



# HA EGYEDÜL VAGY, MI VELED VAGYUNK.

## A segítség csak egy telefonhívásra van

Boldog Húsvétot! Normális esetben erről szólna újságunk címlapja. Nyuszival, tojásokkal, sonkával. A koronavírus-járvány miatt azonban ismét egy olyan számot kellett összeállítanunk, amely kevésbé boldog, furcsa időnkhez illik – hírekkel, tanácsokkal és remélhetőleg hasznos információkkal.

Amikor több mint egy hónapja még csak kibontakozóban volt a világjárvány, már sejteni lehetett, hogy ez az új veszély sok mindent fel fog forgatni az életünkben, de azt nem tudhattuk, mennyire. Üres utcák, néptelen boltok, bezárt iskolák, maszkok és kesztyűk, és ami talán a legrosszabb, általános bizonytalanság – mind hozzájárulnak, hogy nehezen kerüljenek egymás mellé a „boldog” és a „húsvét” szavak.

Mégis, az új helyzet hozott néhány olyan meglepetést, amelyekből erőt meríthetünk. Amikor a tévében apokaliptikus katasztrófafilmeket látunk, a legtöbbjük sajátja egy drámai eszköz: az emberek a veszély és a megpróbáltatások hatására szinte azonnal egymás ellen fordul-



nak, és a félelem a legrosszabbat hozza ki belőlük. Idén a világban épp az ellenkezője történik. Szomszédok, akik eddig sose szóltak egymáshoz, segítenek egymásnak, ahol tudnak. Észrevettük és elkezdjük értékelni azoknak a munkáját, akiket eddig természetesnek vettünk, legyen szó egészségügyi dolgozókról, postásokról, bolti eladókról, ügyintézőkről, rendőrökről. Esténként 8 órakor egyre többen meg is tapsoljuk őket. Igen, ha van jó oldala ennek a krízisnek, az talán ez: úgy tűnik, az emberek többségének a legjobb, legeggyüttérzőbb, legsegítőkészebb énje kerül felszínre. Különösen fontos ez akkor, amikor oly sokan egyedül maradtak, biztonságban, de magányosan elzárkózva a veszély előtt. Fontos, mert akár egy segélycsomaggal, egy lelkisegély vonallal vagy egy gyógyszer kiváltásával, ám számukra is közel – csak egy telefonhívásra – a segítség. Vagy ahogy Újbuda új üzenete összefoglalja: Ha egyedül vagy, mi veled vagyunk.

Az Újbuda Szerkesztősége



## IDŐS, BETEG, SEGÍTSÉGRE SZORUL?

# +36 1 372 4566

### Otthon tanul az ország



Nagy terhet róttak a pedagógusokra és a családokra

6

### Új gócpontok alakultak ki a világban

Már Amerikában és Európában terjed a legjobban a vírus



8

### Online edzés – óvatosan



Érdekes szakszerű segítséget kérni

10

### Nincs új a nap alatt

A karantén évszázadok óta a legkézenfekvőbb mentsvár a pusztító járványok ellen

13





Hintsch György: az épület üres, de az önkormányzat dolgozik

# Nem áll le az élet a kerületben



Folyamatosan kapjuk a híreket, hogy a képen látható táblákat megrongálják és a játszótérre kihelyezett lakatokat leverik. Az önkormányzat nyomatékosan kér mindenkit, saját biztonsága érdekében ne használja a játszótérreket

ciót kell végrehajtanunk. Van tehát teendő, otthon vagy a hivatalban, bárhol dolgozzanak a munkatársaink.

**"Milyen intézkedésekkel próbál még segíteni Újbuda?"**

Az említett segítségen kívül – amit az időseknek, egyedülállóknak próbálunk nyújtani, akár ételmiszer-ellátás, akár csekkbefizetés vagy gyógyszerkiváltás területén –, több határidőt kitoltunk, az adónál vagy a parkolási engedélyeknél, hogy most senkinek ne kelljen ilyen dolgokkal foglalkozni. Ígyekszünk minél több csatornán tájékoztatni a kerület lakosságát, a közterületeken pedig a rendőrséggel és a polgárőrséggel

**A koronavírus-járvány miatti veszélyhelyzetben meghozott intézkedéseket elvben mindenki ismerheti már, a gyakorlatban azonban még számos probléma merül fel. Ezek megoldásáról kérdeztük Hintsch Györgyöt, Újbuda városüzemeltetésért és közbiztonságért felelős alpolgármesterét.**

**"Az mindenki számára egyértelmű, hogy a kerület lakóiként azzal tudunk a legtöbbet tenni a járvány lassítása érdekében, ha otthon maradunk. De ez hogyan oldható meg az önkormányzat munkájában? Az önkormányzat épülete is üres?"**

Az épület gyakorlatilag üres, de mindenki dolgozik. Értelmeszerűen a személyes ügyfélfogadás szünetel, ám az ügyek nagy része elektronikusan továbbra is intézhető. Ez nem vakáció, aki tud, otthonról dolgozik vagy részt vesz a helyzet kezelésében. Rengeteg kolléga, hivatali, óvodai és bölcsődei alkalmazott, a cégeink munkatársai, szociális munkások dolgoznak azon, hogy segítsenek azoknak a kerületieknek, akik egyedül vannak, idősek, betegek, és nem tudják ellátni magukat. De ebben a helyzetben is gondolkunk kell a jövőre, teljesen nem állhat le az élet az önkormányzatban. Előbb-utóbb vége lesz ennek a vészhelyzetnek, és akkor újra kell indítanunk a kerületet, a hivatali, intézményeinket, cégeinket, erre is kell gondolni, előkészíteni mindezt. Ráadásul ezekben a napokban össze kell rakni egy teljesen új kerületi költségvetést, az eredeti tervek, akár a bevételi, akár a kiadási oldalon gyakorlatilag tarthatatlanok lesznek, többmilliárdos korrek-

## Minden önkormányzati kolléga fényképes azonosítóval igazolja magát

közösen vagyunk jelen, hogy megkérjük a parkokban, szabadtéren tartózkodókat, tartsák be az előírásokat saját és embertársaik érdekében. A közterület-felügyelet munkatársai nem büntetni akarnak, hanem kérni és figyelmeztetni, ezt nagyon fontos hangsúlyozni. A játszótérreket, sportpályákat bezártuk, mindenkit arra kérünk, hogy csapatsportok helyett inkább a magányosan üzhető mozgásformákat válasszák, fussanak, sétáljanak, bringázzanak.

**"Az idősek ellátásában – önkéntesek bevonásával – sok segítséget nyújt az önkormányzat. Ám vannak olyanok, akik még ezzel a helyzettel is vissza próbálnak élni. Egyre többször hallani olyan családokról, akik önkormányzati dolgozóknak adva ki magukat idős embereket akarnak becsapni. E tekintetben mi a helyzet a mi kerületünkben?"**



Újbuda

Számomra felfoghatatlan, hogy ezt a helyzetet néhányan megpróbálják kihasználni, és idős, beteg embereket csapnak be. Nagyon fontos, hogy minden kollégánknak van fényképes igazolványa, amelyen a személyi igazolványának száma is szerepel, mindkettőt felmutatják, ha valakihez kimennek. De pont amiatt az alapszabály miatt, hogy tartsuk a távolságot, az önkormányzati segítők nem mennek be a lakásokba, és ezt javasoljuk mindenkinek: senkit ne engedjenek be, semmilyen indokkal, akkor könnyebben megelőzhető a baj. A kerületi rendőrség egyébként tud a problémáról, ahogy őket ismerem, el fogják kapni ezeket a figurákat.

**"Kényes kérdés a piacok nyitvatartása is. Számítani kell-e arra, hogy ezek is bezárnak?"**

Az az álláspontunk, hogy amíg a nagy áruházak, fedett piacok nyitva vannak, addig a szabadtéri piacokat sem szabad bezárni, ezek az ellátás fontos pillérei. Több intézkedést hoztunk, csak ételmiszert és higiéniai szereket lehet árulni, így kevesebb árus van, és egymástól távolabb. A vásárlókat is megkértük, táblákkal figyelmeztetjük, hogy tartsák a távolságot egymás között. A veszélyhelyzeti szabályozás szerint a 65 éven felüliek csak délelőtt 9–12 óra között, a fiatalabbak pedig ez előtt és után vásárolhatnak. Tudom, ez egy piacnál okoz némi nehézséget, de ez jó szándékú kezdeményezés, kérünk mindenkit, hogy ehhez igazodva menjen vásárolni a piacra, és természetesen máshova is.

**"Mi a helyzet a parkolással? Vannak, akik arra számítanak, hogy az önkormányzat felfüggeszti a fizetős parkolást..."**

Ez egyértelműen összbudapesti kérdés, egy kerület nem tud kiszakadni a fővárosi rendszerből, mert akkor káosz lenne az adott területen. Nem tehetjük meg, hogy nálunk ingyenes, a szomszédos kerületben meg fizetős a parkolás, mert akkor mindenki itt tenné le az autóját – vagy legalábbis sokan –, ami a környéken lakóknak okozna parkolási nehézségeket. Jelenleg az a kerületek többségének az álláspontja, hogy ne szüntessük meg a fizetős parkolást, mert az több gondot okozna, mint esetleges könnyebbéget. Én osztom ezt az álláspontot, még ha nem is mindenkinél népszerű.

Ami a közlekedést illeti, a fővárossal közösen dolgozunk azon, hogy ebben az időszakban minél több, akár ideiglenes kerekpárutat jellőjünk ki az útjainkon, ezzel is segítve azokat, akik nem tömegközlekedéssel akarnak járni. Erről hamarosan tájékoztatni fogjuk a kerületieket.

## Új eljárási rend az óvodai beiratkozásoknál

**A veszélyhelyzet kihirdetése miatt módosult az óvodai beiratkozások ügymenete is. Összeszedtünk néhány fontos információt, mire kell figyelni a felvételi kérelmek beadásánál.**

Azok a kerületi lakosok, akik gyermeküket nem Újbuda Önkormányzata fenntartásában működő óvodába kívánják beírni, 2020. április 2. és április 19. között jelentkezhetnek az általuk választott óvodába. Ezek az intézmények április 20-áig döntenek a felvétellről, amelyről a szülőket és a körzetes óvoda vezetőjét is értesítik, így nagyon fontos, hogy a szülő a jelentkezéskor szándéknyilatkozatukban megadják a körzetes intézmény nevét és címét. Akiokról nem érkezik április 21-ig visszajelzés, hogy felvették volna más óvodákba, azokat hivatalból a lakcím szerinti körze-

tes feladatellátási helyre veszi fel a kerület. Az önkormányzati óvodák vezetői a szülőket a felvétellről írásban értesítik. A beiratkozáshoz szükséges iratokat a gyermek első óvodai nevelésének napján kell majd bemutatni. A szülőnek szándéknyilatkozatot csak abban az esetben szükséges kitöltenie, amennyiben gyermeke óvodai felvételét nem a körzetileg illetékes óvodába, hanem egy másik önkormányzati, vagy nem önkormányzati óvodába kéri. A nyilatkozatot a választott óvoda vezetőjéhez szükséges eljuttatni. Előfordulhat olyan helyzet, hogy a körzetes intézményben a listán szereplők számánál kevesebb férőhely áll rendelkezésre. Ekkor a szülőkkel egyeztetés történik, hogy melyik másik óvodai férőhelyet biztosító intézménybe járatnák a gyermeküket. A lakóhelyük szerinti körzetes óvodáról a <https://kir.hu/korzet> honlapon tájékozódhatnak a szülők. A szándéknyilatkozat pedig az újbuda.hu weboldaltól tölthető le.

# Még sok türelemre lesz szükség

Annyit költünk védekezésre, amennyit csak kell

**Néhány hete dr. László Imre, Újbuda polgármestere az Újbuda Televízióknak adott interjúbán tájékoztatta a kerületben élőket a koronavírus-járvánnyal szembeni felkészülésről, övintézkedésekről, valamint a megelőzés és a terjedés lassításának módjáról. Jelenleg Magyarország a csoportos megbetegedések szakaszában van. Arra kértük a polgármestert, értékelje a koronavírus-járvány miatt kialakult veszélyhelyzet eseményeit.**

Bármennyire furcsa, még mindig csak a járvány igazi kitörésének küszöbén állunk. A betegség tömeges megjelenése még nem következett be, egyelőre inkább szűk, pici góccokban alakultak ki a fertőzések. A megbetegedések száma április 1-jén ötszáz fölé emelkedett, a halottaké elérte a húszat. Kerületünkben ezen a napon 78-an voltak karanténban, közülük 13-nak pozitív a tesztje, ők tehát fertőzött betegek. Messzemenő következtetéseket azonban nem nagyon lehet levonni ezekből az adatokból, mivel változatlanul alacsony az elvégzett tesztvizsgálatok száma. Míg nálunk körülbelül tíz nappal ezelőtt hater ezer elvégzett teszt volt, addig a szomszédos Ausztriában, ahol lélekszámban hasonló nagyságrendek vannak, mint Magyarországon, naponta tizenöt ezer tesztet végeznek el. Az viszont látszik, hogy sikerült elnyújtani a megbetegedések mértékét, tehát egy hosszabb ideig tartó járványos időszakra számíthatunk, nem ugrik meg hirtelen a megbetegedések száma. Jelen pillanatban a szakemberek a járvány kikutatását valahova nyár végére saccolják. Ez eléggé kellemetlen, mert ez hosszú ideig tartó intézkedéssorozatok fenntartását vonja maga után.

**Hihetetlen erőfeszítéseket teszünk a védőeszközök beszerzésére**

**"Az elmúlt hetekben mindenki a saját bőrén érezhette, hogy megváltozott az élet, megváltoztak a körülmények. Milyen segítséget tud nyújtani ebben a helyzetben az önkormányzat a kerületben élőknek?"**

Már működik a call centerünk, ahol egy telefonszám mögött kilenc munkatársunk várja minden nap a hívásokat. Azonnal segítenek azoknak, akiknek információra van szükségük, illetve felvesszük azokat a kéréseket, amelyeket teljesíteni kell. Ez körülbelül napi 130–160 hívást és azok rögzítését jelent. Emellett felállítottunk nyolc deponáló

Felállt a nyolc deponáló pont, ahonnan önkéntesek bevonásával fognak eleget tenni a segítségkéréseknek, legyen szó gyógyszerrel, ételmiszerről vagy egyéb kérésről



Dr. László Imre, Újbuda polgármestere

pontot. Ezeken az állomásokon Újbuda képviselőinek irányításával folyik majd a munka, és önkéntesek bevonásával fognak eleget tenni a segítségkéréseknek, legyen szó gyógyszerrel, ételmiszerről vagy egyéb kérésről.

**"Újbuda a saját költségén rendelt nagy mennyiségű védőfelszerelést, főként maszkokat. Kik és mikor kapják meg ezeket?"**

Hihetetlen erőfeszítés mellett is borzasztóan akadozik ezeken az eszközöknek a beszerzése. Mi megteszünk mindent, ami tőlünk telik. Ahogy korábban is mondtam, annyit fogunk költeni a védekezésre, amennyi szükséges, nincs felső határ. Jelenleg már közeledünk a százmillió felé. De így is folyamatosan akadályokba ütközünk. Például most kaptunk Kínából egy olyan tájékoztatást, hogy a kisebb rendeléseket (50 ezer FFP2-es védőmaszkot rendeltünk) a reptereken folyamatosan kisorolják, és a nagyobb tételek kerülnek elszállításra. Ez azt jelenti, hogy az államok rendelkezései elsőbbséget élveznek. Ilyen esetekben tehetetlenek vagyunk.

**"A közelmúltban kórházparancsnokok kerültek a kórházak élére. Nekik mi lesz a dolguk?"**  
Szakmai ügyekbe ezek a katonai parancsnokok nem szólnak bele. A katonai parancsnok a feltételek biztosításában



kell, hogy szerepet játsszon. Tehát, hogy legyen gyógyszer, műszer, megfelelő eszközök a gyógyításhoz. Nekem viszont meggyőződésem, hogy ez jelenleg semmi mást nem jelent, mint a központi akarat lokális végrehajtását.

**"A kormány április 11-éig hirdetett kijárási korlátozást. Ön szerint mi jön azután? Sokan szeretnék azt hinni, hogy április 11. után enyhülhet a helyzet..."**

Ahhoz, hogy tartani tudjuk ezt a tendenciát, és továbbra se legyenek kiugró számok a megbetegedésekben, még sok türelemre lesz szükség. A kijárási korlátozásnak van ugyan egy határideje, de ezt egyrésztől meg is lehet hosszabbítani, másrésztől, ha úgy hozza a helyzet, akár szigorítani is lehet. Felmérések igazolják, hogy a társadalom jelentős hányada támogatná a szigorúbb intézkedéseket a társas kapcsolatokra és a kijárási korlátozásokra vonatkozóan. Ha a kijárási korlátozás mostani határideje lejár, és onnantól szigorodnak a szabályok, az már nem fogja az embereket olyan drasztikusan és váratlanul érni. Meglátjuk, mi lesz. A járvány ütemének alakulása fogja eldönteni, hogy a korlátozást hosszabbítják-e, vagy kijárási tilalmat vezetnek be.

Tallér Edina

## ÓVODAI BEIRATKOZÁS

## ÁPRILIS 2–19.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS NYILATKOZATOK LETÖLTÉSE:

[ujbuda.hu/ovoda](http://ujbuda.hu/ovoda)



# TE IS SEGÍTHETSZ.



VICUS XI. KÖZALAPÍTVÁNY, OTP Bank 11711034-20084376



A járvány elleni sikeres küzdelem itt a kerületben is közös ügyünk. Amennyiben hozzájárulnál a rászorulókat támogatásához és a védőfelszerelések beszerzéséhez, akár jelképes összeggel is, az alábbi bankszámlaszámra utalva megleheted:



# Ápolás és segítség: testnek és léleknek

## Veszélyhelyzet idején is segít az USZOSZ

Az Újbuda Önkormányzatának fenntartásában működő Újbudai Szociális Szolgálat (USZOSZ) hosszú évek óta nyújt segítséget az idősek, fogyatékos személyek és pszichiátriai betegek mindennapjaiban. Most, veszélyhelyzet idején, talán még fontosabb és összetettebb a feladatuk, mint valaha. Miben és hogyan változott meg a feladatellátás rendszere a koronavírus-járvány miatt? – kérdeztük Mátics Katalint a szolgálat intézményvezető-helyettesét.

Március 19-étől a minisztériumi ajánlás értelmében az USZOSZ is felfüggesztette nappali ellátásainak megszokott tevékenységét. Ám továbbra is ők azok, akik az idős, egyedülálló emberek, pszichiátriai betegek segítésében a legtöbbet tehetik.

„Mi az Újbudai Szociális Szolgálat feladata, amikor nincs veszélyhelyzet?”

Szociális alapellátásokat végző intézmény vagyunk, Újbuda Önkormányzatának fenntartásában működünk. Nappali ellátást, házi segítségnyújtást, jelzőrendszeres házi segítségnyújtást, étkeztetést biztosítunk idős és demens embereknek. Nappali ellátást nyújtunk pszichiátriai betegek, súlyos, halmozottan fogyatékos, valamint autizmussal élő személyek számára. A fogyatékosággal élők a támogatott szolgáltatást is igénybe vehetik.

„A mostani járványhelyzetben hogyan alakult át a munkájuk?”

Felfüggesztettük a megszokott keretek közötti nappali ellátás szolgáltatásait. Nem lehet bejárni az intézménybe, szünetelnek a programok, valamint a mosás, tisztálkodás lehetősége

is, az étkeztetést pedig házhoz szállítással oldjuk meg. A nappali ellátások igénybe vevőivel a kollégák napi telefonos kapcsolatban állnak. Az információcserén túl segítő beszélgetéseket folytatnak, és a kijárási korlátozás betartását is segítik: bevásárolnak, receptet váltanak ki. Telefonon arra ösztönözzük őket, hogy keressék egymást, beszélgeszenek, így egymásban is tudják tartani a lelket. Az egyik közösségi oldalon leleményes munkatársunk már létrehozott egy olyan csoportot, amelyben közvetlenül tudnak az idősek kapcsolatba tartani, beszélgetni. Különösen sérülékenyek ezekben a nehéz időkben a pszichiátriai betegek. Velük kapcsolatban a kollégáinknak fel kell készülniük a krízishelyzetek kezelésére is.

A házi segítségnyújtás szolgáltatásunk és a támogatott szolgálat munkatársai továbbra is a megszokott módon gondozzák otthonukban az arra rászorulókat. De tudjuk, hogy most nagyobb szükség van a segítségre, mint valaha. Újbuda Önkormányzatával szorosan együttműködve, valamint a feladatokat megosztva,

a segítségnyújtás immár kiterjed a teljes 70 év feletti idős, beteg lakosságra. Március 23. óta call center fogadja a segítséget kérő hívásokat a +36 1 372 4566-as telefonszámon. Jelenleg alapélelmiszer-egységcsomagokat tudunk házhoz szállítani, illetve a speciális étkeztetést igénylőknek a megfelelő élelmiszerek beszerzését is biztosítjuk, korlátozott mennyiségben. Amit nagyon fontosnak tartunk, hogy

napi egyszeri meleg étkezéssel egyelőre minden igénylőt ki tudunk szolgálni. Az ételt természetesen házhoz szállítjuk. Megkezdődött az idős emberek csekkbefizetésének és gyógyszerkiváltásának átvállalása is. Igyekeztünk figyelni a hozzánk fordulókra, abból a szempontból is, hogy ne legyen annyira nehéz elviselni a bezártságot, izolációt. Ha a társas kapcsolatok és a mozgáster nagyban beszűkülnek, annak negatív hatásai lehetnek a mentális és pszichés kondícióra. A hoz-

zánk fordulók pszichológus és szociális szakemberek segítségét is igénybe vehetik telefonos segítő beszélgetéseik formájában. Mindezen túl most már lelkipásztor is támogatja időseinket a vallásgyakorlásban, illetve a lelki nyugalomuk megőrzésében.

„Említette, hogy a kerületben call center és lelkisegély-szolgálat is működik. Kik dolgoznak itt?”

Óvodai dolgozók várják a kerületben lakók hívásait, reggel 8-tól este 6-ig fogadják a telefonokat. Rögzítik a kéréseket, és amiben azonnal tudnak segíteni, meg is tesszük – például információkban, étel-miszer-ellátással kapcsolatos kérdésekben, háziorvosokkal való kapcsolatfelvételen. Ha lelkisegélyre van szüksége a hívónak, akkor az Újbudai Humán Szolgáltató szakemberei és pszichológusa segítenek. A hiteletet támogató lelkes szintén a szociális területen dolgozó kolléga.

„A személyes látogatást végző munkatársaknak milyen védőfelszerelésük van?”

Egyelőre el tudtuk látni kesztyűvel és maszkkal a munkatársainkat, de már a készleteink végén tartunk, nagyon várjuk, hogy érkezzen valahonnan az utánpótlás. Egyébként maszkokat kaptunk ajándékba is, szintén bőcsödei, óvodai dolgozóktól, akik ezek varráásával támogatnak minket. Az óvodai dolgozók hihetetlenül sokat segítenek nekünk. Sokszor előfordul, hogy a hatórási segélytelefonos műszak után még visszahívják azokat, akik napközben segítséget kértek, de nagyon el voltak keseredve. Hihetetlenül fontosnak tartom ezt a támogató, segítő hozzáállást, amit a saját kollégáink és a bennünket segítő óvodai munkatársak tanúsítanak. A veszélyhelyzetben egyetlen nap alatt alkalmazkodott mindenki a körülményekhez, és folyamatos lelkesedéssel, lankadatlan lendülettel teszi a dolgát. Az is nagyon sok erőt ad, amit most a társadalom felől kapunk. A „tegnapelőtti” világban mintha már elvesztette volna a jelentőségét az egymásnak küldött köszönetnyilvánítás, emberi elismerés, bizalom. Ezek a gesztusok a mai helyzetben egyre jelentősebbé válnak. Az egészségügyi dolgozóknak és a szociális területen munkálkodóknak elkötelezettség fontos az a visszajelzés a társadalomtól, hogy tudják, léteznünk, dolgozunk és megbecsülik a munkánkat. Pár hónappal ezelőtt talán azt gondoltuk volna, milyen színpadias, ha az ember munkáját megtapsolják. Ma már az egyik legfontosabb gesztussá értékelődött ez fel, és nagyon jólesik.

T. E.

Segítségkérő telefonszám: **+36 1 372 4566**



### ÚJ PLAKÁTOK A TÁRSASHÁZAKBAN, ÚJSÁGOK A POSTALÁDÁKBAN

Az előző héten Újbuda Önkormányzatának képviselői és munkatársai azon fáradoztak, hogy a különleges helyzetben is eljusson minden fontos információ a lakossághoz. A társasházakban új tájékoztató plakátokat ragasztottak ki (amelyet lapunk 16. oldalán is megtekinthetnek), és az Újbuda újság terjesztésében is részt vettek. Képeinken Bakai-Nagy Zita alpolgármester, Keller Zsolt és Bedő Dávid önkormányzati képviselő dolgozik Sasadon.

# Visszatér a tanszüneti menetrend



Április 6-ától ismét a tanszüneti menetrend szerint indulnak a közösségi közlekedési járatok Budapestén. Az április 1-jén életbe léptetett, majd másnap korrigált, a szombatin alapuló menetrend a megfelelő távolságtartást lehetővé tévő 30 százalékos telítettségi mutatót tűzte ki célul. A csúcsidőben, főleg a reggeli órákban kialakult zsúfoltság miatt azonban számos panasz érkezett, ezért a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) visszaállt a veszélyhelyzet idejére eredetileg kihirdetett, alapértel-

mezésben a tanítási szünetben érvényes menetrendre. Ennek kapacitása mindössze 10 százalékkal marad el a tanév alatt szokásostól, a hajnali, kora reggeli, reggeli időszakban, valamint a délutáni csúcsidőben sűrűbb járatindulásokkal. A BKK munkatársai számos fővárosi helyszínen személyesen, a forgalomirányító központban 400 közterületi kamerán keresztül figyelik a járatok telítettségét, emellett a járművezetők is jelzik, ha egy-egy vonalon nagyobb kihasználtságot látnak.



## Az önkormányzat nélkül védtelenek lennénk Mindenkit ellát a Szent Kristóf Szakrendelő

A Szent Kristóf Szakrendelőben továbbra is hatékonyan folyik az ellátás. A járványhelyzet miatt kialakult fontos változásokról dr. Lehoczky Péter Gábor intézményigazgató tájékoztatta lapunkat.

– Továbbra is az a célunk, hogy mindenki számára elérhető legyen az ellátás, és szerencsére ennek eleget is tudunk tenni – kezdte az igazgató. – Bár jelen pillanatban kizárólag akut ellátás folyik a Szent Kristóf Szakrendelőben, azokról is tudunk gondoskodni, akik hosszasan tartó betegség következtében rosszabbul lettek, vagy épp gyógyszerre kell felírniuk. A legfontosabb, hogy mindenki telefonon kérjen információt és időpontot, mielőtt elindul otthonról. Türelemre szükség van, de mindenki meg fogja kapni a megfelelő ellátást – hangsúlyozta.

– Sajnos továbbra sem kaptunk a kormányzat részéről újabb védőfelszerelést, az önkormányzat nélkül gyakorlatilag védtelenek lennénk. Ezért is nagyon lényeges, hogy mindenki, aki a szakrendelőbe jön, viseljen maszkot, akár vizsgálat miatt érkezik, akár a gyógyszerieiről – tette hozzá az intézményvezető.



ható kollégáinkról, hogy nagyon kevés kivétellel rendkívüli módon helytállnak. Annak ellenére, hogy hiányos védőfelszerelésben vagy annak teljes hiányában kell dolgozniuk, töretlenül pozitívan állnak hozzá a helyzethez – összegezte a jelenlegi állapotot dr. Lehoczky Péter Gábor.

Újbuda

# HÚSVÉTKOR IS MARADJON OTTHON!



Húsvét az egyik legszebb ünnepünk, de a járvány sajnos nincs tekintettel erre. Mindannyiunk biztonsága érdekében azt javasoljuk, hogy idén mellőzzük a hagyományos, nagy családi találkozót, a locsolást és otthonról, telefonon illetve az internet adta lehetőségeken keresztül kívánjunk Boldog Húsvétot egymásnak!

[ujbuda.hu/koronavirus](http://ujbuda.hu/koronavirus)

## Egészségvédelmi intézkedések a Szent Imre Kórházban

Szigorításokat vezetett be a Szent Imre Kórház is, amelyek a járó- és fekvőbeteg-ellátásra egyaránt vonatkoznak.

Az intézmény először állomást hozott létre, így kizárólag olyan személyek léphetnek a területre, akiknél már elvégezték a legfontosabb teszteket. A kórház tájékoztattak a rendelkezések működéséről is, a látogatási tilalomról és a koronavírusos fertőzöttek kezeléséről is. Előre nem látható ideig elmaradnak a kiírt műtétek, vizsgálatok, előjegyzések, kontrollok, az intézményben végzett diagnosztikai eljárások is szünetelnek. A szükséges orvosi beavatkozást a jár-



A napi tapson kívül gyermekek alkotásaival, virágokkal, éttermi finomságokkal és számos egyéb kedves gesztussal fejezik ki a támogatásukat a lakók a Szent Imre Egyetemi Oktatókórház orvosainak és ápolóinak

vány ideje alatt kizárólag sürgős és életveszélyes esetekben, vagy állapotromlás kockázata esetén végzik el – olvasható a március 17-én kiadott közleményben. Az intézmény a kórház teljes területén látogatási tilalmat rendelt el, így csak azon hozzátartozókat engedik be, ahol a beteg egészségügyi állapota indokoltá teszi (súlyos, önellátásra képtelen vagy haldokló páciensek). A látogatást a kivételes esetekben is írásos engedélyhez kötik. Ugyanakkor a kórház lehetőséget teremt arra, hogy a hozzátartozók csomagot juttassanak el egy fekvőbetegnek, és ő is hazaküldhesse személyes tárgyait. A csomag összeállításakor az általános ruházati, tisztálkodási és használati eszközöket, a kevésbé romlandó élelmiszereket, egyedi gyógyszereket, valamint vitaminok pótlását részesítik előnyben. Az intézmény felhívja a lakosságot figyelmét arra is, hogy koronavírus-gyanú esetén ne a kórházba menjenek be az érintettek, hanem a háziorvossal konzultáljanak.

Újbuda



**Manual Hungary Kft.**  
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

- > Bérbeadás, eladás, márkaszerviz
- > Költségelemzés
- > Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!  
iroda@manualhungary.hu | [www.szinesfenymasolok.hu](http://www.szinesfenymasolok.hu)





# Levizsgáztak az iskolák digitális oktatásból

## Nagy terhet róttak a pedagógusokra és a családokra

Egyetlen hétvége alatt kellett átállnia a teljes magyar oktatási rendszernek a hagyományos tanítási módszerekről és eszközökről a digitálisokra a koronavírus-járvány miatt. Az első hetek tapasztalatai alapján ez vegyesen sikerült.

Hetek óta nem azt kérdezik már egy iskolástól, hogy melyik osztályba jár, hanem hogy Microsoft Teams vagy Google Classroom. Zoom vagy Skype? Esetleg Canvas vagy Edmodo?

tervét, és az intézményeket valóban nem is zárták be, csak a tanulókat tanácsolták el a bejárástól. – A tanároknak folytatniuk kell a munkát otthonról vagy az iskolából – hangsúlyozta a kormányfő.

### Kapcsolati problémák

Az általános és középiskolák vezetésének, illetve tanári karának két hétvégi napja volt az áttérés megszervezésére; március 16-án sok helyen tartottak még tanári értekezleteket (személyes részvétel), emellett mozgásba lendültek az osztályok szülői Facebook-csoportjai, e-mailes listái, vagy ahol korábban nem voltak ilyenek, ott létrejöttek. Gyorsan

si Regisztrációs és Tanulmányi Alaprendszer), ám ez igazi tanári tevékenységet nem tesz lehetővé. A kapcsolatok kialakításánál figyelembe kellett venni az adott település, intézmény, az oda járó gyerekek, illetve családok körülményeit, szociális hátterét. A jól hangzó digitális munkarend feltételezi, hogy a tanulóknak van saját vagy legalább a tanulás idejére szabadon hozzáférhető gépiük (akár asztali, akár laptop), kellő internetes szolgáltatási háttérrel rendelkeznek, jó esetben van külön szobájuk, tanulóhelyük. Ez még a városi középosztálybeli családoknál sem feltétlenül van így – különösen, ha közben a szülők home office-ban dolgoznak –, a szegényebbeknél pedig végképp nem. A médiában, a tanárok egymás közti kommunikációjában sokan beszámoltak arról, hogy legfeljebb mobilon érik el a hátrányosabb helyzetű családokat, gyerekeket, nem igazán tudják/akarják használni az oktatási applikációkat. (Van, ahol úgy oldották meg, hogy hához viszik az iskolában lemasolt feladatlapokat – ami járvány idején minimum aggályos –, és van, ahol bizony bemennek a diákok az iskolába, legfeljebb kisebb csoportokban próbálják elosztani őket.)

### Szülők új szerepben

Azoknak a családoknak sem könnyű azonban, ahol a gyerekek „laptoppal a kezükben születtek”. A szülők – tisztelet a kivételnek – rendszerint nem mozognak olyan magabiztosan a digitális/internetes világban, hogy azonnal segíteni tudtak volna az oktatási platformok (MS Teams, Google Classroom stb.) zökkenőmentes használatában, amire különösen az alsósoknak volt és van szükségük. Tapasztalatok szerint számos iskola, illetve tanár tudta le a digitális munkarendet azzal, hogy az általa kiválasztott platformon elküldi a diákoknak egy halom feladatot, amit határidőre vissza kell küldeni. (Egy diák

rossz esetben többféle módon is kaphatja a tananyagot, az is meg-esik, hogy az egy családon belül más-más iskolába járó gyerekeknek kell eltérő platformot használni.) Utána következik az értékelés, bár a visszajelzés hiányára sokan panaszkodnak.

Ez az automatizmus nem teszi lehetővé az osztályokon vagy tanulócsoportokon belüli differenciálást, illetve a diákok közti együttműködést, pedig mindez már a hagyományos oktatási rendszerben is alapkövetelmény. Erre kínál megoldást az, amikor a tanár Skype, Zoom vagy egyéb videó módszer segítségével klasszikus órát tart – legfeljebb némi digitális segédanyaggal –, a résztvevők látják egymást és kommunikálnak. Ehhez persze mindenkinek megfelelő hardveres háttér és otthoni mozgáster kell (arra is van példa, hogy a tanár az iskolából oldja ezt meg), és az sem árt, ha a pedagógus már azelőtt is jó viszonyban volt diákjaival.

Az M5 kulturális csatorna átváltott iskolatévérére (<https://mediaklikk.hu/digitalisoktatasi/>). Minden hétköznap reggel 8 órától 11 óráig oktatási műsor az 5–8. osztályosoknak, biológia, magyar nyelv és irodalom, történelem, matematika, művészetek és informatika témakörben. 11-től 12 óráig először angolnyelv-lecke, majd minden nap más nyelv következik (német, francia, olasz, spanyol, orosz). Délről érettségi műsorok: magyar nyelv és irodalom, matematika és történelem mindennap, biológia, kémia, informatika, fizika és földrajz hetente két-két alkalommal (ezek a YouTube-on is elérhetők). Délután a délelőtti műsorokat ismétlik, este 8-tól pedig a Mindenki akadémia című tudományos ismeretterjesztő sorozat adásait.

A tartalmas oktatáshoz szükséges digitális vagy digitálisan hozzáférhetővé tett segédanyagokban nincs hiány, inkább a bőség zavarával küzdhet az, aki utánanézik ezeknek. A válogatásban segít az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) fennhatósága alá tartozó Oktatási Hivatal (OH) is,

amely rengeteg, a tanulást támogató anyagot, oktatási tartalmat ajánl honlapján, bár arról nem sok információt ad, hogy ezek miként illeszkednek az alaptanterv szerint megtanítandó tananyaghoz.

### Év végi kérdések

A visszajelzés, a számonkérés kapcsán gyakran felmerül a szülői csoportokban, hogy milyen osztályzatok alapján készülnek majd az idei év végi bizonyítványok, aminek különösen a továbbtanulás elött álló évfolyamokon van jelentősége. Legálább ilyen fontos kérdés, hogy mi lesz a szűk egy hónap múlva esedékes érettségivel – lapzártánkig erre nem volt hivatalos válasz. Külföldi példák vannak: Hollandiában idén az év végi osztályzat egyben érettségi jegy; Angliában az általános iskolai vizsgák, illetve az egyetemi továbbtanulást meghatározó A-level záróvizsga helyett a tanárok osztályozzák le diákjaikat. Magyarországon eddig arról

# Kreatív megoldásokkal folytatják a tanévet Újbudán

## Online iskola: minden az együttműködésen múlik

Kerületi iskolákat kérdeztünk arról, hogyan álltak át a digitális oktatásra. Volt, ahol nem volt nagy kihívás, hiszen már használtak ilyen módszereket, máshol több bonyodalmat okozott, de mindenhol beindult az új élet. A családoknak Újbudán is nehéz ez az időszak.

Az iskolai oktatás online térbe helyezése Újbudán is váratlanul érte az intézményeket és a tanárokat. A legfontosabb feladat általános vélemény szerint az volt, hogy első pillanattól fogva képesek legyenek a tanmenet szerint feladatokat adni, nehogy a gyerekek úgy éljék meg, hogy vége lett a tanévnek. Sok pedagógus eddig is alkalmazott digitális eszközöket, a legtöbb iskolában azonnal használni tudtak legalább prezentációkat, e-learning megoldásokat.

A kevésbé digitalizált pedagógusok a tankönyvek alapján kidolgozott feladatokat küldték el a diákoknak, a füzetbe írt megoldásokat a szülők lefényképezve juttatták

tanítani, szükség esetén a gyakorlatiabb tanulók segítségével. A tanárok szerint az a legnehezebb, hogy megszűnt a személyes kontaktus. A gimnáziumban ezért most azon dolgoznak, hogy élővé tegyék az oktatást, interneten közzétett tanórákkal, videó konferenciákkal. Utóbbit a tanárok egymás között már alkalmazzák, de sok még a vita arról, hogy milyen jogi és etikai problémák merülhetnek fel, ha ezt a tanulóira is kiterjesztik, nem beszélve arról, hogy

„Ahol több a gyerek, mint a számítógép, ott nagyon jól kell beosztani a „gépidőt”

az otthoni hálózatok bírják-e a folyamatos videó kapcsolat. Azért már vannak élő foglalkozások, például csoportos online kvízek formájában. Bár a rengeteg e-mail megválaszolása, a feladatok javítása, ellenőrzése, a fórumok böngészése, új megoldások keresése a tanárokat is megerhelik, a Szent Margit Gimnázium oktatói arról is beszámoltak, hogy sok jó dolog is történik

dése és ellenőrzése – mondta el lapunknak az igazgatónő.

– Elsősorban a bizalmi alapon zajló oktatásra kell most a hangsúlyt fektetnünk. Teljesen át kell strukturálni a tananyagot, kialakítani a fontossági sorrendet, megtalálni a súlypontokat, hogy a gyerekek motivációját erősítsük, és hasznosan teljen el ez a néhány hónap – fogalmazott Benis Andrea. – Nagyon fontos az egységes iskolai platform, befogadhatatlan a szülőknél és a gyerekeknek, ha

három-négy különböző helyről kapják az információkat – tette hozzá az igazgatónő. Bár Kelenvölgyi szerencsésnek mondható a felkészültségét illetően, ott is tudja, hogy a távoktatás sosem

fogja teljesen pótolni a személyes, iskolai környezetben történő tanítást. A pedagógusokra extra feladatok hárulnak, hogy az eltérő képességű gyerekekkel is tudjanak törődni, megoldva felzárkóztatásukat. A sikerhez együttműködő szülőkre is szükség van. Kelenvölgyiben most még szorosabbra fűzték a kapcsolatot, a kör-e-mail rendszer jól vizsgázott, a szülői munkaközösségek vezetői is sokat



Sok tanuló élvezi a kreatív feladatokat, de így is megterhelő az otthoni környezetben szokatlan munka

vissza ellenőrzésre. Mindez a korábbiaknál sokkal több időt vesz igénybe, ráadásul a szülőknél jóval intenzívebben kell részt venniük gyerekeik, különösen a kisebb iskolai munkájában.

Az otthonokban a fő probléma az informatikai háttér. Ahol több az iskoláskorú gyerek, mint a számítógép, esetleg a szülők is otthoni munkára kényszerülnek, ott nagyon jól kell beosztani a „gépidőt”. Sok tanuló élvezi a kreatív feladatokat, de így is megterhelő az otthoni környezetben szokatlan, többórás munka, és egyre többen hiányolják az iskolai társaséletet is.

A pedagógusok folyamatosan tartják a kapcsolatot egymással, igyekeznek új ötleteket, módszereket megosztani, bár néha a túl sok lehetőség is gondot okoz. A Szent Margit Gimnázium tanárai korábban is küldtek e-mailben feladatokat a tanulóknak, de most kellett legalább egy hét, amíg kialakult egy központi rendszer. Az iskola informatikusai létrehozták a pedagógusok és diákok kiszolgálását biztosító 200 Google Classroom fiókot, amelynek használatát sokaknak meg kellett

velük ezekben a napokban. Össze-fognak a hiteletben is, online imacsoportokat alakítottak.

Benis Andrást, a Kelenvölgyi Általános Iskola igazgatóját nem érte váratlanul a járvány miatt kialakult helyzet, volt vészforgatókönyvük. Külön szerencséje a kelenvölgyieknek, hogy második éve vesznek részt a MicroSoft Innovatív Iskola Programban, használták a Microsoft Office 365 Teams alkalmazását. A tanárok már a járvány kitörése előtt ki tudták küldeni a kísérleti osztályoknak a feladatokat, nyomon követték az otthon dolgozó gyerekek haladási ütemét. – Most szinte pillanatok alatt megtörtént az áttérés az egész iskolában a távoktatásra, a gyakorlatban kipróbált digitális módszertani ötletet;

segítettek. Az iskola számítógépeit hazavihették a sokgyermekes vagy informatikai gondokkal küzdő családok, sőt, szülők és vállalkozások is felajánlották a segítségüket.

A Kelenvölgyi Általános Iskolában már megvoltak az első online szülői értekezletek is, a szakmai munkaközösségek videokonferenciákat tartanak, már a gyerekek is be tudnak jelentkezni ilyenre. Online „lelki faliújságot” is létrehoztak a diákoknak, ahol problémáikat, vagy éppen rajzaikat oszthatják meg az egész közösséggel, és tanáraik is biztatják őket ezen a felületen.

Az iskola épületében egyedül az igazgatónő dolgozik. – Kihalt itt az utca, két macska jár csak erre. Nehéz időszak ez nekem is, de sokat jelent, hogy minden fórumon tartjuk egymásban a lelket, mert ez az időszak mindenkinél embert próbáló. Nagyon bízom a diákjainkban, hogy fegyelmélettel betartják az irányelveket, és nagyon számítok a szülők és a kollégák további segítségére, szoros együttműködésére – mondta Benis Andrea.

D. B. S.

## Néhány ajánlott forrás a tanulás támogatásához

- Arcanum Digitális Tudománytár** (<https://adtplus.arcanum.hu/hu/>) – két évszázad magyar újságjai, folyóiratai;
- BOOKR Class** ([bookrclass.com](http://bookrclass.com)) – angolnyelv-tanulást segítő anyag tanári adminfelülettel;
- BOOKR Suli** ([www.bookrsuli.hu](http://www.bookrsuli.hu)) – ajánlott és kötelező olvasmányok animált hangoskönyvekkel, tanári adminfelülettel, szövegértési és kompetenciafejlesztő feladatokkal;
- Darts Matek** ([teszt.dartsmatek.hu](https://teszt.dartsmatek.hu)) – játékos módon segít elsajátítani és készség szintűre fejleszteni a négy számtani alaplőveletet;
- Duelbox** (<https://www.duelbox.com/>) **ingyenes-tavoktatási-program**) – a pedagógusok élő videokapcsolattal tarthatnak játékos órákat interaktív feladatokkal, vetélkedőkkel;
- Ének-zene** (<https://kodaly.hu/megerintazene>) – általános és alapfokú művészeti iskoláknak az ének-zene és a szolfézs tanításához, a zenei készségek fejlesztéséhez;
- Geomatech, a Magyar Digitális Oktatásért Egyesület** (<https://tananyag.mdoe.hu/course/view.php?id=58&section=1>), illetve a **GEOMATECH egységes digitális pedagógiai szemeletben** (<http://tananyag.geomatech.hu/>) készült interaktív tananyagai (1200 matematikai és 600 természettudományos), a Nemzeti Alaptanterv elvárásainak megfelelően, a világ egyik legismertebb matematikai-természettudományos szoftvere, a GeoGebra segítségével kialakítva;
- iDoctum** (<https://ujgeneracio.idoctrum.hu>) – természettudományos oktatási tananyagok fizika, matematika, földrajz-, biológia- és kémiatanfárgyakhoz felső tagozatos tanulók részére;
- MatematicA** (<https://matematica.hu>) – érettségire és felvételre készülőknél az elmúlt másfél évtized központi írásbeli feladatsora javítókulccsal, elsősorban matematikából, mellette pluszban történelemből, biológiából, kémiából és magyar anyanyelvől is;
- OKTONDI – oktatás, online, digitális** (<https://www.tavoktatasi2020.hu/>) – tematikus gyűjtemény a digitális oktatáshoz, elsősorban önkéntes egyetemisták összeállításában;
- A tanulás jövője YouTube-csatorna** ([https://www.youtube.com/channel/UC17k4kRwG0W-DK\\_9\\_HCkx7w](https://www.youtube.com/channel/UC17k4kRwG0W-DK_9_HCkx7w)) – nyílt online kurzus pedagógusoknak. A videók segítenek a tanároknak az online eszközök használatában, konkrét pedagógiai tartalmakkal, hétköznapi példákkal. Külön lejátszási listában érhető el a távoktatást támogató videók.

## Segédanyagok pedagógusoknak, illetve tanulóknak

- Digitális Módszertár** ([https://tka.hu/tudastar\\_kereso](https://tka.hu/tudastar_kereso)) – több száz, a gyakorlatban kipróbált digitális módszertani ötlet;
- eDia** (<http://edia.hu>) – gyakorló feladatok alsósoknak és óvodásoknak;
- Magyar Elektronikus Könyvtár** (<https://mek.oszk.hu>);
- A Mozaik Kiadó** ingyen hozzáférhetővé tette tankönyveit a saját honlapján (<https://www.mozaweb.hu>)
- A Nemzeti Audiovizuális Archívumban** az M5-ös csatorna oktatási tartalmai mellett (<https://nava.hu/free/m5/>) megtalálható a **NAVA oktatási gyűjteménye** (<https://nava.hu/tematikus/oktatasi/>);
- A Nemzeti Filminitézet Filmarchívum** összesen 90 irodalmi adaptációhoz, történelmi filmhez, ifjúsági, rajz-, mese- és dokumentumfilmhez adott ingyenes hozzáférést <http://filmarchiv.hu/hu/alapfilmek/online-filmklasszikusok>;
- Nemzeti Köznevelési Portál** (<http://www.nkp.hu>) – letölthető tankönyvek, digitális tananyagok, feladatsorok;
- Sulinet Junior** (<https://junior.sulinet.hu>) – kisebbeknek készült digitális tartalmak, tananyagok, játékok;
- Sulinet Tudásbázis** (<http://tudasbazis.sulinet.hu>) – tematikus tanulmalmazza az oktatásban használható digitális tananyagokat;
- Videotanár** (<http://videotanar.hu/>) – a tananyagot feldolgozó videók, tantárgyak és évfolyamok szerint csoportosítva.




**HA BÚTORT KERES!**



LEGÚJABB AJÁNLATUNK:  
**www.rs.hu/akcio**





### Olaszország

Április elején át-  
lépte a 110 ezret  
az igazolt fer-  
tőzöttek száma,  
mintegy 60 százaléukat házi  
karanténban tartják (koráb-  
ban az azonosított betegek  
fele kórházban volt). Az olasz  
kormány április 1-jén április  
13-ig meghosszabbította  
a koronavírus-járvány miatt  
bevezetett korlátozó rende-  
letek hatályát (ezek koráb-  
ban április 3-ig szóltak).  
Olaszországban március  
elejétől több szakaszban lép-  
tek életbe az egész országra  
vonatkozó szigorú övintézké-  
dések: bezárták az iskolákat  
(a tanítás nem állt le), a nem  
létfontosságú árucikkeket  
forgalmazó boltokat, betiltot-  
ták a rendezvényeket, később  
leállították az ipari termelés  
jó részét, továbbá belföldi  
utazási tilalmat vezettek be.  
Az olaszok most kizárólag  
munkavégzés, illetve család-  
tagok ellátása céljából, vala-  
mint élelmiszerek és gyógy-  
szerek beszerzése miatt  
hagyhatják el otthonaikat,  
szigorú pénzbüntetés, sőt, mi-  
nősített esetben szabadság-  
vesztés terhe mellett. A korlá-  
tozásoknak hála az újonnan  
észlelt fertőzések száma már  
nem emelkedik olyan gyors  
tempóban, mint pár héttel ez-  
előtt, de a szakértők arra in-  
tenek, hogy a tényleges javu-  
lásban csak akkor lehet bízni,  
ha ez a tendencia hosszabb  
ideig fennmarad.

**Március végére úgy tűnt,  
megtorpant a világban  
a koronavírus terje-  
désének üteme, ám  
az április első napja-  
iban érkezett adatok  
felülírták az optimista  
várakozásokat.**


Március utolsó napján rekordszá-  
mú koronavírus-megbetegedést  
(Covid-19) regisztráltak szerte  
a világban. Korábban az új iga-  
zolt fertőzöttek száma folyama-  
tosan napi hetvenezer alatt volt,  
március 31-én viszont 75 ezer  
főnél lett pozitív a koronavírus-  
teszt. Ezzel párhuzamosan a halá-  
lozások száma is csúcsot döntött:  
egy nap alatt több mint négyezer  
fő hunyt el a járvány miatt, ami  
az addigi összes áldozat 10 szá-  
zalékát jelentette. Bár az adatok  
rémisztőnek tűnhetnek, tüzete-  
sebben megvizsgálva látható,  
hogy a statisztikában egyszerre  
vannak benne azok az országok,  
ahol éppen tetőzik a járvány, ahol  
már lecsengőben van, illetve azok  
is, ahonnan korábban nem jelen-  
tek megbetegedések.

A koronavírus-fertőzés rajthe-  
lyén, Kínában már majdhogynem  
véget ért a járvány – az új esetek  
zömét a külföldről mostanában  
hazatérők teszik ki –, Dél-Korea  
pedig a határozott, gyors és radi-  
kális fellépésnek köszönhetően  
egyértelműen meg tudta fékezni.  
Irán adatai is javultak, bár a szak-  
emberek szerint ezeket a számokat  
óvatosan kell kezelni, a valóság-  
ban feltehetően jóval magasabbak  
a hivatalosan bejelentettnél. (Ez

a gyanú egyébként a sokáig titko-  
lózó Kínával szemben is fennáll  
szakértők szerint.)

Rossz hír, hogy az ázsiai or-  
szágok után több kontinensen is  
gócpontok alakultak ki, jelenleg  
Európában és Amerikában tom-  
ból leginkább a járvány. Az április  
eleji adatok szerint a legtöbb me-  
gerősített esetet az USA jelentette,  
két hét leforgása alatt a napi me-  
betegedések száma egy-kétezerrel  
20 ezer fölé ugrott. New Yorkban  
olyan állapotok alakultak ki, mint  
Olaszországban néhány héttel ko-  
rábban, és szakértői számítások  
szerint pár héten belül az Egyesült  
Államok más területein is hasonló  
lesz a helyzet.

Az európai országok adatainak  
összesítése alapján április elejé-  
ig kontinensünkön regisztráltak  
a legtöbb fertőzöttet. Mondhat-  
nánk, hogy ez egyáltalán nem  
megnyugtató számunkra, főleg  
az Olaszországból és Spanyolor-  
szágból érkező hírek nyomán, bár  
a regisztrált új megbetegedések  
napi számát nézve Itáliában kezd  
lassulni a korábban folyamatosan  
növekvő tendencia. Az olaszoknál  
tapasztalt kiugró, 10 százalékot  
is meghaladó halálozási arányból  
nem feltétlenül kell ránk is érvé-  
nyes következtetést levonni, hi-  
szen azt számos egyedi tényező  
is befolyásolhatta. A későn hozott  
központi döntések, az előregedő  
népesség, a társadalmi szokások,  
a túlterhelt egészségügy mellett  
egyes feltevések szerint az enyhe  
influenzaszezon is közrejátsz-  
hatott Olaszországban a brutális  
halálozási mutatókban. Az idős  
emberek, illetve a krónikus be-  
tegségekben szenvedők, akiket  
az influenza novembertől januárig  
megkímélt, különösen jó célpontot  
nyújtottak a vírusnak.

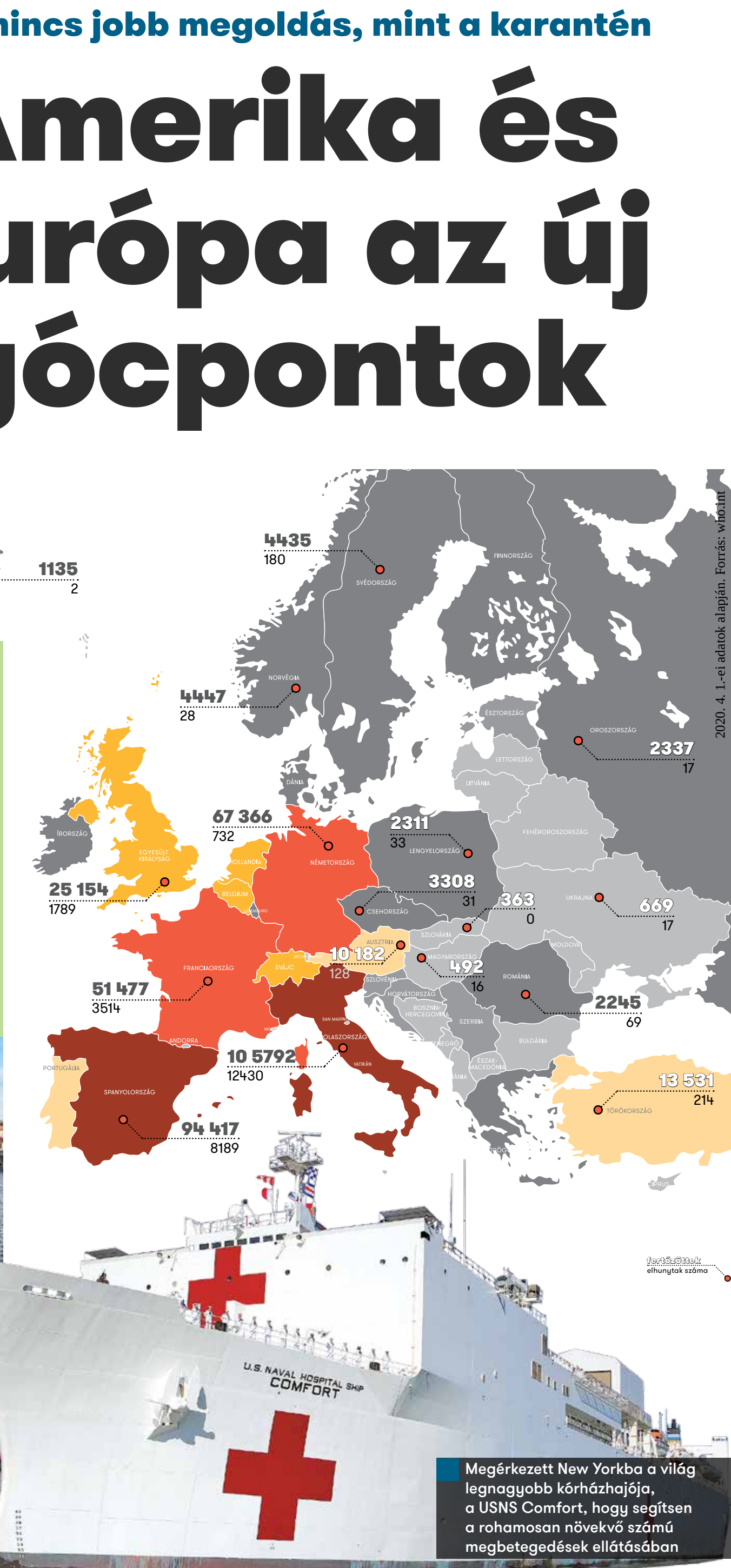


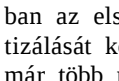
### Németország

Németországban hetente félmillió koronavírustesztet  
végeznek, de már keresik, hogy milyen immunológiai  
vizsgálati módszerrel deríthetik ki a legegyszerűbben,  
ki az, aki már átesett a fertőzésen. Valószínűleg a nagyszámú tesz-  
telésnek és a nyomában járó következetes elszigetelésnek köszön-  
hető, hogy a németek nem jutottak az olaszok és a spanyolok sor-  
sára. Ez nem jelenti azt, hogy náluk ne lenne járvány, a Covid-19  
betegségben elhunytak száma így is megugrott az elmúlt hetekhez  
képest. A járványügyi szakértők szerint ez annak tulajdonítható,  
hogy az idősebb korosztályokban is felütötte a fejét a vírus, amely  
ott eleinte főleg fiatalokat fertőzött meg.



Kiürült metropoliszok, turisták  
nélküli Károly híd, kutyák  
védőmaszkban  
– kicsit feje tetejére állt a világ

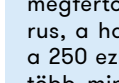




### Svédország

Miközben Európa országai sorra hozzák a szigo-  
rúbbnál szigorúbb korlátozó intézkedéseket, Svéd-  
országban egészen másképp kezelik a járványhelyzetet. Az április  
eleji adatok szerint a 10 milliós országban több mint ötezer fertőzött-  
ről tudnak, és több mint kétszáznegyvenen már meghaltak, mégis  
itt vezették be a legkevesebb korlátozást. A helyi járványügyi ható-  
ságok igyekeznek lassítani a vírus terjedését, de nem akarják, hogy  
teljesen megálljon az élet: a 16 évesen aluliak továbbra is bejárnak  
az iskolákba, a bárokban és az éttermekben még mindig kiszolgál-  
nak az asztaloknál, és az ötven főnél nagyobb rendezvényeket is  
csak március végén tiltották be.

hetven, 35 százalékok nyolcvan  
év feletti volt), a legfiatalabb ál-  
dozat 37 éves múlt. Az esetek 95  
százalékában minimum egy alap-  
betegséggel küzdöttek. A nemek  
szerinti eloszlás az általános glo-  
bális tendenciák szerint alakult,  
az elhunytak 60 százaléka férfi.  
A gyógyultak aránya az eddigi  
esetszámok 7,6 százaléka.



### USA

Becslések szerint  
az Egyesült Ál-  
lamokban több  
millió embert is  
megfertőzhet az új koronavi-  
rus, a halottak száma pedig  
a 250 ezret is elérheti. Eddig  
több mint egymillió lakoson  
végeztek vírustesztet, ennek  
gyorsításában tud segítsé-  
get nyújtani a múlt héten  
engedélyezett Bodsphere,  
amely két percen belül ké-  
pes kimutatni a koronavírus  
a szervezetben. Az egyik  
legsúlyosabban érintett szö-  
vetségi állam New York, de  
New York City is emberfelet-  
ti küzdelmet vív a betegség  
kordában tartásával. A met-  
ropoliszban komoly kijárási  
korlátozásokat vezettek be,  
bár a teljes vesztegrátat  
egyelőre nem rendelték el.



### Kína

Kínában sokan  
a járvány má-  
sodik hullámától tartanak,  
ezért több helyen újabb ko-  
rlátozásokat léptettek életbe,  
így többek között központilag  
bezárták a mozikat, Peking  
a maszkok viselésére és a tár-  
sas érintkezések elkerülésére  
szóltatta fel a lakosságot,  
az ország középső részén ta-  
lálható Csia megyét pedig  
veszttegráz alá helyezték. Kí-  
nában egyébként az elmúlt  
hetekben már elenyésző  
számú megbetegedést diag-  
nosztizáltak, a fertőzöttek  
külföldről érkeztek az ország  
szárazföldi részére.



# Online edzés – óvatosan

## Érdeemes szakszerű segítséget kérni



**Egészségünk és mentális erőnk megtartása érdekében fontos, hogy az otthon töltött hetekben is minden nap iktassunk be rendszeres testmozgást az életünkbe. Tucatjával „dobja fel a gép” a közösségi oldalakon a különböző online edzéseket. Tényleg ilyen egyszerű volna? Csak választunk egyet a sok közül, és máris belevághatunk? Szakembereket kérdeztünk.**

Abban mindenki egyetért, hogy a testmozgás elengedhetetlen, ám az is, hogy informálódjunk, mielőtt belevágunk egy online edzésbe. A szakértők óva intenek a hirtelen felindulásból kiválasztott, visszajelzés nélküli edzéstervektől.

**Ha egészségesek vagyunk, nincs sérvünk, gerinc- vagy szívproblémánk és magas vérnyomásunk, akkor a következő gyakorlatokat nyugodtan végezhetjük naponta:**

- fejkörzés, nyakkörzés
- állásból előrehajlás (könnyített módon, hajlított térdekkel)
- nyújtózás, oldalra hajlások
- lábujjhegyre állás, guggolás

**Szakembertől kell tanácsot kérni**

Hegedűs Ágota, az Ágó és Évi online tornacsoportja egyik alapítója pilatesoktatóként és preventív gerinctrénérként, funkcionális edzőként és triplextrénérként dolgozik. Azt vallja, hogy a motivációt magunknak kell megadni, de szakembertől kell tanácsot kérni a mozgáshoz. – Az Ágó és Évi online tornacsoport közösségébe mi azokat hívtuk



**otp business**

## Szükségmegoldások helyett pályázz!

Akár biciklitároló építésére is megnyerheted az 1,2 millió Ft-os fődíjat az OTP Business Társasházi Pályázatán.

Akár a lakók maguk is pályázhatnak, amennyiben rendelkeznek meghatalmazással. A beadásnak nem, a nyermény átvételének azonban feltétele, hogy a társasház az OTP Banknál vezesse pénzforgalmi számláját.

Pályázatok benyújtásának határideje: 2020.05.17.

A tájékoztatás nem teljes körű.  
Részletes feltételek: [www.otpbusiness.hu/tarsashazipalyazat](http://www.otpbusiness.hu/tarsashazipalyazat)  
06 120/30/70 366 6666 • 06 1366 6030

**60+ programok az interneten**

ÚJBUDA 60+ PLUSZ

Bizonyára Ön is elolvasta, meghallgatta, és reméljük, be is tartja azokat az intelmeket, amelyek fontosak és szükségesek a koronavírus okozta megbetegedés elkerüléséhez. A járványhelyzet kellemetlen, de szükséges megszorításokat igényel napi életvitelünkben is; önmagunk ellátása körülményesebb lett, kerülnünk kell a közösségeket, a közösségi programokat, csak kellő óvintézkedések mellett beszélhetünk szomszédainkkal, új és régi ismerőseinkkel és így tovább.

Mindezek betartása nem lehet vita tárgya, de nem szabad elmennünk azon tény mellett, hogy a megszokott életmód, az aktivitás és az élettér csökkenése az idős embereknek lelkileg és fizikailag több kellemetlenséget, nagyobb terhet jelenthet, mint a fiataloknak.

Éppen ezért az aktivitás megőrzése, mindennapjaink tudatosabb szervezése ma fontosabb, mint a járványt megelőző időkben. Kérjük, keressék és figyeljék az Újbuda 60+ Program Facebook-oldalát és az idosbarat.hu oldalt, ahol a körülmények figyelembe vételével igyekszünk segítséget nyújtani az otthon töltött idő tartalmas eltöltéséhez.

# Idősebbek is elkezdhetik

## Gyógytorna otthonra

**Csépke Lili gyógytornász ad néhány jó tanácsot az időseknek – de akár a fiatalabbaknak is – könnyen elvégezhető, keringésjavító és légzést támogató, átmozgató gyakorlatok elvégzéséhez. Amíg otthon töltjük napjainkat, a szakember által összeállított mozgulatsorok segítenek a jó közérzet, valamint egészség megőrzésében.**

**A torna előtt jól szellőztessük ki a lakást, tárjuk ki az ablakokat. Csak egy székre lesz szükség, így az is könnyen kivitelezni tudja majd a gyakorlatokat, akinek egyensúlyproblémái vannak. Úgy helyezkedjünk el, hogy a karokat oldalra teljesen ki tudjuk nyújtani, illetve a lábakat is nyújtsuk előre. A szék mögött legyen hely az álló gyakorlatoknak.**

**10-15\***

**Talpunk a földön, megemeljük a sarkunkat, majd vissza le, megemeljük a lábujjakat és vissza, mehet felváltva.**

**15\***

**Jobb térdünket felhúzzuk a hasunk irányába, majd vissza le, csere.**

**10\***

**Jobb lábunkat kinyújtjuk előre és vissza talpra. Csere.**

**10\***

**Biciklizünk előre jobb lábbal, majd csere, ezután hátrafelé is tekerünk.**

**6-8\***

**Vállunkra tesszük a kezünket, könyökönket hátrahúzzuk, orrunkon beáramlik a levegő, tágul a mellkasunk. Majd elől közelítjük egymás felé a könyökönket, domborítunk a hátunkkal, és hosszan kiengedjük szánkon a levegőt.**

**6-8\***

**Összekulcsoljuk a kezünket, megnyújtózunk előre, a mellkasunk előtt, orrunkon mély levegőt veszünk, majd mellkasunkra helyezzük az összekulcsolt kezeket, és a levegőt kiengedjük a szánkon.**

**6\***

**Felnyújtózunk jobb karral a fülünk mellé, jó nagy ívben hátrakörzünk. Beáramlik a levegő az orrunkon, majd leengedjük testünk mellé a kezünket, közben kiáramlik a levegő a szánkon. Bal karral is elvégezzük.**

**6\***

**Oldalt át mindkét karral felnyújtózunk a fül mellé (ha így nem megy, lehet összekulcsolt kézzel is), orrunkon nagy levegőt veszünk, majd leengedjük vissza a testünk mellé a karokat, szánkon kiengedjük a levegőt.**

**10\***

**Kezünk a combunkon, lábujjainkkal bekarmolunk, majd szétfeszítjük.**

**6-8\***

**Felállunk, megkapaszkodunk a szék támlájában, lépegetünk a lábunkkal, térdünket húzzuk közben magasra.**

**8\***

**Jobb karral hátra nyújtózunk (ballal közben kapaszkodhatunk a székre), orrunkon beáramlik a levegő, majd visszatesszük a karunkat a székre, a levegő kiáramlik a szánkon. Ismételjük bal karral.**

**6-8\***

**Jobb karral felnyújtózunk a fülünk mellé, és átnyújtózunk a fejünk felett balra, közben mély levegőt veszünk orrunkon, majd leengedjük a karunkat, visszajövünk középre, és kiengedjük a szánkon a levegőt. Bal oldalra is.**

**6-8\***

**Elengedjük a széket (ha biztonságosan meg tudunk állni), orrunkon nagy levegőt veszünk, hátrahúzzuk a vállunkat, könyökönket, tágul a mellkasunk, majd ellazítunk, domborítunk a hátunkkal, kiengedjük hosszan a szánkon a levegőt.**



### fogadóórák

**Az egészségügyi veszélyhelyzetre való tekintettel a személyes fogadóórák szünetelnek. A képviselők továbbra is várják kérdéseiket, javaslataikat az alábbi elérhetőségeken.**

**DR. LÁSZLÓ IMRE (DK)** polgármester  
Bejelentkezés Kaczeus Beátánál a +36/1/372-4672-es telefonszámon

**BAKAI-NAGY ZITA (DK)** alpolgármester. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/684-7145, bakai.nagy.zita@ujbuda.hu

**BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZÉD)** alpolgármester  
Bejelentkezés Kaczeus Beátánál a +36/1/372-4672-es telefonszámon, barabas.richard@ujbuda.hu, +36/70/475-9047

**HINTSCH GYÖRGY (MSZP)** alpolgármester  
Bejelentkezés Kaczeus Beátánál a +36/1/372-4672-es telefonszámon

**OROSZ ANNA (MOMENTUM)** alpolgármester, képviselő  
Bejelentkezés Kaczeus Beátánál, a +36/1/372-4672-es telefonszámon. Önkormányzati képviselői fogadóóra elérhetőség: E-mail: orosz.anna@ujbuda.hu. Telefon: +36/20/626-9274.

**MOLNÁR GYULA (MSZP)** egy. képv.  
Telefon: 06/30/566-4302

**DR. SIMICKSKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP)** egy. képv.  
Bejelentkezés alapján: +36/20/200-0781, simicksko.istvan@fidesz.hu

**BÁBA SZILVIA (JOBBIK)** önk. képv.  
Előzetes egyeztetés alapján telefonon a +36/70/3799-163 telefonszámon vagy a baba.szilvia@ujbuda.hu e-mail címen.

**DR. BÁCS MÁRTON (DK)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/902-1837, bacs.marton@ujbuda.hu

**BEDŐ DÁVID (MOMENTUM)** önk. képv.  
Telefon: 06/70/560-3919

**BUDAI MIKLÓS (MSZP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/655-3042, budai.miklos@ujbuda.hu

**CSERNUS LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv.  
Előzetes egyeztetés alapján: +36/20/597-5600, csernus.laszlo@ujbuda.hu, csernus.laszlo@fidesz.hu

**DAÁM ALEXANDRA (MOMENTUM)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: daam.alexandra@ujbuda.hu, +36/30/184-3396

**ERHARDT ATTILA (MOMENTUM)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: erhardt.attila@ujbuda.hu, +36/20/316-2925

**GÖRÖG ANDRÁS (MSZP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/966-2187, mail@gorogandras.hu

**DR. HOFFMANN TAMÁS (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. Bejelentkezés alapján: +36/30/655-3053, hoffmann.tamas@ujbuda.hu

**JANKÓ ISTVÁN (FIDESZ-KDNP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/655-3033, jankoistvan58@gmail.com

**JUNGHAUSZ RAJMUND (FIDESZ-KDNP)** önk. képv.  
Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/942-4624, junghausz.rajmund@ujbuda.hu

**KELLER ZSOLT (MSZP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/339-6580, zsoltkeller1@gmail.com

**KREITLER-SAS MÁTÉ (LMP)** önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/571-1922, sas.mate@lehetmas.hu

**DR. MOLNÁR LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv.  
+36/30/948-8084, molnar.laszlo@ujbuda.hu

**NAGYNÉ ANTAL ANIKÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv.  
+36/70/383-7230, antal.aniko@ujbuda.hu

**NÉMETH GYÖNGYVÉR (MOMENTUM)** önk. képv.  
Előzetes egyeztetés alapján: nemeth.gyongyver@momentum.hu, +36/30/740-5960

**NOVÁK ELŐD (MI HAZÁNK)** önk. képv.  
Egyeztetés: 06/30/358-27-23, novak.elod@mi hazank.hu

**RÁDI KÁROLY (DK)** önk. képv.  
+36/30/547-7468, radi.karoly@ujbuda.hu

**SZABÓ LÁSZLÓ (FIDESZ-KDNP)** önk. képv.  
Előzetes egyeztetés alapján: +36/20/486-3300, szabo.laszlo@ujbuda.hu, szabo.laszlo@fidesz.hu

**TÓTH MÁRTON (MSZP)** önk. képv.  
Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/164-4492, +36/70/413-2314, marton.toth@mszp.hu

**VARGA GERGŐ (DK)** önk. képv.  
Egyeztetés alapján: +36/70/475-9049, varga.gergo@ujbuda.hu

#### kerületi kormányablak

Hétfő: 7.00–17.00  
Kedd: 8.00–16.00  
Szerda: 12.00–20.00

Csütörtök: 8.00–16.00  
Péntek: 8.00–14.00

### pártok eseményei

#### ■ A XI. KERÜLETI DEMOKRATIKUS KOALÍCIÓ PROGRAMJAI

Az újbudai választókerület elérhetőségei: 1506 Budapest, 116. Pf. 141., e-mail: bp11@dkp.hu, www.facebook.com/demokratikuskoalicioujbuda, tel.: 06/21/300-1000. Az iroda címe: 1118 Bp., Kaptárkő u. 8. Az iroda várhatóan májusban nyit újra, ekkortól minden szerdán 16–19 óráig várja az érdeklődőket.

#### ■ A XI. KERÜLETI FIDESZ PROGRAMJAI

A Budafoki úti iroda határozatlan időre zárva tart. E-mail: ujbuda@fidesz.hu, www.facebook.com/fidesz11ker, simickskoistvan.hu, facebook.com/istvan.simicksko

#### ■ A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI

A KDNP-iroda, a kormány bejelentett vészhelyzet rendelkezéseivel, valamint az önkteseink, tagjaink, aktivistáink és minden kedves érdeklődő szimpatizánsunk iránt érzett felelősséggel összhangban, határozatlan ideig zárva tart! Vigyázunk egymásra!

#### ■ A XI. KERÜLETI JOBBIK PROGRAMJAI

Az Újbudai Jobbik elnöke és önkormányzati képviselője, **Bába Szilvia** a +36/70/379-9163-as telefonszámon és a **baba.szilvia@jobbik.hu** érhető el. Alapszervezetünk e-mail címe nem változott, továbbra is az ujbuda@jobbik.hu címre várjuk leveleiket, észrevételeiket. Kövessék híreinket a Jobbik Újbuda Facebook-oldalon!

#### ■ A XI. KERÜLETI ZÖLDEK PROGRAMJAI

Friss információ híreinkről, programjainkról: **www.facebook.com/lmpdelbuda**. Tel.: 06/20/209-5932, **mail: bp1122@lehetmas.hu**, **blog: delbudamaskapp.blog**hu

## apróhirdetés

#### ■ Lakás, ingatlan

INGATLANIRODÁNK eladó budapesti lakásokat keres. Külföldi vevők elérése, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősenek lakása eladó? Hívjon, ajánlasi jutalekot kap! 06/20/9600600.

ETELE 36-ban SZIGETELT, kétszobás, 1. emeleti, soksztrás, csendes lakást cserélnék nagyobbbra a XI. kerületben. KP, RÁFIZETEK! Schmidt: 06/30/422-9539.

#### ■ Bérlemény

TEREMBÉRLÉSI LEHETŐSÉG! Szeplet Közösségi Tér, 1116 Budapest, Albertfalva utca 3. 06/20/399-8131, teremberles@szeglet.hu, https://www.szeglet.hu/teremberles

#### ■ Víz, gáz, villany, fűtés

VÍZSZERELÉS. Csapok, szifonok, WC-k, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek káptéítése. 06/20/412-0524.

FIGE Z. reg. Gázos, víz-fűtés: 06/30/966-0542.

VILLANSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítást a teljes felújításig. Petrás József villanszerelő mester.

ELMŰ-üggyintézés! 246-9021, 06/20/934-4664.

#### ■ Lakásszerviz

LA KÁSSFELÚJÍTÁS teljes körűen! 202-2505, 06/30/251-3800. Halász Tibor.

#### ■ TV, számítógép

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS, telepítés, vírusirtás. Ingyenes kiszállással. 06/30/8572-653.

#### ■ Szolgáltatás

TARSASHAZGONDOK.HU Megbízhatón, referenciaikkal: 06/20/396-1933.

KONTÉNERES szíttalálítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233.

KISEBB IRODAHÁZAK takarítását vállalom 100 nm-től 1000 nm-ig. Ár meggyezést szerint a takarítandó terület állapotától, nagyságától függően személyes megbeszélés alapján. Hívjon bizalommal! 06/70/277-6734.

SZOBAFESTŐ munkát vállal. 06/30/913-8245.

SZOBAFESTÉS, szigetelés, ácsmunkák: 06/20/943-5564.

KERT-, TELEKRENDEZÉS! Metszés, permetezés, favágás, bozótirtás, térkövezés, kerítésépités. Reális áron! www.telekrendezes.hu, tel.: 06/20/259-6319.

ÁRUFUVAROZÁS, költöztetés, anyagszállítás, minden, ami fuvar 8000 Ft-tól. 06/20/437-9673.

ASZTALOS-LAKATOS javítás. 06/20/411-4349, 06/1/249-0329.

BÚBILYEN TETŐ fedése, szigetelése, javítása. T.: +36/30/401-7462.

CSALÁDI és TÁRSASHÁZAK homlokzati hőszigetelése állványozással is. Kiss István: 06/20/3334-489.

#### ■ Régiség

PAPÍR- és fémpéznz, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre árveszünk. VI., Andrássy út 16. Tel.: 266-4154. Nyitva: H–SZ 10.00–17.00, Cs 10.00–19.00.

WWW.MAGYARANTIK.HU Régiség és teljes hagyatéek felvásárlása: vitrinárártárgyakat, ezüstneműt, ékszert, antik órát, festményeket, bútorokat (kolonálit is), csillárt, szőnyveget, kárműtést, pénzürmét, zongorát. Házhöz megýünk, készpénzben fizetünk!

HÁZHÖZ megyek! Fogsr készítését, javítását vállalom garanciával. Tel: 06-20-980-3957

Felélős szerkesztő: Tóth István Gergely • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: media@ujbuda.hu • Kiadja a KözPont Újbudai Kulturális, Pedagógiai és Média Kft. • Ügyvezető igazgató: Antal Nikolett • Megjelenik 80 000 példányban • Szerkesztő: Szabó Márta • Korrektor: Paola Fernández • Újságírók: Dabis Balázs Silvius, Kelemen Angelika, Tallér Edina • Hirdetés: 381 1307 • marketing@ujbuda.hu • Tervezőszerkesztő: KOV • Nyomtatás: Mediaworks Hungary Zrt. • Felelős vezető: Szabady Balázs nyomda üzletág igazgató • Terjeszti az Újbuda Prizma Közhasznú Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8-15 óráig a 209. irodában.

Pályázati felhívás:

## ÚJBUDA MÚLTJA AZ ITT ÉLŐK SZEMÉVEL

A pályázat keretében olyan valós történeteket, visszaemlékezéseket várunk, amelyek a XI. kerülethez, illetve az azt alkotó városrészekhez kötődőnek. Várunk vídám vagy megható családi történeteket, régmúlt idők hangulatát megidéző írásokat. Milyen volt a kerületben iskolásnak lenni, hova járni sétálni, sörözni, hol csókolózott először? Hogy élte meg a család a második világháborút, a szocializmust, az 56-os forradalmat, a rendszerváltást? Természetesen mai történeteket és vallomásokat is várunk!

Terjedelem: **max. 5000 karakter**

Beadási határidő: **2020. október 1.**

Beadás módja: **interneten az akh@ujbuda.hu e-mail címen, a történetet helyszínének és idejének megjelölésével együtt.**

Az összes beérkezett pályamunka a [szubjektivujbuda.blog.hu](http://szubjektivujbuda.blog.hu) weboldalon lesz olvasható. A legjobb művekből az év végén egy kiadványt is megjelentetünk, illetve a szerzők jutalomban részesülnek!



**ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1116 Budapest, Gyékényes utca 45-47. • Telefon: 1/204-6788  
E-mail: [akh@ujbuda.hu](mailto:akh@ujbuda.hu) [www.facebook.com/Albertfalva200](http://www.facebook.com/Albertfalva200)



# Nincs új a nap alatt

**A karantén évszázadok óta a legkézenfekvőbb mentsvár a pusztító járványok ellen**

Az 1918-as spanyolnáthajárványt – mint lapunk előző számában is olvashatták – azokban a térségekben fogták vissza sikerrel, ahol központilag megtöltötták az embereknek, hogy közösségekbe menjenek, ahol viszont ezt nem tették meg, ott a vírus több áldozatot szedett. A karantén története azonban nem ekkor kezdődött. Az emberiség már korábban is küzdött sokféle pusztító világjárvánnyal, és elődeink egy idő után rájöttek arra, hogyan lehet átvészelni ezeket.

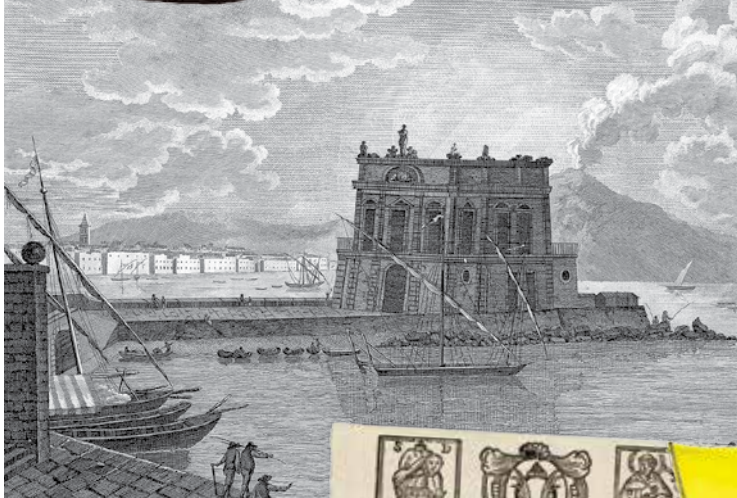
Francia orvosok korabeli védőruházatban, az 1600-as évekből

akadtak olyan emberek, akik eleve immunitasik voltak a bubópestisre, azaz meg sem betegedtek. A pestisjárványok egyik szimbólumává vált csőr-

Amikor a 14. század derekán a Velencei Köztársaság lezárta kikötőit a keletről érkező hajók előtt, már tudták, hogy a 40 napig tartó vesztégzárral emberek ezreinek életét menthetik meg. Innen ered a karantén szó (a negyven olaszul quaranta).

Később már humánusabb megoldást alkalmaztak, azaz nem hagyták a vízen vesztelni a hajók legénységét, hanem szigete-

A nápolyi járványkórház, a Lazaretto



maszkos öltözetet vélhetően Charles de Lorme, a Medici család orvosa találta fel a pestisdoktorok számára. A fertőzés elleni védekezésben kevésbé volt hatékony, de a csőr végén elhelyezett erős illatú gyógyfűvek elviselhetőbbé tették a gyógyító munkáját, aki a kezében tartott bottal ért csak a vizsgálando betegekhez. Sokáig nem tudták, hogy a patkányokon elősködő bolhák viszik át a legrossz esetben halálos kimenetelű megbetegedést okozó baktériumot az emberekre. Bár a fertőzött bolhákat a vándorló rágcsalók is elvitteek addig érintetlen területekre, a középkori nagy járványok terjedésében a hajózás játszott a főszerepet.

ket jelöltek ki számukra, ahonnan a járvány nem tudott továbbterjedni, a betegséget elkerülőket vagy a túlélőket pedig kevésbé fenyegették az elszigeteltségből fakadó egyéb problémák, például az éhezés.

Az elkülönítést sikerrel alkalmazták 1377-ben a Ragusai

Köztársaságban, azaz a mai Dubrovnikban is, amelynek vezetése úgy védte a lakosságot, hogy azok a vándorok, akik fertőzött területről érkeztek, egy hónapig a lakatlan Mrkan-szigeten vagy a Ragusához közeli Cavtatban kerültek vesztégzár alá. Külön egészségügyi hivatal is létrehoztak a járvány megfékezése céljából, és arra is ügyeltek, hogy ha valaki meglátogatta hozzátartozóit az elzárt helyszíneken, akkor ő is csak 40, vagy akár 80 napi karantén után térhetett vissza lakhelyére.

A ragusai szigort hamar átvették Velencében és Milánóban, majd

## Már a XIV. század derekán tudták, hogy a vesztégzárral emberek ezreinek életét lehet megmenteni

meg a környék állatállományát, és nem alakult volna ki egy több hullámban támadó, magas halálozási aránnyal járó járvány. Bár Gage 1902-ben megbukott, és az új kormányzó, George Pardee két év utánmegállítottaapestisterjedését, 1907-ben az újra visszatért. A védekezéstnehezítette,hogyakkor már módszeresen irtott patkányok bolháimegtelepedtek az ürgekén, így ezek is terjesztették a kórt.

Bár a pestist a mai napig nem sikerült teljesen felszámolni, és még az elmúlt évtizedekben is okozott kisebb járványokat a világ több részén, az orvostudomány fejlődésének, a jobb higiénés körülményeknek és a kórokozó legyőzésében hatékonynak bizonyuló antibiotikumoknak köszönhetően mai tudásunk szerint nem kell félnünk attól, hogy pandémiává fejlődhet.

D. B. S.

Képek: Wellcome Collection, Attribution 4.0 International



# Tartalmas fogás a húsvéti asztalra

A húsvéti sonka friss kenyérral, tormával, főtt tojással és friss rettekkel az igazi. *Parcsetch Ernő*, a VakVarjú étterem séfjének ajánlásával idén csavarjuk meg kicsit az összetevőket, és a sonkát süssük meg a kenyérben, így szoftja a kenyeret ellenállhatatlanul átitatja.

- Hozzávalók:**  
**A sonkához:**
- kb. 1200 g kötöttött sonka
  - 1 nagy hagyma
  - 1 gerezd fokhagyma
  - 1 babérlevél

- A tésztához:**
- 500 g liszt
  - 2 dl langyos víz
  - 1 kk. cukor
  - 1 cs szárított élesztő
  - 1 ek. só
  - 2 tojás
  - 80 g margarin olvasztva
  - 1 kk. szárított rozsmaring
  - 1 kk. szárított kakukfű
  - 1 kk. szárított oregánó
  - 1 ek. tej + 1 tojássárgája a kenéshez

**Elkészítés:**

A sonkát megmossuk, és egy éjszakára langyos vízben áztatjuk (nem kell eltávolítani a kötöző zsinort róla). Másnap leöntjük róla a vizet, egy nagy lábasba tesszük, majd felöntjük annyi hideg vízzel, hogy ellepje. A hagymákat megtisztítjuk, és egészben a vízhez adjuk a babérlevéllel együtt. Fedő alatt kis lángon puhára főzzük (kb. 1 óra). Saját levében hagyjuk langyosra hűlni. Közben elkészítjük a tésztát.

A keverőedénybe – vagy ha van dagasztógépünk, akkor abba – beletesszük a 2 dl langyos vizet, a felolvasztott vajat, a tojásokat, a lisztet, az élesztőt, a cukrot, a sót, valamint a fűszereket ebben a sorrendben. A gépet a tésztadagasztás

programra állítjuk vagy kézzel egyenletesre gyúrjuk, majd addig dagasztjuk a tésztát, míg légbuborékok nem lesz. Ezután kelni hagyjuk.

A kihűlt sonkát kiemeljük a vízből, leszedjük róla a kötözőt és szárazra töröljük. A megkelt tésztát nem túl vékony réteglap alakúra nyújtjuk. (Kb. akkorára, hogy oldalt legyen 10-15 cm térsza, a felső és az alsó széle pedig jól

betakarja – egymásra hajtvával – a sonkát.) A tészta közepére tesszük a sonkát, majd a tészta hosszanti széléit egymásra hajtjuk. Az oldalt kilógó széleket levágjuk úgy, hogy két oldalt kb. 5-5 cm megmaradjon. A két oldalt lévő tésztaszéleket a sonka alá

hajtjuk. A levágott részekből hosszú rudat sodrunk, és a tészta tetejét díszítjük vele. A süttő 200 fokra előmelegítjük (légkeveréses). A becsomagolt sonkát sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, letakarjuk konyharuhával, és 10 percig állni hagyjuk. A tejet

és a tojássárgáját összekeverjük, és lekenjük vele a tészta tetejét. Középső bordamagasságon 35–40 percig sütjük. Megvárjuk, míg kihűl, és éles késsel felszeleljük. Tormával és friss rettekkel ajánljuk! Áldott húsvéti ünnepeket kívánunk!



## új lakóink

Szeretettel várjuk szerkesztőségünkbe a kerületi babákról készült fényképeket. A fotókat elektronikus formában a [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) e-mail címre kérjük. A tárgyban jelezzék: Újbuda új lakói.



Csokolom! *Várdi Hanna* vagyok, 2019. szeptember 11-én születtem a Szent Imre Kórházban. A szüleim már nagyon vártak engem.



*Vendel* a Szent Imre Kórházba jött világra 2020. január 9-én 4140 grammal és 58 centivel. Nagyon nyugodt, sokat alszik. Volt, hogy már 3 hetesen átaludta az éjszakát.

## keresztretjvény

**Juhász Gyula: Húsvétrá c. költeményéből idézzük 2 sort.**

**Vízszintes:1. Az idézet első sora (K, D, N, T, N).** 13. Tenger az Antarktisznál. 14. Ismeretlen dolog. 15. Kaluga folyója. 16. Fűszernövény. 18. Összetételekben forgást jelöl. 19. Fundamentum. 20. Rajzolat eleme! 21. Zajonghy Elemér. 23. Európa-bajnok ökölvívó, edző (Tibor). 25. Thaly Kálmán. 26. Az ok és az okozat kölcsönhatása a hinduizmusban. 28. Román terepjáró. 29. Egészségügy, rövid. 30. Vonuló madár. 32. Koppenhágai székhelyű norvég elektronikus zenei duó (SMERZ). 34. Német eredetű férfinév becézése. 36. Lajoska. 38. Út menti fásor. 39. A madarak királya. 40. Kockázatotól összeg. 42. Német hasonlítószó. 44. ÍAB. 45. Falatozna. 47. Erdélyi történész (Sándor). 49. Hegyi állat. 51. Csigavér! 53. Erőszakosan törtető. 55. Kettőzve: kihalt mauritiusi galamb. 56. Bécsi fagylat! 58. Bolt. 59. Kiejtett betű. 60. Idegen férfinév. 62. Kipling kígyója. 63. A melléknév felsőfokának előképzője. 64. Ötvenművész, mecénás (Adolf). 66. Amerikai olajtársaság. 68. Cső a testben! 70. Főkompos része! 71. Törökország fővárosa. 73. Ritka férfinév.

**Függőleges:** 1. Balettművész, címzetes magántáncos (Kornélia). 2. Agnosztikus felfogás szerint: világtérítő isteni őserők. 3. Román folyó. 4. Évszak. 5. Kén és vanádium vegyjele. 6. Növényi szaporítóanyag. 7. 40 rablóval emlegetett személy (2 szó). 8. ... avis, ritka madár. 9. A távolabbi helyre. 10. Gellei Imre. 11. Becézett női név. 12. Belül takar! 17. Egyiptomi politikus, államférfi (Anvar). 19. Iz. 22. ...könyg (Goethe-ballada). 24. Idegen művészet. 25. **Az idézet második része (E, Ű, É, E, A).** 26. Vuk apja. 27. Angol költő, politikus, Cromwell titkára (John). 29. Bécsi letét! (ERLAG) 30. A hinduizmus isteni hármasságának egyik alakja. 31. Gyengén termő búzafajta. 33. Betűt tévesztő. 35. Elektronikai cikket gyártó japán óriásvállalat. 37. Iljusin felségjele. 41. Csokoládéfajta. 43. Afrikai or-

szág. 46. Parajelenségekkel foglalkozó gépészmérnök (György). 48. Szalonnát süt a tűznél. 50. ... kezekkel! (2 szó). 52. Római 3. 54. Félig mukkan! 57. Több dán király neve (SVEND). 59. Francia filmszínész (Alain). 60. Előidéz. 61. Ünneptélyes fogadalom. 63. Dán gyermekjáték. 65. Baksis részlet 67. ORÓ. 69. Köpönyegdarab! 71. Oda-vissza: női név. 72. Associated Press, rövid. 74. Kettős betű.

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10		11	12		
13					14							15			
16					17		18				19				
20					21	22		23		24					
25				26			27			28				29	
			30					31		32		33			
34	35					36			37		38				
39					40	41			42		43		44		
45			46		47		48			49	50				
51					52		53			54					
55				56		57		58					59		
			60				61			62		63			
64	65				66			67		68	69				
70					71					72	73			74	

Beküldendő: a vízsz. 1. és a függ. 25. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddeje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92., vagy a [media@ujbuda.hu](mailto:media@ujbuda.hu) e-mail címre. A 05. SZÁM REJTVE-NYÉNEK MEGFEJTÉSE: A hold az ég tetőin vesztele, Köröskörül tavaszi újjulás van. Nyertese: Garai Anikó, 1113 Bp., Karolina út. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.

# Kultúra: karanténban is szabadon

Nem áll meg az élet a közösségi házakban és a Bartókon

Újbuda kulturális életének szereplőire különösen nagy terhet ró a járvány miatt kihirdetett veszélyhelyzet, hiszen bezártak a színházak, a koncerttermek, a galériák. Az újbudai kultúra azonban nem adja fel: ha a rolót sok helyen le kellett is húzni ideiglenesen, a kulturális szervezők bizonyították, hogy van élet a karanténban.

*Barabás Richárd*, Újbuda kultúráért felelős polgármestere élére állt egy új kezdeményezésnek, amelyet a Facebookon hirdettek



## Együtt olvasunk – az interneten

Az olvasás magányos műfaj, mégis: az irodalmi esteken közösségi élmény. A világhírvánná nyilvánított koronavírus-betegség Magyarországon is egyik napról a másikra megváltoztatta az életet, és ez a változás, a biztonság otthonainkba való bezártság alapjaiban rengette meg a kulturális szférát is – márciustól töröltek az előadások, színházi estek, koncertek, irodalmi programok. *Juhász Anna* irodalmár, Újbuda kulturális nagykövete úgy döntött, otthonról folytatja munkáját: élő közvetítéseken, posztokban és szerkesztett videóknak szenteli a közösséget. Újbuda első és máig legnépszerűbb irodalmi műhelye, a 2010-ben alapított Irodalmi Szalon a koronavírus-járvány ideje alatt, karanténból is működik tovább.

### Az #együttolvasunk témái

- **április 8. 19 óra – a 75 éve született, öt éve elhunyt Fodor Ákos**
  - **április 20. 19 óra – Szabó Magda és Piliátus című kötete**
  - **április 29. 19 óra – a 120 éve született Márai Sándor**
- Ezekhez a beszélgetésekhez a közönség csatlakozhat, és kérdezhet is.

vább. Hogy igény van rá, az egyértelmű: az első online esteken 15 ezren vettek részt.

A Juhász Anna Irodalmi Szalon oldalon ([www.facebook.com/jairodalmisza](http://www.facebook.com/jairodalmisza)) követhetik az élő bejelentkezések

választ ki a háziasszony. Juhász Anna videóban elemzi a főszereplő életművét, kiemeli kedvenceit, a művekből neves színészek olvasnak fel. Mivel az Irodalmi Szalon idén ünnepli fennállásának 10. évfordulóját, ez a sorozat egyfajta

virtuális tárlatvezetést. Hamarosan indul – szintén a képzőművészeti területén – a Karinthy-karantén, a B32 „kistévére”, a Karinthy Szalon szervezésében.

A gyerekek sem maradnak szó-rakozás nélkül, a B32 Vitéz Lászlótól a Tejútton túli mesékig repíti a kisebbeket bábelőadás-közvetítéseivel. Várhatók Lemezzátszó-extrák és más zenei összeállítások is. Mindezekben túl pedig a 3as Szereposztás, a Színházjunkie és a B32 összefogásában közös podcast is feljött, egy-egy adásban mindig két remek művészt kérdezget Kovács Gabriella.

Az Albertfalvi Községi Ház sem hagyta magára közösségét. Páratlanul érdekes helytörténeti cikksorozattal jelentkeztek, és a netre költözött *Zsolti bácsi* konyhája is, ahol a szabafogság idején a konyhában kiteszedőknél kínálnak ötleteket a gasztrokultúra világából.

A Gazdagréti Községi Ház online kínálatában a test-kultúra is szerepet kap. *Lengyel Veronika*, a Rock and Magic Egyesület elnöke, az akrobatikus rock & roll területén vi-

lágabajnokokat is nevelő sportoló, edző most az otthoni életnek kínál minden nap változatos edzésprogramot. Nem csupán ezért érdemes a GKH közösségi oldalára látogatni: ház-tartási, illetve távoktatással kapcsolatos tippeket is megosztanak a szervezők, de régi kulturális eseményeket is felidézhetünk a weboldalnak köszönhetően.

Az Örmezei Községi Ház is felkészült az online kultúra közvetítésére. Számos kreatív, kézműves ötletet lehet tőlük most elsajátítani, és nosztalgizálni is lehet a korábbi eseményekről készült felvételek segítségével. Vasárnaponként pedig *Rák Béla* gitárművész segíti azokat online, akik mindig is szerettek volna megtanulni gitározni, de csak most van rá idejük.

A Kelenvölgyi Községi Házban klasszikus zenei csemégek, műtárgy videók tartják életben az internetre szorult kultúrát. *Sturdi Miklós* helytörténész Tavaszéresztő Családi Napra tervezett kvízzétéka kikerült a netre, a kelenvölgyiek most így tehetik próbára tudásukat, mennyire ismerik lakóközösségük múltját.

Bár a kerületben működő más szórakozóhelyek, kulturális intézmények is zárva tartanak a vírus megfékezése érdekében, érdemes felnézni a Barba Negra, az A38 Hajó, a Fonó, a BMK és az FMH oldalára is, hiszen az ottani szervezők sok izgalmas hírt, információt osztanak meg a közösségi oldalakon, és zárt ajtós, élő koncert közvetítésekkel is lehet találkozni. Újbuda

## Virtuális programkínálat

**Vesztegár idején is megjelent a Pont magazin**

A Pont magazin áprilisi száma kicsit más, mint a megszokott. Hiányoznak a lapból a programajánlók – és a programok is hiányoznak nagyon. Bezártak a kulturális és oktatási intézmények, az emberek jó része pedig otthon találta magát nemcsak esténként, de napközben is. Az áprilisi írásoknál ebben az új, olykor nyomasztó helyzetben igyekszünk virusmentes tartalmat, kulturális cseméket kínálni. Beszélgettünk olyan művészekkel, akik nemrég még Úbudán készültek fellépni, kiállítani, és gyűjtöttünk online szórakozási lehetőségeket is.

*Kollár-Klemencz László* készülő családrégiyében örökölt sorsának jár utána. Címlapinterjúnkban a meghatározó zenei örökségről és hozzáállásról mesél. „Nem a színpad vonzotta, hanem maga a zene-csinálás, a komponálás. Ebben abszolút magamra ismertek” – nyilatkozta úkapjáról, a híres Öreg Banda alapítójáról.

A digitalizációval lépést tartó intézmények megpróbálják virtuálisan bevonni a szabafogságra ítélt közönségüket. A Raffaelo születésének 500. évfordulójára rendezett nagy római kiállítás csupán két napig tartott nyitva – a képeket azóta online lehet megtekinteni. A mind népszerűbb podcastcsatornákra most még nagyobb lehet az igény, a podcast.hu gyűjtőoldalon mindenki találhat köztük kedvére valót. Akinek pedig régóta halogott terve volt a tanulás, annak most kitűnő választás lehet egy online egyetemi kurzus.

Jó olvasást kívánunk a Mit Játsszunk társasjátékos vlogger házaspár üzenetével: a jelenlegi helyzetben se feledkezzünk meg a pozitív oldalról, hogy később ne csak szomorkodva vagy fogunkat összerúgva emlékezzünk életünk e különös időszakára.





# KORONAVÍRUS TANÁCSOK ÉS TUDNIVALÓK



## MARADJON OTTHON!

Ne fogadjon látogatókat!  
Kizárólag az Önnel együtt  
élő családtagjaival  
érintkezzen!

HATÓSÁGI HÁZI KARANTÉNBA KERÜLŐK INFORMÁCIÓS VONALA:

**+36 30 461 4627**

LELKI TÁMOGATÁST NYÚJTUNK:

**+36 1 688 6990**

ÓVODAI, BÖLCSŐDEI ÜGYELET:

**ujbuda.hu/ugyeletek**

HIVATALI ÜGYINTÉZÉS:

**ujbuda.hu/ugyintezes**



Ne menjen közösségbe!  
Kerülje a tömegközlekedést!



Rendszeresen mosson  
kezet, legalább 40  
másodpercig!



Vegyen fel szájmaszkot, ha  
muszáj elhagynia otthonát.



Zsebkendőbe  
tüsszentsen, utána  
pedig dobja ki!



Lakásában rendszeresen  
fertőtlenítse a felületeket,  
használati tárgyakat.



Amennyiben az általános  
influenza tüneteken túl magas  
láz és nehézlégzés jelentkezik,  
azonnal hívja háziorvosát.



Sportoljon inkább otthon!  
Ha szabadba megy, tartsa  
a 2 m távolságot!



Segítsen az időseknek  
a bevásárlásban, gyógyszerek  
beszerzésében! Ha Ön szorul  
segítségre, hívja a lenti számot!

ÚJBUDAI INFORMÁCIÓS VONAL:

**+36 1 372 4566**

**ujbuda.hu/koronavirus | koronavirus@ujbuda.hu**