

2020. MÁJUS ■ XXIX. ÉVFOLYAM 6. SZÁM

# bp18

## VÁROSKÉP

- **KARANTÉNDEMOKRÁCIA** *Szaniszló Sándor*
- **FŐVÁROSI ANZIKSZ VÉSZHELYZET IDEJÉN** *Karácsony Gergely*
- **A MÉDIA ELVESZTETT HÁBORÚJA** *Veiszer Alinda*
- **TIZEDESBŐL TÁBORNOK** *Gálvölgyi János*

# A kijárási korlátozásról

A korlátozásról 71/2020. (III. 27.) kormányrendelet rendelkezik, amely elolvasható a [net.jogtar.hu](http://net.jogtar.hu) oldalon. Az értelmezésben és a részletek kibontásában a Társaság a Szabadságjogokért civil szervezet honlapja, a [tasz.hu](http://tasz.hu) segít.

A korlátozás megsértése szabálysértésnek számít, így **5000-tól 50 ezer forintig** terjedő pénzbüntetéssel sújtható.

## FONTOSABB KORLÁTOZÁSOK:

A lakást csak alapos indokkal (munkavégzés, segítségnyújtás, vásárlás, orvos stb.) hagyhatjuk el.



Vendéglátóipari egységben nem tartózkodhatunk, de a házhoz szállítás engedélyezett.



Az élelmiszerüzletekben, a drogériákban, a piacokon és a gyógyszertárakban **9 és 12 óra között csak 65 év fölöttiek** vásárolhatnak, ők csak ebben az időszakban tartózkodhatnak az említett üzletekben.



A rendelet és így a korlátozás határozatlan ideig érvényes. Visszavonására az Országgyűlés hatalmazhatja fel a kormányt.

## Kisült a kenyér!

Több vekni kenyér, élesztős és kovászos, négy tepsi kifli, ugyanannyi magos zsömlé, két tepsi túrós batyu és néhány fonott kalács. Ezt a pékárúmenyiséget gyártotta le a feleségem az utóbbi hetekben, legalábbis e sorok írásáig, mert most is a sülő kenyér (vagy talán bagett?) konyhából bekúszó illata gyengíti a munkamorálomat. Nem elszigetelt eset az övé, sokan dagasztják manapság a tésztát, formázzák a kiflit, fonják a kalácsot – karanténpékké képezte ki magát a fél ország. Az újdonság pékek nagy részét bizonyára meglepte ez a fordulat az életükben, ahogy a feleségem sem érzett olthatatlan vágyat a kenyérsütésre annakelőtte, a járvány előtti boldog békeidőben. De hát, ugye, arra sem számítottunk, hogy szorosan beépül a ruhatárunkba a szájmaszk és a gumikesztyű; hogy meg sem fordul a fejünkben a kézfogás, a puszi vagy az ölelés, sőt inkább átmegyünk az utca túloldalára, ha jön velünk szembe valaki; hogy otthon tanítjuk a gyereket deriválni, pedig nem is nagyon tudjuk, mi az; hogy hónapokig nem látjuk a szüleinket, a gyerekeinket; hogy felborul az életünk, kifordulnak magukból a hétköznapjaink.



Fotó: Rózsa Erika

Mi sem így képzeltük a megújult kerületi lap, a BP18 Városkép első számának elkészítését. A vírushelyzet még azelőtt felülírta a munkamódszereinket, hogy azok igazán kialakulhattak volna, módosította tervezett tematikánkat, és napról napra olyan gyorsan változtatja meg az események alakulását, hogy egy ilyen havilapnál könnyen aktualitásukat veszíthetik a leírtak, mire az olvasóink kezébe kerül. Azt az elhatározásunkat azonban jöttányit sem változtathatta meg, hogy egy színes, szép, érdekes, olvasmányos magazint készítsünk. Nincs az a gaz pandémia, amely eltéríthetne minket attól, hogy olyan újság legyen a BP18 Városkép, amit el is olvasnak az emberek, nem csak krumplit pucolnak rá, netán a cipőjük kitömésére használják. Büszkék rá a kerületiek, vagy vitatkoznak vele, szeretik, vagy olykor felháborodnak tőle, de elolvassák, mert róluk és nekik szól, Pestszentlőrinc-Pestszentimrérről, Budapestről és időnként az egész országról.

Akárhogy is, de ez a lap a mi frissen sült kenyereink. Ezentúl minden hónapban sütünk egyet. Talán lesz még szebb, ropogósabb, finomabb, de reméljük, hogy már most is ízlik. Jó étvágyat hozzá!

Juhász Mátyás

## INGATLAN

ELADÓ, kiadó ingatlant keresek Ügyfeleim részére! Sikeres eladás esetén 2% - 3% jutalékért. Értékbecsülés, 20 éves szakmai tapasztalat! PANEL LAKÁS FIX 400000Ft. Hívjon, nem fog csalódnia! Tel.: 06 20 397-40-55

## SZOLGÁLTATÁS

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás bútormozgatással.

Parkettacsizolás, aljzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyeg padló-lerakás. Minőségi, precíz munka, mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998) Csapó György. Tel.: 06-31-780-6430,780-3732, festesma.iwk.hu

Számítógépek javítása helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán Tel.: 06-70-519-2470, Email: szerviz@szerviz.info

ASZTALOS JAVÍTÁST – GYÁRTÁST VÁLLALOK, INGYENES HELYSZÍNI FELMÉRÉssel, HÉTVÉGÉN IS. REGDON CSABA, 1201 BP. ALSÓHATÁR U. 12., 06-20-9-579-533, 06-1-284-92-13

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

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

Dolgozzon otthonában! Kosmetikai dobozok hajtogatása, stb. elérhetőségei érd: 06-90-603-607 (audiopress.iwk.hu 635 Ft/min, 06-209104517)

SZŐNYEGTISZTÍTÁS, KÁRPÍTÁSTISZTÍTÁS a leggyorsabban! Meleg vizes mélymosás, vegytisztítás, szegés, javítás garanciával! NON-STOP HÍVHATÓ! Kárpittisztítás 2 napon belül! Telefon: 280-75-74, Mobil: 06-30-94-94-360, www.szonyegexpressz.hu

LAKATOS MESTER GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés azonnal. Rácsok, ka-puk, kerítések, galériák készítése, egyéb lakatosmunkák. Tel: 06-30-299-12-11

Favágással, alpin favágással, telekredezéssel, kertészettel, betonozással, bontással-javítással kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-79-40

## 70 év fölöttiek figyelmébe!

A karanténban tartózkodó 70

év fölötti pestszentlőrinc-pestszentimrei lakosok forduljanak bizalommal a polgármesteri hivatal segítő központjához, amennyiben nincs a környezetükben olyan személy, akire számíthatnak.

Telefon: **296-1306** (munkanapokon 8 és 16 óra között), e-mail: **info@bp18.hu**.

## TELEFONOSOKAT KERESÜNK!

- Rugalmas beosztással, akár heti pár napra is telefonosokat keresünk, nyugdíjasokat is.
  - Heti fizetés.
- Betanulás után akár otthonról is végezhető.
  - Tapasztalattal rendelkezőknek magasabb órabért biztosítunk.
- Ismerősök jelentkezése esetén prémium jár.

**Tel.: 06-30/79-79-202**

Hívható: 08-18 óráig.



**Zamatic Deli & Caffè**  
PREMIUM GOURMET STORE



1183 Budapest, Üllői út 393.

Már házhozszállítással is! Részletekért látogass el a Facebook oldalunkra vagy érdeklődj az alábbi telefonszámon: +3620/9458268

facebook.com/zamaticdeli/ @zamaticdeli

- Olasz és magyar húsbútor
- Olasz, francia, görög és magyar sajtok
- Csirpas és csatrák tejtermékek
- Helyben sültt pákárú sütemények
- Olasz tészták és szószok
- Olasz és görög konzervváru
- Fűszerek, páczok, olajok, ecetek
- Csokoládé, édesség, keksek, müzli
- Zöldalgák és gyümölcszavok, szörpök
- Szennelvények, szalma és filteres teák
- Borok, szőlők, ribizsidalok
- Ajándékcukorok és kocsarak

6

BP18

KARANTÉNDEMOKRÁCIA

*Szaniszló Sándor a vírushelyzetről*

22

BUDAPEST

FŐVÁROSI ANZIKSZ VÉSZHELYZET IDEJÉN

*Interjú Karácsony Gergellyel*

30

NÉGYSZEMKÖZT

A MÉDIA ELVESZTETT HÁBORÚJA

*Beszélgetés Veiszer Alindával*

36

KULT18

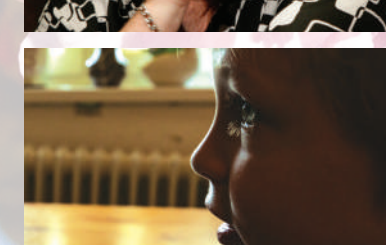
TIZEDESBŐL TÁBORNOK

*Arcképfestés Gálvölgyi Jánossal*

48

GYEREKSZOBA

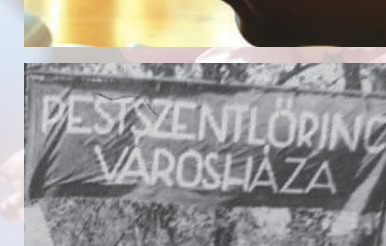
KELL A HISZTIS IS

*Szepesi Anikó pszichológust kérdeztük*

58

HELYTÖRTÉNET

ÉLJEN MÁJUS 1-JE!

*Majálisok a kerületben*

**bp18**  
VÁROSKÉP

BP18 Városképe  
A XVIII. kerület havi magazinja

**Felelős kiadó:** Városgazda XVIII. kerület Nonprofit Zrt., 1181 Budapest, Üllői út 423. **Felelős vezető:** Borbély Sándor vezérigazgató **Szerkesztőség:** 1181 Budapest, Üllői út 423. (296-0397, varoskep@bp18.hu) **Főszerkesztő:** Juhász Máttyás **Főszerkesztő-helyettes:** Gyuricza Péter **Layout:** Mikos Vivien **Olvasószerkesztő:** Stecz Mária **Szerzőink:** Baski Sándor, Bodnár Hajni, Bodzay Zoltán, Domján Vivien, Kerekes András, Kerégyártó György, Puskás Attila, Temesi László **Fotó:** Kürti János, Ruzsa István, Totev Alexander, Ványi Ákos, Váradi Levente **Grafika:** Harkai Gyula **Nyomda:** HVG Press Kft. **Terjesztés:** Magyar Posta Zrt. **Címlapfotó:** Totev Alexander

# Karanténdemokrácia



Szaniszló Sándor, Pestszentlőrinc-Pestszentimre polgármestere arról beszélt a BP18-nak, hogy a kerületben a karanténban lévők számát tekintve nem romlott drasztikusan a helyzet, de azt sem mondhatjuk, hogy a veszély elmúlt. Még nem dőlt el a járvány kimenetele. A Magyarországon meghozott intézkedések ugyan szigorúak, de nem elégségesek ahhoz, hogy megállítsuk a kór terjedését. A polgármester azt is elmondta, hogy a közelmúltban a Kínai Evangélikus Egyház képviselői 3000 maszkot hoztak a kerület megsegítésére. A vendégek a hazánkban tapasztalt helyzetről úgy vélték, a teljes karantén jelenthetne megoldást. Kínában ezt tették, és meg is lett az eredménye.

■ Az elmúlt hónapban hogyan rangsorolták az önkormányzat vezetői a feladataikat?

■ Ilyen drasztikus helyzetre korábban nem volt példa, ezért azt követtük, amit a kormány diktált. Végrehajtottuk az utasításait, például gondoskodunk a hetven évnél idősebb emberekről, védőmaszkkal láttuk el azokat, akik ebben a munkában részt vesznek, segítettünk az egészségügyi szolgáltatóknak, védőfelszerelést adtunk a szociális ágazatban, az intézményeinkben és a polgármesteri hivatalban dolgozóknak.

■ Mennyire sikerül betartatni a vásárlási időszavakat?

■ Javult a helyzet, de még most sem nevezhető ideálisnak. Az első napokban sokan nem tartották be a szigorítást. Azóta a közterület-felügyelet is figyelmeztet, és úgy tapasztalom, egyre fegyelmezettebbek az emberek.

**NAGYON NEHÉZ HELYZETBE KERÜLTÜNK, HISZEN A KORMÁNY ÚGY DÖNTÖTT, HOGY KIRÚGJÁK AZOKAT A KÓRHÁZIGAZGATÓKAT, AKIK NEM HAJTJÁK VÉGRE A SOK ESETBEN AZ EMBERTELENSÉG HATÁRÁT SÚROLÓ INTÉZKEDÉSEKET.**

■ Említette, hogy Kínából kapott segítséget a kerület. Honnan kapott még, kikre lehetett, illetve lehet számítani?

■ Hét-nyolc felajánlás érkezett, elsősorban a kerületben dolgozó vállalkozók jelentkeztek. A segítség nagy része itt élő külföldiektől jött. Az önkormányzat természetesen vásárolt is, és ami a legfontosabb: a varrodánk üzemel, eddig 4500

maszkot készítettek, és további 6500 varrása van folyamatban. Amennyiben a helyzet megköveteli, a 65 év fölötti emberek között osztunk ki maszkokat.

■ *Hogyan működik most az önkormányzat, hogy lehet a demokratizmust biztosítani?*

■ A törvény úgy szól, hogy veszélyhelyzetben azért, hogy a szükséges döntéseket gyorsan meg lehessen hozni, a polgármesterek szabadon dönthetnek a védekezési feladatokról.

■ *Ez felhatalmazás és felelősség is egyben.*

■ Úgy van, hiszen ha nincs ellenőrző testület a vezetők mögött, hibázni is könnyebben lehet. Az önkormányzat demokratikus vívmányait úgy őrizzük meg, hogy hetente tartunk a képviselőkkel távkonferenciát, ahol megbeszéljük a feladatokat, illetve ilyenkor válaszolok a képviselők által feltehető kérdésekre. Vannak természetesen korlátok, hiszen ebben a helyzetben sem élhet vissza a polgármester a jogkörével. Sajnos több – jellemzően

## AZ ÖNKORMÁNYZAT DEMOKRATIKUS VÍVMÁNYAIT ÚGY ŐRIZZÜK MEG, HOGY HETENTE TARTUNK A KÉPVISELŐKKEL TÁVKONFERENCIÁT.

kormánypárti – polgármester a rendkívüli felhatalmazást arra használta fel, hogy ellehetetlenítse az ellenzék munkáját. Volt, aki a település költségvetését szavazta meg egymaga. Mi azonban kizárólag a járvány elleni védekezéssel foglalkozunk.



A Pestszentimrei Sportkastélyban segélycsomagokat állítottak össze

## COMBNYAKTÖRÉSEL AZ EMELETRE

■ *Hogyan érinti a kerületet a kórházi ágyak hatvan százalékanak kötelező felszabadítását elrendelő miniszteri utasítás?*

■ Nem értem, miért kell a kórházi ágyak több mint felét felszabadítani. Vagy a járvány retentés elszabadulására számítanak, vagy más lehet a háttérben. Egyetlen példával hadd érzékeltessem, milyen helyzetek tanúi vagyunk: egy combnyaktöréssel több hete kórházban lévő, hetven év fölötti beteget kitétek a kórházból úgy, hogy egy első emeleti lift nélküli házban él. Nem kapott járókeretet, se botot, de hiába is kapott volna, mert nem tud a lépcsőn felmenni. Egyre többen keresnek meg és kérnek tőlünk hasonló ügyekben segítséget. Nagyon nehéz helyzetbe kerültünk, hiszen a kormány úgy döntött, hogy kirúgják azokat a kórházigazgatókat, akik nem hajtják végre a sok esetben az embertelenség határát súroló intézkedéseket.

■ *Hány ember sorsa vált bizonytalanná?*

■ A Dél-pestiből és három, a közelben lévő kórházból 150 beteget bocsátottak el, és ez óriási tehertétel, mert például a Somogyi László Szociális Szolgálat gondozóházában mindössze négy helyünk van. Abban tudunk segíteni, hogy civil önkéntesekkel megerősítettük a családsegítő szolgálatunkat, és ők naponta elmennek megkérdezni, hogy miben tudnak segíteni.

## KICSIT LEASSULT A VILÁG

■ *Rendhagyó körülmények között, de mégiscsak valami új kezdődik azzal, hogy a Városkép után most jelenik meg először a BP18 magazin. Milyennek kellene lennie ahhoz, hogy az emberek örömmel forgassák?*

■ Amikor hivatalba léptünk, elborzadva láttuk, milyen iszonyatos pénzt költöttek az elődeink arra a médiára, amelyik elsősorban saját maguk fényezéséről szólt. Az volt az első lépéseink egyike, hogy megfeleztük a mediaköltségeket. Ugyanakkor azt kértük, hogy a lapban az emberek életét sokkal közelebről mutassák be, legyenek benne érdekes témák és információk a kerület vezetésének munkájáról. Fél év elteltével elmondhatom, hogy nagy utat tettünk ebbe az irányba, és ezt a lakosság is jelezte. Az új lapunk azért lesz kicsit magazino-



sabb, színesebb, mert azt szeretnénk, hogy többen olvassák, és ne csak döntően az idősebbek. Ezért várjuk, hogy az új forma mögött szerethető tartalom is legyen.

■ *Végül hadd kérdezzem meg, hogy az elmúlt hónap milyen tapasztalatokkal szolgált a személyes életében?*

■ Néhány év múlva biztosan furcsa lesz viszanézni azokat a maszkos képeket, amelyeket mi magunk és mások is kitesznek a közösségi oldalakra. A maszk viselése a mindennapjaink része lett. Azt gondolom, és saját példám is ezt mutatja, hogy a családtagok sokkal közelebb kerültek egymáshoz. Azt hiszem, ez a legnagyobb tanulsága annak, hogy most kicsit lelassult a világ. Ha nem lenne járvány, csak ez a lelassult élettempó, akkor talán még jobb világunk lehetne, mint amilyen korábban volt.

Gyuricza Péter

Fotók:  
Totev  
Alexander

# Se pénz, se információ

Nem kérdés, hogy az egész világon gazdasági válság van kialakulóban. A világválság nem várt költségeket és terheket ró a közigazgatás szereplőire is. A XVIII. kerületi önkormányzatot érintő legfontosabb tudnivalókat és intézkedéseket Kőrös Péter alpolgármester összegezi.

## FELADATMEGOSZTÁS A KORMÁNY ÉS AZ ÖNKORMÁNYZATOK KÖZÖTT

Valójában a kormány az önkormányzatoktól semmit sem vett át, de semmit nem is biztosít. Például a védekezésért elsősorban a helyi védelmi bizottság elnöke a felelős, aki egyben a kormányhivatal elnöke is, neki kéne a helyi védelmet megszerveznie, de ebből semmi nem valósult meg. Kötelezettségének teljesítéséhez nincs semmilyen eszköze, s ugyanez igaz az önkormányzatokra is. Feladatuk a hetven év feletti lakosság ellátása, ehhez azonban két dolgot nem biztosítanak: információt és pénzt.

## KIESŐ BEVÉTELEK ÉS A KÖLTSÉGVETÉS ÁTCSOPORTOSÍTÁSA

Ugyan van az önkormányzatnak egy elfogadott költségvetési rendelete, de az ma már hipotetikusnak tekinthető. Egyrészt azért, mert abban volt egy gépjárműadóból származó bevétel, ami több mint 790 millió forint, de ettől most az önkormányzat elesett. Emellett van még két bizonytalansági tényező. Az egyik az, hogy még nem lehet tudni, milyen bevételeket vesz el a kormányzat, erre irányuló kommunikáció egyáltalán nincsen, így nem is tudnak kalkulálni. A másik az, hogy azokat az adókat, amiket az önkormányzat saját maga szed be, legközelebb összettel kell befizetniük a gazdasági élet szereplőinek (telek-, iparüzési és építményadó), azonban nem lehet megjósolni, hogy mennyire lesznek fizetőképesek a vállalkozások.



A vírushelyzet miatt leállított építkezés: a pestszentimrei gyermekorvosi rendelő

Fotó: Kürti János

## A JÁRVÁNY ELLENI VÉDEKEZÉSBŐL EREDŐ PLUSZKÖLTSÉGEK

Ezek közé tartozik a közterületek folyamatos fertőtlenítése és az ehhez szükséges védőfelszerelés biztosítása is. Emellett az önkormányzat összeállított tízezer higiéniai csomagot a kerület hetven év feletti lakosainak. Mivel a kormányhivatal nem biztosítja a védekezésben részt vevők számára a védőfelszerelést, ezeket az eszközöket is a saját költségéből kell a kerület vezetésének megvásárolnia. A nem várt kiadások közé sorolható az is, hogy az önkormányzati intézményekben dolgozók számára biztosították az otthoni munkavégzéshez szükséges feltételeket. A legjelentősebb kiadás azonban a szociális ellátási rendszerben megjelenő pluszterhelés. Most rengetegen veszítik el a munkájukat, ezért egyre több családra vonatkoznak a kedvezményes vagy teljesen ingyenes ellátások. Egyre nagyobb az igény például a gyermekek ingyenes étkeztetésére, ráadásul ebben a helyzetben az ételek elkészítése és csomagolása is jóval költségesebb, továbbá házhoz is kell szállítani az ebédet.

## AZOKAT AZ ADÓKAT, AMIKET AZ ÖNKORMÁNYZAT SAJÁT MAGA SZED BE, LEGKÖZELEBB ÖSSZEL KELL BEFIZETNIÜK A GAZDASÁGI ÉLET SZEREPLŐINEK, AZONBAN NEM LEHET MEGJÓSOLNI, HOGY MENNYIRE LESZNEK FIZETŐKÉPESEK A VÁLLALKOZÁSOK.

A jelenlegi költségvetésben egész évre 106 millió forint van a szociális támogatásokra, ez azonban nyárig elfogy. Nagy kérdés továbbá, hogy mi lesz annak a több mint ezer főnek a fizetésével, akik valamelyik önkormányzati intézményben dolgoznak, de munka hiányában szabadságra kényszerültek, a szabadságuk viszont már elfogyott? Ez főként



Kőrös Péter alpolgármester

a bölcsődei dolgozókat érinti. Ha az állam ennek megoldására hamarosan nem hoz valamilyen döntést, akkor az önkormányzatnak kell a már amúgy is megkurtított költségvetéséből megoldania a problémát, ami lehetetlen.

## „B-TERV” A BÉREK KIFIZETÉSÉRE

A városvezetés listázta azokat a teendőket, amiket esetleg majd elhagyhatnak. A kötelező feladatoknak természetesen eleget tesznek, de elképzelhető, hogy az önként vállaltakat nem tudják maradéktalanul ellátni. Ilyen például a közterületek és az intézmények karbantartása. Az így megspórolt pénzből esetleg még tudnának béreket fizetni, azonban ennek a döntésnek lenne egy hosszú távú negatív hatása is. Ha egy karbantartáson most megspórolnak 100 ezer forintot, akkor előfordulhat, hogy azt később már csak 150 ezer forintból lehet helyrehozni.

## A KERÜLETBEN ZAJLÓ BERUHÁZÁSOK

Jelenleg a sportcsarnok és a gyermekorvosi rendelő épül, azonban a kivitelező döntése alapján már mindkettőt leállították. A helyzetre való tekintettel további megrendeléseket és pénzbeli kötelezettségvállalást nem írnak alá.

Domján Vivien

# Folyamatos a készültség a kerületben

## Nem egyszerű történet

**Nem érte felkészületlenül a kerületi egészségügyi szolgálat a koronavírus-járvány, és továbbra is teljes a készültség. Dr. Szebényi Attila igazgató főorvost kérdeztük.**

Koronavírus-fertőzés gyanújával Magyarországon éppen a kerületi Zsebők Zoltán Szakrendelőben jelentkezett az első ember, a vizsgálat akkor negatív eredményt hozott. Nem sokkal később azonban Szaniszló Sándor polgármester innen volt kénytelen bejelenteni az első magyarországi halálos végű esetet: egy 75 éves férfi nem tudott megbirkózni a kórral. A szakrendelő előtt a Városgazda Zrt. segítségével másnap megkezdte működését az előszű-

ró sátor és az elkülönítő. Amint azt Dr. Szebényi Attila hangsúlyozta, lázas beteg azóta nem léphetett be a rendelőbe.

### MINDENBEN AZ ELSŐK KÖZÖTT

Gyanús eset észlelésekor az eljárási rend az, hogy a mentő házhoz megy, elvégzik a tesztet, és ha az megerősíti a gyanút, a beteg hatósági házi karanténban marad. Kórházba csak az kerül, akinek súlyos az állapota. Az igazgató főorvos szerint összességében megállapítható, hogy a kerületi egészségügyi szolgálat mindenben az elsők között alkalmazta a megelőző eljárásokat.

Dr. Szebényi  
Attila  
Fotó: Ványi  
Ákos



Előszűrő sátor  
a szakrendelő  
előtt  
Fotó:  
Kürti János

Az igazgató főorvos úgy véli, hogy az operatív törzs intézkedései, amelyekhez az önkormányzatok is csatlakoztak, idejében jöttek, és ezzel talán elkerülhető a kiugró csúcs. Ha tehát az elnyújtott fertőződés marad jellemző, akkor az egészségügyi rendszer a továbbiakban is rendben el tudja látni a feladatát.

**A TÉL VÉGI, TAVASZ ELEJI SZŰRŐ-VIZSGÁLATOT A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY MEGJELENÉSEKOR LE KELLETT MONDANI, TALÁN KORA ŐSZEL PÓTOLNI LEHET. AMI A KERÜLET LAKOSSÁGÁNAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁT ILLETI, AZ SZEBÉNYI ATTILA SZERINT A BUDAPESTI ÁTLAGNAK MEGFELELŐ.**

Szebényi Attila végül elárulta, hogy az asszisztensével együtt két hétig karanténban volt, mivel ők kezdték meg annak a betegnek a kezelését, aki később az első magyarországi áldozata lett a járványnak.

A hangja továbbra is higgadt, tárgyilagos maradt, de szomorú felhangot éreztem, ahogy hozzátette:

– Nem egyszerű, az egész világra nézve nagyon nem egyszerű ez a történet.

Kerekes András

– A rendelőben az országos átlagnak megfelelő a korosztályi összetétel – mondta. – Főleg az orvosok között elég sok a 65 év fölötti. Ők telefonon vagy online végzik a munkájukat ezekben a hetekben, és ez még jó darabig így lesz. Egyes orvosok pedig szüneteltetni kénytelenek az ellátást, amíg a rendelet életben van.

– Ezzel együtt rendben működik a szakrendelő, sürgősségi ellátást ad, ahogy azt az eljárási rend előírja. Ez azért is különösen fontos, mert a kerületben nincs kórház.

### NEHÉZ A MEGKÜLÖNBÖZTETÉS

A világjárvánnyá terebélyesedett fertőzés megjelenése egybeesett a hagyományos influenzajárványával. Szebényi Attila valószínűnek tartja, hogy hazánkban ez a koronavírus megjelenése előtt jelentkezett. Hozzátette:

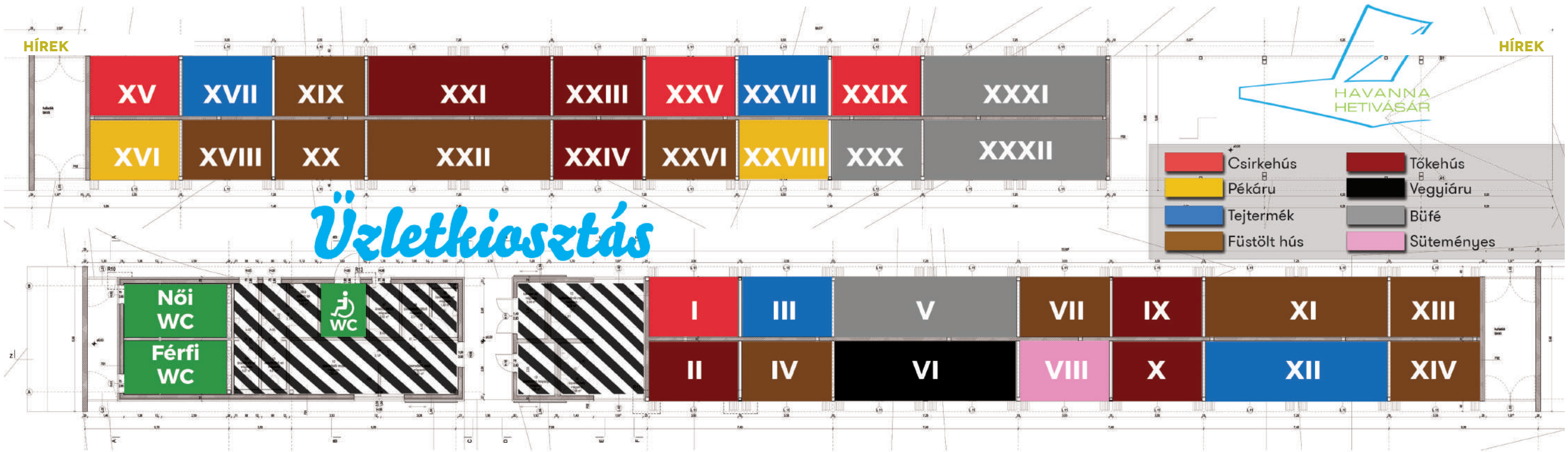
– Amúgy nem könnyű megkülönböztetni őket egymástól, mert mindkét esetben vannak egyeseknél klinikailag nagyon erős tünetek, másoknál enyhék, és van olyan ember, aki tünetmentesen esik át a fertőzésen.

A helyes diagnózishoz laboratóriumi megerősítés kell. Az igazgató főorvos kiemelte, hogy a szakdolgozók nagyon becsületesen helytállnak, és nincs kétsége afelől, hogy a jövőben is ez lesz jellemző. Az egészségügyi szolgáltató kapott állami és önkormányzati támogatást, és saját beruházásai is voltak. A technikai eszközök mellett van maszk, védőruha és kézfertőtlenítő is, s a jelenlegi átfertőződési ütem mellett minden rendelkezésre áll.

### NEM CSAK AZ EGÉSZSÉGÜGY FELADATA

A tél végi, tavasz eleji szűrővizsgálatot a koronavírus-járvány megjelenésekor le kellett mondani, talán kora őszel pótolni lehet. Ami a kerület lakosságának egészségi állapotát illeti, az Szebényi Attila szerint a budapesti átlagnak megfelelő.

– Magyarország sajnos nem jó helyen áll az európai rangsorban. Ennek több oka van, életmód, túlterheltség, környezetszennyezettség, és sorolhatnánk tovább. Komplex társadalmi problémáról van szó, és ezt nem egyedül az egészségügynek kell megoldania. A felvilágosításban pedig a médiának is szerepet kell vállalnia.



## Közösségi tér hamisítatlan piachangulattal

Hétezer négyzetméteren 32 árusítóhellyel, átlátható, jól bejárható területtel, közösségi térrel és hamisítatlan piaci hangulattal áll készen a megújult Havanna-hetivásár a piaclátogatók fogadására.



Fotók: Váradi Levente, Piacfelügyelet

A Havanna-piac tavaly áprilisban hajtotta ideiglenes álomra a fejét, hogy egy esztendő elteltével arculatában megváltozva, de a piaci hangulatot megőrizve nyissa meg kapuit a vásárlók előtt. Szükség is volt a változásra, hiszen a régi piac egyáltalán nem felelt meg a 21. század igényeinek.

Az egykori „lakókocsi-park” helyett a jövőben 7000 négyzetméteren 32 árusítóhely portékáiból lehet majd válogatni, jól átlátható, könnyen bejárható területen, és – ezt a korábbi helyzet miatt fontos megemlíteni – mindenki számára elérhető illemhellyel.

A tervezők által kigondolt közösségi téren lesz lángos- és pecsenyesütő, sörpaddock, és különféle kikapcsolódási lehetőségek a sakktáblától az ugróiskoláig, felnőttek és gyerekek részére egyaránt.

Külön érdekessége a területnek az egyedi festés, amely nem véletlenül lett ilyen. A színek és a formák Kondor Béla egyik csendéletét idézik, így tisztelegve a művész emléke előtt.



Szaniszló Sándor átadja a piac kulcsát az árusok képviselőjének

A piac vezetője, Hild Róbert lapunknak elmondta, hogy már az utolsó simításokat végzik, a vásártér gyakorlatilag készen áll a látogatók fogadására. A Havanna-hetivásár a nyitás után szombatonként 5 és 13 óra között várja majd a vásárlókat. *csd*

### AKÁR TÖBBSZÖR IS

Kőrös Péter alpolgármester elmondta, hogy az önkormányzat szeretné, ha a piac a későbbiekben nem csak heti egy alkalommal fogadná a vásárlókat

– Azt szeretnénk, hogy a vásárlási lehetőség a későbbiekben heti kettő, esetleg három napra növekedjen. A szombat mellett erre a kedd, a szerda vagy a csütörtök látszik megfelelőnek.



## SZEBB LETT A KONDOR BÉLA SÉTÁNY

Modern térré alakult a Kondor Béla sétány Barta Lajos utca felőli részénél a posta előtti terület. A sétánynak ez a része hangulatos találkozhely lett térkő burkolattal és pihenőpaddockal. A felújítását tovább szeretné folytatni az önkormányzat.

– Reméljük, hogy a Kondor Béla Községi Házhoz kötődő pályázat révén mielőbb lehetőség lesz arra, hogy a kultúrház bejárata és a Szent László-plébániatemplom közötti részt is felújítsuk. A tervek szerint ide egy szabadtéri színpad is épülne, így egy olyan egységet alkotna a közösségi ház környezete, amely kulturált helyszínt biztosítana színvonalas programok megrendezéséhez – mondta Kőrös Péter alpolgármester.

P. A.



## SZERKESSZEN VELÜNK!

Van a kijárási korlátozásnak jó oldala is. Az interneten rengeteg vicces, művészi vagy akár drámai fotót találni olyanoktól, akik az otthonlét unalmát próbálják ily módon elűzni.

Mutassa meg Ön is, hogy telik a karantén! Étfotó? Virágos erkély? Nyüzsgő gyerekek? Bohóckodó kutya? Elkapt pillanat? Jöhet!

Várjuk fényképeiket a [szerkesztoseg@bp18.hu](mailto:szerkesztoseg@bp18.hu) e-mail címre.

A legjobbakat a következő számunkban bemutatjuk!



Fotó: Unsplash

## 100 millió forintos járványügyi keret

**Százmillió forintos keretből biztosít segítséget Pestszentlőrinc-Pestszentimre önkormányzata azoknak a kerületi lakosoknak, akik a járvány miatt elvesztették a munkájukat, és ezzel nehéz anyagi helyzetbe kerültek.**

– Szeretnénk járványügyi támogatásban részesíteni azokat, akik nem tudnak gondoskodni családjuk fenntartásáról, mert a veszélyhelyzet kihirdetését követően, március 11. után elvesztették a munkahelyüket. Ennek érdekében a kerület elfogadott költségvetésében szereplő 106 millió forintos szociális támogatási keretet megemeltük 100 millió forintra. Így összesen 206 millió jut az idén szociális támogatásra – mondta a lapunknak Ferencz István alpolgármester, a rendelettervezet előterjesztője.

A támogatást a veszélyhelyzet ideje alatt – de évente legfeljebb két alkalommal – az igényelheti, aki a szóban forgó időszakban veszítette, illetve veszíti el a munkáját, és regisztrált a munkaügyi

hivatalnál, ami által hivatalosan álláskeresővé vált. Az önkormányzat célja az, hogy kiegészítse az ilyen módon krízisbe kerülő helyi lakosok jövedelmét.

A támogatást az önkormányzat szociális osztályán lehet igényelni postai úton vagy elektronikus formában. Az igénylés alapfeltétele a

munkaügyi hivatal írásbeli igazolása arról, hogy az igénylő állása vagy a munkaügyi szervek által folyósított rendszeres pénzellátása 2020. március 11. után szűnt meg, valamint hogy az igénylést megelőző 30 napon belül nem részesült rendkívüli támogatásban vagy járványügyi támogatásban.

A járványügyi támogatást a rendelet hatálybalépésétől lehet igénybe venni, a veszélyhelyzet megszűnésével pedig megszűnik ez a támogatási forma.



## JÁRVÁNYÜGYI TÁMOGATÁS

Összegét az öregségi nyugdíj legkisebb összege alapján állapítják meg, figyelembe véve az igénylő családi állapotát is.

50 000

50 ezer forintos támogatást igényelhet az az egyedülálló személy, akinek jövedelme nem haladja meg a havi **57 ezer forintot**, vagy az a személy, akinek családjában az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg a **42 750 forintot**.

40 000

40 ezer forintos támogatást igényelhet az az egyedülálló személy, akinek jövedelme havi **57 ezer és 85 500 forint közötti**, vagy az a személy, akinek családjában az egy főre jutó jövedelem **42 750 és 71 250 forint közötti**.

30 000

30 ezer forintos támogatást igényelhet az az egyedülálló személy, akinek jövedelme havi **85 500 és 114 ezer forint közötti**, vagy az a személy, akinek családjában az egy főre jutó jövedelem **71 250 és 99 750 forint közötti**.

## NE CIPEKEDJ, NAGYI! MI MEGOLDJUK, HA KELL VALAMI!

A címben elhangzó szlogennel indította el az időseket segítő akcióját a szombathelyi piac, és ehhez a kezdeményezéshez az elsők között csatlakozott a lőrinci piac.

A kezdeményezés célja az, hogy önkéntesek közreműködésével házhoz szállítással segítsék azokat az időseket, akik rendszeresen vásárolnak a piacon, de most a koronavírus-járvány miatt inkább otthon maradnak. Az akció természetesen nemcsak

az időseknek jó, hanem a kereskedőknek is, s a vevők és az eladók közti kapcsolat is megmarad.

A XVIII. kerületben a **06-70-703-0002**-es telefonszámon lehet leadni a rendeléseket, reggel 7 és déli 12 óra között. Ezt követően a kerületi önkormányzat önkéntesei viszik házhoz a megrendelt árut.

Az élelmiszer mellett a piacon lévő egyéb üzletekben megvásárolható vegyi árut, trafikárut, palackozott italokat, állateledelt is lehet rendelni, illetve a gyógyszerári beszerzések is elintézhetőek a segítők révén.

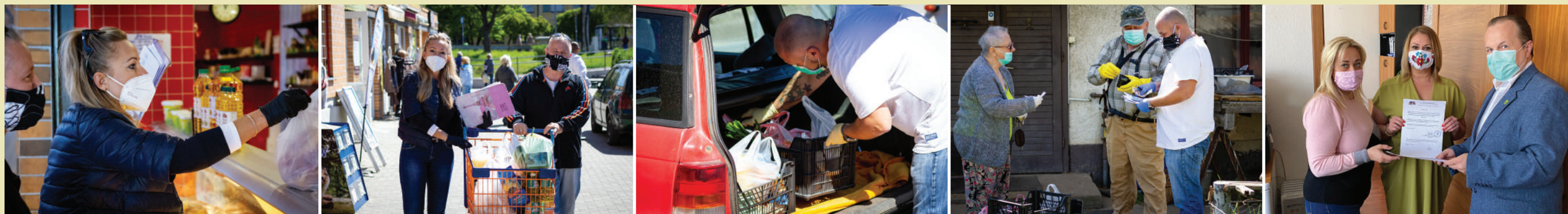
A bevásárlás végén visszahívják a megrendelőt, elmondják, hogy mennyibe kerültek a termékek, majd a kiszállításkor bevásárlólistával és nyugtával történik az elszámolás.

Amint az a Lőrinc Piac hivatalos Facebook-oldalán olvasható, kérés alapján a kedvenc kereskedőtől szerzik be a termékeket, ha nincs olyan, akkor tapasztalat alapján, az ár-érték arány figyelembevételével, hiszen fontosnak tartják, hogy a piac a jövőben is az egyik kedvenc bevásárlóhely maradjon.

– Eddig valamivel több, mint 140 fő jelentkezett önkéntesnek az önkormányzat felhívására. Vannak közöttük, akiknek a segítségét a piaci akcióban vagy máskor már igénybe tudtuk venni – mondta el Petrovai László alpolgármester.

Ahogy az az eddigi adatokból látszik, a koronavírus továbbra is az idősekre a legveszélyesebb, ezért fontos, hogy ha csak tehetik, maradjanak otthon, és a bevásárláshoz kérjék hozzátartozóik vagy az önkormányzat segítségét!

P.A.



## Otthoni edzések a formában maradásért



**A koronavírus világszerte lecsapott a sport világra is, sőt talán a leglátványosabban éppen a sportolókat és a sportközvetítéseket, élő sportesemények közönségét sújtja. A jövő nyárra halasztották a tokiói olimpiát, félbeszakadtak, vagy idő előtt fejeződtek be a különféle hazai és nemzetközi bajnokságok, így egyelőre csak a sportcsatornák felvételről sugárzott korábbi közvetítésein láthatjuk a kedvenceinket.**

A XVIII. kerületi sportegyesületek is kénytelenek voltak beszüntetni a közös edzéseket. A PLER kézilabdázói ugyanúgy egyéni, otthoni edzésekkel készülnek a folytatásra, mint a BLSZ I-es labdarúgó-bajnokságban szereplő 1908 SZAC és a BLSZ II-es Pestszentimrei SK játékosai.

– Valamennyi sportágban és valamennyi korosztályban egyéni edzésterv alapján tartják formában magukat kerületünk sportolói. Egyelőre nem lehet tudni, hogy mikor indul újra a sportélet – változta a helyzetet Somody László alpolgármester. – Ugyanakkor örömteli, hogy több felajánlás is érkezett az önkormányzathoz az egyesületek részéről. Vannak, akik a személyes segítségüket ajánlották fel az idősek ellátásához, de például a PLER a mikrobuszait is rendelkezésre bocsátotta.

Ami a bajnoki küzdelmeket illeti, a Magyar Kézilabda Szövetség lezárta a 2019–2020-as bajnoki idényt, így a lőrinci csapat az NB I/B osztály nyugati

ti csoportjában a második helyen végzett.

Április közepén még nem hozott döntést a Magyar Labdarúgó Szövetség, így hivatalosan nem zártak le a bajnoki küzdelmeket. Nem hivatalos információ szerint az amatőr csapatok arra számítanak, hogy a kézilabdázáshoz hasonló döntés születik, vagyis feljutók és kiesők nélkül érnek véget az alsóbb osztályú bajnokságok.

Mészáros Dániel, nem is kell őket ösztökélni. A PSK edzője jó példával elől járva egy otthon, a négy fal között is elvégezhető, erőnlétet, állóképességet fejlesztő gyakorlatsort mutat be az egyesület Facebook-oldalán.

A pestszentimrei klub pedig még egy kis optimizmust is csepegtet a kerületiekbe, mivel augusz-



Somody László

Fotó: Ványi Ákos

### A PROFIK IS OTTHON KÉSZÜLNEK

Pestszentlőrinc-Pestszentimre közvetlen szomszédságában, Kispesten működik a Budapest Honvéd FC. Az élvonalbeli profi labdarúgócsapat sem kivétel, játékosai ugyancsak egyéni edzésterv alapján készülnek. Mivel az NB I küzdelmeit (lapzártánkig – a szerk.) még nem zárta le az MLSZ, kérdés, hogy lesz-e lehetőség legalább zárt kapus mérkőzésekkel befejezni a bajnoki szezont.

– Természetesen jó lenne, ha le tudnánk játszani a hátralévő mérkőzéseket, de egyértelmű, hogy az egészség a legfontosabb. Elfogadjuk az MLSZ álláspontját, bármi is lesz a végső döntés. A csapategység kiváló, a játékosok és a vezetők az internet segítségével napi kapcsolatban állnak egymással – adott helyzetjelentést Rác Benedek, a kispesti klub kommunikációs vezetője.

tus 20-án – természetesen csak akkor, ha a körülmények engedik – mini kispályás labdarúgótornát szeretne rendezni.

P.A.

# Járvány után hatkor

## Kerületi vendéglátás: hogyan tovább?

A JÁRVÁNY ELMÚLTÁVAL EGÉSZEN BIZTOSAN ÁTALAKUL A HAZAI VENDÉGLÁTÓ PIAC – ÁLLÍJTJÁK HATÁROZOTTAN AZOK A XVIII. KERÜLETI VENDÉGLŐSÖK, AKIKET ERRŐL KÉRDEZTÜNK. A JÖVŐT SENKI NEM LÁTJA, DE A TAPOGATÓZÁS AZ ÚJ LEHETŐSÉGEK UTÁN MÁR A KIJÁRÁSI KORLÁTOZÁS IDEJE ALATT MEGKEZDŐDÖTT.



Új Tündérvendéglátó Étterem és Kávéház  
Fotó: Kürti János



Zila Kávéház-Krisztina Cukrászda  
Fotó: Váradi Levente

„Találkozunk járvány után este hatkor a Regében...” – posztolta a Švejből ismert idézet aktualizált fordítását a közösségi oldalán kedves ismerősöm, Cserna-Szabó András író. Úgy tűnik, a vendéglátósok erre a járvány utáni hat órára várnak, de hogy az mikor lesz, és addig hogyan lehet túlélni, arra mindenkinek más a válasza. Három népszerű kerületi étterem tulajdonosát kérdeztük.

### NINCS MUNKA, NEM NŐSÜLÖK

Alaposan betett a szinte kizárólag rendezvényekből élő Új Tündérvendéglátó Étteremnek a kijárási korlátozás: épp megkezdődött volna az esküvők tavaszi szezonja, amibe kicsit később a ballagásoké is belevyűlt volna, máris be kellett zárniuk.

– Ha tartalékból, ha saját zsebből is, de igyekszem megtartani az embereimet – mondta Szigeti Csaba tulajdonos. – A lefoglalt rendezvények jó részét később megtartják, de azért néhány megrendelő pénzét nekem is vissza kellett fizetnem, ami nyilván fáj. A helyzetet egyébként jól jellemzi, hogy van olyan esküvő, amit azért mondtak le, mert a bezárások miatt az ifjú pár mindkét tagja elvesztette a munkáját. Ez szomorú.

Szigeti Csaba mindazonáltal úgy véli, hogy az Új Tündérvendéglátó és a szintén általa üzemeltetett K5 Kultbisztró túl tudja vészelné a leállást, ha az nem tart túl sokáig.

– A nemzetközi híreket figyelve abban reménykedem, hogy június közepén nyitni tudunk. Az egész biztos, hogy a bezártság után az emberek vágyani fognak arra, hogy egy jó kis kerthelyiségben, teraszon megigyanak egy kávét, egy limonádét, egy sört. Persze nagy kérdés, hogy mennyi pénz lesz egy ilyen nehéz időszak után a vendégek zsebében. Biztos, hogy nekünk is újra kell majd gondolnunk mindent.

### MEG LEHET BESZÉLNI

Szigeti Csaba és a Gombás Éttermet vezető ifjabb Gombás András egyetért abban, hogy a házhöz-

szállításba nem érdemes beszállni, mert nagyon nehéz versenyképesen.

– Azok, akik hosszabb ideje ezt csinálják, profik ebben. Nemcsak a logisztikai háttérük bejártott, hanem a konyhájuk is – fejtette ki Gombás András. – Házhoz kicsit olcsóbb, „menzásabb” ételeket kérnek a vásárlók, a Gombás Étterem kínálata viszont a magas minőségű magyaros ételekből áll össze. Nagyon komoly átállásra lenne szükségünk az igazodáshoz.

Gombás András és csapata az elvitelre készített ételeket látta mentőövnök. A húsvéti hétvégére hirdették meg először ezt a lehetőséget, elsősorban a törzsvendégek körében, s közben igyekeztek érdeklődőket találni a közösségi médiában is.

– Átgondoltuk, mit szeret leginkább a vendégkörünk, és egy kicsit szűkített étlappal, olcsóbb ételeket kínálva, de a tőlünk megszokott minőséget tartva dolgoztuk ki az új kínálatot.

A Gombás Étteremnek szerencséje volt a rendezvényekkel is.

– A vendégek nagyon toleránsan álltak az új helyzethez, senki nem kért vissza pénzt, egyszerűen új időpontokat egyeztettünk. Ez nagyon pozitív visszajelzés számunkra.

### VÁGJUNK BELE!

A Zila Kávéház-Krisztina Cukrászdat vezető ifjabb Zila László úgy véli, ez a helyzet egy új lehetőség is.

– Amikor március közepén egy szerdai napon a kormány bejelentette, hogy a járvány miatt tanácsos otthon maradni, másnap olyan történt nálunk, ami még soha: délig egyetlen vendégünk sem volt – mesélte. – Ez megrémített bennünket. A házhozzállítási rendszer kidolgozásán már töprengtem egy ideje, és ez a helyzet most engem igazolt, lépniük kellett.

Az étlapot a Zilának is át kellett alakítania, a minőségéből nem engedtek, de az árcsökkentést vállalniuk kellett. A visszajelzések azt igazolják, hogy a ZilaGo jó kezdeményezés volt.

– Úgy gondolom, reagálnunk kell az új kihívásokra, amint már mondtam, a házhozzállítás megszervezése időszerű volt – mondta ifjabb Zila László. – Biztos, hogy ez működni fog később is. A járvány okozta szituáció elgondolkodásra késztet bennünket, biztos, hogy hamarosan át fog alakulni ez az ágazat. Szerintem, ha az ember elég ügyes, akkor most új piacokat szerezhet.

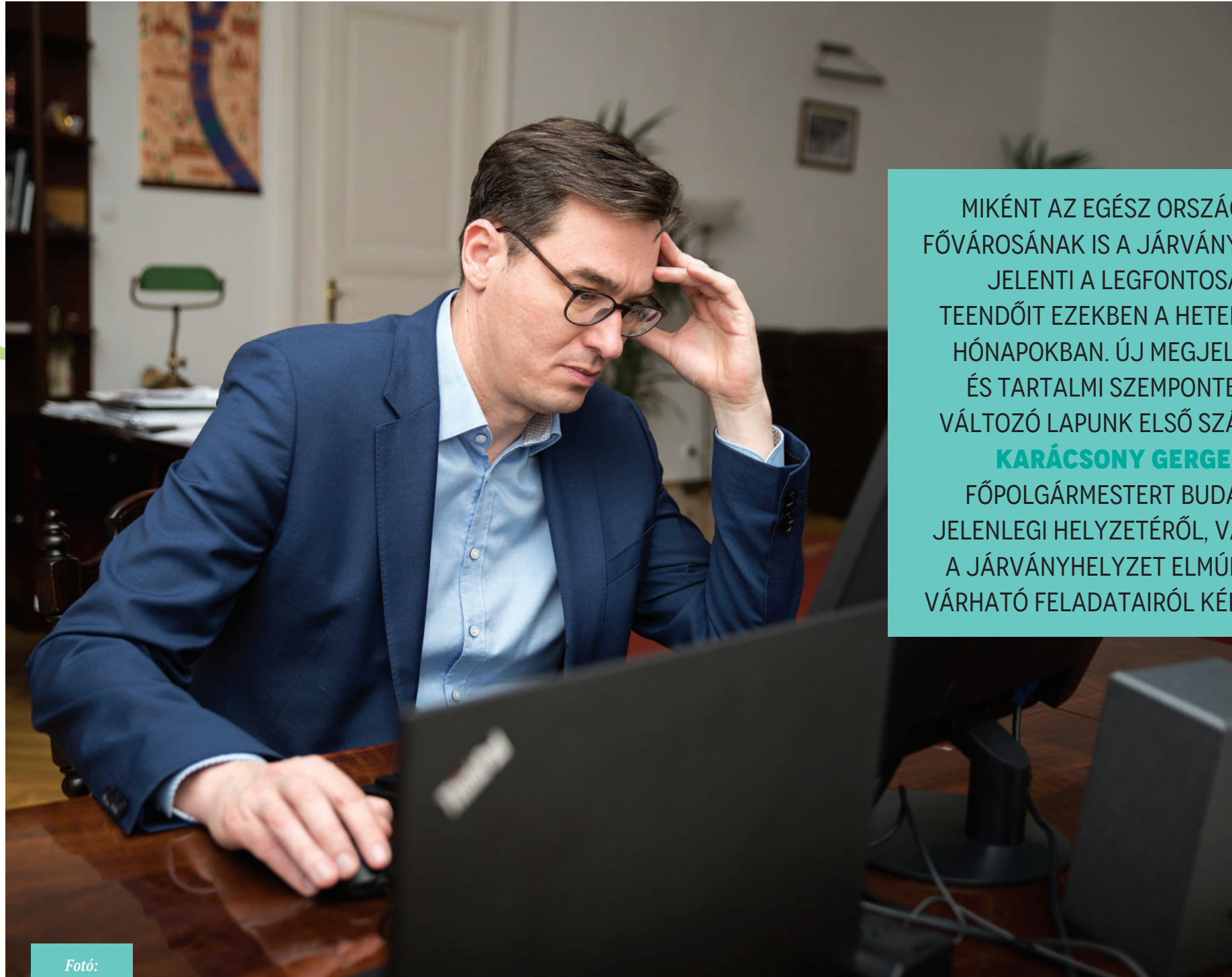
Kerékgyártó György



Új Tündérvendéglátó Étterem és Kávéház  
Fotó: Kürti János

# Fővárosi anziksztészhelyzet idején

„A célok maradnak, az eszközöket kell újragondolnunk”



MIKÉNT AZ EGÉSZ ORSZÁGNAK, FŐVÁROSÁNAK IS A JÁRVÁNYVESZÉLY JELENTI A LEGFONTOSABB TEENDŐIT EZEKBE A HETEKBE ÉS HÓNAPOKBAN. ÚJ MEGJELENÉSŰ ÉS TARTALMI SZEMPONTBÓL IS VÁLTOZÓ LAPUNK ELSŐ SZÁMÁBAN **KARÁCSONY GERGELY** FŐPOLGÁRMESTERT BUDAPEST JELENLEGI HELYZETÉRŐL, VALAMINT A JÁRVÁNYHELYZET ELMÚLTÁVAL VÁRHATÓ FELADATAIRÓL KÉRDEZTÜK.

Fotó:  
Főpolgármesteri  
Hivatal

■ *Minthogy ez a beszélgetés a XVIII. kerület új magazinjának első számában jelenik meg, talán joggal adódik a kérdés: miképpen látja az önkormányzati választások után a nyilvánosság állapotát, milyennek ítéli a helyi tévék, újságok helyzetét?*

■ Az elmúlt bő egy évtizedben Magyarországon a sajtószabadság sajnos nagyon sokat romlott. Ez elsősorban amiatt van, hogy a kormány részben olyan jogszabályokat hozott, részben pedig olyan gazdasági környezetet alakított ki, amely nagymértékben rontotta a hazai sajtó sokszínűségét. Ilyen szempontból fontosnak tartom, hogy a munkájukat a tavaly októberi önkormányzati választás után elkezdő új önkormányzatok erősítsék a hiteles és valóban közcélú tájékoztatást. Minden helyi közösségnek tudnia kell a saját ügyeiről, s ennek érdekében az új önkormányzatoknak partnerekként kell viszonyulniuk a helyi sajtóorgánumokhoz, amelyeknek pedig hitelesen kell tájékoztatniuk. Az ellenzéki településeknek tehát nem onnan kell folytatniuk, ahol a korábbi vezetés abbahagyta, vagyis ne propagandamédiákat működtessenek, hanem valóságos köztájékoztatást végezzenek.

■ *Látszanak már erre példák?*

■ Amennyire ismerem az új vezetésű kerületekben a sajtót, azt látom, hogy ez működik, és nem a megválasztott vezetők személyi kultuszát építik, ahogy azt korábban sokszor láttuk.

## DÖNTÉSEK KÖZÉPPONTJÁBAN

■ *Az első száz nap után nem sokkal Magyarországot, egyben Budapestet is elérte a járvány. Most mindent a védekezésnek rendelnek alá, vagy közben folytatódik a fővárossal kapcsolatos elképzelések kidolgozása?*

■ Azért nyertünk választásokat, hogy megvalósítsuk a programunkat. Ugyanakkor most valóban nehéz felmérni, hogy a járvány időszakában, illetve azt követően fellépő gazdasági, társadalmi válság milyen mértékben írja felül a korábbi elképzeléseinket. A választási kampányban is sokat beszéltünk az egészségügy fontosságáról, és a fővárosi költségvetésről szóló expozémban is elmondtam, hogy olyan várospolitikára törekszünk, amely az emberi életet, az egészséget állítja a döntések középpontjába. Ezt a fajta filozófiát a járványhelyzet erősen

igazolta. Ezzel együtt is nehéz még felmérni, hogy milyen mértékben kell újragondolni a terveinket a költségvetés függvényében.

■ *Milyen tervek megvalósításáról kell a járvány elleni védekezés miatt lemondani, illetve miket kell elhagasztani?*

## AZ ELLENZÉKI TELEPÜLÉSEKNEK TEHÁT NEM ONNAN KELL FOLYTATNIUK, AHOL A KORÁBBI VEZETÉS ABBAHAGYTA, VAGYIS NE PROPAGANDAMÉDIUMOKAT MŰKÖDTESSENEK, HANEM VALÓSÁGOS KÖZTÁJÉKOZTATÁST VÉGEZZENEK.

■ A kerületek és a főváros költségvetési bevételeit is nagyon radikális mértékben felülírja a mostani helyzet, hiszen nagymértékben csökkennek ezek a bevételek. Budapesten ebben az évben akár százmilliárd forintot is elérő bevételkieséssel kell számolnunk. A kormány pedig ahelyett, hogy segítené az önkormányzatokat, adóelvonásokkal még nehezíti is a helyzetüket. A nagyberuházások egy részét érintheti mindez, de az egyik legfontosabb fővárosi fejlesztést, a 3-as metró felújítását folytatjuk, és az ehhez kapcsolódó villamosfejlesztéstől sem tekinthetünk el. Minden más nagyberuházás azonban idén kérdésessé válik. Az erőnket most az köti le, hogy védőfelszereléseket és vírus-teszteket szerezzünk be, valamint a napról napra folytatott küzdelem, hogy az intézményeinket és az önkormányzati cégeinket, a közszolgáltatások működőképességét fenntartsuk.

### A FEGYELMEZETTSÉG ELVÁRHATÓ

■ *Milyenek ítéli a főváros és a kormány kapcsolatát a járvány idején?*

■ Azt látom, hogy valamennyi válsághelyzet megerősíti a mindenkori kormányt. Fontos lenne, hogy ezzel a megerősített többséggel több felelősséget vállaljon, és ne több hatalmat gyakoroljon. A kormány és az önkormányzatok közötti egymás-utaltság miatt is együttműködésnek kellene kialakulnia. Ennek vannak jelei, hiszen például amikor

a Külügyminisztérium segítségét kérjük a Kínából érkező adományok szállításához, vagy amikor más ügyben a Belügyminisztériumhoz fordulunk, akkor segítséget kapunk, de úgy látom, rendszerszinten az önkormányzatok problémáival nem kíván kellő mélységében foglalkozni a kormány.

■ *A járvány idején a helyi, esetünkben a fővárosi operatív törzs munkája a legfontosabb. Mi mindent végez ilyenkor ez a szervezet?*

■ Az operatív törzs mindennap ülészik, aminek során átbeszéli a fővárosi cégek és intézmények aktuális helyzetét. A védekezéssel kapcsolatban minden lépés itt dől el. Ez az a testület tehát, amely nap mint nap meghozza a szükséges intézkedéseket, valamint követi az országos operatív törzs döntéseit. Mi soha nem teszünk olyan lépést, amely ellentétes lenne az országos testület lépésével, mert úgy gondoljuk, hogy a megfelelő fegyelmezettség elvárható tőlünk is.

### NAPI KAPCSOLAT A KERÜLETEKKEL

■ *Mégis, amikor már nem tudott összeülni a közgyűlés, önt azonnal diktátorként emlegette a sajtó egy része. Milyen most a döntéshozatali folyamat, mielőtt kihirdeti egy-egy döntését?*

■ Tudni kell ehhez, hogy maga a törvény hozza létre azt a helyzetet, amivel most az önkormányzatoknak együtt kell élniük. Eszerint a közgyűlés és a képviselő-testületek jogkörét ilyen helyzetben a polgármesterek gyakorolják. Ez így van Magyarországon minden településen. Így tehát annyira vagyok diktátor, mint az összes polgármester, noha remélem, hogy valójában sokkal kevésbé, ugyanis voltak olyan polgármesterek, akik a helyzetükkel visszaélve olyan döntéseket is hoztak, amelyekről biztosan tudták, hogy a képviselő-testületük többsége nem szavazta volna meg. Mi azt az elvet követjük, amely szerint az előterjesztések előkészítése ugyanabban a rendben történik, mint amikor működik a Fővárosi Közgyűlés. Az így született előterjesztésekről egyeztetünk a frakciókkal és a fontosabb ügyekben a független képviselőkkel is. Én csak olyan döntést támogatok, amelyről biztosan tudom, hogy a Fővárosi Közgyűlés többsége megszavazná.

■ *Milyen az együttműködés ebben a helyzetben a kerületekkel, ezen belül a XVIII. kerülettel?*



Fotó:  
Ványi Ákos

■ Igyekszünk napi kapcsolatot tartani a kerületekkel, ami nyilván a helyi vezetők hozzáállásán is múlik. A korlátozó intézkedések elfogadásakor több olyan fórumot is tartottunk, amikor az összes polgármester véleményét meg tudtuk kérdezni. Személyes kapcsolatunk kiváló Szaniszló Sándorral, aki rendszeresen bekapcsolódik a döntés-előkészítő megbeszélésekbe. Számítunk a javaslataira, s mi is próbáljuk a kerület igényeit mindenben kielégíteni. A járványügyi védekezés miatt a kerületek vezetői is rendkívül elfoglaltak, naponta kell megoldaniuk lehetetlennek tűnő feladatokat, s látom, hogy polgármester úr milyen nagyszerűen végzi a feladatát, hogyan próbál segíteni a kerületben a rászoruló, főleg idős embereken.

### ÚJRATERVEZÉS ELŐTT

■ *Készül-e már a járvány utáni időszakra a Fővárosi Önkormányzat? Melyek lehetnek a veszélyhelyzetet követő időszak legfontosabb teendői?*

■ Budapestnek részt kell vállalnia abban, hogy újrainduljon az élet a fővárosban. Lehet, hogy jobb, ha újrakezdésről beszélünk, mert a „minden rosszban van valami jó” elvet követve érdemes a járvánnyal kapcsolatosan globális és lokális következtetéseket is levonni. A globális világban, amelyben élünk, láthatóan olyan nagy mértékű hazánk és

ezzel Budapest kitétsége, hogy azt csökkentenünk kell. Nagyon fontos tehát a kis- és közepes vállalkozások, valamint a helyi gazdaság megerősítése. Költségvetési szempontból lényegében mindent újra kell gondolnunk, s azokat a beruházásokat, amelyek – még ha fontosak is – nem járulnak hozzá a munkahelyek stabilitásához, mert nem munkaintenzívek, lehet, hogy el kell halasztani. Helyettük

## BUDAPESTEN EBBEN AZ ÉVBEN AKÁR SZÁZMILLIÁRD FORINTOT IS ELÉRŐ BEVÉTELKIESÉSSSEL KELL SZÁMOLNUNK. A KORMÁNY PEDIG AHELYETT, HOGY SEGÍTENÉ AZ ÖNKORMÁNYZATOKAT, ADÓELVONÁSOKKAL MÉG NEHEZÍTI IS A HELYZETÜKET.

olyanokat kell ösztönözni, amelyek valóban segítik a város talpra állását. Gyakorlatilag mindent újra kell tervezni, de az eredeti célkitűzésünk, az, hogy egy élhető, szolidáris várost építsünk, még sokkal aktuálisabb, mint korábban. A célok maradnak, az eszközöket kell majd újragondolnunk.

Bodszay Zoltán

# Budapest fölött az ég

## Javulnak a légszennyezetségi adatok

Ha kicsit megerőltetjük magunkat, és a pozitív oldalait is keressük a ránk törő járválynak, akkor az egyik ilyen minden bizonnyal a környezetszennyezetség mérséklődése. És egy tanulság: nem feltétlenül a tehenek anyagcseréje felelős a klímaváltozásért.

Most, hogy a jó tanácsokat megfogadva, ha tehetjük, otthon maradunk, ablakunkból vagy erkélyünkről kitekintve egészen újfajta jelenségeket észlelhetünk a budapesti utcákon, tereken. Ha pedig vásárolni megyünk, mert azt néha mégis kell, testközelből is megtapasztalhatjuk: szinte üres a város. Mind a közösségi közlekedés eszközeit, mind a gyalogosokat tekintve egy nyári vasárnap délutánhoz képest is elhagyottak, elárvultak az utcák és terek. Ennek megfelelően javult a levegő minősége.

### KÍNA AZ ELSŐ

Külhonzól érkező beszámolók szerint ez nemcsak Budapesten van így, hanem a világ szinte valamennyi nagyvárosában, mert az emberek többnyire megfogadják a „Maradj otthon!” figyelmeztetést.

A járvány kiindulási helyén, Kínában a termelőüzemek részleges vagy teljes leállításának is van pozitív következménye. A NASA által közzétett műholdfelvételek alapján a Kínában tapasztalható légszennyezetség rendkívüli módon csökkent. A képek tanúsága szerint a járvány kitörését követő gazdasági lassulással párhuzamosan jelentősen mérséklődött az autók, az ipari létesítmények és az erőművek által kibocsátott nitrogén-dioxid mennyisége.



Légifotók:  
Ruzsa István

### VISSZATÉR A SZENNYEZÉS?

A 2008-as pekingi olimpia időszakában is csökkentést figyeltek meg Peking környékén, azonban a játékok végeztével a szennyezés mértéke visszaállt a korábbi szintre.

Mint tudjuk, a járvány a közép-kínai Vuhanból indult el. A várost január 23-ától tartják lezárva, a lakosságnak otthon kell maradnia, s a vállalkozások nem működhetnek. A NASA-felvételek alapján a nitrogén-dioxid mennyiségének csökkenése először Vuhan közelében volt tapasztalható, majd a jelenség az egész országra kiterjedt. Nem lehetnek azonban illúzióink, hiszen a járvány elmúltával feltehetően visszatér a légszennyezés.

### ITÁLIA ÉS LONDON

Nincs ez másként Európában sem, ahol a gazdaság lelassulásával, a szennyezés fő forrásaiként a villamosenergia-termelési ágazatnak, a széntüzelésű erőműveknek, valamint a kipufogócsövek működésének a mérséklődésével ugyancsak nagymértékben csökkent a légszennyezés. Az olaszországi nitrogén-dioxid-kibocsátás apadását szintén igazolják a légi felvételek.

Londonban is tisztult a levegő, ahol az utóbbi években a legnagyobb kárt a nitrogén-dioxid okozta, amely a járművek égéstermékéből felszabaduló nitrogén-oxidból képződik. Az elmúlt esztendőben London belvárosában a vizsgálatok szerint az Oxford Streeten volt világszinten a legrosszabb a levegőminőség, megelőzve ebben Pekinget. Össze-

vetve a többi európai nagyvárossal, a brit főváros levegője volt eddig a legmérgezőbb: napi szinten lépte át a megengedett EU-s határértéket a károsanyag-koncentráció.

### TEHENEK ÉS BARÁTAIK

Együttal az is bebizonyosodni látszik, hogy nem a léghő és a tehenek széljárása a fő felelős az üvegházhatás kialakulásában, hanem egyértelműen az ipari létesítmények és a közlekedés.

Korábban tudósok arra hívták fel a figyelmet, hogy a szarvasmarhák és a juhok kérődzése és bélműködése nyomán gigantikus mennyiségű metán szabadul fel, s ez a szintelen, de egyáltalán nem szagtalan gáz a szén-dioxidnál is agresszívabban fűti a légkört. Itt az idő tehát, hogy a szarvasmarhák visszakapják régi megbecsülésüket, és ha nem is állnak majd olyan nagy becsben, mint Indiában, azért ne csak a lila csoki miatt szeressük őket.

**A KERÜLETÜNKBEN ÉS A KÖRNYÉKÉN  
EZEKBE A HETEKBE CSÖKKENT  
A LÉGI FORGALOM IS, AMINEK  
KÖSZÖNHETŐEN NEMCSAK A LEVEGŐ LETT  
TISZTÁBB, HANEM A ZAJSZENNYEZÉS IS  
ELVISELHETŐBBÉ VÁLT.**

Bodzey Zoltán

# A járvány után minden más lesz

## A kooperáció és a szolidaritás segíthet

**Csepeli György szociálpszichológus nemcsak magánemberként, hanem a csoportközi viszonyok kutatójaként is meg tudja ítélni a koronavírus-járványt. Megfigyeli, hogyan viselkedünk mi, hétköznapi emberek, miként alkalmazkodunk a személyes szabadságunkat korlátozó helyzethez. Erről beszélgettünk.**

■ Szociálpszichológusként hogy írná le a világon és Magyarországon zajló folyamatot? Hogyan változtak az emberek a vírus megjelenése óta?

■ Az emberek nem változtak, csak alkalmazkodtak a megváltozott viszonyokhoz. Volt, aki pánikba esett, volt, aki nem vett tudomást a változásokról, és volt, aki pragmatikusan tudomásul vette, hogy mit lehet és mit nem lehet tenni. A java persze még hátravan. A járvány szétpattintotta a buborékot, amelyben éltünk, s még nem tudjuk, mi marad velünk.

■ A kutató élőben folytathat egy társadalmi viselkedés kísérletet, amire jobb esetben csak laboratóriumban lenne módja. Melyek a legfontosabb megállapításai?

■ Ez egy negatív pánik, mely a klasszikus pánikkal szemben nem készlet menekülésre, mert nincs hova menekülni. Marad a szorongás, a kilátástalanság. A segítő hivatások betöltői, a szociális munkások, a mentők, az orvosok, az ápolónők, a rendőrök csodálatra méltóan viselkednek.

### ELÉRT HOZZÁNK IS A JÁRVÁNY

■ Az év elején a vírus távoli veszély volt: Kínában, valahol a világ végén betegedtek meg és haltak meg emberek. Aztán elérte Európát, és csak idő kérdése volt, hogy Magyarországon is megjelenjen. Hogyan változott a betegségről alkotott kép a veszély közeledtével?

■ A hitetlenkedés fokozatosan adta át a helyét a bizonyosságnak. A magyarok gyorsabban kaptak észbe, mint a legtöbb nyugat-európai ország. A britek

drágán fizetnek a hitetlenkedésükért, s várhatóan a svédek sem ússzák meg, nem is beszélve az Egyesült Államokról, New Yorkról, ahol horrorfilmekbe kíváncsító jelenetek játszódnak le nap mint nap.

■ Miként reagál, hogyan alkalmazkodik a magyar társadalom a hétköznapi életritmus korlátozására?

■ Meglepően jól, a hosszú távú következmények azonban nem adnak alapot a túlzott optimizmusra. A globális gazdasági visszaesés mindenütt kollektív haragba torkollhat, melyről tudjuk, hogy rossz tanácsadó.

■ A válságkommunikáció alapvetése, hogy jól, gyorsan és pontosan kell informálni. Ennek a kritériumnak mennyiben felel meg a magyar tájékoztatói gyakorlat?

■ Van hova fejlődni.

■ Van-e összefüggés a kormányzati kommunikáció és az egy-egy bejelentést követő pánikvásárlás között? Ha igen, ebből a kommunikáció minőségére lehet következtetni?

■ A pánikvásárlás spontán elindult, ebben nem ludas a kormányzati kommunikáció. A probléma a hitelesség, hogy elhiszik-e az emberek vagy sem, amit mondanak nekik.

### DÉJÀ VU

■ Vannak generációk, amelyek még átéltek áruhiányt, amikor spájzolni, felvásárolni, sorban állni kellett. Lát-e a korosztályok reagálása között különbséget?

■ Bennem is azonnal mozgósultak az 1956 telén kialakult reflexek. A fiatalabbakból ezek a reflexek természetesen hiányoznak.

■ Hogy jelenik meg napjainkban a szorongás, a félelem, a pánik? Hogyan lehet ezeket csillapítani, tompítani?

■ A közösségi média sokat segíthet. Önszolgált csoportok jönnek létre a virtuális térben, ahol fizetős és ingyenes pszichológiai segítség egyaránt igénybe vehető. A vészhelyzet megerősítette az emberek

## BENNEM IS AZONNAL MOZGÓSULTAK AZ 1956 TELÉN KIALAKULT REFLEXEK. A FIATALABBAKBÓL EZEK A REFLEXEK TERMÉSZETESEN HIÁNYOZNAK.

közötti kötéseket, az ismerősök nap mint nap látják egymást, jóval gyakrabban, mint korábban.

■ A vírus hazai megjelenését kezdetben elsősorban rendvédelmi kérdésként kezelték, csak másodsorban egészségügyi problémaként. Azóta a vírus elsőrendű politikai téma lett.

■ Én inkább a kooperációra és a szolidaritásra helyeztem volna a hangsúlyt, de engem nem kérdezett senki. A járvány után minden más lesz, beleértve a politikát is.

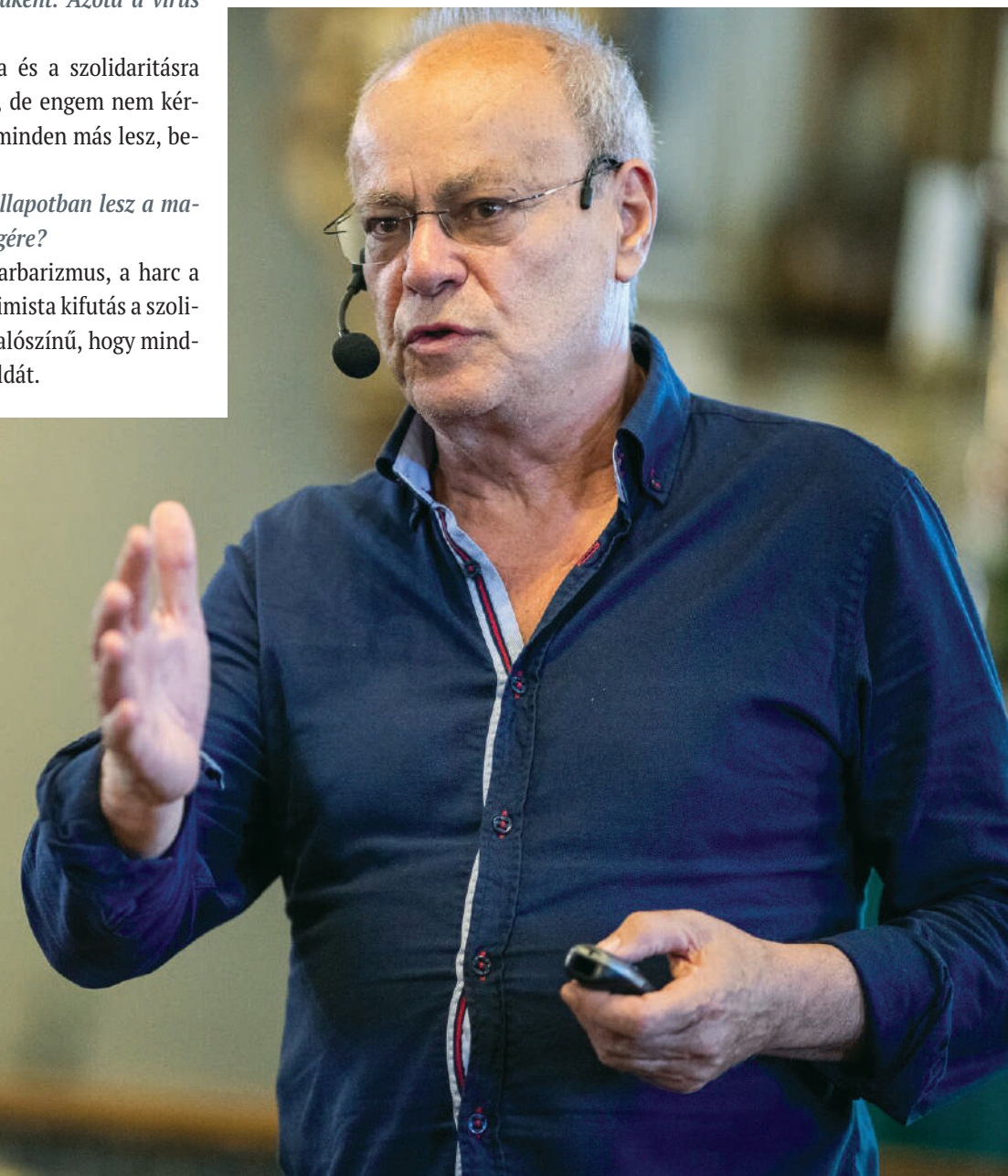
■ Mit valószínűsít, milyen állapotban lesz a magyar társadalom a járvány végére?

■ A pesszimista kifutás a barbarizmus, a harc a megcsappant javakért. Az optimista kifutás a szolidaritás, a gyengék segítése. Valószínű, hogy mindkettőre bőven látunk majd példát.

■ Ha tanácsot adhatna, mit javasolna a vírusról kommunikáló hivatalosságoknak, és mit tanácsol az egyszerű polgároknak?

■ A neves nyelvfilozófus, Paul Grice négy maximumban foglalta össze az együttműködő kommunikáció elveit. Elsőként arra figyelmeztet, hogy légy releváns, csak arról beszélj, ami a tárgyhoz tartozik. Második maximuma az, hogy ne fecsegi, ne titkolózz, azaz se többet, se kevesebbet ne mondj a szükségesnél. A harmadik maxima úgy szól, hogy ne használj kétértelmű, homályos jelentésű szavakat, beszélj egyenesen. S végül arra int Grice: ne mondj semmi olyat, amiről te is tudod, hogy nem igaz! Én sem tudok mást tanácsolni.

Gyuricza Péter



tudta?



# A média elvesztett háborúja

Évek óta készít interjúkat tévében, rádióban, újságban, színpadon. Sokáig vezette a köztévében Záróra című beszélgetős műsorát, majd a Hír TV-ben az Alindát. Manapság a szlovák közrádió magyar nyelvű adásában, a Pátria Rádióban jelentkezik szombatonként, a Belvárosi Színházban pódiumbeszélgetéseket vezet, április végétől pedig az ATV reggeli műsorában láthatjuk. Betartva a kijárási korlátozást, laptopjaink képernyőjén keresztül beszélgettünk a vírus és cenzúra tépázta újságírásról Veiszer Alindával.

■ *Azért az a személyesség, ami egy igazán jó interjúhoz kell, így hiányzik. Neked nem?*

■ Dehogynem. Én most azt a stratégiát választom, hogy leginkább olyanokkal készítek interjút, akikkel jóban vagyok, és nem ciki beszélgetés közben szólni, hogy várj már egy kicsit, mert a gyerek akar valamit. Ilyen helyzetben sokkal erősebb verbális eszközöket használunk, mint személyesen, és egy ismerőssel azért ez jobban megy. A rádióba, újságba vagy a netre el tudom készíteni az interjúmat, de a színházi beszélgetéseim elmaradnak. Sokan írták, hogy miért nem csináljuk meg online. Azért nem, mert bár technikailag kivitelezhető, a minősége biztosan csorbát szenvedne. Tényleg nem ugyanolyan képernyőn vagy telefonon keresztül beszélgetni, mint élőben. Bár még mindig jobb, mint ha nem csinálnánk semmit.

■ *Nyilván jobb, de az is kérdés, hogy milyen tartalmakat szolgáltatasz a bezártságban élő embereknek.*

■ Szerencsére sokan elkezdtek könyveket felolvasni, verseket mondani a világhálón, a színházak elérhetővé tették az előadásait, egyre több netes interjú készül. A kanapéról is tízezreket lehet elérni igényes tartalommal. És az emberek mintha most tudatosabban keresnék az ilyesmit. Persze muszáj a koronavírussal is foglalkozni, mert még mindenki arra kíváncsi. Aztán lehet, hogy majd alábbhagy az érdeklődés, és inkább más témákra koncentrálnak, hogy ne örlödjünk bele a vírushelyzetbe. Már így is a virológusok országa lettünk. Na meg a pékeké. *(nevet)*

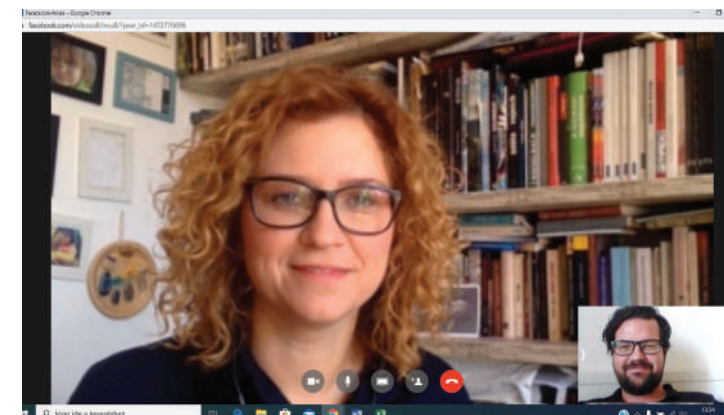
■ *Szerinted a televíziózást hosszú távon megváltoztatja ez a mostani helyzet?*

■ Sokan rájöttek arra, hogy simán elérhetők olyan technológiák, amiket eddig nem használtunk. Még

nagy amerikai tévék komolyabb műsorvezetőit is láthatjuk bejelentkezi a nappalijukból. Mert már lehet komplett adásokat készíteni otthonról, miközben már tudod feliratozni is a beszélgetéseket, videókat bejátszani közben, vagy akár összeköttetésbe kerülni a világ teljesen más pontjaival. Izgalmas kérdés, hogy ezzel a felszabadító lehetőséggel mit kezdünk. Aki most ezt az esélyt nem veszi észre, nagyon lemarad.

## VISZONYÍTÁSI PONT

■ *Viszont így még több ember formálhat véleményét fontos kérdésekben, mi meg már végképp nem tudjuk, kinek higgyünk. Itthon jobbra amúgy is politikai meggyőződésünk alapján minősítünk hitelesnek vagy hiteltelennek információkat.*



Pillanatkép az interjúból

■ Magyarországon a politika nagyon sokat tett azért, hogy a média ne lehessen viszonyítási pont az embereknek. Mindenféle szándékkal, beavatkozással, „féknyúzózással” erre törekedett. Persze ez nem csak a politikán áll vagy bukik, de ezt a háborút a média elvesztette. Most például olvasunk egy

csomó hírt a vírusról, de valójában fogalmunk sem lehet arról, hogy melyik igaz. Mi az, ami támpontot adhat? Oké, mondjuk, a brit Nature magazin hivatkozása, mert arról tudhatjuk, hogy hiteles, a legjobb tudósok publikálnak benne.

■ *Jó, de itthon mi ez az iránytű? Nemigen olvasuk a Nature-t...*

■ Igen, itt jön a médiaszereplők, a véleményformálók szerepe. A hivatalos Facebook-oldalamat 31 ezren követik, de van olyan posztom, ami 450 ezer embert ért el, és ha ismerem a tényeket, akkor helyre tudom tenni legalább a falamon azt, ami blödség, és nem posztolok ostobaságokat sem a témában. Szerintem ez nagy felelősség.

### ELVESZTETT KÖZTÉVÉ

■ *Nem ez lenne a közszolgálati média feladata? De nehéz volna jó szívet állítani, hogy a köztévé Híradója tárgyilagos forrása, igazodási pontja az egész országnak.*

■ Sajnos ez így van. És nagyon igazságtalannak tartom, amikor a jelenlegi közmédiát csak

pillanatokra is összehasonlítják a 2010 előttivel. Dolgoztam akkor hírszerkesztőségben, kulturális szerkesztőségben és saját szerkesztőségben is, és pontosan tudom, hogy hülyeségeket nem mondhattunk be, feltüntettük a forrásainkat, szóval egy csomó olyan újságírói alapszabályt figyelembe vettünk, amiket ma már nyomokban sem látok. Ezt elvesztettük, és nem tudom, hogy van-e visszaút. Ma nyílt titok, hogy létezik cenzúra a közmédiában. Hogy a szerkesztőknek nem szabad bárkit meghívniük, sok művész, politikus, közéleti szereplő be sem teheti oda a lábát.

■ *Sokan meg erre azt mondják, hogy jó, van ebben valami, de 2010 előtt is így volt...*

■ Ez hazugság. És ezt nagyon bátran állítom. Aki ezt mondja, idézze fel nyugodtan, hogy akkor Az Este volt az a műsor, amelyben az érettségi előtti este odadugták az akkori oktatási miniszter, Magyar Bálint orra alá az érettségi tételeket. Ez ma hogy történhetne meg? Ott dolgoztam, amikor a 2006-os események után Baló György beszélgetett Gyurcsány Ferencsel és Orbán Viktorral, és egyik



Fotók:  
Ruzsa István



sem boldogan ment ki a stúdióból. Ilyen típusú interjúk ma elképzelhetetlenek.

### A KÖZ TULAJDONA

■ *Az önkormányzati választások után sok helyen megújultak a helyi médiumok. Például ez a lap is. A hiányolt közszolgálatiág szerint megvalósulhat a városi, kerületi nyilvánosságban?*

■ Ez a helyzet iszonyúan nagy felelősségvállalást kíván mindenkitől. Nekünk, újságíróknak, az a lényegi problémánk, hogy a politika tart fenn minket, beleszól abba, hogy mit írhatunk meg, kivel készíthetünk interjút. És a politika természetéből ered, hogy nehezen fogja vissza magát, nehezen mondja azt, hogy hagylak szabadon dolgozni. Persze van erre is példa, és remélem, egyre több lesz. Mert ezek a lapok, tévők nem a helyi politikai elit tulajdonai, hanem a köz. Közügy, a köz pénzéből. Ha az ellenzék megcsinálja ugyanazt pepitában, ami eddig volt, akkor nekem az pont ugyanannyira

MAGYARORSZÁGON A POLITIKA NAGYON SOKAT TETT AZÉRT, HOGY A MÉDIA NE LEHESSEN VISZONYÍTÁSI PONT AZ EMBEREKNEK. MINDENFÉLE SZÁNDÉKKAL, BEAVATKOZÁSSAL, „FÉKNYÚZOZÁSSAL” ERRE TÖREKEDETT. PERSZE EZ NEM CSAK A POLITIKÁN ÁLL VAGY BUKIK, DE EZT A HÁBORÚT A MÉDIA ELVESZTETTE.

lesz antipatikus. Az optimális helyzet az, ha a politikus nem szól bele a szerkesztőség munkájába. Vissza kell adni a sajtónak az ellenőrző, kontrolláló, kérdező funkcióját. Ugyanis az egésznek így van értelme.

Juhász Mátyás



## Online sörözés

Összeszorítottam a fogamat, csikorgott, a kellemetlen hang rosszabbul esett, mint az érzés, hajnal volt, viszont már a vége, az ébredés. Rossz álmot búcsúztatott a szervezetem, valamiféle durva hajsztóltságból tértem magamhoz. Olykor-olykor bizonyára mindenkivel megtörténik, hogy egy-egy mondat átkúszik az utolsó álomból a valóságba, így történt ma reggel is, a mondat a következő volt: *a karanténban az a rossz, hogy semmire nincs ideje az embernek.*

Milyen igaz.

Szép terveket kovácsoltam, miszerint most majd lehet selejtezni, szanálni felesleges dolgokat, kigyomlálni – kertem nincs, tehát – tárgyakat, emlékeket; az életet. Nem kell munkahelyre bejárnom, itt a szabadidő luxusa. Nem szabadon választott, de lehet élni vele.

Reggel óta az esti online sörözésre készülök, ehhez persze szerencsésen meg kell érkeznie a napokkal korábban berendelt italoknak. Milyen magányos lény lett mostanra az ember, még a csoportos italozás is egyedül zajlik. Miközben társasnak teremtettünk alapvetően, falkaelőlénynek. Akadnak persze földrajzi, genetikai és elsősorban kulturális hagyományokban gyökerező különbségek.

Cholnoky Viktor, a magyar irodalom egyik méltatlanul elfeledett zsenije – komolytalanabb irodalomtörténészek szerint csak „kismestere” – irodalmi igényű publicisztikái egyikében a magyarság összefogásáról, „egyesületi érzéséről” értekezik, pontosabban annak hiányát fájjalja. Nem birkaszellemet szeretne, hanem igazi összefogást, vagy – ahogy ő fogalmaz – „társulási ösztönt”. Azt állapítja meg, hogy ilyesmi csupán valamiféle külső veszedelem esetén éled fel. Szerinte nálunk még a nagyszabásúnak minősített ötletek is csak ezen összefüggésben születnek meg. Széchenyi két „zseniális tévedése”, a ka-

Ebben a rovatban jeles kortárs írók, publicisták tollával ékeskedünk. Májusi szerzőnk:

### EGRESSY ZOLTÁN (1967. VIII. 2.)

Szép Ernő- és József Attila-díjas író, költő. Színdarabjait számos hazai és külföldi színházban tűzték műsorra, Portugál című drámáját 20 évig játszotta a Katona József Színház. Írásait rendszeresen publikálják folyóiratok. Három novelláskötete mellett öt regénye is megjelent (Szaggatott vonal; Százezer eperfa; Lila csík, fehér csík; Szarvas a ködben; Hold on).

CINIKUS A TERMÉSZET,  
HISZEN EMBERÁLDOZATOKKAL  
FIGYELMEZTET, NEHEZEN MEGOLDHATÓ  
FELADATOT AD, UGYANAKKOR  
EGYSZERSMIND VIZSGÁZTAT IS.

szinó és a lóverseny a veszteségektől való rémület miatt vált valóra, talán csak azért, hogy ezeken a helyeken enyhíteni lehessen a kárt, bár az okfejtés itt kissé kusza.

A szerző ugyanebben a cikkben emlékezik meg arról a szabóról, akit lángvörös bajusza miatt rúgtak ki az önkéntes tűzoltók közül. Megijedtek tőle, mert úgy ítélték meg, serceg a bajusz, amikor sört iszik. Attól tartottak, hogy szilvórium fogyasztása esetén lángot fog.

Nem lebeg tehát közöttünk testületi szellem, kivételt csak veszélyhelyzet jelent. Amit most vélhetően a természet bocsátott ránk a klímaügy bagatellizálása miatt, illetőleg a Föld túlélésének az érdekében. Talán nem is a Föld, inkább az emberiség megmentése a cél. Cinikus a természet, hiszen emberáldozatokkal figyelmeztet, nehezen megoldható feladatot ad, ugyanakkor egyszersmind vizsgáztat is. És globálisan gondolkodik: nemcsak nemzeti alapon kellene összefogni, hanem sokkal inkább összemberi szinten. Milyen mesés volna, ha legalább nem politizálna át minden döntés és nemdöntés!

Nemsokára érkezik a sörszállítmány. Addig ránézek a világhálóra. Igyekszem a szükséges minimumra redukálni a hírek figyelését, a fontosakra fókuszálni, nem pánikolni, helyette reménykedni abban, hogy az online sörözést lassan felválthatja majd egy igazi, kocsmás, presszós, kerthelyiséges, napsütésben vagy józanító hűvösségben, együtt, de nem uniformizálódva.

Este koccintunk majd a számítógép képernyője előtt. Én összeszorított fogak helyett összeszorult szívvel szurkolok az emberiségnek. Mindenkinek. Hajrá világ, hajrá világpolgárok!

Egressy Zoltán



Szefi söröskorsóval

más tollával...

# Tizedesből tábornok

*Szeret nevetetni, de szeret jóízűeket nevetni is*

- *Készült önről festmény hosszú pályafutása alatt?*
- Igen, elég régen. Gyémánt László Kossuth-díjas festőművész vitt a vászonra. Nagyon jól sikerült a kép, magamra ismertem...
- *Régi tévéfelvételeken az első paródiáit nézve egy szentelen képű, magabiztos és igen tehetséges kamasszal találkozhatunk. Ilyen tehetséggel megáldva egyenes út vezethetett a színházakba...*

## HARMADSZORRA VETTÉK FEL

- Az 1968-as Ki mit tud?-on előadott paródiáim, hála a televíziónak, pillanatok alatt országszerte ismertté tettek, és leszerződtek a Kamara Varietébe, ahol esténként komoly gázsíért léptem fel, hétköznap ötven, hétvégeken hetven forintért. Nagy sikereim voltak, de a Színház- és Filmművészeti Főiskola felvételijén csak harmadszorra vették észre a tehetségemet. Pedig én világ életemben színész akartam lenni, méghozzá híres színész!
- *A Madách Gimnáziumban viszont már középiskolásként Thália-tag volt...*
- Valóban, így hívták azt a stúdiót, amelynek tagja volt Verebes Pista és a későbbi ismert tévés, Szegvári Katalin is. Dürrenmattot, Madáchot és persze rengeteg kabarét játszottunk. S milyen az élet? A főiskola elvégzése után a Thália Színházba szerződtem Kazimir Károly hívására, aki azt mondta, két dolgot nem fogok csinálni: nem fogok statisztálni, és nem fogok parasztszerepeket játszani. Nos, az első „igazi” szerepemben éppen parasztfigurát alakítottam, és később több statisztaszerep is osztályrészemül jutott. Emiatt nagyon el voltam keseredve, már azon gondolkodtam, hogy otthagynom az egészet, és inkább maradok parodistának, mert abban folyamatosan sikereim voltak a színpadon és a televízióban.

## JÖTTEK A NAGYOBB SZEREPEK

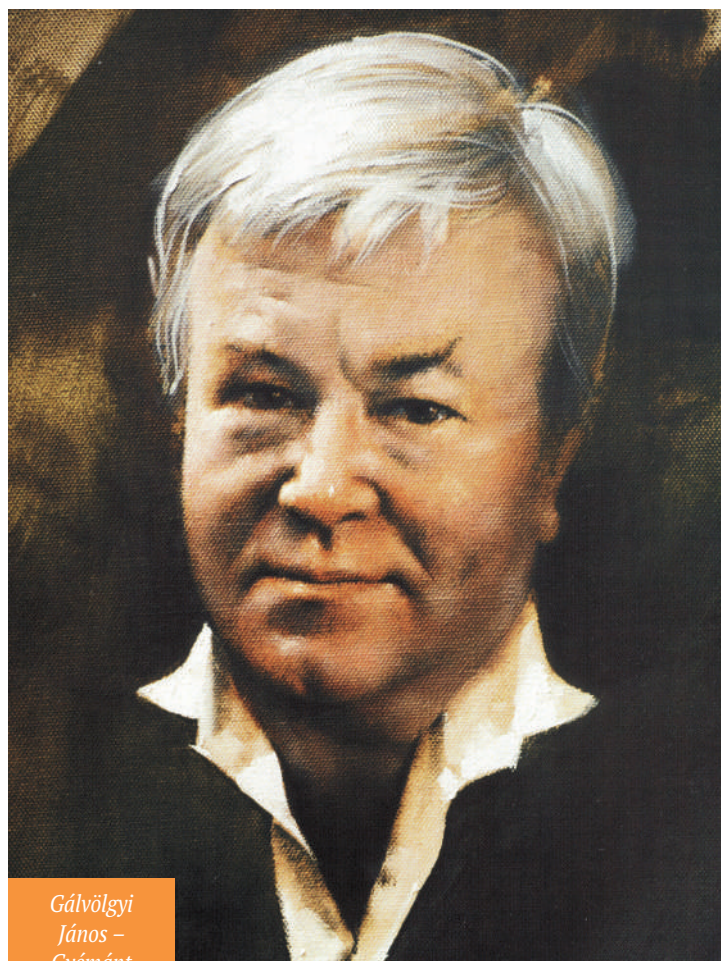
- *Szerencsére nem fordított hátat a színháznak.*
- Ehhez valóban szerencse is kellett. Egy héttel a premier előtt ugyanis a Komédiás című darab fősze-

HA EGY FESTŐMŰVÉSZ SZERETNÉ MEGFESTENI GÁLVÖLGYI JÁNOS PORTRÉJÁT, TÖRHETNÉ A FEJÉT, HOGY A SZÍNÉSZ MELYIK ARCÁT VIGYE VÁSZONRA, UGYANIS A MODELLJÉNEK EZER ARCA VAN. EZÉRT ARRA KÉRTÜK A NÉPSZERŰ KOSSUTH-DÍJAS SZÍNMEŰVÉSZT, HOGY A KÉRDÉSEINK SEGÍTSÉGÉVEL Ő „FESSE MEG” AZ ARCKÉPÉT...

*A Furcsa párban  
Fotó: Madách Színház*

kult18





Gárvölgyi  
János –  
Gyémánt  
László  
festménye

replője összeveszett a rendezővel, és Kazimir ezekkel a szavakkal kért meg a beugrásra: „Apuskám, maga eddig tizedes volt, mostantól tábornok lesz!” Ez a szerep valóban nagyot lendített a sorsomon. A Komédiás után jött a Bánk bán Ottója, majd a többi nehéz és komoly szerep. Hamar rájöttem, nem elég, hogy megkapom a főszerepet, azzal még rengeteg plusz jár, hiszen biztosnak kell lenni abban, hogy nemcsak meg tudom csinálni, hanem jól is! Drága jó apósom, Rodolfo – aki csodálatos, bölcs ember volt – mondta egyszer nekem, az ifjú színésznek: azt még csak-csak el tudnám intézni, hogy megkapd Hamlet szerepét, de én nem játszhatom el helyetted. És milyen igaza volt!

■ **Önt láthatóan nagyon elvárásolta a világhírű bűvész, hiszen minden nyilatkozatában dicséri. Ritka az, amikor egy apóst vagy egy anyóst dicsérnek, mindkettőt szinte soha.**

■ **Nálam nem így van, mert az anyósom is tünevényes ember volt.**

■ **Ön arról is ismert, hogy rajongó típus, jó közönség.**

■ **Ha jó a darab, amit éppen nézek. Nagyon hálás közönség tudok lenni, egy jó előadáson széttapso-lom a tenyeremet. Született rajongóként örülök a kollégák sikerének, legfeljebb azt sajnálom, hogy nem vagyok benne a darabban. Kíváncsi vagyok rájuk, és különösen a fiatal tehetségekért vagyok oda. Viszont nagyon szenvedek, ha tehetségtelenséggel, rossz előadással találkozom.**

### RANGJELZÉS A NADRÁGON

■ **Hamar „kiszúrja” a tehetséget, illetve a tehetségtelenséget?**

■ **Elég hamar. A zseniális színész, Kálmán György mondta nekem egyszer a következőt: „Janika, figyelj rám, ezen a pályán pontosan tudjuk egymásról, ki kicsoda. Mindnyájan tudjuk, kinek milyen rangjelzés van a nadrágja oldalán. Hiába mész be azzal a színpadra, hogy tábornok vagy, mi látjuk, ha csak egy őrmester. Egymásnak tudunk hazudni, nagyképűsködni a büfében vagy a társalgóban, de a színpadon soha!” S neki is milyen igaza volt! Én nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy igazi tábornokok, például Márkus László, Rátonyi Róbert, Körmendi János, majd nem sokkal a halála előtt Darvas Iván tehetségéből, művészetéből, szemléletéből annyi mindent szívhattam magamba, amit a mai napig tudom hasznosítani a pályámon, sőt a hétköznapiakban is.**

■ **A tábornokok közismerten szigorúak. Kritikus típus?**

■ **Egy paródiában az ember először mindig egy emberi tulajdonság vagy az élet fonákját veszi észre. Iskoláskoromban a tanárait, később a kollégáimat és más ismert személyiségeket parodizáltam. Valóban sok mindent kritikusan nézek, lehet, hogy ez az egyik rossz tulajdonságom.**

■ **És a másik?**

■ **Nincs több... (nevet)**

■ **S milyen jó tulajdonsága van?**

■ **Abból több is van. Például az egyik az, hogy most már harminc perce interjút adok... De félre a tréfával, talán a legjobb tulajdonságom az, hogy nem vagyok senkire irigy. Kollégára sem, hogy milyen autója, háza van, vagy milyen szerepet játszik. Sérelmeket sem hordozok magamban, pedig – bármilyen hihetetlen –**

ért egy pár az életben. És úgy tudom, nem ártottam senkinek, s akarattal senkit nem bántottam meg.

### NEM FOG SENKIVEL KEZET

■ **A humor mennyire van jelen az életében?**

■ **Mostanában egyre kevesebb okunk van a nevetésre. És ezt nem a koronavírus miatt mondom, amit túl kell élni, és túl is élünk! Mióta az eszemet tudom, egyéni módon védekezem a vírusok ellen – senkivel nem fogok kezét... Egyébként én nemcsak azt szeretem, ha nevettek a színpadról vagy a képernyőről, de azt is, ha engem nevettek meg. Társaságban elég visszahúzódo vagyok, jobban érzem magam a hallgató szerepében...**

■ **A Klubrádió hallgatói pedig szívesen hallgatják önt péntekenként. Érdeklődő, beleérző műsorvezetőként is „tábornokká” lett.**

■ **Nagyon élvezem ezt a munkát, mert általában olyan emberekkel találkozom, akik érdekelnek. Ebben a műsorban nem politizálok, csak kíváncsiskodom, igaz, ebben a nehéz időszakban nem élőben, hanem „konzervből”.**

■ **Végezetül az iránt kíváncsiskodnék, hogy a két lányát, Esztert és Dorkát sohasem csapta meg a színház „füstje”, nem akartak színészek lenni?**

■ **Átfutott rajtuk, mint a tavaszi nátha... Dorkát jobban magába szívta a színház világa, hiszen néhány évvel ezelőtt létrehozta a Hatszín Teátrumot a város**

„EZEN A PÁLYÁN PONTOSAN TUDJUK  
EGYMÁSRÓL, KI KICSODA. MINDNYÁJAN  
TUDJUK, KINEK MILYEN RANGJELZÉS  
VAN A NADRÁGJA OLDALÁN. HIÁBA  
MÉSZ BE AZZAL A SZÍNPADRA, HOGY  
TÁBORNOK VAGY, MI LÁTJUK, HA CSAK EGY  
ŐRMESTER. EGYMÁSNAK TUDUNK HAZUDNI,  
NAGYKÉPŰSKÖDNI A BÜFÉBEN VAGY  
A TÁRSALGÓBAN, DE A SZÍNPADON SOHA!”

szívében, ami egyre népszerűbb lett, de most ott is lehúzta a rolót a vírus. Igen nehéz helyzetbe került, pedig él-hal a színházáért. Néha még Eszter is bese-gített neki. Színházvezetők és színészek egyaránt nagyon várjuk már, hogy újra felgördüljön a függöny!

Temesi László



A Fursca párban  
Fotó: Madách  
Színház

# A magyar rock fénykora és a Lőrinci Ifjúsági Park



Lőrinci Ifjúsági Park  
Fotó: Fortepan

**A negyven pluszos korosztály a mai napig meg tud hatódni a Kossuth téren járva, ha eszébe jut az a két-két és fél évtized, amíg itt működött a dél-pesti régió egyik kedvelt szórakozóhelye és a rock rajongóinak fontos koncertpódiuma, a Lőrinci Ifjúsági Park. De hogyan emlékeznek rá a zenészek?**

Hogyan születik egy ifjúsági park? Látszólag egyszerűen: Pestlőrincen például csak be kellett keríteni azt a parkos, kellemes hangulatú teret, ahol – a Tomory Lajos Múzeum honlapján található adatok szerint – már 1954-ben működött szabadterei színpad, 1959-től pedig büfé is. A területet 1965-ben kerítették be, de csak hat évvel később lett belőle ifjúsági park.

– Az akkori rendszer engedte működni a rockzenekarokat, de szerette, ha minden kontroll alatt marad, ami a KISZ irányítását jelentette. Az ifjúsági parkokban (ilyen volt Budán, Kőbányán és Csepelen is) szem előtt maradtak a szórakozó fiatalok – magyarázta Schuster Lóránt, a P. Mobil alapítója és vezetője, hogy miért alakítottak ki szervezett szórakozóhelyeket.

## NAGY NEVEK EGY BANDÁBAN: A FERM

A park fontos szerepet játszott az 1968 és 1974 között működő, legprofibb amatőr együttesnek tartott Ferm történetében, amelynek indulásáról, pályájáról 2020 februárjában kiállítást rendeztek a Kondor Béla Közösségi Házban. A megnyitón részt vettek az egykori tagok, Környei Attila (Ferm, M7,

R-Go), Karácsony János (Ferm, Generál, LGT), Szikora Róbert (Ferm, Hungária, R-Go), Gerdesits Ferenc (Ferm, Magyar Állami Operaház).

Nem tudott megjelenni, de szintén a Fermben kezdte zenei pályafutását a XVIII. kerületben élő Menyhárt János gitáros és dalszerző, aki később a V'Moto-Rockban játszott, s az elmúlt években nagy sikerű koncerteken lépett fel többek között a Sportkastélyban Demjén Ferenc zenekarának tagjaként.

A közönségtalálkozóval egybekötött kiállítás-megnyitón a Ferm tagjai felidéztek az egykori zenei élet számukra fontos mozzanatait. Karácsony János a 60-as és 70-es években gomba módra szaporodó együttesekről és a fiatalok lázadásának okairól, lehetőségeiről beszélt. Gerdesits Ferenc a Luxemburg Rádióról lehallgatott dalokról és az onnan megtanult számok saját gyártású befejezéséről mesélt: a rádióban nem játszották végig a dalokat, így azoknak a végét ki kellett találni.

Szikora Róbert, a Ferm dobosa az akkori gázsikról és a zenekarvezetők szigorúságáról osztotta meg élményeit, és a Fermet sokkal családisabb együttesnek nevezte, mint amilyen a Neoton volt, amely pedig a nevében is famíliának hívta magát.

## INNEN INDULTAK: A KARTHAGO

A sikeres zenekarok életében viszonylag pontosan meghatározható az a pillanat, amikor úgy érzik, sikerült áttörniük azt a láthatatlan falat, amely elválasztja a sikertelenséget a befutástól. A Karthago esetében az egyik ilyen alkalom 1979-ben ugyancsak a XVIII. kerülethez köthető.

A Karthagónak az országos elismertséget a Roxínpad című televíziós műsor hozta meg, amikor a Lőrinci Ifjúsági Parkban ma már hihetetlen technikai körülmények között örökítették meg az együttes koncertjét. A hangstúdió a zenekarvezető Szigeti Ferenc autójában volt berendezve, ahol egy kezdetleges Uher magnóra rögzítették a számokat. A televízióban addig példa nélkül állt, hogy egy zenekarról olyan felvételt közöljenek, amelyen mindenki ugrál, fetreng, s az énekes felmászik a színpad állványzatára.

A visszaemlékezések szerint nagy volt a meglepetés, amikor kiderült, hogy a kínosabb részeket



Schuster Lóránt  
Fotó: Ványi Ákos



FERM-kiállítás.  
Karácsony János,  
Szikora Róbert,  
Gerdesits Ferenc  
Fotó: Kürti Kános

sem vágták ki a cenzurázók. Ettől a felvételtől, majd a Roxínpad adását követően a nyíregyházi Sóstói Ifjúsági Park idénnyitóján megjelenő hatalmas tömeget befogadó bulitól számolja a Karthago az országos ismertségét.

Nem csak az említetteknek volt fontos a fellépés a Lőrinci Ifjúsági Parkban. Évről évre színpadra lépett itt többek között a Skorpió, a Piramis, a Mini, a Korál, a Generál, a Hobo Blues Band és az Edda is.

## ÉRTETTÉK ŐKET: A HOBO BLUES BAND

Nem túlzás azt állítani, hogy a Hobo Blues Band életében is fontos szerepet játszott a park, hiszen a zenekar itt adta első koncertjét.

– A P. Mobil előtt játszottunk egy órát – idézte fel a kezdeteket Hobo még lapunk elődje, a Város-



Földes László  
HOBÓ  
(Hobo Blues  
Band)

kép számára. – A Mobilt jól ismertem, dalszövegeket írtam nekik már 1976-tól, később pedig időnként vendégénekesként felléptem velük. Amikor a HBB színpadképes lett, természetesnek tűnt, hogy előtűnik mutatkozzunk be.

## A PARK FONTOS SZEREPET JÁTSZOTT AZ 1968 ÉS 1974 KÖZÖTT MŰKÖDŐ, LEGPROFIBB AMATŐR EGYÜTTESNEK TARTOTT FERM TÖRTÉNETÉBEN.

Arra, hogy milyen volt ez az első fellépés, az énekes-dalszerző röviden válaszolt:

– Én csak arra emlékszem, hogy elkezdődik, és már vége is van. Gyorsan történt minden. Meg

arra, hogy az itteni közönség nagyon értette, amit csináltunk. Életem legkedvesebb koncertélményeinek egyike.

### HA CSÜTÖRTÖK, AKKOR P. MOBIL

A magyar rock egyik legnagyobb táborral rendelkező, máig aktív csapata, a P. Mobil pályafutását hosszan végigkísérte a park. 1969. augusztus 20-án a félamatőr Hausbyrds zenekar tagjaként Schuster Lóránt itt jelentette be, hogy ezentúl Gesarol a banda neve.

– Más emlékezetes esemény is köt ide bennünket – emlékezett vissza a kedvünkért. – Rendszeresen fellépett itt egy Beton nevű együttes. Amikor annak idején a P. Mobilból a lemezgyári menedzserment elvitte Vikidál Gyulát a Dinamitba, itt fűztük meg a Beton énekesét, hogy jöjjön át hozzánk. Tunyogi Péternek hívták.

A P. Mobil az 1973-as megalakulásától gyakorlatilag heti rendszerességgel lépett fel itt.

– A csütörtök volt a mi napunk – idézte fel a zenész. – Mi sok helyen voltunk otthon, és a közönség egy része kísért minket, de az olyan külvárosi ifjúsági parkokban, mint a lőrinci, a helyi közönség volt túlsúlyban. Az itteniek például nagyon szerettek táncolni, még a mi koncertjeink alatt is táncra perdültek néhányan. Családi hely volt.

A hely és a kor hangulatát néhány érdekes momentummal idézte meg az örökmozgó zenekarvezető.

– A szervezők tiltották a büfében a tömény szeszt, amit a fiatalok a „csöves koktél” bevezetésével ellensúlyoztak. Almabor és Diana sósbor-szesz keveréke volt, amit kint ittak meg. Józanul mentek át a beléptetőn, és az ital odabent ütött. Tilos volt a farmer, sőt a mezítlábasság is. A rekkenő forrásban a gyerekeknek zoknit kellett húzniuk a vietnami papucsos lábukra. A zoknit sokszor kidobálták egymásnak, öten-hatan mentek be ugyanazzal, bent aztán levették.

A park történetét és a korszakot összegezve Schuster úgy véli:

– Jó volna egy olyan szórakozóhely a fiatalok számára, amit az állam politikamentesen támogat. Az a helyzet, hogy amik most vannak, azok csupán feltupírozott vendéglátós helyek.

Bodzay Zoltán – Kerékgyártó György

# Sétáljunk egyet – ülve...

## A Tomory Lajos Múzeum anyaga az online térben

Száztíz évvel ezelőtt a spanyolnátha pusztított Magyarországon is. A pestszentlőrinciek közül kevesen kapták meg, hála a jó helyi levegőnek. Tudta? Nem? Akkor irány a Tomory múzeum virtuális kiállítótere!

Mindenki ismeri a nagyon régi mondást Mohamedről és arról a bizonyos hegyről. A járvány terjedése és a kijárási korlátozás miatt hasonló helyzetben találták magukat a közművelődési intézmények, köztük a Tomory Lajos Múzeum is: a hegy, mármint a látogató közönség nem jöhet, így kénytelen az intézmény lépni. Erre jó lehetőséget nyújt a virtuális tér, amely egyre többek számára érhető el egyre olcsóbban. Így gyakorlatilag a karosszékünk-ből járhatjuk be az egész múzeumot.

– Még tanuljuk, de ideje volt. És elég lelkesek vagyunk – összegezte tömören Heilauf Zsuzsanna, a múzeum igazgatója a kijárási korlátozás kellős közepén azt, hogy hol tartanak a munkában.



Heilauf Zsuzsanna. Fotó: Ványi Ákos



Kondor Béla  
a repülés  
vonzásában  
kiállítás  
Fotó: Tomory  
Lajos Múzeum



Felhők felett  
kiállítás  
Fotó:  
Ványi Ákos

## KONDOR A LEGÉRDEKESEBB

A Tomory Lajos Múzeum közösségi oldalán közzétett posztok közül eddig a Kondor Béla lőrinci gyermekkorát felelevenítő keltette a legnagyobb érdeklődést.

### ADJ NEVET A MACKÓNAK!

Sokan tudják már, hogy a Tomory jelentős játékmackó-gyűjteménnyel rendelkezik. Érdekes szerdánként a gyerekekkel együtt rápillantani a múzeum honlapjára, ilyenkor ugyanis a gyűjtemény egy-egy tagja mutatkozik be, aki alig várja, hogy a család nevet adjon neki.



### HOL ÉRHETŐ EL?

A múzeum honlapja: <http://muzeum18ker.hu/>  
A közösségi oldal: <https://www.facebook.com/HelytortenetiGyujtemeny18/>

A múzeum két felületen nyitott a virtuális térben is érdeklődő látogatók felé. Egyrészt elérhetővé tette a honlapján saját gyűjteményének tárgyi, képi vagy írott dokumentumanyagát, másrészt ezen az oldalon keresztül eljuthatunk más intézmények, például a Magyar Elektronikus Könyvtár olyan felületeihez, amelyek a kerülettel kapcsolatos anyagokat tartalmaznak. A Pestszentlőrinc vagy Pestszentimre múltja iránt érdeklődő olvasókat a hivatalos Facebook-, illetve Instagram-oldalon közzétett cikkekkel is igyekeznek megszólítani.

– Mindennap más a tematikája a posztoknak – mondta Heilau Zsuzsanna. – Alkalmanként a művészeti vagy a repüléstörténeti gyűjteménnyel, a kertetel, a mackókollekciónal, a repüléstörténettel vagy a kerületi utcákkal kapcsolatosak, és a legtöbb esetben igyekszünk aktualitásokhoz kötni a cikkeket.

Remélhetőleg a járvány, illetve az amiatt bevezetett korlátozások nem tartanak örökké. A kérdés az, hogy lesz-e azután is online múzeum.

– Erre ma már biztosan szükség van. Elkezdtek ezt a munkát, működik, a látogatóknak tetszik. Biztosan érdemes lesz folytatni.

Kerékyártó György

# Izgalmak a négy fal közt

## Sorozatajánló

Közhely, de ma már a csapból is sorozatok folynak. A kínálat zavarba ejtően bőséges, néző legyen a talpán, aki képes eligazodni a rengeteg cím között. Mi most fajsúlyos drámák helyett inkább olyan könnyedebb szériákból válogattunk, amelyek segítenek pár órára kiszakadni a karanténból – legalább lélekben. Baski Sándor összeállítása.

## SHERLOCK



Sir Arthur Conan Doyle legendás detektívjének kalandjaiból ez idáig közel 25 ezer különféle adaptáció készült. Ha azt gondoljuk, hogy ebben a témában nem lehet újat mutatni, akkor tévedünk. A négy évadot megélt brit Sherlock olyan szellemesen és szórakoztatóan modernizálta a klasszikus történeteket és Sherlock Holmes figuráját, hogy azt tanítani kellene, és valószínűleg már tanítják is. A mai nyüzsgő London ideális helyszín, a Benedict Cumberbatch által (zseniálisan) alakított mesterdetektív még az eredetnél is különösebb zseni, a bűntények pedig elképesztően csavarosak, de humorból sincs hiány, mert az alkotók szerencsére nem veszik túl komolyan magukat. (*Netflix, 2010–2017*)

## AZ ÉLET ÖNMA GAMMAL



Milesnek van munkája (egy reklámügynökségnél dolgozik), és egy szerető felesége, mégsem boldog. Úgy érzi, teljesen kiégett. Egy kollégája megoldást ajánl: működik egy különleges klinika a város szélén, ahol már egyetlen kezelés után úgy érzi az ember, mintha kicserélték volna. Miles él a lehetőséggel, de csak később tudja meg, hogy a klinikán valójában klónozták, és a klonja át akarja venni az ő életét, beleértve a munkáját és a feleségét is. Ha leírva ijesztőnek tűnhet is a sztori, a sorozat valójában romantikus komédia egy középkorú férfiről, akinek saját jobbik énjével szemben kell bizonyítania, hogy még ugyanez az ember, akibe a felesége annak idején beleszeretett. És ha ennyi nem lenne elég: a Hangyából ismert Paul Rudd fantasztikus a dupla szerepben. (*Netflix, 2019*)

## TESTŐR



Emlékszünk még arra, hogy egy időben nem láthatatlan vírusok izgatták a legjobban a forgatókönyvírók és a nézők fantáziáját, hanem a terrorizmus? Ezt a témát lovagolta meg a BBC hatrészes minisorozata is, amelyben egy háborús veteránnak kellene a belügymisztert a terroristák támadásaitól megvédenie. A helyzetet bonyolítja, hogy a férfi (a Trónok harcából ismert Richard Madden) egészen más elveket vall, mint a gondjaira bízott politikus. Jogos a kérdés: a nagy sikerű 24 című sorozat után lehet-e még egy újabb bőrt lehúzni a témáról? A Testőr valóban nem újítja meg a műfajt, cserébe viszont olyan izgalmas az első másodperctől az utolsóig, hogy amíg nézzük, tényleg megfeledekezünk minden másról – még a vírusokról is. (*Netflix, 2018*)

# Alkalmazkodtunk a távoktatáshoz

*A tanárok, a gyerekek és a szülők is partnerek*



Fotók:  
Unsplash

**A koronavírus miatt kihirdetett veszélyhelyzetben bezártak az oktatási intézmények. Március közepén először a felsőoktatásban álltak át a távoktatásra, majd nem sokkal később az általános és középiskolák bezárásával az ott tanulóakra és legfőképpen a szüleikre várt rendkívül nehéz helyzet, hiszen a távoktatás – főleg az alsó tagozatban – azt jelenti, hogy a szülőnek tanárrá kell válnia. Komoly feladat írni, olvasni, számolni tanítani egy elsőst, de még egy másodikos gyerkőccel sem könnyű haladni.**

Az úgynevezett digitális oktatáshoz megfelelő elektronikus eszközök kellene – számítógép, tablet –, és ezekhez internetelérés. Jobb esetben a gyerekek különböző oktatási platformokra bejelentkezve a tanárral online kapcsolatban vesznek részt a tanórán. Gyakori azonban, hogy a szülők

elektronikus levélben kapják meg a tananyagot, és azt nekik kell otthon „leadniuk”.

Azok a szülők valamivel jobb helyzetben vannak, akik otthonról dolgozhatnak.

A XVIII. kerületben is vegyes a kép, ami a távoktatásra, illetve a digitális oktatásra való átállást illeti, de alapvetően jók a tapasztalatok. Kuba Gábor, az Eötvös Loránd Általános Iskola igazgatója elmondta, hogy intézményükben már volt előzménye a digitális oktatásnak. Hozzátette:

– Nagyon sok segítséget kapunk a digitális felületeken. Az interneten az összes tankönyv elérhető digitális formában, és le is tölthető. A tantestület is felkészült, a kollégák többsége rendelkezik iskolai tablettal vagy notebookkal, otthoni számítógépe pedig minden pedagógusnak van.

Az iskolának a gyerekek elérhetősége okoz több problémát, mert nem általános az, hogy a gyerekek

és a szülők folyamatosan figyelik a Kréta internetes rendszer felületét.

– Összességében elmondható, hogy a szülők a helyzetüktől függően rugalmasabban vagy nehezebben, de alkalmazkodnak az újfajta oktatási helyzethez – mondta Kuba Gábor. – Azoknál a családoknál, ahol nincs meg az elektronikus háttér,

a hagyományos papíralapú feladatok küldésével folytatódik a tanítás.

A gyerekekkel kapcsolatban talán az a legnehezebb, hogy megértessék velük: az iskola bezárása nem jelenti azt, hogy szünet van, hanem bizony tanulni kell. A szülőkre hárul az a feladat, hogy fenntartsák az érdeklődésüket az iskolai tananyag iránt, és tudatosítsák, hogy az órai munkát otthon is el kell végezni.

– A gyerek boldog, hogy nem kell iskolába mennie, de sms-ben küldik a leckét, amit mi lefotózva küldünk vissza. Nem könnyű, de mindent megteszünk – mondta el a Webhíradó18-nak egy édesanya.

Ahhoz, hogy érvényes legyen a tanév, a feladatmegadás, -ellenőrzés és -értékelés folyamatának is működnie kell. Gyakorló szülőként e sorok írója azt tapasztalja, hogy a számítógépes, illetve a kreativitást igénylő feladatokat szívesebben oldják meg a gyerekek, de minden gyerek más, így, aki szeret számolni, annak a matematika, aki pedig szívesen olvas, annak az irodalmi feladatok is örömet jelentenek.

Érdekes például a testnevelés online oktatása. Már az otthoni iskola első hetében számos videót lehetett fellelni az interneten, amelyeken elsősorban tornateremmé avanszáló kertekben, teraszokon tornáztak a nebulók, de ebben a tantárgyban éppen az a jó, hogy a szabadba kijutva bármilyen mozgásformával, sporttal lehet jó jegyet szerezni.

Összességében elmondható, hogy valamilyen formában minden feladat teljesíthető, és ha nem is beszélhetünk mindenhol valóban digitális oktatásról, a tanévet megmenti a gyerekek és tanáraik lelkesedése, illetve a szülők áldozatkészsége, így ki lehet majd osztani a bizonyítványokat.

## CSAK ÍRÁSBELI ÉRETTSÉGI LESZ

*A kormány döntése alapján csak írásbeli érettségit tesznek idén a diákok.*

Előrehozott érettségit sem lehet most letenni, kizárólag végzősök vizsgázhatnak, azok, akiknek most kell a továbbtanuláshoz. Nem kötelező most érettségizni, ha valaki úgy dönt, ősszel is vizsgázhat, de ő majd a jövő évi felvételi folyamatba kapcsolódik be. A vizsgázók és a pedagógusok biztonsága érdekében az írásbelit úgy kell megszervezni, hogy másfél méteres távolság legyen minden érintett között, és egy helyiségben a vizsgázók létszáma ne haladja meg a tízet. A vizsgák május 4-én kezdődnek.

# Kell a hiszti is

**Bombaként robbant be a mindennapjainkba egy teljesen új, beláthatatlan következményekkel járó világjárvány. A gyerekek pénteken még a tornaszájkukat rugdosva sétáltak haza az iskolából, hétfőn reggel pedig már online csengettek be nekik. A matektanár nő helyett anya állt szemben, a reggeli kávé mellett tanulmányozva, mi is a tananyag, amit ezentúl neki is be kell vágnia, hogy segíteni tudjon. De hogyan? – merül fel a jogos kérdés. Szepesi Anikó pszichológussal, háromgyermekes családjával beszélgettünk.**

■ *El lehet ezt a helyzetet magyarázni a gyerekeknek?*

■ Sőt kell is a magyarázat. Már a kis ovisoknak is mesélünk arról, hogy most vigyázni kell egymásra, fokozottan figyelni a kézmosásra, és számukra is érthető módon azt is elmondjuk, hogy miért. A saját életkoruknak megfelelően a gyerekekkel most beszélgetni kell erről a helyzetről, arról, mi az, amit biztosan lehet tudni, arról, mik a félelmek, a kérdéseik. A gyerekek mindent megértenek, az érzelmi feldolgozásban kell segíteni nekik. Duplán nehezített a helyzetük, mivel érzékelik a világ történéseit, átveszik a szülei rezgéseit, sőt ha mi, felnőttek, kontrollvesztettek lettünk, ők fokozottan. Egy előnyük van, a rugalmasságuk. Az olyan részletek, amik támpontot adnak, növelik a megértést vagy a biztonságérzetet, nyugodtan megoszthatók velük.

■ *Még a legtöbb felnőttnek is rémisztő, ha azt kérik, beszéljen a félelméről.*

■ Egy gyerektől ez ilyen formában nem is várható el, azonban szerencsére vannak olyan módszerek, amelyekkel a szülők „kicsalogathatják” és oldhatják a gyerekek félelmeit. Az egyik legfontosabb kérdés az, hogy mit álmódott. Gyakran felnőttként is csináljuk, hogy álomként meséljük a számunkra kényes, de nagyon is valós gondolatokat. A gyerekek erre még hajlamosabbak, hiszen úgy érzik, hogy van egy világ, ami mögé elbújhatnak, így

bátran beszélhetnek az érzéseikről. A másik remek érzelmekre nyíló kapu a rajzolás. Ebben a helyzetben például azt játszhatjuk, hogy a gyermek rajzolja le, hogyan képzei el a koronavírust. Azonnal ki fog derülni, hogy a szó hallatán mikre asszociál először. Fontos, hogy a gyerekeknek nem kész stratégiákra, hanem konkrét, gyakorlatias válaszokra van ahhoz szükségük, hogy megnyugodjanak. Nem kell helyettük gondolkodni.

■ *Például?*

■ Egyszer a kislányom azt kérdezte, hogy mi lesz, ha én és az apukája is meghalunk. Mondtam neki, hogy akkor a mama fog felnevelni. Mire jött a kérdés: És ha ő is meghal? Akkor a kerianyu – válaszoltam. Aztán már csak annyit kérdezett: És kerianyu tudja, hol az ovi?

## FOKOZOTT FESZÜLTÉG

■ *Azért nehéz megfogni a jelenlegi otthon tanulási kérdését, mert nem saját döntés következménye. A gyerekek, a szülők és a tanárok is egyik pillanatról a másikra kényszerültek bele egy számukra teljesen idegen helyzetbe. A gyerekekben milyen folyamatok játszódhatnak le ebben a szituációban?*

■ Itt is több szempont van, ilyen az életkor vagy éppen a szociális kapcsolatok. A kisebbek még örülnek, hogy többet lehetnek a családjukkal, a nagyobbaknak hiányoznak a kortársaik. Az érettségi, felvételi előtt állóknak nagyobb lehet a tét, így a stressz is. A gyerekek szívesen tanulnak otthon, legalábbis annyira, mint eddig az iskolában. A zavart a módszertanokban jelenleg zajló egyensúly-kialakítás, a szülők bolyongása az internetes felületeken és az új struktúra okozza. Egy másik szint az, amit tudatosan nem érünk tetten. Ilyenkor például nyugós, hisztis, ideges mindenki. Ezeket az ismert tényeknek tudjuk be. Azonban a gyerekekben óriási feszültség van pusztán a járványtól, a szülei reakcióitól, ezért hagyni kell őket hisztizni, ordítani, s ugyanakkor meg is kell védenünk őket. Ebben tényleg segít egy rugalmas napirend kialakítása, a beszélgetések, az indulatok elfogadása és a mozgás.

## A KULCS AZ ALKALMAZKODÁS

■ *Hogyan tud ezzel a helyzettel megküzdeni egy szülő, akinek szintén teljesen felfordult az élete?*

■ Mindenkinek van egy megküzdési stílusa, stratégiája, amit már hetek óta kiélezetten gyakorol. Ez első körben a munkahely, a rokonok, a háztartás fenntartását, a „mi lesz, ha” forgatókönyvek kitalálását és a környezet elemzését jelentette. Erre robbant rá a digitális otthonoktatás a teljes nehéztüzésével és folyamatos rendszeroptimalizálásával. Mivel senki nem kapott időt, a kulcs az alkalmazkodás. Prioritások felállítása, elengedni azt, ami feszültséget szül, és nem létkérdés.

■ *Persze a család az család, és maximum vicc szintjén említjük, hogy elégünk van a folyamatos összezártságból, de a fele minden viccnek igaz. Egészséges ez?*

■ Elvileg nem egészségtelen, sőt immunerősítő hatásúnak kéne lennie. De lássuk be, a fizikai tér, az eddigi rutin elvesztése, a bizonytalanság, a szerepek összezavarodása terheli ezt a szituációt. Amennyiben nincs elviselhetetlen szélsőség és konfliktus a

családban, ezt a helyzetet, az összezártságot pozitívba lehet fordítani. Minden családtagnak más a ritmusa, máskor fog kiborulni és mástól. Érdemes mindennap átbeszélni az igényeket az énidőre, azt, hogy kinek milyen határokra van szüksége. Én például nagyon nem értettem, miért nincs időm egy apró sorozatrészt sem megnézni, és ettől egyre fe-

## ÉRDEMES MINDENNAP ÁTBESZÉLNI AZ IGÉNYEKET AZ ÉNIDŐRE, AZT, HOGY KINEK MILYEN HATÁROKRA VAN SZÜKSÉGE.

szültebb lettem. Aztán rájöttem, hogy erre eddig is csak trolizás közben szántam időt, így bezárkóztam a vécébe, és kiírtam az ajtóra, hogy 75-ös trolibusz.

■ *Magam körül azt látom, hogy sokan esnek a „majd mi megmutatjuk” csapdába, és nem tudják elfogadni vagy belátni, hogy ez egy nehéz helyzet, és nem szégyen, ha képtelenek maradéktalanul teljesíteni a kötelezettségeiket.*

Fotó:  
Váradi  
Levente



Szepesi  
Anikó

■ Ez nagyon lényeges meglátás, azonban fontos, hogy többeknek ez ad biztonságot. Itt van kontroll, felelősség, hasznosságérzet. Ugyanakkor az inkompetenciaérzés elfogadása és ezzel az irreális felelősség letétele megengedett. A szülők nem pedagógusok, fejlesztők, edzők. Érdemes a gyerekünknek is beszélni arról, hogy tőlünk most ennyi telik, jó esetben humorral. Azt mondják, nem arra fognak emlékezni a családok, mit csináltak otthon, hanem arra, hogyan érezték magukat.

Domján Vivien

A GYEREKEK MINDENT MEGÉRTENEK, AZ ÉRZELMI FELDOLGOZÁSBAN KELL SEGÍTENI NEKIK. DUPLÁN NEHEZÍTETT A HELYZETÜK, MIVEL ÉRZÉKELIK A VILÁG TÖRTÉNESEIT, ÁTVESZIK A SZÜLEIK REZGÉSEIT, SŐT HA MI, FELNÖTTEK, KONTROLLVESZTETTEK LETTÜNK, ŐK FOKOZOTTAN.

## Áldott állapot?

**Ha finoman akarnék fogalmazni, akkor én ezt nem így írtam alá. Vagy lehet, csak nem figyeltem oda az apró betűs részekre? Mindenesetre a koronavírus-járvány idején babát várni sokkal nehezebb, mint eleinte gondoltam. És azt hiszem, ezzel most sok hasonlóan szorongó kismama egyetért. Nekem, negyven fölött, szinte csodaként jött össze ez a gyerek, ami még hangsúlyosabbá teszi a pozitív, de sajnos a negatív tapasztalatokat is. Mert ő az első és az utolsó terhességem. Most pedig itt van ez az örület, és nem elég, hogy rettegek attól, hogy elkapom a vírust, de az egész életem kifordult magából.**

Mintha nem lenne elég az alapszintű aggodás! (Igen, az első intelm egy kismamának az, hogy ne aggódjon, de tegye fel a kezét, aki félelmek nélkül csinálta végig ezt a kilenc hónapot...)

Az egy dolog, hogy lelkileg kikészít az izoláció. Mert mindenkit kikészít. De például én soha nem fogom megtapasztalni, milyen az, ha kedves mosollyal átadják a helyet a villamoson, nem megyek büszke fejvel bababoltokba nézelődni, a barátaim és sajnos a szűkebb családom, még a vidéken élő édesanyám is csak fotókon és a Skype-on látja, hogyan nő a hasam. Tudom, örüljek, hogy van lakásom, ahol karanténban ülhetek, hogy még van munkám, hogy én és a családom egészségesek vagyunk, de akkor is... Valahogy pont az a gondtalan öröm koszolódott most be napi szinten a rossz hírekkel és szorongásokkal, ami elvileg életem legszébb időszakának alapja.

De ezek csak apróságok és egyéni nyavalygások.

Mert közben azért vannak tények. Mint például az, hogy akadozik a terhesgondozás. Hogy olyan vizsgálatok, amik pár hónappal ezelőtt még egyértelműek és persze szükségesek voltak, most elmaradnak, és szinte naponta változik a protokoll. Jelenleg az apás szülés még mehet – ki tudja, med-

dig. De előtte, utána minden anyuka egyedül néz szembe a nehézségekkel, és csak reméli, hogy az agyonhajszolt dolgozók részéről jut elegendő figyelem, amíg haza nem tud menni. A kórházat, ahol a választott orvosom dolgozik, a napokban minősítették át járványközponttá. Gondolom, nem nehéz elképzelni a jeges szorítást a gyomromban a hír hallatán, hiszen az egészségügyben jelenleg uralkodó viszonyok miatt

ki merné azt írásba adni, hogy engem ez nem fog közvetlen közelről érinteni? Mi van, ha berobban a járvány, maga alá temetve a kórházamat, az orvosomat és minden reményemet a komplikációmentes szülésről?

Szerencsém van, mert van egy tündéri orvosnőm, és vagyok olyan helyzetben, hogy egyelőre magánban meg tudom oldani a vizsgálatokat. Persze már ez se zökkenőmentes. Sokan viszont nem tudják ezt megtenni, így nekik marad a telefonálgatás, a bizonytalanság, a káosz, a rettegés a zsúfolt sztk-ban. És mindenkinek marad az állandó kérdés: mi jön még?

A dokim szerint most párnázott kanapén valami finomat eszegetve Mozartot kéne hallgatnom, és masszívan boldognak lennem. Persze, vagyok is, hiszen amikor sikerül lekanyarodnom az információs szupersztrádáról, akkor nagyon odafigyelek, hogy minél több harmonikus gondolat jusson magamnak és a babámnak is. Ilyenkor az is eszembe jut, hogy apám és anyám is a második világháború alatt született, szóval, az én kisfiam ehhez képest még mindig jó helyzetben van.

De az biztos, hogy lesz mit mesélni neki, ha majd túlleszünk EZEN is.

-bh-

Fotó:  
Tótev  
Alexander

# Maradjunk fittek karanténban is!

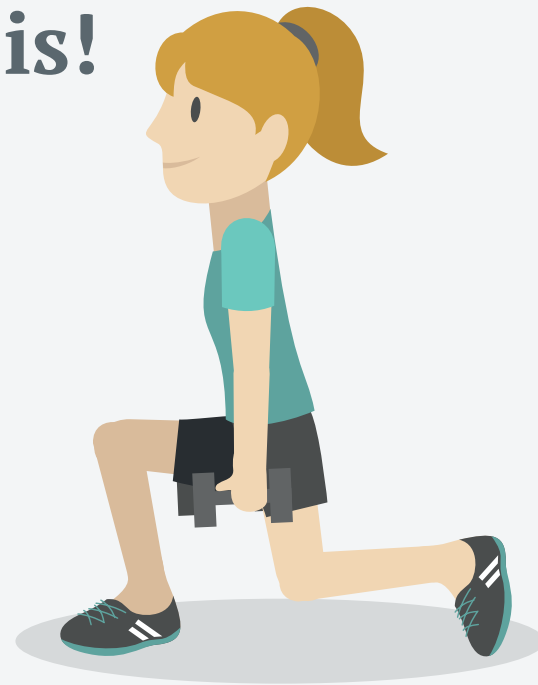
A járványügyi intézkedések a sportolási lehetőségeket is korlátozzák, ám ez nem jelenti azt, hogy a négy fal között ragadva nincs lehetőség rendszeres testmozgásra. Sőt kifejezetten ajánlott napi szinten mozogni – ehhez csak elhatározás és némi kreativitás szükséges.

## MIÉRT FONTOS A NAPI AKTIVITÁS?

A bezártság miatt most az átlagosnál is kevesebbet mozgunk, pedig ez a keringésünkre, a vérnyomásunkra, a vércukorszintünkre, az alvásunk minőségére, az agyműködésünkre – mondhatni, szervezetenk minden funkciójára – jótékony hatással van. Ha hirtelen és huzamosabb időre lecsökken az aktivitás, akkor a test elkezd „leépülni”, megkezdődik az izmok, a csontok sorvadása, hízni kezdünk, felszaporodnak a stresszhormonok, és mentálisan is egyre rosszabb állapotba kerülünk.

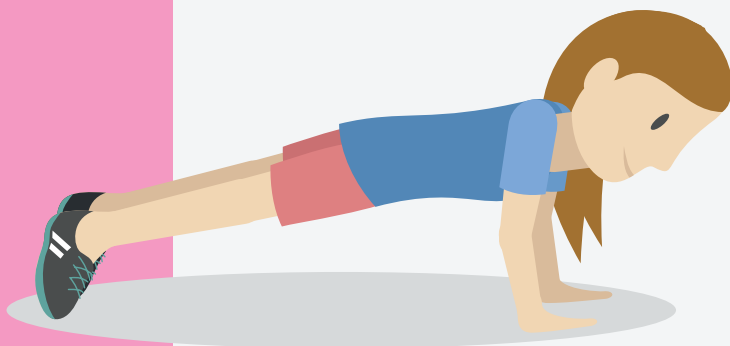
Harley Pasternak személyi edző, aki számtalan hírességgel (Gwyneth Paltrow-val, Lady Gagával, Robert Downey Jr.-ral és még sorolhatnánk) dolgozik, azt mondja, szakember felügyelete nélkül is érdemes a napi rutin részévé tenni a mozgást, ám ad pár jó tanácsot, amit mindenképp érdemes megfontolni.

- Nem most kell Schwarzeneggerré válni: bármennyire sok az üres szabadidő, nem ajánlott azonnal sokkolni a testünket és órákat izzadni.



Ha eddig nem mozgottunk rendszeresen, akkor bőven elegendő napi 15-20 perc könnyű torna, amit aztán szépen kitolhatunk akár egy órára is. Az izmaink nem fognak egy nap alatt robbanásszerű fejlődést mutatni, ám könnyen megsérülhetünk, és a végén nem hogy mozogni, de az ágyból felkelni sem tudunk majd.

- Írjunk napi/heti tervet: Sokat segít, ha előre eltervezzük, mely izomcsoportokat akarjuk aznap megmozgatni. Ha csak heti pár alkalommal edzünk, akkor érdemes egy hosszabb, teljes testet átmozgató programot kitalálni. Ha nem vagyunk rutinosak, akkor inkább keressünk egy videót vagy alkalmazást, vagy próbáljunk meg online kapcsolatba lépni az edzőnkkel. Ne most reformáljuk meg a fitness tudományát, és ne akarjunk saját gyakorlatokat kitalálni!
- Az edzés nem felüléssel kezdődik: Mindig figyeljünk oda a megfelelő bemelegítésre és a végén a nyújtásra. Ezek minden testmozgás alapjai, ám sokan könnyen elfeledkeznek róla, ha nem áll mellettük egy edző.
- Figyeljünk a testünk jelzéseire: ahhoz, hogy elkerüljük a sérüléseket, a legjobb, ha minden



feszülést, kisebb fájdalmat komolyan veszünk. Inkább csökkentsük az ismétlések számát, vagy változtassunk testhelyzetet, vagy – ha végképp nem megy – egyszerűen fogadjuk el, hogy ezt vagy azt a gyakorlatot nem nekünk találták ki.

## SZOBÁBÓL EDZŐTEREM

Keressünk megfelelő helyet!

Nem könnyű a torna, ha kicsi a lakás, és nagy a rakás. Talán mégis meg lehet oldani, hogy napi pár percre vagy legalább heti három alkalomra átcsoportosítsuk a családot egy másik helyiségbe. Fontos, hogy zavartalanul tudjunk koncentrálni a gyakorlatok pontos kivitelezésére, illetve az sem árt, ha nem esünk át Fifikén két kitörés között. Érdemes jól szellőző helyiséget választani, mert hidegebb már nem nagyon lesz, és az izzadás áldásos folyamata gyorsan átcsaphat hógutába egy ablaktalan két négyzetméteres területen.

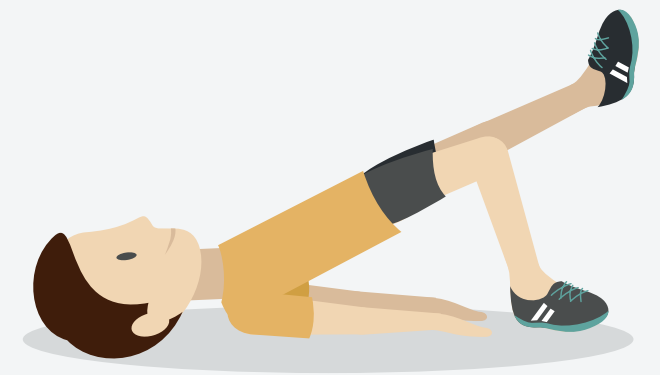
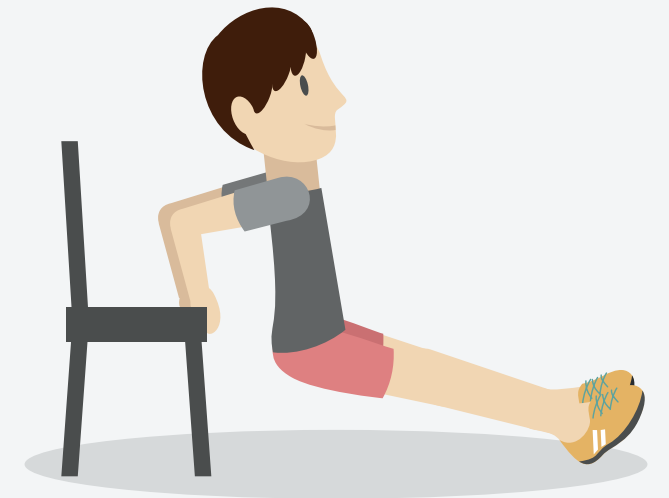
## HASZNÁLJUK KI A TECHNIKÁT!

A tévé, az okostelefon és a számítógép nem csak unaloműzőnek használható. Ha kifogytunk a saját ötletekből, és unjuk az alapgyakorlatokat is, esetleg egy kis digitális noszogatásra vágyunk, akkor érdemes körülnézni ezeken a felületeken. Sok kábeltévé szolgáltatónál elérhető kifejezetten fitness-



csatorna, de ha az nincs, az M5-ön is van rendszeres napi torna. A mobilos fitnessalkalmazások közül sokat kifejezetten otthoni használatra szánnak, így semmilyen kiegészítő eszközt nem igényelnek, viszont pontos keretet szabnak a napi mozgásnak, és a fejlődésünket is nyomon követhetjük. Az internetes videók pedig – van, aki a YouTube-ot nem ismeri? – minden napra saját személyi edzőt és változatos tornát varázsolnak a nappaliba, akár boksolni akarunk, akár jógázni, mindezt ráadásul ingyen.

-bh-



## ALAPGYAKORLATOK

Ha csak napi pár perc mozgás a célunk, érdemes elővenni azokat az egyszerű, de hatásos gyakorlatokat, amiket nagyjából kisiskoláskorunk óta ismerünk.

- guggolás
- fekvőtámasz
- felülés (csak az egészséges gerincűeknek!)
- négyütemű gyakorlat
- helyben futás
- karmelések (súlyok helyett akár ásványvízes palackkal)

A lényeg, hogy határozzunk meg egy számunkra is megfelelő ismétlésszámot, és variáljuk a gyakorlatokat a túlerőltetés megakadályozására.

# Virtuális istentisztelet

*Jól vették az akadályt a kerületi közösségek*

Ahogy senki, az egyházak sem voltak felkészülve a járványra, illetve annak következményeire. Ennek ellenére gyorsan sikerült reagálniuk, és úgy tűnik, az online istentiszteletek, szentmisék beváltották a hozzájuk fűzött reményeket, a kijárási korlátozás nem árt a közösségeknek.



Kiss László  
Fotó:  
Ványi Ákos

Az istentisztelet vagy a szentmise televíziós, rádiós közvetítése nem új dolog, ilyesmi évtizedek óta megtalálható a hazai közszolgálati médiumok kínálatában. Ezekre elsősorban az idősek, az ágyhoz kötött betegek miatt van szükség, akik otthoni magányukban még jobban igénylik a közösség közelségét, illetve az Istennel találkozást a közösségi eseményen. Az azonban, hogy egy teljes gyülekezet, pontosabban a hívek összessége kizárólag az online térben vehet részt a liturgián, új a magyar hívőknek.

## ONLINE TÖBBEN LETTEK

A Szemeretelepi Református Egyházközség az elsők között igyekezett kialakítani a távkapcsolattartást a közösségen belül, miután a többi református gyülekezettel együtt azonnal elfogadta a zsinat elnökségének erre vonatkozó ajánlását.

– A nehéz időszakok mindig próbára teszik az embert, de alkalmat adnak arra is, hogy átgondoljuk, mit kell másképp csinálnunk a jövőben – mondta Kiss László lelkipásztor.

A szemeretelepiek szinte azonnal elkezdték az online istentiszteletek sugárzását: a szertartást a lelkész végzi el egyedül pénteken, ez kerül adásba felvételtől vasárnap a megszokott istentiszteleti időben.

– Talán furcsán hangzik, de az online istentiszteleten többen vesznek részt, mint korábban a hagyományos alkalmakon. Ennek sok oka lehet, és biztosan köztük van az is, hogy ebben a helyzetben az embereknek fokozottabban van szükségük a közösségre is, Isten közelségére is.

Az internetet használják bibliaórák közvetítésére is, a közösségi média pedig lehetőséget ad a gyülekezeti kapcsolattartásra. Ami a személyes gondoskodást illeti, bevásárlásban, gyógyszerek kiváltásában segítenek a fiatalabbak az idősebbeknek, és Kiss László természetesen búcsúztatást is vállal temetéseken.

– Van még egy fontos része a mostani szolgáltatnak, ez a telefonos kapcsolattartás – mesélte. – Most nekem is van időm, nem rohanok sehova. Magam is meglepődöm, hogy mennyivel többet tudok meg a gyülekezetem tagjairól.

A lelkész azt is elmondta, hogy a közösségében még vita folyik arról, hogy az úrvacsora kiszolgáltatható-e online, és amíg ez a vita el nem dől, ők tartózkodnak ettől.

## IMRÉRŐL ÉLŐBEN

Egészen más a helyzet ezzel kapcsolatban a katolikus közösségekben: itt ez a kérdés fel sem merülhet, hiszen az eucharisziát (oltáriszentséget) csak személyesen veheti magához a hívő. De hogyan helyettesíthető mindaz, ami köré a szentmise épül?

– Az úgynevezett lelki áldozásra van lehetőség – mondta Blanckenstein Miklós, a Pestszentimrei Római Katolikus Plébánia plébánosa. Az imreiek sikeresen vették az akadályt. Miután a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia döntött a szentmisék és a templomi szertartások, alkalmak szüneteltetéséről, gyorsan kiépítettük a saját rendszerünket.

– Egy YouTube-csatornát használunk, ahol sok-sok, a közösséggel, a liturgikus élettel kapcsolatos anyag lelhető fel, amelyek alkalmasak a közvetítésre is – magyarázta a plébános.

Az egyházközség képviselő-testületének elnöke, Kovács István, aki maga is részt vett a rendszer kiépítésében, úgy tájékoztatott, az első közvetítés felvételről sugározták, de virágvasárnaptól már élőben, valós időben jelentkeztek a misével.

*Kerékgyártó György*



## Konyhakert az erkélyen

**A koronavírus-járvány okozta bezártság enyhíthető egy kis kertészkedéssel, hiszen a kertben mindig van tennivaló. De mi van azokkal, akiknek nem jutott kert, akik a négy fal között töltik idejük nagy részét? Nekik sem kell feladni a kertészkedést, talpalatnyi hely is elég hozzá.**

– Mostanában sok ismerőstől hallhatjuk, hogy könnyebb az élet a kijárási korlátozások alatt, ha valakinek kertje van – mondta lapunk megkeresésére Bajtai Miklós kertész szakoktató, akiről hamar kiderült, hogy pestszentlőrinci származású. – Egy kertben mindig van mit tenni, itt az ideje a régen eltervezett, de időhiány miatt elhalasztott karbantartási munkáknak, kerítésfestésnek, sziklakertépítésnek.

A szakember szerint azoknak sem kell kétségbeesniük, akik nem kertészházban laknak: a növénytermesztéshez elég egy balkon, egy erkély, sőt tulajdonképpen még ennyi sem kell hozzá.

– Akár a lakásban is termesztünk növényeket, ráadásul olyanokat, amelyek hasznosak is. Szinte semmi nem kell hozzá, ami mégis, azt lehet beszerezni webáruházakból vagy mezőgazdasági,

kertészeti szaküzletekből. Cserépben, ládában, de akár egy vödörben is lehet termesztani zöldségeket, sárgarépat, folytontermő paradicsomot. Ezzel nemcsak az időnket tudjuk eltölteni, hanem gyakorlati haszna is van: a saját termésünket fogyaszthatjuk, legalább ezért nem kell majd boltba menni.

Ráadásul a lakásnak éppen úgy díszítőelemei lehetnek a gondozott zöldségfélék, mint a szobanövények. Egy balkonon, erkélyen pedig kifejezetten üdítő díszítőelem lehet egy szép paradicsom- vagy csilibokor, netán az eper. Az pedig valósággal felemelő pillanat, amikor az ember leszüretelheti a reggelihez valót.

**AZOKNAK SEM KELL  
KÉTSÉGBEESNIÜK, AKIK NEM  
KERTES HÁZBAN LAKNAK:  
A NÖVÉNYTERMESZTÉSHEZ  
ELÉG EGY BALKON, EGY ERKÉLY,  
SŐT TULAJDONKÉPPEN MÉG  
ENNYI SEM KELL HOZZÁ.**

Bajtai Miklós elárulta, régi bánata, hogy egyre többször csak díszkerteket lát, amikben nincs helye a konyhakerti növényeknek, pedig azok – például egy, a mostanihoz hasonló helyzetben – igen hasznosak lehetnek. És szerinte még egy díszkertben is van lehetőség elszeparálni egy sarkot az ültetéshez, vagy létrehozni egy szép magaságyást, esetleg az egyik részre fűszernövényeket ültetve, amik mutatósak is. Ezeknek sokszor egy cserép is elég, és bizonyos fajok – például a rozmaryng – megfelelő gondozással évekig élhetnek akár a kertben, akár a lakásban.

Ha valaki cserépben szeretne zöldséget termesztetni, de nincs ideje vagy kedve a magok elvetésétől végigkísérni a növények életét, az ilyenkor még kis utánajárással elég nagy palántaválasztékot talál. Ezek a növények később szép terméssel hálálhatják meg az ügyes gondozást.

A kertészkedés tehát egyáltalán nem a családi házakban élők privilégiuma, bátran lehet próbálkozni vele lakásban is. Tulajdonképpen csak a fantáziánk és a pénztárcánk szab határt – és persze a természet, hiszen jól kell választani annak alapján, hogy milyen az igénye az ültetni szándékozott növénynek. Ez azonban nem csak a lakásra és a balkonra igaz – a kertészkedőknek gyakran kell ilyen kompromisszumot kötniük. -csd-



Fotók: Unsplash



Fotó: Totev Alexander



Fotó: Unsplash

# Éljen május 1-je!

A munka ünnepének története az Amerikai Egyesült Államokba és 1886-ra nyúlik vissza, amikor a május 1-jén Chicagóban indult munkástüntetésnek sortűz vetett véget. Ennek emlékére 1890. május 1-jén számos országban, így Magyarországon is felvonulásokat szerveztek. Itthon a legnagyobb szabású megemlékezést 1919. május 1-jén tartották, amikor Budapestet elárasztották az ideológiai indíttatású plakátok, dekorációk és szoborátalakítások.

1919. május 1-je különösen jeles napja volt Pestszentimrének is, amely akkor Soroksárpéteri néven Soroksár községhez tartozott. Itt a Kastélydombon tartottak egész napos népiünnepélyt a diákság felvonulásával és névadóünnepséggel. A legfonto-

sabb esemény azonban az volt, hogy délután bejelentették: a község önállósul, és a majális örök emlékére a Marxfalva nevet veszi fel. A névváltoztatási döntést aztán a belügyminisztérium 1919 szeptemberében megsemmisítette. Pestszentlőrincen a tömeg nemzeti színű zászlókkal a Bókay-gödörbe vonult, ahol a felnőttek piknikeztek, a gyerekek pedig játszottak.

1945-től május 1-je állami ünnep, amelyet ettől kezdve Budapesten rendszeresen központi felvonulásokkal ünnepeltek meg. Miután Pestszentlőrinc és Pestszentimre is a főváros része lett, a XVIII. kerületi Tanács és a helyi üzemek dolgozói is felvonultak a Dózsa György úton.

Az 1940-es években az ünnepről teret neveztek el a Szemeretelepen – ma is így hívják. De a lőrinci strandfürdőnek is Május 1. volt a neve, nem vélet-



1919. május 1. Ünneplés a Bókay-gödörben  
Fotó: Tomory Lajos Múzeum



Majális 2001-ben  
Fotó: Tomory Lajos Múzeum



1951. május 1. Lőrinci felvonulók. Fotó: Tomory Lajos Múzeum

lenül, hiszen ez a dátum a strandszezon kezdete is egyben.

1956 után a városligeti központi ünneplés mellett egyre nagyobb teret kaptak a helyi rendezvények is. A XVIII. kerületi programok fő helyszíne a Kossuth téri ifjúsági park lett. Az 1980-as, 1990-es években a rendezvény mind több látogatót és árust vonzott, a színpadot a sportszarnok elé helyezték, a pavilonok a Thököly úton húzódtak végig.

**AZ 1940-ES ÉVEKBEN AZ ÜNNEPRŐL TERET NEVEZTEK EL A SZEMERETELEPEN - MA IS ÍGY HÍVJÁK. DE A LŐRINCI STRANDFÜRDŐNEK IS MÁJUS 1. VOLT A NEVE, NEM VÉLETLENÜL, HISZEN EZ A DÁTUM A STRANDSZEZON KEZDETE IS EGYBEN.**

2002-ben a majális átköltözött a Bókay-kertbe, és ekkor az Üllői úttól a Szélmalom utcáig a Városház utcát végig elárúsító bódék szegélyezték. A programban újból megjelent a felvonulás, de



immár nem politikai, hanem kulturális tartalommal: a Tébláb Táncegyüttes tagjai sétáltak a Kossuth térről a Bókay-kerti nagyszínpadig. 2009-től a Hofherr-Dutra Emléktársaság a Bókay-kerti programmal egy időben rendezi meg a Gépmaajalist az Új Tündérváros Étterem udvarán.

Újabb rétege az ünnepnek, hogy Magyarország 2004. évi európai uniós csatlakozása is május 1-jére esett, így 16 éve már ezt is ünnepelhetjük.

Pápai Tamás László  
Tomory Lajos Múzeum



Május 1. Strandfürdő (1957). Fotó: Tomory Lajos Múzeum

**SZANISZLÓ SÁNDOR**



**polgármester**  
**Demokratikus Koalíció**  
Tel.: 06-(1)-296-1320, 06-(1)-296-1330  
E-mail: polgarmester@bp18.hu  
Facebook: <https://www.facebook.com/SzaniszloSandorOfficial/>  
Minden hónap utolsó hétfőjén 16 és 18 óra között a Polgármesteri Hivatalban (Üllői út 400.).  
Bejelentkezés a 296-1320 vagy a 296-1330 telefonszámon.

**FERENCZ ISTVÁN**



**alpolgármester**  
**Demokratikus Koalíció**  
Tel.: 06-(1)-296-1313  
Mobil: +36-20-934-74-44  
E-mail: ferencz.istvan@bp18.hu  
Facebook: <https://www.facebook.com/FerenczIstvan18.ker/>  
Előzetes egyeztetés alapján minden hónap utolsó hétfőjén 14 és 18 óra között a Polgármesteri Hivatalban (Üllői út 400.). Bejelentkezés a 296-1313 telefonszámon. Minden hónap második keddjén 15-18 óra között a Demokratikus Koalíció képviselői irodájában (Üllői út 493.)

**KÖRÖS PÉTER**



**alpolgármester**  
**MSZP**  
Tel.: 06-(1)-296-1318  
Mobil: +36-30-249-50-72  
E-mail: koros.peter@bp18.hu  
Facebook: <https://www.facebook.com/Koros.Peter.18.kerulet/>  
Előzetes egyeztetés alapján minden hónap utolsó hétfőjén 16 és 18 óra között a Polgármesteri Hivatalban (Üllői út 400.). Bejelentkezés a 296-1318 telefonszámon. Képviselői fogadóóra: minden hónap utolsó szombatján 10 és 12 óra között a Kondor Béla Közösségi Házban (Kondor Béla sétány 8.)

**PETROVAI LÁSZLÓ**



**alpolgármester**  
**Párbeszéd Magyarországért**  
Tel.: 06-(1)-296-1350  
Mobil: +36-30-252-93-68  
E-mail: petrovai.laszlo@bp18.hu  
Facebook: <https://www.facebook.com/petrovailaszlo/>  
Előzetes egyeztetés alapján minden hónap utolsó hétfőjén 16 és 18 óra között a Polgármesteri Hivatalban (Üllői út 400.). Bejelentkezés a 296-1350 telefonszámon.

**SOMODY LÁSZLÓ**



**alpolgármester**  
**Momentum**  
Tel.: 06-(1)-296-1315  
Mobil: +36-30-248-76-50  
E-mail: somody.laszlo@bp18.hu  
Facebook: <https://www.facebook.com/somodylaszlo18ker/>  
Előzetes egyeztetés alapján minden hónap utolsó hétfőjén 16 és 18 óra között a Polgármesteri Hivatalban (Üllői út 400.). Bejelentkezés a 06-1-296-1315 számon. Képviselői fogadóóra minden hónap első keddjén 17 és 17.45 óra között a Kerekerdő Óvodában (Attila u. 9.)

**KUNHALMI ÁGNES**



**A kerület országgyűlési képviselője**  
Fogadóóra: minden hónap utolsó csütörtökén 17-19 óra között az MSZP székházban (Üllői u. 337.). Minden hónap második csütörtökén 16-18 óra között az Ady E. u. 83/B alatti képviselői irodában. Bejelentkezés a 205-3045-ös telefonszámon hétköznapokon 14-18 óra között.

kissokos

## KISOKOS

### BANGA ZOLTÁN

#### LMP

Mobil: +36-30-779-67-86

E-mail: banga.zoltan1@gmail.com

Fogadóóra: minden hónap első hétfőjén 17 és 19 óra között a Kandó Téri Általános Iskolában. Előzetes egyeztetés szükséges a 06-30-779-6786 telefonszámon.

### BAUER FERENC

#### Fidesz-KDNP

Mobil: 06-30-159-95-92

E-mail: bauerferi@t-online.hu

Előzetes telefonos egyeztetés alapján.

### DABASI OTTÓNÉ

#### Demokratikus Koalíció

Mobil: +36-20-592-48-00

E-mail: evadabasi04@gmail.com

Fogadóóra: minden hónap második hétfőjén 17 és 18 óra között a Csontváry Kosztka Tivadar Általános Iskola ebédlőjében (Kondor Béla sétány 10.) Előzetes egyeztetés szükséges a 06-20-592-4800 telefonszámon.

### DÁMSA JÓZSEF LAJOS

#### Fidesz-KDNP

Mobil: +36-20-412-28-50

E-mail: jozsef.damsa@gmail.com

Minden hónap utolsó csütörtökén 18–19 óra között a Kandó téri iskolában.

### FEHÉR GÁBOR

#### MSZP

Mobil: +36-20-335-17-08

E-mail: feherg4@gmail.com

Minden kedden 16–18 óra között a Darus utcai iskolában, minden pénteken 16–18 óra között a Gloriett sportiskolában. További napokon előzetes egyeztetés alapján.

### GALGÓCZY ZOLTÁN

#### Fidesz-KDNP

Mobil: 06-30-927-37-40

E-mail: gz777@freemail.hu

Előzetes egyeztetés alapján

### KASSAI DÁNIEL

#### Független

Mobil: +36-30-407-45-61

E-mail: kassai.daniel.reka@gmail.com

Előzetes egyeztetés alapján a Polgármesteri Hivatalban (Üllői út 400.). Bejelentkezés a 06-30-407-4561 telefonszámon.

### KÁDÁR TIBOR

#### Fidesz-KDNP

E-mail: kadar.tibor@fidesz.hu

Minden hónap első péntekjén 17–18.30 között a Vörösmarty iskolában, minden hónap 2. péntekjén 17–18.30 között a Piros iskolában.

### KISS RÓBERT

#### Fidesz-KDNP

Mobil: +36-20-572-66-81

E-mail: kisrob@freemail.hu

Előzetes egyeztetés alapján.

### LÁNG ISTVÁN

#### Demokratikus Koalíció

Mobil: +36-30-951-72-27

E-mail: lang.istvan01@gmail.com

*Megszűnt a fogadóórája a Gyöngyvirág utcában a Szent Lőrinc Katolikus Általános Iskolában.*

Fogadóóra: minden hónap második keddjén 18 és 19 óra között az Eötvös Loránd Általános Iskolában (Lakatos út 30.), továbbá minden hónap negyedik keddjén 18 és 19 óra között a Szent Lőrinc Katolikus Általános Iskolában (Gyöngyvirág u. 41.). Előzetes egyeztetés szükséges a 06-30-951-7227 telefonszámon.

### DR. LÉVAI ISTVÁN ZOLTÁN

#### Fidesz-KDNP

Mobil: +36-30-942-73-79

E-mail: levaiz79@gmail.com

Előzetes egyeztetés alapján.

### MAKAI TIBOR

#### Jobbik

Mobil: +36-70-409-71-80

E-mail: makai.tibor@jobbik.hu

Fogadóóra: Minden hónap első péntekén 17-19 óra között a Jobbik Üllői út 489. alatt lévő irodájában, vagy sürgős esetben telefonon.

### NAGY BALÁZS

#### Momentum

Mobil: +36-20-206-73-55

E-mail: nagy.balazs.istvan@gmail.com

Előzetes egyeztetés alapján.

### NAGY KÁROLY

#### Momentum

E-mail: nagy.karoly@momentum.hu

Előzetes egyeztetés alapján.

### PÁL NORBERT

#### MSZP

Mobil: +36-20-458-25-51

Fogadóóra: minden második csütörtökön 16 és 18 óra között, Ady Endre utca 83/B. Előzetes egyeztetés szükséges a 06-20-458-2551 telefonszámon.

### SZARVAS ATTILA SÁNDOR

#### Fidesz-KDNP

Mobil: +36-20-458-25-51

Előzetes egyeztetés alapján.

### TÓTH KÁLMÁN

#### Fidesz-KDNP

Mobil: +36-20-974-23-78

E-mail: bokay.kepviselo@gmail.com

Előzetes egyeztetés alapján.

## KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

### ÉS CÍMEK

Ingyenes jogi tanácsadás a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán.

Jelentkezés és időpontkérés a 296-1440-es telefonszámon.

#### Pestszentlőrinc-Pestszentimre

##### Polgármesteri Hivatal

Üllői út 400. Tel.: 296-1300

#### Hatósági Főosztály:

dr. Gocs Éva főosztályvezető

Városház u. 16. Tel.: 296-1400.

A személyes ügyfélfogadás szünetel!

#### XVIII. Kerületi Kormányhivatal

1181 Városház u. 16. Tel.: 896-4319. Hivatal-

vezető: Hodruszky Csaba. Ügyfélfogadási idő:

H.: 13-17, Sz.: 8-12 és 13-16, P.: 8-12

#### Kormányablak

Üllői út 445. Tel.: 896-4098. Nyitvatartás: H.:

7-17 óráig, K.: 8-16 óráig, Sz.: 12-20 óráig,

Cs.: 8-16 óráig, P.: 8-14 óráig. Soron kívüli

ügyintézéshez időpontfoglalásra a [www.magyarorszag.hu](http://www.magyarorszag.hu) és a [www.1818.hu](http://www.1818.hu) internetes oldalon, valamint a 1818-as telefonszámon van lehetőség.

#### Pestszentimrei Ügyfélszolgálati Iroda

1188 Nemes u. 14. Tel: 290-8493, 297-5619).

A személyes ügyfélfogadás szünetel!

#### Pestszentimrei referensi iroda

Tel: 294-1685. Pestszentimrei Városrészi Ön-

kormányzat. ([www.bp18.hu](http://www.bp18.hu))

#### Közjegyzők

Üllői út 423. I. em. Tel.: 296-0809

Bartók L. u. 5. III. 6. Tel.: 297-4110

Üllői út 365. I/1. Tel.: 290-0809

Zsebők Zoltán Szakrendelő

Thököly út 3. Tel.: 297-1210

Pintér Kálmán Szakrendelő

Nemes u. 18 [www.18euszolg.hu](http://www.18euszolg.hu). Tel.: 297-

1210

#### Rendőrkapitányság

Üllői út 438. Tel.: 292-9212

#### Tűzoltó-parancsnokság

Üllői út 235. Tel.: 459-2319

#### Közbiztonsági Centrum

Kondor Béla. sétány 1. Tel.: 294-1011

„Anya, ki mindennap hős, meséje csodavilág  
Ki mással törődik, nem csak az orráig lát  
Aki eléri a célját, úgy, hogy segít hátra is  
Megmutatja, hogy sikerül, majd lehet másnak is  
Ápol, kitart, őszintén gyászol  
Aki elfogadja, ha el kell engedni magától  
Aki mások örömeiben igaz módon osztozik  
Nem csak a sikeres hős, az bizony a szorgos is“  
(Punnany Massif: Hétköznapi hősök)

**BOLDOG ANYÁK NAPJÁT KÍVÁNUNK!**



**PESTSZENTIMRE**  
**#SZERETEMAKERÜLETEM**