



*Minden kedves olvasónknak
Nagyon Boldog Karácsonyt és Szeretetben,
Boldogságban Gazdag Új Esztendőt kívánunk!*

A KISBÍRÓ SZERKESZTŐSÉGE

Juhász Gyula

Karácsony felé

*Szép Tündérország támad föl szívemben
Ilyenkor decemberben.
A szeretetnek csillagára nézek,
Megszáll egy titkos, gyönyörű ígétet,
Ilyenkor decemberben.*

*... Bizalmas szívvel járom a világot,
S amit az élet vágott,
Beheggesztem a sebet a szívemben,
És hiszek újra égi szeretetben,
Ilyenkor decemberben.*

*... És valahol csak kétkedő beszédet
Hallok, szomorún nézek,
A kis Jézuska itt van a közelben,
Legyünk hát jobbak, s higgyünk rendületlen,
S ne csak így decemberben.*

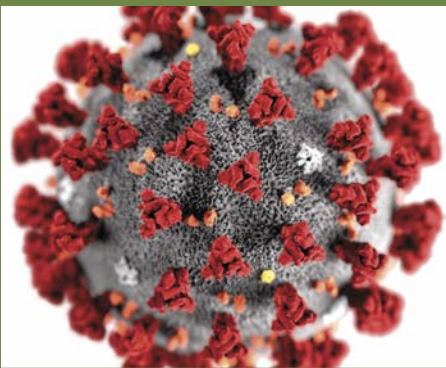


A TARTALOMBÓL

Önkormányzati hírek	3.
Tájékoztató téli igazgatási szünetről	6.
Befejeződött a Megyeri fasor építése Pócsmegyeren	7.
Újra használatban a régi orvosi rendelő	9.
Tájékoztató Covid-19 fertőzésben szenvedő, vagy erre gyanús betegeknek	11.
Tegyünk meg, amit tudunk. . .	12.
Hogy a karácsony mégis szép legyen – őszintén a magányról	14.
Önkormányzati támogatás 70 év feletti állandó lakosoknak!	14.
9 érdekesség a Mikulásról	15.
Idén az Auchan áruházaiba költözik a MikulásGyár	15.
Karácsony is egészségesen	16.
Nagyapó mesél	17.
Védekezzünk a fagy ellen!	18.
Zöld hírek a nagyvilágból	20.

Egy járvány margójára . . .

8. oldal



Madarakról mindenkinek – őszapó

27. oldal



A KÖSZI, ÖNKÉNTES! EGYESÜLET SZERVEZÉSÉBEN



CIPŐSDOBOZ AKCIÓ

AZ AJÁNDÉK:

Keressen egy tiszta, karton cipősdobozt. Töltse meg, amit egy fiúnak vagy lánynak szánt ajándékként.

LEHET:

Játék: tiszta plüssfigura, kisautó, labda, baba, kisebb társasjáték, készségfejlesztő.

Iskolai eszköz: színes ceruza, tolltartó, kréta, kifestő füzet, jegyzetömb.

Egyéb: fogkefe, hajkefe, hajgumi, karkötő, öv, édesség, illatszer, tisztasági szer, sampon, tusfürdő, testápoló, könyv, édesség.

NE LEGYEN:

Játékpisztoly, kés, pc-játék, Romlandó élelmiszer, gyümölcs, törékeny anyag: tükör, bögre, pohár, gyógyszer.

Az elkészült dobozt csomagolja be, hogy szállításkor ne nyíljon szét, ne sérüljön az ajándék. Csomagolja be szépen! A dobozra jól láthatóan írja rá, hogy milyen korosztályú gyerekeknek szánja, pl. így: „fiú 12 éves” vagy „lány 8 éves”

Az elkészült csomagokat Advent első három hétvégéjén (november 28-29-én és december 5-6, 12-13.) között hozza el Egyesületünk telephelyére: Surány, Eper utca 11.). Tegye be a kapu előtt a ládába! Pócsmegyeren a Gazdaboltban is leadható!

Az ajándékokat december 23-ig eljuttatjuk a településünkön élő rászoruló gyermekeknek.

**KÉRJÜK, CSATLAKOZZON AZ
ADOMÁNYGYŰJTÉSHEZ, HOGY MINÉL TÖBB
HELYI CSALÁDHOZ JUSSON EL EGY-EGY
DOBOZBA CSOMAGOLT SZERETET**



Önkormányzati hírek

Pócsmegyer Község Önkormányzatának Képviselő-testülete 2020. október 29-én rendes, nyílt ülést tartott.

Az **1. napirendi pontban** az Önkormányzat 2020. évi költségvetésének háromnegyed éves teljesítéséről szóló beszámoló került elfogadásra. A beszámoló kapcsán elhangzott, hogy a kiadások 67%-ra, a bevételek 76,5%-ra, időarányosan teljesültek.

A **2. napirendben** a testület az önkormányzat 2020. évi költségvetési rendeletének módosításáról hozott döntést.

A rendeletet most az állami bevételek miatt volt szükséges módosítani, vannak ugyanis olyan állami támogatások, melyek havi bontásban érkeznek és ezeket negyedévente a költségvetésben rendezni kell.

A **3. napirendi pontban** Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal téli igazgatási szünetének meghatározása történt. A döntés értelmében a Polgármesteri Hivatal téli igazgatási szünetének időtartama 2020. december 23-tól 2021. január 3-ig tart.

Az igazgatási szünet időtartama alatt a Polgármesteri Hivatal zárva tart. A Hivatal ügyelet útján biztosítja a zavartalan ügy-

menetet és a feladatellátást, azonban az ügyfélfogadás szünetel.

A Polgármesteri Hivatalban a december 11. pénteki napokon az ügyfélfogadás 8-16 óráig tart, a hivatal december 12. szombati munkanapon zárva lesz.

4. napirendi pontban került elfogadásra Kaprinai Mónika Csilla r. főtörzsőrmester körzeti megbízotti beosztásába történő kinevezése.

A Képviselő-testület jóváhagyta továbbá a Zöld Híd B.I.G.G Környezetvédelmi és Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft.-vel és a DTKH Duna-Tisza közti Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft.-vel kötendő hulladékgazdálkodási közszolgáltatási szerződést.

A testület döntött az OTP Bank Nyrt.-től történő folyószámlahitel felvételéről.

A hitel futamideje 2021. január 4-től 2021. december 21-ig tart majd, a rendelkezésre tartott összeg pedig legfeljebb 20.000.000 Ft lehet.

A testületi ülésen elhangzott, hogy a hitel biztonsági tartalékként funkcionál, felvételéről minden évben szükséges döntést hozni.

Vételi szándéknyilatkozat érkezett az önkormányzati tulajdonban álló 2756/6 hrsz.-ú közút területéből 727 m² terület nagyságra. A terület értékesítésével a Képviselő-testület elviekben egyetértett. A meghozott döntés értelmében a vételi szándékot jelző magánszemély a telekalakítás költségét az Önkormányzat számára meg kell majd fizesse, amikor a telekalakítást követően forgalomképessé minősített ingatlant a vagyontáskaszerinti értékén megvásárolja.

Polgármesteri kezdeményezésre, a Képviselő-testület döntése alapján az Idősek Napja alkalmából minden, az idei évben 70. életévét betöltő helyi lakost 5.000 Ft támogatásban részesít az Önkormányzat.

A Surány IV. Holló utca környékén létesítendő buszmegálló kialakításának első lépésében a tervezésre szóló árajánlatok bekéréséről is döntött a testület.

A Képviselő-testület döntéseit minden esetben egyhangú szavazással hozta.

Az ülésről készült jegyzőkönyv megtekinthető a www.pocsmegyer.hu oldalon.

ZÁKÁNYNÉ DR. SZÓKE TÍMEA – JEGYZŐ

Az Önkormányzat működése a koronavírus járvány miatt kihirdetett veszélyhelyzet ideje alatt

Magyarország kormánya a koronavírus járvány miatt a 478/2020.(XI.3.) Korm. rendelettel az ország területére kihirdette a veszélyhelyzetet 2020. november 4-től.

A veszélyhelyzet ideje alatt a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXXVII. törvény 46. § (4) bekezdés alapján az Önkormányzat Képviselő-testületének hatáskörét a polgármester gyakorolja. Ez azt jelenti, hogy a veszélyhelyzet ideje alatt a Képviselő-testület ülése nem hívható össze, így azokban a kérdésekben, amelyekben Képviselő-testületi döntés szükséges lenne, a polgármester egyedi határozattal dönt.

Németh Miklós polgármester úr várható döntéseiről előzetesen email útján tájékoztatja a képviselőket, a testületi ülések előterjesztéseinek megküldésével. A Képviselő-testület 2020. évi munkatervében szereplő, kötelező napirendi pontokban döntés születik, továbbá azokban a kérdésekben, amelyeket határidő miatt nem lehet, illetve más ok miatt nem célszerű későbbre halasztani.

ZÁKÁNYNÉ DR. SZÓKE TÍMEA – JEGYZŐ



Pócsmegyer Község Polgármestere

✉ 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

☎ 06 (26) 814-843 📠 06 (26) 395-702

e-mail: polgarmester@pocsmegyer.hu

FELHÍVÁS

**Pócsmegyer Község Önkormányzata
pályázati felhívást tesz közzé
önkormányzati tulajdonú ingatlan kereskedelmi vagy turisztikai
célú hasznosításra történő bérbeadásra**

cím	ingatlan területe	ingatlan-nyilvántartási megnevezése	övezeti besorolás
2017 Pócsmegyer, Hunyadi utca 8. 157 hrsz.	565 m ² , ebből az ingatlan 255 m ²	kivett lakóház, udvar	Vt-1

A pályázatokat a hivatal iktatójába
2021. február 18., 16 óra 0 percig
(Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.) kell benyújtani.

Minden szükséges információt a pályázati kiírás tartalmaz,
amely a Polgármesteri Hivatalban átvehető,
és a hivatal honlapjáról www.pocsmegyer.hu letölthető.

Tájékoztatás telefonon: 06 30/242 3099

Németh Miklós
polgármester



Pócsmegyer Község Polgármestere

✉ 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

☎ 06 (26) 814-843 📠 06 (26) 395-702

e-mail: polgarmester@pocsmegyer.hu

FELHÍVÁS

Pócsmegyer Község Önkormányzata pályázati felhívást tesz közzé önkormányzati tulajdonú ingatlan értékesítésére

cím	ingatlan területe	ingatlan-nyilvántartási megnevezése	övezeti besorolás	Bruttó induló (licit) ár	Pályázati biztosíték
2017 Pócsmegyer, Hunyadi utca 8. 157 hrsz.	565 m ² , ebből az ingatlan 255 m ²	kivett lakóház, udvar	Vt-1	38.300.000 Forint	383.000 Forint

A pályázatokat a hivatal iktatójába
2021. február 18., 16 óra 0 percig
(Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.) kell benyújtani.

Minden szükséges információt a pályázati kiírás tartalmaz,
amely a Polgármesteri Hivatalban átvehető, és a hivatal honlapjáról

www.pocsmegyer.hu letölthető.

Tájékoztatás telefonon: 06 30/242 3099

Németh Miklós
polgármester



Pócsmegyer Község Polgármestere

2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.
Tel.: 06 (26) 814-843, Fax.: 06 (26) 395-702,
E-mail: polgarmester@pocsmegyer.hu

ELADÓ INGATLAN!

Pócsmegyer Község Önkormányzata eladásra kínálja önkormányzati tulajdonú ingatlanát

cím	ingatlan területe	ingatlan-nyilvántartási megnevezése	övezeti besorolás	Bruttó induló ár
2017 Pócsmegyer, Róka u. 2505/2 hrsz.	1.072 m ²	művelési ágból kivett zártkert	Lke-4	4.300.000 Ft

A vételi ajánlatokat postai úton, vagy személyesen a Polgármesteri Hivatalba (Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.) kell benyújtani.

Határidő: 2021. február 18.

Az ingatlan megtekinthető minden hétköznap 9-16 óra között. Konkrét időpontot előzetesen a Polgármesteri Hivatal műszaki előadójánál kell egyeztetni a 30 /691 7837 telefonszámon.

A vételi ajánlatnak tartalmaznia kell: A vételi ajánlatot tevő nevét, levelezési címét, székhelyét, elérhetőségi adatait: telefonszám, e-mail cím, a megvásárolni kívánt ingatlan pontos meghatározását, vételi ajánlatát az ingatlan vételárára vonatkozóan, amely a bruttó induló árnál kevesebb nem lehet. Nyilatkozatot a vételár teljesítésére vonatkozó kötelezettség vállalásáról. Gazdasági társaság ajánlattevő esetén cégkivonatot és aláírásra jogosult aláírási címpéldányát másolati példányban, a kijelölt kapcsolattartó telefonszámát, átláthatósági nyilatkozatot. Az ajánlattevők közül a nyertest a Képviselő testület állapítja meg a vételi ajánlatok benyújtására előírt határidőtől számított 15 napon belül, indokolt esetben 60 nappal a döntés határidejét meghosszabbíthatja. Az eredményről az ajánlattevőket az elbírálást követő 15 napon belül írásban értesítjük.

NÉMETH MIKLÓS – POLGÁRMESTER

Tájékoztatás téli igazgatási szünetről

Ezúton szeretnénk tájékoztatni a Tisztelt Lakosságot arról, hogy Pócsmegyer Község Önkormányzat Képviselő-testületének 74/2020.(X.29.) számú határozata alapján, a Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal **téli igazgatási szünetének időtartama 2020. évben 2020. december 23-tól 2021. január 3-ig tart.**

Az igazgatási szünet időtartama alatt a Polgármesteri Hivatal zárva lesz, az ügyfélfogadás szünetel. A Polgármesteri Hivatal ügyelet útján biztosítja a zavartalan ügymenetet és a feladatellátást.

A Polgármesteri Hivatalban a **december 11. pénteki napokon az ügyfélfogadás 8-16 óráig tart,** a hivatal **december 12. szombati munkanapon zárva lesz.**

ZÁKÁNYNÉ DR. SZŐKE TÍMEA – JEGYZŐ

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

PESTMEGYE

NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM

Befejeződött a Megyeri fasor építése Pócsmegyeren

Pócsmegyer Község Önkormányzata összesen 172.400.000 forint vissza nem térítendő állami támogatást kapott a Pest megye Területfejlesztési Konceptiója 2014-2030 és Pest megye Területfejlesztési Programja 2014-2020 megvalósításához nyújtandó célzott pénzügyi támogatásról szóló 1295/2016 (IV.13.) Korm. határozata alapján, a Pest megyei fejlesztések előirányzatának forrásából a **PM_ONKORMUT_2018/143 számú, Önkormányzati tulajdonú belterületi út, Megyeri fasor szilárd burkolattal történő kiépítésére.**

A 217.017.155 forint összköltségű beruházásból összesen 831 m szilárd burkolatú belterületi útszakasz építése valósult meg.

A műszaki átadás 2020. november 25-én megtörtént. A kivitelező a munkaterületről levonult, így a lakosok mindennapi használatba vehették az újonnan épült útszakaszt. Az ünnepélyes átadó sajnos a járványügyi helyzet miatt elmaradt.

A nagy forgalmat bonyolító Megyeri fasor a XXI. század elvárásainak megfelelően épült, a biztonságos közlekedésen túl a település fejlődésének egyik fontos momentuma. Pócsmegyer Község Önkormányzata a Megyeri fasor építésével több évtizede halogatott út építéséhez látott hozzá, olyan munkálatokat végezve, amelyek fontosak az itt élők életminőségének javítása terén.

Kérnénk mindenkit, aki az újonnan épült aszfaltos úton közlekedik, hogy szíveskedjék betartani a közlekedési szabályokat, a megengedett sebességet, ezzel is hozzájárulva a forgalomban résztvevők biztonságos közlekedéséhez.

Köszönjük a projektben résztvevő cégek munkatársainak együttműködő és eredményes munkáját.

Egy járvány margójára...

Dr. Szabó György házi orvos összefoglalója

Ne mérgezzük a lelkünket mindenféle hírekkel, tv műsorral, ami a COVID-ról szól!

Egy régi kínai tanmese ...

Egy bölcs ül a barlangjában és arra megy a pestis. Kérdi a bölcs:

– Hová mész?

– Megyek a városba, meg kell öljek ötezer embert!

– Jól van, tedd a dolgod ...

– Néhány hét múlva visszatér a pestis, megpihen a bölcs barlangja előtt.

– Na? Megtetted a dolgod? – kérdi a bölcs.

– Igen, megöltem ötezer embert.

– Dehogy! Ötvenezret öltél meg! – méltatlankodott a bölcs.

– Nem. Én csak ötezeret öltem meg. – mondta a pestis a többi a félelmébe halt bele.



Az egyik barátom azt mondta: „*Örülök, hogy Magyarországon élek. Nincs még egy ország a világon, a hol ennyi (legalább kétmillió) virológus, járványtanász, fociszakértő lenne...*”

A járványtan (epidemiológia) egy része – ha valaki elég okos és némi alaptudással is bír – kitalálható, de a következtetések, intézkedések gyakran hibásak, így késik a járvány megállítását.

A koronavírusok a természetben, az egyik leginkább elterjedt vírusszalád. A denevér, kígyó, teve, macska ... saját, többnyire a fajt fertőző (fajspecifikus) vírussal bír. A koronavírusok RNS-t tartalmazó vírusok. A SARS-CoV-2, a COVID-19 kórokozója, a feltételezések szerint a denevérek felső-légúti fertőzését okozó vírusa.

Két apró, de fontos momentum:

1. Az RNS-nek nincs javító enzimje, tehát a vírus mutációja – ha élet-, és fertőzőképes – tartós, gyakran párhuzamos fertőzéseket okoz.

2. Bármelyik kórokozó, ha gazdát vált, gyilkossá válik, amíg az új gazda és a parazita nem adaptálódnak egymáshoz.

A SARS-CoV-2 vírus valamilyen szinten adaptálódott az emberhez, képes ember-ről-emberre terjedő betegséget okozni. Jelenleg úgy tűnik, a COVID-19 gyengül. Ez azonban sajnos csak illúzió, mert a leg-

fertőzöttebb korosztály az óvodás, kisiskolás réteg. Náluk gyengébben, kis tünetekkel zajlik a fertőzés, de a fertőzőképesség jelentős. Ráadásul, minél gyengébbek a tünetek, annál jelentősebb a vírusürítés. Tehát a kis „bioterrorista” óvodások igencsak fertőzik a környezetükben levő fogékony embereket.

A fertőzés módja **cseppfertőzés**, és a fertőző ember nyálával, orrváladékával, székletével történő **kontaktus**. A kontaktus során a beteg fertőző testnedve a fogékony szervezet nyálkahártyájával (szem, orr, száj, szeméremtájék?) érintkezik. Itt külön kiemelném a mindenki által tapogatott felületeket: Pénz, kilincs, közjármű kapaszkodó, WC-lehúzó, karok, korlátok ...

A kórokozó megtapad a nyálkahártya sejtfelszínén, bejuttatja a génállományát a sejtbe és arra készíti a gazdasejtet, hogy kezdjen vírusrészecskéket termelni. A termelődött elemekből vírus épül össze, amely kiszabadulva újabb sejteket támad meg, majd a fertőzés fokozódásával, a kópiaszám növekedésével a vírus bejut a véráramba (virémia). A vérrel szétterjedve, a szervezetben megtalálja azokat a sejteket, amelyekhez legjobban hozzá tud tapadni, és befertőzi azokat. A mechanizmus ismétlődik.

Tehát: **A vírusfertőzés két lépésben zajlik, az első egyszerű felső-, vagy**

alsó-légúti hurut, majd a vírus bekerülve a véráramba szétszóródik a szervezetben. Ez a második lépcső a kritikus, ennek kimenete határozza meg a beteg további sorsát:

- Kialakulhat „intersticiális” tüdőgyulladás, ami azt jelenti, minden szövet érintett. Ennek a gyulladásnak a következményeként sérül a surfactant, a lég-hólyagokat borító réteg. (Ez az anyag tartja szétfeszítve a lég-hólyagokat.) Ha a lég-hólyagok összeesnek, nem jut oxigén a vérbe.
- Továbbá a gyulladás hatására olyan váladék keletkezik a hörgőcskében, ami alvadékként összekocsonyásodik és lezárja a légutakat.
- Kialakulhatnak mikro-trombusok, bőr- és belszervi mikro-elhalásokat okozva.

Ezt a folyamatot súlyosbítják a légutakban élő (kolonizálódott) baktériumok. Ezek egy része a hörgőkben lakik, önmagukban, eleinte (a fertőződéskor) okoznak megbetegedést, amely idővel lecseng. A szervezet sem képes ezek eliminálására (kiirtására), állóháború alakul ki. (TBC, Pneumococcus, Pertussis...) Különösen veszélyesek azok a kórokozók, amelyek bent élnek a légúti nyálkahártya sejteiben, ahova nem jutnak be az immunfehérjék. (Chlamydia, mycoplasma, Legionella ...)

Ezek a társfertőzések a koronavírussal együtt igen komoly, súlyos, életveszélyes betegséget okozhatnak.

Mikor gondoljunk koronavírust-fertőzöttségre?

Szaglás, ízérzés veszteség esetén, ha tovább tart, mint 2-4 nap.

Ha elhúzódó folyamatos köhécseles, vagy terhelésre jelentkező nehézlégzés jelentkezik.

A hőemelkedés, nátha, fejfájás, gyengeség. Általános tünetek, bármely vírusfertőzés velejárója lehet. A koronavírus általában nem okoz magas lázat.

Mi a teendő?

A legfontosabb a fertőződés megelőzése.

A maszk

Segít abban, hogy cseppfertőzéssel ne kapjuk el a vírust, illetve, aki beteg nem terjeszti a kórt, (kivéve, ha kilégzőszelepes maszk van rajta, mert ebből a maszkból szűrés nélkül jön ki a levegő).

A kontaktus megelőzése

A mindenki által fogdosott eszközök (pénz, kilincs, fogantyú, nyomógomb...) megfogása után fertőtlenítsük kezünket

alkoholos fertőtlenítővel, de legalább ne nyúljunk az orrunkba, szemünkbe, szánkba, ételhez. Tekintsünk mindent potenciálisan fertőzöttnek, a kezünket koszosnak!

Ha már megfogtunk valamit és utána más is megfogunk, akkor azt is befertőzzük. Pl.: megfogjuk a pénzt a boltban, utána leveszünk a maszkot, akkor a maszk is fertőzötté válik. Azt ráhúzzuk az orrunkra, egy másik boltban, vagy hivatalban - és megfertőzöttünk.

Az egyik legkoszosabb és legfertőzőbb eszköz a mobiltelefon. Ha koszos kézzel megfogjuk, napokig fertőzőképes marad.

A kesztyű

Ha ugyanúgy járunk el kesztyűben, mint ha az nem lenne rajtunk, fertőtlenítyük a kezünket, akkor lehet használni, és különösen akkor célszerű, ha valakinek a fertőtlenítőszer kikezdi a kezét. Egész napos kesztyűviselésnél, „kesztyűlében” felázik a bőr és más fertőzések, irritációk jelentkezhetnek.

Ha felső-légúti tünet, nátha, szaglásvesztés... jelentkezik, a legfontosabb az ambroxol (Ambrobene, Halixol, Amroxol-Q... tableta) elkezdése, mert az kéri az alsó légutakból a váladékot, „tolja”

kifelé a fertőzést a légutakból. A szokásos dózisa reggel, délben egy-egy tableta. Szirupból gyerekeknek a testtömeg negyede (12 kilós gyermeknél, a reggeli és délutáni ébredés után 3-3ml). Ambroxolt esztére nem szedünk, kivéve a nyújtott hatású 75mg-os Mucofree max, vagy Ambrobene kapszulát.

Oltás

Jelenleg még nincs hazánkban elérhető koronavírus ellenes oltóanyag. Az influenza oltás nem véd a koronavírus fertőzés és szövődmények ellen. Általában egyidőben nem lehet valakinek két légúti vírusfertőzése, a vírusinterferencia miatt. De amennyiben valaki egymás után fertőződik meg koronavírussal és influenzával, akkor nagyobb eséllyel alakul ki súlyos szövődmény.

Az átvészelt betegség nem garancia, a fertőzést többször is el lehet kapni.

A maszk és kézfertőtlenítés véd az influenza és más légúti vírusokkal való fertőződéstől is.

Vigyázzunk magunkra és ezzel egymásra is vigyázzunk!

Újra használatban a régi orvosi rendelő

A régi orvosi rendelő épülete nem sokáig maradt kihasználatlanul. Szeptember közepén a Szentendrei Járás Egészségfejlesztési Iroda költözött az épületbe.

Remek lehetőség ez a pócsmegyeri és környékbeli lakosoknak, mivel az iroda színvonalas programjaival, előadásaival az itt élők egészségtudatosabb életmódját szolgálja.





Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

Sajtóközlemény

Folytatja munkáját a Szentendrei Járás Egészségfejlesztési Iroda

2020. 10. 12.

Az Egészségfejlesztési Iroda 2018. október 1-én kezdte meg működését. Szentendre Város Egészségügyi Intézményei vissza nem térítendő támogatásban részesült, melyet a VEKOP 7.2.2.-17-2017-00005 azonosítószámú, „Egészségfejlesztési iroda létesítése a Szentendrei járásban” címmel benyújtott pályázatával nyert el.

A projekt által finanszírozott első két év lezárult, amely során közel 50 lakossági rendezvényen, iskolai programokon, és az iroda által szervezett 56 különféle tanfolyamon találkozhattak a lakosok az egészségfejlesztő programokkal.

Az iroda telephelye Pócsmegyerre költözött, de kihelyezett előadások is szerepelnek a tervekben, így a 12 járási település lakosai számára továbbra is elérhetők az ingyenes programok.

A járvány miatt az iroda elsősorban online programokkal készül, de előre egyeztetett időpontban egyéni állapotfelmérésre is lehetőség van, amelynek során gépi testösszetétel analízis segítségével életmódbeli ajánlásokat adnak a kollégák.

A Facebookon elindult az EFI Szülőakadémia, és a Testsúly karbantartó csoport. Online folytatódnak a nagy sikerű stresszkezelő tréningek és a Karcsúbb leszek csoport. A tervek között szerepel táplálkozással kapcsolatos, és mozgásprogramok indítása is.

Az iroda munkahelyek számára is kínál programot.

A programokról az alábbi elérhetőségeken lehet érdeklődni:

Honlap: efi.szentendre.hu

Email: efi@szeirendelo.hu

facebook: <https://www.facebook.com/szentendreefi/>

Telefonszám (hétköznapokon 9-15 óra között): +36 26 777 015

Tájékoztató Covid-19 fertőzésben szenvedő, vagy erre gyanús betegeknek

Adminisztratív teendők:

- Fejfájás, láz, köhögés, gyengeség, íz-és szaglászvesztés esetén a házi orvos telefonos értesítése!
- Ha bármelyik tünetet észleli magán, semmiképp ne menjen be a rendelőbe előzetes telefonos megbeszélés nélkül!
- Miután megtörtént a Check-lista felvétele és alapos a gyanú COVID-19 fertőzésre, PCR tesztet rendel el az orvos.
- Az OMSZ munkatársai felveszik Önnel telefonon a kapcsolatot és egyeztetnek, hogy mikor és hol történik meg a mintavétel. Ha megtörtént a mintavétel kb. 2-4 nap múlva megjelenik a lelet az EESZT (<https://www.eeszt.gov.hu/hu/nyito-oldal>) rendszerben, illetve elérhetővé válik az ügyfélkapu e-egészségügy rendszerében. Akinek van ügyfélkapu hozzáférése az tudja saját magának ellenőrizni az eredményét! Akinek nincs, annak az orvos megnézi a leletet az EESZT-ben.
- Amennyiben COVID-19 fertőzés gyanúja áll fent, be kell tartani az önkéntes KARANTÉN előírásait. Ez azt jelenti, hogy otthonukat ne hagyják el.
- **A karantén a tünetek megjelenésének napjától min. 10 napig tart. A karantén feloldásához további tesztre nincs szükség!**
- Munkába álláshoz csak és kizárólag egészségügyi dolgozóknak van szüksége negatív teszteredményre!
- **Amennyiben ön dolgozik értesítse munkahelyét a betegség fennállásáról, beszélje meg a táppénz feltételeit és feltétlenül tájékoztasson minket is a táppénzigényről! Amennyiben kiskorú gyermekkel él egy háztartásban feltétlenül tájékoztassák a gyermekorvost is a betegség fennálltáról!**

Otthoni teendők:

- Izoláció a család többi, egészséges tagjától!
- Otthon is maszk, lehetőség szerint külön szoba, fürdőszoba időben elosztott használata.
- Rendszeres kéz és felületfertőtlenítés megfelelő fertőtlenítő szerekkel!
- Bőséges folyadék fogyasztás, min 2 liter/nap, de láz esetén több is lehet!
- C-vitamin 1000mg/nap,
- D3-vitamin 3000NE/nap
- Magnézium: 300-400 mg/nap
- Szelén : 55 mcg/nap (spenót, brokkoli, káposzta, banán, kiwi, szőlő, narancs, tengeri halak, diófélék, teljes kiőrlésű gabona)
- Cink: 10 mg/nap (spenót, pulyka, marha, bárány, juharszirup)

Lázcsillapítás, izomfájdalom, fejfájás:

- Paracetamol 3-4×500mg,
- Ibuprofen max:600mg/nap
- Metamizol (algopyrin) 3-4×500mg/nap

Köhögéscsillapítás:

- Mézes tea
- Hason fekvés, félülő-ülő helyzet
- Száraz köhögés: házi orvosa receptköteles gyógyszer ír fel.

Amennyiben lehetőség van, napi 1-2x vérnyomás mérés (gyakran van alacsony vérnyomás). Naponta lázmérés.

Telefonos egyeztetés házi orvossal 2 naponta.

Betegség lezajlása után 4-6 héttel telefonos egyeztetés javasolt az esetleges szövődmények felismerésére.

**AMENNYIBEN ÁLLAPOTA HIRTELEN ROSSZABBRA FORDUL, MELLKASI FÁJDALOM, FULLADÁS, NAGY-
FOKÚ GYENGESÉG JELENTKEZIK AZONNAL HÍVJA A MENTŐSZOLGÁLATOT A 112-ES TELEFONSZÁMON!**

DR. NAGY ÉVA

FORRÁS: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ANNAMARIA.RICHTER.1/POSTS/3461413713894630](https://www.facebook.com/ANNAMARIA.RICHTER.1/POSTS/3461413713894630)

Tegyük meg, amit tudunk...

(A védekezés és az egészségfejlesztés módjai a koronavírus járvány idején)

Az új koronavírus megjelenése mindenki életére nagy hatással van, amelyre különböző módokon reagálunk. Van, aki úgy érzi a maga részéről megtesz mindent, és igyekszik józan belátással végezni a teendőit. Természetesen vannak szélsőséges reakciók is, mint az extrém mértékű szorongás, illetve a másik végponton a maximális tagadás.

Tagadhatatlan, hogy a feszültség mindenkiben növekszik, ami az immunrendszert is gyengítheti. Az okok firtatása helyett a megoldáshoz szeretnénk segítséget nyújtani.

Köztudottan a legnagyobb szorongást az olyan helyzetek jelentik, amelyek fölött úgy érezzük, hogy nincs befolyásunk. Fontos tudni, hogy mindig van olyan kis részlet, amire mi magunk is hatással lehetünk, érdemes ezeket megragadni. Nyilvánvalóan mindenkinek van az életében olyan körülmény, amin nem tud változtatni, de ha mindig ezen kesereg, akkor sem lesz jobb. Felesleges energiát von el az is, ha állandóan kommenteket, ötleteléseket, „megmondó emberek” írásait olvasgatjuk, hiszen ez sem segít a megoldásban, legfeljebb jól felidegesítjük magunkat.

Érdemes tehát arra koncentrálni, hogy mi az, AMIRE HATÁSSAL VAGYUNK, amit mi magunk is MEG TUDUNK TENNI. Minél inkább úgy érezzük, hogy van cselekvési lehetőségünk, annál nyugodtabbak leszünk.

Mit, mikor és meddig?

A vírus megfékezése szempontjából az első és legfontosabb, hogy pontosan átlásuk, mikor és mit kell tennünk.

A legegyszerűbb a sokszor ismételt alaptétel: „Hordj maszkot, tarts távolságot, moss kezet!” Számtalan oktató videó található az interneten ezzel kapcsolatban, a médiumokban is rendszeresen elhangzanak a felhívások, ami már mindenki számára ismert.

Nagyobb a bizonytalanság azzal kapcsolatban, hogy mi a teendő tünetek jelentkezése esetén, mit kell tennünk, ha kontaktusba kerültünk később igazoltan fertőzött embertársunkkal, illetve miként védjük

magunkat és szeretteinket, ha valamely családtagunk is elkapta a betegséget.

Tünetek jelentkezése esetén mindenképpen, minél hamarabb vegye fel a kapcsolatot a háziorvosával, és kövesse a tanácsait! Két fogalmat is fontos tisztázni, ezek a karantén és az izoláció. A karantén a tünetmentes személy járványügyi megfigyelése, a betegség lappangási ideje alatt. Erre akkor van szükség, ha esély van rá, hogy megfertőződünk. Például kontaktuskutatás során felmerül, hogy átadhatták nekünk a vírust, vagy olyan helyszíneken jártunk, ami kiemelt veszélyforrás. A lényeg tehát, hogy tünetmentes, de feltételezhetően vírusforrázó személyről van szó. Nemzetközi adatok szerint 14 nap a vírus lappangási ideje, a legutóbbi tapasztalatok szerint, ha valaki megfertőződik, általában már az 5. napon megjelennek a tünetek. A legfrissebb eljárásrend szerint hazánkban a karantén ideje 10 nap. Ez a minimum, de ha megtehetjük és tartjuk magunkat a 14 naphoz, akkor járunk el igazán körültekintően.

Az izoláció a már tünetet produkáló, vagy teszttel is igazoltan fertőzött személyekre vonatkozik. 10 nap az ideje, mert tapasztalatok szerint ennyi ideig fertőz a betegség. (Ez lehet akár 20 nap is, de jellemzően súlyosabb és jóval ritkább esetekben). Különböző előírások vonatkoznak az egészségügyi intézményekben, idős otthonokban lévőkre, de saját otthonunkban is fontos, hogy elzárjuk magunkat a családtagjainktól a védelmük érdekében, amennyiben a koronavírus bármely tünetét észleljük. (Ezek jellemzően a száraz köhögés, láz, nehézlégzés, szag- és ízérzés átmeneti elvesztése. Nem specifikus tünetek: fejfájás, izom, ízületi fájdalom, hányinger, hányás, hasmenés, hasi, mellkasi fájdalom, fáradékonyság, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, kötőhártyagyulladás, hőemelkedés, hidegrázás).

Ha koronavírus fertőzöttnek bizonyulunk, a velünk egyháztartásban élőkre – az utolsó érintkezéstől kezdve – a karantén szabályok érvényesek. Ha nem tudunk elvonulni (az izoláció szabályairól a [semmelweis.hu](https://www.semmelweis.hu) weboldalon talál részletes információt), akkor úgy kell tekinteni, hogy 10 napig fertőzhetünk. Ez azt jelenti, hogy akár a 10. nap is lehet a környezetünkben élők szá-

mára a fertőzés napja, így számukra innen kell számolni a karantén idejét. Ez összesen 10 + 14, de minimálisan is 20 nap (ha 10 nap karanténidővel számolunk).

A karantén és az izoláció megfelelő alkalmazásáról, valamint a jellemző tünetekről Tündik András doktor úr készített egy nagyon világos és szemléletes összefoglalót, a hazai és a nemzetközi ajánlások alapján.

Egészségünk fejlesztése, karbantartása

Az Egészségfejlesztési Iroda egyik fő feladata, hogy irányításként szolgáljunk az egészséges életmód megvalósításához. Vannak olyan programjaink, amelyek első pillantásra felvetik a gondolatot, „Erre tényleg épp most van szükség? Ez most a legfontosabb?” A válaszuk egyértelműen igen. Nézzük meg közelebbről. Egy világjárvány közepén élünk. Az óvintézkedések betartása mellett nagyon fontos, hogy minél egészségesebbek maradjunk, hiszen így nagyobb eséllyel tudunk megküzdeni a vírussal. A szorongásról már volt szó. A megfelelő ismeretek mellett nagy hasznunkra lehetnek a stresszoldó technikák. Mint említettük, vannak olyan helyzetek is, amit nem tudunk megoldani. Az általuk keltett feszültség oldására nagyon jól alkalmazható technikák léteznek, amelyek rendszeres használatával elkerülhetjük a szervezetre gyakorolt negatív hatásukat.

A stresszoldás alapjai online kurzusunkon pszichológus kollégáink a stressz számos oldalával ismertetik meg a résztvevőket, illetve egyéni tesztek végzésével és egyszerű technikák bemutatásával teszik a megoldást kézzelfoghatóbbá. Az előadás után jelentkezni lehet többféle célzott technika elsajátítását oktató csoportba.

Az egészséges életmód alapja testi szinten a megfelelő táplálkozás, és a mozgás. *4 évszak Facebook csoportunkban* szezonális élelmiszerekre hívjuk fel a figyelmet, és buzdítunk mindenkit, hogy ossza meg kedvenc egészséges ételét. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége ajánlása az okostányér, amely képi formában is szemléletesen bemutatja az ajánlott arányokat.

Hasznos információk és receptek is találhatóak oldalunkon, a www.okostanyer.hu-n. A mozgás a 4 fal között is folytatható, illetve sétálni vagy kocogni még a hűvös időben is lehet. Számos videó található, ami otthoni tornát mutat be. Mindenki választhat edzetségének, izlésének megfelelően. A Magyar Szabadidősport Szövetség oldalán a szépkorúak napi edzésprogramot találnak: <https://masport.hu/mozgaselmeny-szenioroknak/>

Irodánk Szülés utáni regeneráló tréninget kínál a frissen szült anyukáknak, hogy segítsük őket is az erőnlétük egészséges fejlesztésében.

Érdeemes a mozgásra most a szokásosnál is nagyobb hangsúlyt fektetni, mert a keringési és légzőrendszerre kifejtett pozitív hatása mellett a testsúly karbantartásban is kiemelkedő szerepe van. Mivel a moz-

gásterünk is beszűkült, a kilók is könnyebben gyarapodnak.

Sokat halljuk, hogy a krónikus betegségek nagy kockázatot jelentenek a koronavírus szempontjából. Elsőként mindenkinek a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek, valamint az immunhiányos állapotok juthatnak eszébe. Ne feledkezzünk meg egy másik krónikus betegségről és világméretű járványról, a felesleges kilókról sem. Igen, a WHO krónikus betegséggé nyilvánította az elhízást, hiszen a kategória minden kritériumának megfelel. A szervezet olyan állapota, ami számos vezető halál oka megbetegedés kialakulásához hozzájárul. Megfigyelték, hogy az elhízás is súlyos rizikót jelent a koronavírus lefolyását illetően. A pécsi tudományegyetem fiatal virológusa említette egy interjúban, hogy a zsírszövet is nagy

mértékben tartalmaz olyan receptorokat, amihez a vírus kapcsolódni tud, így feltehetően vírusrezervoárként (tároló helyként) is működik.

Testsúlycsökkentő Facebook csoportunkba is várjuk a jelentkezőket, ahová kiselőadásokat töltöttünk fel, sokoldalúan körüljárjuk a túlsúly és az elhízás témakörét, a cselekvési irányokat.

Szülőakadémia csoportunkban a szülőknek, nagyszülőknek gyűjtünk össze érdekes anyagokat, nem csak a koronavírussal kapcsolatban.

Szeretettel, odafigyeléssel sokat tehetünk családunk és önmagunk testi és lelki egészsége érdekében. Vészeljük át együtt a nehézségeket, jó egészséget kívánunk mindenkinek!

HUSZÁRNÉ KÜRTI ÉVA – SZENTENDREI JÁRÁS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA VEZETŐJE

Tájékoztatom, hogy a Szentendrei Szakrendelőben december hónapban az alábbi napokon változik a rendelési idő a megszokotthoz (H – P 7:00 – 19:00) képest

December 11., péntek	7:00 – 12:00
December 12., szombat	ZÁRVA (eltár miatt)
December 21., hétfő	7:00 – 19:00
December 22., kedd	7:00 – 19:00
December 23., szerda	7:00 – 12:00
December 24., csütörtök	ZÁRVA
December 25., péntek	ZÁRVA
December 28., hétfő	7:00 – 12:00
December 29., kedd	7:00 – 12:00
December 30., szerda	7:00 – 12:00
December 31., csütörtök	ZÁRVA (Államkincstár ASP rendszer migrálás)
Január 1., péntek	ZÁRVA

Köszönettel:

DUBLINSZKI-BODA PÉTER – IGAZGATÓ

Hogy a karácsony mégis szép legyen – őszintén a magányról

Az őszi-téli időszakban, különösen az adventi-karácsonyi ünnepkörig nagyon sok ember érzi magányosnak magát.

A helyzetet tovább súlyosbítja a világjárvány, amely fokozza az elszigeteltséget, a közvetlen kapcsolatok nehezítettek, a korlátozó intézkedések pedig nagymértékben növelik a stresszt.

Különösen az idősek szenvednek a kényszerű egyedüllétől, bár sajnos bőven akadnak minden korosztályban szomorú, feszült, depresszív emberek.

A pandémia szorongást, elszigeteltséget, az emberi kapcsolatok fallazulását okozza.

A máskor működő napi rutin megoldhatatlan. Szaporodnak a családok nézeteltérései, a generációs problémák felerősödnek. Külön nehézséget, óriási gondot jelent a munkahelyek instabillá válása, a gyerekek számára a digitális oktatás, ahol a szülőnek egyszerre kell helytállnia pedagógusként is. A pedagógusok pedig naponta küzdenek az online oktatás következtében beálló szakmai és pszichés problémákkal.

Elmaradnak az ünnep előtti készülődések, vagy erősen megváltozott formában zajlanak. A karácsony megünneplése várhatóan családi körben sem lesz egyszerű, részben a korlátozások, részben az utazás kockázatosága miatt.

Míndez megnöveli a lelki feszültségeket, sokkalnál pedig fokozza a magány érzését. A társadalmi ritmuszavar az egyének életét is megváltoztatja. A stressz extrém mértéke nemcsak nyugtalanságot, bizonytalanságot szül, de fokozza a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, a megváltozott táplálkozásstruktúra növeli az elhízás veszélyét, a mozgáshiány következményei is jelentkeznek. Az immunrendszer gyengül, emiatt szervezetünk kevésbé áll ellen a fertőzéseknek.

Mit tehetünk jól felfogott érdekünkben?

Építsük fel a napunkat. Az idő hasztalan mulatása helyett legyen minden napra olyan tevékenységünk, amelyre esetleg eddig nem jutott időnk, pl. a pince rendbetétele, a felesleges holmik selejtezése, kisebb javítások, amelyek elmaradtak.

Az étkezések továbbra is a megszokott módon történjenek, ne álljunk át alkalmi falásokra, állva evésre. Továbbra is adjuk meg a módját, még ha valaki egyedül él is.

Mindenképpen alapvető a mozgás. Szobában is lehet tornászni, edzeni. Naponta érdemes sétálni, futni, kerékpározni, természetesen a testi állapot függvényében.

Írjunk naplót, amelyben megjelenhetnének a naponta előforduló apró örömök, akár egy jól sikerült leves elkészítése vagy egy jó film megnézése, a családtagok telefonhívása, és a többi. Valamikor majd, visszatekintve, fontos dokumentuma lesz ennek az időszaknak, írhatunk bele emlékeket, családi történeteket is.

Éljünk napirend szerint! Így nem folyik szét az idő, jobban kézben tudjuk tartani a tevékenységeinket.

Használjuk az internetet vagy egyéb médiumokat, de parancsoljunk rá magunkra a hírhőség kezelésében. Sok olyan hír van, amely tönkreteszi a hangulatot és utóbb kiderül, hogy hamis hírről van szó.

Milyen további ötleteket lehetne adni a magánynak, ennek a nagyon komplex érzésnek az enyhítésére? Természetesen ez korosztálytól, érdeklődési körtől, kapcsolatrendszerrel függ, általános receptek nem léteznek.

A legfontosabb: intenzíven ápoljuk kapcsolatainkat, akár naponta, akár néhány mondat erejéig. Az idős rokonokat, főleg, akik egyedül élnek, gyakran kérdezzük meg, mire van szükségük, miben segíthetünk. Ne feledjük, mi is rászorulhatunk segítségre.

Erősítsük meg a jó szomszédokkal való kapcsolatokat, ez is biztonságot ad. Mi is legyünk jó szomszédok. Ha idős, elesett szomszédunk van, akinek a gyermekei távol élnek, ajánljuk fel segítségünket a vásárlásnál, gyógyszerkiváltásnál. Utóbbi egyszerű

meghatalmazással, a TAJ kártya számával megoldható.

Játsszunk! A napi játék frissíti az elmét, csökkenti a negatív gondolatok áramlását. Gyerekekkel szabadtéren is jó játszani, szülőkkel együtt még jobb. Minden társasjáték együttes élmény lehet.

Kreatív tevékenységekre is szükség van: ez lehet akár adventi naptár készítése, akár ajándékkészítés a családnak, barátoknak.

Próbáljunk ki új recepteket, süssünk finom süteményt a családnak. Ez fenntartja a közös asztalnak, mint a legfontosabb családi szimbólumnak megőrzését.

Magány ellen nagyon jó – ha van rá mód – kutyát, macskát örökbe fogadni, akár aranyhörcsögöt tartani. Ezzel gyakran egy életet mentünk meg, a gondoskodás pedig gyógyír a magány ellen, ráadásul mindennapi hasznos tevékenység.

A magány percekből áll össze súlyos teherré. Akár néhány percnyi figyelem, emberi törődés, egy apró gesztus is segíthet, mert így az egyedüllét is elviselhetővé válik, nem válik parttalanná, hisz bízni lehet abban, hogy érkezni fog a segítség.

Az emberség kötelező minden más ember iránt. Mind egy hajóban evezünk. Vigyázzunk egymásra!

Ha elkeseredett, depressziós, hívja a 116-123 ingyenes számot!

Itt felkészült pszichiáterek, pszichológusok, kiképzett önkéntesek beszélgetnek a hozzájuk fordulókkal.

Kérem, ne féljen segítséget kérni!

HORVÁTH JUDIT – PSZICHOLÓGUS / EFI

Önkormányzati támogatás 70 év feletti állandó lakosoknak!

Előzetes Képviselő-testületi egyeztetés után, Németh Miklós polgármester úr döntése, hogy minden 70 év feletti állandó lakos egyszeri 5.000 Ft támogatásban részesül.

Az összeget november végén, december elején a posta kézbesíti.

PÓCSMEGYER KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

9 érdekesség a Mikulásról

Ha szerencséd van, és persze ha elég jó voltál, ma reggel egy piros csomag lapult a csizmádban. Mikulás alkalmából összegyűjtöttünk 9 érdekességet a Télapóról, melyeken biztosan meg fogsz döbbsenni! Azt például tudtad, hogy van olyan ország, ahol nem rénszarvasok húzzák a szánt, hanem egy fehér paripa?

1. A Mikulást eredetileg **lila színű paláttal ábrázolták**, ezzel utalva Szent Miklósrá és a püspökök lila színű ruhájára. A piros öltözékére az 1930-as években tett szert, amikor Habbon Sundblom újragondolta a figurát a **Coca-Cola Company** felkérésére, akik a nagyszakállút kívánták felhasználni a karácsonyi kampányukhoz.
2. A hollandok is újragondolták a figurát, náluk ugyanis **a Mikulás fehér lovon közlekedik**. Ennek az az oka, hogy összemosták a Télapót a középkori lovagi hagyományokkal, így a Mikulásnak búcsút kellett mondania a szánjának.
3. Az igazi Mikulás „hivatalosan” Finnországban, Lappföldön lakik. A gyerekek még **e-mailt is küldhetnek neki** a santa.claus@santaclausoffice.fi címre.
4. Az **olaszoknál nincs is Mikulás**: náluk egy **La Befana** nevű kedves boszorkány ajándékozza meg a gyerekeket, rá-



adásul nem is december 6-án, hanem egy hónappal később, január 6-án.

5. Ugye te sem tudod, hogy a Mikulás miért éppen az ablakba kikészített csizmákba teszi az ajándékait? A magyarázat Szent Miklós alakjához fűződik, aki egyszer **úgy segített egy elszegényedett anatóliai családon, hogy az otthonuk ablakába tett egy marék pénzt**. Azért kell a csizmát az ablakba készíteni, hogy legyen hova tennie a meglepetéseket a télapónak.
6. Magyarországon a **18. században betiltották a mikulásozást**, mivel a gyerekek túlságosan féltek tőle. Ez nincs mit csodálkozni, ha tudjuk, hogy a 17-18. szá-

zadban még egy **félelmetes félig szarvas-, félig emberlénnyként** ábrázolták a Mikulást, aki hosszú bottal járt a gyerekek között, és sokkal inkább megbüntette és megverte, semmint cukorkákkal jutalmazta őket.

7. A Mikulás nemcsak a tejet és sütit szereti, mint ahogyan azt az amerikai filmekben ábrázolják. A **skandináv államokban zabkásával kedveskednek neki**, a britek pedig **húsos pitét, sört vagy éppen sherryt is kikészítenek** a tiszteletére.
8. A Mikulás rénszarvasai is rejtélyesek. Az összes állat fiúnevet visel, ám a **hím rénszarvasok télen ledobják az agancsukat**, ellenben a Mikulás állataival, akik télen is büszkén viselik fejük ékességét. Vagy netalán nőstény állatai vannak a Mikulásnak, akiknek fiúneveket adott?
9. Észak-Amerikában és Kanadában Santa Clausnak, Angliában Father Christmasnek, Dániában Sinter Klaasnak, Finnországban Joulu Pukkinak, Franciaországban Père Noëlnek, Hollandiában Kerstmannak vagy Sinterklaasnak, röviden csak Sintnek, Horvátországban Sveti Nikolának, Božić Batának, Japánban Santa-szan vagy Jizonak, Kínában pedig Sengtan Laozsennnek hívják.

FORRÁS: [HTTPS://FUNZINE.HU](https://funzine.hu)

Idén az Auchan áruházaiba költözik a MikulásGyár

Idén nem egy, hanem 24 MikulásGyár lesz úgy, hogy az ország összes **Auchan áruházában** gyűjtik az adományokat. A MikulásGyár tulajdonos-főszervezője, Zsolnai Endre kiemelt, a pandémiára és annak gazdasági hatásaira való tekintettel **a rászorulóknak most leginkább tartós élelmiszerre (konzerv, tészta, liszt, cukor, rizs, olaj, édesség stb.), tisztálkodási és fertőtlenítőszerre van szükségük**. A gyűjtést 2020-ban ezek szerint szervezik meg. Használtklik-felajánlásokat a járvány miatt biztonsági okokból nem fogadnak. Ennek az évnek különleges üzenete van: a MikulásGyár akkor is működik, ha

olyan nehézségek vannak a világban és hazánkban, amelyekre nem számíhattunk. A szervezők közleménye szerint sokszorozott erővel és energiával dolgoznak azokért, akik máshonnan nem kapnak segítséget.

A francia áruházlánc idén első alkalommal csatlakozik a nagy múltú MikulásGyárhoz, **gyűjtőpontjaik december 1. és 20. között üzemelnek majd**.

A Mikulásgyár stratégiai és logisztikai partnere a Magyar Posta Zrt. A posta lehetőséget nyújt arra, hogy az is adományozhasson, aki nem tudja személyesen elvinni ajándékát a MikulásGyárba. **Az ország legtöbb postáján is ingyen feladhatók az**

adományok lezárt dobozokban, csak annyit kell ráírni a küldeményekre, hogy **“MIKULÁSGYÁR”**.

A Magyar Vöröskereszt a budapesti és vidéki gyűjtőpontokon biztosítja az önkénteseket, s gondoskodik arról, hogy a legjobb helyekre kerüljenek az adományok. A hazánkban 139 éve működő humanitárius szervezet óriási feladatot lát el azzal, hogy önkéntes hálózatát hadrendbe állítja és 20 napon keresztül sokezer munkaórában veszi át és kezeli a felajánlásokat.

Ahogy az elmúlt 5 évben, a MikulásGyár a Lurdy Házban is várja az adományokat.

FORRÁS: 24.HU

Karácsony is egészségesen

A Karácsony elsősorban a családról, az együtt töltött időről és az egymás iránti szeretetről szól. Ám természetesen az ételek is fontos szerephez jutnak. Gondoljunk a szépen megterített asztalra és a számtalan fogásra, amely a tányérunkon illatozik. A legtöbb család a mai napig a hagyományos menüsört tálalja az ünnepi asztalra: halászlét, rántott pontyot és majonézes krumpisalátát. Desszertként pedig az elmaradhatatlan mákos és diós bejglit.

A karácsony ugyan a családé és az ünnepe, de ilyenkor is érdemes odafigyelnünk egészségünkre. Sokszor nem is feltétlen az ételek milyensége, sokkal inkább az adagok nagysága okoz problémát. A sok fogás, a méretes adagok megterhelheti az emésztőrendszerünket, amely hasfájáshoz, puffadáshoz, kellemetlen teltségérzethez vezethet. Ennek kezelésére nincs bevett gyakorlat, így a legjobb a megelőzés. Inkább sokszor együnk keveset, és szenteljünk időt az étkezés utáni pihenésre.

De most beszéljünk magukról az ételekről! Ha karácsony, akkor az első, ami eszünkbe jut a hal. Sokan ódzkodnak ettől az alapanyagtól, egy részük az édesvízi halaknál előforduló „pocsolya íz” miatt, mások a szagát nem kedvelik. Pedig egy igazán értékes hozzávaló. Kiváló fehérje forrás, ezenkívül könnyebben emészthető, mint a sertés- vagy a marhahús. A hivatalos ajánlás szerint heti egyszer kellene halat fogyasztanunk, sajnos a magyar adatok szerint ettől igen messze állunk, az éves hal fogyasztás nagy része még mindig csupán karácsony táján történik, de sok családban még ilyenkor sem kerül az asztalra. Pedig a hal egy igazán változatos alapanyag érdemes vele kísérletezni, próbálkozni! Ma már számos szupermarketben kaphatóak nem csak édesvízi, hanem tengeri halak is. Fóliában sütvé, grillezve is kiválóak. A tengeri halaknál érdemes még kiemelni, hogy omega-3-ban gazdagok. Az omega-3 egy telítetlen zsírsav, amely segíthet a szív és érrendszeri megbetegedések megelőzésében. Fogyasztsunk tehát halat sokszor sokfélet!

Érdekeség, hogy számos népi hagyományokkal foglalkozó könyv (lásd a forrásoknál) nem a halat, hanem a pulykát emeli ki, mint hagyományos karácsonyi főételt. A magyar paraszti világban szokás volt dióval hizlalni a karácsonyi pulykát, hogy még



finomabb, ízletesebb legyen a húsa. Alternatívaként remek választás lehet a családi asztalra a pulykasült. Bár egész pulykát sütni nem egyszerű feladat, választhatjuk csak a mellét is, amely méretéből adódóan is bőséges fogás lehet, ráadásul a csirkéhez hasonlóan könnyű eltávolítani róla a felesleges zsírréteget. Ezenkívül kipróbálhatjuk a sütőzacskóban sütést is, amelynek a sajátossága, hogy hozzáadott zsiradék nélkül is szaftos, ízletes étel készíthető. Köretként válasszunk valami könnyedebbet: salátát vagy párolt zöldségeket. Utóbbit szintén

elkészíthetjük zacskóban.

Végezetül érdemes pár szót ejteni az édességekről. Mákos és diós bejgli, zserbó, hókifli, hogy csak a legnépszerűbbeket említsük. Az egészséges táplálkozás irányelvei szerint az édességek is beilleszthetők az étrendbe, és ünnepnapon természetes, hogy szeretnénk kényeztetni magunkat. Azonban itt is érdemes szem előtt tartani a mértékletességet! Ezen segíthetünk azzal, ha kevesebb félét készítünk, illetve becsempészhetünk olyan könnyedebb fogásokat mint egy gyümölcssaláta vagy valamilyen joghurtos pohárkrém.

A legfontosabb viszont, hogy készítsünk bármit, bármilyen formában azt szeretettel tegyük és azokkal osszuk meg ezt a szép napot, akik igazán fontosak számunkra.

Kellemes ünnepeket kívánunk!

TÓTH ESZTER – EFI IRODA

FORRÁS: FARKAS KATA – HAZAI ÍZEK, FALUSI ÜNNEPEK,
MAGYAR ELEK – AZ INYEMESTER SZAKÁCSKÖNYVE,
WWW.WEBBETEG.HU/



Nagyapó mesél

A kora hajnal az én legkedvesebb napszakom. Lesétálok kutyámmal a Dunához, átnézek a túlpartra, Felsőgöd felől kél már a nap. Lassan rózsaszínbe öltözik a világ – ezt a napot is megértem. A kora reggeli áhítat ideje ez. Kiskölyökként nagymamától tanultam, hogy a Jóistenke ott lakik fenn, magasan az égben, onnan figyel jól viseljük-e magunkat itt a földön. Felnézek hát a magasba, és röstelkedve bocsánatot kérek, bizony-bizony nem mindig viselkedtem jól. Mostanában már igyekeznék, talán még nem késő.... Könnyű jónak lenni nyolcvan után, már nem akarsz meggazdagodni, a gyönyörű nők is csak esztétikai látványosságok. No de félre bánat, – félre bú halljuk a mesét. Nem is mesét mondanék, hanem megidézném a réges-régi karácsonyi hangulatokat, ízeket, illatokat. Vissza hát a múltba!

Az első öt-hat év háború. Milyen egy háborús karácsony? – jó is meg rossz is. Apám a háborús zivatarban eltűnt, öt évig nem láttam, hírét nem hallottuk. Két nagyszerű hős asszony viselte gondomat és varázsolt valami nagyon szegényes, de mégis megdöbbenően hatásos karácsonyt – nagymami és édesanyám. Nem volt ott semmiféle ajándék, villanyvonat, vagy építőkocika, – dehogyis! – a karácsonyfa feldíszítve gyertyáscákkal, cérnaszálon lógó süteményekkel ez volt az ajándék. A karácsonyfát innen-onnan szerzett örökzöld ágakból barkácsolta édesanya, az aprósütit nagymami sütötte a lerben, ahogy ő nevezte a tűzhely sütőjét. Színes képek is függtek a fán, pufók angyalkák könyököltek fehér báránnyelűkön. Egyszer még csoda is történt, talán 1943-ban, karácsony előtti napon. Beállított hozzánk egy ismeretlen ember jókora hátizsákkal a púpján (kissé pú-

pos volt az ipse) – illedelmesen köszönt, elővett a zsákból egy lött vadnyulat, lerakta a konyhaasztalra és már indult is a kapu felé.

Anyám a dermedt meglepetésből ocsúdva utána kiáltott: várjon már jóember, miféle nyúl ez, és ki küldte? Az ember vissza se nézett csak legyintett a kezével, mintha darazsat hessegetne, és már ott sem volt. Nagymamó sejtelmesen mosolygott, tudhatta, amit mi nem, de a dolgot soha nem magyarázta.

Ne gondold barátom, hogy a két gondozóm és felügyelőm tátott szájjal várta a csodákat. Dehogy-dehogy! – járt valami szerény kis hadisegély, amit hadbavonult családos katonák felesége és gyermeke kaptak, de ez még az éhenhaláshoz is kevés volt. Munka után kell hát nézni. Csakhogy ilyen kis városban nincs mit csinálni. Próbálkozott anyukám ezzel-azzal, rokkával angora nyuszi szőrméjét sodorta fonálra, zsidóasszony jötevőjét, akinél korábban takarított elhurcolták, de volt egy barátnője a kisújszállási feketézók királya, aki elhatározta rendbe hozza a szénánkat. Az útmutatása így hangzott: Erzsikém ne mulyáskodjál, csináld, amit mondok, meglásd nem jársz rosszul. Anyám jó tanítványnak bizonyult, hallgatott tanító mesterére, pedig igen-igen veszélyes volt amibe belevágott. Nézzük csak mi módon!

A háborús években sokféle dolog hiányzott a boltok polcairól, így sót, élesztőt, gyufát szinte soha nem vásárolhattál. Csakhogy működött a feketepiac. Csengetbe kellett utazni a román határhoz, és az odaútról csempészett árut titkos helyeken megvehetted. A veszély abban rejlett, hogy lecsaphattak rád a fináncok, elkobozták a szajrét és se pénz se posztó. De veszélyt jelentettek a vonaton garázdálkodó tolvaj bandák is.

Általában két-három merész, nagyszájú menyecske fogott össze és ha valaki háborgatta őket olyan ricsajt és jajveszékelést csaptak, hogy a fináncok is jobbnak látták csendben eloldalogni.

Működött a biznisz a háború alatt és utána is jó darabig.

1948-ban édesapa hazatért a hadifogságból és véget vetett az ilyesfajta nyereszkeedésnek...

De vissza a karácsonyhoz! – édesanya buzgalmát és áhítatos karácsonyi lelkesedését jóapám igyekezett fékezni, szerrinte ugyanis a karácsony egy klerikális színjáték.

Az ünnep elromlott ugyan számomra, – de nem véglegesen, – de nem ám! Éreztem én, hogy ott fenn az égben számon vagyok tartva.

Teltek az évek, iskolák, katonai szolgálat, szerelmek, csalódások, tévelygések politikai labirintusokban, – és egyszer csak felderült az ég. A Mennyei Atya elém vezette a nekem szánt ajándékot, akitől visszazakapom a karácsonyomat. Úgy történt bizony ahogy mondom!

Lengyelországból jött gyanútlanul az a lengyel leányzó – boldogan körülnézni a világban – hogy aztán itt ragadjon végleg, boldog karácsonyokat teremteni.

Édesapám is megszelídült lassan, ahogy jöttek az unokák, – ez is karácsonyi csoda! Történetem nálam is vénebb szereplői már mind-mind a másik világból figyelik meggyulladnak-e a karácsonyi gyertyák. Udvaromban is világít már a jókora feldíszített fenyő. Felsétálok este a Duna-gát-ra, lenézek meghatottan álmélkodva, figyelem a fényes csodát.

De csitt! – Hallja... – valaki sír!?

Mi-hogy én? – nem nem kedvesem, – egy kiskölyök sír ott a messzi Mózes utcában (meglehet, hogy örömeiben).

LEJEGYZTE ASZTALOS LAJOS

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó és szerkesztés: Pro Pócsmegyer Kft.,
2017 Pócsmegyer, Kossuth L. u.27.,
E-mail: kisbiro@pocsmegyer.hu; Tel.: 30/844 4439
Nyomás: Pannónia Nyomda Kft., Budapest
Megjelenik havonta 1500 példányban

Az aláírt cikkekért, képekért a szerző viseli a felelősséget. A mondanivaló nem feltétlenül egyezik a szerkesztőség véleményével; a sajtó- és szólásszabadság szellemében lapunkban helyt adunk egymásnak ellenmondó véleményeknek is, kivéve azokat, melyek egyéb okok miatt (erkölcsi, szélsőséges, stb.) kerültek kitérésre az újságból. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Szerkesztőségünk fenntartja az írások szellemiségét nem érintő rövidítések és helyesbítések jogát.

Védekezünk a fagy ellen!

Fővárosi Vízművek Zrt. tájékoztatója

Milyen veszélyei lehetnek annak, ha nem gondoskodik időben vízmérője téli védelméről?

- a vízmérőcsere és az elfolyt víz költsége nagymértékben megterhelheti pénztárcáját.
- váratlanul víz nélkül maradhat ingatlana.
- az elfolyt víz komoly károkat okozhat.

Szilánkokra tört üveg az óralapon, eldeformálódott számlálószervezet, esetleg csöpögő víz. Ha télen ez a látvány fogadja a vízóra tulajdonosát, akkor szinte biztosra vehető, hogy elfagyott a mérőeszköz.

Intő jel lehet az is, ha a lakásban nem, vagy csak alig jön víz a csapból. Ebben az esetben gyanakodni lehet arra, hogy megfagyott a vezetékben a víz, amely tönkretette a mérőszervezetet is. **A fagy elleni védekezésről csak úgy, mint a mérőhelyek tisztán tartásáról, valamint a megközelítés biztosításáról az ingatlan tulajdonosának kell gondoskodnia!**

A tartós hideg komoly károkat okozhat a talajban vagy a fűtetlen pincékben lévő vízmérőkben, sőt a falakon belüli vízvezeték-hálózatban is. Érdemes idejében megtennünk a szükséges óvintézkedéseket, hogy elkerüljük a hideg hatására bekövetkező mérő-meghibásodás helyreállításának, illetve a vízfolyás miatt jelentkező magasabb vízdíjszámlának a költségeit. Az eltört vezetéken keresztül egy óra alatt is akár a többszöröse ömölhet a szabadba egy átlagos család napi vízfelhasználásának.

Szolgáltatási területünkön a vízóra elfagyása esetén tárcsázza a nap 24 órájában rendelkezésre álló 06 80 247 247-es hibabejelentő telefonszámot.

Mit tehet a vízmérők elfagyásának megelőzése érdekében?

- A fagy leginkább a néhány milliméteres vaslappal fedett aknában lévő vízmérőket veszélyezteti, ezért ezek védelme különösen fontos!
- A kerti vízóraakna törött vagy hiányzó fedlapját pótoljuk, sőt a nagy hidegben



külön szigetelésről is gondoskodjunk. Erre alkalmas lehet az aknateető aljára rögzített hungarocell lemez is.

- A vízmérőt akár pléddel, hungarocellel vagy más hőszigetelő anyaggal is letakarhatjuk, de még a kartondoboz darabok is megfelelőek erre a célra. A vízmérő téliesítésénél figyeljünk azonban arra, hogy annak számlapja könnyen szabaddá tehető legyen, s ezáltal a mérő leolvasható maradjon.
- Rendszeresen ellenőrizzük, hogy nincs-e víz az aknában, valamint figyeljünk arra is, hogy a vízóraakna fedele mindig zárt állapotban legyen.
- A pincékben lévő vízmérők védelme érdekében ellenőrizzük pinceablakok épségét, és ha a vízmérő, illetve a csövek a külsőtalajszinttől egy méternél kisebb távolságra vannak, hőszigetelésükről külön is gondoskodjunk.
- Szigeteljük – vagy ennek hiányában – időben víztelenítsük a falakon kívül lévő, illetve a nem kellően szigetelt vízvezetéseket.

Lakótelepi ház esetén kinek a feladata a fagy elleni védelem?

- Lakótelepi házak esetén a vízóra fagy elleni védelme a lakóközösség feladata. Az épület összes vízfogyasztását mérő szerkezetet legtöbbször a közműalagút és a folyosó mellett kialakított tároló helyiségben szerelték fel.

Hogyan gondoskodhat a vízcsövek védelméről?

- Az épületen belüli vezetékek, illetve szerelvények esetében győződjünk meg a helyiség nyílászáróinak épségéről.

- Nagy hidegben – különösen a tűzfalakban futó vezetékek esetében – még fűtésre is szükség lehet annak érdekében, hogy a csövekben lévő víz ne fagyjon be.
- Ha a helyiség nagyon hideg, vagy ha a vezetékek beépítetlen tűzfalban vannak és nincs módunk fűtésre, hagyjuk picit csöpögni a csapot, így nem – vagy csak sokkal nehezebben – tud megfagyni a víz a vezetékben.

Mi a teendő a nem lakott épületek esetében?

- Először nyissuk meg a kerti csapot, majd ezután zárjuk el a téli elzárót. A vezetékben lévő víz ilyenkor az ürítő szelepen keresztül távozik és elszivárog a talajba, így a felszínen húzódozó vezeték szakasz is vízmentes lesz.
- A vízmérők szigetelését a hálózat víztelenítését követően is meg kell oldani, mivel a vízmérőkben ez esetben is marad víz!
- Ha később látunk hozzá a víztelenítéshez, és a befagyott víz miatt nem tudjuk az elzárócsapot elfordítani, meleg vízzel, óvatosan felolvaszthatjuk a benne lévő jeget, majd ezt követően elvégezhetjük a víztelenítést.

Miért a felhasználónak kell gondoskodnia a vízmérők és a csövek védelméről?

Bár a bekötési vízmérő a víziközmű-szolgáltató, azaz a Fővárosi Vízművek tulajdona, annak fagy elleni védelméről és megőrzéséről a felhasználónak kell gondoskodnia. Elsőre talán ellentmondásosnak tűnhet ez a szabály, de gondoljuk át jobban: a bekötési vízmérő a felhasználó ingatlanán található, így annak védelméről nem is tud más gondoskodni, csak ő maga. Előzze meg a kellemetlenséget, és készítse fel kültéri vezetékeit, kerti csapjait a zord időjárásra!

Köszönjük, hogy odafigyel vízmérője állapotára, hiszen a vízmérők rendeltetésszerű működtetése közös érdekünk!

A Gyermekvédő Hívószám +36 80 21 20 21

a veszélyeztettség jelzésének egyszerű és gyors lehetőségét biztosítja

Alapelvek:

- **állandó elérhetőség** – a számot bárki ingyenesen hívhatja a nap 24 órájában megszakítás nélkül,
- **anonimitás** – a számot névtelenül hívhatja, zárt adatkezelés,
- **azonnaliség** – veszélyeztettség, bántalmazás, súlyos elhanyagolás, emberkereskedelem, prostitúcióra kényszerítés jelzése esetén, a hívást követően azonnal, a hatáskörrel rendelkező szolgáltató vagy hatóság értesítése,
- **információnyújtást** – a hívás jellegétől adódó szakmai információnyújtás,
- **krízis helyzet kezelése** – alap támogatás mely a hívás szakszerű fogadását és szakértőkhöz való irányítást foglalja magában,
- **szakszerűség** – a hívásokat képzett szakemberek fogadják, akik a jelzés fogadását követően megteszik vagy kezdeményezik a szükséges intézkedéseket a veszélyeztetés megszüntetése érdekében,
- **érdekek** – a gyermek vagy veszélyeztetett felnőttek mindenképp felett álló érdekére fókuszál.

Célkitűzés:

- a veszélyeztettség ügyében történő **jelzés fogadása**, és a hívást követően a jelzés telefonon és írásban való **megküldése az illetékes intézmények felé**,
- a gyermekvédelmi jelzőrendszer működésének, hatékonyságának javítása érdekében a gyermekvédelmi veszélyeztettséget jelző rendszer tagjai, a gyermekjóléti és gyermekvédelmi **szakemberek részére történő segítségnyújtás**.

Kitől, és kinek az érdekében vár hívást:

- aki gyermeket vagy felnőttet érintő veszélyeztető helyzetet észlel,
- veszélyeztetett gyermekek és felnőttek,
- veszélyeztetést észlelő állampolgárok,
- gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjai,
- gyermekvédelmi szakemberek.

A szolgáltatás célja tehát bármilyen, a gyermek vagy felnőtt veszélyeztettségét jelző hívásra történő szakszerű, hatékony és időbeni reagálás biztosítása és elősegítése, függetlenül a jelzést tevő személyétől és annak jelzési kötelezettségétől.



Zöld hírek a nagyvilágból

Vírusos nyércek tömeges irtása Dániában



Fotó: Reuters

A nyércekről emberek szervezetébe került koronavírus mutációját figyelték meg Dániában. Szó sincs tömeges jelenségről. Kétszáz olyan személyt azonosítottak, akiket a nyérc fertőzött meg, és közülük csak 12 olyan volt, akikben a vírusok kevésbé reagáltak az immunrendszer által termelt antitestekre. Az egészségügyi szakma azonban attól tartott, hogy ha ez az ellenállóbb vírus elterjed, az leronthatja egyes leendő vakcinák hatásfokát. A WHO, az ENSZ Egészségügyi Világszervezete további vizsgálatokat tartott volna szükségesnek, tekintve, hogy a vírus a nyércektől függetlenül is mutálódik. Más állatokról is terjedhet emberre. – teszi hozzá egy francia járványügyi szakértő.

A dán kormány azonban elrendelte a nem fertőzöttekkel együtt mintegy 17 milliós teljes tenyészállomány haladéktalan leölését, ami politikai vihart kavart az országban, lévén a világ legnagyobb nyérc tenyésztője. A végrehajtás ellenőrzésére a katonaságot és a rendőrséget is bevetették. Egyébként az intézkedés nem példátlan, korábban Hollandiában is elrendeltek hasonlót (Kis-

bíró 2020. július), ahol jövőre be is tiltják a tenyésztésüket.

A dán szigort indokolhatja, hogy a farmok több mint ötödén találtak fertőzött állatot. A dán egészségügyi minisztérium kutatóintézete szerint aggasztó, hogy a mutáció a tüskefehérjét változtatja meg, amely az oltóanyagok egyik célpontja. Elképzelhető azonban, hogy Dánia túlreagálta a fertőzéseket. („Ennek a mutációnak korán veszélyes hatást tulajdonítottak, a vírus gyorsabb és agresszívabb terjedését valószínűsítve, ugyanakkor a gyakorlati megfigyelések alapján nem teljesen tisztázott a hatása. Akár felelős is lehet a gyors terjedésért, ugyanakkor a mutáció révén könnyebb célpontja is lehet a koronavírus elleni védőoltásoknak! De a jelenlegi ismereteink alapján elképzelhető az is, hogy nincs érdemi jelentősége a vírus természetes szelekcióján túl a felismert genetikai mutációnak” – írja a webbeteg.hu.) Ráadásul a kormánynak nem lett volna joga az egész országra kiterjedő általános irtás elrendelésére. Emiatt utóbb Mette Frederiksen miniszterelnök bocsánatot kért, de sürgősségi eljárásban kívánja utólag legitimálni az akciót. Ezzel az ellenzék nem ért egyet, nyomására Mogens Jensen mezőgazdasági miniszter lemondott. (Nyáron egyébként Spanyolországban hasonló fertőzések miatt ugyancsak a kisállatok kiirtását rendelték el, de csak azon az egyetlen farmon, ahol a vírus megjelent.) A liberális párt kompenzációt követel, ami nem kis tétel lenne, tekintve, hogy a szakmai érdekképviselet szerint mintegy hatezer munkahely veszett el és az ágazat éves árbevétele mint-

egy egymilliárd dollárra rúg. A nyerc szőrme legnagyobb vevője Kína és Hong Kong volt. Miután – állatvédelmi megfontolásokból – a britek és Ausztria már évekkkel ezelőtt, Hollandia előtt pedig Németország tiltotta be a nyérc tenyésztést (Anglia az importtilalmat is tervezi), a jövőben pedig Belgium, Franciaország és Norvégia is csatlakozik hozzájuk, Európában már csak körülbelül 4,350 tenyésztő marad, jórészt lengyel, finn, litván és görög kezekben. A virológiáról tehát kevésbé határozott kijelentéseket lehet tenni, mint arról, hogy alaposan megdrágulnak az eddig sem olcsóságukról elhíresült nyercbundák.

FORRÁS: WWW.BBC.COM

Közelednek a rozmárok

A rozmár, ha tehetné, élete nagy részét a jég-en töltené, ebből azonban egyre kevesebb van az Északi-Jeges-tenger vidékén, amely a Föld leggyorsabban melegedő térsége. Így a rozmárok ellepték a Kara-tenger partját. A Nyugat-Szibéria északi részén fekvő Jamal-félszigeten két éve jelentek meg először nagyobb csoportokban. Ez egyaránt jelzi a populáció növekedését és a globális klímaváltozás sokrétű következményeit.

Az Északi sarkkörön túli vidéken ez a világ egyetlen olyan rozmárók által kedvelt szárazföldi pihenőhelye, amely nem szigeten fekszik. Tavaly egy rövidebb, idén egy hosszabb expedíciót vezettek orosz kutatók. Felvételeiken legalább háromezer rozmár látható – írta a Neft.media. A teljes állomány a becslések szerint 50 ezer fölött lehet, ez jóval kevesebb, mint a 19. században, viszont jóval több, mint amikor a 20. század folyamán felkerült a veszélyeztetett fajok vörös listájára.

Bár a rozmárok két éve jelentek meg itt nagy számban, bizonyos, hogy évszázadokkal korábban rendszeresen megfordultak a pihenőhelyen. Ez már csak abból is látszik, hogy a terület finnugor eredetű, nyenyec neve Tituej-Szale, azaz Rozmár-fok. A közeli Tituej-jahu pedig magyarul Rozmár-folyó. A nevek persze arra is utalnak, hogy a helyiek intenzíven vadászták is a rozmárokat, amelyek évszázadokkal ezelőtti elvándorlásában ez is szerepet játszhatott.

FORRÁS: [HTTPS://TELEX.HU](https://TELEX.HU)

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani a Kisbíró újság állandó és „vendég” cikkíróinak munkájukért. Köszönjük, hogy színvonalas írásaikkal, fotóikkal, hónapról hónapra megörvendeztették a Kisbíró újság olvasóit.

Köszönjük Molnár Lídiának és Bécsy Lászlónak a „Madarakról mindenkinek” című írásait és csodálatos fotóit.

Schramkó Péternek a „Forró krumpli” interjúsorozatot.

Szabó Gábornak a Zöld híreket a nagyvilágból.

Asztalos Lajosnak a „Nagyapó mesél” történeteit.

Murányi Sándornak a „Szigetnapló” regényrészleteit.

Csak időpontfoglalással fogadják ügyfeleiket a kormányhivatalok

2020. november 11-től, csak időpontfoglalással fogadják az ügyfeleket a kormányhivatali ügyfélszolgálatok: aki teheti, online intézze hivatali ügyeit!

A járvány terjedésének, valamint a személyes kontaktusok számának csökkentése érdekében szerdától csak előzetes időpontfoglalással lehet ügyeket intézni a kormányablakokban és okmányirodákban. A kormányzati intézkedésekkel összhangban most meghozott óvintézkedésekkel a megbetegedés kockázata és a járvány további terjedése mérsékelhető.

A járvány elleni védekezés elősegítése érdekében Magyarország Kormánya által bevezetett korlátozásokkal párhuzamosan 2020. november 11-től a kormányablakokban ismét kizárólag előzetes időpontfoglalást követően lehet ügyeket intézni. Időpontfoglalásra az *idopontfoglalo.kh.gov.hu* oldalon, a megújult *magyarorszag.hu* oldalon, illetve a 1818 ingyenesen hívható telefonszámon van lehetőség. Az interneten elérhető Központi Időpontfoglaló Alkalmazásban az ügyfelek ügyfélkapu regisztráció nélkül is foglalhatnak majd időpontot. Ez alól kivételt képeznek a gépjármű ügyintézésrel kapcsolatos ügykörök. Szerdától nem közlekednek a kormányablakbuszok és a települési ügysegéd szolgálatok működését is felfüggesztik.

A többi kormányhivatali ügyfélszolgálaton telefonos, illetve e-mailben történő időpontfoglalás lehetőségét biztosítják, az elérhetőségek a *kormanyhivatal.hu* oldalon találhatóak.

Az ügyintézők és ügyfelek biztonsága érdekében továbbra is kizárólag száját és orrot takaró maszkban szabad tartózkodni az ügyfélszolgálatokon.

Az elkészült okmányok személyes átvételére november 11-ét követően nem lesz lehetőség, azokat postai úton, levélküldemény formájában kézbesíti a kormányhivatal. Felhívjuk az ügyfelek figyelmét, hogy a 2020. március. 11. és június 18. közötti veszélyhelyzet alatt lejárt okmányok változatlanul 2020. december 15-ig érvényesek, ezért kérjük, éljenek az előzetes időpontfoglalás lehetőségével.

Javasoljuk, hogy az ügyfélkapuval rendelkező állampolgárok elsősorban a megújult *magyarorszag.hu* oldalon elérhető online ügyintézési lehetőségeket, illetve az e-papír szolgáltatást vegyék igénybe. Az ügyfélkapuval nem rendelkező ügyfelek számos ügyben postai úton is leadhatják kérelmüket. További információkért keressék fel a *kormanyhivatal.hu* oldalt, valamint hívják az ingyenesen hívható, 1818-as telefonszámon elérhető Kormányzati Ügyfélvonalat.

(MINISZTERELNÖKSÉG)

Közérdekű telefonszámok

Mentők	104
Tűzoltók	105
Rendőrség	107
Szentendrei Rendőrkapitányság	06-26/502-400
Tahi Rendőrőrs	06-26/387-140
Közzet megbízott – Kaprinai Mónika Csilla – <i>r. főrm</i>	06-20/489-6758
Kéményseprés	1818
Szentendrei Földhivatal	06-26/312-413 06-26/301-743
Szentendrei Közjegyző	06-26 311-581
Agrártámogatások – Hansági Dénes	06-30/244-9546
Barangoló Óvoda	06-26/396-078
Pócsmegyer Iskola	06-26/395-133
Szigetmonostor Iskola	06-26/393-100
Pócsmegyer Rendezvényközpont	06-26/200-013
Pro Pócsmegyer Kft.	06-30/844 4439
Karinthy Ferenc Könyvtár	06 30/831-0301
Nyugdíjas klub	06-20/325-1960
Posta	06-26/395-575
ELMŰ Ügyfélszolgálat	06-1-238-3838
Református Lelkészi Hivatal	06-26/395-128
Római Katolikus Plébánia	06-26/385-807
Baptista Lelkészi Hivatal	06-20/886-1927

A Polgármesteri Hivatal elérhetőségei

Cím: 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.
Tel.: 06-26/395-006, Fax: 06-26/395-702, E-mail: onkormanyzat@pocsmegyer.hu

Ügyfélfogadás

Hétfő: 13:00 – 16:30, Szerda: 8:00 – 16:30, Péntek: 8:00 – 12:00
Németh Miklós polgármester fogadóórja előzetes bejelentés alapján

Feladatkör – ügyintéző	Telefon	E-mail
Polgármester		
Németh Miklós	06-26/814-843	polgarmester@pocsmegyer.hu
Jegyző		
Zákányné dr. Szóke Tímea	06-26/814-842	jegyzo@pocsmegyer.hu
Titkárság		
dr. Kálmán-Kreis Ágnes	06-26/814-850	kalman-kreis.agnes@pocsmegyer.hu
Adóügyek		
Tóth Tímea	06-26/814-848	ado@pocsmegyer.hu
Hajdúné Kánai Enikő	06-26/814-841	ado2@pocsmegyer.hu
Pénzügy		
Simon Zsuzsanna	06-26/814-846	gazdalkodas@pocsmegyer.hu
Debreczeni Beáta	06-26/814-849	penzugy@pocsmegyer.hu
Somogyi Ágnes	06-26/395-006 / 860 mellék	etkezes@pocsmegyer.hu és penzugy2@pocsmegyer.hu
Műszaki előadó (Építési- műszaki és csatorna ügyek)		
Takács József	06-26/814-847	muszak@pocsmegyer.hu
Iktatás		
Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26/814-845	iktatas@pocsmegyer.hu
Igazgatás (Anyakönyvi ügyek, lakcímbjelentés)		
Bor Ildikó	06-26/814-844	igazgatas@pocsmegyer.hu

GYÓGYSZERTÁR

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,
Tel.: 06-26/395-277

Hétfő: 14:00 – 19:00
Kedd: 8:00 – 13:00
Szerda: 13:00 – 18:00
Csütörtök: 8:00 – 13:00
Péntek: 8:00 – 13:00

ORVOSI ÜGYELET

Tahitótfalu, Visegrádi u. 12.,
Tel.: 06-26/387-030

Hétköznap 17:00 órától reggel 7:00 óráig
Hétfőn és ünnepnapokon egész nap.

GYERMEKORVOSI ÜGYELET

Szentendre, Bükköspart 27.,
Tel.: 06-26/312-650

Hétfőn és ünnepnapokon:
9:00 – 13:00 óra közt gyermekorvosi ügyelet,
13:00 óra után a központi ügyelet

HÁZIORVOS

Dr. Szabó György – Tel.: 06-70/293-0050
Pócsmegyer, Kossuth u. 27.,
Tel.: 06-26/395-123

Hétfő: 14:00 – 19:00
Kedd: 8:00 – 12:00
Szerda: 13:00 – 17:00
Csütörtök: 8:00 – 12:00
Péntek: 8:00 – 12:00

VÉDŐNŐ

Gyöngyösiné Baranyi Mária

Pócsmegyer, Kossuth u. 27.,
Tel.: 06-26/395-123, Mobil: 06-30/694-3265
Kedd 8:30 – 9:30
Szerda 8:30 – 12:30

ÁLLATORVOS

Dr. Bándli József – Tel.: 06-30/974-2548
Hivatalba történő előzetes bejelentés alapján.
DunakanyarVet Állatorvosi Rendelő
Tahi, Elekfy Jenő utca 4., Tel.: 06-20/450-0709

FOGORVOS

Dr. Kolcsár Attila – fogszakorvos
Pócsmegyer, Kossuth u. 27.,
Tel.: 06-26/395-123, 06-20/422-7092

TB finanszírozott rendelési ideje:

Hétfő: 9:00 – 12:00
Csütörtök: 14:00 – 17:00

Kérjük, hogy fogfájással a rendelés első órájában jelentkezzenek!

Előzetes bejelentkezés: **Szekeres Erika**
Tel.: 06-26/395-123, és 06-20/422-7092

ÁLLATPATIKA a szigeten

Tahitótfalu, Hősök tere 15.,
Tel: 06-70/369-1111 /
www.dunakanyarvet.com
Hétfő – Péntek: ... 8:00 – 11:00 / 15:00 – 18:00

állatorvosok:

**Dr. Munkácsi Miklós és
Dr. Löbmann Csilla**

PÓCSMEGYER – LEÁNYFALU RÉVÁTKELŐ MENETREND

Rudas és Társa Bt., Tel.: 06-30/202-2283

Munkanap		Hétvége és ünnepnap	
Pócsmegyer	Leányfalu	Pócsmegyer	Leányfalu
5:00	5:05	**4:50	**4:55
5:45	5:50	**5:45	**5:50
6:10	6:35	6:15	6:35
6:40	6:45	6:40	6:45
*7:00	*7:05	–	–
7:30	*7:35	7:30	8:00
*7:40	8:00	–	–
8:40	9:00	8:40	9:00
9:40	10:00	9:40	10:00
10:40	11:00	10:40	11:00
11:40	12:00	11:40	12:00
12:40	13:00	12:40	13:00
13:40	14:00	13:40	14:00
14:30	14:35	–	–
15:00	15:05	14:40	15:00
15:30	15:35	15:40	16:00
16:00	16:05	–	–
16:30	16:35	16:40	17:00
17:00	17:05	–	–
17:30	17:35	17:40	18:00
18:00	18:05	–	–
18:30	18:35	18:30	18:35
19:10	19:30	19:10	19:30
**20:10	**20:45	**20:10	**20:45
**21:10	**21:45	**21:10	*21:45

VITELDÍJAK: • Felnőtt jegy: 260 Ft, • Diák-Nyugdíjas jegy: 160 Ft
• Kerékpár: 200 Ft • Kísálat: ingyenes

BÉRLETEK: • Dolgozó: 4.800 Ft, • Diák-Nyugdíjas jegy: 2.800 Ft

* jelölt csak tanítási idő alatt, bérlet érvényessége minden hó 05-től.

** jelölt csak telefonos egyeztetés alapján, aznap 18 óráig.

Bérelt érvényessége következő hó 05-ig.

Kormányablak Tahitótfalu

Cím: 2022 Tahitótfalu Szabadság tér, Tel.: 1818, E-mail: 1818@1818.hu

Nyitva tartás:

Hétfő: 8:00 – 16:00

Kedd: 11:00 – 19:00

Csütörtök: 8:00 – 16:00

Péntek: 8:00 – 14:00

Csak időpontfoglalással

Zárás előtt fél órával már nincs mód új sorszám húzására,
új ügyfelet fogadni.

PÓCSMEGYER – LEÁNYFALU RÉVÁTKELŐ ÜNNEPI MENETRENDJE

Rudas és Társa Bt., Tel.: 06-30/202-2283

	Pócsmegyer	Leányfalu
December 24.	ÜNNEPI MENETREND	UTOLSÓ: 16:00
December 25 – 26.	ELSŐ: 07:30 ÜNNEPI MENETREND	UTOLSÓ: 19:30
December 31.	ÜNNEPI MENETREND	UTOLSÓ: 19:30
Január 1.	ELSŐ: 07:30 ÜNNEPI MENETREND	

**KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET
ÉS SIKEREKBE GAZDAG,
BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK
MINDEN KEDVES UTASUNKNAK!
RUDAS ÉS TSA KFT.**

Hulladékgyűjtés

A szelektív és zöld hulladék zsákok beszerzése

Zöldhulladék gyűjtő zsákok 180 Ft áron, a szelektív hulladék gyűjtő zsákok térítésmentesen beszerezhetőek az alábbi helyszíneken:

Ficsor Lászlóné Vegyes Iparcikk (Kossuth Lajos utca 21.)

A kommunális, zöld és szelektív gyűjtések időpontjai:

DECEMBER	Dátum	Kedd	
	december 1.	Kommunális	–
	december 8.	Kommunális	Zöldhulladék
	december 15.	Kommunális	–
	december 22.	Kommunális	Szelektív
	december 29.	Kommunális	–



Zöld Híd Régió Nonprofit Kft elérhetőségek:
Telefon: 06 (28) 561-200,
Postacím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.
E-mail cím: ugyfelszolgalat@zoldhid.hu,
Honlap: www.zoldhid.hu

Pócsmegyer Rendezvényközpont (PRK)

Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27., Tel: 26/ 200-013,
E-mail: prk@pocsmegyer.hu
www.prk.pocsmegyer.hu

NYITVA TARTÁS:

Hétfő - Csütörtök: 8:00 - 16:00
Péntek: 8:00 - 12:00

2020. 12. 19-től – 2021. 01. 03-ig ZÁRVA

HÉTFŐ

16:30 – 17:30 Gyermek
17:30 – 18:30
18:30 – 20:00

**A kormányrendelet értelmében
a délutáni foglalkozások szünetelnek**

SZERDA

16:30 – 17:30 Gyermek show tánc – Kiss Ági

Családsegítő – Martonné Balga Andrea

Ügyfélfogadás a PRK-ban 2020. 12. 17-ig
2020. 12. 19. – 2020. 12. 31-ig ZÁRVA

Kedd: 8:00 – 12:00 és Csütörtök: 12:00 – 16:00

Tel.: 06-20/217-2883, E-mail: szolgalat@dunakanyari.hu

Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

Hétfő, szerda, péntek 8:00-10:30

**A kormányrendelet értelmében
a foglalkozások szünetelnek**

Női torna – Ficzek Kati

Tel.: 30/596-7581



Könyvet elvitelre

Kért könyvek kölcsönzése
telefonon egyeztetett időpontban
az épület előtt.

06 30 831-0301

konyvtar@pocsmegyer.hu

Pócsmegyer, Kossuth L. út 27.



Megkezdem ügyvédi tevékenységem a Dunakanyarban! Pászthornyé Dr. Tóth Mária ügyvéd



Több évtizedes szakmai gyakorlattal rendelkezem

- **polgári jogi** (pl. ingatlanokhoz kapcsolódó ügyek, öröklés, adósság behajtás),
- **családjogi** (pl. házasság megszűnése, házassági vagyonjog, szülői felügyelet, gyermek tartása)
- **munkajogi ügyek területén**

Fogadóóra előzetes időpont egyeztetés alapján,
az alábbi helyszíneken:

- Pócsmegyer a Rendezvényközpont (Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27.)
- Leányfalu Faluház (Leányfalu, Móricz Zsigmond út 124.)

Elérhetőségek:

- Telefon: 06-30-2844245
- E-mail: tothugyvedei.iroda@upcmail.hu, info@toth-ugyvedei-iroda.hu,

További infók a weboldalon: www.toth-ugyvediiroda.hu

Apróhirdetés

Tetőfedő, bádogos, lapostetők szigetelése és ácsmunkák.
Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény!
Tel. szám: 06 70/578-14-68, este 18 óra után: 26/630-384

Apróhirdetéseket, céges hirdetéseket leadhatják
a PRK-ban: 2017 Pócsmegyer, Kossuth u. 27.
és elküldhetik e-mailben a
kisbiro@pocsmegyer.hu címre.



muszakitahi.hu

MŰSZAKI VIZSGA – 06 30 900 4898

Tahitótfalu, Szabadság út 15.

BENT A TSZ TERÜLETÉN

- EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
- OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS

INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS

TŰZIFA ELADÓ!

TÖLGY HASÍTVÁ 17.000,- Ft/m³
(ömlesztve)

AKÁC HASÍTVÁ 18.500,- Ft/m³
(ömlesztve)

A mennyiség a kocsi platóján lemérhető és
ellenőrizhető! 1 m³=1 m x 1m x 1m
Köbméteres vásárlás esetén
az ár tartalmazza Tahitótfalu 10 km-es
körzetében a házhozszállítás költségét is.

AKÁC OSZLOP

Forester Kft. / Szabó Zoltán

Tel.: 06-20/933-1945



**KUBICSEK
MÁRK**

- **Hőszivattyúk,
klíma-és légkezelő rendszerek**
telepítése és karbantartása
- **Villanszerelés**
- **Napelemes rendszerek**
kivitelezése és karbantartása
- **Épületgépészeti kivitelezések**

Mobil: +36 20 508 98 85

E-mail: kubicsekklima@gmail.com

Tahi - Faker Kft

Tahitótfalu, Béke út 87.
GPS: 47.745993, 19.097143
Telefon: 06 (26) 373-623
Mobil: 06/30 181-1471
E-mail: tahifa87@gmail.com

www.tahifaker.hu

Hétfő - Péntek: 7.00 - 16.00
Szombat: 7.00 - 12.00



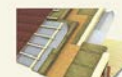
Fenyő fűrészáru



Tetőfóliák



Kötőelemek



Szigetelő anyagok



Hajópadlók



OSB lapok



Tetősík ablakok



Kivitelezés



Kocsibeállók
Faépületek



Szállítás

ERŐSEN VAKARÓ	MEGFEJTÉS	SARKI	AZ A MEGHATÁROZOTT	KOPPÁNY LÁNYA	VÉGTELEN ODA!	TALON	↓	AZ ELEJÉN OCSKA!	MI TÖBB	HAMVAS	SVÁJCI FOLYÓ	MIVEL-HOGY, HISZEN	↓	FÜL ANGOLUL	SUGÁR JELE	VARÁZSOL	LOCAL AREA NETWORK	FASÍRT KÖZÉPEN ÜLNE!	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	KÖBOR	↓	↓	↓	↓	↓	PARTIZÁN NITROGÉN VEGYJELE	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
VÍGJÁTÉK	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	TÁVOLI ELŐD FORGALMI ADÓ	↓	↓	↓	↓	↓	FOLYOSÓ	ARAB NŐI NÉV	↓	↓	↓	↓
IDOM	↓	↓	↓	↓	FÉRFI BECSMÉRŐ SZÓVAL ÉNKÉP	↓	↓	↓	↓	↓	↓	MÉRGEZŐ FELFÉM KOCA KÖZEPE!	↓	↓	↓	↓	↓	RÓMAI 500 RONGYOS, SZAKADÓZOTT	↓
TETEJÉRE VONZERŐ	↓	HAVER HANGZÓ!	↓	↓	↓	PÁRATLAN TUFÁ! ELŐKELŐ	↓	↓	FÉNYCSÓ GÁZA NEMESI RANG	↓	↓	↓	↓	RÉSZBEN FIZETI KÉRET	↓	↓	LANTÁN HARGISNYA VASTAGSÁGA	↓	↓
↓	↓	↓	ALAGÚT RÉSZEI! ... GEES (ZENEKAR)	↓	↓	↓	NAGYON IDÓS HASZNÁL	↓	↓	DUNYHA HUZATA PINCESZAG	↓	↓	↓	↓	↓	↓	NÓTA HÁLÓT KÉSZÍT A POK	↓	↓
BARÁT	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	PIROS ANGOLUL SÜTŐ NÉPÍSEN	↓	↓	TÉLI SPORT NADRÁGRA VARRJAK	↓	↓	↓	↓	↓	ÖZLETÉLÉS FELNÖTT	↓	↓
KÉTES!	↓	↓	ENERGIA FÖLDALATTI KÁRTEVŐ	↓	LÉGNEMŰ DÍJSZABÁS	↓	↓	↓	KOFA KÖZEPE! ORRA BUKÁSA	↓	↓	↓	↓	NYESZLETT PERJE VÉGE!	↓	↓	↓	↓	KUKORICA TORZSÁJA
KÖZÉPFOK!	↓	MAGOT ÜLTET BÁRIUM VEGYJELE	↓	↓	↓	EGYFAJTA FRIZURA KNOCK OUT	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	FÉLIG VERŐI VÉKONY PAPIR	↓	↓	KANCA RÉSZEI! MEGÁTAL-KODOTT	↓
AM-I KOSAR-LABDALIGA PRÓBÁL	↓	↓	↓	SZERETNE OVI ELEJEI	↓	↓	↓	LITER HISZÉKENY	↓	ROZSDA MÁLTA AUTÓJELE	↓	↓	↓	↓	↓	↓	TETŐFEDŐ SPANYOL AUTÓJEL	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	UTÓDOT LÉTREHOZ OSZTRÁK AUTÓJEL	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	URAN UTAZÁSSAL KAPCSOLATOS
OLASZ AUTÓJEL	↓	ÓVODA IGOR EGYNEMŰ!	↓	↓	↓	EURÓPAI FOLYÓ SZINTÉN	↓	↓	↓	DUNAPARTI TELEPÜLÉS ÜRES TOK!	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	HORONY NÁTRIUM VEGYJELE	↓
ÓN	↓	↓	↓	GYERMEKE ZENEI ALAPHANG	↓	↓	↓	HELYBÉLI SÍP KÖZEPE!	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	... BENE! (JEGYEZD MEG!) LITER
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

WEBOLDALAK KÉSZÍTÉSE ÉS ÜZEMELTETÉSE

- Tárhely és domain regisztráció
- Korszerű design, egyedi arculat
- SEO beállítások, keresőoptimalizálás
- Reszponzív megjelenés
- Egyedi CMS rendszer
- WordPress oldalak



Kreátor
REKLÁMÜGYNÖKSÉG

Tel.: 06 20 9584 846 • E-mail: info@kreator.hu • Web: kreator.hu

Líra
könyv

NYITVATARTÁS
HÉTFŐ-PÉNTEK: 8:00-18:00
SZOMBAT: 9:00-13:00

A LEÁNYFALUI KÖNYVESBOLT ÉS KÁVÉZÓ

TOVÁBBRA IS SZERETETTEL VÁRJA ÖNÖKET!

TELEFONON, EMAILBEN ÉS A FACEBOOKON IS LEADHATJÁK RENDELÉSEIKET:

☎ 06-26-580-037
@ KONYVESBOLTKAVEZO@GMAIL.COM
f FACEBOOK NEVÜNK:
LEÁNYFALU KÖNYVESBOLT ÉS KÁVÉZÓ

HÁZHOZZÁLLÍTÁS 1.000.-/CSOMAG
(LEÁNYFALUN ILLETVE 20.000.- FELETTI RENDELÉS ESETÉN A HÁZHOZZÁLLÍTÁS DÍJTALAN)



ÜNNEPI NYITVATARTÁS
DECEMBER 5. 9:00-16:00
DECEMBER 12. 9:00-16:00
DECEMBER 13. 9:00-16:00
DECEMBER 19. 9:00-16:00
DECEMBER 20. 9:00-16:00

Madarokról mindenkinek – az őszapó

Az őszapó a verébalakúak rendjén belül az őszapófélék családjába tartozik, s bár sokan nem gondolnak róla, de közeli rokona a cinegeknek. Európa nyugati partjaitól egészen Távols-Keletig megtalálható mintegy 20 alfajjal. Európában csak Skandinávia északi területeiről és Szardíniáról hiányzik. Magyarországon mindenütt előfordul, kivéve a nagy kiterjedésű mezőgazdasági kultúrákat és a fátlan területeket. Állandó madár, a költési időszakon kívül csapatosan látható-hallható, gyakran cinegefélékkel vegyes csapatokban. Mozgáskörzete viszonylag kicsi, a gyűrűzési adatokból az derül ki, hogy kb. 30 km az a maximális távolság, amennyire a fészkelő helyétől eltávolodik. Kedveli a mozaikos, változatos élőhelyeket, a nyílt erdőket, bokrosokat, parkokat, a nagy kiterjedésű sűrű erdőkben viszont nem fészkel.

Az őszapó elnevezést bizonyára a fej színének köszönheti, ugyanis az vagy tiszta fehér (É-Európa), vagy fehér, a két oldalán egy-egy fekete sávval (Közép-Európa). Nálunk mind a két alfaj előfordul, megtörténhet, hogy a pár egyike tiszta fehér fejű, társa pedig oldalt csíkos fejű, ezért sokan azt hiszik, az egyik hím, a másik tojó, pedig a nemüket nem lehet megkülönböztetni a tollazatuk alapján. Az angol nevük (Long-tailed bushtit) másik jellegzetességükre, a hosszú farkra utal. Jellemző még a piciny, fekete csőr és a szem körül látható narancssárga karika. Voltaképpen akkora, mint egy ökörszem, csak hosszú farka miatt tűnik nagyobbak. Nagyon bizalmas madár, főleg télen, amikor meglátogatja az etetőt-itatót. Megtörténik, hogy egyszerre hárman-négyen is lógnak a cinkegolyón, miközben a csapat többi tagja sorára vár a környező ágakon. Aztán nagy csirregések közepette helyet cserélnek, de bevárják



őszapó

egymást, nagyon összetartók. A költési időszakban a hím és tojó mindig együtt jár, egymást bevárják, gyűrűzéskor szabály, hogy ha több őszapó került gyűrűzésre, azokat egyszerre engedjük el.

Az őszapó évente csak egyszer költ, sokszor már márciusban építeni kezdi a fészket és április első felében nekilát a költésnek, de ha a fészket megrongálódik, újat épít, s ha ez a fészket is alkalmatlanná válik a költésre, akkor más párok fiókanevelésében segít. A fészket a hím keresi meg, több alkalmas helyet is megmutat a párjának, s a tojó választja ki a számára megfelelőt. Fészket rendkívül jól elrejt és álcázza, boróka bokorba, iszalag indái közé vagy fenyőfák lombjába, az esetek 70%-ban egy méter körüli magasságban. A fészket egy csodálatos építmény, teljesen zárt, ovális vagy gömb alakú, zacskószerű. A fészket mohából, háncsból, pókhálóból, szőrből szövi, kívül zuzmókkal vonja be,

belül tollakkal béleli. A fészkekanyagért apuka-anyuka együtt repülnek, együtt térnek vissza és együtt is építik be azt a fészket. A bejárat nyílás a fészket felső részén van és azt egy nagyobbacska toll beépítésével takarja el. Így a kellemetlen hideg nem hatol be a fészketbe. A tojó 9-12 kicsi tojást rak le, melyek fehérek, tompábbik végükön rozsdásan szeptelők. A kotlást az utolsó tojás lerakásakor kezdi el, 12-13 nap múlva egyszerre kelnek ki az apróságok. Újabb két hétig a fészketben maradnak, miközben a szülők szorgalmasan etetik őket. Kirepülés után a család együtt marad egész a következő tavaszig. Interneten lehet látni olyan fotókat, amelyeken a 12 kirepült fióka szorosan egymás mellett üldögél az ágon a szülőkre várva. Sajnos, ilyenhez még nem volt szerencsém.

Az őszapók táplálékát hernyók, pókok, apró bogarak, lepkék képezik, amelyeket artistákat megszágyonító akrobata mutatványokkal szerzik meg a legvékonyabb ágakon sokszor fejfelé függőlegesen. Állandóan izegnek-mozognak, még egy röpke pillanatig sem maradnak egy helyben, mire az ember élesre állítaná a gépét, már hűlt helyüket fotózhatja csak. Télen rájárnak az etetőre is, a zöldikék, meggyvágók által kibontott napraforgó darabkákat szedegetik össze és szívesen csipegetik a cinkegolyót is. Az itatónál nemcsak isznak, de lubickolnak is a hideg vízben. Többször megfigyeltem már, hogy nyáron, amikor a kertet slaggal öntözöm, mintha mágnes vonzaná őket, valahonnan megjelennek az őszapók, s ott csirregnek nagy igyekezettel, gondolom, a vízcseppeket leisszák a levelekről.

Az őszapó védett, eszmei értéke 10 ezer forint.

MOLNÁR LIDIA



Közép-európai alfaj



fészknél – Bécsy L. felvétele



É-európai alfaj

Neked van sütnivalód?

A tavalyi nagy sikerű rendezvényt folytatva, idén is

Keressük Pócsmegyer legfinomabb süteményét!

A járványügyi helyzetre való tekintettel a rendezvény a PRK parkolójában kerül megrendezésre 2020. december 12.-én, 14:00-17:00 óra között.

A járványügyi helyzetre való tekintettel a rendezvény ELMARAD!



Eredményhirdetés 17:00 órakor

Nevezési határidő: 2020. december 7.

Nevezni lehet: emailen: prk@pocsmegyer.hu,
telefonon: 26/200-013, vagy személyesen a PRK-ban!

Amíg a zsűri meghozza döntését,
az érdeklődők adventi kézműves vásárban
böngészhetnek karácsonyi ajándékok után!

PRK
PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT

