

PÉTFÜRDŐI KRÓNIKA



A Pétfürdői Önkormányzat közéleti lapja

XVIII. évfolyam, 174. szám

2020. június 2.

Népszavazás után...

Nem most történt. 24 év telt el azóta. 1996. május 19-én érvényes és eredményes népszavazáson döntöttek a pétiak arról, hogy elszakadnak Várpalotától. A különválással egyébként nem először próbálkoztak meg az itt élők.

Pétfürdő a gyár építéskor közigazgatásilag Várpalotához tartozott. 1930-ban összesen 142-en laktak e helyen, 1940-re 1 000 főre emelkedett a létszám. Az üzemek megépítéséhez, majd működtetéséhez is sok munkáskézre, kvalifikált szakemberre, tisztviselőre volt szükség. A Péti Nitrogénművek 1932-től már termelni kezdett. Indulásával együtt a gyár vezetősége mindent elkövetett annak érdekében, hogy az itt dolgozók otthonra találjanak. Rövid időn belül felépült a belső lakótelep parkokkal körülvéve. 1934-re elkészült a kaszinó és a sporttelep. 1936-tól elkezdtek a külső lakótelep kialakítását. Élénk kulturális és sportélet is zajlott Péten.

A Várpalotához tartozás gondolata ekkor már egyre idegenebb lett az itteniek számára. A Veszprémi Levéltárból előkerült egy 1941-ben datálódott levél, amelyben a veszprémi adóhivatal tanácsosa arról értekezett, hogy Pétfürdő önálló községgé alakulásához nagyobb területre lenne szükség. 1943-44-ből egy olyan dokumentum őrződött meg, amely a *Pétfürdő községesítése* címet viseli. A tanulmányt a Nitrogénművek Rt. vezetősége jegyezte. Az elszakadási vágy egyik fontos indoka már ekkor is az volt, hogy a gyár 2 000-2 200 alkalmazottja utáni adót Várpalota kapta meg, és ezt Várpalotára is fordították, míg a vállalat telepén kívül eső részeken szükséges péti beruházások: csatornázás, útépítés rendre elmaradtak. Ezt az elszakadási kezde-

ményezést 442 család írta alá. Ezeket a terveket keresztelte a második világháború tragikus végkifejlete.

A háború után folytatódott az önálló községgé válásért megkezdett küzdelem. 1947. március 28-án kelt az az irat, amelyben a Pétfürdőn működő két munkáspárt megírja a megyei alispánnak a nagyközséggé alakulás szándékát. Részletes és



szakszerű indoklást is adtak. Várpalota képviselő-testülete 1947. április 20-án tárgyalta Pétfürdő elszakadásának ügyét. A szavazáskor 1 fő támogató vokssal szemben 43-an szavaztak Pétfürdő különválása ellen. Az indok egyértelműen gazdasági volt. Arra a megállapításra jutottak, hogy az anyaközség a háború pusztításából eredő újjáépítést, a közérdekű és halasztást nem tűrő problémák megoldását saját erejéből egyelőre képtelen megoldani.

A kudarcba fulladt különválási kísérlet utóöngéjeként a Péti Nitrogénművek Részvénytársaság 1948. július 14-én levelet írt a megyei alispánhoz, amelyben azt kérték, hogy a különválásig Várpalota előjárósága gondoskodjék a péti utak karbantartásáról, a közvilágításról, a rendészetről, a személyi és a vagyonbiztonságról.

De ekkor már egy új éra vette kezdetét. A Rákosi-, majd a Kádár-korszakban a pétfürdői különválás gondolata lekerült a napirendről.

A rendszerváltás, a pártállam leépülése, 1989 után az ország demokratikus átalakulása teremtette meg azt a politikai légkört és törvényi hátteret, amely lehetőséget adott az itt élőknek függetlenségi törekvéseik ismételt deklarálására. Megalakult a Szövetség Pétfürdő Önkormányzatáért nevű civil szervezet, amely 1990. március 28-án benyújtotta az önálló sodási kezdeményezést Várpalota Város Tanácselnökének. A szervezet képviselői a népszavazás elrendelését kezdeményező, 324 aláírással megtámogatott petícióhoz hozzáfűzték: „...megjegyezni kívánjuk, hogy Pétfürdőnek Várpalotától való elválási szándéka mindennemű párttól, szervezettől független, kizárólag a lakók akaratát fejezi ki.”

Várpalota utolsó tanácselnöke a népszavazás kezdeményezésére indult eljárást felfüggesztette. Az 1990. április 5-én kelt határozatában az 1989. évi XVII. törvény 31. paragrafusának 4. bekezdésére hivatkozott, miszerint nem lehet kitűzni népszavazást az országgyűlési és a tanács tagok választásának időpontját megelőző és azt követő 3 hónapon belül.

» » »

» » » 1990-ben az első szabad országgyűlési választások 2. fordulóját április 8-án tartották, és Várpalota Város Tanácsa szerint ez volt a törvényes indok a népszavazás kiírásának megátolására. A Szövetség Pétfürdő Önkormányzatáért szervezet ekkor az Alkotmánybírósághoz fordult. Az Alkotmánybíróság 1990. szeptember 5-ei határozatában megállapította, alkotmányellenes volt Várpalota határozata. Ezt Várpalota az alkotmánybírósági eljárás megindulásakor, július 10-ei hatállyal vissza is vonta.

Közben elkezdődött az önkormányzati választási kampány. 1990. szeptember 30-án és október 14-én két fordulóban megtartották Magyarországon az első szabad önkormányzati választásokat. Ezzel megszűnt hazánkban a közigazgatás tanácsi strukturáltsága.

Az alakuló önkormányzati rendszerre nagy várakozással tekintettek a pétiek. Várpalota Város Önkormányzati Képviselő-testületébe péti képviselők is bejutottak, megalakulhatott a péti és az inotai részönkormányzat. A népszavazás kiírásának követelése ezért elhalasztódott.

A rendszerváltozás utáni évek, a részönkormányzat intézménye viszont ismét csalódást okozott sok pétinek. Továbbra is úgy érezték, nem itt, Péten dönthetnek a helyi ügyekben, ráadásul azt is nehezményezték, hogy az ipari üzemekből befolyó adóhoz képest keveset fordít erre a kerületre Várpalota városa. Ezért 1994 őszén megalakult a Szövetség Pétfürdő Önállóságáért nevű civil szervezet, amikor is az elődök átadták a stafétát ennek az új csapatnak, akik a szövetségük 1995-ös bírósági bejegyeztetése, majd egy 1996 januárjában lebonyolított, és biztató eredményekkel zárult közvélemény-kutatás után 1996. február 8-án leadták a népszavazás kiírásához szükséges számú aláírást Várpalota város jegyzőjének.

A népszavazás 1996. május 19-én zajlott le. A pétiek 52 %-a járult az urnákhoz, a résztvevők 90 %-a válaszolt igennel arra a kérdésre, hogy „...Akarja-e Ön, hogy Pétfürdő önálló település legyen?” Persze a szabadság ezután sem hullott könnyedén a pétiek ölébe. Egy majd másfél éves bürokratikus huzavona vette kezdetét, amelyben központi szervek vizsgálták, működőké-

pes marad-e az elválás után Pétfürdő és Várpalota. Ezt a hosszú, fordulatokban gazdag tárgyalás- és bizonyítás-sorozatot végül is sikerre vitte az SZPÖ.

Ennek következményeként 1997. október 1-jétől Göncz Árpád köztársasági elnök önálló községgé nyilvánította településünket. 1997. november 16-án pedig le is zajlott az első önkormányzati választás Pétfürdőn.

Ettől az időponttól kezdve végre kizárólag mi, pétiek, vagyunk felelősek azért, hogyan alakulnak a dolgaink. Rajtunk, ezen a közel 5 ezer emberen múlik, kik kerülnek be a képviselő-testületbe, mi döntjük el, ki legyen a polgármester. Tőlünk függ, hogyan és milyen módon élünk jogainkkal és lehetőségeinkkel. Rajtunk áll, miképpen veszünk részt, egyáltalán részt veszünk-e a település közéletében. Merthogy ezt a lehetőséget akarta kivívni, megkapni oly sok Péten élt generáció az elmúlt évtizedekben. Mindez most már nekünk természetes.

Talán a legkevesebb, amit megtehetünk, ha átérezzük a felelősségünket, és megpróbálunk méltóak lenni az elődeinkhez.

Angeli Katalin

Mi múlik most az anyákon?

Odakint szikrázóan süt a nap. A pár csepp májusi esőnek köszönhetően nem a bódító orgonaillat csapja meg az orrom, hanem a föld esővel áztatott szaga. Van benne valami termékeny, valami, ami az újrakezdésre emlékeztet. Május van, anyák napja van. Az az időszak, amikor a természet, mély téli álmából, a késői fagyokkal megküzdve, de újraéled, kivirul, örök körforgásban. Az első tavaszi zöldségek, gyümölcsök lassan már megjelennek, a mező már várja a kaszálást.

A természet számára nem kérdés az új lap indítása, és vajon nekünk? Furcsa számomra, hogy sokan a bezártsággal azonosítják ezt az időszakot. Ami egyrészt érthető, hiszen nagyon sok mindent nem tehetünk meg, ami a szabadsággal egyenlő számunkra. De választási lehetőségünk most is van, lehet így is, sajnálathatjuk magunkat, de ha megfordítjuk, akkor végtére is az otthonunk jelenti a biztonságot, a menedéket.

Lehetnek rossz napok, könnyedebbek, kifejezetten szép pillanatok. Hatal-

mas viták és újbóli egymásra találások. Elfogyhat a türelmünk, megcsúszhat a napirendünk, na és mi fog történni? A nap holnap is felkel ugyanúgy. Merítkezhetünk ebből a helyzetből úgy is, hogy pozitívumot kovácsolunk belőle. Most nem feltétlenül kell megfelelnünk mindenben és mindenkinek. Ha nem sikerült a karantén-frizura, nem érdekes, a kamaszok nyomkodhatják a pattanásaikat, kísérletezhetünk a szakállnövesztéssel, úgy öltözködhetünk otthon, ahogy a legkényelmesebb a munka... Eldönthetjük, hogy börtönként, vagy egy csodás biztonságot adó helyként tekintünk az otthonunkra.

Most ez az, amire ebben a nehéz időszakban a családnak szüksége van, a

biztonságra. Az pedig az anyákon múlik, még békeidőkben is, hogy ki milyen hangulatban tér haza. Hiszen a nőktől lesz élettel teli, otthonos egy 50 négyzet-



méteres panellakás, vagy egy kényelmes családi ház. Az asztalra tett többfogásos ebéd, vagy a gyorsan összedobott szendvics, a pedánsan vasalt ruhák, vagy csak az épphogy összehajtogatott és szekrénybe tett ruhák, mind-mind a gondoskodás és az odafigyelés jelei. » » »

» » » Lehet, hogy már megszokott és a rutin miatt elvárásá alakult, de ha ezt nem csinálna meg a háziasszony, ki helyettesítené? Az biztos, hogy ennek hiányát már inkább észrevenné mindenki, mint a „láthatatlan” munkát, ami a rend mögött van.

Mindeközben home officeban próbálunk teljes értékű munkatársként megfelelni, utolérni a lakást, és gör-

csösen figyelni arra, hogy a gyermekünk megkapja a nagyon is igényelt figyelmet és szeretetet. Nem könnyű többfelé szakadni, sőt frusztráló, mert valaki mindig rosszul jár. Talán most ez a helyzet még inkább ráébreszt minket arra, hogy a szerepeket, amelyeket az élet ránk pakol, nem tudjuk 100 százalékosan játszani, csak megközelíthetjük azt.

Fogadjuk el, legyünk rugalmasak, és éljük meg ezeket a szerepeket, úgy ahogy nekünk kényelmesek. Nem lehetünk tökéletesek, de az kárpótolhat, hogy a gyermekünk számára, bármi is történjék, lehet világjárvány, bármi más katasztrófa, az anya jelenti a biztonságot, ő tartja össze a családot. Ezt a szuper erőt pedig kötelességünk használni.

P. Szabó Orsi

A magyar hősök tiszteletére

A görög hérosz szóból ered a hős kifejezés, mely ebben az értelemben isteni tulajdonságokkal felruházott mitológiai személyt jelent. A hősnek isten segítségével, a maga becsületével, akaratával és kiemelkedő tulajdonságaival a gonosz felett kell győzedelmeskednie.

A magyar hősök emléknapját május utolsó vasárnapján tartják Magyarországon. Pétfürdőn a korábbi években a Település Védő és Szépítő Egyesület tagjai emlékeztek meg erről a napról, idén ezzel a néhány sorral szeretnénk adózni az elhunyt hősök előtt.

Eredete az 1917. évi VIII. törvényre vezethető vissza. Ebben mondták ki először, hogy nemzetünk hősi halottainak kegyeletteljes tiszteletét megfelelő módon kifejezésre kell juttatni.

A törvénycikk egyértelműen fogal-

maz: „Mindazok, akik a most dúló háborúban a hadra kelt sereg kötelékében híven teljesítették kötelességeiket, a nemzet osztatlan, hálás elismerésére váltak érdemessé. Örizzze meg a késő utókor hálás kegyelettel azok áldott emlékezetét, akik életükkel adóztak a veszélyben forgó haza védelmében. Minden község (város) anyagi erejének megfelelő, méltó emléken örökíti meg mindazoknak nevét, akik lakói közül a most dúló háborúban a hazáért életüket áldozták fel.”

1945-ben még megünnepelték, utána azonban teljesen eltűnt az ünnepek közül. Hivatalosan csak 1989-ben, a rendszerváltás előtt emlékeztek meg a hősök napjáról. Majd a Magyar Köztársaság Országgyűlése a magyar nemzet soha el nem múló hálája jeléül, a ma élő és a jövő nemzedékek okulására, a hősök

dicsőségére a 2001. évi LXIII. törvény alapján minden esztendő május hónapjának utolsó vasárnapját a magyar hősök emlékünnepévé nyilvánította.

Idén ugyan minden más, mint korábban, ezen a napon sem tudunk személyesen együtt összegyűlni. Emlékezzünk hát meg a hősökről otthonaink melegéből Babits Mihály: *A fiatal katona* című versének utolsó soraival.

„...Ő nem gyűrűt gyűrűért cserélt,
szívet cserélt aranyat vasért,
oly kincse volt, ami többet ért,
mihez e föld aranya talmi:
arany szíve, arany mosolya –
mind értünk ingyen adja oda,
s győzünk-e, meg sem tudja soha,
mert halni kell neki, halni.”

Ambrus Melinda

TRIANON 100 (1920 – 2020)

(Emlékezés a Nagy Háború következményeire)

Ilyesmire az élővilág más szegmensei képtelenek, csak az ember – és az általa alakított politika. Mi vagyunk a világ egyetlen országa, amelyet a saját országa határolja. Körös-körül!

Machiavelli (1469-1527) írta a *Fejedelem* c. örökérvényű művében, hogy a politika (benne a diplomácia) a nevetve gyilkolás művészete. Ez így igaz a mai napig, sőt míg a világ világ. Ezt a megállapítást legjobban a XX. sz. társadalmi sínylették meg közel 100 millió (!) halottat hagyva maguk mögött.

Emlékező írásomban törekszem a történelmi hűségre úgy, hogy sem nacionalista, sem internacionalista megnyilvánulásokra nem ragadtatom magamat.

Ezekre ott van a kor sok száz kötetre rúgó szak- és szépirodalma. Ember legyen a talpán, aki eligazodik benne...

Az Osztrák-Magyar Monarchia és Németország a Nagy Háborút elvesztette. 1918 novemberében aláírták az előzetes fegyverszüneti egyezményt. Miközben a színpalak mögött a győztes és vesztes felek „marakodtak”, a monarchia felbomlott. Az őszirózsás forradalom, majd 1919. március 21-én a Tanácsköztársaság kikiáltása teljesen új állapotba helyezte a „békétárgyalások” menetét. Az antant erőit ez a tény átmenetileg megzavarta, mivel a Vörös Hadsereg az északi hadjárata során tönkrevverte a csehszlovák (kisantant) haderőt és félő volt, hogy a Tiszántúlra

bevonult románok ellen fordul (várható sikerrel).

Vix francia alezredes felszólította a vörös kormányt, hogy vonja vissza az északi haderejét, ígéretet adva, hogy a románok is kivonulnak az országból. No, ez utóbbi nem történt meg! Olyannyira nem, hogy az 1919. november végi kivonulásukig több ezer mozdonyt, vasúti kocsit, 38 ezer vasúti kocsinyi árut, a teljes mezőhegyesi ménest rabolták ki az országból, miközben felrobbantottak 23 vasúti és folyóhidat. Az így okozott kár meghaladta a 29,6 milliárd koronát!

Csak egy epizód: a román „haderő” a Magyar Nemzeti Múzeum kincseit is ki akarta vinni az országból.

» » »

» » » » 1919. október 5-én Harry Brandholcz amerikai tábornok a lovaglópalcájával verte ki a románokat a múzeumból, miközben már 38 teherautójuk állt készenlétben a rabláshoz az épület előtt. A teljesség igénye nélkül azért azt is mondjuk el, hogy a vörös terror alatt 129 ezer proligyerek üdülhetett a Balatonon...

Most pedig induljunk a névadó év (1920.) eseményeinek rövid ismertetésére.

Január 5. A gróf Apponyi Albert által vezetett békeküldöttség elindul Párizsba a tárgyalásokra. Közöttük van gr. Teleki Pál és gr. Bethlen István is.

15-én átadják a magyar érveket rögzítő állásfoglalásokat (dokumentumok, statisztikák, térképek és elemzések formájában). Néhány órával később a szövetséges hatalmak képviselői is átadják a Magyarországra vonatkozó békeszerződés véglegesített dokumentációját.

Január 16-án gr. Apponyi Albert francia, angol és olasz nyelven megtartja híres beszédét az öt győztes főhatalom megbízottjai – Clemenceau francia, David Lloyd George brit, Francesco Nitti olasz miniszterelnök, valamint Hugh C. Wallace amerikai és Keishiro Matsui japán nagykövet előtt. Apponyi így fejezte be a 29 perces beszédét: Mi ez, ha nem egyéb, mint egy nemzet teljes és szándékos elpusztítása?

Február 6-án Csehszlovákia, a Szerb-Horvát-Szlovén Királyság és Románia közös memorandumot küld a békekonferenciához, amelyben rögzítik Magyarországgal szembeni területi követeléseiket.

Az Apponyi-beszéd és a memorandum hatására a nyugati hatalmak tanácskozásain viták indulnak Magyarország határaitól(!), de a viták elsimítása után a békeszerződés fő pontjain nem változtatnak.

A magyar nemzetgyűlés elfogadja a kormányzóválasztásról és a kormányzói jogkörrel szóló (elhíresült) 1920. évi I. törvénycikket.

Március 1-jén a nemzetgyűlés 141 igen-szavazattal 131 nemmel szemben Horthy Miklóst Magyarország kormányzójává választja. Az Amerikai Egyesült Államok szenátusa leszavazza a Németországgal kötött versailles-i béke ratifikálását. Ezt követően az USA elutasítja a többi méltatlan békeszerződést is. A háborúban vesztes országokkal külön békeszerződést köt.

A román csapatok a hónap végére teljesen kiűrik a Tiszántúlt.

Május 6-án az antant-hatalmak Párizsban átnyújtják a végleges békefeltételeket a magyar békeküldöttségnek. A békekonferencia elnöke Alexandre Millerand francia miniszterelnök a kísérőlevelében visszautasítja a magyar békeküldöttség érveit, ugyanakkor nem zárja ki a határok későbbi békés úton történő kiigazításának esetleges lehetőségeit. (Erre majd később kitérek.)

Június 4-én magyar idő szerint 16 óra 32 perckor a felek aláírják a békediktátumot! A külpolitikailag, gazdaságilag elszigetelt, a megszálló hadseregek által teljesen kifosztott és tönkretett Magyarország képviselőiben Benárd Ágoston népjóléti miniszter és Drasche Lázár Alfréd követ látta el kézjeggyével a versailles-i Nagy-Trianon kastély dísztermében a dokumentumot.

A győztes felek kijelentik: Magyarország felelős a háborúban győztes államoknak okozott károkért (sic!). Részletesen taglalják az ennek következtében teljesítendő jóvátétel feltételeit. Az ország 325 400 km²-nyi területéből, húszmillió állampolgárból 93 073 km² és hétmilliónyi lakosság maradt. A részletesség érdekében: Románia megkapta Erdélyt, a Partiumot, a Tiszántúl keleti részét, Máramarost, a Bánság keleti felét. A délszláv állam (sic) Muraközt, Drávaközt, Bácskát, Nyugat-Bánságot. Csehszlovákia a Felvidéket, Csallóközt, Kárpátalját. Ausztria az Örvideket. Lengyelország Szepes és Árva vármegyék egyes településeit, Olaszország Fiumét. Az ország hadseregének létszámát 35 000 főben maximálták. „Consummatum est!” Bevégeztetett!

Augusztus 1-jén a szerb csapatok bevonulnak az Örség színmagyar településeire. A helyi lakosság fegyverrel támad a megszállókra. A Nemzetközi Határmegállapító Bizottság 1921. november 15-i döntése alapján a terület visszakerül Magyarországhoz, de a szerbek csak 1922. február elején adják vissza a területet.

Augusztus 10-én az antant a törökökkel is aláírta a békeszerződést, amit azok nem ismernek el! Így az antant kénytelen elismerni a Török Köztársaság eredeti határait! (Hogy van ez?)

Augusztus 14-én az ún. kisantant megerősíti a február 6-i megállapodást, vagyis egymás segítségére sietnek, ha Magyarország részéről támadás éri Csehszlovákia,

Szerb-Horvát-Szlovén Királyság (1921-től Románia is) területét.

Szeptember 1-jén a nemzetgyűlés megalapítja a Vitézi Rendet, mivel a kormányzó (Horthy Miklós) nem rendelkezik királyi jogkörrel, így nem adományozhat nemesiséget. Az Országos Vitézi Szék élén a főkapitány – a kormányzó áll. A rend tagjait nyolc Vitézi Törzsszékbe szervezik.

Szeptember 26-án a magyar nemzetgyűlés megszavazza a „numerus clausus” néven hírhedt 1920/XXV törvénycikket, amely a zsidóságot is „népfajként” definiálja. Ezzel precedenst szolgáltat az 1938-ban megalkotott diszkriminatív jogszabályok számára.

November 12-én az Olasz Királyság és a Szerb-Horvát-Szlovén Királyság a rapalloi egyezmény megkötésekor megállapodik, hogy – egyebek mellett – értesítik egymást, ha biztonságukat Ausztria vagy Magyarország fenyegetné.

November 13-án a nemzetgyűlés „ünnepélyes tiltakozó nyilatkozat elfogadása mellett” a trianoni békeszerződést elfogadja. Az 1921. évi XXXIII. Törvénycikkben 1921. július 26-án hirdetik ki.

A kor történetének szoros tartozéka, hogy 1921 augusztusában a magyar hadsereg kiűri az Ausztriának ítélt nyugat-magyarországi területet. Felkelés tört ki a vidéken, és a velencei egyezmény értelmében decemberben tartott népszavazás eredményeként Sopron és környéke magyar maradt. Innen a „Sopron, a hűség városa” elnevezés.

A XX. sz. magyar történelmének tragédiáját tetézendő egyes történészek a következőképpen polemizálnak: „Az 1938-1941 közötti országgyarapítás időszakában a Felvidék déli része, Kárpátalja, Észak-Erdély és Székelyföld, valamint a Délvidék kerül vissza a magyar Szent Korona fennhatósága alá, bizonyítván, hogy a békeszerződések nem örökévalóak. A jogos területi revízióért „be kell kapcsolódnunk” a II. világháborúba, magyar vérrel kell fizetnünk a visszakapott országrészekért. Az újabb világegyeztetést a vesztesek oldalán fejezzük be. Elvesztjük az 1938. után visszatért területeinket. Ezt még a trianoninál is súlyosabb párizsi békeszerződés ratifikálja 1947. február 10-én.” A ténybeli közlések tekintetében nem találtam érdembeli választ arra, hogy a szintén vesztes Ausztria mi okból kapott területet Magyarországból.

A Millerand-féle kísérőlevél utal a határárdések későbbi – békés úton való – esetleges revíziójának lehetőségére.

» » »

» » » A revansista magyar (kül)politika mi-ért nem használta fel ezt a győztes hatalmi kijelentést, miközben nemrég került nyilvánosságra az az 1936-1937-ben készült tárgyalási anyag, miszerint a trianoni magyar békediktátumot felül kellene vizsgálni? Ez ellen az akkori Olaszország, Németország és Japán tiltakozott. Franciaország és a britek hajlottak a felvetésre, az USA pedig eleve különbékét kötött. (Azt a mai napig nem értem, Japán hogy került az I. világháborús európai hadszíntér térképére?) Nos, a közép-európai államok 1990-es évekbeli

rendszerváltozásait kutató történészek szerint az Antall-kormánynak volt lehetősége, hogy főleg Ukrajnával békés határrevíziós tárgyalásokat folytasson, ám ezzel nem élt.

Egy barátom, aki egyáltalán nem „vándorható” túlzott baloldalisággal, (de ettől még a barátom, minő véletlen) okfejtése szerint a harmadik ciklusát töltő Orbán-kormány ún. szomszédpolitikája roppant érdekes. Az előző fejezetben említett felülvizsgálatot területi revízió nélkül, de az elszakított magyarságot etnikai-társadalmi-érzelmi alapon kívánja az anyaországhoz

közelíteni, miközben politikai-gazdasági érdekeket nem firtat. Ehhez nemzetközi elismertséget is ki akar vinni. Ha így van, nem egy bizarr elképzelés.

De én, botor, abban reménykedtem, hogy amikor a közép-európai országok beléptek az Európai Unióba, megszűnnek az ellenségeskedések, a kisebbségi megkülönböztetések úgy állampolgári, mint diplomáciai szinten. Nem így van. Nem egyedülként, de tévedtem.

Gelencsér István

A jóban a rossz, a rosszban a jó...

Azt hiszem, hogy ebben az embert próbáló időszakban, amely számunkra talán egy kicsit idegen, – megdöbbenéssel veszi tudomásul az ember fia-leánya, hogy egy járvány, vírus megjelenése nem is oly ismeretlen a világban – volt már ilyen...

Gondoljunk csak – a teljesség igénye nélkül – az 1347-53. közötti pestisjárványra, az 1738-as pestisjárványra, vagy az 1831. évi kolerajárványra. A 18. században Magyarországon tízévente 4-5 nagy megpróbáltatást jelentett a tífusz, a diftéria, a himlő, a vérhas, vagy a kolera. De említhetnénk az 1918-as világháború után megjelent spanyolnátha pusztítását, melynek több áldozata volt, mint az első világháborúnak magában. Ha egy kicsit is foglalkozunk a témával, ismerősnek tűnik a napjainkban is meghozott intézkedések többsége: a karantén, kijárási tilalom, elszigeteltség.

Engedtesék meg nekem, hogy megosszam veletek ezeket a minap kapott és meglehetősen elgondolkodtató mondatokat kedves pétfürdői lakosok!

„Az emberiség pontosan azt a betegséget kapta, amire szüksége volt. Nem becsültük az egészséget, ezért olyan betegséget kaptunk, hogy tudatosítsuk – ez a legfontosabb! Nem becsültük a természetet, ezért olyan betegséget kaptunk, hogy a természetben eltöltött idő olyan értékes legyen számunkra! Nem működtünk már családként, ezért ez

a betegség az otthonunkba zárt minket, hogy újra megtanuljunk családként működni! Már nem becsültük az időseket és a betegeket – ezért kaptuk ezt a betegséget, hogy felismerjük, ők



fotó: Pozsik Tünde

mennyire sérülékenyek! Nem becsültük az egészségügyi dolgozókat, és most rá kellett jönnünk, mennyire pótolhatatlanok! Nem tiszteltük már a tanítóinkat, ezért ez a betegség bezárta az iskoláinkat, hogy a szülők próbálják ki, mennyire nehéz az ő munkájuk! Azt hittük, bármit megvehetünk, bárhol és bárkivel eltölthetjük az időnket, de megkaptuk ezt a betegséget, hogy tudatosítsuk, ez mennyire nem magától értetődő! Mammon kincsei elkábítottak minket, a szabadidőnket plázákban, bevásárlóközpontokban töltöttük, ezért ez a betegség bezárta ezeket, hogy rájöjjünk, a boldogságot nem vásárolhatjuk meg! Arra koncentráltunk, hogy hogyan nézünk ki, összehasonlítottuk magunkat

másokkal, ezért ez a betegség eltakarta arcainkat, hogy rájöjjünk, a szépségünk nem látható! Azt gondoltuk: ennek a Földnek az urai vagyunk. Ezért megkaptuk ezt a betegséget, hogy egy miniatűr, láthatatlan valami győzzön le bennünket, és tanítson meg az alázatra!

Ez a betegség nagyon sokat vesz el tőlünk! Ugyanakkor lehetőséget ad nagyon sokat tanulni belőle, hogy mi igazán fontos az életben! Méretre szabott betegséget kaptunk!”

Mikor olvastam e sorokat – szinte megállt a lélegzetem, és felmerült a kérdés is: ezt vajon „megérdemeltük”? És ti, kedves olvasóim, hogy gondoljátok?

Sokat hallunk nap mint nap arról, hogyan kell védekezni, milyen körülmények között viselkedésmódot kell megvalósítanunk, fegyelmet gyakorolni (ez is nehéz dolog), de emellett az is fontos, hogy együtt, egymásért tenni kell „valamit”. Nem kellene nagy dolgokat, csak egyszer-kétszer telefonálni barátoknak, ismerősöknek, netán a szomszédra, vagy a lépcsőházban lakó időseknél, bácsira figyelni – el kell hinni, hogy egy kedves szó, bizony megszépíti az egész napját!

Aztán itt az égető kérdés: mit is csináljak, mihez kezdjek magammal, családommal bezárva... mert könnyű annak, aki kertes házban lakik, hallani nap mint nap. Erre sajnos nincs orvosság, mert még úgy látja mindenki, hogy sokáig fog tartani ez az elszigetelődés...

» » »

» » » A televízió és az okostelefon is nagy segítség, az olvasásról nem is beszélve. De azért ugye egész nap nem lehet csak ezzel foglalkozni, mert a mi napjaink nem erről szóltak békeidőben még a vírus előtt...

Talán lehetne új ételreceptekkel feldobni a heti menüsört, vagy időigényesebb sütemények készítését is próbálgatni, mely nemcsak a családnak, de néha a szomszédnak is (remélhetőleg) ízleni fog!

Szerintem nem kell kétségbeesni, hogy nincs elég szájjvédő maszk, hiszen gondos pétfürdői kezek már készítik, nagy hála és köszönet érte. Remélhetőleg nem csak egy, de még több is jut mindenki számára (talán nem is lesz rá szükség). Úgy legyen!

Ha pedig kifogyott a kézfertőtlenítőszer, hát ne búslakodjunk. Ha a délelőtti órákban vásárolni tudunk, mondjuk 2 dl alkoholt a gyógyszerárban (de jó az izopropanol is, amit a festékboltokban árulnak) és ioncserélt vizet (bárhol kapható) – pompásan el tudjuk készíteni saját magunk is. Az összetétele: 1 dl alkohol, 2 dl ioncserélt víz és 20-30 csepp illóolaj. Ennek többféle változata lehet: rozmaringolaj: antibakteriális, fertőtlenítő hatású, teaolaj: antibakteriális ha-

tású, eukaliptuszolaj: fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és szagtalanító hatású.

Miután összeöntöttük és elkevertük az összetevőket, szórófejes flakonba töltjük, és kész a nagy mű! Az alkohol szárítja a bőrt, ezért ügyeljünk arra, hogy pár használat után kézkrémet kell alkalmazni (magam is ezt használok).

Felületfertőtlenítésre használható összetétel: 3 dl 20 %-os ecetet (háztartási), felhígítunk 7 dl vízzel, majd hozzáadunk 5-10 csepp levendulaolajat. (Ez csak azok kedvéért íratott, akinek nincs internet-hozzáférése, de vállalkozó kedvűek.)

Végezetül visszatérek a címben szereplő, akár bölcsességnek is nevezhető gondolathoz, amely egyben címadója egy 1964-ben született Illyés Gyula-versnek, és mostanában sokszor eszembe jut:

*„A jóban a rossz, a rosszban a jó,
tudod, mi a közös, égi elem?
mitől éh, szomj, gond, szerelem,
minden csapása kibírható?*

*A rosszban a jó, a jóban a rossz,
mitől fagy s hő egyként csitul,
mit ha birtokolsz, te vagy az úr
hajódon, bárhogy ingadoz,*

*a jóban a rossz, a rosszban a jó,
egyként az nevetnivaló
-oktatta Buddha a kulit-*

*a rosszban a jó, a jóban a rossz
szólt és ő is, a Szent Okos
könnyet ejtett – hogy elmulik!”*

Dr. Kovácsné Dr. Haller Annamária

Helyreigazítás

A figyelmes olvasónak talán feltűnt, hogy ezzel a cikkel a Pétfürdői Krónika előző számában is találkozhatott. Azért döntöttem az írás újraközlése mellett, mert néhány héttel ezelőtt a home office szerkesztés kissé hektikusra sikerült véghajrájában elkövettem azt a hibát, hogy nem vettem észre, az írás a szerző nevének feltüntetése nélkül került bele az újságba.

Ezért elnézést kérek Dr. Kovácsné Dr. Haller Annamáriától, a cikk írójától, tisztelőitől, és minden olvasótól, aki nem értesülhetett arról, ki jegyezte ezt az informatív és tanulságos dolgozatot, ami az eltelt idő alatt semmit nem veszített aktualitásától.

Angeli Katalin
felelős szerkesztő

Dietetikus javaslatai karantén idején

A home office alkalmazása átalakította a legtöbb ember napi rutinját. Az új rendszerbe fontos beépíteni a rendszeres étkezést, hogy ne csak a kapkodás és nassolás jellemezze táplálkozásunkat ebben az időszakban. Futó Ivett dietetikus hasznos tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogy találjuk meg az egyensúlyt.

– A kezdeti nagybevásárlások talán már lecsengtek. Az otthon felhalmozott, főleg tartós élelmiszerek fogyasztása mennyire tesz jót az egészségünknek?

Futó Ivett (továbbiakban F. I.): Ez nagymértékben függ attól, hogy annak a személynek, aki elfogyasztja, milyen az egészségi állapota, szükséges-e valamilyen diétát tartania, van-e bármilyen alapbetegsége. Illetve attól is függ, hogy konkrétan milyen tartós élelmiszerről van szó. Egészséges személy esetén, táplálkozásbiztonsági szempontból azok

az élelmiszerek, melyeket az emberek felhalmoztak otthon, mint a gabonakészítmények, növényi olajok, cukorfélék a minőségmegőrzési időn belül elfogyasztva semmilyen egészségkárosító hatással nem rendelkeznek. Ezen a kategórián belül fontos azt figyelembe venni, hogy a kamra polcaira milyen arányba került fehér búzaliszt, fehér rizs, vásároltak-e rozslisztet, teljes kiőrlésű lisztet, barna rizst, kölest, bulgurt, hajdinát esetleg, mert az utóbbiak a lassú felszívódású szénhidrátok körébe tartoznak.

A húskészítmények, konzervek, készételek esetén a nagy sótartalom és a tartósítószer lehetnek egészségkárosító hatással ránk. Táplálkozásbiztonsági szempontból fogyaszthatóak, de érdemes a természetességre törekedni. Általánosságban elmondható, hogy egy étel annál egészségesebb, minél több alapanyagból áll. Lehetőleg friss összetevő-

ket használjunk, és ne csak készételekből főzzünk.

Pékáruk felhalmozása nem szerencsés, hiszen a romlási folyamat gyorsan bekövetkezik. Penészes terméket fogyasztani nem szabad, ez a pékárura, tejtermékre, olajos magvakra, lekvárookra egyaránt vonatkozik.

Problémát jelenthet a friss zöldségek, gyümölcsök beszerzése, hiszen a napi vásárlások megszűntek. A friss idényszöldségek, gyümölcsök a hűtőben pár napig eltarthatók, viszont ha hosszabb távra tervezünk, vásároljunk mirelit termékeket, hiszen a gyorsfagyasztás következtében megőrzik vitamin, ásványi anyag és rosttartalmukat is. Akinek lehetősége és ideje van rá, annak érdemes zöldségféléket ültetni, így a saját termést fogyaszthatjuk. Balkonládában az erkélyen vagy akár az ablakban friss fűszernövényeket is termesztünk.

» » »

» » » – **Az otthoni munkavégzés igaz, hogy rugalmasabb, de előfordul, hogy kapkodó, rendszertelen étkezéssel telnek a napjaink, és a nassolás is felütheti a fejét. Mit tehetünk ez ellen?**

F. I.: Mindenképpen figyeljünk arra, hogy a 3 főétkezés, a reggeli, ebéd és vacsora meglegyen, ami kiegészül két kisétkezéssel, a tízóráival és az uzsonnával. Ha ez megtörténik, akkor a nap folyamán az étkezések között nem lehetünk éhesek. A nap elején, mielőtt leülünk a számítógép elé, reggelizzünk. Szendvicset, zabkását, joghurtféléket fogyasszunk. Főként olyan ételeket, melyek komplettek, tartalmazzanak megfelelő minőségű fehérjét (sovány felvágottat, tejterméket, tojást), összetett szénhidrátokból álló pékárut (teljes kiőrlésű kenyeret, rozsos, magas rosttartalmú pékárut), friss zöldségfélét. Így a munka során kevésbé leszünk éhesek, remélhetőleg nem jut eszünkbe nassolni. Tízórára gyümölcsöt, tejterméket fogyasszunk. Ha főzésre nem jut idő, esetenként pótolhatjuk az ebédet szendviccsel, vagy egy gyors résztaétellel. Aki élelmes, az előre gondolkodik, és a zsúfoltabb napokra előre elkészítheti az ebédet.

Azoknak, akik szeretnének odafigyelni a táplálkozásukra, de nem elég határozottak, általában az a kifogásuk, hogy nincs rá idő, a munkájuk miatt nem tudnak rendszer szerint élni.

A jelenlegi helyzet szerencsés olyan szempontból, hogy jobban odafigyelhetünk a napi többszöri rendszeres étkezésre. A főzésbe akár az egész családot bevonhatjuk.

Ha a napi 5 étkezésen felül eszünk valamit, az már nassolásnak minősül.



Probléma akkor adódik, ha túl sok idő jut erre. Ha otthon az egész nap a hűtő nyitogatásával megy el.

Ha valamilyen ropogtatnivalóra, édességre vágyunk, akkor inkább magas rosttartalmú kekszféléket, zabkekszet, gyümölcsös, tejtermékkel készülő édességeket válasszunk.

– **Kevesebb a testmozgás, mivel kiesik például a séta, vagy biciklizés munkába menet. Ebből kifolyólag mennyire szükséges átalakítani a napi étrendünket?**

F. I.: Ha megváltozik a napi ritmusunk, és kevesebbet mozgunk, akkor a napi elfogyasztott kcal mennyiségét csökkenteni kell. Hiszen mozgás hiányában kevesebb energiát éget el a szervezetünk, az elfo-

gyasztott kcal feleslegessé válik, és lerakódik a szervezetben, vagyis hízzunk. Ezt vagy úgy tudjuk elkerülni, hogy csökkentjük kcal bevitt, kevesebbet eszünk, kisebb energiasűrűségű élelmiszereket fogyasztunk. Ami azt jelentheti, hogy csökkentjük a zsírban gazdag élelmiszerek fogyasztását, több rostot tartalmazó ételt eszünk.

– **Milyen tápanyagokra fontos most odafigyelni, és ezeket milyen arányban fogyasszuk?**

F. I.: Főként az immunrendszerünk erősítése a cél ebben a nehéz időszakban, amit egyénre szabott, megfelelő energia- és tápanyagtartalmú étrenddel tudunk biztosítani. A vitaminok lehetőleg természetes forrásból származzanak, tehát fogyasszunk sok gyümölcsöt, zöldséget. Kiemelhető a C- és D-vitamin fontossága. Viszont a D-vitamin fogyasztását túlzásba

tudjuk vinni, ezért laborparaméterek alapján javasolt csak a kiegészítése. Egyébként, ha úgy gondoljuk, hogy a táplálkozásunkkal nem tudjuk fedezni a vitaminszükségletünket, akkor valamilyen multivitamin-készítmény is megfelelő lehet.

A tápanyagarányok egyénenként eltérőek, fontos hogy ez teljes mértékben egyénre szabott legyen, és ne egy általános séma szerint táplálkozzunk. Egészséges táplálkozás alapján a javasolt arányok: fehérje: 15%, zsír: 30% szénhidrát: 55%. Kiemelendő a rostbevitel fokozása megfelelő mennyiségű folyadékkal, mivel ez összekapcsolható a bélflóránk egészségével, mely szerepet játszik az immunrendszerünk működésében.

P. Szabó Orsi

Praktikus főzési tippek egy szakács zsebéből

A karantén ideje alatt nagyon népszerűvé vált az, hogy otthon főzünk magunknak és a családnak. Sokaknak pedig ez a kreativitás megélésének egyik módja. A kezdeti lelkesedés mostanra már csökkenni látszik, sok háziasszony ötletei kimerülöbben vannak. Andó Pál mesterszakács segít nekünk abban, hogyan használjuk fel az otthon felhalmozott élelmiszereket gazdaságosan, hogyan

tervezzük meg a heti menüt a családnak, és a másnap már nem túl népszerű maradékot hogyan alakítsuk át egy újabb étellé.

– **Mit tanácsol, milyen szempontok szerint építsünk fel egy heti menüt a családnak?**

Andó Pál (továbbiakban A. P.): Hasznos, ha készítünk egy listát közösen a gyerekekkel, hogy ki mit szeret, melyek

a kedvenc ételei a családnak. Ha van ételintolerancia a családban, természetesen azt is vegyük figyelembe. Osszuk be melyik napon, milyen típusú ételleket, tehát tésztát, főzeléket, vagy hústételt főzünk.

– **Mik azok az élelmiszerek, melyeknek most szezonja van, amit érdemes frissen vásárolni?**

» » »

» » » **A. P.:** Most a tavaszi zöldségeknek van szezonja, mint például paradicsom, paprika, spárga, retek, uborka, zöldsaláták, újhagyma, metélőhagyma. Ezeket lehetőség szerint vásároljuk őstermelőktől. A zöldfűszereket is kiemelném, melyeket könnyen bármelyik konyhaablakban is termesztünk magunknak, és sokkal jobb az ízhatásuk.

– **Hogy készülünk fel a vásárlásra, hiszen most nem tanácsos egy-két hiányzó alapanyagért elugrani a boltba?**

A. P.: A már előre megtervezett menühöz készítsünk listát. Vegyük azt is figyelembe, ha az utóbbi időben vásároltunk olyan alapanyagokat, tartós élelmiszereket, melyeket nem ismerünk, illetve nem igen fogyasztottunk korábban. Érdemes itt is egy leltárt készíteni, hogy milyen és mekkora mennyiségű tartós élelmiszer található otthon, és a menü tervezésénél ezeket friss alapanyagokkal kombináljuk össze. A vásárlásnál pedig figyeljünk arra, hogy ha

nem szükséges, további tartós élelmiszert már ne vásároljunk.

Nagyon kelendők voltak például a szárzészta. Készíthetünk belőlük bolognait, milánóit, vagy könnyű tavaszi zöldséges tézsalátákat.

A babkonzerv is nagy népszerűségnek örvendett, nagyon jó alapanyag lehet csilis babhoz, babgulyáshoz, babafőzelékhez, vagy a Bud Spencer filmekből ismert hagymás babhoz.

– **A home office egyik jellemzője, hogy a napirendünk mellett a táplálkozási szokásunk is felborult. Hogy kerüljük el a rossz szokások rögzülését?**

A. P.: A napi étkezési rend kialakítása, a napi ötször étkezés nagyon fontos. Inkább együnk kisebb adagokat, de változatosan. Mivel sokat ülünk otthon a számítógép előtt, érdemes megreformálni az étkezéseinket friss zöldségekkel, hidegen sajtolt olajokkal, ecet használatával. Fogyasszunk rostban

gazdag tápanyagokat, próbáljuk meg konyhatechnológiai szempontból ki-méletesen felhasználni a zöldségeket, tehát ne főzzük túl ezeket az alapanyagokat. Érdemes még saját készítésű szendvicskrémeket, májasokat készíteni.

– **Sokan belecsúsznak abba a hibába, hogy túl nagy adagokat főznek. A maradékok kreatív újra felhasználására, mondana pár praktikus példát?**

A. P.: Az amerikai szakácsakadémián ez már kötelező tananyag, amit sajnos nálunk még sok szakember elbagatellizál, de tény, hogy érdemes a megmaradt ételeket, amit másnap már nem szívesen fogyasztanak a család tagjai, vagy a gyerekek, kicsit újra gondolni. Ezzel egyébként időt is spórolunk, mivel már egy kész ételről van szó, már nem kell sok időt a főzéssel tölteni, és egy új étel kerül a család elé.

P. Szabó Orsi

Ötletek a maradék ételek praktikus felhasználásához:

Húsleves: Felére-harmadára beforralljuk, hogy egy sűrűbb levest kapjunk, majd jégkocka tartóba adagoljuk, fagyasztjuk, így saját leveskockát készítettünk belőle. De ha lefagyasztjuk az egészet, egy másik leves ezzel az alappal készülhet, ezt egyébként az ázsiai konyha mesterlevesként tartja számon.

Zöldségleves: A maradék zöldségeket leturmixoljuk, kis tejszínnel összeforralva kész egy krémleves. Pirított zsemlekockával, vagy sajttal a tetején, nagyon jó ötlet.

Pörkölt: A maradék pörköltet párolt rizzzel keverve rizseshúst kapunk, vagy a következő napon főzelékhez feltétnek is felhasználhatjuk. Ezenkívül nagyon jó rakott káposztához, burgonyához, tészta-hoz felhasználni.

Maradék kifőzött tészta: Tészta-salátához kiváló, friss zöldségekkel, egy jó öntettel nagyon gyorsan kész, de rakott tészta készítéséhez is alkalmazható.

Rántott, sült húskok: Salátákhoz, például cézársalátához, orosz hússalátához használhatjuk fel, egyszerűen úgy, hogy beleaprítjuk a sült-húst. Ugyanúgy jó feltétnek főzelékhez. Akár le is darálhatjuk, pürésíthetjük vajjal vagy majonézzal, így egy húskrémeket kaptunk, ami kenyérre kenve szintén nagyon finom. A most nagyon divatos street food jegyében egy zsemlebe rakva, friss zöldségekkel máris egy házi hamburgert kaptunk.

Párolt rizs: Nagyon egyszerűen készíthetünk belőle tejberizst vagy rizsfelfűjtat.

Ha sok a maradék a hűtőben, például kis darab sajt, néhány szalámi szelet, zöldség, 1-2 db virsli, stb., pizzára feltétnek nagyon jól felhasználhatóak.

Száradt kenyér, kalács: Ledarálva zsemlemorzának kiváló, későbbi panírozáshoz remek. De bundáskenyeret vagy melegszendvicset is készíthetünk belőle.

A pszichológus tanácsai krízis idejére

Az új koronavírus-járvány a legtöbb ember, család életét, napi rutinját határozatlan időre átszabta. Rengeteg új szabályhoz, intézkedéshez kellett alkalmazkodnunk, melyek hétről hétre változhatnak. Fontos, hogy kiegyensúlyozottak

maradjunk ebben a nehéz időszakban is. A Galambos Andrea tanácsadó szakpszichológussal, krízistanácsadóval készített interjú ehhez nyújt segítséget.

– **Milyen lelki, testi panaszokat okozhat ez a feszült helyzet?**

Galambos Andrea (továbbiakban: G. A.): A legtöbb felnőtt már átélte akár fejlődési szakaszokhoz köthető kríziseket, vagy olyan egyéni válságot, mint egy párkapcsolat megszakadása, szeretett személy elvesztése. » » »

» » » Ilyen jellegű veszélyhelyzetet azonban még nem. Az én tapasztalatom az, hogy a legtöbben az iskolabezárásokat követően ismerték fel, hogy valóban veszélyhelyzet van.

Senkinek sem könnyű most, hiszen az egész társadalmat érinti a veszély, ami nem kikerülhető, és ilyen esetben a biztonságos világba vetett hitünk megborulhat, erősödhet a bizonytalanság érzése.

Ez az iskolabezárások harmadik hetében érte el azt a pontot, mikor az embereknek elfogyott a türelme. A leggyakoribb panasz a mai napig a szorongásos reakciók felerősödése. Ez olyan sajátos problémákkal járt, mint alvászavar, feszültség növekedése. Ezek a tünetek életkortól függetlenül, felnőttnél, gyermeknél egyaránt jelentkeztek.

Ha valaki úgy érzi, hogy nem tud ezzel megbirkózni, vagy szülőként nem tudja enyhíteni a feszültséget a gyermekében, esetleg korábban is voltak előzményei a szorongásnak, mindenképpen jó, ha segítséget kér.

– A home office mennyire borítja fel a napi rutinunk, mennyire viselhet ez meg minket?

G. A.: A home office-t eddig főleg a versenyszférában alkalmazták, de ott sem ilyen mértékben. Több nehézség is adódhat az otthoni munkavégzés során. Nem mindenkinek olyan a lakásfelépítése, hogy kialakíthasson egy dolgozószobát, sarkot. Ezenkívül a gyerekkel, családdal együtt ott éli a mindennapjait, így több munkavégzést nehezítő körülmény is jelen van.

A kollégák közötti kapcsolattartás csak online formában lehetséges, ami lassítja a folyamatokat. Például nem tudja elérni a kollégát, a wifi nem működik. A munkahelynek sok más, mint például egzisztenciális funkcióján túl, nagyon fontos szerepe van a szociális életünkben.

– A családon belül kialakuló konfliktusokat hogyan kezeljük?

G. A.: A legtöbb konfliktus abból adódik, hogy a szülők határidőkhöz kötött otthoni munkavégzésével össze kell egyeztetni az óvodáskorú gyermekkel való folyamatos foglalkozást. Az iskolás gyerekkel tanulni kell, és még a háztartást vezetni. Ez egy elég sokat feszegetett téma, de én is azt látom, hogy komoly nehézséget okoz a szülőknek. Ott is, ahol naponta munkába járnak, és a na-

gyobb gyermek egyedül tanul otthon.

Fontos egy közösen leegyeztetett, rugalmas napirend kialakítása, amiben nagy szerepet kap a gyerekekkel való törődés, de azért az egyéb teendőket is el lehet látni. Ez legyen naprakészen tervezhető, formálható, tekintve, hogy egy hosszabb időszakkal kell számolnunk. A napi rendszeresség azért is jó, mert biztonságot ad felnőtteknek, gyerekeknek egyaránt.

További problémákat hív életre, hogy a diákok az oktatási intézményt azonosítják a tanulással, és az otthon minden más tevékenységgel. Az egyes iskolákban változatos módon valósul meg a digitális oktatás, ez is nehezítheti a napi ritmus kialakítását. De a gyerekeknek meg kell érteni azt, hogy az otthonról való tanulás biztosítja számukra, hogyha együttműködnek, akkor ezt a tanévet be tudják fejezni.

– Mennyire megterhelő most a munka azoknak, akik nem dolgozhatnak otthonról?

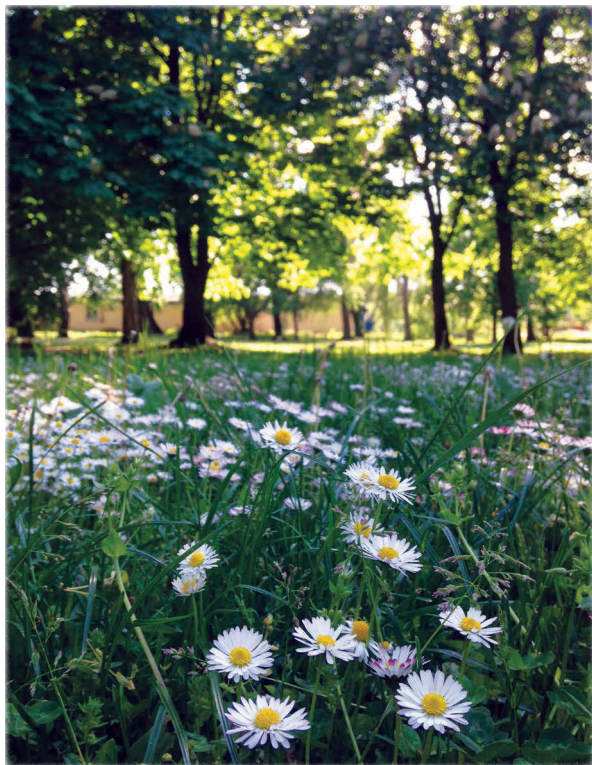
G. A.: Vannak olyan munkakörök, ahol lehetetlen az otthoni munkavégzés, és ezek közül most jó néhány a figyelem középpontjába került. A hozott egészségügyi szabályok nagyobb biztonságot jelentenek az ő számukra is, de nyilván a kockázati tényezőkkel számolniuk kell.

A kezdeti vírustól való félelem mellett, a kialakuló gazdasági válsághelyzet miatt megjelent az egzisztenciális félelem is. Azonban egy korrekt munkahely biztonságot ad, ez pedig erősítheti a munka iránti motivációt az emberekben.

– Az idős korosztály számára mit tanácsol, hogyan vészeljék át ezt az időszakot?

G. A.: Időskorban a személyiség már kevésbé rugalmas, nehezebben alkalmazkodik. Sok nagyszülő számára elfoglaltságot jelentett az unokák felügyelete, mely a saját fontosságérzetüket erősítette, de sajnos most erre nincs módjuk. Mindenképpen javasolom, hogy a családdal, ismerősökkel tartsák a kapcsolatot, akár telefonon, vagy online formában,

mert ez is az egyedüllét érzését enyhítheti. Próbáljanak olyan elfoglaltságot keresni, ami kitölti az időt, és ne csak a



fotó: Balogh Klára

TV-nézés legyen a program, hanem például valamilyen kreatív munka is férjen bele a napba. Aki megteheti, annak számára a kerti munkák elvégzése is hasznos tevékenység lehet.

– Bizonytalan, hogy ez az időszak meddig tart, mennyire gondolkodjunk előre?

G. A.: Sokan kovácsolnak terveket arra vonatkozóan, hogy mit fognak csinálni akkor, ha vége ennek az időszaknak. Fontosnak tartom, hogy felidézzük azokat a tevékenységeket, amikben most korlátozva vagyunk, amik számunkra a szabadság érzését jelentik, mert a tervezés is biztonságérzetet adhat arra vonatkozóan, hogy igenis, van jövőkép előttünk.

– Mennyire böngésszük a témával kapcsolatos híreket?

G. A.: Egyik oldalról fontos, hogy kellőképpen szűrt és hiteles forrásokból tájékozódjunk, mert felelős állampolgárként tisztában kell lennünk a hozott intézkedésekkel, szabályokkal, de a túlzásba vitt foglalkozás ezzel a témával erősíti a szorongást. Én azt szoktam javasolni, hogy este ne olvassanak már ezzel kapcsolatos cikkeket.

» » »

» » » – **Hogy oldjuk a bennünk felgyülemelő feszültséget ezekben a napokban, hetekben?**

G. A.: A személyes beszélgetések fontosak azokkal, akikben megbízunk, akik nem a negatívizmust erősítik számunkra, akiket szeretünk, akik támaszaink voltak. Jó, ha olyan elfoglaltságot találunk, ami otthon is, akár az egész családdal a négy fal között vagy a kertben üzhető.

A testmozgásnak bizonyítottan feszültségcsökkentő hatása van, ezért minden-

képpen javaslok pár perces tornagyakorlatok elvégzését a lakásban, vagy ahol megengedett, a szabadban. És próbáljunk más információkat is befogadni, például válasszunk egy jó könyvet vagy filmet.

– **Mennyire fognak felértékelődni a személyes kapcsolatok?**

G. A.: Több szakember foglalkozott már ezzel a témával korábban is, hogy mennyire átvette a digitális világ a hangsúlyt az életünkben. Optimista vagyok, mert azt látom, hogy felértékelődtek a

szociális kapcsolatok, ki vannak éhezve rá az emberek, vágynak rá, az online világ nem tudja ezt pótolni.

Diákoktól hallom azt, hogy hiányzik nekik az iskola légköre, a tanító néni személye. Azoknál a gyerekeknél látok problémát, akikkel már korábban is a számítógépfüggőségen dolgoztunk. A digitális világ ezután is ott lesz az életünkben, nem fog csökkenni a szerepe, de jó időre fontosabbá válnak majd a társas kapcsolatok.

Pardiné Szabó Orsolya

A könyvtáros panasza...

Van egy egyenlet kedves olvasó, mely egyszerűen nem átrendezhető, nem helyettesíthető egyetlen tagja sem:

könyveink+olvasóink=könyvtárunk

Hiába van most időnk selejtezni, bevételezni, betűrendet ellenőrizni, Cutter-számot javítani-pótolni (tudják a köteteken található szám és betű, mely a könyv helyét jelöli a polcon), az ifjúsági és gyermekrész állományának rendjét teljesen megújítani, itt az ABC betűit cserélni-frissíteni, könyvajánlásokat kiemelni.

Az egyenletből hiányoznak nekünk kedves olvasók, ahogy polcainkon kutakodnak, vagy kérik, hogy keressünk mi valami izgalmasat, valami vidámat, valami romantikust, valami tudományosat, valami ilyet, valami olyat. Viszavárjuk Önöket!

A gyermekek körében nagyon népszerű könyvjelzőkereső játékunkhoz 200 vadonatúj kereső rejtvény készült el, rendszeresen megtalálhatják az újabb és újabb könyvtári játékokat, ajánlásokat, a virtuális vitrint Facebook-oldalunkon, de az élmény persze egészen más, hisz az egyenletből hiányoznak nekünk kedves olvasók!

Mi is azt szeretjük, ha találkozhatunk, beszélgethetünk, ha ti, kedves gyerekek, Zsófi, Gina, Gergő, Csenge, Blanka, Patrik és még sorolhatnánk benneteket, itt a könyvtári pultnál kértek el a könyves fejtörőket, és csillogó szemmel hozzatok a megfejtéseket. Vagy keressünk nektek is valami izgiset, könnyen olvashatót, valami pókosat, valami autósat, valami tündéreset, valami sárkányosat...

Hisszük, tudjuk, hogy újra találkozunk, játszunk majd, színezőket, baglyokat készítünk, diafilmet vetítünk, társasozunk..., ahogy szoktuk. Most még legyünk türelmesek!

Az egyenlet azonban mégis rendeződni látszik, mivel ugyan nem a régi, megszokott módon, még korlátozott feltételek között, de újraindíthatjuk a könyvkölcsönzést. Igényeiket e-mailben vagy telefonon várjuk, hívjanak bennünket, segítünk, ha bármi kérdés felmerül. A könyvek kiválasztásához segítség lehet, ha a SZIRÉN-honlapon állományunkba betekintenek.

A könyvtár visszavár!

Borbélyné Schenek Szilvia
könyvtárvezető

Tájékoztatók

Védőnői ellátás:

1. Lehetőség szerint elektronikus kapcsolattartás igénybevételével szükséges egyeztetni az ellátás menetéről.
2. A védőnői ellátás továbbra is zömmel távkonzultáció útján történik.
3. Amennyiben a távkonzultáció során felmerül a személyes találkozás szükségessége, az csak előre egyeztetett időpontban valósulhat meg, az alábbiak szerint:
 - A védőnői tanácsadáson csak 1 személy lehet jelen, akkor, ha teljesen egészséges.
 - Óránként maximum 2 személy látható el.
 - Kiemelt figyelmet kell fordítani az egyeztetett időpontok megtartására.
 - A megjelenéskor hőmérsékletmérés szükséges.
 - A 1,5 m-es távolságot tartani kell.

Laboratóriumi vizsgálatok:

A vizsgálatok visszavezetése fokozatosan történik, elsősorban a sürgős vizsgálatokat végzik el, ezért mindenképpen szükséges a háziorvossal egyeztetni.

Szakrendelések, Várpalota: Jelenleg a járóbeteg- és a diagnosztikai szakellátások újraindítása történik. Fontos tudni, hogy a telefonos egyeztetést követően időpontra kell érkezni, s a rendelőbe kizárólag lázmérés után lehet belépni, odabent pedig biztosítani kell a betegek közötti másfél méteres távolságtartást. Óránként legfeljebb négy beteget lehet fogadni, akik számára a szakrendelőben kötelező a kézfertőtlenítés és a maszk viselése is.

» » »

Fogászati ellátás

Május 4-től az egészségügyi rendelések újraindultak. Azonban ez nem azt jelenti, hogy a járváynak vége lenne. Egészségügyi vészhelyzet van, ami a fogászati kezelések szempontjából különösen nagy kockázatot jelent, mivel a vírus cseppfertőzéssel terjed a szájból, garatból. A vízhűtéssel dolgozó, nagy sebességgel forgó fúró rengeteg vízpermetet juttat a levegőbe, mely keveredik a szájban lévő baktériumokkal és vírusokkal. Ezért a részecskék három óra hosszat is a levegőben tudnak lenni. Tehát ha egy fertőzött embert kezelek, akkor a légtérben lesz a vírus több órán keresztül, és bárki, aki a rendelőbe belép, és levegőt vesz párszor, már meg is fertőződik. Ezért tud a fogászat egy COVID-19 gócközpont lenni.

Ezért óvatosan kezdünk újradolgozni. Jelenleg még mindig nagyrészt sürgősségi ellátást nyújtunk csütörtöki napon, illetve folyamatosan felkészülünk az újraindulásra. A hét többi napján telefonos segítségnyújtást adok, illetve receptet írok. Ahhoz, hogy nagy biztonsággal tudjunk újradolgozni, be kell szerezni a rendelőbe egy plazma (ionizáló) légtisztítót, mely gyorsan (4 perc) fertőtleníti az egész rendelőt vírussal, baktériumra.

Illetve egy elszívó csatlakozást kell a gépre szereltetni, mely közvetlenül a szájból elszívja a képződő aeroszolt (vízpermetet), hogy minél kevesebb vírus jusson a légtérbe. Ezek a berendezések az ígéret szerint június elejére érkeznek az országba, majd ide hozzánk. Akkortól tudok újradolgozni. De a rendelések nagy mértékben megváltoznak.

Előzetes telefonos bejelentkezés szükséges minden kezelés előtt. Ekkor megpróbáljuk felmérni a problémát, illetve a koronavírusra utaló fertőzöttséget próbáljuk kiszűrni. Ha valaki köhög, lázas, fáj a torka, nehézlégzése van, ízérzés-vesztése van, kérem, ne jelentkezzen kezelésre!

A váróba való belépéshez maszk viselése kötelező!

A rendelőben egy ember tartózkodhat. A többieknek a várón kívül kell tartózkodniuk. Székek vannak kitéve. Belépéskor a cipőtálp fertőtlenítése történik, melyet a kéz fertőtlenítése követ.

Kérdőív kitöltése szükséges a lehetséges fertőzés feltérképezésére.

Lázmérés.

Száj öblögetése 1 percre fertőtlenítő oldattal.

Én és az asszisztensnő teljes védőfelszerelésben, szkafanderben, álarcban kezeljük a betegeinket, a lehető legnagyobb higiéniai protokoll betartása mellett.

Vigyázunk Önökre, vigyázunk egymásra.

A minden beteg után elvégzendő sterilizálási és fertőtlenítési protokoll miatt számítani kell a rendelési idők megnövekedésére. Ez azt jelenti, hogy egy nap alatt kevesebb pácienset fogunk tudni ellátni, mint „békeidőben”. Ezért is fontos az időpont egyeztetése és annak betartása.

A fenti nehézségek ellenére azon leszünk, hogy az újraindulás minél gördülékenyebben menjen, és mindenki belátható időn belül megkapja a megfelelő ellátást.

Mindenkinek jó egészséget és kitartást kívánunk!

Dr. Kallós Gabriella és Nagy Zoltánné Szilvi

Háziorvosi ellátás:

A rendelőt rendelési időben telefonon (06-88/476-021), vagy e-mailben kell felkeresni a rendwolf@gmail.com címen.

A bejáráshoz kihelyezett dobozba is be lehet dobni a receptigényeiket, név, születési dátum és megrendelési dátum megjelöléssel. Így a papíralapú végigazolásért továbbra sem kell bejönni a rendelőbe, kinyomtatásra nem kerülnek. Ezen rendelkezést a jövőben is megtartjuk. A gyógyszerek kiváltása a gyógyszertárakban történik. Az ország összes gyógyszertára elektronikus formában – EESZT – értesül a betegnek felírt gyógyszerekről, azok a páciens tájkártya-számának bemondásával vagy a tájkártyájának bemutatásával, a kiváltó személyi igazolványával történt beazonosítását követően válthatóak ki.

A recept kiváltása a munkaidőn belüli megrendelést követő naptól történhet. (Éjjel küldött e-mail-igény nincs kész reggel 8 órára) A rendelet az ellátónak az adminisztratív feladatok elvégzésére 5 munkanapot engedélyez!

Szakorvosi javaslatok, közgyógyellátási igazolvány lejárata a vészhelyzet megszűnését követően 3 hónappal meghosszabbodik, ami akár 6-12 hónapra is kitolható a járóbeteg ellátásra hirtelen visszanehezedő nyomás elkerülése érdekében. Tehát az eddig érvényben lévő szakjavaslataink általunk a szakrendelő felkeresése nélkül meghosszabbíthatóak.

A szakrendelésekre történő beutalást a szakorvos – azaz én, és nem a páciens dönti el!!

Beutalókat csak az általam is indokoltnak tartott esetben adok ki.

A személyes találkozással járó vizsgálatokra továbbra is előzetes telefonkonzultáció és előjegyzés szükséges.

Az eü. szolgáltatóknak és a betegnek is kiemelt figyelmet kell fordítaniuk az egyeztetett időpontok megtartására. Ha valaki nem jelenik meg időben, új időpont kérésére kötelezett, mivel óránként maximum 4 beteg vizsgálata megengedett, a betegek ellátása között fertőtlenítést kell végezni.

A rendelőbe lépéskor hőmérsékletmérés történik, a betegek között 1,5 m távolságot kell biztosítani – a váróban egyszerre maximum 4 fő tartózkodhat, a lehető legtávolabb egymástól.

Arcmaszk viselése kötelező, fertőtlenítő gélt adagoló automata rendelkezésre áll.

Dr. Wolf Szilvia



Gyermekorvosi ellátás

Tisztelt Szülők, kedves Kollégák!

Tájékoztatjuk önöket a gyermekgyógyászati szakrendelések aktuális működési rendjéről a 2020. május 4-étől elrendelt szabályokhoz alkalmazkodva:

- a korábbi előjegyzések továbbra sem érvényesek,
- telefonon vagy e-mailben előre egyeztetett időpontra lehet csak érkezni, beutaló is szükséges,
- sürgős, indokolt eseteket gyermek sürgősségi részlegünkön, vagy gondozottainkat az eddig is működő telefonos egyeztetés során megbeszéltek szerint el látjuk,
- egyes tervezett, nem sürgős ellátáshoz negatív COVID-19 teszteredmény szükséges, egyelőre területről hozva, ennek szükségességéről az előjegyzés során adunk tájékoztatást,
- triage vizsgálaton (hőmérés, kikérdezés) minden kórházba belépő személy átesik, a gyermekekkel a kék színnel jelölt útvonalat kell követni, 1 kíséző megengedett,
- szájmaszk használata és kézfertőtlenítés mindenkinek kötelező.

Elérhetőségeink jelenleg:

endokrinológia, diabetológia: 6482-es mellék,
gyermekendokrinologia@vmkorhaz.hu
kardiológia: 6481-es mellék, gyermekkardio@vmkorhaz.hu
neurológia: 6483-as mellék, gyermekneurologia@vmkorhaz.hu
gasztroenterológia: 6486-os mellék, gygasztro.vp@gmail.com
pulmonológia: 6491-es mellék, gyermekpulmonologia@vmkorhaz.hu
neonatalógia: 6491-es mellék, matay.lilla@vmkorhaz.hu,
tenk.tamas@vmkorhaz.hu
sebészet, aneszteziológia: 6491-es mellék
triage, sürgősségi ambulancia: 6492-es mellék

Csolnoky Ferenc Kórház
Gyermekgyógyászati Centrum

Tisztelt Fogyasztók!

Értesítjük önöket, hogy **2020. május 25-től** társaságunk ügyfélszolgálatának és pénztárának nyitvatartása **sze-mélyes ügyintézés** esetén az alábbiak szerint alakul:

Hétfő 7.30–11.00. és 12.00–16.30.
Szerda 7.30–11.00. és 12.00–14.30.
Péntek 7.30–12.00

Keddi és csütörtöki napon csak telefo-nos ügyintézésre van lehetőség 7.30–11.00 és 12.00–14.30. között.
Telefon: 06-88/476-172

Kérjük önöket, hogy Társaságunkat csak abban az esetben keressék fel sze-mélyesen, amennyiben teljesen egészsé-gesnek érzik magukat.

Az ügyfélszolgálaton – az ügyinté-zők kivételével – egyszerre csak egy fő tartózkodhat, a maszk használata kötelező.

Társaságunk biztosítja az ügyintézés előtti és utáni kézfertőtlenítés lehetősé-gét.

Szíves megértésüket köszönjük.

PÉTKOMM Kft.

Könyvkölcsönzés

- mi vesszük le Ön helyett a polcról-

Korlátok között, de újra elindítjuk a könyvkölcsönzést a Pétfürdői Községi Ház és Könyvtárban május 25-től!

Kérjük, telefonon vagy e-mailben keressenek bennünket, adják meg pontos nevüket, elérhetőségüket, valamint a kért könyvek szerzőjét, címét.

A könyvek átvétele személyre szabott időpontban a közösségi ház főbejáratánál történik meg!

Kérjük, csak az egyeztetett időpontban jöjjenek!

kozosseghaz.petfurdo@gmail.com

Telefon: 06/88/476-891/2.sz. melléken,

hétköznap 8 órától-14 óráig

