga és mások között, különösen azoknál, akik köhögnek, tüsszögnek vagy lázasak.
- 5 Járvány esetén kerüljük a szokásos, kézfogással járó üdvözlési formákat.**
- 6** Ha enyhe légzőszervi tünetei vannak, de nem járt fertőzött területen, nem kell megijedni! Gondosan tartsa be a higiéniás előírásokat, és maradjon otthon, amíg meg nem gyógyul.
- 7 Láz, köhögés és főleg nehézlégzés esetén maradjon otthon és azonnal hívja háziorvosát!**
- 8 Kerülje a nyers vagy nem megfelelően hőkezelt állati eredetű termékek fogyasztását!**
Csak ellenőrzött nyers hús-, tej- vagy egyéb állati eredetű termékeket vásároljon és fogyasszon.
- 9 Állatokkal való érintkezés után alaposan mossunk kezet!**



- Alaposan válassza meg úti célját! Járvány időszakában lehetőség szerint ne vagy csak akkor utazzon külföldre, ha elengedhetetlen.
- Ne utazzon új koronavírus fertőzés által érintett országba, területre!
- Amennyiben fertőzött területen járt, hazaérkezését követően lehetőség szerint 14 napig maradjon otthon, családtagjaival együtt. Ha ez alatt az idő alatt nem tapasztalnak semmilyen betegség tünetet, ismételten vizsgáztathatnak a szokásos mindennapjaikhoz, a fokozott higiénés szabályok további betartása mellett!
- Fertőzött területen tett látogatás után, ha felső légúti megbetegedésre utaló tünetet érzékel, maradjon otthon és azonnal értesítse háziorvosát, akit feltétlenül tájékoztasson külföldi útjáról.



INFORMATION

on the flu and corona virus epidemic



Pay special attention to hygiene!



Municipal District Office Terézváros

- 1 Wash your hands more often!**
Wash your hands often and thoroughly with soap and water, and use an alcohol-containing disinfectant. Wash your hands before each meal, after using the toilet or a tissue, after using public transport or shopping, and as soon as you get home.
- 2 Cough and sneeze into a tissue!**
When you cough or sneeze, cover your mouth and nose with a tissue, and after use throw the tissue into a closed bin, and clean your hands with alcohol-containing disinfectant or soap and water.
- 3 Avoid touching your eyes, mouth and nose!**
- 4 Avoid the crowd!**
Keep a distance of at least 1 metre between you and others, especially with those who cough, sneeze or have fever.
- 5 In case of an epidemic, avoid usual forms of greeting, e.g. handshake.**
- 6** In case you have mild respiratory symptoms, and you have not travelled to an infected area, do not panic! Keep hygienic precautions and stay at home until you recover!
- 7 In case of fever, cough and most of all, difficulty in breathing stay at home and call your GP without delay!**
- 8 Avoid consuming raw or improperly heat-treated animal-derived products!**
Only buy and consume controlled raw meat, milk or other animal-derived products.
- 9 After getting into contact with animals, wash your hands thoroughly!**



- Carefully select your travelling destination! In times of an epidemic, do not travel abroad, or only in case when it is absolutely necessary.
- Do not travel into countries or regions affected by the new corona virus!
- In case you have travelled into an infected area, if possible stay at home with your family for 14 days. If you do not experience any symptoms during this time, you can return to your everyday routine, but follow a stricter hygienic routine!
- After visiting an infected area, if you experience upper respiratory symptoms, stay at home and contact your GP immediately, and tell them about your visit abroad.

