



A BUDAPEST I. KERÜLET BUDAVÁRI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

IVARNEGYED

2020
8

XXV. ÉVFOLYAM; 8. SZÁM, 2020. április 23.

**HIVATÁSUK:
STRESSZOLDÁS**
Interjú
a segélyvonal
munkatársaival

Tabáni tervek

BERG JUDIT
mesereceptje

Megjelenési dátumok

LAPSZÁM	LAPZÁRTA	MEGJELENÉS	LAPSZÁM
1.	JANUÁR 8.	JANUÁR 16.	1.
2.	JANUÁR 22.	JANUÁR 30.	2.
3.	FEBRUÁR 5.	FEBRUÁR 13.	3.
4.	FEBRUÁR 19.	FEBRUÁR 27.	4.
5.	MÁRCIUS 4.	MÁRCIUS 12.	5.
6.	Március 18.	Március 26.	6.
7.	ÁPRILIS 1.	ÁPRILIS 9.	7.
8.	ÁPRILIS 15.	ÁPRILIS 23.	8.
9.	MÁJUS 6.	MÁJUS 14.	9.
10.	MÁJUS 20.	MÁJUS 28.	10.
11.	JÚNIUS 3.	JÚNIUS 11.	11.
12.	JÚNIUS 17.	JÚNIUS 25.	12.
SZÜNET			
13	AUGUSZTUS 5.	AUGUSZTUS 13.	13
14.	AUGUSZTUS 19.	AUGUSZTUS 27.	14.
15.	SZEPTEMBER 2.	SZEPTEMBER 10.	15.
16.	SZEPTEMBER 16.	SZEPTEMBER 24.	16.
17.	SZEPTEMBER 30.	OKTÓBER 8.	17.
18.	OKTÓBER 14.	OKTÓBER 22.	18.
19.	OKTÓBER 28.	NOVEMBER 5.	19.
20.	NOVEMBER 11.	NOVEMBER 19.	20.
21.	NOVEMBER 25.	DECEMBER 3.	21.
22.	DECEMBER 9.	DECEMBER 17.	22.

Várnegyed e-mail: varnegyed@gmail.com

Hivatásuk: stresszoldásInterjú a segélyvonal
munkatársaival

11-13. oldal

**Tabáni tervek**Sportcélú közösségi tér
építése

14-15. oldal

**Berg Judit
mesereceptje**

22-23. oldal

IMPRESSZUMA Budapest I. kerület Budavári
Önkormányzat lapja.

Megjelenik kéthetente.

Kiadó: Budapest I. kerület Budavári

Önkormányzat

Levélcím: 1014 Budapest, Országház u. 15.

Telefon: +36-1-355-0139

E-mail: varnegyed@gmail.com,

varnegyed@budavar.hu

Főszerkesztő: Csillag János

Fotó: Fűrjes Viktória

Nyomda: Pharmapress Kft.

Terjesztés: Jetpressz Kft.

A terjesztéssel kapcsolatos észrevételeiket
az alábbi (ingyenesen hívható) zöldszámon
jelenthetik be: +36-80-204-275.Meg nem rendelt kéziratokat, fotókat
nem őrünk meg és nem küldünk vissza!
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk
felelősséget.

ISSN 2060-6303.

XXV. évfolyam, 7. szám, 2020. április 23.

Címlapon: virágzó cseresznyefák a Tóth Árpád
sétányon

SZŰRT FÉNY

Színek, árnyak, tükröződések ugyan vannak, de mégis, mintha függönyön át néznénk. Nem érezni direkt fényt, csak olyat, mint gyakran álmunkban. De a fénysugarak mégis bejutnak a szobánkba, sőt, csapdába esnek és melengető energiákat árasztanak.

Sétáljunk virtuálisan Bulath Éva képeivel, és érezzük át a szobánk melegségét, miközben képzeletben a várost járjuk!





VÁLSÁGKEZELÉS

Minden erejével arra törekszik az önkormányzat, hogy egyetlen kerületi lakos helyzete se lehetetlenüljön el a koronavírus miatt – mondta a Várnegyednek V. Naszályi Márta polgármester. Ezt szolgálja a válságkezelő alapjövedelem bevezetése, amelyhez átcsoportosításokkal teremtik elő a forrást.

Az I. kerületi önkormányzat április első hetében válságkezelő csomagot hirdetett. Hol tart az abban szereplő intézkedések megvalósítása?

Folyamatosan zajlik a mosható, újrahasználatos, fertőtleníthető maszkok kiszállítása. A kerületben 17 ezer háztartás van, nekünk pedig egyszerre 12 ezer mosható maszkot sikerült szerezniünk, és reménykedünk benne, hogy még többhöz is hozzájutunk. Akkor akár többet is tudunk adni, de most első körben háztartásonként egyet tudunk biztosítani. (Azóta további maszkokhoz jutott az önkormányzat, így már háztartásonként 2 db-ot tudnak adni – *a szerk.*) Ezt kérni kell, és az önkéntesek kiviszik a lakcímre. A csomag talán legizgalmasabb, de mindenképpen a legnagyobb közfigyelmet kapott része a válságkezelő alapjövedelem. Ennek az a lényege, hogy egyetlen, a kerületben élő ember sem maradhat 100 ezer forintnál alacsonyabb havi jövedelemmel. Ez most egy nehéz időszak, többletköltségei vannak a családoknak is, és nem akarjuk azt, hogy akik most hirtelen munka, állás, bevétel nélkül maradtak, azok a padlóra kerüljenek. Ezt a nehéz periódust segítünk átvészelné a családoknak.

Mennyi időre szól ez a támogatási lehetőség, és hogyan lehet hozzájutni?

– A kerületünkben többféle szociális ellátás létezik, amelyek közül a legkönnyebben és a leggyorsabban



az eseti települési támogatás tudjuk adni – egy bizonyos jövedelemhatárig. Ez egyszeri, 35 ezer forintos kifizetés, amit összesen 105 ezer forint erejéig lehet igényelni. A válságkezelő alapjövedelemnek pedig az a lényege, hogy azok a jogosultak, akik már megkapták a szociális támogatásokat, és még mindig 100 ezer forint alatt van a jövedelmük, a Népjóléti Közalapítványhoz fordulhatnak, amelyik három hónapon keresztül 100 ezer forintra kiegészíti a jövedelmüket. Ez a program április 15-étől indult, de ha valaki májusban vagy júniusban jelentkezik, mert akkor kerül nehéz helyzetbe, akkor onnan datálódik a három hónap. A munkatársaink hatalmas munkát

végeztek és végeznek folyamatosan, hogy ez a támogatás működjön. Arra kérek mindenkit, hogy telefonáljanak a megadott telefonszámokon, mert a kollégáink tényleg minden segítséget megadnak, akár azzal kapcsolatban is, hogy melyik űrlapot, hogyan kell kitölteni, hová kell küldeni, hogy ezáltal is gyorsabban és biztosabban hozzájuthassanak a segítséghez. Tudom, mostanában sokan úgy érzik, hogy nem tudják elérni az önkormányzatot, de ez éppen azért van, mert folyamatosan égnek a vonalak, és folyamatosan beszélnek a munkatársaink. Azt kérem mindenkitől, legyen türelmes, és keresse a munkatársainkat, mert segíteni fognak.

Mekkora többletköltség ez a válságkezelő alapjövedelem az önkormányzatnak?

– A Népjóléti Közalapítvány számára 20 millió forintot különítettünk el, amiből 10 millió forintot már célzottan átcsoportosítottunk a válságkezelő alapjövedelem forrásának. A végösszeget viszont még nem lehet tudni, hiszen még nincsenek pontos információink arról, hogy hány ember került rossz helyzetbe a kerületben. Arra az adatra tudunk támaszkodni, amely szerint országosan 7 százaléknyi munkavállaló vesztette el az állását, illetve a jövedelmét. Ezek alapján pedig a mi kerületünkben nagyjából 1200–1300 emberről beszélhetünk. De hangsúlyozom, ez egy országos statisztikai adat, ráadásul egy pillanatnyi állapot, nem tudom, hogy a kerületben mi ebből a valóság. Ezért folyamatosan monitorozzuk, hogy hányan, milyen jövedelemszinttel jelentkeznek. Ha pedig további forrást kell biztosítani, arra is készek vagyunk. Az önkormányzat szociális keretében több mint 200 millió forint van. Azt gondolom, hogy a következő három hónapban ebbe bele fogunk férni, de ha nem, akkor még tudunk átcsoportosítani. Abban reménykedem, hogy három hónap után csillapodik a járvány, de most, ebben az időszakban a legfontosabb feladatunk annak a megakadályozása, hogy nincstelenné váljon bármelyik kerületi család.

Mi a koronavírus-járvány pénzügyi kihatása a kerület költségvetésére?

– Úgy számolok, hogy jelenleg nagyjából 40 millió forint kiadásnál járunk, és ez a járvány végéig felmehet akár 100 millió forintra is. Ez a többletkiadás, de ennél sokkal jelentősebb a

bevételekiesés. A kormány elvonta a gépjárműadót, ami 190 millió forint mínuszt jelent, az ingyenes parkolással pedig elesünk az általában éves szinten 1,4 milliárd forintos bevétel időarányos részétől. Itt mondom el, hogy módosítjuk a közszolgáltatási szerződést, és a parkolási cég munkatársait más közfeladatok ellátására irányítjuk át. Attól még ugyanis, hogy nincs bevétel, nem eresztjük szélnek a munkatársakat, nem szüntetjük meg a céget, így pedig ez az éves szinten 400 millió forintos kiadás megmarad. Az idegenforgalmi adó kiesése is több százmillió forintot jelent, ezen felül pedig további nagyjából 200 millió forint hiánnyal számolok a közterület-használati díjak elmaradása miatt.

Az országban elsőként hirdettek bérletdíj-fizetési kedvezményeket, illetve moratóriumot. Él még a lehetőség?

– A kedvezményes, négyzetméterenként 50 forintra lecsökkentett bérleti díjat az kaphatja meg, aki május 1-jéig hivatalosan bezárta az üzlethelyisé-

gét, a kedvezmény pedig a bezárástól a hivatalos veszélyhelyzet végéig szól. Tehát ez nem mindenkinek jár, hanem annak, aki bezárt, és megtartotta az alkalmazottait. A moratórium más, az nincs feltételekhez kötve, és azt jelenti, hogy ebben a három hónapos időszakban azokkal szemben nem élünk a felmondás jogával, akiknek fizetési nehézségeik keletkeztek. A három hónap elmúltával pedig kérelmezni kell az elmaradt díjak részletekben történő megfizetését. Az önkormányzatnak a lakás- és üzlethelyiség-bérleti díjakból egymilliárd forint fölötti bevétele van éves szinten. Ez most átmenetileg kiesik, vagyis egy része időben eltolódik, ami nyilván nehezíti a helyzetünket, de azt gondolom, hogy ezzel segítenünk kell a kerületben élőket és a kerületben vállalkozókat.

A válságkezelés mennyiben befolyásolja az eredeti programjuk megvalósítását?

– Ha nem lenne a koronavírus-járvány, néhány dologban előrébb tartanánk, de nincs miért szégyenkezünk.



Számszerűsítve: 186 ígéretet tettünk a választási programunkban, amiből 13-at, már megvalósítottunk, és további 64-et elkezdünk, ezek együtt a programpontjaink több mint 40 százalékát jelentik. Nagyon fontos, hogy fölállítottunk egy új önkormányzati rendszert, új bizottsági struktúra van, ami kiemelten kezeli a legégetőbb kérdéseket, mint a lakás- és helyiségbérleti ügyeket, illetve az idegenforgalmat. A fővárossal együttműködve egy új turisztikai koncepciót alakítottunk ki, amit most a válság miatt nem érzékel senki, de ha helyreáll a turizmus, ezzel megnyugtató helyzetet tudunk teremteni. Az idej költségtérítésben jelentős forrásokat különítettünk el arra, hogy előkészítsünk nagy projekteket, például energiahatékonyági beruházásokat, a Batthyány



tér vagy a Szentháromság tér rekonstrukcióját. Így a válság után már kész tervekkel és programokkal tudunk lépni ezekben a fejlesztésekben. Vannak nagy projektjeink, amelyeket átütemeztünk, de nem állítottunk le. Ilyen például a Táncsics Mihály utca felújítása és a kulturális központ kivitelezése is.

Mennyi energia marad az alapfeladatok ellátására?

– Minden munkatársunk megfeszített erővel dolgozik, le a kalappal előttük. De szeretnénk, ha látnák a lakosok, hogy valamennyi fővárosi és I. kerületi cég azzal a helyzettel küzd, hogy megpróbál a munkatársai számára biztonságos munkakörnyezetet teremteni, csökkentve a fertőződések kockázatát. Ezek a cégek most csökkentett üzemmódban, megváltozott munkarendben tudnak csak dolgozni. Ezért szeretnénk kérni az emberek türelmét. Lehet, hogy nem tudjuk olyan gyakran üríteni a szemeteseket, ritkábban kerül kaszálásra a gyepek, de arról van szó, hogy rangsorolnunk kell a feladatokat, és most a járványhelyzet kezelése élvez elsőbbséget.

Arról is lehet híreket hallani, hogy egyes önkormányzatok előírták a kötelező maszkviselést a zárt terekben. Ilyen lépésre lehet számítani az I. kerületben is?

– A Kormányhivatal kiadott tájékoztatója és a saját jogértelmezésünk alapján én polgármesterként nem írhatok elő ilyet. Amit a jogszabályok alapján meg lehetett és érdemesnek láttuk megtenni, azt előírtuk a húsvéti és az azt követő hétvégén is. Így ezekben az időszakokban a Vár védett öveze-

tébe csak azok hajthattak be autóval, akinek engedélyük van, emellett pedig lezártuk a Gellért-hegy tetején a Citadella melletti parkolót. A Citadella körüli séta nagyon vonzó, de most jobb, ha elővigyázatosságból elejét vesszük az itteni rekreációs turizmusnak. Egyébként úgy látjuk, hogy csak olyan lezárásnak van értelme, ami a rendelkezésünkre álló erőforrásokkal fenntartható és felügyelhető.

Központi téma lett az utóbbi időben az idősothonok helyzete. Az I. kerületben van ezzel kapcsolatos feladatok?

– Kerületünkben nincs önkormányzati fenntartású idősothon, egy ilyen egyházi intézmény működik, a Farkas Edit Szeretetotthon. Nekik juttattunk védőfelszereléseket, azért, hogy segítsünk, de arról nincs napi szintű információ, hogy náluk vannak-e például kórházból visszaküldött betegek. Én egyébként azt gondolom, hogy az idősothonok ügyét már a legelején elrontották. A kórházakban az első pillanattól kezdve nagyon szigorú karantént kellett volna bevezetni, és azonnal szűrni, a szűrések eredményei alapján pedig a nemzetközi protokolloknak megfelelően viselkedni. Ha ez így történt volna, a kórházakból nem juthattak volna vissza fertőző betegek az idősothonokba, és sokkal könnyebben, gyorsabban meg lehetett volna állítani ezt a folyamatot. Az operatív törzsnek – miután tudtuk, hogy az idős emberekre ez a járvány fokozottan veszélyes – kiemelten kellett volna kezelnie azokat a helyeket, ahol sok idős ember van, teszteket, védőfelszereléseket kellett volna odaküldeniük.

enzo

LELKI TÁMOGATÁS

A járvány időszakában szakemberekből álló kríziskezelő csoport fogadja azoknak a kerületi lakosoknak a telefonhívását, akiknek lelki megerősítésre, tanácsra vagy segítségre van szükségük. Az eddigi tapasztalatokról Remenyik Ildikó pszichológussal, a csoport vezetőjével és koordinátorával beszélgettünk.



Milyen típusú problémákra kínálhat segítséget egy-egy telefonos beszélgetés?

– A kollégáimmal elsősorban a szorongásos, a pandémiapánikba került, a családtagjaiktól elkülönített, illetve karanténban lévő embertársainkat szeretnénk kiszolgálni. Felkészültünk arra is, hogy olyanok is hívnak, akik a járvány miatt anyagi bizonytalanságba kerültek, akiknél családi konfliktust okoz az otthon tartózkodás, alkalmazkodási képtelenséggel küzdenek vagy kiégett egészségügyi dolgozók. Pszichológus kollégáim mellett egy pszichológus hallgató és egy coach (tanácsadó) erősíti a csapatot, a háttérből pedig – hogy jó válaszokat tudjunk adni a speciális kérdésekre – egy ügyvéd, két vállalkozással foglalkozó szakember és egy orvos segíti a munkánkat. Rendszeresen konzultálunk és megosztjuk egymással a tapasztalatainkat.

Általában mennyi időt vesz igénybe egy-egy beszélgetés?

– Eredetileg hívásonként 20–30 perccel számoltunk, de legtöbbször tovább nyúlik a beszélgetés. Természetesen nem szűkítjük az időkeretet, addig tart egy beszélgetés, amennyi időre szüksége van a hozzánk fordulónak ahhoz, hogy elmondhassa a gondjait. Mindenki számára adunk visszajelzést, tanácsot, és felkínáljuk a lehetőséget, hogy pár nappal később visszahívjanak. A második hívásakor megbeszéljük, hogy változott-e a helyzet, illetve hogyan lehet tovább javítani rajta. A kollégáim is meghatározott időkeretben fogadják a hívásokat. Az elmúlt napokban már előfordult, hogy az adott időpontban foglaltak voltak a vonalak. A mobilkészülékek kijelzik a hívószámokat, és számunkra természetes, hogy az időkerettől függetlenül mindenkit visszahívunk.

Mit tud tanácsolni annak, aki azért telefonál, mert jelentősen romlott az anyagi helyzete?

– Valóban kerestek olyanok, akiknél egzisztenciális bizonytalanság lépett fel. Közösen áttekintettük a problémát és a szóba jöhető támogatási lehetőségeket. A telefonálónak felhívtam a figyelmét arra, hogy indokolt esetben a Budavári Önkormányzat eseti települési támogatásban részesíti a kérelmezőt, illetve válságkezelő alapjövendelmet biztosít.

Milyen egyéb gondokkal fordultak önhöz?

– Az egyik telefonáló például elmesélte, hogy a családjában nagyon nehezen tudják összehangolni a gyerek online oktatását a saját home office-os munkájukkal. Azt hiszem, ez a probléma sok családot érint. Ezúttal nehezítette a helyzetet, hogy egy háromgyerekes családról volt szó, ahol mindhárom gyerek iskolás. Ilyen esetben a családi rituálék közös megtervezése, a feladatok megszervezése, elosztása és a közös szorongásoldás könnyíthet a helyzeten. A munkatársaim is és én is találkoztam olyan konfliktussal, amely a családtagok eltérő fertőtlenítési és vírusellenes védekezési szokásából fakadt. Ez azt jelenti, hogy amíg az egyik családtag szigorúan betartja a szabályokat és mindent fertőtleníti, a közeli családtagjai sokkal lazábban kezelik a dolgokat. Ez a nézeteltérés komoly viszályt generál. Ebben a helyzetben megerősítjük a családokat a prevenció fontosságában, ugyanakkor hangsúlyozzuk, hogy tartózkodni kell a túlzásoktól, hiszen nem lenne jó, ha a krízis miatt valaki kényszeressé válna. Segítünk abban, hogy közös nevezőre jusson a család. Megpróbáljuk rávenni azokat, akik lazábban kezelnék a szabályokat, hogy a prevenció most nagyon fontos. Megerősítjük őket abban, hogy helyes döntés a lakásba lépés után, cipőt, kulcsot fertőtleníteni, alaposan kezdet mosni. Ugyanakkor a biztonságkezesőket is megnyugtató, hogy abban

az esetben, amikor egész nap mindenki otthon tartózkodik, akkor nem kell, sőt nem jó félóránként kezdet fertőtleníteni.

Volt-e olyan hívás, amikor nehezen feloldható problémával keresték meg?

– Több olyan telefonálóm is volt, aki „hétvégi” szülő. Édesapák hívtak, hogy a járványveszélyre hivatkozva az elvált feleségük nem tartja biztonságosnak, hogy találkozzanak a gyerekekkel. Ezekben a helyzetekben megpróbáltunk mediációval segíteni, közvetíteni a szülők között, amelynek nyomán kompromisszumos megoldás született azért, hogy az édesapa bizonyos szabályokat, viselkedési normákat betartatva mégis látogathassa a gyereket, olyan módon, ami az anyukának is biztonságérzetet ad. Ez a gyakorlatban maszk és kesztyű viselését, valamint a szükséges távolság megtartását jelenti. Előfordult azonban olyan helyzet is, amikor türelemre intettem az apukát, és azt kértem, hogy ha valóban sokfelé megfordult az utóbbi hetekben – ahogy említette –, akkor legyen megértő, és inkább halassa el a hétvégi láthatását. Próbáltunk olyan közös nevezőre jutni, amelyet végül mindenki elfogad.

Komolyan küzdöttünk az összeesküvés-elméletekkel is, a konspirációs elméletek nyomán előtörő gondokkal, amelyekre nem könnyű reagálni. Véleményem szerint nem lehet megingatni azt, akinek kőkemény hite van. Az emberek egy része nem tudja, hogy mit kezdjen a világjárvánnyal, mert nem tudják, mi okozta. Azt kértük a telefonálótól, hogy ebben a helyzetben ne az okot keresse, sokkal fontosabb most a prevenció és a biztonságkeresés.

A tapasztalataik szerint inkább az idősebbek vagy a fiatalabbak telefonálnak?

– A csapatot többségében a fiatalabbak, az 50 év alattiak keresték, előfordult, hogy egészen fiatal felnőttek is. Az idősek közül kevesen kerestek meg. A saját tapasztalatomból tudom, hogy az ő korosztályuknál is sok a gond, és azt is tudom, hogy frusztrálódnak. Önkéntesként is dolgozom, tisztítószereket, ebédet, maszkokat szállítok, és eközben gyakran beszélgetek idős emberekkel. Ők is szoronganak, nagyon megszenvedik a megszokott rituáléktól való eltávolodást, például, hogy nem ölelhetik magukhoz az unokákat, illetve, hogy nem járhatnak templomba. Biztos vagyok benne, hogy ők is igényelnék a beszélgetéseket, ezért a kerületi családsegítő szolgálat segítségével a kiszállított ebéd mellé eljuttattunk számukra egy rövid tájékoztatót, amelyben pár mondatban felhívjuk a figyelmüket, hogy ha bármilyen gondjuk van, ha szeretnének bárkivel beszélgetni a krízishelyzetről, akkor ezt megtehetik. Bízunk benne, hogy ők is élnek majd a lehetőséggel.

Létezik-e olyan tanács, amely sokaknak segíthet?

– Szeretném kiemelni, hogy a kolégáimmal együtt szinte minden alkalommal olyan rövid és hatékony módszereket ajánljunk, mint például a progresszív izomlazítás, a légzésterápia vagy az úgynevezett imaginatív (képzeletalkotó) gyakorlatok. Személyre szabott tanácsokat adunk. Motiválunk mindenkit arra, hogy óvja és erősítse a pszichikai és fizikai immunrendszerét.

R. A.

BUDAVÁRI ÖNKORMÁNYZAT OLDJUK MEG EGYÜTT!

LELKI SEGÉLYVONAL

Szorong? Zaklatott?

Ha a koronavírussal kapcsolatos lelki problémái vannak, telefonáljon! Szakembereink a következő telefonszámokon és időpontokban várják a hívásaikat

REMENYIK ILDIKÓ önkormányzati képviselő

Minden kedden 14:00–15:00 és csütörtökön 18:00–19:00 óra között
Tel.: 06-20-535-14-00

SEBESTYÉN ÁRPÁD krízis kezelő szakpszichológus

Minden szerdán 19:00–20:00 és csütörtökön 17:00–18:00 óra között
Tel.: 06-20-939-33-23

SEBESTYÉN BALÁZS BENCE pszichológus

Minden kedden 17:00–18:00 és csütörtökön 16:00–17:00 óra között
Tel.: 06-30-280-15-55

VELEZ CSABA pszichológus

Minden szerdán 19:00–20:00 óra között várja a kiegészítő tüneteit mutató, egészségügyben dolgozók hívását
Tel.: 06-20-324-38-42

MÓRICZ ANITA utolsó éves pszichológus hallgató

Minden kedden 15:00–16:00 és minden csütörtökön 19:00–20:00 óra között várja a magas szintű diszkomfortot megéllők hívását
Tel.: 06-30-720-41-99

KIRI EDIT ANNA pszichológus

Minden este 18:00–19:00 óra között
Tel.: 70-234-94-01

HIVATÁSUK: STRESSZOLDÁS

A kríziscsapat tagjai különböző életkorúak, és eltérő szakmai háttérrel rendelkeznek. Ezekben a napokban mindannyian ugyanazt a feladatot vállalták: telefonos lelki segítséget nyújtanak a kerület lakóinak. Az első két hét után a szakembereket a tapasztalataikról kérdeztük.

SEBESTYÉN ÁRPÁD krízis kezelő szakpszichológus

Milyen krízishelyzetek alakulhatnak ki a lakosság körében karantén idején?

– Sok fórumon elmondták, leírták már, de nem túlzás ismét hangsúlyozni, hogy ebben az időszakban még mindig csak keressük, hogyan tudunk megküzdeni a koronavírus okozta krízissel és hogyan tudunk alkalmazkodni az új helyzethez. A Budavári Önkormányzat pszichológiai kríziskezelésre irányuló, elismerést érdemlő kezdeményezéséért külön köszönöt jár Remenyik Ildikó kolleganőmnek. Az egyik legjellemzőbb pszichológiai krízishelyzet az, hogy testi-lelki veszélyt élünk meg, és aggódunk a megszokott életformánk, életvitelünk felborulása miatt. Mindez szorongással, félelemmel járhat, és olyan mértékűvé is válhat, ami tudati beszűkülést okoz, gátolva a cselekvő- és ítéltéképességet. Ekkor pánikreakció, „hisztériás” hangulat alakulhat ki.

Ugyancsak krízishelyzetté mélyülhet a társas kapcsolatok lehetőségeinek szűkülése, illetve azok fenntartása, főként az idősekkel, nagyszülőkkel, akikkel eddig nem a virtuális, hanem a személyes kommunikáció volt megszokott. Tehát több szinten is új élethelyzethez kell alkalmazkodnunk. Ezek közé tartoznak a kijárási korlá-

tozások, a tanárok és diákok számára a távoktatás, másoknak a munkahely elvesztése, a családoknak az otthon lévő gyermekek gondozása stb. A ránk vonatkozó helyzetekben meg kell találnunk a megküzdési módot, és ez stressz-szel jár, esetleg krízist eredményezhet. Így a jelenlegi válsághelyzetben érezhetünk frusztráltságot, levertséget, elkeseredettséget, félelmet az újtól, keltheti tehetetlenség, bezártság, illetve „keresem a helyem” érzését, de jelentkezhetsz a „karanténfásultság” is. Ezért nagyon fontos a feszültség levezetése más személy megbántása nélkül, illetve a tolerancia, megértés, türelem, bizalom, önzetlenség.

Kapott olyan hívást az elmúlt napokban, amely komoly krízisről tanúskodott? Telefonon hogyan tud segíteni az ilyen jellegű problémákon?

– Egészségügyi dolgozóktól, más traumatizált, válságban lévő személyektől kaptam hívásokat. A hívó fél számára anonim telefonos lelki elsősegélynyújtásnak létezik egy meghatározott folyamata, de sok esetben önmagában már a kibeszélés, panaszkodás lehetősége is segít. Ha gyakorlati javaslatokra kérdeznék rá, többek között az alábbiakat vetem fel. Mindig minden helyzetben célravezető gyakorlat a légzésünkre irányítani a figyelmet. Kövessük a légzésünk ritmusát, a figyelmünket irányítsuk



a be- és kilélegzésre 1–3 percig, naponta legalább 8–10 alkalommal! Az ilyen típusú gyakorlat nyugtató hatású. Kitűnő feszültségcsökkentő módszer, ha bizonyos izomcsoportunkat megfeszítve tartjuk (például ökolbe szorítjuk a kezünket), majd fél percig egyre fokozzuk a feszítés mértékét, végül hirtelen kiengedjük a szorítást. Ezt akár napi 5-6 alkalommal elvégezhetjük. Fontos, hogy tartsuk fenn a napi rutint. Ne aludjunk sokkal tovább, mint ahogy azt korábban megszoktuk, és az étkezéseink ritmusát is őrizzük meg! Így mentálisan azt üzenjük a szervezetünk számára, hogy nincs akkora változás az életünkben. Ugyancsak feszültségoldó hatású, ha azzal a hobbinkkal kezdünk foglalkozni, ami otthon, a kijárási korlátozás alatt is kikapcsolódást nyújt. Végül még egy jó tanács: keressünk humort a helyzetekben! Ha nem látunk humoros helyzetet a környezetünkben vagy az élethelyzetünkben, akkor nézzünk vígjátékot, olvassunk vicceket, hallgassunk humoristákat.

MÓRICZ ANITA

utolsó éves pszichológus hallgató



Az önkéntes kríziscsapat tagjaként ön elsősorban a magas szintű diszkomfortot megélők számára nyújt tanácsadást. Járvány, illetve karantén idején milyen tipikus lelki problémák jelentkezhetnek?

– Nagyon hirtelen zökkent ki a világunk a rutinból, a megszokottból. Szinte már azokra a helyzetekre sincs jól bejáratott sémánk, amire évekig ösztönszerűen reagáltunk. Már azt is megkérdezték tőlem, hogy az erkélyen elkapható-e a vírus vagy szabad-e szellőztetni. Sokan az új, biztonságos viselkedési szokások kialakításában kértek megerősítést. Gyakori a hírekből táplálkozó túlzott félelem, ilyen esetben javasolom a hírek követésének minimalizálását, egyébként fennáll a veszélye, hogy egész nap „mérgezzük” magunkat. Telefonon olyanok is megkerestek, akiknek a családtagjai külföldön élnek. Számukra hiányzik a következő utazás tervezhetősége, nem tudják, mikor látthatják az unokákat. Egyesek attól félnek, hogy egyéb betegség sújtja őket ebben a periódusban, más attól fél, megfertőzi a családtagjait, idős hozzátartozóit. De akadt, aki a végrendelet érvényességére kérdezett rá. Gyakran már az nagy segítség, hogy a beszélgetéssel levezethetik a feszültséget.

Az általános terápiák mellett milyen egyénre szabott megoldások segíthetnek a lelkileg érzékeny személyeken, illetve gyerekeken?

Komplexebb terápiákra ezek a beszélgetések nem adnak lehetőséget. Ezért személyre szabottan javaslok relaxációs gyakorlatokat, légzésgyakorlatokat, és aki nyitott rá, annak javasolom a YouTube-on elérhető autogén tréningeket. Mindenkinek hangsúlyozom: a legfontosabb, hogy ebben az időszakban a pszichés és fizikai immunrendszerünket is megőrizzük.

VELEZ CSABA pszichológus



Tapasztalatai szerint van-e bármilyen jelentősége annak, hogy férfiak vagy hölgyek kérnek öntől segítséget?

– Nem érzékelem, hogy lenne különbség abban, hogy milyen nemű a segítségkérő.

Milyen problémákkal keresték meg az elmúlt napokban, és milyen tanáccsal próbált segíteni? Akadt-e olyan, kiégésről panaszkodó telefonáló, aki az egészségügyi területén dolgozik?

– Okoztak szorongást a munkahelyen megváltozott körülmények. A megbetegedéstől való félelem, a

kontrollhiány, a bizonytalanság, a tervezhetetlenség a stresszfaktor. A munkahely és a család közötti biztonságos átzsilipelés jelent még nagyfokú diszkomfortot, bizonytalanságérzést. Egy-egy ilyen beszélgetés krízisintervenciós, feszültségoldó segítségnyújtás, nem egyenértékű egy klinikai szakpszichológus által vezetett pszichoterápiás ülésorozattal. Az időkeret arra ad lehetőséget, hogy a kérdező megoszthassa valakivel az őt érő, stresszt okozó ingereket, illetve az érzéseket, amelyeket azok kiváltanak belőle, valamint arra, hogy személyre szóló, egyéni relaxációs munkamódszert javasoljunk, amit önállóan tudnak alkalmazni.

KIRI EDIT ANNA coach



Miként lehet életvezetési tanácsokat kidolgozni járvány, illetve karantén idejére? Miből meríti az ehhez szükséges élményanyagot?

– A pszichológusi segítségnyújtáshoz a jelenlegi veszélyhelyzetben alkalmazandó szempontokat és módszertani ajánlásokat kaptak a szakemberek. A Magyar Pszichológiai Társaság április elején hírlevélben osztotta meg a tagjaival a Katasztrófapszicho-

lógiai Szekció ajánlásait – annak alapján, hogy sok újságírói kérdés érkezett a szekcióhoz – az alábbi témákban:

1. A koronavírus terjedése miatt milyen kihívásokra kell felkészülni?
2. Hogyan küzdünk meg a vírusfertőzés miatti szorongásunkkal, pánikérzésünkkel?
3. Mit tehetünk a túlzott szorongás megelőzése vagy csökkentése érdekében?
4. Hogyan lehet kezelni a karantén miatti (az otthoni bezártsággal járó) feszültséget, frusztrációt?
5. Mit tehetünk a depresszió ellen? Dolgozunk vagy inkább pihenünk többet?
6. Hogyan terheli meg az ilyen helyzet az emberi kapcsolatokat?
7. Mit érdemes elmondani a kisgyerekeknek (mondjuk az 5–10 éves korosztálynak) a koronavírussal kapcsolatban, és hogyan lehet oldani az ő félelmeiket?
8. Mi javasolható azok számára, akik ténylegesen is elkapják a koronavírust, ők hogyan küzdjenek meg ezzel a helyzettel?
9. Mi javasolható azoknak, akik a megbetegedett szeretteikért aggódnak?
10. Mi javasolható azoknak, akik a betegség következtében veszítik el hozzátartozójukat?
11. Miután most nehéz volna személyesen terápiára járni, mennyire elterjedt a hazai szakemberek között a Skype-os vagy videóchates terápia?
12. Relaxációs gyakorlatok felnőttek és gyermekek számára.

Sikerül érdemi tanácsot adni?

– Több idősebb személlyel beszéltem telefonon. A legjellemzőbb, hogy

többségük a veszélyhelyzet kihirdetése óta retteg az otthonában, hogy ha megkapja a vírust, meg fog halni a krónikus betegsége miatt. Ki viccesen fogalmazva, ki komoly félelemmel a hangjában jelzi, hogy állandó fenyegetettséget érez, aludni sem tud jól. Szorongásoldó, alvást elősegítő módszereket javasoltam.

SEBESTYÉN BALÁZS BENCE

pszichológus



Milyen problémával keresték meg a telefonos szolgálata során, és kapott-e visszajelzést arról, hogy miként változott az illető helyzete, állapota?

– Néhány nappal ezelőtt egy idősebb hölgy telefonált és kérte a segítségemet. Szinte sírva szólt hozzám, hogy nem tud mit kezdeni a helyzettel, és eluralkodott rajta a pánik. Bár a férjével tudják egymást támogatni, azonban mégis egyedül és bezártan érzi magát, mivel a lányai hosszabb ideje külföldön tartózkodnak. Úgy érzi, ő lehet a következő, akinél súlyosabb következményei lehetnek a vírusnak. A médián keresztül folyamatosan negatív hatások érik, amelyek

képesek örvény módjára magával rántani és folyamatos félelemben tartani őt. Elmondása alapján többször felébred éjjel, mert gondolatai nem hagyják aludni. Sokszor még olvasás közben is arra lesz figyelmes, hogy nem képes a figyelmét a cselekményen tartani, ehelyett szétáradó, mindenre kiterjedő félelem veszi körül. A telefonbeszélgetésünk végén felajánlottam a további segítségemet, mondtam, hogy bármikor fel tud hívni. Azonban ezzel egyelőre nem élt, így nincs információ, hogy változott-e, és ha igen, milyen formában az állapota.

Telefonos tanácsadóként tud-e érdemi válaszokat adni a krízishelyzetben lévők számára?

– Szerintem az esetek többségében a személyes segítségnyújtás a legjobb, azonban sajnos éppen a válsághelyzetek velejárója, hogy ezt nem mindig lehet megvalósítani. Ilyen esetben a telefonos pszichológiai, lelki segítségnyújtás a legcélravezetőbb. Azt gondolom, hogy sok esetben a bajban lévő negatív érzelmeinek, feszültségének kiadása, „ki-beszélése” már önmagában is olyan eszköz, ami pozitívan hatással van a kríziskezelésre. A szakemberekben jobban megbízunk, a véleményük többet jelent számunkra. Ezen túl mindennemű verbális, mélyebb tanácsadás életmentő lehet. Egy-egy biztonságérzetet keltő gondolat, kedves szó olyan motivációt képes adni, amely eldöntheti a továbbiakat. A verbális tanácsadás mellett sok fizikai, apró mozgással járó ötlet, feladat létezik, amely nagyon hatékonyan képes csökkenteni a felhalmozódott stresszt. Egy szóval: mindenképpen!

r. a.

TABÁN: MOZGATÓ – SPORTCÉLÚ KÖZÖSSÉGI TÉR ÉPÍTÉSE

Megérkeztek a FŐKERT Nonprofit Zrt.-től az önkormányzat által rendelt tervrajzok a Tabán felújításáról. Ezek a tervek az év eleji lakossági fórumokon elhangzottak alapján készültek. A

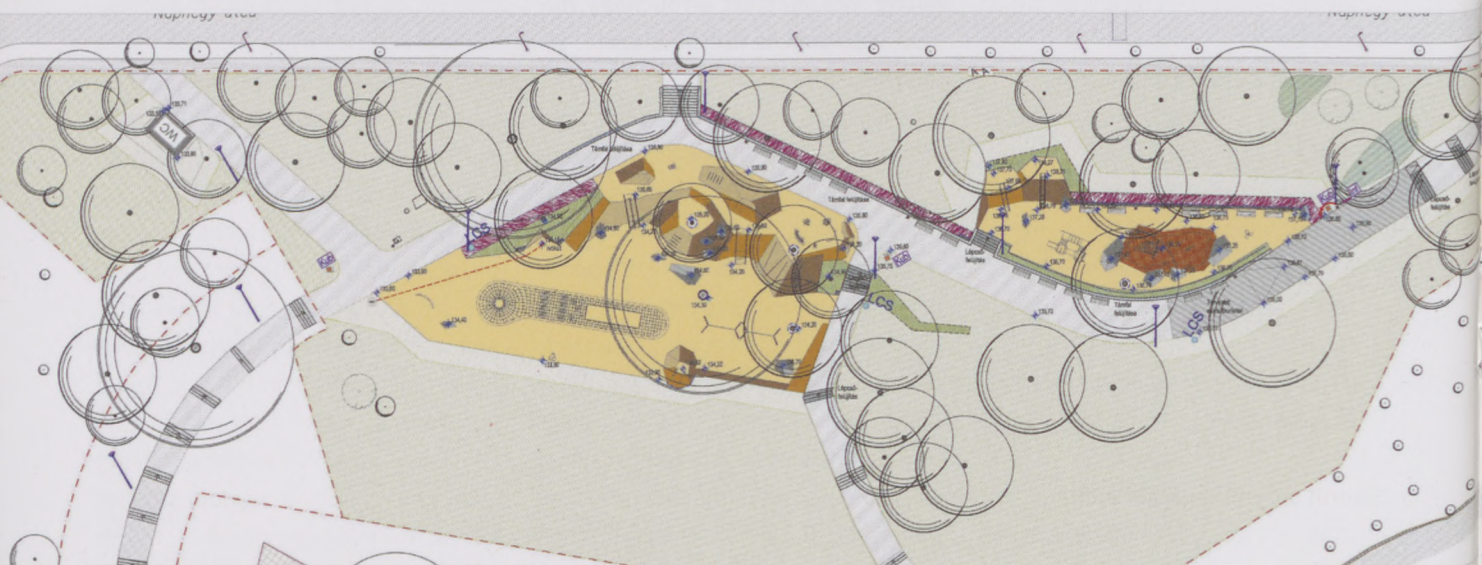
kivitelezés ütemezését és az átadás időpontját a koronavírus-járvány miatt egyelőre még nem tudjuk pontosan. Az alábbiakban a tervező, Szalkai Adrienne tájépítész leírásából közlünk

részleteket. A tervezési terület a Tabán park területén található, a Krisztina körút – Kereszt utca – Naphegy utca ölelésében, a jellegzetes tabáni lejtőn. A beruházás legfőbb célja, hogy a Tabán sport- és játszótéri funkciója kibővüljön, és modern, a mai kor elvárásainak megfelelő, minél több korosztályt és igény szintet kielégítő legyen.



SPORTTERÜLET

A Kereszt utca mentén lévő sportpálya környezetében a sportfunkciók bővítését tervezzük. A sportpálya megújul: öntött gumiburkolattal és új sportkerítéssel bővül. A pálya kifutó részén kap helyet egy öltözőszekrényes pad is, amely okoseszközként működik. A multifunkciós sportpálya mellett egy stabilizált burkolattal ellátott, kerékpáros pihenőpontot kialakítunk, kerékpárszervizpont létesítésével.



Közösségi tervezés

ÖTLETROHAMRA VÁRNAK

Két I. kerületi park projektje is felkerült a Budapest Dialog nemrég indult, közösségi tervezéssel foglalkozó oldalára. A Dialog csapat a Vérmező és a Horváth-kert átalakításához vár véleményeket.

Játéknak indult, aztán hamar komolyra fordult – röviden így foglalható össze a Budapest Dialog története, amelyet három lelkes ember – egy településmérnök, egy építómérnök és egy számítógépes designer-grafikus – alapított 2014-ben, amikor elindultak a Design Terminal pályázatán. Saját környékük élhetővé tételére rengeteg ötletük volt, és kíváncsiak voltak arra, hogy másoknak milyen ötleteik vannak.

CSELEKVŐ POLGÁROK

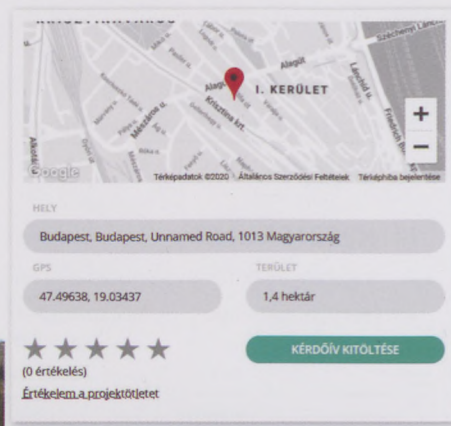
„Az volt a célunk, hogy létrehozzunk egy közösségi, városfejlesztő online-felületet, amely segít összekapcsolni a helyi lakossági ötleteket, illetve az önkormányzatokat” – emlékezett a kezdetekre az egyik alapító, a településmérnök Szerdahelyi-Németh Klára. – „Így az aktív polgároktól érkező egyszerű civil kezdeményezések, ötletek rugalmasan be tudnak csatornázódni a fejlesztési folyamatokba az önkormányzatoknál” – magyarázta a koncepciót a Várnegyednek. Mostanra egy 6-8 tagból álló állandó csapattal és sok segítőtől működő műhelyé váltak, az alapítók mellé érkezett közösségfejlesztő, szociológus, geográfus és szövegíró is, önkormányzati, állami, illetve versenyszférában szerzett tapasztalatokkal felvértezve. Abban mind egyetértenek, hogy az élő közösségekhez elérhető helyekre, az elérhető helyekhez pedig élő közösségekre van szükség.

„Az alapítók számára az is motiváló volt, hogy ha az ember nyitott szemmel járt és jár most is a városban, akkor látja, hogy a cselekvő civil kezdeményezések hogyan tudnak pozitív nyomot hagyni a városban” – tette hozzá. A Budapest Dialog az ilyen kezdeményezéseket szeretné felkarolni, illetve segíteni az önkormányzatokat abban, hogy valós igényekre épülő koncepciókat tudjanak megvalósítani. Vagyis, ha van egy éves költségkeret közterület-fejlesztésre, akkor az úgy, és olyan módon legyen elkölthető, ahogyan és ahol erre tényleg szükség van.

Jelentős lépés volt a Dialog életében, hogy 2016-ban volt egy nagyobb léptékű fejlesztésük, amikor a TÉR_KÖZ városrehabilitációs program partnerei lettek. Így az összes városi, városreha-



bilitációs projekt megtalálható a buda-
pestdialog.hu oldalon. Néhány nappal
ezelőtt indult a kozossegitervezes.hu
felületük, egy új fejlesztés. Ezt az eddig
összegyűlt tapasztalatokat felhasználva
hozták létre azzal a céllal, hogy már a
projektfejlesztések első fázisában le-
gyenek olyan közösségi vélemények,
amelyekre támaszkodhatnak a tervezők.
Ehhez kérdőíveket készítettek, ame-
lyeket az oldalra látogatók – nem nagy
időráfordítással – kitölthetnek.





TÉRKÉPES KÉRDŐÍV

Az adott fejlesztéseket – az I. kerületiek közül jelenleg a Vérmezőét és a Horváth-kertét – az oldalra látogatók a már említett kérdőív kitöltésével befolyásolhatják. Abból ugyanis kiderül, hogy az adott területen jelenleg milyen használói szokások vannak, mik a helyi problémák, mit tartanak az emberek értéknek, milyen javaslataik vannak, összességében mit szeretnének. Erre a Budapest Dialog egy olyan térképes kérdőívet fejlesztett, ami teljesen új ezen a területen. Már befejezett városrehabilitációs projektek értékelésére is kaptak megbízást: a II. János Pál pápa tér, illetve a Nehru park szerepel így az oldalon.

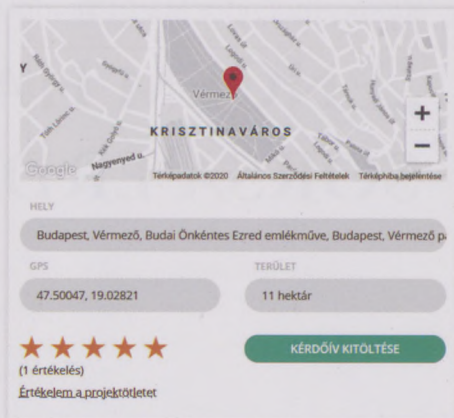
„Ezek a kérdőívek a következő három hónapban biztosan elérhetőek lesznek a kozossegitervezes.hu felületen, az ezeket használóknak mindenképpen érdemes kitölteniük, mert ez valódi lehetőség arra, hogy beleszóljanak az életterület érintő fejlesztésbe” – mondta Szerdahelyi-Németh Klára. A Dialognak azonban már egy hónap után le kell adnia egy összesítést az addigi véleményekből, így fontos, hogy addig minél több kérdőívet kitöltsenek az érintettek.

A kérdőívek mellett személyes találkozókat is szerveznek. Ezeket nem „sima”

lakossági fórumként kell elképzelni, mivel ezek annál moderáltabban, interaktívabb módon zajlanak, a szakértők kis csoportokban, kötetlenebbül beszélgetnek az emberekkel. „Úgy gondolom, hogy ma már az önkormányzatok is tisztában vannak azzal, mit jelent a közösségi tervezés, és a lakosságnak is egyre nagyobb igénye van erre” – mondta. Ezért a beszélgetésekre sokszor a munkaidő utáni órákban kerül sor. Aki igazán érdeklődik, az elmegy, és ott véleményt nyilvánít, de azért vannak sokan, akik munka után még otthon is elfoglaltak, ezért is tartják hasznosnak az online eszközt, ami nagyon jól kiegészíti a személyes párbeszédéből lesűrhető tapasztalatokat. Arra a kérdésre, hogy hogyan tudnak változni az ilyen projektek egy eredeti elképzeléshez képest, Szerdahelyi-Németh Klára azt a példát hozta fel, hogy például a kutyások és a nem kutyások érdeklentéit jól el lehet simítani.

HORVÁTH-KERT, VÉRMEZŐ

„A Fővárosi Önkormányzat számára nagyon fontosak ezek a fejlesztések, a Horváth-kert, a Vérmező, és a már nem I. kerületi Városmajor, tulajdonképpen a valamikori Ördögárok nyomvonala” – mondta Lukács-házi Gergely, a Budapest Dialog munkatársa. – „A Vérmező és a Horváth-kert két eléggé különböző



terület, előbbi egy dombos, 11 hektáros, ahová nagyon sokan járnak, nagyon sok irányból, a Horváth-kert ehhez képest a maga 1,4 hektárjával jóval kisebb, és inkább helyi érdekeltségű, de nagyon fontos része ennek a budai parktengelynek” – tette hozzá.

A kérdőív a parkhasználati szokásokra fókuszál, azt firtatja, hogy kik és hogyan használják ezeket a területeket. A kérdőív sajátossága, hogy térképes alapon tudnak rákérdezni ezekre a dolgokra. „Olyan dolgok tudnak így kijönni, amiket egyébként nem is gyanítunk, miközben azok, akik használják a parkot, nagyon is jól tudják, hogy nekik mi a jó. Tehát egyrészt a jelenre kérdezzünk rá, másrészt pedig a jövőre, vagyis hogy milyen javaslataik vannak a használóknak” – mondta Lukács-házi Gergely. Ez jelenthet egyszerű, karbantartási ügyeket, például, hogy használhatatlan a pad vagy nincs szemetes, de a Vérmező esetében, amelyik egy hatalmas terület, nagyon sok olyan új funkció is felmerülhet, amire szükség lenne. A térképes felmérés pedig lehetőséget teremt arra, hogy ha valaki, mondjuk, egy pingpongtaszt szeretne, akkor azt is be tudja jelölni, hogy ő azt hová rakná be.

enzo

Kukorelly Endre Márai Sándorról

„ENGEN HAZÁM SORSA ÉRDEKEL.”

„Aki harc közben sopánkodni kezd, elveszti a csatát. Ha valaki érzelem és viadal közben a múlton mereng: egyetlen horogütéssel leteríti az idő.”

(Márai Sándor: Röpirat a nemzetnevelés ügyében)

A keresztanyámhoz jártam németőrára. Nehéz levegőjű, apró budai lakás, antik bútorok, cseh porcelántányérkán sütemény, sötét tónusú festmények, a keresztény úri középösztály összes jele. Szigorú nyelvtanozás, régi iskola, keresztanyám nyugdíjas nyelvtanár. Az 1-es buszon magoltam be a szavakat, a Köröndtől a Körtérig, a Szent Imre-szobornál leültem egy padra, és átnéztem. Ilyenkor mindig megfogadtam, hogy tényleg tanulok majd, legközelebb, ha megúszom letolás nélkül, rendesen kezdek tanulni. Ha elkészítettem a leckét, kaptam tortát. Ha nem, akkor is. „Ugye, nem ásítozol?”, mondja a keresztanyám, háttal áll nekem. Ugye. Látja? „És nem beszélsz ilyen éneklősen!” Éneklősen beszélnek? „Ne piszkáld az orrod!”, szól rám. „Nem piszkálok az orrom”, válaszolom egyből, és hallom a saját hangomban a riadalmat. „Dehogynem”, jelenti ki. „Mindenki piszkálja az orrát. Ne piszkáld mások előtt!” Kávéillat volt a lakásban. „Nun, also”, recseg, kimegy a konyhába, csörömpöl, kintről beszél hozzám, néha még kiabál is. Nem megyek utána, hadd kiabáljon. „Kérsz tortát?”, és mondja a becenevemet. „Kérek szépen.” Almás pite tejszínhabbal, direkt nekem lett

sütve. Legalább ötven éve özvegy, nincs igazából senkije rajtunk kívül. Kávéillat van, kávé nem lesz. „Nun also, bitte”, recseg az agyoncigaretázott hangja. Ha kérnék kávé is, biztos kapnék, de nem merek kérni. Nézegetem a könyvtárat, Ady és Babits első kötetek, *Nyugat, Válasz*, Márai- és Nyírő-sorozat, Bánffy Miklós gróf, Herczeg- és Mikszáth-sorozat. Sötétkéek Kosztolányi-összes, a Ráth Mór-féle Arany-összes, külön szekrényben francia és angol szerzők, német filozófusok. Minden második könyv német. Keresztény közép, a családom, rendes reakciósook. Jött hozzánk karácsonykor, erős parfümiltaködben, sötétvörös a haja, mindig túlzottan kifestette magát, roppant elegáns. Leült a nagymamám mellé. Beszélgettek. Vagy valami hasonló. A nagymama sosem festette magát, puritán protestáns, sima, apróvirág-mintás, lábszárközépig érő ruha van rajta, kis kontyba fésüli a hófehér haját. Egyidősek. Mindenben mások. „Hogy vagy, édesem?” „Jól, nagyon jól, köszönöm! Te is, Ilonám?” „Én is, pompásan” – ez nem beszélgetés. Miről beszélgetnének? Rákban halt meg. Bizsukának hívtuk. Csontig fogyott. A könyveit én örököltem. Márai majdnem-összes, a háborúig-össz-



Fotó: Wikipedia

szes, *A kassai polgárok, Kassai őrjárat, Napnyugati őrjárat, A féltékenyek, Eszter hagyatéka, Az igazi, Szindbád hazamegy, Szegények iskolája*, háborús példányok, bombatalálat érte a szobát, alaposan meggyúrte a könyveket az ostrom. Nem olvastam őket.

Csak az *Egy polgár vallomásai* Révai-féle 3. kiadását, vagy negyven éve (évszám nélkül, a Helikon 2013-as „csonkítatlan és cenzúrázatlan” kötetéből kiderül, 1940-es változat). Elkezdem megint, nagyon jó. Kihagyhatatlan. Néhány éve *A gyertyák csonkig égnekből* is olvastam száz oldalt, hogy rájőjjenek, mitől a világsiker – nem jöttem rá. A naplóiból viszont sokat – nagyon ütős. Mindenfelé üt. „Illyés Gyula, Veres Péter és a velük társult műparasztok úgy képzeltek 45-ben, ha nemzetiszínű gatyában

felsorakoznak a kommunisták mögött, nem kell más, csak megvárni, amíg a kommunisták elvégzik a piszkos munkát, elveszik a birtokot, a bankot, a zsidó és grófi vagyont, és akkor ők, kézdörzsölve, előlépnek, és átveszik a készet. A népi irodalom műkedvelői kiadták államköltségen műveiket, és minden nemzeti lesz és paraszt. A kommunisták tudták ezt, egy ideig használták a nemzeti parasztozat, majd valamennyiüket bedugták a zsákba”, így 1984-ben. Lengyel kollégájához, Witold Gombrowiczhoz hasonlóan kökemény mindenkivel – magával is. A legismertebb magyar író, ismertebb ma, mint Jókai volt a 19. században, nehéz azzal mit kezdeni, amit 1987. augusztus 28-án ír a naplójában a New York-i életéről: „teljes bukás, emberi, irodalmi bukás. Egy sorom nem jelent meg angolul, söpredék parazita ellenségek mindenütt”.

„A háború nemcsak azért a legnagyobb szerencsétlenség, mert az emberi életek millióit pusztítja el – egy járvány, az időjárás változása is elsöpri emberéletek százazreit –, hanem sokkal inkább az emberi lélek és műveltség területén végzett vészes pusztításai miatt”, így az 1942-es Rőpirat a nemzetnevelés ügyében. Most nincs háború, aki szerint háború folyik, az kötésig pancsol a retorikában, mégis aktuális, amit ír: „mind úgy élünk, mint régi korokban városok, tartományok lakossága, mikor járvány, fekete halál pusztított a világban”. Nem épp optimista. Munkára biztat, és végigdolgozza az életét.

A KONYHÁBÓL SZERETETTEL

A „hazai séfek krémje” állt össze, hogy egy egyszerű vállalással a civileket támogató, „léleksimogató élelmiszercsomagokat” küldhessenek a kórházi egészségügyi dolgozóknak. Gasztrobloggerek, mesterszakácsok, főzőműsorok sztárjai ajánlották fel a receptjeiket (20 szakács összesen 40 étel leírását), hogy egyetlen hét alatt elkészüljön a jótékonyági célú, digitálisan letölthető, 100 oldalas *Karantén Kávé* című szakácskönyv.



A kötet előszavában olvasható a séfek vallomása: a főzés szenvedélyes szeretete és az egészségügyi dolgozók nagyrabecsülése a közös pont mindannyiuknál.

A szakácskönyvben olyan egyszerű ételek is találhatóak, amik a kezdők számára is elronthatatlanok (pl. a Krausz-féle extra szaftos rakott burgonya), de szerepelnek benne kedvenc klasszikusok (tavaszi zöldségleves húsgombóccal), családbarát fogások, amelyek elkészítésébe a gyerekek is bevonhatók (hagyományos házi nudli). Akadnak vegán és húsimádóknak való receptek (gluténmentes édesburgonya-gnocchi zöld krémmel, vegán ricottával, illetve kacsaburger házi briósbuciban), és kicsit különlegesebb, profi ötletek is (égetett karfiol barnavajas hollandi mártással és savanyított gombával).

Az igényes kivitelű digitális szakácskönyvet megvásárolni nem lehet, azonban ajándékol mindazok megkapják, akik 3000 forintos adományal segítik a Budapest Bike Maffiát, amely közel tíz esztendeje rászoruló családok, szociális intézmények és civil szervezetek támogatására alakult.

A szervezet ételadományok elkészítésével és gyűjtésével is foglalkozik.

A kötet kezdeményezőinek első akciója – 120 adag húsvéti ebéd a Rókus Kórház karanténban dolgozó orvosainak és nővéreinek – az adományoknak köszönhetően megvalósult. Az ételeket a válsághelyzet által szintén komolyan érintett, elsősorban családi éttermek, pékségek, cukrászdák készítették el, így egyben segítettek néhány kisvállalkozáson is.

Az újabb céljuk az, hogy anyák napjára minimum 500 ételcsomagot készítsenek és juttassanak el kórházi dolgozók és anyaotthonok lakói számára. A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara partnerként garantálja azt, hogy az élelmiszerek jó helyre kerüljenek. A digitális kötet létrehozói és a kampányban részt vevő szakemberek mindannyian önkéntesként ajánlották fel a munkájukat. A könyv grafikai terveit kerületünk polgára, Hitka Viktória képzőművész készítette.

A támogatás részleteiről a *karanténkantinszakacsoknyv.hu* oldalon talál további információkat.

R. A.

A KEGYELET KERTJEI

- a tabáni és a vízvárosi temetőkről

A temetkezések a középkortól hagyományosan a templomok körzetében zajlottak: a város lakóit a templomkertben vagy a kriptában helyezték végső nyugalomra. A helytartótanács az 1740-es évektől kezdve többször is részletesen szabályozta az elhunytak eltemetésének feltételeit: a halottat ne tegyék közszemlére; a lakóházban ne tartsanak gyászszertartást a halott mellett; a temetőket kerítsék körbe; a testet hat láb mélyen hantolják el, a kriptákat falazzák be. Buda 1686-os visszafoglalását követően már egyre inkább sírkertekbe temették az elhunytakat, de a gazdag polgárok továbbra is a templomok fala mellé vagy a kriptákba temetkeztek. Mária Terézia 1770-es rendelete (Generale Normativum in Re Sanitatis) tiltotta meg véglegesen a templom környéki temetkezéseket.

A Városmajor és a Naphegy között (nagyjából a mai Déli pályaudvar területén) elhelyezkedő egykori török temetőt Buda visszafoglalása után a hadsereg vette birtokába, s azt 1797-ig használta. A 17. században már önálló temetőket is létesítettek a Vízivárosban, ahova Buda egész területéről temettek elhunytakat. Az első nagyobb budai köztemető a mai Széna tér környékén volt, a Horvátvárosban, a mai Margit körút – Varsányi Irén utca – Kapás utca által határolt területen. A temetőt az 1738–40-es pestisjárvány után zárták le, utóda a közeli Medve utcai (Strasserhof) temető lett, de két évtized alatt ez is megtelt. Ugyanekkor még a tabáni templom kertjébe is temetkeztek. 1775-ben létrehoztak egy újabb sírkertet a Gellért-hegy lábánál, a mai Kemenes utca és Orlay utca közötti részen, amely szintén alig húsz évig volt használatban. A zsidók sírkertje a pesti Invalidus Ház – a mai városháza – építőanyagának kitermelésére létesített téglaegető mellett állt, mégpedig egészen 1806-ig, bár 1746-ban az izraelitákat kiűzték Budáról. Az elhunytak csontjait ekkor Óbudára szállították át, ott a mai Laktanya utca helyén volt egy temető. Ezek kevésbé voltak jelentősek, de



Dunaiszky Lőrinc (?): Fleschner Fülöp síremléke († 1827)

Magyar Művészet, 1938

a 18. század végére megnyílt a régi Buda két legfontosabb sírkertje, amelyek sok neves személyiségnek adtak végső nyugóhelyet: a Szent János Kórház helyén a Szilágyi Erzsébet fasor és a Kútvölgyi lejtő által határolt területen a vízvárosi, a mai Alkotás – Csörzs – Avar utcák és a Hegyalja út által közrefogott részen, a sportpálya helyén pedig a tabáni temető.

A vízvárosi, amelynek innenső fele a kórház szomszédságába esett, a katonaság számára volt fenntartva. 1785-ben szentelte fel a vízvárosi plébános

Batthyány József érsek utasítására. Báró Alvinczy József tábornoknak, aki az ország főhadikormányzója volt, ide emeltek díszes sírhelyet, amelyen 13 sorban, latinul sorolták fel dicső tetteit. A jeles katona után a helyet évtizedekig Alvinczy-temetőként is emlegették. A temető felszámolása után 1885-ben a síremlék – számos katonai sírhellyel együtt – átkerült a Németszőlgyi útra, onnan a Fiumei úti sírkertbe. A honvédsírok jelentős része ma a Farkasréti temetőben található, a múlt század elején létesült monarchia korabeli katonai sírhelyeknél.

A 17 parcellára osztott polgári temető északnyugati irányban csatlakozott a katonaihoz, és egészen a Napos útig húzódott, amely összeköti a Budakeszi utat a Virányos úttal. 1795-ben feljegyezték róla, hogy árokkal van körülülve. Ide temetkeztek a Vár, a Víziváros, az Országút, valamint a Tabán és a Krisztinaváros közös temetőjének megnyitása előtt az utóbbi két városrész lakói is, s itt helyezték örök nyugalomra a város szegényházában elhunytakat is. A polgárok többségének nyughelyét fakereszt jelezte, de néhány vagyonosabb család kőkeresztet állíttatott szeretteinek, sőt két nemesi kriptá (Zichy és Sándor) is volt a temetőben. A két sírásóját a város alkalmazta és fizette, ők éjszaka éjjeliőrként is szolgáltak.

A temetőben számos jeles személyiséget helyeztek végső nyugalomra. A reprezentatív síremlékek egy része klasszicista szobrászatunk remeke volt. Az egyedi műalkotások többségéről nem tudni, kinek a munkája, de néhányról igen: azokat Huber József, Dunaiszky Lőrinc és fia, László kőfaragó szobrászok készítették. Az 1843 és 1848 között megjelenő *Honderű* c. lap írta meg, hogy a városi hatóság haszonbérbe kívánta adni a vízivárosi temetőt: „Aztán mondják, hogy nincs még kifejtve az iparunk, mikor még az elhaltak rovására is üzérkednek! Uraim, asszonyaim, ki ad többet érte?”

1903-ban a Fővárosi Közlöny szerint „...a farkasréti temető ép azon czélzattal nyitattott meg, hogy az a budai lakosság állandó és végleges temetkezési helyéül szolgáljon, s minthogy csekély kivétellel az összes temetkezések oda eszközöltetnek, a tabán–krisztinavárosi

és a vízivárosi temetőknek beszüntetése és a felszabaduló területeknek más célokra leendő felhasználása ma már indokoltnak mutatkozik annyival is inkább, mert a vízivárosi temető mellett levő katonai temető szintén megszüntethető”. De még évtizedek teltek el, amíg sikerült felszámolni ezeket. Értethető, hogy a város lakosságának folyamatos növekedése miatt szükség volt az értékes, nagy belterületek beépítésére lakóingatlanokkal.

A tabáni temetőt a krisztina- és rácvárosi polgárság alakította ki; a német és magyar ajkú lakosok mellett ide temetkeztek a budai ortodox keresztények, a szerbek és a görögök is. Utóbbiak kezdettől fogva különálló temetőrészt használtak, a majdani „szerb parcellát”, amelyet árok választott el a temető többi részétől (a különféle vallások elhatárolásának ez az archaikus módja szerte az országban elterjedt a több felekezet által is használt sírkertekben). A temető 1796-tól 1916-ig volt használatban, ám csak 1930-ban ürítették ki. A földi maradványokat a Farkasréti temetőbe szállították át, ahol az elhunytak impozáns, közös síremléket kaptak szerb-magyar nyelvű felirattal. A „magyar jakobinusok” maradványait a tabáni temető felszámolásakor találták meg, majd vitték át a Kerepesi úti temetőbe. A temető legfontosabb emlékei a Buda 1849-es ostromához kötődő honvédsírok voltak: Burdina Alajos őrnagy, Ghyczy István százados és Jezertsek Lukács honvéd (ma mindhárman a Kerepesi úti temetőben nyugszanak). Itt nyugodott Psota Mór ezredes, Görgei főtüzére, aki 1863-ban kilátástalan anyagi helyzete miatt lett öngyilkos. Ide temették el Lenhos-



Virág Benedek sírja • Fotó: wikipedia

sék Mihály Ignác orvost és Döbrentei Gábor író-szerkesztőt is, sírján az örökkévalóságot jelképező, saját farkába harapó kígyóval.

Az utolsó temetésre 1916-ban került sor a Tabánban, a sírkertet véglegesen a vízivárosi temetővel párhuzamosan zárták le és számolták fel. A temető közepén, négy vadgesztenyefa között Virág Benedek egyszerű sírköve állt, rajta a felirat: *Születtem, szerettem hazámat, s dolgoztam érte. Ez az én életem története. Tegyetek ti is így. Tanítsátok utódaitokat, s ha azok is így teszik, akkor Magyarország boldog lesz.*

Csontó Sándor

Felhasznált források:

- Simon Katalin: *Sincerus erga antenatos nostros amor – Temetkezés és temetők a 18. századi Budán*
 - Bánrévi György: *A budavizivárosi régi temető*
 - Mesterházy Jenő: *A régi vízivárosi temető*
 - Csemegi József: *A Buda-Vízivárosi temető alakos sírhelyei*
- tabanannoblogspot.com

Hol volt, hol nem volt...

BERG JUDIT RECEPTJE

Ezekben a napokban nem kis fejtörést okozhat a gyerekes családoknak, hogy mivel múlassák otthon az időt. A nagyszülők és szülők talán soha nem meséltek annyit a kicsiknek, mint most, a karantén idején. De eljött az idő, hogy forduljon a kocka, és a gyerekek is meséljenek a felnőtteknek. Sorozatunkban arra kérjük a hazai gyermek- és ifjúsági irodalom jeles szerzőit, hogy adjanak tanácsot, osszák meg az olvasóinkkal a receptet, hogy ők hogyan csinálják. Ezúttal Berg Judit József Attila-díjas író, többek között a *Rumini* és a *Maszat* mesék alkotója, a Mesemúzeum kulcsőre osztja meg a receptjét.

– Amikor még kisebbek voltak a gyerekeim, és esténként együtt voltunk a gyerekszobában, gyakran azt játszottuk, hogy valamelyikünk elindított egy történetet, és ehhez mindenki egy vagy két mondatot tehetett hozzá. (A játék előtt megbeszéltük, hogy fejenként hány mondattal lehet megtoldani a mesét.) Szépen mentünk körbe, és így építettük közösen a történetet. Ezt a játékot nagyon szerették.

Aztán van ennek bonyolultabb változata is, amihez játékvezető is kell. Lilu, a nagylányom 13-14 éves lehetett, amikor ezt a játékot egy gyerektársaságból hazahozta. Mivel a testvérei mind kisebbek nála, magától értetődött, hogy ő az animátor, aki a mesét kézben tartja.

Hozzávalók:

- Kell egy mesélő vagy animátor, aki kitalálja, elindítja és kézben tartja a történetet. Felvázolja a helyszínt és a hátteret, aztán kérdéseket tesz fel a játékosoknak, hogy a válaszaik, döntéseik szerint épülhessen tovább a történet.

- Kell hozzá 3-4 játékos, akik a mesélő által felkínált szerepekből választanak maguknak. Lehet belőlük lovag, varázsló, tünde, öregasszony vagy szolgálófiú, de saját karaktert is kigondolhatnak.

- Miután végigment a kör, és tudjuk, hogy ki kicsoda, elindul a mese. Ettől kezdve mindenki a saját szerepét játssza a kitalált kereten belül, de figyelnie kell a többiekre is, hiszen közös történetben szerepelnek.

A mesélő játék közben feladatokat ad a szereplőknek, célokat tűz ki eléjük, döntési helyzetbe állítja őket. A válaszaik alapján fűzi tovább a történetet. Nincs könnyű dolga, mert alkalmazkodnia kell, és rugalmasan alakítania a mesét, de közben mégis az alapsztori keretein belül terelgetnie a játékosokat. (Persze vehet a történet váratlan fordulatot is, ez csakis a mesélő nyitottságán múlik.)

Bevallom, lenyűgözött, hogy a nagylányom milyen bonyolultságú meséket talált ki, és mennyire jó lezárások születtek. Egyik történet sem zárult összezsapott befejezéssel. Amikor arról faggattam Lilut, hogy mennyi-



Fotó: Kenéz Kíra

re építi tudatosan a meséit, azt válaszolta, hogy általában kitalál egy történetvázlatot. Például egy gonosz feketelovag elrabolt egy kelyhet, bevitte a titkos barlangjába, és odarendelt három koboldot, hogy az egyik tűzzel, a másik átkokkal, a harmadik a sötétséggel védje a kincset. A szereplők csak akkor győzhetnek, ha összefognak, és a barlangba lépés előtt együtt megszereznek egy fehér virágot. Ehhez persze jónéhány akadályon keresztül kell jutniuk és meg kell tanulniuk összefogni a cél érdekében. Lilu efféléket kérdezett játék közben: „Amikor meglátod az erdőbe vezető ösvényt, elindulsz rajta

vagy inkább vársz, amíg arra jön valaki más is?” „Már majdnem szomjan halsz, amikor összetalálkozol egy öregasszonnyal. Megkínál a korsójából, ami-ben furcsa, édes szagú folyadék van. Elfogadod vagy inkább továbbmászol, azt remélve, hogy tiszta vizet találsz?” Aztán a válaszok alapján folytatta a történetet, igyekezve előbb-utóbb összetereelni (és persze közben néha törbe csalni) a játékosokat.

Ez a családi mesélés néha nagyon elhúzódott, ezért inkább nem este, hanem hosszú autóutakon játszottunk. Amíg lejutottunk a tengerig, addig a játék elterelte a figyelmet az utazásról. Jutott időnk egymással alkudozni, beállhattunk egymáshoz segítőnek, adott esetben különválhattunk a töb-



biektől, hogy megszerezzünk vagy ott hagyjunk valamit a várban. Mindannyian partnerek voltunk abban, hogy részt vegyünk egy kitalált mesében, és nagyon izgalmas közös kalandokat éltünk át.

Profi meseíróként, illetve édesanyaként a játékok során ön milyen szerepeket öltött magára?

– Néha azt, ami szimpatikusnak tűnt. Ugyanakkor nálam foglalkozási ár-talom, hogy gondolatban szívesen bújok a gonosz szereplők bőrébe is, hogy tudjam, milyen döntések születnek az ő fejükben. Emiatt szívesen vállalom a rosszak szerepét is. Azt persze a játékvezető dönti el, hogy a

játékosok közt is legyen-e bajkeverő, vagy a gonosz szereplőket inkább ő tartja kézben. (Kezdő játékosoknak mindenképpen ez utóbbit ajánlom.)

Születtek olyan meséi, ifjúsági könyvei, amihez valamelyik gyereke adta az ötletet?

– Majdnem minden könyvemhez kapcsolódnak valamilyen módon a gyerekeim, csak mindegyikhez másképp. Az első mesekönyveim alaptörténeteit eredetileg nekik találtam ki. Ezek közé tartoznak a *Panka és Csiribí* mesék, a *Mesék a Tejúton túlról* vagy a *Rumini* is. Később maguk a gyerekek ihlettek egy-egy figurát, pl. Borikám, aki most már 17 éves nagylány, óvodás korában nagyon szerette a dinókat, azt kérte, hogy olyan mesét találjak ki, amiben nagyon kicsi, „nagyon cuki”, de nagyon harapós dinók szerepelnek. Később, amikor a két éves kisfiamnak *Boribon* volt a kedvence, arra vágyott, hogy legyenek járműves és munkagépes történetek is. Ezért találtam ki a *Maszat* sorozatot. A gyerekeimtől éveken keresztül csomagban kaptam a megrendeléseket, hogy mi minden szerepelejen a mesékben.

Rojkó A.

Mesecsatorna

A Pagony mesecsatornán (YouTube) látható mesék inkább hangoskönyvnek nevezhetők, az illusztrációk lassú mozgatása, valamint maga a médium is vonzóvá teszi ezt a fajta nyugodt tartalmat a gyerekek számára. A meséket színészek és a szerzők olvassák fel.



A csatornán rengeteg régi és új mese közül lehet válogatni, emellett a szerzők és illusztrátorok is beavatják a nézőket az alkotói műhelytitkaikba. Vannak korosztály szerinti összeállítások, és vannak műfaji besorolású meselis-

ták is, mint a „Rövid mesék és versek hétköznapokra” vagy a „Vicces mesék”, valamint szerző és könyvsorozat szerinti is érdemes válogatni: külön csatornán láthatók a „kuflik”, Berg Judit, Vadadi Adrienn és Dániel András meséi.



BUDAI ARANY SAS PATIKA

Buda legrégebbi gyógyszertára hajdan az Arany Egyszarvúhoz nevet viselte, és csak ötven évvel az alapítása után változtatta Budai Arany Sasra az akkori tulajdonosa. A patika a törökök kiűzése utáni első évben, 1687-ben nyílt meg a mai Dísz tér 1–2. számú ház helyén. Vándorpatikának is nevezhetnének, hiszen fennállásának 333 éve alatt hatszor költözött egyik helyről a másikra, igaz minden székhelye a vár központjában, 100 m²-en belül volt, hol a Dísz tér, hol a Tárnok utca különböző épületeiben kapott helyet. A leghosszabb ideig a Tárnok utca 18.-ban működött, ez a helyiség napjainkban az Arany Sas Patika Múzeumnak ad otthont.

Aki a várban él, jól tudja, hogy a név és a címer nem veszett el, a Budai Arany Sas Gyógyszertár ma is működik. A Dísz tér 16. számú házat nehéz elkerülni, hiszen előtte található a 16-os busz végállomása.

Dr. Lábecz Ildikót és dr. Vági Andrászt három évvel ezelőtt ismerték meg a környékbeliek, a fiatal gyógyszerészpár akkor vert „sásfészket” a patikában. Fiatalos lendületet hoztak, és igyekeztek otthonra lelni a

hagyománytisztelő negyedben. Ami az üzletben értékes és szép volt, azt megőrizték, de az officina (betegtér) koptott bútortzatát kicserélték.

– Ez a patika tényleg más, mint bármelyik másik a fővárosban – meséli Ildikó, a gyógyszertár vezetője. A várban ugyanis mindenki mindenkit ismer. – Amikor idekerültem, az összes régi dolgozó itt maradt velünk. Ha jöttek a betegek, a dolgozók bemutatott nekik mint új tulajdonost, és – jól em-

lékszem – mindenkivel kezet kellett fogynom. Bevallom, ez kicsit furcsa volt számomra.

Ildikó úgy emlékszik, hogy nem volt könnyű mindenkinek megfelelni, a régi patika törzsvásárlói nagyon nehezen fogadták el őket. Akik azonban a minimális gyógyszerkészlet miatt korábban elkerülték a vári gyógyszertárat, azonnal szimpatizálni kezdtek az új vezetőkkel. Ildikó és András is határozottan állítják, hogy mára sike-

rült bizalmi kapcsolatot kiépíteni a környék lakóival, sőt a várszoknyáról is idejárnak az emberek.

Tudtuk, hogy a lakók elégedettsége a legfontosabb – mondja András. – Az első dolgunk az volt, hogy illő módon bemutatkoztunk a gyógyszertárral szemben rendelő két háziorvosnak, Szabó Krisztina és Vasadi Ágnes doktornőknél. Ők elmondták, hogy milyen gyógyszereket szoktak felírni, mi pedig beszereztük a készletet. Fontos, hogy jó kapcsolat legyen az orvosok, a gyógyszerészek és a betegek között.

A korábbi forgalmi adatok között böngészve a fiatalok hamar rájöttek, hogy a patikában a magyar betegek alacsony forgalmát az elődjük a külföldiek kiszolgálásával ellensúlyozta. Három esztendő alatt ötvözték a kínálatot, ezzel sikerült feltornászniuk a helyiek látogatottságát, és a szélesebb termékpaletta miatt a turistáktól származó bevétel is növekedett. A Budai Arany Sasban külföldi receptet is elfogadnak, ha a felírt gyógyszer beazonosítható, és kapható ugyanaz a hatóanyag, ami a vényen szerepel.

A patinás múlttal rendelkező gyógyszertár kapcsán adódik a kérdés, hogy napjaink gyógyszerészenek munkája hasonlít-e a korai elődökéhez. – A gyógyszerészek ma is maguk készítik az úgynevezett magisztrális készítményeket, és az erre szolgáló porcelán tégelyek, mozsarak is épp olyanok, mint a régi patikákban – mondja Ildikó, aki úgy véli, hogy a patika vezetőjeként voltaképpen ma is ugyanazt a szerepet tölti be, mint korábbi kollégái.

Hozzáteszi, hogy napjainkban, amikor kevés az orvos vagy hosszú a várakozási idő, a betegek egyre inkább kikérik a patikus véleményét. – Úgy látom, hogy sokkal hamarabb jönnek be tanácsot kérni, elmondani, hogy mi az egészségügyi problémájuk, mint korábban. Ha úgy ítéljük meg, hogy a probléma túlmegy a hatáskörünkön, akkor természetesen orvoshoz irányítjuk a beteget, mert nem szeretnénk átvenni ezt a szerepet. Úgy vettem észre, hogy a várbán az idősek influenzás időszakban nem szívesen mennek el a rendelőbe, mert nem szeretnék elkapni újabb betegségeket. Inkább bejönnek és megkérdezik, hogy nem lehetne-e készíteni vagy valamilyen vény nélküli gyógyszert adni. – A fiatalabbak élnek a technika vívmányaiival – egészíti ki András. – Ők gyakran a mobiltelefonjukon fotón mutatják meg, hogy begyulladt a gyerek szeme vagy a mandulája.

Ha szabad idejük engedi, Ildikó és András szívesen kirándul vagy túrázik, ezekben a hetekben azonban egymást váltják a kollégáikkal a pult mögött. A járványveszély kihirdetésekor a beteg körében érzékelhető volt a kétségbeesés. Bár a váriak egy része azt mondogatta, hogy a koronavírust itt már mindenki elkapta a turistáktól, a többségük mégis beállt a patika előtt kigyózó sorba. Nagy tételben vitték a C- és D-vitamint, a multivitaminokat. Több havi vényköteles gyógyszert váltottak ki. A gyógyszertár a meglévő gumikesztyű-, fertőtlenítő- és maszkkészlet mindössze két napig tartott ki. A szállítói teljesítések akadoztak, de más forrásból sikerült nagyobb tételben beszerezni a legszükségesebb védőeszközöket.



Ildikó és András az első vonalban vannak, de arra, hogy maguk is megkaphatják a vírusfertőzést, a saját bevalásuk szerint „nem szoktak gondolni”. Önmaguk és a betegek védelmében minden óvintézkedést betartanak. Azt mondják, ha megszűnik a járvány, talán elmennek szabadságra. Három éve – amióta átvették a patikát – erre még nem jutott idejük.

Rojkó Annamária

Budai Arany Sas Gyógyszertár

Dísz tér 16. Telefon: 356-7772

Nyitva tartás:

hétfőtől péntekig 9-től 18 óráig,
szombaton 10-től 12 óráig.

KERÜLETI PROGRAMOK

Szerencsére a művészeti intézmények többsége mindent megtesz annak érdekében, hogy ingyenes virtuális kínálatlalt kárpótolják az otthonukba kényszerülteket. Bemutatunk néhányat.

MAGYAR NEMZETI GALÉRIA

mng.hu

MUNKÁCSYTÓL MEDNYÁNSZKYIG

Számos világhírű múzeum példájára a Nemzeti Galéria is megnyitotta néhány termét virtuálisan az érdeklődők előtt. Bebarangolhatjuk például a Válotzatok a realizmusra – *Munkácsytól Mednyánszkyig* című állandó kiállítást.

REMEKMŰVEK AZ OKTATÁSBAN

Elsősorban az iskolai oktatást segíti az a válogatás, amely MS Mestertől Kondor Béláig tíz magyar művész egy-egy alkotását ismerteti meg játékosan a diákokkal. A festmények között többek között Mányoki Ádám II. Rákóczi Ferencről készült portréja és Szinyei Merse Pál *Majálisa* is látható.

TAVASZ VAN! GYÖNYÖRŰ!

A tavasz virágillatát és a madárcsicsergést nem, de a festményeken ábrázolt



bimbózó fákat és a virágba boruló természetet valóban elének varázsolja az 50 percesre tervezett, 8 állomásból álló virtuális séta, amelynek során a négy fal között is online élvezhetjük a kvázi tavaszi kirándulást, többek között Vaszary János, Claude Monet és Auguste Rodin egy-egy műve révén.

CSALÁD/ÚJRATÖLTVE/ JELEN IDŐ

A képzeletbeli múzeumi séta olyan családról és gyerekekről szóló festményeket mutat be, amelyeken a család megtartó ereje, valamint a hétköznapokban meghúzódo gyermek élet finomsága és mélysége egyaránt jelen van. Apró pillanatok, gyorsan elhangzó mondatok idéződnek fel többek között Benczúr Gyula, Pór Bertalan és Székely Bertalan festményein.

CSONTVÁRY ÁLLOMÁSAI

Csontváry élete épp olyan izgalmas, mint az alkotásai, a virtuális útvonal Csontváry Kosztká Tivadar életútjának helyszínein vezet végig.

Az mng.hu/utvonaltippek linken további művészeti utazások közül választhat.

VÁRKERT BAZÁR

varkertbazar.hu

#ÉNÉSAKÖNYVEM

A hetente jelentkező videós ajánlóban Juhász Anna irodalomtörténész

és Ugron Zsolna író vezetésével szubjektív olvasási tippeket kapunk. A rendhagyó könyvajánló minden szerdán 16 órakor frissül a Várkert Irodalom Facebook-oldalán. <https://www.facebook.com/varkertirodalom/>

ORSZÁGOS SZÉCHÉNYI KÖNYVTÁR

oszk.hu

JÁTÉK A SZOBROKKAL

A nemzeti könyvtár háromrészes játéka színvonalas időtöltést kínál a diákoknak és a felnőtteknek egyaránt. A játék címe: *Kire emlékeztet? – szobros játék a Várnegyedben*. A résztvevőknek a Várban látható szobrok fényképéről kell kitalálniuk, kit ábrázolnak, hogyan kapcsolódhatnak a várhoz és hol, illetve hogyan találhatók róluk bővebb információ az Országos Széchényi Könyvtár gyűjteményeiben.

NÉPTÁNC TANÍTÁS ONLINE

Nyolc hazai tájegység jellegzetes táncait tanulhatja meg otthonában a Széchényi Könyvtár segítségével. A táncokat a MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánckutató Archivumának filmjeivel illusztrálják, és az Országos Széchényi Könyvtár YouTube-csatornáján teszik közzé péntek délutánonként 15.00, 17.00 és 18.30 órától.

KÖNYVTÁRLAT ONLINE

Az OSZK népszerű ismeretterjesztő sorozata a YouTube-on is visszakereshető. Az utóbbi évek legnépszerűbb programjai közül Nadasdy Ádám nyelvész, költő, műfordító, Vekerdy Tamás pszichológus, valamint Cserna Szabó András és Váncsa István publicista egyedi hangú előadásait is élvezhetik az érdeklődők.

MAGYAR NEMZETI
LEVÉLTÁR

mnl.gov.hu

HÚSVÉTI GYLKOSSÁG
A LUGOSI CSAPSZÉKBEN

A járványveszély kihirdetése óta a levéltár minden héten reflektorfénybe állít egy olyan dokumentumot, amely valamilyen módon kapcsolódik napjaink eseményeihez. Előbb a 18. század közepén kitört pestisjárvány jelentéseit mutatták be, majd egy 1835-ben történt húsvéti gyilkosság történetét „göngyölyítették fel”. Ez utóbbi a krimikedvelők számára is rendkívül érdekes, hisz Schmidt Anikónak köszönhetően élénk tárulnak az 1835 húsvétján Nyírlugoson történt gyilkosság eseményei, tanú- és beismerő vallomásai, valamint a bírósági iratanyagok.

A hét dokumentuma c. rovat folyamatosan frissül.

HAGYOMÁNYOK
HÁZA

hagyomanyokhaza.hu

MÁNE MOZI

A Magyar Állami Népi Együttes a karantén idején minden hétfő este 19 órakor „házhöz szállítja” nagy sikerű



előadásait. Ehhez elég rákattintani a Hagyományok Háza Facebook- vagy YouTube-csatornájára.

KARCOLAT A KARANTÉN
IDEJÉRE I.

A Hagyományok Háza (az egykori Budai Vigadó) homlokzatán öt kiváló zene-művész, illetve zenetudós neve olvasható. Ők a hősei a közönség számára indított blogbejegyzéseknek, amelyeket Kempf Márta jegyez. Magtudhatjuk, hogy e művészekből mit hozott elő egy mostanihoz hasonló, vészterhes időszak, hogyan reagáltak a bezártságra, a szomorú hírekre, illetve egy-egy nehezebb periódusra. Elsőként Liszt Ferenc és Erkel Ferenc életútját vizsgálhatjuk meg ebből a nézőpontból.

HADTÖRTÉNETI
INTÉZET ÉS
MÚZEUM

militaria.hu

KIS MAGYAR VÁRTÖRTÉNET

A digitális oktatást segíti – és érdekes információkat tartalmaz a – Hadtörténeti Intézet és Múzeum csomagja, amely a középkori magyar várakat mutatja be. A metszetekkel, festményekkel, térképekkel illusztrált fejezetek a

mai Magyarországon található várak történetét idézik fel.

SZÍNEZHETŐ HUSZÁROK ÉS
HONVÉDEK

A kisiskolások számára kínálnak időtöltést a Hadtörténeti Múzeum ki nyomtatható színezőlapjai, amelyeken az 1848/49-es szabadságharc katonái, lovai és a második világháború honvédei jelennek meg. A fekete kontúrvonalak ügyes kezű gyerekekre várnak, hogy színekkel töltsék ki a fehérén hagyott rajzokat.

ORSZÁGOS
SZÍNHÁZ-
TÖRTÉNETI
MÚZEUM ÉS
INTÉZET

oszmi.hu

A SZÍNÉSZNŐ: PSOTA IRÉN

A Színháztörténeti Intézet médiatárában rejtőzik egy dokumentumfilm, amely Psota Irén pályáját eleveníti fel. Az 1 óra 18 perces film a művész halála évében, 2016-ban készült. A fotókkal, filmfelvételekkel és színházi jelenetekkel illusztrált pályaképből kiderül, hogy Psota Irén – László Ferenc színi kritikus szavait idézve – „mindenkor csakis és kizárólag önmagára hasonlított”.

KARANTÉN-BLOG

Az OSZMI „közérzetjavító” céllal karantén-blogot indított, amelyben időről időre felevenítenek egy-egy derűs történetet, anekdotát a magyar színháztörténetből. A legfrissebb bejegyzés címe: *Feleki Kamill a Royal Orfeumban*.

Tájékoztatás a Család- és Gyermekjóléti Szolgálat, a Gyermekjóléti Központ és a Közösségi Pszichiátriai Ellátás rendkívüli működési rendjéről

Ezúton tájékoztatjuk a kedves I. kerületi lakosságot, hogy a koronavírus-járvány terjedésének megfékezése érdekében a Család- és Gyermekjóléti Szolgálat, a Gyermekjóléti Központ és a Közösségi Pszichiátriai Ellátás működése az alábbiak szerint változik:

A koronavírus-járvány terjedésének megelőzése érdekében a személyes találkozások minimalizálása szükséges, így a mai naptól elsősorban telefonon és e-mailben vagyunk elérhetőek a lakosság számára, módosított ügyfélfogadási időben. Személyes ügyek intézésére előre egyeztetett időben halaszthatatlan ügyekben, illetve krízishelyzetben van lehetőség eljárni.

TELEFONOS ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐ:

hétfőtől csütörtökig, 09:00–17:00, pénteken 09:00–13:00

KÖZPONTI VONALAS TELEFONSZÁM:

06-1-356-8363 (telefonos ügyfélfogadási időben)

E-mail: budavarszk@budavarszk.hu

A KÖZÖSSÉGI PSZICHIÁTRIAI ELLÁTÁS TELEFONOS ELÉRHETŐSÉGE:

+36/20-274-8475 (telefonos ügyfélfogadási időben)

MENTÁLHIGIÉNÉS TELEFONVONALAINK:

+36/30-582-9003 (telefonos ügyfélfogadási időben)

+36/20-428-4379 (telefonos ügyfélfogadási időben)

KÉSZENLÉTI TELEFONOS KRÍZISVONALUNK

ügyfélfogadási időben is, tehát a hét minden napján, éjjel-nappal hívható a következő telefonszámon:

+ 36/30-935-2983

Személyes ügyfélfogadási idő (előre telefonon egyeztetett időpontban):

hétfőtől csütörtökig, 09:00–15:00, pénteken, 09:00–13:00 óráig.

A koronavírus-járvány megfékezése közös ügyünk, amely mindenkitől erőfeszítést és együttműködést kíván. Köszönjük a megértésüket és a türelmüket.

Jelen tájékoztatás visszavonásig érvényes.

INGATLAN

Mammuttal szemben, Hattyú u.-i, 3. emeleti, 72 nm-es, 2 szobás, erkélyes, napfényes, gázkonvektoros, korszerűsítendő saroklakás 68 M Ft-ért eladó. Ingatlanosok kizárva! Telefon: 06-30-9827-890

Komoly ügyfelünk részére keresünk az I., II., XII. kerületben 250–500 nm közötti eladó villát, amelyben kialakítható minimum 4 hálószoba és 3 fürdőszoba. Garázs vagy telken belül minimum 2 gépkocsi részére beálló szükséges. BakosLak Ingatlan: 326 0618, 06 20974 0571.

II. ker. Bognár utcában a Budagyöngye közelében földszinti, 51 nm-es, szépen felújított, erkélyes, 2 külön nyíló szobás lakás 50 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan: 326 0618, 06 20974 0571

II. ker. Vérhalom zöldövezetében, a Rózsadomb Center közelében 1989-ben épült, 7 lakásos társasházban 80 nm-es (40+40), belső kétszintes, modern, 3 szobás, duplakomfortos, igényesen és teljeskörűen felújított, terasz- és kertkapcsolatos, csendes, világos lakás 89,5 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan: 326 0618, 06 20974 0571.

I. ker. Fő utcában, a Batthyány tér közvetlen közelében, Duna mellett, liftes házban, PANORÁMÁS, ERKÉLYES, napfényes 3. emeleti, teljeskörűen felújított, 117 nm-es, 3+1 fél szobás lakás 98,2 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan: 326 0618, 06 20974 0571.

I. ker. Roham utcában újszerű, 2 liftes társasház 3. emeletén 4 szobás, 2 fürdőszobás, gardróbos szobás, 2 erkélyes 94 nm-es (+ 7,5 nm erkély) lakás

egy teremgarázshellyel 150 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan: 326 0618, 06 20974 0571.

BAKOSLAK INGATLAN kp-s ügyfelei részére keres eladó és igényes kiadó ingatlanokat azonnali fizetéssel. BakosLak Ingatlan, I. Batthyány utca 32. Tel. 326 0618, 06 20 974 0571.

ÉLETJÁRADÉK

Szeretné biztosítani a nyugdíjas éveit? Kössön életjáradékot, jogi tanácsadás mellett! Gondozás, ápolás, takarítás, okleveles referencia. Hívjon bizalommal! Balog Eszter: +36-70-397-2762.

Egyedülálló, kedves fiatalember eltartási illetve életjáradéki szerződést kötne idős úrral, hölgygel, akinek segítségre lenne szüksége. Megegyezés alapján, 100%-os eltartás. Biztos és biztonságos, szép, stabil időskort nyújtok. 06-70-673-7787.

Eltartási, életjáradéki szerződést kötnék akár nagyobb egyösszegű kifizetéssel, idős, egyedülálló, magányos személlyel. Teljes ellátással, segítségével. Autóval rendelkező 45 éves hölgy várja hívását bizalommal: 06-20-229-0986.

A DÁS-VÉTEL

+ 5.000 FT-OT FIZETEK az újság felmutatásakor 40.000 Ft feletti vásárlás esetén! Régiség felvásárlása készpénzért! 19. és 20. századi antik és modern festményt, régi bútorokat, fali-, asztali és álló órát, lakberendezési tárgyakat, asztali díszeket, ezüst gyertyatartót, cukrodozt, hibásat is, hagyatékok! A kiszállás díjtalan! A hét minden napján hívható: +36-70-397-2762.

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok bútorokat, festményeket, bronz tárgyakat, porcelánokat, Kovács Margitot, régi álló-, fali-, asztali díszórákat (hibásat is), csillárt, 6–12 személyes ezüst étkezészetet, tálcat stb. Könyveket, régi katonai kitüntetések tárgyait és teljes hagyatékokot. Első vevőként a legmagasabb áron. Üzlet telefonszám: 06-20-280-0151, herendi77@gmail.com.

PAPÍR- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel: 266-4154, H-Cs: 10–17.

ZSIGMOND MIHÁLY HAGYATÉK FELVÁSÁRLÓ azonnali készpénz fizetéssel vásárol! Antik bútorokat, festményeket, porcelánokat, Herendit, Zsolnayt stb., órákat (kar, dísz, fali), szőnyegeket (kopottan, hibásan is), kitüntetések, érméket, bizsukat – borostyánt, ezüstöket, csipkéket, könyveket, hanglemezeket, mindenféle régiséget, hibásat is. A kiszállás díjtalan. Hívjon bizalommal a hét minden napján: 06-70-600-1727.

HENK ANTIQUITAS Krisztinaváros. Mészáros u. 8. Nyitva: H-P: 10-18 óráig. Telefon: 06-20/933 1413, henkvilmos@gmail.com.

Mária Terézia Galéria világgiazi ár felett vásárol tört ill. fazon aranyékszereket 14 krt: 9.500–12.500 Ft-ig, 18 krt: 12.000–18.500 Ft-ig, és drágaköves ékszereket. Továbbá mindenféle régiséget, teljes hagyatékokot, márkás órákat. Telefon: 06-20-229-0986.

Salom Magyar Antikvítás. Régiségeket örökölt. Eladná régiségeit, örökölt hagyatékát? Magyar áron, készpénzért, ingyenes kiszállással

felvásárlom eladó tárgyait. Bútorokat (koloniált is), festményeket, ezüstöket (evőeszköz, cukrodozt, gyertyatartó stb.), órákat (fali, kar, zseb, asztali dísz) porcelán- és dísz tárgyakat, padlóvázákat, üveg, réz, bronz, kerámia, ékszereket, bizsukat, borostyánokat, játékokat, fegyvereket, kardokat, sétapálcát, kitüntetések, pénzermét. Mindennemű régiséget, varrógépet, zongorát, hangszereket. Telefon: 06-70-67-377-87. E-mail: antik@magyarantik.hu.

SZOLGÁLTATÁS

Irodák, lépcsőházak, lakások napi takarítását, nagytakarítását vállalom, közületeknek és magánszemélyeknek. Halász Tibor: 202-2505, 06-30-251-3800.

Régi bútorok felújítása, kárpitos és asztalos munkák, szállítással. Kiss Gábor, I. ker., Feszty Á. u. 2., az alagsorban. Telefon: 214-8384, 06-20-345-9963.

Vízszelés, villanybojlerok vízkötelenítése, javítása, csapok, szifonok, véccészszekek, véccétartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Anyagbeszerzéssel is. Telefon: 06-30-447-3603.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás bútormozgatással. Parkettacsizolás, aljzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka, mérsékelt áron (Alapítva: 1998) Csapó György: 06-31-780-6430, 780-3732, festesma.iwk.hu

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

Villanyszerelés azonnal!

Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Telefon: 06-20-9344-664, 246-9021. ELMŰ ügyműintézés.

Lakásfelújítás! Szobafestés, mázolás, tapétázás, parketta-

lerakás, -javítás, -csiszolás, vízszelvényelés, csempézés, villanyszerelés, ajtó- és ablakcsere, kőműves és asztalosmunkák, takarítás, garanciával. Halász Tibor. Telefon: 202-2505, 0630-251-3800.

Ezermester kedvező áron, gyors kiszállással! Víz-, villany-, bútor-, bojler-, kiegészítők, festés, felújítás és kerti munkák. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-20-525-6575.

Ingyenes jogi tanácsadás telefonon a vészhelyzet idején!

Ingatlan, öröklés, válás, cégügyek, munkajog. Hívjon hétfő–csütörtök 10–14 óra között! Dr. Megyaszy Ügyvédi Iroda: +36 30 472 9095, +36 1 375 6442.

IDŐSGONDOZÁS

41 éves, I. kerületi megbízható nőként – egy közszereplő művész mellett dolgozom 6 éve – egészségügyi iskolában szerzett ápolástani gyakorlattal **IDŐSEK GONDOZÁSÁT, ÁPOLÁSÁT VÁLLALOM**, a járvány miatt kialakult helyzet alatt. Hívjon, segítünk 0–24 órában! Simon Orsolya: 06-30-6066-690.

A BUDAVÁRI POLGÁRŐRSÉGBE VÁRJUK

büntetlen előéletű, Budapest I. kerület Budavár közbiztonságát fontosnak tartó és ennek fenntartásáért, illetve javításáért tenni akaró önkéntesek jelentkezését, akik felelősséget éreznek lakókörnyezetükért. Jelentkezni lehet a polgárőrség e-mail címén: budavaripolgarorseg@gmail.com.

Budavári Polgárőr, Önkéntes Tűzoltó, Egészségvédő és Természetvédő Egyesület. 1016 Budapest, Mészáros u. 18.

Elnök: dr. Hegedűs György

Telefon: +3630-6214143

E-mail: budavaripolgarorseg@gmail.com

Alelnök, polgárőr tagozatvezető: Belényi István

Telefon: +3630-6275195

E-mail: belenyi.istvan@gmail.com

I. kerületi irodával rendelkező közös képviselő és társasházkezelés

FIGYELEM! Változások a közös képviselőre vonatkozó törvényi előírásokban 2020. januártól.

Szolgáltatásaink:

- 24 órás vészhelyzeti elérhetőség, éjszakai ügyelet
- Teljes körű könyvelés az új törvényi előírás szerint
- Hatékony kintlevőségkezelés
- Műszaki problémák kezelése – Gondnoki házfelügyelet
- Társasház teljes körű üzemeltetése
- Felújítási munkák előkészítése, lebonyolítása, felügyelete
- Alapító Okirat és SZMSZ elkészítése, karbantartása
- Jogi problémák megoldása

Elérhetőség: +36-1-782-6620

VÁRNEGYED SZERKESZTŐSÉG ELÉRHETŐSÉGE: varnegyed@gmail.com

ADD TOVÁBB, HOGY NE ADJUK TOVÁBB!

**HA A CSALÁD ÉS A SZOMSZÉDOK
MÁR NEM TUDNAK SEGÍTENI,
KERESSÉK ÖNKORMÁNYZATUNKAT!**

KORONAVIRUS@BUDAVAR.HU

06-1-458-3030

06-20-353-5935

06-20-269-8784

06-20-256-5088



ADD TOVÁBB, HOGY NE ADJUK TOVÁBB!

70 FÖLÖTT NE MENJ AZ UTCÁRA!

TARTSD A 3 LÉPÉS TÁVOLSÁGOT!

**AHÁNYSZOR CSAK ESZEDBE JUT,
MOSS KEZET!**

**NÉZZ KÖRÜL A SZOMSZÉDODBAN,
VAN-E SEGÍTSÉGRE SZORULÓ
IDŐS EMBER!**

— EGYÜTT OLDJUK MEG! —

FELHÍVÁS VÁLSÁGKEZELŐ ALAPJÖVEDELEM IGÉNYLÉSÉRE

A Budavári Önkormányzat Népjóléti Közalapítványa a koronavírus-járvány miatt válságkezelő alapjövedelemhez való hozzájutást biztosít a szociálisan nehéz helyzetbe került első kerületi lakosoknak.

Támogatási igényüket kizárólag az erre szolgáló formanyomtatványon küldhetik el, amit 2020. április 15.-től a Budavári Önkormányzat honlapjáról tölthetnek le és küldhetnek vissza a **civilek@budavar.hu** e-mail címre.

A formanyomtatványt a Kapisztrán tér 1. szám alatti ügyfélirodában is kitölthetik azok, akik nem használnak e-mailt.

Az ügyintézés várható ideje 15 munkanap.

ADOMÁNYOZZON!

Azok, akik a krízistámogatásra adományokat szeretnének felajánlani, a Népjóléti Közalapítvány bankszámlaszámára utalhatják adományaikat:

Raiffeisen Bankszámlaszám:
12001008-01584753-00100004

