

MARADJ OTTHON!

XXX. évfolyam 8. szám | 2020. április 22. | [ujbuda.hu](http://ujbuda.hu)

ÚJBUDA



Kelenföld | Őrmező | Gazdagrét | Albertfalva | Kelenvölgy | Lágymányos | Sasad-Sashegy | Gellérthegy | Szentimreváros

# Kríziscsomag

## A kerület rendkívüli juttatással is segít az állásukat elvesztőkön



**Nem csökkennek a szociális juttatások | Tesztelik az idősothton lakóit | Folytatódik az élelmiszer-csomagok kiszállítása | Felépülőben az őrmezői háziorvosok | Kötelező maszk a piacokon**

**A járványügyi veszélyhelyzetben máris nagyon sokan maradtak állás, állandó jövedelem nélkül az újbudai lakosok közül is, és táboruk várhatóan csak növekedni fog a közeljövőben. Számukra új támogatási formákat dolgozott ki a kerület vezetése – a korábban meglévők megtartása mellett.**

Az újbudai veszélyhelyzeti krízistámogatást azok vehetik igénybe, akik a járványügyi veszélyhelyzet nyomán elvesztették állásukat vagy nem tudják folytatni korábbi kereső tevékenységüket. A jogosultsági jövedelemhatár egy főre havi nettó 85 600 forint; ha a kérelmező egy személyes háztartásban él, és legfeljebb ennyi a jövedelme, akkor legalább 45 ezer

forint krízistámogatást kaphat. Legfeljebb 53 500 forintos havi nettó mellett legalább 60 ezer forint a támogatás összege. Csalásban élő kérelmezők – ugyanakkora egy főre jutó havi nettók mellett – legalább 70 ezer, illetve 85 ezer forintra számíthatnak. A támogatások maximális értéke 100 ezer forint.

Az önkormányzat bevezeti az újbudai rendszeres élelmiszer-támogatást is – tartós élelmiszer-csomag formájában –, azok számára, akiknél az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az 53 500 forintot, és legalább egy kiskorú gyermeket tartanak el. Azok is kérhetik az élelmiszer-támogatást, akik családjában fogyatékkal élő személy vagy tartósan beteg gyermek van, valamint akik egyedül élnek és nyugdíjszerű ellátásban, rokkantsági vagy rehabilitációs ellátásban, illetve nyugdíj előtti álláskeresői járadékban részesülnek. A rendkívüli támogatáso-

kat annak ellenére is bevezeti Újbuda, hogy a kormány a veszélyhelyzet március 11-i kihirdetése után rendeleti úton újabb és újabb feladatokat hárított az önkormányzatokra. Ezeket azóta is saját forrásból, jelentős többletkiadások árán, központi támogatás nélkül látják el, miközben kormányzati döntések alapján rendkívüli forrásmegvonásokkal kellett szembesülniük. Újbuda Önkormányzatának is az április elején létrehozott Járványügyi Alapba kell befizetnie meghatározott tételeket, mint például a 2020. évi gépjárműadó 53 százalékat. Emellett a XI. kerületben is komoly bevételkiesést jelent a közterületi parkolás április 6-ától érvényes ingyenessé tétele, az iparüzési adó várható visszaesése, az idegenforgalmi adó év végéig szóló felfüggesztése, vagy a bezárt, esetleg szüneteltetett vállalkozásoktól befolyó egyéb bevételek megszűnése.

Folytatás a 2–3. oldalon

### Steril környezetben a legkisebbek

Ügyeleti üzemmódban az újbudai bölcsődék és óvodák



4

### Kríziskezelés számokban

Az újbudai intézkedések legfontosabb adatai



5

### Hogyan készítsünk maszkot

Egyszerű otthoni megoldások varrással és varrás nélkül



11

### Kézenfekvő megoldás

A kézmosás és a higiénia fontossága meglepően újkeletű találmány



15



## IDŐS, BETEG, SEGÍTSÉGRE SZORUL?

# +36 1 372 4566

# Újbuda cselekszik



Folytatás az 1. oldalról  
Mindezek tükrében elkerülhetetlen volt az év elején menetrend szerint elfogadott 2020-as XI. kerületi költségvetés módosítása. Így április 15-én lépett hatályba az a költségvetés, amelyben összesen 3 milliárd forint veszélyhelyzeti céltartalékot hozott létre Újbuda Önkormányzata. A céltartalékot nem az eddig is meglévő, folyamatosan elérhető szociális támogatások rovására képezte a kerület, azokat – mint például a lakásfenntartási, a gondozási, a nevelési vagy a gyógyszerfinanszírozást – továbbra is változatlan összegben és változatlan feltételek mellett vehetik igénybe a jogosultak.

**Információ és segítségkérés**  
Újbuda Önkormányzata a járvány idején információkkal, közvetlen segítségkérési lehetőségekkel is igyekszik minden támogatást megadni annak, aki rászorul. Az idős, egyedül élő embereket segíti az Újbudai Információs Vonal, amelyen az Újbudai Szociális Szolgálat (USZOSZ) munkatársai is fogadják a hívásokat. A call centerben

Az újbudai piacokra a húsvéti hétvége óta csak maszkban lehet belépni

**A rendkívüli támogatásokat a kormányzati elvonások ellenére is bevezeti Újbuda**

számon alapvető élelmiszerek, gyógyszerek beszerzésével kapcsolatban kérhetnek segítséget, de választ kaphatnak otthoni ápolási kérdésekre is. A szolgálat a járvány idején házhoz szállítja a meleg ételt gondozottainak, és ha arra van szükség, a csekkek befizetésében is segítenek.  
A hatósági házi karanténba került kerületi lakosok el látásában is közreműködik az USZOSZ. Akik külföldről tértek haza, 14 napig nem hagyhatják el otthonukat, és ven-

déget sem fogadhatnak. Ők szintén kérhetnek segítséget el látásukhoz a +36/30/461-4627-es telefonszámon.

**Kiemelt figyelem a fogyatékkal élőkre**  
– A koronavírus-járvány a fogyatékkal élők egészségét és életét is veszélyezteti, ráadásul számukra külön veszélyhelyzetet teremt az, ha a gondozó családtag betegszik meg, és a fogyatékkal élő magára marad – emelte ki *Bakai-Nagy Zita* alpolgármester. – Ezért kérjük a kerület lakóit, hogy aki ismer segítségre szoruló fogyatékos személyeket, vagy maga is az, vegye fel a kapcsolatot velünk az alábbi telefonszámon: +36/1/372-4566 – tette hozzá. A telefonszám elérhető reggel 8 és este 18 óra között.

**Lelki támasz szakemberektől**  
Azoknak, akik nehezen viselik a bezártságot vagy egyedülállást, netán a veszélyhelyzetet nem tudják könnyen feldolgozni, lelki segélyvonalat is működtet az Újbudai Humán Szolgáltató. »

## Nem érkeztek meg a kerületbe a kormány által behozatott maszkok

**A Magyarországra érkezett 39 millió maszkból tízezer a XI. kerület vásárolhatott meg – közölte Szijjártó Péter külga-zdasági és külügyminiszter. A való-ságban ebből eddig semmi sem jutott el Újbudára.**

A koronavírus terjedésének megállításához alapvető fontosságú a maszk használata, nem véletlen, hogy több országban kötelező viselni nyilvános helyeken, tömegközlekedési eszközökön. A semminél a házi készítésűek is többet érnek, ám komolyabb védelem a gyáriaktól várható.  
Mindenki megtapasztalhatta, hogy hiány van maszkból. Ezért is hangzott örvendően, hogy a kormányzat már 39 milliót hozott be az országba – kérdés, hogy ezekből miért csak 165 ezret vásárolhatott meg a kétféle város. *Szijjártó Péter* külga-zdasági és kül-ügyminiszter külön kiemelte, hogy a „ellen-



zéki vezetésű” kerületek is hozzájuthattak a maszkokhoz ebből a kontingensből. Ezeket is ki kellett azonban fizetniük megcsonkított költségvetésükből, Újbudára pedig mindeddig egyetlenegy darab sem érkezett belőlük.  
Az önkormányzat mindent megtesz, hogy kezelje a helyzetet. Amikor elrendelte, hogy a piacra menőknek maszkot is kell viselniük, akkor a bejáratnál kapott az, akinek nem volt. A kerület vezetése ezen túlmenően már több mint 20 ezer, saját forrásból beszerezett maszkot juttatott el azoknak, akiknek munkájuk végzése közben emberekkel kell találkozniuk, például kórházakban, rendelőkben, szociális intézményekben.  
A kormányzati tájékoztatásban említett maszkok egyelőre sehol sincsenek. Tudjuk, hogy megérkeztek Magyarországra, és reméljük, hogy a valóságban is jut belőlük Újbudára, mert nagyon nagy szükség lenne rájuk. Lapzártánkig az önkormányzat többszöri információkérésére nem érkezett válasz az illetékes kormányzati szervektől.

Újbuda

TE IS SEGÍTHETSZ.

**Nem csökkennek a szociális juttatások | Tesztelik az idősotthon lakóit | Folytatódik az élelmiszer-csomagok kiszállítása | Felépülőben az örmezői házi orvosok | Kötelező maszk a piacokon**



» Reggel 8 és este 18 óra között szakemberek, pszichológusok mellett a hitéletet támogató lelkes is fogadja a hívásokat a +36/1/688-6990-es vagy a +36/30/461-4627-es telefonszámon.

**Házi orvosok, tesztek**  
– Felépülőben van a két, koronavírusral megfertőződött újbudai háziorvos – tudtuk meg *László Imre* polgármestertől. *Dorogi Gáborral* – aki mostanra két negatív teszten is túl van – terveink szerint következő számunkban olvashatnak beszélgetést tapasztalatairól, tanácsairól.  
**Az összes alap- és járóbeteg-ellátásban dolgozó orvost saját forrásból teszteli a kerület**  
A kerület saját forrásból szerzett be 750 darab Covid-19-gyorstesztet, ezek segítségével lapzártánkör már megkezdtek az Újbudai Idősek Otthona 120 lakójának

és dolgozójának tesztelését. A következő napokban sorra kerül az összes újbudai alap- és járóbeteg-ellátásban tevékenykedő újbudai orvos is.

**Önkéntesek és képviselők élelmiszer-csomagokkal**  
Nyolc deponálási pontot hozott létre az önkormányzat a kerületben, ahol önkéntesek önkormányzati képviselők irányítása mellett 5300 forintos élelmiszer-csomagokat állítanak össze, és visznek ki azoknak, akik nem tudnak bevásárolni, és segítségük sincs. Az alapvető élelmiszereket: tejet, kenyeret, konzerveket, tésztát, zacskós leveseket tartalmazó összeállításban szappant, toalettpapírt, szemecseszárkót is kapnak azok, akik megrendelik a csomagot.

**Kötelező maszk a piacokon**  
A húsvéti hétvége előtt Újbuda Önkormányzata kötelezővé tette a maszk viselését a kerületi piacokon, az első

ilyen napon a közterület-felügyelet segítségével közel 2000 maszkot osztottak szét az érkezők között. A kerület kommunikációs vezetője elmondta: az újbudai piacok területén szájmásk nélkül sem árusok, sem vevők nem tartózkodhatnak, amit a helyszínen ezzel megbízott kollégák ellenőriznek. Kérjük, már az otthonuk elhagyásakor fokozottan figyeljenek arra, hogy magukhoz vegyék, illetve felvesyék a maszkjukat. A maszk kötelező viselése korszálytól függetlenül mindenre vonatkozik. A piacon továbbra is fokozottan figyelni kell a kétméteres távolság megtartására, ahogy arra is, hogy csak azt a terméket fogják meg, amit meg kívánnak vásárolni.

**Az óvónők is maszkot varrnak**  
Szép példát mutattak az összefogásról azok a kerületi óvónők, akik maszkok varrásába fogtak. Az általuk készített védőfelszereléseket a Fővárosi Önkormányzat Kamarader Idősek Otthonába vitte el *Bakai-Nagy Zita* alpolgármester, hogy ezzel is segítse az önkormányzat az ott dolgozók munkáját, és csökkentsen a vírus terjedését. Újbuda

## Segítség minden pillanatban

**Különösen az egyedül élő idős gondozásában nyújt nagy segítséget a Baptista Tevékeny Szeretet Misszió jelzőrendszeres szolgáltatója, amely egy jól átgondolt, könnyen kezelhető eszközön alapul.**

Most, amikor többen idős szüleiket, nagyszüleiket szeretnék a távolból is biztonságban tudni, hasznos lehet a kicsi, nyakba akasztható, SIM-kártyával ellátott készülék, amelyen keresztül telefonhívásokat is le lehet bonyolítani.  
Az idős, fogyatékkal vagy demenciával élő emberek közül kevesen képesek gyorsan és megfelelően kezelni egy telefont, pedig ha segítségre van szükség, akkor ez döntő fontosságú lehet. A Baptista Tevékeny Szeretet Misszió által működtetett rendszer víz- és ütésálló készülékeken mindössze egyetlen gomb van, az ennek megnyomásával küldött hívást a nap 24 órájában fogadják a diszpécserközpontban, és gyorsan megoldják a problémát: értesítik a gondozót,

a rokonokat, hívják a mentőket, vagy lelkesegélyt nyújtanak, ha arra van szükség.  
A készüléket elég két-három naponta tölteni, viselőjének tartózkodási helye a beépített GPS-jeladónak köszönhetően könnyen követhető – ha eltévedne, ez segít a megtalálásában. A szerkezet a szokásostól eltérő mozgás esetén, például eleséskor is riaszt, így még hamarabb érkezik a segítség. A misszió munkatársai együttműködnek a hozzátartozókkal, háziorvossal, készséggel részt vesznek a gondozottak otthonában elvégezhető vizsgálatok megszervezésében, és egyéni igényeknek is eleget tudnak tenni.  
A jelzőrendszeres segítségnyújtás igénybevételevel az idősök elkerülhetik a bentlakásos otthonba költöztetést, szeretteik pedig könnyedén tarthatják velük a kapcsolatot. A szolgáltatás bárki számára hozzáférhető, a készüléket bérelni is lehet, ennek egyszeri díja 15 000 forint, a szolgáltatás pedig havi nettó 4200 forintól érhető el.  
Aki szeretné igénybe venni ezt a szolgáltatást idős hozzátartozóinak, az a +36/80/900-368-as ingyenes telefonszámon kérhet még több információt.

Újbuda

## Állják a sarat a szociális intézmények

**Az Újbudai Humán Szolgáltató Központban és az Újbudai Idősek Házában járt április 15-én László Imre polgármester és Bakai-Nagy Zita alpolgármester, hogy felmérje e kiemelten fontos intézmények helyzetét a koronavírus-járvány ideje alatt.**

A vezetőkkel arról is egyeztetek, miként tud az önkormányzat segíteni az ott dolgozóknak, illetve az általuk ellátottaknak. A „civilis” orvos *László Imre* a vírus elleni védekezéshez is adott tanácsokat.  
Az Újbudai Idősek Házába eddig nem jutott be a koronavírus-fertőzés, hála a bent élőket védő, szigorúan betartott szabályoknak. A Kormányhivatal Egészségbiztosítási Főosztálya mindent rendben talált a Fraknó utcai intézményben, amikor járványügyi vizsgálatot tartott, és a kerület vezetői is meggyőződtek arról, hogy az itt dolgozók felkészültek, emellett kellő mennyiségű védőfelszerelés és kézfertőtlenítő szer áll rendelkezésükre.



A Kormányhivatal mindent rendben talált az Újbudai Idősek Házában

seges eszközökkel vagy ismeretekkel, azok segítséget kapnak. – Megnyugtató, hogy zökkenőmentesen tudják megoldani a járvány elleni védekezést. Csak gratulálni tudok az itt dolgozóknak, hogy megbirkóznak a rájuk háruló extra feladatokkal is – értékelte a látottakat *László Imre*.

D. B. S.



# A felnőtteknek is segítenek

Március közepe óta, a polgármesteri döntést követően, szünetel a kerületben az óvodai ellátás. Az önkormányzat és intézményei ügyeleti rendszerben segítenek azoknak a családoknak, amelyek a szülők munkája miatt nem tudják megoldani gyermekük elhelyezését. Az óvodai ügyeleti rendszerről Tóth Ildikót, az Észak-kelenföldi Óvoda intézményvezetőjét kérdeztük.

Nyolc óvoda fogad a kerületben gyerekeket, úgy tűnik, a leg többben az Észak-kelenföldi Óvodába érkeznek. Itt most tizenegyen vannak, két csoportban. László Imre polgármester felajánlotta a Szent Imre Kórháznak, hogy igény szerint az ott dolgozók bölcsődés és óvodás korú gyermekeinek ügyeleti ellátást nyújt az önkormányzat. A Mogyoróskert Bölcsődével együttműködve a kórházhoz közeli intézményben is tartanak óvodai ügyeletet. Itt március 23-a óta reggel fél héttől várják az egészségügyi dolgozók gyermekeit, akkor is, ha nem a kerületben laknak.



**"Mennyiben változott meg a járványhelyzet miatt az óvodai munka?"**  
Olyan szempontokat is figyelembe kell most vennünk, amelyekkel eddig is tisztában voltunk, de jelenleg minden mást felülírnak. Sosem volt annyira fontos kérdés, mint most, hogy milyen távolságról érkeznek kollégáink, gépkocsival jönnek vagy tömegközlekedéssel, milyen korú családtagokkal élnek együtt, van-e köztük

egyedülálló kisgyermekes és így tovább. Mindezeket figyelembe véve oldjuk meg az ügyeletet, illetve próbáljuk megtalálni azokat a feladatokat, amelyeket home office-ban is el lehet látni. Az óvónők egy része például rendszeres kapcsolatot tart a csoportjába tartozó gyerekekkel, ötleteket adnak a lakásban rekedt családoknak a fejlesztésre, a kicsik elfoglaltságára.

**"Rendelkezésre állnak az intézményekben megfelelő védőeszközök?"**  
Az önkormányzat biztosított számunkra megfelelő mennyiségű maszkot és gumikesztyűt, valamint fertőtlenítőszert, amellyel az épületet fertőtleníti, illetve folyékony szappant és bőrbarát fertőtlenítőt is, amelyet az óvodákban használunk.

**"A kerületben működő, információkat és segítséget nyújtó call center szolgáltatásban óvodapedagógusok is részt vállalnak. Mi az itt dolgozók konkrét feladata?"**  
A call centerben tevékenykedő kollégáink azoknak adnak tanácsot és nyújtanak segítséget, akik a járványhelyzet miatt fordulnak az önkormányzathoz. Igyekeztünk olyan munkatársakat választani erre a feladatra, akik vagy korban közelítenek a leginkább veszélyeztetett korosztályhoz, vagy kisgyermeket nevelnek, esetleg

# Steril környezetben vannak a legkisebbek

A kialakult járványhelyzet miatt a kerületben működő óvodák és bölcsődék is zárva tartanak, ám Újbuda Önkormányzata ügyeleti rendszert működtet. A bölcsődei munka átszervezésének nehézségeiről, az ügyeleti intézmények munkájáról Unger Katalint, az Újbudai Szemünk Fénye Központi Bölcsőde vezetőjét kérdeztük.



**"A járvány idején hány intézmény várja ügyeleti rendszerben a gyerekeket?"**  
Két bölcsőde működik a kerületben ügyeleti rendszerben, ezek az újbudai gyerekeknek nyújtanak ellátást. Az egyik a Szemünk Fénye Központi Bölcsőde, a másik pedig Örmezőn, a Dúdoló Bölcsőde. Mindkét intézményben minden nap van ügyelet. Azokat a gyerekeket fogadjuk, akiket a szüleik valami oknál fogva nem tudnak otthon ellátni. Általában öten-hatan jönnek, tehát nem kell attól tartanunk, hogy zsúfoltsággal kell megküzdeni. Bármikor bárkit szívesen fogadunk, ha a szülők nem tudják másképp megoldani. Van még egy intézmény, a Mogyoróskert Bölcsőde, amely a Fraknó utcában található. Ezt a Szent Imre Kórházhoz közeli intézményt azért vontuk be az ügyeleti rendszerbe, hogy a kórházban dolgozók, az egészségügyi feladatokat ellátó munkatársak gyermekeinek biztosítsunk felügyeletet. Itt kerületen kívüli kicsiket is fogadunk szükség esetén. Úgy terveztük, hogy a nap 24 órájában és esetleg hétvégén is legyen ügyelet.

**"Hogyan tudták átszervezni a munkát, hogy meg tudjanak felelni a speciális kihívásoknak?"**

Még az intézmények bezárása előtt előtérbe kerültek az új helyzet miatt szükséges feladatok. Fokozott fertőtlenítést vezettünk be, ami mára rutinná vált. Jelenleg az ügyeleti bölcsődékben zsílirendszerben engedjük be az érkezőket, egyesével, a szülők nem is léphetnek azokba a helyiségekbe, ahol a gyerekekkel vagyunk. Rögtön a bejáratnál kötelező kézfertőtlenítés van, majd a kicsiknek le kell venniük az utcai öltözeteket, csakis a bölcsődében lévő ruhákban jöhetnek tovább. Egész nap folyamatos azoknak a helyiségeknek a fertőtlenítése, ahol az ellátás folyik. Beszereztünk a nyitva tar-

tó intézmények számára olyan özongenerátorokat, amelyekkel akkor fertőtleníti, amikor a gyerekek már hazamentek, úgy-hogy mindennap tiszta, steril környezetben várjuk újra őket.

**"A jelenlegi helyzet a bölcsődei jelentkezést is megváltoztítja. Hogyan lehet ezt online megoldani? Mennyiben pótolja ez a személyes találkozást?"**  
A jelentkezések minden év április 1-jétől május 31-éig zajlanak. Nehéz időszakot élünk meg, hiszen a szülők szeretnék látni az intézményt, ahova a gyermeküket beiratják majd. A nyílt napok elmaradtak. De megint csak a honlapunkra hívom fel a figyelmet. Minden bölcsődéről fent van az összes információ. Jelen pillanatban már zajlanak az online jelentkezések, a bölcsődei honlapon megtalálható minden részlet ezzel kapcsolatban. Ha valaki elakadna, telefonon és e-mailben is érdeklődhet, mindenben szívesen segítünk. Június 30-áig fogjuk értesíteni a szülőket a felvételekről. Jelen pillanatban körülbelül 200 jelentkezőnél tartunk, úgyhogy elmondható, nem szegte a szülők kedvét, hogy otthonról kell mindezt lebonyolítani.

T. E.

# KRÍZISKEZELÉS SZÁMOKBAN



3

MILLIÁRD FORINT veszélyhelyzeti tartalék



9

TELEFONVONAL

a hét minden napján

1753 hívás | 317 élelmiszer-csomag 257 gyógyszer-tári segítségkérés



70

MILLIÓ FORINT

maszkokra, fertőtlenítőkre és védőeszközökre

25 920 VÉDŐMASZK

házi orvosoknak, védőnőknek, önkormányzati dolgozóknak



További védőfelszerelések:

- 14 800 db gumikesztyű
- 58 db zsíliruha
- 520 db lábvédő
- 490 db fejkendő
- 52 db védőszemüveg



650 LITER fertőtlenítő

- kézfertőtlenítő
- pumpás kézfertőtlenítő
- fali adagoló

5300 FORINTOS csomagok

alapvető élelmiszerekkel



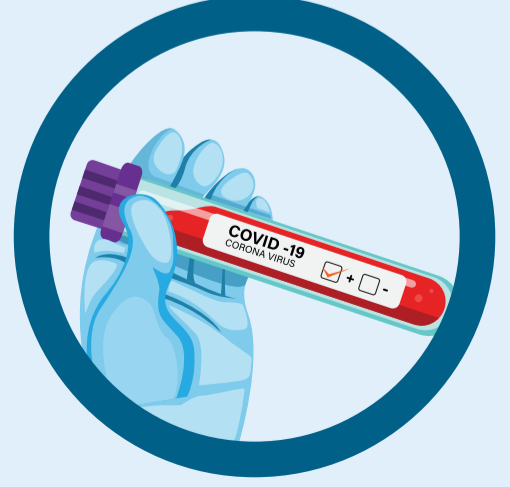
750

Koronavírus-gyorsteszt saját forrásból



-53% gépjárműadó-bevétel

kormányzati elvonás, becslés szerint -610 millió forint



# ITTHON MARADUNK

A járványhelyzet magánéletünkben is új kihívások elé állít mindannyiunkat. Kerületi vagy ide kötődő művészeket, és újbudai képviselőket kérdeztünk, miért tartják fontosnak, hogy otthon maradjon mindenki, mit javasolnak ennek kihasználására, illetve hogy ők maguk milyen új szokásokat vettek fel ebben az időszakban.

## WOLF KATI ÉNEKES

Egyleg a legtöbb, amit tehetünk, hogy otthon maradjunk, amíg nem lesz megfelelő oltás vagy gyógyszer. Van már előttünk mindenféle példa, és én is ezt tartom megnyugtatónak, remélem, hogy ezzel vissza tudjuk szorítani a vírust, amennyire lehetséges. A gyerekek folyamatosan otthon vannak, én nagyon ritkán megyek el, ha be kell vásárolni, azt is összeírom a héten, és egyszer veszem meg. Igyeksem többet aludni, élvezem, hogy nem kelünk nagyon korán. Sokat olvasok, és most rákaptam a sorozatokra is. Többet mesélök, olvasok a gyerekeknek, többet vagyunk a kertben is, és elkezdtünk kiffit, kalácsot sütni. Csupa olyan dolog, amit rohanva nem lehet, és nem is szoktunk csinálni.

Fotó: Róza Erőss

## SZABÓ GYÖZŐ SZÍNМŰVÉSZ

Sok mindenben érintett a változás, hiszen nincs színház, rádió, a Mi kis falunk forgatása is leállt. Mindenki igyekszik túlélni, megtalálni a megoldást: a televíziós csatornák újfajta műsorokat találnak ki, a körülményeket is igyekeznek biztonságossá tenni: izolált forgatások, gumikesztyű, lázmérő, maszk, távolságtartás. Én részt vehetek a most induló karantén-tehetségkutatóban, ami azért is jó, mert ilyen jellegű műsor még nem volt.

A magánéletben az az igazán meglepő, hogy rendszert tudtunk vinni az életünkbe. Erre nem igazán volt példa, hiszen a párom, Resze, Judit is színész, kiszámíthatatlan a napirendünk. Most együtt a család, sokkal több időt lehetek a gyerekekkel. Ez nem jelenti azt, hogy ne lennének opróbb viták, de összességében csoda, hogy így együtt lehetünk. Igyeksem a lehető legkevesebbszer elmenni otthonról, a bevásárlást én intézem, és mindenre odafigyelek.

A vírus megjelenésével az emberek a biztonság tudatukat veszítették el, ezért az legfontosabb, hogy ne gondolkozzunk túl sokat a jövőn, ne görcsöljünk rá a helyzetre, mert az pszichésen nagyon megterhelő. Mindenki élje meg a pillanatot zömét, keressen kapcsolódásokat a szeretteiben.



## OROSZ ANNA

„Ami különösen nehéz ebben a helyzetben számomra is, hogy miközben távolságot kell tartanunk egymástól, szereteteinktől, sose voltunk annyira egymásra utalva, mint most. Meg kell bízunk abban, hogy a másik is betartja a fertőtlenítési szabályokat, nem megy közösségbe, vagy maszk nélkül a piacra. Távolságot kell tartanunk, de közben bízunk a kell egymásban. Miközben ez a helyzet sokszor szorongató, egy ritkán adódó lehetőség is arra, hogy a szűkebb és tágabb közösségünk, például az újbudai közösség is épüljön.



## HAJNÓCZY SOMA KÉTSZERES BŰVÉSZVILÁGBA JUNK

Most több időm van olvasni és jókat főzni. A bezártság lehetőséget ad arra is, hogy új műsorokon, produkciókon, videókon gondolkodhassak, így ez művészileg gyümölcsöző időszak. De lényeges, hogy ne keseredjünk el, most a lelassulás időszaka van. Becsüljük ezt meg. Ha a családunkkal lehetünk, legyűjünk azért hálások, ha végre pihenhetünk egy kicsit, akkor pedig azért. A leg-többben nem így képzelték el ezt az évüket. Én sem. De a helyzet most adott, így szerintem a leg-Fontosabb, hogy lássuk a pozitív oldalait. Idővel vége lesz. Ez újra együtt fogunk iszogatni a barátokkal.



## MOLNÁR LÁSZLÓ

A bezártság alatt kipróbálhatjuk magunkat új területeken is, én például be-tévedtem a süts vázslatába. [Aki ismer, tudja, mennyire édesszájú vagyok.] De felidézhetjük régi ismereteinket is: a matek és a történelem még jól megy, de a kémia és fizika elvreztem, amióta online iskolába járok a gyerekeimmel. Kitarthat. Ez is csak egy feladat, végül úgyis az élet győzi!



## DOBÓ KATA SZÍNМŰVÉSZ

Nagyon csodálkozunk – bár az embert mindig érik meglepetések –, ha ennyi idő elteltével még lenne valaki, aki nem értené a „maradj otthon!” koncepcióját. Ha otthon maradsz – nyilván az esetben, ha nem kell dolgoznod –, és tényleg csak a legszükségesebb dolgok miatt mozdulsz ki, akkor nagyon kevés esélye van, hogy megfertőződsz. Ezzel jól teszel magaddal, a környezetteddel, az egészségüggyel, és az egész országgal is, mert így hamarabb visszatérhetünk a kerékvágásba. Fontos a tájékozódás, ám az is, hogy ne pánikoljunk. Tudom, nehéz, most valamiért ezt kaptuk, de túl leszünk rajta, csak maradj otthon!

Ami engem illet, nem feltétlenül szerettem volna, de rengeteget takarított. Tisztaságmániás vagyok, és most mindent látok, az összes porszemet, ami valahová lerakódott, szóval napi szinten megy a portörles, porszívózás. De miután az eredményt szeretem, nem esik nehezemre. Amit viszont nagyon megkedveltem, az a főzés. Erre nemigen volt időm korábban, de most nincs olyan nap, hogy ne készítenék valamit, és Szofinak is nagyon ízlik a főzés. Szerintem ez maradás szokás lesz, ha visszaállnak majd a dolgo-sabb napok.



## BAKAI-NAGY ZITA

A járvány gyors terjedését csak úgy tudjuk megakadályozni, ha az érintkezéseket minimalizáljuk. Fontos, hogy kialakítsuk egy napi rutint, és tervezzük előre. A bezártság könnyen depresszióssá teheti az embert, ennek elkerülésére maradjunk kapcsolatban az ismerőseinkkel, foglalkozunk olyan dolgokkal, amelyekben örömlünket leljük, és ha megtehetjük, segítsünk másoknak.

Normál időszakban úgy néz ki egy napom, hogy reggel edzés egy konditeremben, majd irány a hivatal, rengeteg megbeszélés, egyeztetés a különböző területekről érkező megkeresésekről. Most a reggeli edzés otthon zajlik, utána vezetői értekezlet, majd telefonos és videokonferenciás egyeztetéseken sora következik. Szociális területért felelős alpolgármesterként folyamatosan tartom a kapcsolatot az információs telefonszolgálat-tal, az Újbudai Idősek Házával, az Újbudai Szociális Szolgálat-tal, a humán szolgálat-tal. Itt is szeretném mindenkinek megköszönni a munkáját, aki részt vesz a védekezésben.



## VARGA GERGŐ

A kijárási korlátozás és az ehhez kötődő szabályok teljesen kizökkentettek a napirendemből. Számítlan új feladat van a kerületben, amit el kell látni, ezért átalakítottam a megszokott menetet. A napi vásárlást a havi nagy bevásárlás váltotta fel – idősebb rokonaimnak is ekkor veszem meg, amit kell –, maszkban és gumikesztyűben persze, hogy csökkentsem a fertőzés lehetőségét. Fiatal emberként valószínűleg túlélném a kórt, az idősebbek esetében viszont ez nem biztos. Ezért is kell nemcsak magunkra, hanem másokra is nagyon figyelni. Vigyázzunk egymásra!



## GÖRÖG ANDRÁS

Ha újrakezdjük a „normális” életünket, sok tanácsot levonhatunk majd ebből az időszakból. Most kideríthet, hogy ki és mi a fontos igazán az életünkben, és mennyi dologt tudunk nélkülözni. Talán már sosem lesz ugyanaz a világ, mint volt korábban. Most az otthon magánéletben van lehetőségünk belső és külső világunk újra-tervezésére.



## BARABÁS RICHÁRD

Azt hiszem, a bezártság napjairól mi döntjük mindíg, hogy kényszerű rabságként vagy fejlődési lehetőségként tekintünk-e rájuk. Érdemes átgondolnunk, melyek azok a tevékenységek, amelyekre eddig valamilyen ok miatt nem volt időnk, és tényleg csak a legszükségesebb dolgok miatt mozdulsz ki, akkor nagyon kevés esélye van, hogy megfertőződsz. Ezzel jól teszel magaddal, a környezetteddel, az egészségüggyel, és az egész országgal is, mert így hamarabb visszatérhetünk a kerékvágásba. Fontos a tájékozódás, ám az is, hogy ne pánikoljunk. Tudom, nehéz, most valamiért ezt kaptuk, de túl leszünk rajta, csak maradj otthon!



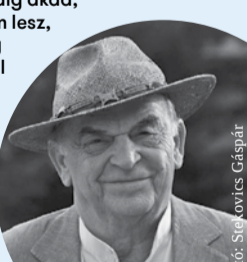
## FÖLDES ESZTER SZÍNМŰVÉSZ

Egy ilyen kiélezett szituációban az embernek kötelessége állampolgárként, de főleg embertársait tisztelő, felelősségteljes magánemberként megtenni mindent, amit csak tud. Most muszáj fegyelmeyeztetnek lenni. Ha mindenképp el kell hagynunk a lakást, maszkban, gumikesztyűben tegyük, tartsuk be a másfél-két méter távolságot, használjunk kézfertőtlenítőt, és fertőtlenítő kendővel töröljünk át minden megvárosolt dolgot. Érdemes körüljárni a magyar kistermelők között, sokan vállalknak házhoz szállítást, ráadásul minőségű étel kerül az asztalra. Itthon rendet rakunk ott is, ahol eddig nem sikerült, sokat kertészkedünk, növényt, zöldséget ültetünk. A kisfiam mindig csinál programot, ha nem lenne, akkor is. Játsszunk. És minden online közösségi kezdeményezésből igyekszem kivenni a részem, ahol szükség lehet rá. Mindenkinek azt ajánlom, próbálja meg jól használni a kapott időt, fegyelmeyel átvészelni ezt a periódust, és kiélvezni a jót, amit ad. Az emberi kapcsolatok ápolása, az összezsepapaskozás és a szeretet sokat tud segíteni.



## BODROGI GYULA SZÍNМŰVÉSZ

Én nagyon komolyan veszem a járványt. Amióta megjelent a vírus, folyamatosan hangsúlyozom, hogy mindenki, aki csak teheti, maradjon otthon. Természetesen én sem mozdulok ki a házból. És amennyire fontos, hogy otthon maradjunk, legelőbb annyira fontos, hogy folyamatosan csináljunk valamit. Ha kell, írjunk össze egy teendőlistát, vagy csak tűzzünk ki magunk elé elvégzendő feladatot. Mi például szelektálni kezdtünk. Van rengeteg olyan fiókunk, amelyben az évtizedek óta felhalmozódott iratokat tároljuk. Mindig elhatároztuk, hogy majd egyszer rendszerezzük, de eddig mindig halogattuk. Most jut rá időnk, mint ahogy a precíz takarításra is. Úgy gondolom, tennivaló mindig akad, a vírus már rég nem lesz, amikor még mindig találunk a ház körül elfoglaltságot magunknak. Szóval két dolgot szigorúan tilos most tenni: kimozdulni otthonról és semmit nem csinálni.



## NOVÁK ELŐD

Minden magyar felelős minden magyarért! – régi jelszavunk most új értelmet nyert: a társadalmi szolidaritás jegyében érintésmentes bevásárlási segítséget nyújtunk az időseknek, és ennek jegyében vállaltam most önkéntes munkát is a Szent Imre Kórházban. Négy kisgyermek édesapjaként a fő kötelességem persze a nevelésük, oktatásuk; ez olyan intenzív együttélést jelent, amire eddig csak nyaranta volt példa. A mostani „bunkervakáció” sajnos elmény és kihívás – próbáljunk meg a helyzet jó oldalaira fókuszálni!



## Koronavírus a világban: eltérő görbék

# Magyarországon még csak most jöhet a neheze



Fotó: MTI/Balogh Zoltán

Több mint kétfélmillió regisztrált koronavírus-fertőzöttet tartottak nyilván a világon lapzártánk idején, a leghevesebben az USA-ban dúlt a harc a láthatatlan ellenséggel: ott a napi új esetszám április 1-je

## Az esetszámok tekintetében a világon még mindig Európa vezet

óta alig ment 30 ezer alá, a halottak száma pedig szakadatlanul nőtt. Április 15-én egy nap alatt 2482-en veszítették életüket koronavírus-betegségben (Covid-19). A halálzási arány így is viszonylag alacsony,



Fotó: MTI/Székvény Zsolt

4,5 százalékos volt, szemben például a 13 százalék fölötti belgiumi vagy olaszországi adattal. Ha hihetünk az elemzéseknek, akkor a járvány még nem tetőzött az Egyesült Államokban, ennek ellenére néhány szövetségi állam enyhített a szigorításokon.

Kontinenseket nézve még mindig Európa vezet az esetszámok tekintetében, de már több olyan ország is van, ahol a járvány-görbe lefelé tart. Ilyen például Olaszország, ahol március 19-én regisztrálták a legtöbb fertőzöttet, az akkori több mint hateres napi esetszám egy hónap alatt, némi ingadozásokkal, a felére csökkent. Mérséklődött az elhalálozások napi száma is, de az összes áldozaté így is meghaladta a 22 ezret április 16-án, amivel Olaszország listavezető volt Európában. Konszolidálódni látszik a helyzet az összes fertőzött terén Olaszországot is megelőző, a halottak számában mögötte következő Spanyolország-

getországon. Azt pedig, hogy a vírus nem válogat, semmi sem támasztja alá jobban, minthogy a brit miniszterelnök is megbetegedett. Boris Johnsonnal március 26-án diagnosztizálták a Covid-19-et, egy ideig a Downing Streeten volt karanténban, de tünetei súlyosbodása miatt kórházba, ott később intenzív osztályra került. Április 13-án jelentették be, hogy a kormányfő túl

gyarországon az áldozatok átlagéletkora 77 esztendő, az elhunytak háromnegyede hetvenévesnél idősebb volt, 17 százalékuk 60–70 éves, 7 százalékuk pedig a 40–60 éves korosztályból került ki. Az elhunytak között egy olyan személy volt, aki fiatalabb volt negyvenévesnél. Érdekesség, hogy nálunk a nemek aránya között jóval kisebb a különbség, mint a legtöbb or-



Fotó: MTI/Móna Márton

van a nehezezn, és negatív lett a koronavírus-tesztje, de még több hétig nem állhat munkába.

Európa legtöbb országához hasonlóan mostanra Magyarországon is kialakult a folyamatosan és egyenletesen növekvő fertőződesi tendencia. Ennek ellenére még mindig azon országok közé tartozunk, ahol a legkevesebb az egymillió lakosra jutó igazolt esetszám, igaz, a járvány tömeges kirobbanása még csak ezután várható. A halálzási arány – részben a tesztek alacsonyabb száma miatt – 8,8 százalékos volt április közepén Magyarországon. Nálunk is az a tapasztalat, hogy leginkább az idősebb korosztályra nézve veszélyes a vírus: hazánkban az összes fertőzött 35 százaléka 70 évnél idősebb, 30 százalékuk 50–69 éves, 23 százalékuk 30–49 éves, 10 százalékuk a 15–29-es korosztályból kerül ki, és mindössze két százalék a 14 év alatti. A diagnosztizáltak 43 százaléka kórházi kezelésre, az ápoltak 8 százaléka intenzív ellátásra szorul. A kórházban ápolat betegek 1 százaléka kiskorú. Ma-

szágban: az áldozatok 57 százaléka férfi, 43 százaléka nő (globálisan ez az arány 70–30 körül van).

Még mindig zajlik Magyarországon az idősotthonok vizsgálata, ami minden intézményre kiterjed, a fenntartótól függetlenül. Lapzártánkkor 11 idősotthonban regisztráltak koronavírusos betegeket. A legtöbb fertőzött a fővárosi Pesti úti és Róza utcai otthonban van, a többi intézményben 20, de inkább 10 alatti a fertőzések száma. Az idősotthonok lakóit ma már csak úgy engedik vissza a kórházakból, ha két, egymástól 48 óra különbséggel elvégzett tesztjük negatív.

K. A.

## BÁBA SZILVIA

A legfontosabb, hogy aki teheti, maradjon otthon! Közvetem lakói tudják, képviselőjükként mindent megteszek, hogy az itt élő idős embereknek és rászorulóknak segítséget nyújtsak bevásárlással, gyógyszerkiváltással, csekkebefizetéssel. Szerencsére egyre többen élnek a lehetőséggel, így legalább őket biztonságban tudhatom otthonaikban, és ez megnyugtató érzés.

Nagyon lényeges, hogy a következő hetekben is igyekezzünk kerülni a társas érintkezést, hiszen minden találkozás növeli a fertőzés esélyét, ami különösen az idősebb korosztálynak jelent nagy veszélyt. Az otthon maradásnak most arra is juthat idejük, amire a napi robotban nem. Foglalkozunk a családdal, magunkkal, töltünk aktívan, de mégis erőt gyűjtve ezt az időszakot. És legfőképp: vigyázzunk magunkra és egymásra!



Fotó: MTI/Engel Zoltán

## Újbudai adatok

Karanténba helyezett újbudai lakosok

120

Április 16-án, lapzártánkkor

fertőzéssel érintett beteg

21

# Legyen minőségi az együttlét

## A szülőknek is segítenek az új helyzet feladatainak megoldásában

**Mindenkinek kihívást jelent, hogyan kösse le gyermekei energiáit, hogyan tegye a mindennapjaikat kellemessé, az eltöltött közös időt minőségivé a mai bezártság idején. A gyerekeknek sem könnyű, és a mi dolgunk, hogy segítsünk nekik.**



### Segítség a szülőknek

Fontos, hogy tudjuk: bár nem érintkezhetünk egymással, senki sincs egyedül. Újbudán az óvodai és iskolai szociális segítők például elindították az online korrepetálási rendszert, meglévő klubokat működtetnek, és ötletekkel, információkkal, tanulási módszertannal könnyítik meg az alkalmazkodást a távoktatáshoz. Telefonon keresztül is van lehetőségük a kerületben élőeknek szülői konzultációra, emellett, akik igénylik, segédanyagot kérhetnek és kaphatnak e-mailen.

A családok súlyos helyzetbe kerültek a home office–gyerek digitális oktatása–háztartás háromszögben. Erre hívja fel a figyelmet a szakember is. *Juhászné Csuka Csilla*, az Újbudai Humán Szolgáltató Központ vezetője azt mondja, gyakori panasz a szülők részéről, hogy nehezen tudják a gyereket tanulásra bírni, illetve sok segítséget igényel, hogy megküzdjön a digitális tanrenddel. Így alakul ki a dominóeffektus a pedagógusok felé irányuló elvárásokból, illetve a szülők megfelelési kényszeréből, amely később önváddá alakulhat: micsoda szülő az, aki nem

tud a gyereke tanításában maximálisan teljesíteni. Ez rengeteg feszültség, otthoni veszekedés forrása lehet.

**Hozzuk ki a helyzetből a legjobbat**

– A szülőknek tudniuk kell: nem csináltak semmit rosszul csak azért, mert a gyerek rossz jegyet kap – hívja fel a figyelmünket a szakember. Az a fontos, hogy szülők maradjanak, nem kell hirtelen tanárrá változni. A gyerekeknek is anyára, apára van leginkább szüksége jelen körülmények között.

Az összezártság felerősíti a családdinamika eddig rejtett anomáliáit. Ezért különösen ügyeljünk arra, hogy ebben a szituációban is legyen személyes tér, lehetőség az elkülönülésre. Sokan panaszkodnak arra is, hogy elfolyik a napjuk, nehéz strukturálni az időt. Épp ezért érdemes kialakítanunk valamiféle napirendet, amihez igazodni lehet. De ami a lényeg: ha már így alakult, és kényszerűségből ugyan, de egész nap összezárvan van együtt a család, akkor hozzuk ki belőle a legjobbat. Csináljunk olyan dolgokat, amelyekre eddig nem volt idő. Nem kell hasznosan tevékenykedni egész nap! Az együtt töltött időben az együtt örülés számít legtöbbet.

### Alkossunk, mozogjunk, legyünk ösztinték

A felnőttek részéről talán az elérhetőség a leglényegesebb, és a nyílt kommunikáció. A napi rutin kialakítása mellett sokat számít a rendszeres mozgás, számos felületen elérhető online sportfoglalkozások. Érdemes egyéni célokat is kitűzni: például biztathatjuk a gyereket, hogy kezdjen el nyelvet tanulni, írni, rajzolni (utóbbiak segítenek az érzelmek feldolgozásában is). És nagyon fontos, hogy a felnőttek amennyire lehet, hiteles információkat adjanak a gyermekeknek a járvány szülte veszélyhelyzetről, semmiképp se keltsenek bennük pánikot.

T. E.

# Merjenek segítséget kérni!

**Ahogy eddig is, bárki fordulhat az Újbudai Humán Szolgáltató Központhoz, akinek szociális, párkapcsolati, gyermekevelélesi, mentálhigiénés gondja van, vagy konfliktusban áll egy másik személlyel, intézménnyel. A jelenlegi kijárási korlátozás azonban új problémákat is felvet. Kinek és hogyan segíthet a központ – erről kérdeztük Juhászné Csuka Csillát, az intézmény vezetőjét.**

**„Milyen szakterületeken és milyen szakemberek segítségére számíthat, aki az Újbudai Humán Szolgáltató Központ-hoz fordul?**

Családsegítőket, esetmenedzsereink a mindennapi életvitelben nyújtanak elsősorban segítséget. Probléma esetén rendelkezésre állnak pszichológusaink, családterapeutáink, jogászunk, valamint pszichiáterünk is.

**„A járványügyi helyzetben is folyamatos a munka?**

A folyamatban lévő pszichológiai tanácsadások a járványügyi veszélyhelyzetben sem szakadtak meg, a pszichológus kollégák telefonon, indokolt esetben személyesen foly-

tatják ezt a tevékenységet. Intézményünk megszakisítás nélkül biztosítja az ügyfeleknek a pszichés támogatást. A szociális munkások rendszeresen kapcsolatot tartanak a családokkal, szükség esetén személyes látogatásokat is tesznek.

Az esetmenedzserek és családsegítők telefonos interjúkat készíttettek a jelenlegi helyzetre vonatkozóan, hogy felmérjék a családok szükségleteit. A speciális szolgáltatásokat, például a jogi, valamint az adósságkezelési tanácsadás, előzetes telefonos egyeztetést követően, továbbra is igénybe vehetők. A hatósági házi karanténban lévő munkaidőben információs vonalon érhetik el kollégáinkat. Továbbra is működtetjük a gyermekvédelmi jelzőrendszert, kiemelt figyelmet fordítunk a veszélyeztetett gyermekekre és családjaikra. Pszichológusaink telefonos konzultációkat tartanak már meglévő klienseknek, és néhány új kliensnek is. Bárki fordulhat hozzánk, aki egyedül érzi magát, nincs kivel beszélnie, nyomasztja a bezártság.

**„Milyen mentális változások fordulnak elő az izoláció következtében?**

Az izoláció hatására felerősödhetnek már meglévő pszichés gondok, emellett a stressz szintjének növekedésével nagyobb esélye van a különböző hangulati zavarok (depresszió, szorongás) kialakulásának is. Ez a helyzet mindenkinek nehéz. Főleg mert új, nincsenek tapasztalataink, nincsenek megküzdési stratégiáink. A legtöbb családban

a mostani veszélyhelyzet egyéni kríziseket eredményez: a munkahely elvesztése, a távoktatáshoz való alkalmazkodás nehézségei, a családon belüli konfliktusok – ez csak néhány következmény. Krízisállapotban az ember tudata beszűkül, nehezebben alkalmazkodik, nehezen talál új megoldásokat. A segítő beszélgetés, a mentálhigiénés segítségnyújtás ezért is olyan fontos.

**„Nagyon nehéz időszak ez minden korosztály számára. A gyerekeknek, fiataloknak például mivel kell szembenéznük?**

Valóban nehéz időszak lehet ez a fiataloknak. Ezért is hívhatják őket a lelkisegély-szolgálatunkat vagy a Kék Vonalat (116-111, ingyenesen hívható éjjel-nappal). A telefonos konzultációk során segítünk nekik átbeszélni a problémáikat, ventilálási felületet teremtünk nekik. Mivel a gondok sokfélék lehetnek, a megoldások is széles skálán mozoghatnak, lehetnek például relaxációs technikák, segítség a napi rutin megszervezésében, kognitív módszerek a szorongás és a feszültségek csökkentésére. Ha szükséges – és ha nyitottak rá –, tudunk konzultálni a szülőkkel is, hiszen a nehézségek sokszor csak a többi családtag bevonásával oldhatók meg.

**„Az idős korosztály a legvesélyeztetettebb minden szempontból. Velük kapcsolatban mire kell figyelni?**

Az idősokor előrehaladtával megjelenhet az étlettér beszűkülése, a szociális kapcsolatok csökkenése. A mostani járványhelyzet csak ráerősít ezekre a folyamatokra. Az időseknel fokozódik a korábban is meglévő magányosságérzés, felszínre kerülnek az életük eseményei, azon kezdenek el töprengeni, mit kellett volna másképp tenni. Ez depresszív

állapotokhoz vezethet. Szívesen beszélgetnek az életükről, és nagyon hálásak azért, ha valaki meghallgatja őket.



**„Aki úgy érzi, komoly pszichés gonddal küszködik, kihez fordulhat?**

Az intézményben most elsősorban telefonos és elektronikus segítségnyújtás zajlik, de természetesen lehetőség nyílik a személyes konzultációra is, előzetes egyeztetés alapján. A súlyos pszichés problémával küzdők nem a mi hatáskörünkbe tartoznak. Az ő esetükben fontos, hogy a beteg felvegye a kapcsolatot a kezelőorvossal, és vele egyetessen az ellátás további formájáról. Ajánlható a psi.hu oldal, ahol pszichológus és pszichiáter szakemberek érhetőek el ingyenesen. Fiataloknak a Vadasok Napraforgó oldalát ajánljuk, ők 13–18 éves fiatalokkal foglalkoznak (facebook.com/vadasoknapraforgo), itt például online relaxációs csoportot is indítanak.

Újbuda

# Művészeti tábor – otthon



**A családi vesztegzár idején rengeteg kreativitásra, ötletre lehet szükségük a szülőknek ahhoz, hogy elviselhetővé tegyék a gyerekeknek a szobafogságot. Az unalmat olyan játékokkal is el lehet úzni, amelyek képességfejlesztésre is jók.**

A Pixel Art digitális művészeti ág a grafikai szoftverek használatából született, a lényege, hogy a képeket pixel szinten, kockánként szerkesztik. Ezen az elven működtek a '80-as években az első számítógépes játékok grafikái, aztán a technológia fejlődésével egyre professzionálisabbá vált a dizájnjuk. Az utóbbi években a gyerekek körében roppant népszerű Minecraft hozta vissza a köztudatba a 8–16 bites képeket, olyannyira hogy a játékkészítők is egyre több pixelexre épülő kreatív csomagot dobtak a piacra. Ma pillanatok alatt elkészíthetjük ezekkel a gyerek kedvenc rajzfilmfiguráját, sőt, a mozaikon alapuló sablonok segítségével akár keresztmészes himézseket és vasalható gyöngyfigurákat is alkothatnak a kicsik.

Ugyanezen az elven működik az a dekorációs/művészeti technika is, amikor buborékfóliába festéket fecskendeznek, igaz, ez már jóval nagyobb energiát igényel. Ha otthon nincs ilyen eszközünk, egy kis kreativitással magunk is kialakíthatunk néhány ötletes játékot, ami nemcsak leköti a gyermekek figyelmét, de a logikájukat és a koncentrációs képességüket is fejleszti.

|      |   |        |
|------|---|--------|
| 0, 5 | → | fehér  |
| 2, 9 | → | fekete |
| 8    | → | szürke |
| 4    | → | barna  |
| 1, 7 | → | sárga  |
| 3, 6 | → | kék    |

Egy adott keretben végzett színezéssel fejleszthető a mátrixban gondolkodás, emellett matematikai műveletek gyakorlására is alkalmas lehet.

### „Tollbarajz”

Ez a játék viszonylag egyszerű, kicsiknek is könnyen megy. Keressünk egy egyszerű pixel art képet a neten, a kockák üres hálózatait rajzoljuk fel egy kockás füzetlapra. Tegyük ki zsírkérát vagy színes ceruzát a gyerekeknek, majd kezdjük el sorban diktálni, hogy milyen színű és hány darab kocka követi egymást. Ha mindent jól csinált, akkor a végén tökéletes képet

alkot. (A Pinterest oldalon sok ilyen sablon található, ha beírjuk a keresőbe, hogy pixel art templates.)



|      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1-1  | 10-1  | 9-1  | 8-1  | 7-1  | 6-1  | 5-1  | 4-1  | 3-1  | 2-1  | 1-1  | 0-1  | 1-2   | 10-2   | 9-2   | 8-2   | 7-2   | 6-2   | 5-2   | 4-2   | 3-2   | 2-2   | 1-2   | 0-2   |
| 1-3  | 10-3  | 9-3  | 8-3  | 7-3  | 6-3  | 5-3  | 4-3  | 3-3  | 2-3  | 1-3  | 0-3  | 1-4   | 10-4   | 9-4   | 8-4   | 7-4   | 6-4   | 5-4   | 4-4   | 3-4   | 2-4   | 1-4   | 0-4   |
| 1-5  | 10-5  | 9-5  | 8-5  | 7-5  | 6-5  | 5-5  | 4-5  | 3-5  | 2-5  | 1-5  | 0-5  | 1-6   | 10-6   | 9-6   | 8-6   | 7-6   | 6-6   | 5-6   | 4-6   | 3-6   | 2-6   | 1-6   | 0-6   |
| 1-7  | 10-7  | 9-7  | 8-7  | 7-7  | 6-7  | 5-7  | 4-7  | 3-7  | 2-7  | 1-7  | 0-7  | 1-8   | 10-8   | 9-8   | 8-8   | 7-8   | 6-8   | 5-8   | 4-8   | 3-8   | 2-8   | 1-8   | 0-8   |
| 1-9  | 10-9  | 9-9  | 8-9  | 7-9  | 6-9  | 5-9  | 4-9  | 3-9  | 2-9  | 1-9  | 0-9  | 1-10  | 10-10  | 9-10  | 8-10  | 7-10  | 6-10  | 5-10  | 4-10  | 3-10  | 2-10  | 1-10  | 0-10  |
| 1-11 | 10-11 | 9-11 | 8-11 | 7-11 | 6-11 | 5-11 | 4-11 | 3-11 | 2-11 | 1-11 | 0-11 | 1-12  | 10-12  | 9-12  | 8-12  | 7-12  | 6-12  | 5-12  | 4-12  | 3-12  | 2-12  | 1-12  | 0-12  |
| 1-13 | 10-13 | 9-13 | 8-13 | 7-13 | 6-13 | 5-13 | 4-13 | 3-13 | 2-13 | 1-13 | 0-13 | 1-14  | 10-14  | 9-14  | 8-14  | 7-14  | 6-14  | 5-14  | 4-14  | 3-14  | 2-14  | 1-14  | 0-14  |
| 1-15 | 10-15 | 9-15 | 8-15 | 7-15 | 6-15 | 5-15 | 4-15 | 3-15 | 2-15 | 1-15 | 0-15 | 1-16  | 10-16  | 9-16  | 8-16  | 7-16  | 6-16  | 5-16  | 4-16  | 3-16  | 2-16  | 1-16  | 0-16  |
| 1-17 | 10-17 | 9-17 | 8-17 | 7-17 | 6-17 | 5-17 | 4-17 | 3-17 | 2-17 | 1-17 | 0-17 | 1-18  | 10-18  | 9-18  | 8-18  | 7-18  | 6-18  | 5-18  | 4-18  | 3-18  | 2-18  | 1-18  | 0-18  |
| 1-19 | 10-19 | 9-19 | 8-19 | 7-19 | 6-19 | 5-19 | 4-19 | 3-19 | 2-19 | 1-19 | 0-19 | 1-20  | 10-20  | 9-20  | 8-20  | 7-20  | 6-20  | 5-20  | 4-20  | 3-20  | 2-20  | 1-20  | 0-20  |
| 1-21 | 10-21 | 9-21 | 8-21 | 7-21 | 6-21 | 5-21 | 4-21 | 3-21 | 2-21 | 1-21 | 0-21 | 1-22  | 10-22  | 9-22  | 8-22  | 7-22  | 6-22  | 5-22  | 4-22  | 3-22  | 2-22  | 1-22  | 0-22  |
| 1-23 | 10-23 | 9-23 | 8-23 | 7-23 | 6-23 | 5-23 | 4-23 | 3-23 | 2-23 | 1-23 | 0-23 | 1-24  | 10-24  | 9-24  | 8-24  | 7-24  | 6-24  | 5-24  | 4-24  | 3-24  | 2-24  | 1-24  | 0-24  |
| 1-25 | 10-25 | 9-25 | 8-25 | 7-25 | 6-25 | 5-25 | 4-25 | 3-25 | 2-25 | 1-25 | 0-25 | 1-26  | 10-26  | 9-26  | 8-26  | 7-26  | 6-26  | 5-26  | 4-26  | 3-26  | 2-26  | 1-26  | 0-26  |
| 1-27 | 10-27 | 9-27 | 8-27 | 7-27 | 6-27 | 5-27 | 4-27 | 3-27 | 2-27 | 1-27 | 0-27 | 1-28  | 10-28  | 9-28  | 8-28  | 7-28  | 6-28  | 5-28  | 4-28  | 3-28  | 2-28  | 1-28  | 0-28  |
| 1-29 | 10-29 | 9-29 | 8-29 | 7-29 | 6-29 | 5-29 | 4-29 | 3-29 | 2-29 | 1-29 | 0-29 | 1-30  | 10-30  | 9-30  | 8-30  | 7-30  | 6-30  | 5-30  | 4-30  | 3-30  | 2-30  | 1-30  | 0-30  |
| 1-31 | 10-31 | 9-31 | 8-31 | 7-31 | 6-31 | 5-31 | 4-31 | 3-31 | 2-31 | 1-31 | 0-31 | 1-32  | 10-32  | 9-32  | 8-32  | 7-32  | 6-32  | 5-32  | 4-32  | 3-32  | 2-32  | 1-32  | 0-32  |
| 1-33 | 10-33 | 9-33 | 8-33 | 7-33 | 6-33 | 5-33 | 4-33 | 3-33 | 2-33 | 1-33 | 0-33 | 1-34  | 10-34  | 9-34  | 8-34  | 7-34  | 6-34  | 5-34  | 4-34  | 3-34  | 2-34  | 1-34  | 0-34  |
| 1-35 | 10-35 | 9-35 | 8-35 | 7-35 | 6-35 | 5-35 | 4-35 | 3-35 | 2-35 | 1-35 | 0-35 | 1-36  | 10-36  | 9-36  | 8-36  | 7-36  | 6-36  | 5-36  | 4-36  | 3-36  | 2-36  | 1-36  | 0-36  |
| 1-37 | 10-37 | 9-37 | 8-37 | 7-37 | 6-37 | 5-37 | 4-37 | 3-37 | 2-37 | 1-37 | 0-37 | 1-38  | 10-38  | 9-38  | 8-38  | 7-38  | 6-38  | 5-38  | 4-38  | 3-38  | 2-38  | 1-38  | 0-38  |
| 1-39 | 10-39 | 9-39 | 8-39 | 7-39 | 6-39 | 5-39 | 4-39 | 3-39 | 2-39 | 1-39 | 0-39 | 1-40  | 10-40  | 9-40  | 8-40  | 7-40  | 6-40  | 5-40  | 4-40  | 3-40  | 2-40  | 1-40  | 0-40  |
| 1-41 | 10-41 | 9-41 | 8-41 | 7-41 | 6-41 | 5-41 | 4-41 | 3-41 | 2-41 | 1-41 | 0-41 | 1-42  | 10-42  | 9-42  | 8-42  | 7-42  | 6-42  | 5-42  | 4-42  | 3-42  | 2-42  | 1-42  | 0-42  |
| 1-43 | 10-43 | 9-43 | 8-43 | 7-43 | 6-43 | 5-43 | 4-43 | 3-43 | 2-43 | 1-43 | 0-43 | 1-44  | 10-44  | 9-44  | 8-44  | 7-44  | 6-44  | 5-44  | 4-44  | 3-44  | 2-44  | 1-44  | 0-44  |
| 1-45 | 10-45 | 9-45 | 8-45 | 7-45 | 6-45 | 5-45 | 4-45 | 3-45 | 2-45 | 1-45 | 0-45 | 1-46  | 10-46  | 9-46  | 8-46  | 7-46  | 6-46  | 5-46  | 4-46  | 3-46  | 2-46  | 1-46  | 0-46  |
| 1-47 | 10-47 | 9-47 | 8-47 | 7-47 | 6-47 | 5-47 | 4-47 | 3-47 | 2-47 | 1-47 | 0-47 | 1-48  | 10-48  | 9-48  | 8-48  | 7-48  | 6-48  | 5-48  | 4-48  | 3-48  | 2-48  | 1-48  | 0-48  |
| 1-49 | 10-49 | 9-49 | 8-49 | 7-49 | 6-49 | 5-49 | 4-49 | 3-49 | 2-49 | 1-49 | 0-49 | 1-50  | 10-50  | 9-50  | 8-50  | 7-50  | 6-50  | 5-50  | 4-50  | 3-50  | 2-50  | 1-50  | 0-50  |
| 1-51 | 10-51 | 9-51 | 8-51 | 7-51 | 6-51 | 5-51 | 4-51 | 3-51 | 2-51 | 1-51 | 0-51 | 1-52  | 10-52  | 9-52  | 8-52  | 7-52  | 6-52  | 5-52  | 4-52  | 3-52  | 2-52  | 1-52  | 0-52  |
| 1-53 | 10-53 | 9-53 | 8-53 | 7-53 | 6-53 | 5-53 | 4-53 | 3-53 | 2-53 | 1-53 | 0-53 | 1-54  | 10-54  | 9-54  | 8-54  | 7-54  | 6-54  | 5-54  | 4-54  | 3-54  | 2-54  | 1-54  | 0-54  |
| 1-55 | 10-55 | 9-55 | 8-55 | 7-55 | 6-55 | 5-55 | 4-55 | 3-55 | 2-55 | 1-55 | 0-55 | 1-56  | 10-56  | 9-56  | 8-56  | 7-56  | 6-56  | 5-56  | 4-56  | 3-56  | 2-56  | 1-56  | 0-56  |
| 1-57 | 10-57 | 9-57 | 8-57 | 7-57 | 6-57 | 5-57 | 4-57 | 3-57 | 2-57 | 1-57 | 0-57 | 1-58  | 10-58  | 9-58  | 8-58  | 7-58  | 6-58  | 5-58  | 4-58  | 3-58  | 2-58  | 1-58  | 0-58  |
| 1-59 | 10-59 | 9-59 | 8-59 | 7-59 | 6-59 | 5-59 | 4-59 | 3-59 | 2-59 | 1-59 | 0-59 | 1-60  | 10-60  | 9-60  | 8-60  | 7-60  | 6-60  | 5-60  | 4-60  | 3-60  | 2-60  | 1-60  | 0-60  |
| 1-61 | 10-61 | 9-61 | 8-61 | 7-61 | 6-61 | 5-61 | 4-61 | 3-61 | 2-61 | 1-61 | 0-61 | 1-62  | 10-62  | 9-62  | 8-62  | 7-62  | 6-62  | 5-62  | 4-62  | 3-62  | 2-62  | 1-62  | 0-62  |
| 1-63 | 10-63 | 9-63 | 8-63 | 7-63 | 6-63 | 5-63 | 4-63 | 3-63 | 2-63 | 1-63 | 0-63 | 1-64  | 10-64  | 9-64  | 8-64  | 7-64  | 6-64  | 5-64  | 4-64  | 3-64  | 2-64  | 1-64  | 0-64  |
| 1-65 | 10-65 | 9-65 | 8-65 | 7-65 | 6-65 | 5-65 | 4-65 | 3-65 | 2-65 | 1-65 | 0-65 | 1-66  | 10-66  | 9-66  | 8-66  | 7-66  | 6-66  | 5-66  | 4-66  | 3-66  | 2-66  | 1-66  | 0-66  |
| 1-67 | 10-67 | 9-67 | 8-67 | 7-67 | 6-67 | 5-67 | 4-67 | 3-67 | 2-67 | 1-67 | 0-67 | 1-68  | 10-68  | 9-68  | 8-68  | 7-68  | 6-68  | 5-68  | 4-68  | 3-68  | 2-68  | 1-68  | 0-68  |
| 1-69 | 10-69 | 9-69 | 8-69 | 7-69 | 6-69 | 5-69 | 4-69 | 3-69 | 2-69 | 1-69 | 0-69 | 1-70  | 10-70  | 9-70  | 8-70  | 7-70  | 6-70  | 5-70  | 4-70  | 3-70  | 2-70  | 1-70  | 0-70  |
| 1-71 | 10-71 | 9-71 | 8-71 | 7-71 | 6-71 | 5-71 | 4-71 | 3-71 | 2-71 | 1-71 | 0-71 | 1-72  | 10-72  | 9-72  | 8-72  | 7-72  | 6-72  | 5-72  | 4-72  | 3-72  | 2-72  | 1-72  | 0-72  |
| 1-73 | 10-73 | 9-73 | 8-73 | 7-73 | 6-73 | 5-73 | 4-73 | 3-73 | 2-73 | 1-73 | 0-73 | 1-74  | 10-74  | 9-74  | 8-74  | 7-74  | 6-74  | 5-74  | 4-74  | 3-74  | 2-74  | 1-74  | 0-74  |
| 1-75 | 10-75 | 9-75 | 8-75 | 7-75 | 6-75 | 5-75 | 4-75 | 3-75 | 2-75 | 1-75 | 0-75 | 1-76  | 10-76  | 9-76  | 8-76  | 7-76  | 6-76  | 5-76  | 4-76  | 3-76  | 2-76  | 1-76  | 0-76  |
| 1-77 | 10-77 | 9-77 | 8-77 | 7-77 | 6-77 | 5-77 | 4-77 | 3-77 | 2-77 | 1-77 | 0-77 | 1-78  | 10-78  | 9-78  | 8-78  | 7-78  | 6-78  | 5-78  | 4-78  | 3-78  | 2-78  | 1-78  | 0-78  |
| 1-79 | 10-79 | 9-79 | 8-79 | 7-79 | 6-79 | 5-79 | 4-79 | 3-79 | 2-79 | 1-79 | 0-79 | 1-80  | 10-80  | 9-80  | 8-80  | 7-80  | 6-80  | 5-80  | 4-80  | 3-80  | 2-80  | 1-80  | 0-80  |
| 1-81 | 10-81 | 9-81 | 8-81 | 7-81 | 6-81 | 5-81 | 4-81 | 3-81 | 2-81 | 1-81 | 0-81 | 1-82  | 10-82  | 9-82  | 8-82  | 7-82  | 6-82  | 5-82  | 4-82  | 3-82  | 2-82  | 1-82  | 0-82  |
| 1-83 | 10-83 | 9-83 | 8-83 | 7-83 | 6-83 | 5-83 | 4-83 | 3-83 | 2-83 | 1-83 | 0-83 | 1-84  | 10-84  | 9-84  | 8-84  | 7-84  | 6-84  | 5-84  | 4-84  | 3-84  | 2-84  | 1-84  | 0-84  |
| 1-85 | 10-85 | 9-85 | 8-85 | 7-85 | 6-85 | 5-85 | 4-85 | 3-85 | 2-85 | 1-85 | 0-85 | 1-86  | 10-86  | 9-86  | 8-86  | 7-86  | 6-86  | 5-86  | 4-86  | 3-86  | 2-86  | 1-86  | 0-86  |
| 1-87 | 10-87 | 9-87 | 8-87 | 7-87 | 6-87 | 5-87 | 4-87 | 3-87 | 2-87 | 1-87 | 0-87 | 1-88  | 10-88  | 9-88  | 8-88  | 7-88  | 6-88  | 5-88  | 4-88  | 3-88  | 2-88  | 1-88  | 0-88  |
| 1-89 | 10-89 | 9-89 | 8-89 | 7-89 | 6-89 | 5-89 | 4-89 | 3-89 | 2-89 | 1-89 | 0-89 | 1-90  | 10-90  | 9-90  | 8-90  | 7-90  | 6-90  | 5-90  | 4-90  | 3-90  | 2-90  | 1-90  | 0-90  |
| 1-91 | 10-91 | 9-91 | 8-91 | 7-91 | 6-91 | 5-91 | 4-91 | 3-91 | 2-91 | 1-91 | 0-91 | 1-92  | 10-92  | 9-92  | 8-92  | 7-92  | 6-92  | 5-92  | 4-92  | 3-92  | 2-92  | 1-92  | 0-92  |
| 1-93 | 10-93 | 9-93 | 8-93 | 7-93 | 6-93 | 5-93 | 4-93 | 3-93 | 2-93 | 1-93 | 0-93 | 1-94  | 10-94  | 9-94  | 8-94  | 7-94  | 6-94  | 5-94  | 4-94  | 3-94  | 2-94  | 1-94  | 0-94  |
| 1-95 | 10-95 | 9-95 | 8-95 | 7-95 | 6-95 | 5-95 | 4-95 | 3-95 | 2-95 | 1-95 | 0-95 | 1-96  | 10-96  | 9-96  | 8-96  | 7-96  | 6-96  | 5-96  | 4-96  | 3-96  | 2-96  | 1-96  | 0-96  |
| 1-97 | 10-97 | 9-97 | 8-97 | 7-97 | 6-97 | 5-97 | 4-97 | 3-97 | 2-97 | 1-97 | 0-97 | 1-98  | 10-98  | 9-98  | 8-98  | 7-98  | 6-98  | 5-98  | 4-98  | 3-98  | 2-98  | 1-98  | 0-98  |
| 1-99 | 10-99 | 9-99 | 8-99 | 7-99 | 6-99 | 5-99 | 4-99 | 3-99 | 2-99 | 1-99 | 0-99 | 1-100 | 10-100 | 9-100 | 8-100 | 7-100 | 6-100 | 5-100 | 4-100 | 3-100 | 2-100 | 1-100 | 0-100 |

# A Bartók újjá fog éledni

## Interjú Barabás Richárd kultúráért felelős alpolgármesterrel



KULTÚRA  
a Bartók  
koronavírus idején

„Kezdetől fogva arról beszélsz, hogy a Bartók Béla út és vonzáskörzete Újbuda egyik ékszerdoboz. Am a korlátozások óta szokatlanul üres az utca. Mi a helyzet most a Bartókon?”

Nagyon riasztó volt szembesülni azzal a helyzettel, hogy a járványveszély miatt sorra zárnak be a kulturális és vendéglátóhelyek. A máskor pezsgő Bartók Béla út most szomorúan üresnek hat, és fájdalmas volt hallanom azt is, milyen nehéz körülmények közé kerültek az üzemeltetők és a munkavállalók. Március közepe kemény időszak volt, ilyenkor még egyikünk sem nézett szembe korábban. A kényszerű

leállás – a kulturális sokkon túl – számtalannak adókiezéseket is jelentett a kerület költségvetésében, amit csak tetézték a nem egyeztetett, cserébe fájdalmas kormányzati elvonások. De fontos azt is hangsúlyoznom, hogy a leállás nem egyenlő a végleges bezárással.

„Mire mutat rá szerinted a kulturális élet hiánya?”

A kulturális élet, ami a közösség szellemi táptalaja és egyúttal önkifejezésének eszköze, először állt le, hiszen pont a közösségi létezés kényszerülünk jelenleg visszafogni az egészségünk védelme érdekében.

Ugyanakkor csomó új és izgalmas kezdeményezés is elindult az online térben, ez pedig szerintem mind arra mutat, hogy mindannyian ki vagyunk éhezve a minőségi szellemi javakra. Részben ezért is indítottuk el Kultúra a Bartókon koronavírus idején címmel azt a Facebook-oldalt, amelyikkel szeretnénk kicsit összefogni a Bartókon most virtuálisan pezsgő életet.

„Lehet majd onnan folytatni, ahol néhány hete abbahagytuk, mintha mi sem történt volna? Megakaszthatja a kulturális városközpont fejlődését a mostani helyzet?”



## Foglalkozások az Újbuda 60+ Program Facebook-oldalán

Ahogy korábban már jeleztük Önöknek, az Újbuda 60+ Program is igyekszik alkalmazkodni a kialakult helyzethez, így foglalkozásaink, szolgáltatásaink egy részét folyamatosan költöztetjük át az online térbe.

Az Újbuda 60+ Program Facebook-oldala már az elmúlt években is fontos információközlő felület volt. Aki nem ismerné: a Facebook jelenleg az online világ egyik legdivatosabb, legismertebb úgynevezett közösségi oldala, ahol többek között programokat, cikkeket, bejegyzéseket, fotókat, videókat tudnak a résztvevők megosztani egymással.

A Facebook-oldal funkcióit használjuk tehát arra, hogy tartalmakat adhassunk a négy fal között töltött időre is. Facebook-oldalunk nyilvános felület, megtekintéséhez nem kell regisztrálni a Facebookra. Programjaink többségét, bejegyzéseinket, videóinkat, fényképeinket tehát bejelentkezés nélkül bárki megtekintheti, így továbbra is naprakész információkat kaphat a 60+ program mindennapjairól.

A Facebook azonban olyan szerkezettel és előírásokkal üzemel, amelyeket nem mi alkottunk, és formálni sem tudjuk azokat. Ezt fontos tudni, mert több olyan programunk is lesz, amelyet a Facebook által használt kifejezéssel élve „zárt csoportban” tudunk csak nyújtani – előzetes re-

gisztrációval. (A jelentkezések módjáról a programok felhívásában tud pontosan tájékozódni.)

A fentiek nem jelentik azt, hogy bármelyik ügyfelünket eltiltanánk egy-egy programtól, de a foglalkozások egy részét szervezési okokból nem tudjuk a legnyilvánosabb módon megjelentetni. Amikor tehát azt olvassák, hogy egy program „zárt közösség” formájában szerveződik, az azt jelenti, hogy annak megtekintéséhez regisztráció és személyes fiók létrehozása, bejelentkezés szükséges.

Akinek a Facebook vagy más internetes alkalmazások használata nehézséget okoz, annak jó hírünk van: április 21-étől folytatjuk és kibővítjük a 60+ informatikai segítségnyújtásunkat. Egyelőre az [it.60plusz@ujbuda.hu](mailto:it.60plusz@ujbuda.hu) e-mail címre írhatnak, de várhatóan a jövő héttől telefonon és Skype-on is tudjuk fogadni kérdéseiket.

Kérjük, keressenek minket a Facebook és az [ujbuda.hu](http://ujbuda.hu) oldalakon, mert egyre több megszokott és közkedvelt programot indítottunk és indítunk el az interneten. Visszatér például a japán jóga (do-in), a dietetika tanácsadás, a bahota jóga, a szeniorjóga, lesznek egyéb mozgásos programjaink, origami és így tovább. Ha kérdése van, a már jól ismert 372-4636-os telefonszámon is adjunk tájékoztatást, minden hétköznap 9-14 óráig.

Mindenkinek hasznos és jókedvű időtöltést kívánunk!

ÚJBUDA  
60+  
PLUSZ

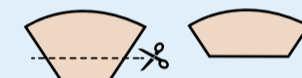


## HOGYAN KÉSZÍTSÜNK MASZKOT

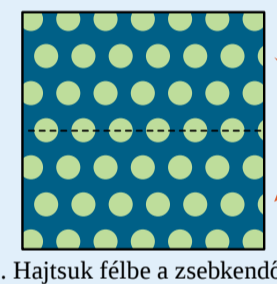
Többféleképpen is készíthetünk házilag arcvédőt, amely ha nem is tökéletesen, de valamennyire megvédhet minket és másokat a vírust leginkább terjesztő cseppfertőzéstől.

### VARRÁS NÉLKÜL

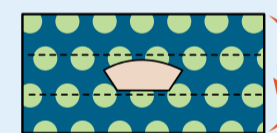
Szükségünk lesz egy szövetszabványú szövetkendőre és egy kávéfilterre



1. Vágjuk le a filter alját.



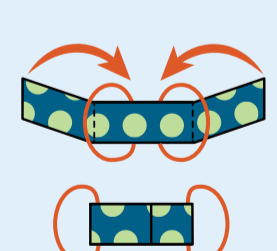
2. Hajtsuk félbe a zsebkendőt.



3. Tegyük be a filtert középre, majd a zsebkendő alsó és felső felét is hajtsuk befelé, a filtert eltakarva.



4. A kapott anyagcsíkra húzzunk két összekötött kalapgumit.



5. Hajtsuk be az anyag két szélét, befogva a gumikat, és a két anyagvéget dugjuk egymásba.

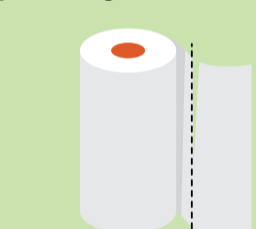
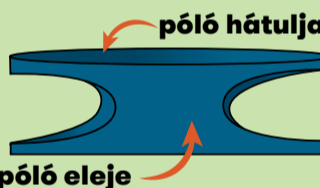


6. Vegyük fel a maszkot, és alul felül szét húzva az anyagot, igazítsuk az arcunkra.

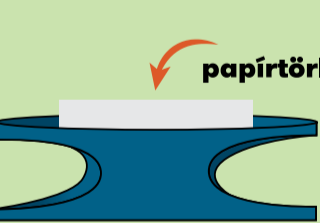
Ehhez a maszkhoz csak egy régi pólóra van szükség



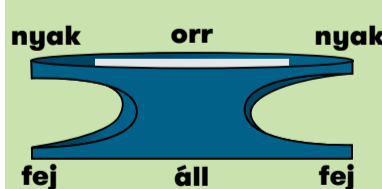
1. A rajz alapján vágjuk ki a két réteget, úgy hogy a végek zárt vagy varrott részre essenek.



2. Tépünk le egy fél papírtörletlapot.



3. Tegyük be a lapot a póló két rétege közé.



4. A „pántokat” keresztben kössük meg a fejünkön, a felsőket a tarkón, az alsókat a fej hátulján, hogy a maszk szorosan illeszkedjen az arcunkra.

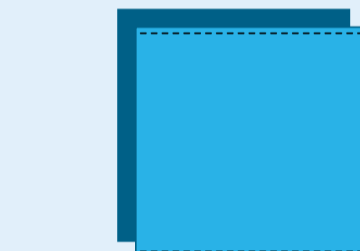


### VARRÁSSAL

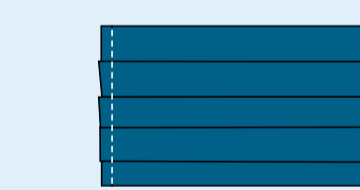
A varrott maszkhoz sűrű szövésű vászonra és szalagra vagy kalapgumira van szükségünk



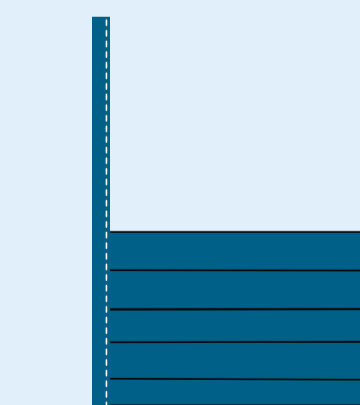
1. Szabjunk ki két kb. 20x20 centiméteres anyaglapot, és két kb. 90 centiméteres szalagot.



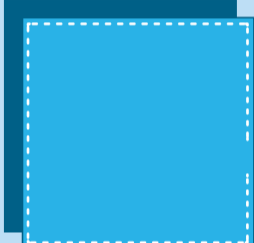
2/a. Kifordítva varrjuk össze az anyagok két szemközi oldalát, majd fordítsuk színére.



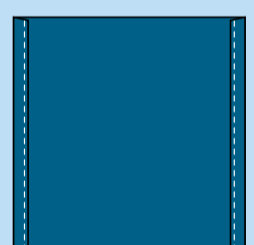
3/a. Hajtogassuk harmonikába az anyagot a nem varrott oldalak mentén, és ott is varrjuk el a széleket.



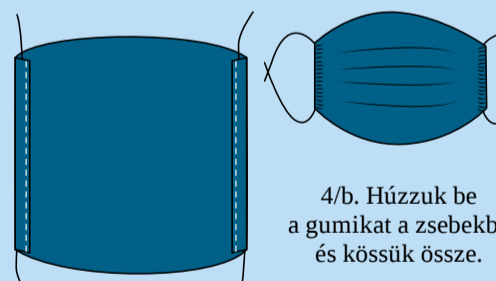
4/a. Ezekre az oldalakra varrjuk fel a szalagokat vagy a kalapgumit (aki ügyesebb, az a 3/a. és a 4/a. lépést egy varrással is elkészítheti).



2/b. Ha nem szalagot, hanem kalapgumit használunk, akkor kihagyhatjuk a harmonikahajtást. Ebben az esetben varrjuk körbe kifordítva a két anyagot, de hagyjunk ki 3 centit, ahol majd visszafordíthatjuk.



3/b. Fordítsuk vissza az anyagot, kézzel szegjük be a fennmaradó részt, majd géppel varrjunk a két oldalon csíkszebet a gumiknak.



4/b. Húzzuk be a gumikat a zsebekbe és kössük össze.

A textilmaszk előnye, hogy többször is használható, feltéve, hogy betartunk néhány, a Magyar Orvosi Kamara által ajánlott alapszabályt. Elkészítése után – az első használat előtt – 60-90 fokban vízben mossuk ki, majd magas hőfokon vasaljuk. Minden alkalom után tegyük a maszkot enyhén klóros (Domestos, Flórasept stb.) vagy más fertőtlenítő vízbe, ebben áztassuk tíz percig, majd ismét mossuk, vasaljuk az újabb viselés előtt. Ügyelni kell a maszk felvétele előtt mossunk kezet szappannal és meleg vízzel, vagy használjunk alkoholos kézfertőtlenítőt.

A maszknak folyamatosan, egyszerre kell fednie a szájat és az orrot, viselése közben ne nyúljunk hozzá. Ha mégis megérintettük, újabb kézmosásra vagy fertőtlenítésre van szükség. Ha átnedvesedett a lélegzetünk, cseréljük le. Levétel: emeljük le fülünkről a rögzítő gumikat, vagy kötözzük ki a tarkóra kötött madzagokat. A maszk felszíne szennyezettnek tekintendő, ne érintsük meg. A levétel után se felejtsünk el kezet mosni vagy fertőtleníteni.

## KORONAVÍRUS GYORSTESZT

A POZITRON-DIAGNOSZTIKA KÖZPONTBAN

ONLINE BEJELENTKEZÉS »

WWW.PET.HU/COVID-19



ELINDULT A TESZTELÉS, VÁRJUK JELENTKEZÉSÉT!  
Nálunk nem kell több napot, hetet várnia!

### MIÉRT VÁLASSZON MINKET?

- » Teljesen elkülönített vizsgálóhelyiség, kifejezetten a tesztek elvégzésére
- » Újbegyből vett vérről használható gyors teszt
- » Gyors, pontos és megbízható eredmény
- » Mikrobiológus, labor diagnosztikai szakorvos által hitelesített írásos leletet kap
- » Friss és lezajlott fertőzőes kimutatására is képes a teszt

### AMIT FONTOS TUDNIA

Csak 18 év felettieket vizsgálunk!  
Tünetekkel rendelkező pácienset nem fogadunk!

**Pozitron Diagnosztika Központ**  
117 Budapest Hunyadi János út 9-11.  
[www.pet.hu](http://www.pet.hu)  
[info@pet.hu](mailto:info@pet.hu)  
Info-vonal: 06 1 505-8888



**Bár a Tranzit Art Café zárva van, de a hevesaranyosi óvodáról, amit Édes Sárival örökbe fogadtunk, most sem feledkezünk el!**



**Ha Ti is óriási rendrakásban, szortírozásban vagytok, minden jó állapotú gyermekjáték és -ruha nagy örömet fog okozni. Amint lehet, mi indulunk az adományaitokkal! Reméljük, teherautóval!**



**Arriba! TAQUERIA**

**MEXIKÓI ÉTTEREM**

www.arriba.hu  
BARTÓK BÉLA ÚT 21.  
HÁZHOZZÁLLÍTÁS







**Egyedi bonbon SZÜLETÉSNAPRA, NÉVNAPRA!**

11. kerület. Kende u. 3.  
Nyitva: 8-15-ig hétköznap  
www.chocofacture.com/szulesnap  
www.chocofacture.com/nevnap  
Ingyen házhoz szállítással  
a 11. kerületben!





**32 SÖRCSAP A BARTÓK BÉLA ÚT – ORLAY UTCA SARKÁN**

**MINDEN PÉNTEKEN FRISSEN CSAPOLT SÖR HÁZHÓZ RENDELÉSFELVÉTEL: keg@kegsornomvaz.hu**





**Kávék, levesek, főételek, sütemények ELVITELRE Házhozszállítás Wolton és Netpincéren**

facebook.com/keletkavezo  
0620/456 55 07  
H-V: 9.00-21.00





**FÁRI ANTIKVITÁS & ART**

H-1111 Budapest, Bartók Béla út 30.

www.fariantikvitas.hu

Tájékoztatjuk kedves vásárlóinkat, hogy galériánk jelenleg zárva van. TOVÁBBRA IS ELÉRHETŐEK VAGYUNK: Telefon: (06) 30 944-0114, (06) 70 673-0787 f@fariantikvitas • e-mail: fariantikvitas@gmail.com



**A MŰVÉSZET ÖRÖKI**

**A GROSS ARNOLD GALÉRIA KÍNÁLATA HÁZHÓZ SZÁLLÍTÁSSAL:**

**A MŰVÉSZET KERTJE ALBUM -15%**

**#MENTSÜKMEGAZÉTERMET UTALVÁNYOK**

**ONLINE KATALÓGUS**

GROSSARNOLD.HU  
FACEBOOK.COM/GROSSARNOLDGALERIA  
1111 BARTÓK BÉLA ÚT 46. #EGYÜTTABARTÓKÉRT





**Optika Valentin**

**Megrendelheted**

- ✓ kontaktlencsédet, ápolószerted és műkönyvedet
- ✓ új szemüveglencsédet (meglévő keretbe és adatokkal)
- ✓ szemüveg kiegészítőidet

**Megoldjuk**

- ✓ szemüveged javítását, beállítását
- ✓ garanciális ügyeidet
- ✓ a házhozszállítást

**Ellátunk**

- ✓ biztonságos tanácsokkal, tippel

Bartók Béla út 30.  
Nyitva: telefonos egyeztetéssel  
+36 30 416 4990



**Leszél egyedi kedvenc Emlékmacskó számaszakkal. véd magad és környezetet stílusosan! Vásárlásoddal a Kiss Áron Magyar Játék Társaságot támogatsz!**

www.emlekmacko.hu  
emlekmacko@gmail.com  
+36 30 321 9606





**Béla**



**Az étel megy tovább!** belabudapest.com +36 70 590 7974

**MINTHA A PAGONY BOLTBAN VÁLOGATNÁL**

A PAGONY KÖNYVESBOLTI ELADÓI MOST ONLINE SEGÍTENEK A VÁSÁRLÓKNAK!

Bár a könyvesboltok zárva vannak, a webshop-ban egy új szolgáltatást vezet be a Pagony: a könyvesbolti eladók online is elérhetőek lesznek, hogy megkönnyítsék a választást a könyvek és játékok közül. Hiszen a Pagony hatalmas kínálatából, 10.000 termék közül nem könnyű választani. Azok a kollégák válaszolnak majd a kérdésekre hétköznap 9-17 óra között, akiket a Pagony vásárlói már ismerhetnek a könyvesboltokból, segítenek kiválasztani a legmegfelelőbb terméket.

ELÉRHETŐSÉG: BARTÓK PAGONY: +36 70 629 3434 • SKYPE: BARTÓK PAGONY  
AZ ELADÓK AKÁR VISSZA IS HÍVJÁK AZ ÉRDEKLŐDŐT.



**Jusson el közvetlenül 80.000 újbudai háztartásba!**

**HIRDESSZEN AZ ÚJBUDA ÚJSÁGBAN!**

További információ és médiaajánlat: [marketing@ujbuda.hu](mailto:marketing@ujbuda.hu)



**pártok eseményei**

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

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

**■ 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](mailto:baba.szilvia@jobbik.hu) érhető el. Alapszervezetünk e-mail címe nem változott, továbbra is az [ujbuda@jobbik.hu](mailto:ujbuda@jobbik.hu) címre várjuk leveleiket, észrevételeiket. Kövessék híreinket a Jobbik Újbuda Facebook-oldalon!

**■ A XI. KERÜLETI LMP PROGRAMJAI**

Friss információ híreinkről, programjainkról: [www.facebook.com/lmpdelbuda](http://www.facebook.com/lmpdelbuda). Tel.: 06/20/209-5932, mail: [bp1122@lehetmas.hu](mailto:bp1122@lehetmas.hu), blog: [delbuda-maskepp.blog.hu](http://delbuda-maskepp.blog.hu). A koronavírus-járvány alatt segítünk bevásárolni az idős vagy beteg embereknek. Érdeklődés: +36/30/384-7280. Ön is segítene? Jelentkezzen aktivistának! <https://lehetmas.hu/csatlakozz/>

**■ A XI. KERÜLETI KDNP PROGRAMJAI**

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

**■ A XI. KERÜLETI MSZP PROGRAMJAI**

Telefonos ügyelet: 205-3655; e-mail: [ujbuda@mszp.hu](mailto:ujbuda@mszp.hu), [www.ujbuda.mszp.hu](http://www.ujbuda.mszp.hu), [www.facebook.com/mszpujbuda](http://www.facebook.com/mszpujbuda)

**■ A XI. KERÜLETI MI HAZÁNK MOZGALOM PROGRAMJAI**

Bevásárlási segítséget nyújt a koronavírus által leginkább veszélyeztetett időseknek a társadalmi szolidaritás jegyében, önkéntes mozgalmi alapon a Mi Hazánk Újbudai Szervezete. Az ingyenes szolgáltatás felől a helyi elnöknel, Novák Előd önkormányzati képviselőnél lehet érdeklődni: [novak.elod@mihazank.hu](mailto:novak.elod@mihazank.hu), 06/30/358-2723. A Mi Hazánk értelmiségi holdudvarából alapított Fekete István Szabadegyetem távoktatást nyújt: [www.mihazank.hu/fisz](http://www.mihazank.hu/fisz). Újbudai hírek: [facebook.com/mihazankujbuda](https://facebook.com/mihazankujbuda)

**■ A XI. KERÜLETI MOMENTUM PROGRAMJAI**

Elérhetőség: e-mail: [bp11@momentum.hu](mailto:bp11@momentum.hu). Naprakész információk a Momentum programjairól, vitafórum: [facebook.com/momentumujbuda](https://facebook.com/momentumujbuda). Jelentkezés a Momentumhoz: <https://csatlakozz.momentum.hu>

**■ A XI. KERÜLETI PÁRBESZÉD PROGRAMJAI**

A kialakult vészhelyzet ideje alatt telefonos felfogadásra van lehetőség, az alábbi elérhetőségen: 06/70/475-9047.

**apróhirdetés**

**■ Lakás, ingatlan**

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

**■ Lakásszervíz**

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

**■ TV, számítógép**

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

**■ Szolgáltatás**

TARSASHAZGONDNOK.HU Megbízhatón, referenciákkal: 06/20/396-1933. KONTÉNERES szittszállítás, sóder, homok, zöldhulladék, termőföld. 06/20/4646-233. KISEBB IRODAHÁZAK takarítását vállalom 100 nm-től 1000 nm-ig. Ár megegyezés szerint a takarítandó terület állapotától, nagyságától függően személyes megbeszélés alapján. Hívjon bizalommal! 06/70/277-6734. SZOBAFESTŐ munkát vállal. 06/30/913-8245.

**■ Régiség**

PAPÍR- és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 266-4154. Nyitva: H-SZ 10.00–17.00, Cs 10.00–19.00. WWW.MAGYARANTIK.HU Régiség és teljes hagyatéki felvásárlás: virindisztaryakat, ezüstnemet, ékszert, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniált

is), csillárt, szőnyeget, kinttintést, pénzmérmet, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk! 06/70/673-7787, e-mail cím: [antik@magyarantik.hu](mailto:antik@magyarantik.hu) KELETI SZÖNYEG és műtárgybecsű vásárol régi szőnyeget, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. 06/30/456-3938.

**■ Könyvek**

KÖNYVEKET, könyvtárakat, műtárgyakat vásárol antikvárium. 06/20/425-6437.

**■ Vegyes**

AUTÓFELVÁSÁRLÁS azonnali készpénzfizetéssel, állapottól függetlenül. 06/30/682-1390.

**■ Közlemény**

KERESEK HASZNÁLT Zepter-Bioptron lámpát, Szinterápiát, Légterápiát és Ceragem-ágyat készpénzért! Érdeklődni: 06/20/529-9861.

**impresszum**

Felelős szerkesztő: Tóth István Gergely • Szerkesztőség: 1113 Budapest, Zsombolyai utca 5. • Telefon: 381-1307, e-mail: [media@ujbuda.hu](mailto: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 Silviusz, Kelemen Angelika, Tallér Edina • Hirdetés: 381 1307 • marketing@ujbuda.hu • Tervezőszerkesztő: KOV • Nyomatás: Mediaworks Hungary Zrt. • Felelős vezető: Szabó Balázs nyomda üzemeltető igazgató • Terjesztő az Újbuda Prizma Közhazsná Nonprofit Kft. • Az újságban megjelent hirdetmények és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Személyes apróhirdetés feladás: hétfőn és szerdán 8–15 óráig a 209. irodában.

**TELEFONOSOKAT KERESÜNK!**

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

**Tel.: 06-30/79-79-202**  
Hívható: 08-18 óráig.

**fogadóórak**

**Az egészségügyi veszélyhelyzetre való tekintettel a személyes fogadóórak 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)** 16. evk., alpolgármester.  
Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/684-7145, [bakai.nagy.zita@ujbuda.hu](mailto:bakai.nagy.zita@ujbuda.hu)

**BARABÁS RICHÁRD (PÁRBESZÉD)** 1. evk., alpolgármester. Bejelentkezés Kaczeus Beátánál a +36/1/372-4672-es telefonszámon, [barabas.richard@ujbuda.hu](mailto: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)** 5. evk., alpolgármester, [orosz.anna@ujbuda.hu](mailto:orosz.anna@ujbuda.hu), +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](mailto:simicksko.istvan@fidesz.hu)

**BÁBA SZILVIA (JOBBIK)** 13. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján telefonon a +36/70/3799-163 telefonszámon vagy a [baba.szilvia@ujbuda.hu](mailto:baba.szilvia@ujbuda.hu) e-mail címen.

**DR. BÁCS MÁRTON (DK)** 7. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/902-1837, [bacs.marton@ujbuda.hu](mailto:bacs.marton@ujbuda.hu)

**BEDŐ DÁVID (MOMENTUM)** 14. evk., önk. képv. Telefon: 06/70/560-3919

**BUDAI MIKLÓS (MSZP)** 8. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/655-3042, [budai.miklos@ujbuda.hu](mailto:budai.miklos@ujbuda.hu)

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

**DAÁM ALEXANDRA (MOMENTUM)** 6. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: [daam.alexandra@ujbuda.hu](mailto:daam.alexandra@ujbuda.hu), +36/30/184-3396

**ERHARDT ATTILA (MOMENTUM)** 12. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: [erhardt.attila@ujbuda.hu](mailto:erhardt.attila@ujbuda.hu), +36/20/316-2925

**GÖRÖG ANDRÁS (MSZP)** 11. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/966-2187, [mail@gorogandras.hu](mailto:mail@gorogandras.hu)

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

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

**JUNGHAUZ RAJDMUND (FIDESZ-KDNP)** 15. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/942-4624, [junghausz.rajmund@ujbuda.hu](mailto:junghausz.rajmund@ujbuda.hu)

**KELLER ZSOLT (MSZP)** 17. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/70/339-6580, [zsoltkeller1@gmail.com](mailto:zsoltkeller1@gmail.com)

**KREITLER-SAS MÁTÉ (LMP)** 4. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/571-1922, [sas.mate@lehetmas.hu](mailto:sas.mate@lehetmas.hu)

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

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

**NÉMETH GYÖNGYVÉR (MOMENTUM)** 2. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: [nemeth.gyongyvver@momentum.hu](mailto:nemeth.gyongyvver@momentum.hu), +36/30/740-5960

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

**RÁDI KÁROLY (DK)** 10. evk., önk. képv. +36/30/547-7468, [radi.karoly@ujbuda.hu](mailto:radi.karoly@ujbuda.hu)

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

**TÓTH MÁRTON (MSZP)** 3. evk., önk. képv. Előzetes egyeztetés alapján: +36/30/164-4492, +36/70/413-2314, [marton.toth@mszp.hu](mailto:marton.toth@mszp.hu)

**VARGA GERGŐ (DK)** 9. evk., önk. képv. Egyeztetés alapján: +36/70/475-9049, [varga.gergo@ujbuda.hu](mailto:varga.gergo@ujbuda.hu)

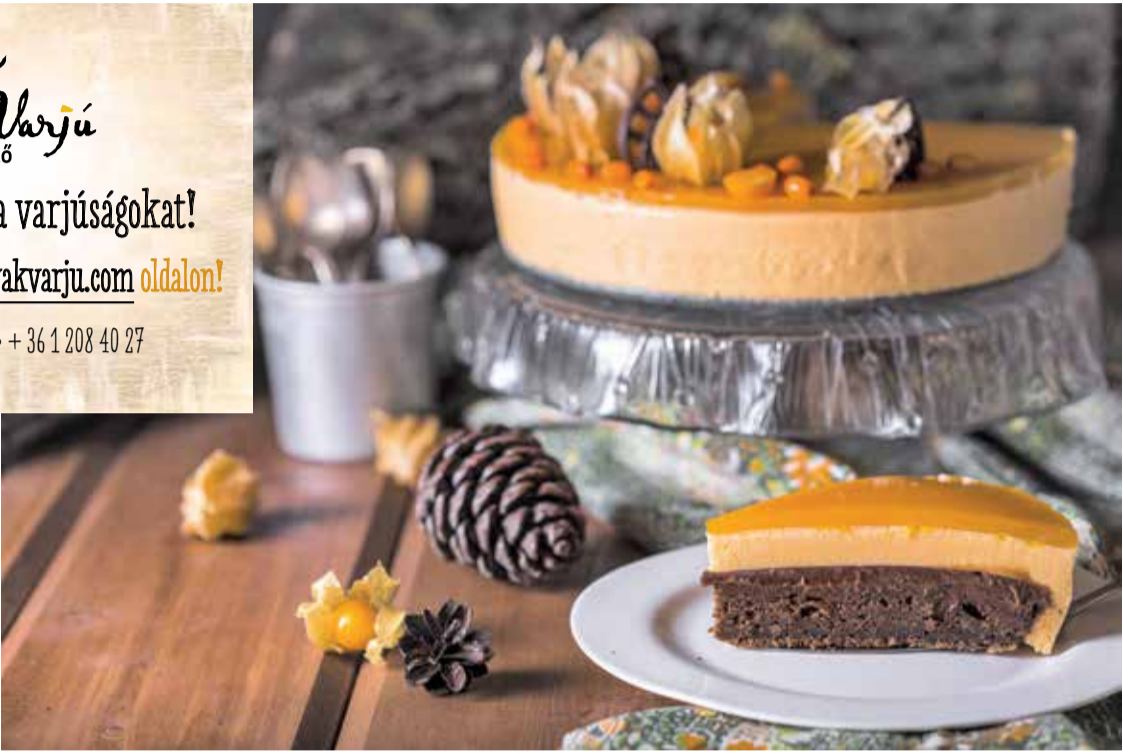
**kerületi kormányablak**

**Boeskaai út 39–41.**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Hétfő: 7.00–17.00   | Csütörtök: 8.00–16.00 |
| Kedd: 8.00–16.00    | Péntek: 8.00–14.00    |
| Szerda: 12.00–20.00 |                       |

# Színes szelet a délelőtti kávé mellé

A mangó az egyik legkedveltebb trópusi gyümölcs. Ósziparackra emlékeztető állaga és zamata mellett nem elhanyagolható gazdag vitamin- és ásványianyag-tartalma sem. Ráadásul a színe minden deszszertert feldob. Szinte egész évben kapható, így érdemes belőle frissest venni, hogy maximális élményt nyújtson. Nem kell megijedni attól, ha csak keményebb darabokat találunk. Egy-két nap alatt szobahőmérsékleten is beérik. *Parcsetich Ernő*, a VakVarjú étterem séfje az édes mangót fanyar meggyel és sok-sok csokoládéval kombinálta, így született meg legújabb desszertje, a mangós-meggyes-csokoládés szelet.



adunk hozzá egy kevés lime-levet. A mangót – ha frissből dolgozunk – tisztítjuk és felfőzzük, aztán turmixoljuk és passzírozuk. A konzervet csak átmossuk, turmixoljuk és passzírozuk. A tojásból, lisztből, kukorából és egy kevés kakaóból piskótát készítünk, megsütjük, majd amikor kihűlt, a tepsi vagy tortaforma aljára helyezzük. A fehér csokit felezzük, felolvasztjuk, beletesszük a beáztatott zselatin felét, és hozzá keverjük a meggy pürét. A tejszínt habbá verjük, és a felével fellazítjuk a kré-

met. A meggyes krém kerül a piskótára, majd hűtőben kidermesztjük. Az étcsokoládét egy kevés tejszínnel felolvasztjuk, mikor kihűlt, de még folyós állagú, rákenjük a meggyes rétegre, majd ismét hűtőbe tesszük. A maradék fehér csokoládét szintén felolvasztjuk, hozzáadjuk

a maradék zselatint és a mangópürét, ez után a maradék habbá vert tejszínnel lazítjuk. Mikor az étcsokoládé-réteg megdermedt, rákenjük a tetejére a mangórteget, elsimítjuk, és pár órára a hűtőbe tesszük. Frissen főtt kávéval kínáljuk. Jó étvágyat kívánunk!

## Hozzávalók:

- fél érett mangó vagy mangókonzerv
- 30 dkg meggy (mirelit)
- 5 db tojás
- 15 dkg liszt
- 15 dkg cukor
- 8 db zselatinlap
- 8 dkg étcsokoládé
- 15 dkg fehér csokoládé
- 6 dl tejszín
- 1 db lime

## Elkészítés:

A meggyet felfőzzük a cukorral, turmixoljuk, simára passzírozuk, majd

## 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.



Kerékfy Csaba vagyok, szeptember 11-én születtem ugyanabban a kórházban, ahol annak idején anyukám is. Nagyon vidám, játékos baba vagyok, de az új arckokat és környezetet rendkívül komoly tekintettel méregetem. Imádom a pocakomat, minden ételt behabzsolok, amit elélem tesznek (legszívesebben azt is megenném, amivel nem kínálnak meg). Szüleim nagy örömeire mostanra megtanultam azt is, hogyan aludjam át az éjszakát a szobámban. Igazi promobabának születtem.



A nevem Téglás Emília, 2020. január 9-én születtem 23 óra 23 perckor 3170 grammal és 54 cm-rel. Első baba vagyok a családban.

## keresztretjtvény

Lackfi János: Mit kíván a magyar nemzet? c. költeményéből idézünk 1 sort.

**Vízszintes: 1. Az idézet első része (A, L, S, N).** 13. Egy indiai levéltettü váladékából nyert anyag. 14. Sziget, olasz földrajzi nevekben. 15. Kétes! 16. Felett páros betűi. 17. Helyhatározó szó. 18. Időszámításunk szerint, rövid. 19. Teleki Pál. 21. Tanya. 23. Pertu. 24. Héber eredetű női név. 25. Angol világos sör. 27. Egyetemi kar része. 29. Tejet az állatból kinyer. 31. Hasára süt a Nap. 33. Számócadarab! 35. Libabeszéd. 36. Gróf Ödön. 37. Európai nép. 38. Leonardo da Vinci híres festménye (2 szó). 41. KZE. 42. Szomorú. 43. Len, franciául. 46. Költemény elmondása műsor keretében. 48. Halszelet. 49. Első osztályú, rövid. 51. Angol vagy. 52. Perzsa uralkodó. 53. 1936-ban alapított japán elektronikai nagyvállalat. 54. Zenei kifejezés: szabadon, fesztelenül, elevenen. 57. Nemrég elhunyt színművész, tanár (József). 59. Kis Enikő. 60. ...-kert, a szarvasi arborétum, közkeletű neve. 61. Ránki Dezső. 63. San ..., olasz város Monaco közelében. 65. Vércsoport. 67. Beső méret! 68. A szabadban, népiesen. 70. Női énekhang. 72. Asszonynevű képző. 73. ... Boleslav, cseh város. 74. Mintapéldány.

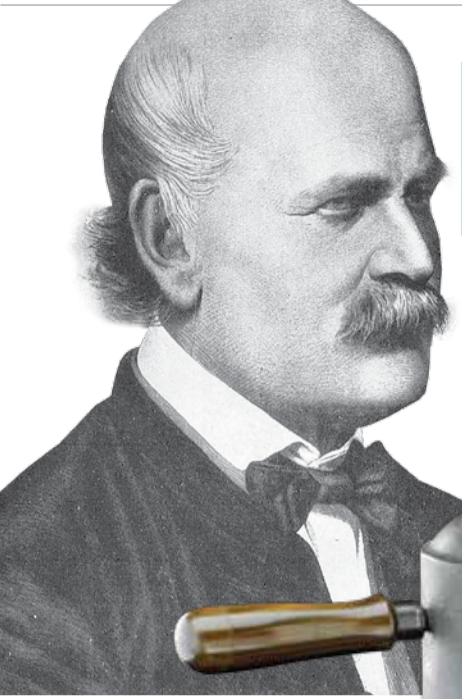
**Függőleges: 1.** A nyeregségből a részvénytulajdonosnak fizetett összeg. 2. A pin-csbe. 3. Egyletben van! 4. A héber ábécé első betűje. 5. Orosz női név. 6. Hóka egyenmű betűi. 7. Orosz gépkocsmárka. 8. Régész igéje. 9. A természeti népeknél vallásos tiszteltetben tartott növény, állat vagy tárgy. 10. Halott páratlan betűi. 11. Orosz Adél. 12. Számla végeredménye. 17. Dél-amerikai folyó. 18. Jevgenyij Petrov alkotótársa (Ilja). 20. Többlét. 22. Némán érez! 24. Munkára fogott állat jelzője. 26. Okos. 28. Levest eszik. 30. Budapesti alapítású gyógyszergyártó vállalat. 32. A múlt idő jele. 34. Fríz származású holland bártáncosnő és kémművész neve (2 szó) 38. Magyar Államvasutak, rövid. 39. Lengyel légitársaság. 40. Csodaországban is járt leány. 42. Kurtaszoknyájáról

híres Bruty szlovák falu magyar neve. 44. Kosztolányi Dezső költeménye. 45. Az idézet második része (K, Z, Ö, A). 47. Becézett férfinév. 48. Rókgagyerek. 50. Kis termetű madár, névelővel. 53. Rossz minőségű, barátok között. 55. Máj termeli. 56. Bács-Kiskun megyei község. 58. Tiltószó. 62. Óvodai alkalmazott. 64. Északi férfinév. 66. A román fizetősz-

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 75 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

köz váltópénze. 68. Országos Lelkipásztori Intézet, rövid. 69. Tatár fejedelem. 71. Vissza: tüzet szüntet. 73. Űrmérték, rövid. 74. A zenei alaphangsor 3. és 5. hangja. 75. Oxigén és szén vegyjele.

**Beküldendő: a vízsz. 1. és a függ. 45. Beküldési határidő: a megjelenést követő hét keddeje. Cím: 1518 Budapest, Pf. 92., vagy a media@ujbuda.hu e-mail címre. A 7. SZÁM REJTVE-NYÉNEK MEGFEJTÉSE: Mezők smaragdja nap tűzében égő, Te zsendülő és zendülő pagony. Nyertese: Dénes Imre, 1116 Bp., Kondorosi út. Nyeremény: könyvjutalom, mely a szerkesztőségben (Zsombolyai u. 5.) vehető át.**



Magyar tudósnak régen volt olyan jó sajtója, mint amilyet mostanában Semmelweis Ignác kap szerte a világban. A koronavírus-járvány korszakában persze nem „az anyák megmentőjeként” emlegetik a 19. századi budai születésű orvost – ahogy Magyarországon szokás –, sokkal inkább a kézmosás atyjaként. Tudományos kiadványoktól bulvárlapokig sorra idézik fel a magyar szülész és se-

## Simmelweis kollégái eleinte zokon vették, hogy betegségek terjesztőiként kezelik őket

bészorvos történetét, aki tudatos megfigyelései segítségével jött rá a szó legszorosabb értelmében létfontosságú megállapítására.

## Hullaházból a szülészetre

Simmelweis 1847-ben, 29 esztendőös korában szülészorvosként dolgozott a bécsi köz-kórházban (Allgemeines Krankenhaus), ahol – csakúgy, mint más korabeli intézményekben – gyakori volt a gyermekági láz, amelybe sokszor néhány órával szülés után belehaltak az édesanyák. A kórházban két pavilonban helyezték el a nőket, az egyikben csak babák voltak mellettük, a másikkban orvosok – Semmelweis először arra figyelte fel, hogy ez utóbbiban sokkal többször előfordult a gyilkos láz.

Bécsben alig két évtizeddel korábban kezdték boncolással megállapítani a halálozások okát, és az számított tekintélyes orvosnak, aki maga végezte azt el – függetlenül attól, hogy milyen egyéb területen ténykedett. A doktorok véres koponyben jártak: ez azt mutatta, hogy viselője éppen valami nehéz műtéten vagy boncoláson van túl. Az, hogy esetleg „mocskosan” vett részt egy szülés levezetésében, azért sem szűrt szemet, mert az idő tájt a fizikai kontaktust nem tették felelőssé a kórok terjedéséért. Az elfogadott nézet szerint azokat a miazma, vagyis a rossz levegő adta tovább: aki beteg lett, az belélegzett valamit a szabadban (ezért aztán nemigen szellőztettek).

## Klórmez és ágynevelő

Simmelweis először a köresek körülményeiből próbálta visszafejteni az okát. Több teóriáját is elvetette, mígnem egy férfi kollégája a gyermekági lázhoz hasonló tünetek közepette halt meg – valójában vérmérgezésben –, miután megsebezte magát egy boncolás során. Ez vezette arra az elgondolásra, hogy az orvosi segédlettel szülő nők testébe is „hullák részecskéi” kerülhetnek – akkor még nem használták a vírus vagy a baktérium kifejezést –, és ebbe hálnak bele. Már ez a megfiglés is forradalmi volt, az pedig még inkább, hogy Semmelweis elrendelte, az orvosok és orvosstanhallgatók kötelesek klórmezoldatos vízzel kezten mosni, mielőtt a szülő nővel foglalkoznak. (A klórmez adva volt, ad-

# Kézenfekvő megoldás

**Hatásos ellenszer, vakcina hiányában a koronavírus-járvány idején egyelőre azt veheti be az emberiség, amit már ismer: a karantént és a szigorú higiénias előírások betartását. Az előbbi régi foglgyer, utóbbi azonban elég újnak számít a betegségek elleni küzdelemben.**

dig a rossz szagok ellen vetették be a kórház-mekben.) A higiénia általános fontosságának felismerését mutatja, hogy kötelezővé tette az ágynevelőseket, amikor új páciens került egy korábbi helyére. Az eredmény önmagáért beszélt: a szülészeten az egy évvel korábban még 18 százalékos fölötti halálozási arány azonnal 5 százalékra csökkent a kézmosás bevezetése után, még egy évre rá pedig alig 1 százalékos volt.

Ez is kevés volt azonban Semmelweis elismeréséhez. A kollégák zokon vették, hogy betegség terjesztőjeként kezelte őket, a higiénés kiadásokat a bécsi kórház vezetése sokallta, így a magyar orvos szerződését nem hosszabbították meg. Mindennek ellenére 1865-ig, tragikus módon egy vérmérgezés miatt bekövetkezett haláláig, küzdött elmélete és gyakorlata elfogadásáért, nem sok sikerrel.

Egy úttörő angol úrilány Pedig időközben mások is rájöttek a higiénia fontosságára. A gazdag bankárlányból az egészségügy elhivatott harcosává lett angol Florence Nightingale 1853-ban, a krími háború idején, a törökországi Scutari-ban (ma Üsküdar) volt vezetőápolónő sebesült brit katonák tábori kórházában. Érkezése előtt a halálozások alig tíz százaléka volt visszavezethető a harcrtéri sebesülésekre, a nagy többség fertőzésekbe, a szörnyű körülmények miatt tomboló tifuszbba, kolerába és hasonlókba pusztult bele. Nightingale azt vallotta, hogy az emberi test a porosokon és a tudón keresztül szabadul meg a saját szemétől, amely ily

Pedig időközben mások is rájöttek a higiénia fontosságára. A gazdag bankárlányból az egészségügy elhivatott harcosává lett angol Florence Nightingale 1853-ban, a krími háború idején, a törökországi Scutari-ban (ma Üsküdar) volt vezetőápolónő sebesült brit katonák tábori kórházában. Érkezése előtt a halálozások alig tíz százaléka volt visszavezethető a harcrtéri sebesülésekre, a nagy többség fertőzésekbe, a szörnyű körülmények miatt tomboló tifuszbba, kolerába és hasonlókba pusztult bele. Nightingale azt vallotta, hogy az emberi test a porosokon és a tudón keresztül szabadul meg a saját szemétől, amely ily



Fent, balra Semmelweis Ignác, alatta a Joseph Lister által feltalált műtőfertőtlenítő-készülék, lent Florence Nightingale fényképe

módon a betegek ágynevelőjére kerül, éppen ezért elrendelte annak napi cseréjét. Ugyanezen okból írta elő a kézmosást – hogy a szennyezett bőrfelületek ne érintkezzenek –, valamint a gyakori fürdést, a szellőztetést, a helyiségek sűrű takarítását. Működése nyomán kétharmadával mérséklődött a katonák halálozási aránya, nem véletlen, hogy 1857-ben már a frissen gyarmatosított Indiában is az ő közreműködésével vették fel a küzdelmet a brit hadsereget sújtó kolera ellen. Nightingale módszereit is nehezen fogadták el a kor orvosai, ám ő statisztikai kimutatásokkal tudta azokat alátámasztani. Későbbi szakmai élete is jóval sikeresebb volt, mint Semmelweisé, a modern betegellátás egyik megalapozójaként tartják számon.

## Tudományos eszközök

Simmelweis és Nightingale megfigyelésében, tapasztalatokon alapuló eredményeinek tudományos alapjait nagy kortársuk, Louis Pasteur találta meg. A természet-tudomány számtalan területét megújító francia kémikus



## Reklám és ellenreklám

Az 1870-es években már egyre inkább elterjedt a kézmosás az európai kórházakban – nem kis részben a Pasteur elméletét a gyakorlatba átültető angol sebészorvos és egyetemi tanár, Joseph Lister jóvoltából –, de világszerte csak jó száz esztendővel később vált általánossá. A hétköznapi kézmosás megteleítése pedig igencsak hullámzó volt a 19–20. század fordulójá óta. A tudósoknak köszönhető látványos gyógyítási sikerekre hamar ráépült az ipar, a megelőzés, az egészség-megőrzés fontosságát hangsúlyozva a szappanok, háztartási tisztítószerek gyártói a reklámpiac legnagyobb szereplői között

voltak évtizedeken át, a gyermeknevelés egyik alapkérdése lett, hogy „mostát kezett?”. Aztán a 20. század vége felé az inga visszalenggett: sokan hangsúlyozták, hogy a túlzott tisztaság tönkretette az emberek immunrendszerét, felelős egy csomó légúti betegség vagy allergia kialakulásáért. Egy kis kosz nem árt meg egyetlen gyereknek sem – adták ki az új irányvonalat a természetközelség jegyében. Gyakorló szülők tudják, hogy van ebben valami – de nem most kell ennek érvényét

szerzenie. Járvány idején nem lehet eléggé igazat adni a kézmosás apostolainak, azaz Semmelweisnek és tudós társainak. Sz. M.

# KÖTELEZŐ MASZK A PIACOKON

Az újbudai piacok területén szájmászk nélkül sem árusok, sem vevők nem tartózkodhatnak, amit a helyszínen ezzel megbízott kollégák ellenőriznek.



**FONTOS! A piacokat 9 és 12 óra között csak a 65 év felettek látogathatják!**



**Maszkban is tartsuk meg a biztonságos távolságot!**



**ÚJBUDAI INFORMÁCIÓS VONAL:**

# +36 1 372 4566

**[ujbuda.hu/koronavirus](http://ujbuda.hu/koronavirus) | [koronavirus@ujbuda.hu](mailto:koronavirus@ujbuda.hu)**

**HATÓSÁGI HÁZI KARANTÉNBA KERÜLŐK INFORMÁCIÓS VONALA:**

## +36 30 461 4627

HIVATALI ÜGYINTÉZÉS:

**[ujbuda.hu/ugyintezes](http://ujbuda.hu/ugyintezes)**

**LELKI TÁMOGATÁST NYÚJTUNK:**

## +36 1 688 6990

ÓVODAI, BÖLCSŐDEI ÜGYELET:

**[ujbuda.hu/ugyeletek](http://ujbuda.hu/ugyeletek)**

