

# DÍÓSD HÉJBAN



2020. április

**Diósd város ingyenes közéleti havilapja**

**XXX. évfolyam 4. szám**

## **Gyere velünk!**

A társaskör az online térbe  
költözött

## **Virághozó április**

Szent György hava  
így él bennünk

## **Akcióban a város**

Diósd idejében reagált a vészhelyzetben

## Megnyílt a diósd „falusi” zöldséges!

Mindig friss zöldség-  
és gyümölcs kínálattal várjuk  
kedves vásárlóinkat!  
Kínálatunkban megtalálhatók még igazi,  
kézzel készített vesei savanyúságok,  
mindenmentes zöldségkrémek,  
méhtermékek, termelői mézek,  
kimért száraz áru,  
gluténmentes liszték  
és még sok egyéb más...

Címünk: Diósd, Jókai tér 6.  
(a barkácsbolt és a fodrászat szomszédságában)

Facebook: Diósd „falusi” Zöldséges



## A Diósd Gellért Kórus



### énekes társakat keres!

KIREPÜLTEK A GYEREKEK? VÉGRE  
VAN IDŐ A ZENÉRE, KÓRUSRA,  
A HOBBYDRA! GYERE ÉS LEGYEL  
KÓRUS TAG! A NÁLUNK TÖLTÖTT  
IDŐ FIATALÍT, TESTILEG LELKILEG  
FRISSEN TART!  
HAZAI ÉS KÜLFÖLDI FELLÉPÉSEINK  
FELEJTHETETLEN ÉLMÉNYT ADNAK.

Ha jó hangod van, szereted a zenét, és szeretsz énekelni,  
köztünk a helyed! Zenei előképzettség nem akadály!  
Bármely korosztályból várunk új tagokat, különösen a  
**tenor és basszus** szólamnak lenne szüksége erősítésre.  
**Férfiak, gyertek énekelni!** Új szoprán tagoknak is örülnénk!

Világi és egyházi zenéket egyaránt énekelünk,  
próbák időpontja és helyszíne: **kedd 18.30-21.00**  
Diósd Általános Iskola, Diósd, Petőfi S.u. 40.

Kórusban énekelni jó, kikapcsol és feltölt!



További információ:  
+36 20 9730955

Honlap: [www.gellertkorus.hu](http://www.gellertkorus.hu)

## Felhívás!

### Társadalmi együttműködés és összefogás

Diósd Város Önkormányzata a veszélyhelyzet kihirdetése óta hivatali kötelezettségein felül is mindent megtett és megtesz a településen élők életének, egészségének és egzisztenciájának védelme érdekében. Az önkormányzat fegyelmezett gazdálkodási rendjének köszönhetően a kiadások fedezete jelenleg biztosított.

A járvány elhárításával kapcsolatban keletkező többletkiadások, illetve a kormányzati elvonások miatt az év további részében a védekezés pénzügyi fedezetének biztosítása érdekében elengedhetetlen a szoros társadalmi együttműködés és összefogás. Ezért önkormányzatunk is felhívással él a településen működő vállalkozások, szervezetek és a lakosság felé: lehetőségeik szerint – a Veszélyhelyzeti alap számlaszámán keresztül – segítsenek a veszély elhárításában, adományaikkal járuljanak hozzá a védekezés eszközeinek további zökkenőmentes biztosításához.

Ezúton is tisztelettel köszönjük felajánlásait!

**A Veszélyhelyzeti alap számlaszáma:**  
**10403136-00032518-0000003**

Spéth Géza  
polgármester



## Tartalom

### ► FÓKUSZBAN

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Akcióban a város                                   | 4 |
| Tartsuk be a kijárási korlátozásokat               | 5 |
| Koronavírus – mi a helyzet a munkajogi kérdésekben | 6 |

### ► DIÓSD SZÍNEI

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Gyere velünk!                             | 7  |
| Rímelve a „történelemmel”                 | 7  |
| Szeretetlenben maradvány                  | 8  |
| Kortalanul – testben és lélekben          | 8  |
| A vírus már köztünk van!                  | 9  |
| „Arcpakolás”                              | 10 |
| Lelked békéjéért Ingyenes segítségnyújtás | 10 |
| Van feltámadás!                           | 11 |
| Otthonról, közösségekben                  | 11 |
| Virághozó április                         | 12 |

### ► ÜZENŐFÜZET

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Hiányoztok!                              | 13 |
| Bingó!                                   | 14 |
| Miként alakul(hat) a bölcsődei felvétel? | 15 |

### ► AZ OTTON MELEGÉBEN

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Természet   Fekete nadálytő, a csontok „doktora”       | 16 |
| Recept   Gödöllői töltött csirkecomb tavaszi salátával | 16 |
| Rejtvény                                               | 17 |

### ► TÁVOK, PONTOK, GÓLOK

|                |    |
|----------------|----|
| Szedd a lábad! | 18 |
|----------------|----|

### ► HÍREK, INFORMÁCIÓK 19

## Lectori salutem! – Üdvözet az Olvasónak!

Öt évvel ezelőtt írtam utoljára ezeken a hasábokon. Öröm és megtiszteltetés, hogy fél évtized elteltével ismét jómagam lehetek a Diósdhéjban felelős szerkesztője, s a helyi médium vezetőjeként számot adhatok a diósi emberek, az intézmények, a civil szervezetek, nem utolsósorban az önkormányzat gondolatairól, intézkedéseiről, programjairól, döntéseiről, eredményeiről. A munkámban biztos háttérrel ad, hogy a lap gondozását ismét a Kornétás Kiadó vette kézbe, amely az újság harmincéves történetében több mint két évtizedig végezte ezt a feladatot: annak grafikai megjelenését megálmodta, nyomtatta, hogy azután különböző módon eljuttathassa az olvasókhoz.

Seneca szerint: nem lehet kétszer ugyanabba a folyóba lépni. Nem is kell erre törekedni az élet egyetlen területén sem, így az „újságcsinálásban” sem. Mit jelent ez a Diósdhéjban esetében? Azt egészen biztosan, hogy a lap – bizonyos tradíciókat megőrizve – teljes megújuláson megy át. A formátumot ugyan megtartjuk, de a húszoldalas magazin grafikájában, tördelésében, képanyagában, részben írásai vonatkozásában, illetve az írások címadásában mást kap majd az olvasó, mint eddig. Egyébként: akár elektronikus, akár nyomtatott médiumról beszélünk, időről időre célszerű, sőt szükségszerű a megújulás. A megújulás egy folyamat és néhány alapvetéstől eltekintve nem kőbe vésett elemek mentén zajlik. A finomhangolás nem ördögtől való, alkalmasint elkerülhetetlen.

Szót kell ejtenem arról, hogy az egyes újságok szerkesztési logikájukban ugyan eltérhetnek, de az elengedhetetlen, hogy szerkesztőségi cikkeiket, külsős szerzőtől érkező íásaikat ne rovatokba rendezzék. A Diósdhéjban ezentúl így jelenik meg, miként az is „újdonság” lesz, hogy olyan interjú, riport, glossza, tudósítás, vélemény stb. nem kerül be a lapba, amelyet annak írója monogramjával, nevével nem vállal, vagy a szerzőként tekintendő szervezet nincs feltüntetve. Ez alól természetesen kivételt jelentenek az újság végén lévő Hírek rovatban fellelhető rövid információk – azaz a hírek.

Az új koronavírus okozta, mindenki előtt ismert korlátozások természetesen sok tervet átírnak ezekben a hetekben. Semmi nem a megszokott vágányon halad; a rendezvények elmaradnak, az oktatás és egyes programok az online térbe költöznek. Ennek ellenére az élet megy tovább, hírek érkeznek, és mindannyian várjuk, hogy az önként vagy kényszerből vállalt „fogságból” szabaduljunk. Ennek reményében kívánok minden diósi embernek türelmet, kitartást, összefogást, és persze jó olvasást!

Tisztelettel köszönöm Balogh Attila munkáját, aki az átmeneti időszakban menedzselte a lapot, megtéve minden tőle telhetőt, hogy az emberek számára releváns tartalommal jelenjen meg.

**Király Ferenc**  
felelős szerkesztő



# Akcióban a város

## Beszélgetés Spéth Géza polgármesterrel

Az új koronavírus megjelenése, a fertőzések elterjedése, illetve a járvány lassítása okán Magyarország kormánya számos intézkedést hozott. Ennek eredményeként az emberek megszokott életritmusa jelentősen változott, a napi rutinok nem működnek, mindenkinek alkalmazkodnia kell a veszélyhelyzetben követendőkhöz.

A kormány 40/2020. (III. 11.) Korm. rendeletében veszélyhelyzet kihirdetéséről döntött, ennek következtében életbe lépett a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. törvény 46. §-ának (4) bekezdése, amely a következőkről rendelkezik: Veszélyhelyzetben a települési önkormányzat képviselő-testületének feladat- és hatáskörét a polgármester gyakorolja. E felhatalmazás alapján – a szükségesség és arányosság mértékéig – Diósd polgármestere, Spéth Géza gyorsan, az itt élők biztonságát

szem előtt tartva reagált az eseményekre.

**– Polgármester úr! A Diósdhéjban című lap már foglalkozott a koronavírus kérdéssel, ám mindenkit érdekel, melyek voltak a veszélyhelyzetben a képviselő-testület, az önkormányzat első intézkedései.**

– A járványhelyzet szélesedésével, az iskolák oktatási rendjének megváltozására hozott kormányintézkedést követően, az önkormányzat feladata abban állt, hogy a közétkeztetést továbbra is megszervezze az arra igényt tartó diákoknak, amit biztosítottunk.

Az óvodában és a bölcsődében rendkívüli szünetet rendeltem el. Gyermekfelügyelet azonban azok részére továbbra is van, akik a kisgyermek napközbeni felügyeletét nem tudják megoldani. Az étkeztetést ezekben az intézményekben is biztosítottuk azoknak, akik nem veszik igénybe a felügyeletet, és kérik a szolgáltatást.

A város közművelődési intézményei bezártak, a Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár, a Tájékozódási Ház nem látogatható. Az intézkedések alapján a tervezett programok elmaradnak, miként a sport-



centrum is üres. A település közösségi tereinek lezárásáról ugyancsak intézkedtem, így nem használhatóak a játszótérek, a parkok és a sportpályák.

Mindenki előtt ismert, hogy az idősok jelentős kockázatnak vannak kitéve a megfertőződés tekintetében, ezért kell, kellene otthon maradniuk. A hetvenedik életévüket betöltötték el-látásáról gondoskodunk, amennyiben azt igénylik, és telefonon jelentkeznek az önkormányzatnál.

**– A járvány terjedése milyen további intézkedéseket követelt?**

– Március 23-án tűzgyújtási tilalmat rendeltem el Diósd egész területén az avar és kerti hulladék égetése ellen, mert több erre vonatkozó vizsgálat is igazolta, hogy a szennyezett levegő elősegíti a vírus terjedését. (Lapzár-takor érkezett a hír, hogy a kormány az egész ország területére tűzgyújtási tilalmat rendelt el. – szerk.)

Április 1-jén megkezdődött a város közterületeinek fertőtlenítése, első-sorban azokon a részeken, amelyeken sokan tartózkodnak: autóbusz-meg-állók, gyógyszertárak előtti területek,



### Segít az önkormányzat

A 70. életévüket betöltött diósdiai az ellátásukról való gondoskodást az önkormányzatnál a következő elérhetőségen kérhetik minden nap 8.00 és 20.00 óra között:

+36 30 403 6746

A diósdiai lakosok részére gyártott térítésmentes védőmaszkok a következő elérhetőségeken kérhetők:

onkormanyzat@diosd.hu e-mail címen korlátlan időben (0.00-24.00 óráig) vagy a

23/381-783-as telefonszámon, munkanapokon, hétfőtől csütörtökig 8.00-15.00 óra, pénteken 8.00-12.00 óra között.

posta környezete – többek között. A fertőtlenítés természetesen nem egyszeri alkalom, hanem ismételni fogjuk. Az önkormányzati intézmények dolgozói, illetve más önkéntesek elkezdtek a mosható, vasalható textil védőmaszkok gyártását is. Ezeket a diósdai lakosok igényelhetik, amennyiben értesítik az önkormányzatot a megadott elérhetőségeken. Egy családnak két térítésmentes maszkot tudunk adni, s ezeket ki is visszük a lakóhelyükre. Szeretném hangsúlyozni: egyetlen szájmazsk sem nyújt teljes védelmet, viselése megelőzési célt szolgál, használatától függetlenül továbbra is be kell tartani az érvényben lévő rendeleteket és javaslatokat!

**– A sok kényszerből született korlátozás mellett azért van pozitív kiengesztelő hír is.**

– Az agrárminiszter korábbi állásfoglalására alapozva a Fidesz – Magyar Polgári Szövetség diósdai csoportjának elnöke javasolta, hogy engedélyezzem a városunkban már több éve, kéthetente szombatonként megszervezett termelői piac újbóli megnyitását. A kérésnek helyt adtam, természetesen az árusokat és a vásárlókat védő óvintézkedések szigorú betartása mellett.

**– Lapzártánkkor érkezett arról a hír, hogy Diósd egyik – még nem oly régi – vállalkozása, a Caola Zrt. segítségét nyújtott.**

– A cég kézfertőtlenítő szert adott a városnak, amelyet közintézményeink kaptak. A fertőtlenítőt eljuttattuk a Zöldfa Bölcsődébe, a Diósdai Dió Óvodába, az Egészségházba, az Eötvös József Általános Iskolába, valamint a Kék Géza Művelődési Házba. Bármilyen vírus terjedését gátolja, nagy segítséget jelent számunkra. Köszönjük a felajánlást!

Ismételten kérem városunk polgárait: vigyázzunk egymásra, miként saját magunkra is!

Végezetül jó munkát kívánva szeretném kifejezni az örömet, hogy öt év után – szakmailag felkészült munkatársaival – ismét a Kornétás Kiadó gondozza városunk újságját, a Diósdhétben című lapot.

**– Köszönöm a beszélgetést.**

Király Ferenc

## „Tartsuk be a kijárási korlátozásokat!”

Dr. Aradszki András országgyűlési képviselő április 8-i sajtótájékoztatója rendhagyó módon, a veszélyhelyzetre való tekintettel online technikával valósult meg. A honatya lényegi mondanivalója a koronavírus-járvány elleni küzdelemhez kötődött.

Kiemelte, hogy a tünetmentes vírushordozók száma nem ismert, így sokan vannak azok, akik tudtukon kívül továbbadhatják ismerőseiknek, rokonaiknak a betegséget. Nyilvánvalóvá vált, hogy a megbetegedések Budapestre és Pest megyére koncentrálódnak, ez választókerületünket is komolyan érinti. Ezért vigyáznunk kell egymásra, be kell tartani a kormány által, a szakmai kompetenciával rendelkező Operatív Törzs iránymutatásaira alapozott rendelkezéseit. Ezért arra kérte a választókerület lakóit, hogy tartsák be a kijárási korlátozásokat.

Jelen helyzetben nélkülözhetetlen az egészségügyben dolgozók lelkiismeretes, hősiessége munkája is. Köszönet és hála jár ezért nekik.

Aradszki András kitért arra is, hogy a kialakult veszélyhelyzet súlyos gazdasági következménnyel jár. Megugrott a munkanélküliek száma, vállalkozások szüntették be tevékenységüket, elsőként a turizmus és a személyes szolgáltatások területén. Ezért a járvány idején meg kell tenni azokat az intézkedéseket, amelyek tompítják a gazdasági visszaesést és egyben előremutatónak biztosítják a gazdasági növekedést. Mivel a járvány elleni védekezés hónapokig fog tartani, a kormány gazdaságvédelmi akciótervet is hirdetett.

Mindenki tudja és érzi, hogy ezekben a hetekben az áldozathozatal, a hősiesség és a felelősségvállalás ideje jött el. „Örömmel tapasztalom a választókerületben, hogy minden egyes településen megmozdultak a polgárok és a civil szervezetek, politikai pártok, társadalmi szervezetek és az egyházak, hogy segítsék a nehéz helyzetbe került embertársaikat” – mondta el a képviselő. Így támogatást kap az önkormányzatok ez irányú tevékenysége.

A honatya bejelentette, hogy közbenjárására az Összefogás Egyesületen keresztül tízezer orvosi maszkot osztanak szét az egészségügy és a szociális ellátás első vonalában dolgozók között, Diósdon pedig a Béres Gyógyszergyár ötszáz üveg Béres cseppel segíti a rászoruló idős diósdiai immunrendszerének erősítését. Köszönet érte a családnak!

Aradszki András meglátása szerint most mutatkozik meg, hogy a bajban pártállástól függetlenül tudunk hathatós segítséget nyújtani egymásnak.

E.Zs.



# Koronavírus

## Mi a helyzet a munkajogi kérdésekben?

Az új koronavírus megjelenése munkajogilag olyan helyzetet teremtett, aminek az értelmezése sem könnyű, nemhogy a megvalósítása.



### Fizetett szabadság

A fizetett szabadságok kiadása az egyik kézenfekvő megoldás a munkavállalók otthon maradására. Igaz, a Munka Törvénykönyve szerint a szabadságot nem a munkavállaló veszi ki, hanem a munkáltató adja ki (kivéve az éves keretből hét napot), az iskolabezárások miatt a szabadság kérelmet célszerű jóváhagyni. A legtöbb cégnél azonban nem szeretnek az időarányosnál több szabadságot kiadni, mert ezzel pénzügyi kockázatot vállalnak. (Ha a munkatárs munkaviszonya túl hamar megszűnik, túlfizetés keletkezik). Ahol van, felmerülhet az extra szabadságnapok Cafetériában való „megvásárlása”.

### Fizetés nélküli szabadság

Fontos: nem a munkáltató adja ki, és nem is kényszerítheti erre dolgozóját. A fizetés nélküli szabadságot a munkavállaló a Munka Törvénykönyve szerint igénybe veszi; a jogszabály rendelkezik, hogy mely esetekben lehet fizetés nélküli szabadságot kivenni. A járványügyi helyzet nem szerepel ezek között, de munkáltatóként érdemes most rugalmasságot mutatni. Hátránya, amiről a munkavállalót mindenképpen tájékoztatni kell, hogy munkabér nem jár erre az időre, és a TB ellátás is szünetel.

### Mentesülés a munkavégzési kötelezettség alól

A Munka Törvénykönyve szerint: „A munkavállaló mentesül rendelkezésre állási és munkavégzési kötelezettségének teljesítése alól a különös méltánylást érdemlő személyi, családi vagy elháríthatatlan ok miatt indokolt távollét tartamára.”

Kérdés, hogy ez mennyire húzható rá a jelenlegi helyzetre. A Munka Törvénykönyvében nincsenek egyértelmű állásfoglalások ez ügyben, az viszont fontos, hogy ha valaki erre hivatkozva nem megy be dolgozni, akkor neki erre az időszakra nem jár munkabér. Viszont a cég dönthet úgy, hogy megállapodik valamilyen díjazásban a munkavállalóval, aki így nem marad bevétel nélkül.

### Részmunkaidő

Több cégnél, ahol érezhetően kevesebb a munka, vagy nem lehet megoldani a home office-t, elkezdtek részmunkaidőben foglalkoztatni az embereket. Munkaszerződés-módosítással ez lehetséges. Azonban a részmunkaidős foglalkoztatás inkább költségcsökkentést eredményez a vállalatnak, ami érthető, hiszen most újra kell gondolni a kiadásokat, köztük a bérköltségeket is.

### Állásidő

Lényege, hogy a munkáltató nem tesz eleget a foglalkoztatási kötelezettségének, leegyszerűsítve: nem ad munkát a munkavállalóinak. Átmene-tileg bezárja a céget a veszélyhelyzet miatt vagy a termeléshez szükséges alapanyag hiánya okán. Milyen kompenzáció illeti meg ebben az esetben a munkavállalót? Ez attól függ, hogy van-e a háttérben elháríthatatlan külső ok.

A járványhelyzetre tekintettel dönthet úgy a munkáltató, hogy a munkavégzés helyét ideiglenesen bezárja. Ez esetben azok számára, akik nem tudnak otthonról dolgozni, a bezárás állásidőt jelent, amire a munkavállalót az alapbére illeti meg. Abban az esetben viszont, ha a munkáltató nem zárja be a munkavégzés helyét, de nem tud a munkavállalóknak munkát biztosítani, mert a beszállítói láncban fennakadások történnek – alapanyag vagy termék hiányában nincs lehetőség gyártásra vagy értékesítésre –, akkor szintén az állásidőre vonatkozó szabályokat kell alkalmazni.

Amennyiben egy karantén alá helyezett területről nem lehet beszállítani, úgy ez a munkáltató számára külső elháríthatatlan ok lehet, a munkáltatót – az elrendelt állásidő ellenére – nem terheli munkabér-fizetési kötelezettség.

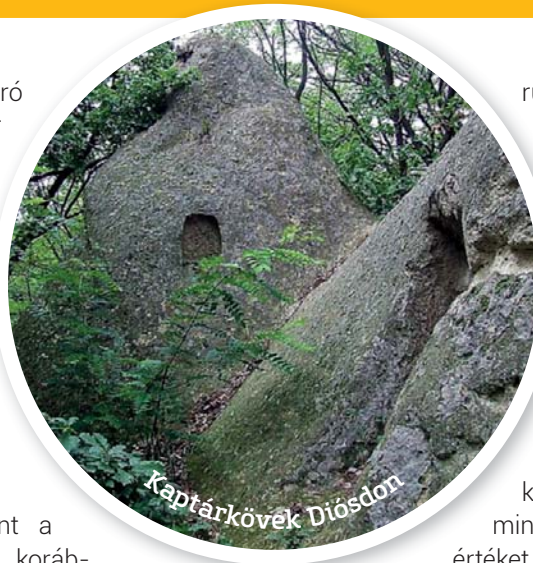
Ha elrendelik a karantént, annak, aki otthonról tud dolgozni, jár munkabér. De ha a munkáltató emiatt nem tud eleget tenni a foglalkoztatási kötelezettségének, akkor ez elháríthatatlan külső oknak minősül, ezért a munkavállalónak díjazás nem jár, viszont keresőképtelennek tekintendő és táppénzre jogosult.

**Timár Krisztina HR szakértő**  
(Cikkünk tájékoztató jellegű,  
a szerző írásának rövidített,  
szerkesztett változata.)

## Gyere velünk!

Diósd egyik, aktivitásban élenjáró civil szervezete a Diódsi Társaskör Egyesület. Évtizedek óta szervezik a város kulturális életének jelentős szeletét zenében, irodalomban, képzőművészetben. Mindezek mellett Diósd épített és természeti értékeinek bemutatását is felkarolták, igyekeznek a település lakóinak átadni, hol is élünk, mi a környezeti értelemben vett közeli s távolabbi történelmünk.

Utóbbi értékörzésük eredményeként a tavaszi hónapokban tervezték a korábban már sikert aratott diódsi séta névre hallgató programjuk megismétlését. Az élet azonban, miként napjainkban sok más területen, itt is közbeszólt. Most „a láb mindig kéznél van”, szlogen helyett azt kell mondanunk: a laptop (majdnem) minden háztartásban rendelkezésre áll, s erre az eszközre kell támaszkodnunk, ha városi sétát aka-



runk tenni. Igen, tudom, képzavar, mert miért is támaszkodjunk egy elektronikus kütyűre, ha bejárjuk Diósdot. Ugye, nem kell magyaráznom; lényeg, hogy ne legyen vírusos...

Békétlen napokat élünk, sok-sok program most a virtuális térbe költözik, s a társaskör kreativitását dicséri, hogy ennek a feladatnak is eleget tesz. A diódsi séta útvonala ezúttal online járható be. A nyolc plusz kétrészes, fotókkal kiegészített település-ismereti sorozat minden Diósdon fellelhető természeti értéket érint, bemutat, magyaráz. Benkő Ju-

dit munkája szinte teljes értékű! A szerző hetente e-mailben postázza a polgároknak az időközben átfésült, frissített anyagot. Ígéri: ha a vérzivataros idők elmúltak, a virtuális sétát a fizikai váltja föl, azaz a file-ok helyett tényleg a láb kapja a főszerepet – mert kéznél van!

**Király**

## Rímelve a „történelemmel”

A Diódsi Társaskör évről évre felkarolja az április 11-i magyar költészet napja méltó megünneplését. Versmondókat toboroznak széles e városban, akik a maguk által választott költeményt az iskolában gyerekek előtt elmondják. Civilek a költészetért, Diósdon. Nem kell ennél több! Napjaink történései persze ezt a nagyszerű kezdeményezést is eltérítik

a szokott medréből, de sebj, van megoldás! A rendezvény – sok másához hasonlóan – a virtuális térben landol: a jelentkezők az internet segítségével online szavalják el kedvenc versüket, így tisztelve József Attila születésnapján a poéták munkássága előtt.

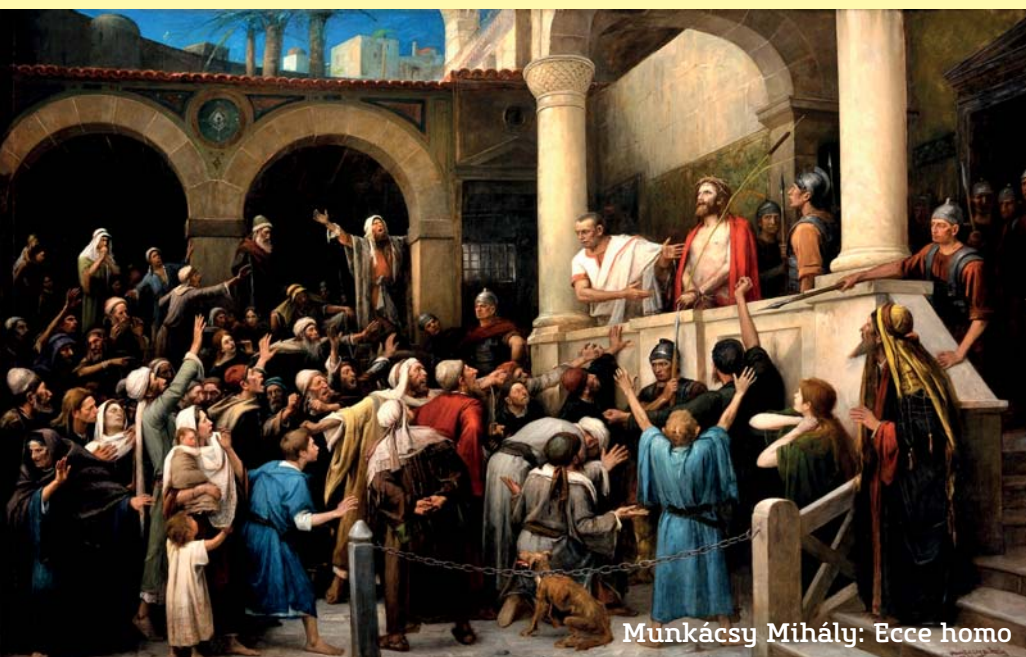
A versmondók ezúttal április 16-án, lapunk nyomdájába adása idején ülnek kamera elé, hogy az éterbe „kiáltsák” választott költőjük sorait. A Diósdhéjban erről májusi számában ír.

A társaskör addig is Fridrich Nietzsche Ecce homo (Íme az ember) című versét ajánlja olvasóink figyelmébe, amelynek – bár nem magyar költő műve – most különös, átvitt értelmű aktualitása van.

*Ugy van! Tudom, honnét jöttem!  
Telhetetlen láng-gyönyörben  
égek, izzok, pusztulok.  
Fény lesz mind, amihez érek,  
szén, amiből már nem kérek:  
úgy van, úgy van, láng vagyok!*

(Fordította: Szabó Lőrinc)

**KáeF**



## Szeretetben maradva



A bezártság, az elszigeteltség mindannyiunkat megvisel, különösen azokat, akik kifejezetten nehezen tűrik a négy fal közötti létet. Mindenre, így a párkapcsolatunkra is hatnak a világban és hazánkban történő események, amelyek kikököntözték bennünket a megszokott rutinból, a biztonságot adó tervezhetőségből.

Mit tehetünk azért, hogy a párkapcsolatunk ne váljon aknamezővé, mire szabad jelzést kap megint a közösségi kapcsolattartás? Mindkét félnek kétségei vannak, hogyan tud lépést tartani a hirtelen jött változásokkal, a gyerekek iskolai feladataival, az otthonról végzett munkával. A helyzet mindkettőnek, apának, anyának, férjnek és feleségnek megpróbálható. A hangsúly a mindkettőn van. Senki se gondolja azt, hogy csak neki nehéz!

Más-más személyiségek vagyunk. Társunk nem ugyanúgy reagál az őt ért nyomásra ebben a szélsőséges helyzetben, ahogyan mi, mert mindannyian más mintákkal rendelkezünk, más tudatalatti túlélési stratégiát hozunk be a párkapcsolatunkba, melynek megtagasztalására talán még nem volt ilyen extrém alkalom.

Csak együtt megy! Meg kell látnunk a lehetőséget abban, hogy most egy magasabb szintre emelhetjük a kapcsolatunkat. Jusson eszünkbe: a társunk is érez, lehetséges, hogy annyira elbizonytalanítja az előállt helyzet – amit persze tudat alatt palástolni próbál –, hogy nem képes megfelelően reagálni stresszhelyzetekben. Gondoljunk arra, hogy épp azért panaszkodik, mert már

sok neki a teher és igényelné, hogy levegünk valamennyit a válláról, vagy legalább megértést, együttérzést tanúsítsunk iránta.

Törekedjünk egymás véleményének megismerésére ezzel az új helyzettel kapcsolatosan. A beszélgetés során egészen mély érzéseket is feltárhathunk, ezáltal kerülve közelebb egymáshoz. A bizonytalanság napjaiban azt kell megcélozni, hogy a beszélgetés eredményeképpen mindketten újra biztonságban érezhessük magunkat egymás mellett. Célszerű tehát egymás között napirendet készíteni: felosztani a feladatokat és a megbeszéltek szerint eljárni. A napirendből ne felejtjük ki a randikat sem, de ezúttal otthoni randevúkra kell szorítkoznunk. Hetente kerítsünk alkalmat erre legalább kétszer, de lehet többször is: egy közös, gyerekmentes kávézás, esti filmnézés vagy társasozás, bármi, ami kettőnkéről szól kettőnkért és a mi időnk.

Most nem a maximalizmusnak van itt az ideje! Előfordul, hogy gőzerővel hajtuk magunkat a lehetetlen határait súrolva, közben elfelejtünk mosolyogni, egymással időt tölteni, kimutatni az érzéseinket egymás iránt. Tegyük meg a tőlünk telhetőt minden téren, de nem szabad belerokkanni. De bíztassuk, ismerjük el egymást, amiből érezheti a társunk, hogy mellette állunk, nincs miért aggódjon, szeretetünk töretlen iránta.

**Kolos Krisztina**

*Családállító, házassági és párkapcsolati tanácsadó, tréner*

## Kortalanul – testben és lélekben

Az elmúlt időszak megerősített abban, hogy milyen nagy szerepük van a közösségeknek és az emberi kapcsolatoknak. Mennyire fontos a bizalom, az empátia, a segítőkészség, az összefogás, a támogatás és a pozitív gondolatok egy jól működő csapatban. A Kortalanok Séta és Torna Club programjait bizonytalan időre el kellett halasztani, ezért Papp Váry Sárival azon munkálkodunk, hogy a százharminc fős csapatot összetartsuk. Elsőként felmértem, hogy kinek kell segíteni bevásárlás, gyógyszerár vagy ügyintézés vonatkozásában. Megbeszéltük, hogy kedd és péntek lesz a segítőnap, ha valakinek szüksége van valamire, jelzi nekem. Kezdetben nagyon szemérmesek voltak, biztatnunk kellett őket, hogy ez nem teher számunkra, örömmel segítünk. Nagy könnyebbség, hogy a diósd kortalanok haladnak a korral és aktívan használják az online teret. Sokan fent vannak a Facebookon, aki nincs, azokkal e-mail-ben és telefonon tartjuk a kapcsolatot.



Létrehoztunk egy Facebook-csoportot, ahol folytatjuk kulturális utazásainkat, igaz csak virtuálisan. Aktualitásokat, érdekességeket, izgalmas és vicces történeteket osztok meg, természetesen képek kíséretében. A tagjaink hozzászólnak, kérdeznek, beszélgetnek egymással. A testmozgás a vészhelyzetben is fontos, ezért megalakítottuk a Kortalan Home Fitt Diósd Facebook-csoportot, ahol számos tornagyakorlat érhető el. A kortalanok ezeket akkor nézik meg és végzik el, amikor kedvük tartja és idejük van rá. A közös tornát nem pótolhatja a virtuális térben való testmozgás, azért mégis nagy segítség az elgémberedő tagok felfrissítésében.

**Péter Szilvia**

# A vírus már köztünk van!

„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi” – mondta az ismert filozófus, Schopenhauer. Sokunkban éppen most, ebben a vírusos időszakban tudatosul, hogy milyen drága kincs az egészségünk. A februári Diósdhéjban azt írtam, hogy az új koronavírus-járványnak magyar érintettje még nincs. Ez a helyzet mára gyökeresen megváltozott, az igazolt fertőzöttek száma napról napra emelkedik. A betegség 85%-ban tünetmentes vagy enyhe/mérsékelt formában zajlik, 10% a súlyos, 4% pedig a kritikus állapotú lélegeztetésre szoruló páciens. A súlyos esetek legnagyobb része az idősebb, valamilyen krónikus betegségben már szenvedők közül kerül ki.

A terjedés emberről emberre, jellemzően cseppfertőzéssel és a fertőzött váladékokkal, direkt vagy indirekt kontaktussal, tárgyak útján történik. Lappangási idő a jelenlegi adatok szerint általában 2-14 nap. A megbetegedett személyek légúti mintájából akár két hétig is kimutatható a vírus, tehát 14 napig fertőzőképes valaki. A fenti adatok birtokában március közepétől a mindenki által ismert megelőző, korlátozó intézkedések kerültek bevezetésre országosan és Diósdon is, hogy

a fertőzés gyors terjedése megakadályozható legyen. Fontos része a megelőzésnek a lakosság széles körének megismertetése a betegség gyanúját felkeltő jellemző tünetekkel: magas láz, köhögés, légszomj és tünetek megjelenése előtti két hétben kapcsolat fertőzött személlyel. Ilyen esetben legfontosabb a háziorvos értesítése telefonon, aki súlyos állapot esetén a speciális kórházi elhelyezést intézi, ha a vírus gyanúja merül fel – otthoni megfigyelés mellett – a torokváladék-minta levételét rendeli el. Fertőzés beigazolódásakor következik a hivatalos járványügyi karantén. A megfigyelés alá helyezett személy, illetve az egy háztartásban vele élők nem hagyhatják el a kijelölt tartózkodási helyet, és kötelesek együttműködni a hatóságokkal a karantén megszüntetéséig.

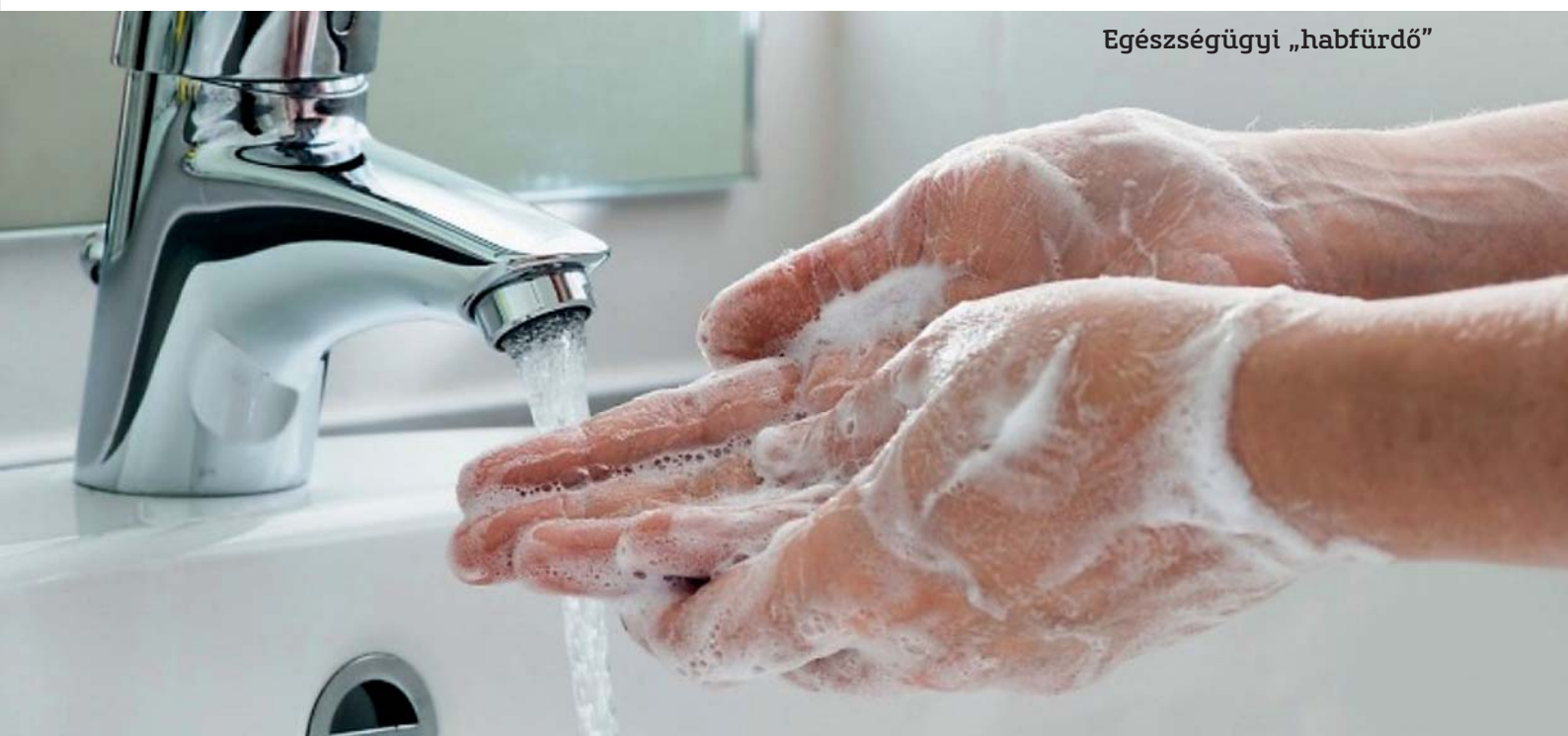
Különösen fontos az infekció (fertőzés – a szerk.) elkerülése érdekében, az egyéni higiéné fokozott betartása: rendszeres szappanos kézmosás, köhögés, tüsszentés kerülése közös légtérben (papír zsebkendő!), kellő távolságtartás és a csoportosulások kerülése, idős családtagok elkülönítése, gyakran érintett felületek tisztítása, rendszeres szellőztetés.

A kialakult helyzetben tudjunk együtt gondolkodni, együttműködni és még jobban figyelni egymásra és a körülöttünk zajló eseményekre. Diósdon mi háziorvosok arra törekszünk, hogy zökkenőmentesen oldjuk meg a lakosság problémáit és lehetőleg minél kevesebb veszteség érje közösségünket. Pácienseink rugalmasan alkalmazkodtak a megváltozott körülményekhez. Megszokták az előzetes telefonos konzultációt, a rendelést személyesen csak a legszükségesebb esetben keresik fel, így elkerülhető az orvosi váró zsúfoltsága, ezáltal kevés a kontaktussal járó megjelenés. Bizonyítja ezt az utolsó három hét statisztikája. Március 16-tól április 3-ig a négy praxisban 4200 betegellátás történt, de a személyes megjelenések száma elhanyagolható volt, hat esetben kértünk vírustesztet, ezek negatívak lettek.

A zökkenőmentes ellátásban nagy segítséget jelent a két gyógyszerár dolgozóinak lelkiismeretes hozzáállása is, akikkel folyamatos kapcsolatot tartunk. Köszönöm mindenki türelmét, megértését, és a diósdai betegellátásban résztvevők áldozatos munkáját!

**Dr. Varga Dániel**

**Egészségügyi „habfürdő”**



# „Arcpakolás”

## Szájmaszkok használata

A maszkok hatékonysága alapvetően attól függ, hogy a betegséget kiváltó vírus hogyan terjed. Ha tüsszentés, köhögés útján, nagyobb nyálcseppeken „utazik” a kórokozó, az ellen képes fizikai védelmet biztosítani bármely maszk. Viszont az így terjedő fertőzéseket jellemzően hamarabb kapjuk el a kezünk által, mint belélegezve.

A másik lehetőség, hogy a vírusok a levegőben lévő láthatatlan páraszemcsékben lebegnek, így sokkal könnyebb belélegezni azokat. Ezek ellen egy olyan maszk, ami két oldalt nyitott, s lazán illeszkedik arcunkhoz, nem sok védelmet ad. Dr. William Schaffner fertőzőbetegség-specialista szerint egyértelműen „nem” a válasz arra a kérdésre, hatékonyak-e az egyszer használatos szájmaszkok egy légúton terjedő járvány esetében. Hasonlóképp vélekedik Raina MacIntyre, az ausztráliai New South Wales egyetem professzora is, aki úgy fogalmazott: „a sebészi maszkok hatékonysága a levegőben terjedő fertőzések esetében igen csekély, mivel egy-

részt nem szűrnek jól, másrészt nem biztosítanak hermetikus védelmet”.

Ráadásul még nem is lehet pontosan tudni, hogyan terjed az új koronavírus. Ha főképp cseppfertőzéssel, akkor hatékony lehet a kitüszentett, köhögött kórokozók ellen az egyszer használatos maszk.

Az egyszer használatos maszkok kockázata nem csak abban áll, hogy nem zárnak hermetikusan. Az sem mindegy, hogy a maszk le- és felvétele hogyan és hol történik. Ha valaki otthon felteszi, majd tömegközlekedési eszközön utazva ki kell fűjnia az orrát, s ott leveszi a maszkot, máris kockáztatja, hogy annak belső felületére kerül – akár az addig a kapaszkodót fogó keze által, akár a levegőből – valamilyen kórokozó. Helyesen: ilyenkor új, steril maszkot kellene feltenni, tiszta kézzel. Lássuk be, ez eléggé lehetetlen küldetés.

De akkor mi az, amit a szakemberek a leghatékonyabb védekezésnek tartanak? Függetlenül a maszkok hatékonyságától, a legjobb, amit tehetünk,



a rendszeres kézmosás. A maszkok viselése, s ezáltal védelmük hamis illúziója azonban ezen is képes rontani. Sokan ugyanis azt hiszik, az arcuk védelmével megtették a legfontosabbat és elfeledkeznek a kézmosás elengedhetetlen voltáról. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a kézmosás mellett javasolja a mosható (és rendszeresen magas hőfokon mosott), vagy eldobható kesztyűk használatát a tömegközlekedési eszközökön, valamint az alkoholos kézfertőtlenítők hatékonyságára is felhívják a figyelmet.

Mindezek mellett lehetőleg kerülni kell a beteg embereket; ha ez nem kivitelezhető, akkor tartani a három lépés távolságot, főleg, ha az illető tüsszög, köhög. Amennyiben betegek vagyunk, papír zsebkendőbe köhögjünk, tüsszentsünk, s utána dobjuk ki. De főképp maradjunk otthon, így nem fertőzünk meg másokat!

**Diósdhéjban (forrás: Facebook)**

## Lelked békéjéért Ingyenes segítségnyújtás

A kialakult járványhelyzet mindenkit új kihívások elé állított. A megszokott rutinok eltűntek, s az új változások negatívan hathatnak lelki egészségünkre. Az eddig egészségesen működő személyek, családok is érezhetik úgy, hogy most kicsúszott a talaj a lábuk alól.

Ha erős szorongással, félelemmel, pánikkal küzd, melyhez akár fizikai tünetek is társulhatnak (pl. alvászavar, mellkasi fájdalom, gombócérzés a torokban) vagy úgy érzi, nem tud megbirkózni a járványhelyzet miatt kialakult problémáival, kérjen segítséget!

**pszi.hu** Pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek a koronavírushoz kötődő krízishelyzet kapcsán ingyenes (akár 3-5 alkalmas) konzultációt tartanak telefonon vagy online.

**meghallgatunk.online** Pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, coachok a koronavírushoz kötődő krízishelyzet kapcsán ingyenes (1 alkalmas – 30 perces) konzultációt tartanak telefonon vagy online.

**Mental for doctors** Pszichológusok ingyenes (1-3 alkalmas) konzultációt tartanak egészségügyi dolgozók számára.

### Lelkiségegy-szolgálatok

#### Gyermekek és fiatal felnőttek (24 éves korig)

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány  
telefonszám: 116-111, [www.kek-vonal.hu/index.php/hu/](http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/)

#### Egyetemi hallgatók

Egyetemi Tanácsadó Központok  
<https://20on.hu/minden-egyetemnek-van-tanacsado-kozpontja-merjetek-segitseget-kerni/>

#### Felnőttek (18 év felett)

Telefonos lelkisegély-szolgálat  
telefonszám: 116-123, <https://sos-116-123.eoldal.hu/>

#### Felnőttek (40 év felett)

Délután lelkisegély-szolgálat  
telefonszám: 13777 vagy 0680/200866 (18:00-21:00)  
<https://delutan.hu/hu/telefonos-lelkisegely>

Természetesen hozzánk is fordulhatnak bizalommal, a kapacitásunk mértékéig elérhetőek vagyunk: *Bálint Barbara pszichológus, [barbara.balint@diosd.hu](mailto:barbara.balint@diosd.hu)*

*Szabó Gyöngyvér mentálhigiénés szakember, [gyon-szab@gmail.com](mailto:gyon-szab@gmail.com)*

# Van feltámadás!

Amikor e sorokat írom, március 29-e van, nagyböjt V. vasárnapja, hagyományos nevén feketevasárnap. A II. Vatikáni Zsinat előtt előírta a katolikus liturgia, hogy e napon a templomokban található feszületeken lévő corpust (Jézus alakját) fekete lepellel le kell takarni, és a leplet nagypénteken, a Szent Kereszt előtti hódolat szertartásában kell eltávolítani: akkor és ott szembesülünk Krisztus értünk vállalt kínhalálának borzalmával.

Amikor írok, még két hét van húsvétig, és most a fekete hét következik. Tegnapelőtt 832-en, tegnap 836-an haltak meg Spanyolországban, és naponta több mint hatszázan halnak meg Olaszországban. Emberek milliói félnek, mert egyik hétről a másikra megváltozott az életük, biztosnak vélt dogmák, életformák és elvrendszerek dőltek meg, és stabil fogódzkodók, tájékozódási pontok nélkül az embert könnyen elsodorhatja az élet viharra. Milyen húsvétot hozhat a Krisztus születése utáni 2020. esztendő, és mit üzenhet az elkövetkező időkre, amikor most a szenvedés és a bizonytalanság kiszámíthatatlan közege vesz körül bennünket?

Úgy tűnik, hogy ennek az évnek az első fele egy kitágított nagypéntek: az Úr értünk vállalt kínhalálával ezekben a hónapokban közvetlenül, húsbavágóan szembesülünk. Isten Fia áldozatának nagyságáról és mélységéről lehullt a lepel, de a szenvedés, a halál megtisztító tüzen keresztül nyilvánvalóvá válik, hogy hol vannak az igazi értékek, és felsejlik már húsvétvasárnap hajnalának üres sírja.

Ma, feketevasárnapon az Evangéliumban Lázár feltámasztásának történetét olvastuk (Jn 11,1-44). Ebben Jézus, amikor szembesül barátjának halálával, mélyen megrendül és sírva fakad – noha tudja már, hogy az Élet Uraként mit fog tenni. Odamegy a sírhoz, és ennyit mond: „Lázár, jöjj ki!” – és a csoda megtörténik. Azonban minden szereplőnek, aki jelen van, át kell mennie egy megtisztuláson, egy katarzison ahhoz, hogy helyén ér-

tékelje Jézus teremő gesztusát: az élet visszaadását. Hasonló történik nagypénteken, a Golgotán is, a keresz alatt.

Nekünk is szükségünk van egy ilyen megrendítő és megsirató katarzisa, hogy újra értékelni tudjuk a teremő és megváltó Isten jelenlétét. Ferenc pápa március 27-én a járványt viharhoz hasonlította, és a Szent Péter-bazilika lépcsőjén imádkozva azt mondta:

*„A vihar leleplezi sebezhetőségünket, és lemeztelenítve élénk állítja hamis és felszínes biztonságérzéseinket, amelyek segítségével meghatároztuk életeink forgatókönyveit, a terveinket, a szokásainkat és prioritásainkat. Megmutatja, hogy engedjük elaludni, hátra maradni azt, ami táplálja, fenntartja és erősíti az életünket és a közösségünket. A vihar feltárja mindazon elhárításainkat, amelyekkel úgy gondoltuk, hogy el akartuk csomagolni, és el akartuk felejtetni azt, ami táplálta népeink lelkét; mindazokat a próbálkozásainkat, amelyekkel látszólag 'üdvös' szokások révén 'anesztetizáltuk' magunkat, s képtelenné váltunk arra, hogy megszólítsuk a saját gyökereinket és felidézzük időseink emlékezetét. Ezzel pedig megfosztottuk magunkat attól az immunitástól, amely ahhoz szükséges, hogy szembenézzünk ezzel a viszontagsággal. A vihar által lehullottak a sztereotípiák álarcai, melyekkel álcáztuk az 'egónkat', amelyet soha nem érdekel semmi más, csak önnön imázsa; ugyanakkor újra lelepleződött az az (áldott) közösséghez tartozásunk is, amelyet nem tagadhatunk meg: testvérként összetartozunk.”*

Ez az idei húsvét üzenete. Át kell mennünk egy kínzó megtisztuláson. Nevezhetjük megtérésnek is. A járvány vihara utáni csendben újra kell majd értékelnünk mindent, benne saját személyes életünket. Mi is, ki is az igazán fontos?

Mert az Úr nincs az örök halottak között. Feltámadt, ahogy előre megmondta! (Mt 28,6a)

**Eőry Zsolt**

katolikus teológus, egyháztörténész

## Otthonról, közösségben

A közösség lényege az együttlét. De pontosan ez az, amit most nem szabad: együtt lenni, sokan. Isten azonban azért adott az embernek kreativitást, kezdeményezőképeséget és vágyat arra, hogy megoldja a problémákat, s hogy azokba ne törődjön bele. A vírusmegállító intézkedések ellenére egyetlen vasárnap sem telt el úgy, hogy ne lettünk volna közösségben egymással és Istennel. Hála a technikának és az azt jól használó tagjainak, a Paulus Evangéliumi Közösség a szokott időben, vasárnap 9.30-tól „összegyűlik” Istent dicsérni, tanítást hallgatni és egymást bátorítani. Alkalmaink nyitottak az érdeklődők számára, honlapunkon ([www.paulusdiosd.hu](http://www.paulusdiosd.hu)) megtalálható a link, mely elvisz a virtuális közösségi térbe.



Az Infinity klub tiniknek és az ifi klub középiskolások számára ugyancsak online működik. A gyerekek és a tinik videoüzeneteket is kapnak, és telefonon szintén fordulhatnak hittanáraik felé gondolataikkal. Lehet, hogy a nyári táborokat is online kell tartanunk?

A személyi jövedelemadód egyházi 1% -nak felajánlásával te is részt vállalhatsz a közösség működésében és tehetsz a programok megvalósulásáért. A rendelkezéshez használd technikai számunkat: 1555. Nekünk minden felajánlás számít!

**Paulus Evangéliumi Közösség**

# Virághozó április

A hónap mindig csodálatos színekkel és illatokkal örvendeztet meg minket. A sok színes virág mellett a gyümölcsfák is virágba borulnak. Április azonban szépsége mellett szeszélyességéről is híres. Az időjárás még sűrűn és végletesen változik.

Általában erre a hónapra esik a kereszténység legnagyobb ünnepe, a húsvét, amikor is az ősi, pogány eredetű tavaszkezdő rituálék kapcsolódnak össze Krisztus keresztre feszítésének és feltámadásának ünnepével. A húsvét előtti negyvennapos nagyböjt utolsó hete a nagyhét, amikor már nagy munkába szigorúan tilos belekezdeni.

Virágvasárnap. A nagyhét a virágvasárnapkal kezdődik, ami Krisztus jeruzsálemi bevonulásának emlékét őrzi. A templomokat virágokkal díszítették, és barkát szenteltek, aminek gyógyító, egészséget varázsló erőt tulajdonítottak.

Nagycsütörtök. A Biblia szerint Jézus az utolsó vacsorán ezen a napon vett búcsút tanítványaitól. Ennek emlékére „a harangok Rómába mennek”, és csak a feltámadás napján szólalnak meg újra. A régi időkben a csöndet a kisfiúk a falu utcáin kereplőkkel törték meg.

Nagypéntek. Jézus kereszthalálának ünnepe. Ezen a napon a szigorú böjt mellett még dolgozni is tilos volt, kivéve a kenyérsütést, amit viszont ki-



Passiójáték Csíksomlyón

fejezetten ekkor kellett elvégezni. Este sok helyen kimentek a kálváriadombra, és verses történetekkel játszották el Jézus útját a kereszttel. Ezek a passiójátékok, melyek közül az erdélyi csíksomlyói passió a leghíresebb. A gyászhoz tartozott, hogy a templomok oltárát, szobrait, képeit letakarták, és eloltották a gyertyákat is.

Nagyszombat. Este Jézus feltámadását körmeneten ünnepelték. Ekkor szólaltak meg újra a harangok, hírül adva a feltámadást és a böjt végét. A körmenet után otthon meg lehetett kezdeni a várva várt húsvéti sonkát.

Húsvétvasárnap. Sok helyütt szokás volt a reggeli misén megszen-

teltetni a húsvétvasárnapi ételeket. Hagyomány volt a sült bárány, a vaj, a sonka, a főtt tojás, a reszelt torma, a kalács és a bor fogyasztása. Voltak falvak, ahol ilyenkor körbejárták a falu földjeit, és több helyen bált is rendeztek. Nagyon érdekes szokás az úgynevezett kőringyálás, ami vasárnap délutáni jövés-menést jelent. A rokonok és barátok egymáshoz indultak, mindenki úton volt a faluban, hogy meglátogasson valakit.

Húsvéthétfő. A vidám, profán ünneplés napja. A locsolkodás, a hímes tojás ajándékozása ősi termékenységvarázslásra vezethető vissza. A húsvéthétfőt régen vízbevető hétfőnek is nevezték, mert vödörrel a kútnál vagy a pataknál locsolták meg a lányokat. A víznek tisztító, termékenységet elősegítő, gyógyító hatást tulajdonítottak.

Fehérvasárnap. A húsvét utáni vasárnap a fiatal leányok mátkát, vagyis barátnőt választottak maguknak, annak komatálat küldtek, és ez egy életre szóló elkötelezettséget jelentett. A komának szigorúan meghatározott feladatai voltak, amikor a családban születés, haláleset vagy egyéb esemény történt.

**Mint minden hónapban, úgy ebben is, több jeles nap is található.**

**Április 1.** Az ókorban évkezdő nap volt, amikor maskarába öltözve bolondoztak. Az egyház tiltotta a pogány szokást, és bolondok napjának nevezte.

**Április 14.** Tibor. A hagyomány szerint ezen a napon szólal meg a kakukk.

**Április 24.** György. Európában ősi pásztorünnep. Ekkor történt az állatok első kihajtása a legelőkre. Egyben gonoszjáró nap is volt. A György-kultusz a sárkánnyal viaskodó szent legendájából ered.

**Április 25.** Márk. A búzaszentelés napja. A megszentelt búzaszálak gonoszűzésre alkalmasak.

# Hiányoztok!

## Óvodánk élete a rendkívüli szünetben

Az elmúlt hónapban még a beiratkozásról írtam, de mire a cikk megjelent, annak a folyamatát az élet már átírta. A járványügyi helyzet miatt óvodánk, óvodásaink és dolgozóink élete is kibillent a hétköznapi medréből. Városunk polgármestere március 16-tól rendkívüli szünetet rendelt el az óvodában, ahol dolgozóink két héten át takarították, fertőtlenítették a helyiségeket.

Áprilistól óvodapedagógusaink a szülőkkel az elektronikus úton történő kapcsolattartásra álltak át. Próbáljuk ötleteinkkel gazdagítani és tartalmassá tenni óvodásaink és szüleik otthon töltött napjait. Persze nem iskolai szinten és szabályokkal. A szülők számára az éves tervekben megfogalmazott tevékenységek elvégzésére otthon is kivitelezhető módon adunk segítséget. A sajátos nevelési igényű és a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségekkel küzdő gyermekek részére folytatódik a gyógypedagógiai, logopédiai ellátás, szintén elektronikus formában. Kedves visszajelzéseket kaptunk, örülünk, ha jó néven veszik az „ötletéseinket”.

A pedagógusok számára külön feladat még két intézményi csoportdokumentáció vezetése illetve megújítása és a honlap frissítése. Utóbbira azért is szükség van, mert az Óvodanyitogató című programunk, melyen az új gyermekek szülei betekintést nyerhetek volna az óvoda falai közé, sajnos szintén elmaradt. Így szerettük volna kárpótolni a szülőket. Honlapunk címe: [dioovoda.hu](http://dioovoda.hu) Tekintsen be hozzánk: bemutatkozás, épületek, csoportok és helyiségeinek bemutatása

szöveggel és képekkel látható ezen a felületen!

A rendkívüli szünet alatt ügyeletet biztosítunk, kizárólag azon gyermekek részére, akik szülei a gyermek felügyeletének megoldhatatlanságáról nyilatkoznak. Példamutató a szülők hozzáállása, érzik a probléma súlyát, és aki tudja, otthon tartja gyermekét. A rendkívüli szünet alatt a szülők nem léphetnek be az épületbe, az ajtóban vesszük át és adjuk át a gyermeket. A felügyelet során a gyerekek csak kiscsoportos elhelyezésben lehetnek az óvodában. Az intézménynek napi szintű jelentési kötelezettsége van az Oktatási Hivatal felé.

A rendkívüli szünet alatt azoknak a gyerekeknek is biztosítunk meleg ételt, akik otthon tartózkodnak és azt a szülők igényelték. Tájékoztató levelet küldtünk erről a szülőknek, írásban kell jelezniük az igényüket. Ez a lehetőség továbbra is él: 11.00-12.00 óra között óvodáink meghatározott pontjain vehetik át az ételt.

A beiratkozás megváltozott folyamatában is sorra érkeztek az adatlapok, megerősítések. A szülői e-ma-

ilekre mindig válaszolok, hogy tudják, jelzésük eljutott az óvodába. A diósdilakcímmel rendelkező óvodaköteles gyermekek április 21-én automatikus felvételre kerülnek. Tőlük csak a pontosítás végett kértem a honlapon található adatlapot kitöltve. A többi gyermek szülei a szándékukat jelezhették.

Dolgozóinkkal feladatokat vállalunk a megszorított önkormányzati teendőkből: idősök részére történő vásárlásban segítünk és szájmaszkot varrunk; csapatokban. Mivel ez az időszak nagyrészt az emberségről szól, kijelenthetem, hogy nagyon büszke vagyok az óvoda dolgozóira, erről most is tanúbizonyságot tettek! Számos munkára kérés nélkül jelentkeznek!

Új mederben folyik az életünk: az épület csendes, nincs gyermekzsivaj. Hiányzik a hangzavar, a pörgés és a sok szeretet. De tudjuk, hogy most a gyerekek legbiztonságosabb helye a családi fészek védelmében van. Kedves édesanyák, édesapák, vigyázzanak rájuk!

**Sánta Gáborné**  
óvodavezető



# Bingó!

## A játék sokat segít a digitális oktatásban

Távolságtartás, de csak napjainkban



Miként országszerte történt, március 16-án, Diósdon is változást hozott az általános iskola mindennapjaiban az új koronavírus-járvány elterjedése. Az intézmény nem zárt be – amint azt többen tévesen gondolják –, az oktatás metodikája módosult: digitális távoktatásban tanulnak a gyerekek. Új életritmus, eddig nem gyakorolt tematika, más kihívások. Pedagógusnak és diáknak egyaránt alkalmazkodnia kell a részben feje tetejére állt világhoz.

A Diósi Eötvös József Német Nemzetiségi Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény két pedagógusa, Dobrocsi Timea (képünkön balra) és Tóth Ágnes (képünkön jobbra) – Timi néni és Ági néni, „hivatalos” megszólításuk szerint – az iskola 2.c osztályát tanítja. Harminckét kisdíák menedzselését bízták rájuk, amely békés körülményben is embert próbáló feladat, hát

még a jelenlegi körülmények között. Az elhivatottság, a szakmai alázat és a gyerekek szeretete azonban biztos alapot jelent, amelyre lehet építkezni.

„A szülőket március 15-én kértük a zoom rendszer letöltésére és 16-án találkoztunk először a gyerekekkel. A zoomot mi is csak vasárnap ismertük meg, de rögtön tudtuk, hogy nagyon jó eszköze lesz a kapcsolattartásnak. Naponta kétszer fél órát töltünk együtt a két tanítási körre osztott osztállyal a virtuális térben. Másodikosokról van szó, részben már használtak otthon tabletet, számítógépet, aminek manuális alapjaként jó szolgálatot tett az iskolai órákon rendszeresen kézbe kerülő LÜK, azaz a logika, ügyesség, kutatás nevű eszköz – vázolja a kezdetet Ági néni. – Matematika, olvasás-nyelvtan, környezetismeret és német tantárgyakból

naponta kapnak feladatokat a gyerekek, míg a készségtárgyakból – ének, rajz, technika, testnevelés – hetente van elvégezni való.”

Az iskolai órákon a diákok között, kimondva, kimondatlanul verseny van, ki végzi el előbb a feladatot, ki tud kreatívabb, esetleg több megoldást adni a példára. Az ügyesség és az átlagot meghaladó képességek felszínre kerülését a digitális oktatás közepette is szem előtt kell tartani; a tanárnők igyekeznek e területen is motivációt nyújtani a feladatok révén.

„A játék, játékos feladványok alkalmazása mindig sokat lendít a tanulásban. Például az igaz-hamis játék a normál oktatási rendben is szerepet kap, és az éteren keresztül úgyszintén alkalmazzuk. A képernyőn minden gyereket látunk az adott csoportból, és az igaz-hamis esetében kézzel

sekkel adnak választ – magyarázza Timi néni. – Jómagam szívesen alkalmazom az úgynevezett dráma játékokat. Ennek keretében öt kérdésre kell mindenkinek válaszolnia, s ezek fölidesését követően ki kell találni, hogy a válaszok vajon kit jellemeznek, kiról van szó. A napot minden esetben esti mesével zárjuk. Most nem baj, ha a kicsik a kelleténél több időt töltenek képernyő előtt és az ajánlott mesékből egyet-egyet még megnéznék.”

A repertoáron szerepel még a bankos játék, amely a huszonegyezéshez hasonló matematikai feladatokon alapszik. A tanárnő által egymást követően felmutatott számok alapján a gyerekek eldöntik, várnak még lapot vagy kiszállnak a játékból. A cél itt is a huszonegy megközelítése, illetve elérése. A különbség annyi, hogy zseton helyett dicséret illeti a győzőt. Gondolja-e bárki, hogy a 2.c-sek bingózni is szoktak? Pedig igen. Mi több, ez is a matematika

tanulásában segít. Egy háromszor hármas tábla szorzásfeladatokat rejt, s aki a kérdést követően a jó megoldást tartalmazót fordítja meg, ráadásul úgy, hogy oszlop, sor vagy átló „jön ki”, az felkiált: bingó! Szóval, klasszikus!

„Arra törekszünk, hogy a gyerekek a lehető legkisebb törést szenvedjék ebben a helyzetben, csak a kommunikációs csatorna változott, mi nem – mondja Ági néni. – Olyan felfogásban kell a munkánkat végezni, amely az egyébként is sok teherrel küzdő családok szempontjából a legjobb. Tőlünk, tanároktól mindenek előtt rugalmasságot kíván a rendszer. Örülök annak, hogy a szülők kezdettől együttműködők, felelősen állnak a megváltozott oktatási helyzethez. Ne feledjük: nem mindig egyszerű a képernyő elé ültetni a srácokat. A másodiktól a negyedikig a körülményekhez viszonyítva tulajdonképpen jó helyzetben vannak a diákok, mert már rendelkeznek ala-

pokkal. Tudnak írni, olvasni, „veszik” a feladatokat. Ugyanez az elsősöknél sokkal nagyobb erőpróbát jelent.”

A kötelező tananyagot a tanév zárására elvégzik a 2.c-ben, e felől (is) nyugodtak lehetnek a szülők. Az pedig nem baj, ha környezetismeretből, egyegy, kísérlethez kötött rész – mondjuk a halmazállapotokat taglaló – a harmadikra marad.

„A gyerekek számára a találkozás hiánya jelenti a legnagyobb gondot – állítja Timi néni. – Arra tanítjuk őket, hogy mi egy nagy család, egy összetartó közösség vagyunk. Most hiányzik az érintés, a közös játék órán és szünetben, az udvaron a hancúrozás. A szeretet kifejezése a találkozás hiányában csorbul, de reméljük, minél előbb visszatér az élet a megszokott medrébe, s akkor a 2.c-ben újra közösen kacagnak a fiúk, lányok!”

**Király Ferenc**

## Miként alakul(hat) a bölcsődei felvétel?

Spéth Géza polgármester a kialakult veszélyhelyzet miatt március 16-tól határozatlan időre rendkívüli szünetet rendelt el a Zöldfa Bölcsődében azzal, hogy kiscsoportos felügyeletet, illetve étkeztetést biztosítanunk kell a hozzánk járó gyermekek számára, amennyiben a szülők igénylik.

Az intézményünkbe járó gyerekek családjai megértően fogadták az országos felhívást követő döntést; megoldották gyermekük felügyeletét és étkeztetését, így csak néhány gyermek számára biztosítunk ellátást, akiknek szülei nem tudnak otthonról dolgozni és nincs igénybe vehető segítségük sem.

Bízunk benne, hogy az összefogás eredményeként hamarosan a szokott mederben működtethetjük tovább a bölcsődét. Számítanunk kell azonban arra, hogy a beíratás idején, május 11-12-én még nem nyithatjuk meg kapunkat. Ebben az esetben a hozzánk jelentkező családok e-mailben tudják eljuttatni hozzánk jelentkezésüket a szükséges adatokkal.



A jelentkezési lap és a beíratáshoz szükséges dokumentumok listája megtalálható a bölcsőde honlapján, <https://zoldfabolcsode.wixsite.com/zoldfabolcsode/hirek-esemenyek>, a kapcsolat cím alatt található elérhetőségeken pedig igyekszünk a szülőknek segítséget, választ adni kérdéseikre a bölcsőde zárva tartása idején is.

Fontos, hogy amennyiben nem lesz lehetőség személyes beíratásra, akkor is a megadott két napon küldjék el dokumentumaikat! Az alapellátásra és az időszakos gyermekfelügyelet igénybe vételére is a megadott időpontban tudnak jelentkezni, mert a kérelmek elbírálása után már csak az esetlegesen

megüresedő helyre lesz lehetőségünk gyermek felvenni.

Aki korábban már beíratta gyermekét, de nem sikerült felvételt nyernie, annak is szükséges ismét jeleznie, illetve igazolással alátámasztania az ellátás szükségességét, mert nincs lehetőség több nevelési éven át ívelő várólistára, hisz a közel egy év alatt is sok minden történhetett egy család életében, pl. kistestvér születése, vagy sajnálatos módon munkahely elvesztése.

A védőnőkkel és az óvodavezetővel történt egyeztetést követően, a jelentkezési határidő elteltétől számított 15 munkanapon belül értesítem a szülőket arról, hogy tudjuk-e gyermekük számára biztosítani az ellátást.

A minden év május végén – a felvett nyert családok számára – szervezett családi napunkat is tervezzük megtartani, de későbbi időpontban, csak a veszélyhelyzet elmúltával; erről időben értesítünk minden érintettet.

**dr. Kósi Brigitta**  
intézményvezető

## Természet | Fekete nadálytő, a csontok „doktora”

Ha azt mondom, nadály, valószínűleg kevesen tudják, hogy a pióca népét említem. A fekete nadálytő egy érdekes és a régi időkben nálunk gyakori vadvirág, amely a nevét hengeres, húsos, fekete gyökerének a piócával való hasonlóságáról kapta. Az egész növény szőrösen érdes, áprilistól júniusig virágzik, csoportosan nő és évelő. A színe lehet bíborpiros vagy ibolyakék. Észak-Európa kivételével az egész kontinensen honos. Nedves réteken, mocsaraknál, folyó- és patakpartokon, útszéleken régen rendszeresen találkozhattunk vele. Mostanában elég ritkán látható, mint más növénynek, a fekete nadálytőnek is visszaszorult az élőhelye.

A fekete nadálytő nagy múltra visszatekintő gyógynövény. Az ókori görögök lédús gyökerét használták a sebek



külső kezelésére, feltételezve, hogy serkenti a felszakadt hús összenövését. Az ókori csatákban a római katonák az eltört csontokat gyakran a vízben forralt növényből készült masszával „ragasztották” össze.

A népi gyógyászatban is népszerű volt ez a növény. Pépesített gyökerét csonttörés, illetve csontrendszeri betegségek esetén alkalmazták. Manapság több külsőleg használt kenőcs hatóanyagai között megtalálható ez az értékes és különleges „gáz” az út széléről. Becsüljük meg, amit a természet nyújt nekünk, legyen az egy növény, egy állat vagy egy fűszál, mert minden, ami a természet része, páratlan értéket képvisel!

Rásó Ica

## Recept | Gödöllői töltött csirkecomb tavaszi salátával

### Hozzávalók 4 fő részére

#### A csirkecomb elkészítéséhez:

4 darab egész csirke comb, 30 dekagramm csirkemáj, 2 darab zsemle, 10 dekagramm zöldborsó, 10 dekagramm gomba, 10 dekagramm bacon szalonna, 2 darab tojás, só, bors, petrezselyemzöld.

#### A salátához:

1 darab kis fej jégsaláta, 15 dekagramm uborka, 15 dekagramm paradicsom, 4 darab retek, 15 dekagramm sárgarépa, só, balzsamecet, olívaolaj.

### Elkészítése

A töltelékhez a májat, bacon, gombát kockára vágjuk, és kevés olajon lepirítjuk. Ha kihűlt, hozzáadjuk a beáztatott, kinyomkodott zsemlét, a tojást és a zöldborsót, szükség esetén kevés zsemlemorzsával összefogjuk. Ízesítjük.

A töltelékét a besózott comb bőre alá töltjük. Tepsibe rakjuk, kevés vizet öntünk alá. 180 Celsius fokon 90-110 perc alatt készre sütjük.

A saláta hozzávalóit összevágjuk – igény szerint más zöldségeket is használhatunk –, majd ízlés szerint ízesítjük.



Jó étvágyat!  
Pankovics Jenő, a diósdí Fenyves Étterem séfje

Dr. Csonkaréti Károly  
**MAGYAR KIRÁLYI FOLYAMERŐK**  
(1939-1945)

| ✳                             | LÓ-PATKOLÁS | AZ ARGON VEGYJELE                 | SALÁTA (TRÉFÁS)                    | A TELJES ÁBÉCÉNK MÁSODIK BETŰJE  | NAGYOT SZÓZ A HÁTÁRA          | TRAKTA KELLEKE(I)              | STÓLA                              | HÍRT KÜLD                      | A SZÉLEIN NYÍRÓ!                | NORVÉG AUTÓJEL                  | VERDI EGYIK OPERÁJA                  | ✳             |
|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 1                             | ▼           | ▼                                 | ▼                                  | ▼                                | ▼                             | ▼                              | ▼                                  | ▼                              | ▼                               | ▼                               | ▼                                    | P             |
| JÖVENDŐ-BELI, MÁTKA           | ▶           |                                   |                                    | CSUROMVIZESSÉ VÁLÓ TÁPLÁL-KOZÁS  | ▶                             |                                |                                    |                                |                                 | RADON VALAHOZ SOKÁIG MARAD      | ▶                                    | ↓             |
| KÖTŐSZÓ                       | ▶           | ABCÚG!<br>A CENT-RUMBAN           | ▶                                  |                                  |                               |                                |                                    |                                | HORVÁT OLAJCÉG ISTÁLLÓI FEKHELY | ▶                               |                                      |               |
| AMELY SZEMÉLYEL               | ▶           |                                   |                                    |                                  |                               |                                | FEJÉR ME-GYEI FALU FOLYTON FECSEG  | ▶                              |                                 |                                 |                                      |               |
| MAJDNEM LÖK!                  | ▶           |                                   | PIROSODIK A MÁLNA ...-BOGAS; KUSZA | ▶                                |                               |                                |                                    | LETT (RÉGIES) LÁDÁT PÁNTÓZ     | ▶                               |                                 |                                      | LABDA-JÁTEKOS |
| ESŐTŐL NEDVESE-DÉS            | ▶           |                                   |                                    |                                  | ELMEGY TÖRPE VERSENY-AUTÓ     | ▶                              |                                    |                                |                                 |                                 |                                      | ▼             |
| ✳                             | 2           | MENNYI-SÉGI EGYSÉG, RÖVIDÍTVE     | KONCKÉNT ELEM HAJÍT                | NAFTA-FORRÁS!                    | A -SÁG PÁRJA SAKK-KELLÉK      | ▶                              |                                    |                                |                                 |                                 | KÖZÉPFOK! PINTYFÉLE, KIS TESTŰ MADÁR | ▶             |
| AHOGY, MIHELYT                | ▶           |                                   |                                    |                                  | HASZTALAN BESZÉD BŰN-ELKÖVETŐ | ▶                              |                                    |                                |                                 | KORCSO-PORT, R.                 | ▶                                    |               |
| BORÍT, LEP                    | ▶           |                                   |                                    | KERESZ-TÜLBUKIK FŐNEMES FELESÉGE | ▶                             |                                |                                    | HÁZIKÓ NYAK-MELEGÍTŐ FAJTÁJA   | ▶                               |                                 | CSAP BELSEJE! ÉGI TYÚK!              | ▶             |
| TIBORC PANASZÁ-NAK ELSŐ SZAVA | ▶           | A KÖZE-LEBBIBEN FILMSORO-ZAT RÉSE | ▶                                  |                                  |                               | HOGY?, OROSZUL DÁN VÁLTÓPÉNZ   | ▶                                  |                                | GYAPJÚ-FONAL CSIPKEDI MAGÁT     | ▶                               |                                      |               |
| TISZTSG-BÓL FELMENT, MENESZT  | ▶           |                                   |                                    |                                  | SZEKER VAN ILYEN BAMBI IS EZ  | ▶                              |                                    |                                | MINNELLI TUBUSBÓL NYOMÓ         | ▶                               |                                      |               |
| MUNKA-ESZKÖZE A KAMERA!       | ▶           |                                   |                                    |                                  |                               | HÁROM-SZOROS BÉKLYÓ, BILINCS   | ▶                                  |                                |                                 |                                 | SVÉD AUTÓJEL UGYAN-CSAK              | ▶             |
| AKASZTÓFA                     | ▶           |                                   |                                    |                                  | KEREK SZÁM HATALMA-BAN TART   | ▶                              |                                    | SZÍNÉSZ (ZOLTÁN) A FÖLDIG LÓG  | ▶                               |                                 |                                      | MATERIÁLIS    |
| A VÉGEIN OLAJOZ!              | ▶           |                                   | ANNUSKA NEM MOND IGAZAT            | ▶                                |                               | CSAVAR TARTOZÉKA PRINCI-PIÁLIS | ▶                                  |                                |                                 | A ZAGYVA FORRÁSA! PÁROS GEZE!   | ▶                                    | ▼             |
| KORAI SZŐ-LÓFAJTA             | ▶           |                                   |                                    | AZ EMBER MELLE (KÖLTŐI) FAKÓ     | ▶                             |                                |                                    | ÁZSIA-KUTATÓ (AUREL) NÉMET ÚR! | ▶                               |                                 |                                      |               |
| DICSŐÍTŐ ÉNEK                 | ▶           |                                   | ANNAK OLDALÁ-HOZ AFFÉLE            | ▶                                |                               |                                | GYORS LE-FOLYÁSÚ ... GEES; ZENEKAR | ▶                              |                                 |                                 |                                      |               |
| A VANÁDIUM VEGYJELE           | ▶           | A NANA ÍRÓJA (ÉMILE) FÖNTRŐL      | ▶                                  |                                  | ERŐDBEN LEVŐ ÉS, LATINUL      | ▶                              |                                    |                                |                                 | A TISZA PARTJAI! OSLO CENTRUMA! | ▶                                    |               |
| VALAMI ALATTI HELYEN          | ▶           |                                   |                                    | A TEA AL-KALOIDJA KÖZÉPFÜL!      | ▶                             |                                | HATÁS MÉRTÉKE LEVES-MARADÉK!       | ▶                              |                                 |                                 |                                      |               |
| ✳                             | L           | ▶                                 |                                    |                                  |                               | A TÖLGGYEL ROKON ERDEI FA      | ▶                                  |                                |                                 | ✳                               | E                                    | ▶             |

## Rejtvény | Magyar királyi folyamerők (1939-1945)

Dr. Csonkaréti Károly a Kornétás Kiadó által megjelentetett: Magyar királyi folyamerők (1939-1945) című, gazdag képanyaggal illusztrált könyvében kifejti: **a hajók orr-lobogóját, amely címeres vagy címer nélküli trikolór volt, a kis és nagy lobogódísszel...**

A mondat folytatását megkaphatják a kijelölt sorok megfejtésével.

A **megfejtéseket 2020. május 8-ig** beérkezően küldjék meg szerkesztőségünknek. E-mail: [titkarsag@kornetas.hu](mailto:titkarsag@kornetas.hu)  
Levélcím: Kornétás Kiadó, (Diósdhéjban) 1138 Budapest, Népfürdő utca 15/D.

**A helyes megfejtést beküldők között egy ajándékkönyvet sorsolunk ki.**

# Szedd a lábad!

Új, ám remélhetőleg mielőbb véget érő életritmusunkban a lelki és fizikai egyensúlyunk megőrzésének egyik eszköze kétségtelenül a sport. Igaz, a sporttevékenység is korlátok közé szorul, hiszen csak a szabadtéren, egyénileg végzett testmozgás megengedett, így a kör szűkül. De ne feledjük: a láb mindig kéznél van; futni, különösen az ugyan „megrogyant”, ám mégis várva várt tavasz eléréstével lehet. Nem kizárt, hogy sokakat éppen a napjainkat meghatározó furcsa helyzet ösztökél, kezdjük el!

De miként? A választ Vanek Balázsra, a 2014-ben megalakult Diósd Földön Futók Sportegyesület elnökére bízuk. Ismert: a klub számos futóprogramot szervezett már városunkban, népszerűsége jelentős, a diósdiaiak közül sokan hódolnak révükön a sportágnak.

„Pillanatnyilag a Diósd Földön Futók is szüneteltetik a tevékenységüket, csoportos edzéseket és versenyeket nem szervezünk. Ez azonban nem zárja ki, hogy bárki egyénileg, illetve családtagjaival fusson, természetesen megtartva az ajánlott másfél méteres távolságot egymástól. Ha valaki arra az elhatározásra jut, hogy kondíciójának karbantartása végett vagy

egy számára új testedzési forma gyakorlása okán futócipőt húz, azt csak dicsérni tudom, és a Diósdhéjban hasábjain (is) igyekszem néhány gyakorlati tanáccsal segíteni:

– A kezdő futó ne várja, hogy első próbálkozása minden tekintetben jöjjesik majd számára. Igen, szúr, feszít, fáj, dörzsöl, de a lényeg nem feladni, a sikerélmény előbb-utóbb megérkezik.

– A fokozatosság elvét nem szabad feledni. Aki még nem futott vagy más mozgásformát gyakorolt, hozzá kell, hogy szokjon az új terheléshez. Ha elfáradt, bátran sétáljon bele a futásba, menet közben nyújtsa le az izmait.

– Ne legyen cél fél év alatt a maratoni futás.

– Éhgyomorral ne menjünk futni, de túlterheléssel se. A könnyű étkezés nem fog hátráltatni senkit, ha nem közvetlenül az edzés előtt eszünk.

– Sok kezdő futó a túllőttözöttség hibájába esik. Nem baj, ha a mozgás első perceiben fázunk, később ez megszűnik, a kelleténél több réteg viszont komoly diszkomfort érzést okozhat.

– A futó legfontosabb felszerelése a cipő. Manapság már minden távra és minden futófelületre szolgáló lábbelit lehet kapni. Nem kell a legdrágább, de azért jó minőségű cipőt válasszunk.



– Edzés előtt alapos bemelegítés, futást követően nyújtás – nagyon fontos!

Diósdon, a könyvtár épülete mellett van egy tájékoztató táblánk, amely három futóútvonalat sorol, illetve mutat a városban. A kiindulási pont itt van. A sárga színnel jelölt három kilométeres távot, a zöld egy öt kilométeres, emelkedők nélküli, míg a pirossal színezett hozzávetőleg kilenc kilométernyi, 150 méteres szintkülönbséget tartalmazó hosszú jelenít meg. Lehet tehát választani, kinek-kinek melyik a szimpatikus erőpróba. Természetesen Diósdon számos egyéb útvonalterv létezik, futni bármerre lehet. Rajta!”

Cikkünkhöz mellékelünk egy edzés-tervet, amely hathetes intervallumban készít föl öt kilométer futótáv leküzdéséhez.

-király-



**NYÍLÁSZÁRÓK**  
felmérése, beépítése,  
**REDŐNYÖK,**  
**SZÚNYOGHÁLÓK**  
felszerelése.  
Tel.: **06 30 747 3655**

**Edzésterv – 5km**

Az alábbi 6 hétre szóló edzéstervvel eljuthatsz az 5km-es táv teljesítéséig. Azonban, ha jobbnak érzed, szabad át a tervet saját tudásodnak és erőnlétednek megfelelően. Konzultálj orvosoddal, futókkal, vagy fordulj hozzánk bizalommal!

|        | Hétfő   | Kedd                                 | Szerda  | Csütörtök                            | Péntek              | Szombat | Vasárnap                             |
|--------|---------|--------------------------------------|---------|--------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------------------|
| 1. hét | Pihenés | 8x:<br>1 perc futás,<br>2 perc séta  | Pihenés | 12x:<br>1 perc futás,<br>1 perc séta | Mozgás vagy pihenés | Pihenés | 4x:<br>2 perc futás,<br>3 perc séta  |
| 2. hét | Pihenés | 5x:<br>2 perc futás,<br>2 perc séta  | Pihenés | 4x:<br>3 perc futás,<br>4 perc séta  | Mozgás vagy pihenés | Pihenés | 5x:<br>4 perc futás,<br>3 perc séta  |
| 3. hét | Pihenés | 4x:<br>5 perc futás,<br>3 perc séta  | Pihenés | 4x:<br>6 perc futás,<br>3 perc séta  | Mozgás vagy pihenés | Pihenés | 5x:<br>6 perc futás,<br>2 perc séta  |
| 4. hét | Pihenés | 4x:<br>7 perc futás,<br>2 perc séta  | Pihenés | 3x:<br>8 perc futás,<br>2 perc séta  | Mozgás vagy pihenés | Pihenés | 2x:<br>10 perc futás,<br>4 perc séta |
| 5. hét | Pihenés | 3x:<br>9 perc futás,<br>2 perc séta  | Pihenés | 3x:<br>10 perc futás,<br>2 perc séta | Mozgás vagy pihenés | Pihenés | 2x:<br>13 perc futás,<br>1 perc séta |
| 6. hét | Pihenés | 2x:<br>15 perc futás,<br>1 perc séta | Pihenés | 3x:<br>9 perc futás,<br>1 perc séta  | Mozgás vagy pihenés | Pihenés | 5 km-es futás                        |

Forrás: edzesonline.hu



## Maszkban

A koronavírus-járvány terjedésének megakadályozása érdekében több ezer mosható, vasalható textil-maszkot készítenek az önkormányzati intézmények dolgozói és önkéntesek a lakosságnak. A szájmascok többször használhatóak, a magas hőfokú vasalás fertőtlenítő hatású. A térítésmentes maszkokból háztartásonként két darabot tud az önkormányzat biztosítani, melyeket minden igénylőnek eljuttatnak. Az igényeket az [onkormanyzat@diosd.hu](mailto:onkormanyzat@diosd.hu) e-mail címen korlátlan időben (0.00-24.00 óráig) vagy a 23/381-783-as telefonszámon jelezheti bárki munkanapokon, hétfőtől csütörtökig 8.00-15.00 óra, pénteken 8.00-12.00 óra között.

Figyelem! Egyetlen szájmasc sem nyújt 100%-os védelmet a vírusfertőzéstől, viselése megelőzési célt szolgál, továbbra is be kell tartani az érvényben lévő rendeleteket és javaslatokat!

## Segít az önkormányzat

Ismert: a 70. életévüket betöltött személyeket a kormány arra kéri, hogy a tömeges megbetegedést okozó humánjárvány megelőzése, illetve következményeinek elhárítása, az emberek egészségének és életének

megóvása érdekében lakóhelyüket vagy tartózkodási helyüket ne hagyják el. Amennyiben ezt vállalják, és erről az önkormányzatot tájékoztatják, az ellátásukról való gondoskodás a települési önkormányzat polgármesterének feladata. A diósi 70 év felettiek az alábbi telefonszámon jelezhetik ellátási igényüket minden nap 8.00 és 20.00 óra között: +36 30 403 6746

## Takarékon a hivatal

A polgármesteri hivatalban 2020. március 16-tól, a koronavírus terjedésének megfékezése okán határozatlan ideig kizárólag az ügyfélszolgálaton van fogadás, csak anyakönyvi ügyekben. A hatósági ügyeket kizárólag ügyfélkapun keresztül vagy postai úton megküldött kérelem alapján intézi a hivatal. Az alábbi elérhetőségeken kizárólag tájékoztatás adnak, illetve közérdekű bejelentéseket fogadnak.

E-mail: [onkormanyzat@diosd.hu](mailto:onkormanyzat@diosd.hu)  
telefonszám: 23/545-550

## Szünetel az ülésezés

A vészhelyzetre tekintettel Diósd Város Önkormányzat képviselő-testülete nem tart munkarend szerinti ülést mindaddig, amíg kormányrendelettel fel nem oldják a jelenlegi állapotot.

Ebben az időszakban a polgármester jogköre a város működését befolyásoló döntéseket hozni.

## Merre visz az út?

A Magyar Közút Nonprofit Zrt. beruházásában, a Kormány támogatásával 2019-ben minden eddiginél nagyobb volumenben, összesen 71 pálya-kilométernyi szakaszt érintő helyreállítási munkák indultak el az M1-es autópályán.

A kivitelezők az előzetes ütemterveknek megfelelően a Budapest felé vezető oldalon a 17-es és a 30-as kilométerszelvények között újabb sávelhúzásos terelést építettek ki, majd lezárták a munkák idejére a Budapest felé vezető oldalon az autópályára vezető, 18-as kilométernél található biatorbágyi felhajtót, továbbá a Hegyeshalom felé vezető oldalon, a 27-es kilométerszelvényben található Zsámbék-Herceghalom csomópontot, illetve a 28-as kilométernél lévő zsámbéki pihenőt. Az 27-es csomópontban a Hegyeshalom felé vezető oldalon sem lehajtani, sem felhajtani nem lehet majd. Kijelölt terelőút az 1-es főút és az M1-es autópálya Budapest felé vezető oldala lesz, le- és felhajtani a 22-es kilométerben lévő Sasfészek-tó pihenőn keresztül lehet séges majd.

## Az adó 1 % -nak befogadására jogosult diósi civil szervezetek

| A CIVIL SZERVEZET NEVE           | ADÓSZÁMA      |
|----------------------------------|---------------|
| Bátor Kicsi Lélek Alapítvány     | 18727401-1-13 |
| Diósi Bölcsődékért Alapítvány    | 18658354-1-13 |
| Diósi Diák Sportegyesület        | 18681457-1-13 |
| Diósi Földön Futók SE            | 18752094-1-13 |
| Diósi Gellért Kórus Egyesület    | 18697579-1-13 |
| Diósi Női Kar Alapítvány         | 18701672-1-13 |
| Diósi Óvodásokért Alapítvány     | 18694002-1-13 |
| Diósi Sasok Kosárlabda Egyesület | 18298390-1-13 |
| Diósi Társaskör Egyesület        | 18685664-1-13 |
| Diósi Torna Club                 | 19178192-2-13 |

| A CIVIL SZERVEZET NEVE                | ADÓSZÁMA      |
|---------------------------------------|---------------|
| Diósiak A Városért Egyesület          | 19165475-1-13 |
| Együtt Diósdért Alapítvány            | 18701579-1-13 |
| Élhetőbb Diósdért Egyesület           | 19137724-1-13 |
| Fidelio Kamarakórus Egyesület         | 18697397-1-13 |
| Juglans Regia Alapítvány              | 18025613-1-13 |
| Naprózsafa Együttes                   | 18030806-1-13 |
| Német Hagyományörző Egyesület - Diósd | 18723366-1-13 |
| Otthonunk Diósd Egyesület             | 18139620-1-13 |
| Paulus Alapítvány                     | 18696413-1-13 |
| Vagabondog Állatvédő Egyesület        | 18626636-1-42 |

# Tavaszköszöntő, anno

Napjaink egyik diósd-i „vesztesége”, hogy a Tavaszköszöntő, a városban sok-sok embert megmozgató, hagyományos áprilisi rendezvény a járvány okozta vészhelyzet eredőjeként elmarad. A Diósdhéjban sem tudósít erről májusi számában, merthogy nincs miről. Így azután a megújult újság áprilisi kiadásában emlékezünk néhány kép segítségével korábbi, még békeidőben zajlott fesztiválra, remélve, hogy az őszi nagyszabású program, a Szent Gellért Hét már annak rendje és módja szerint köszönti Diósd polgárait.

KáeF



2015



2018



2017

## Híradás-technikai szerviz

2049 Diósd, Tó utca 73.

**TV, rádió hifikészülékek, DVD, video stb.,  
valamint kis háztartási gépek javítása.**

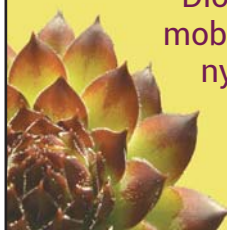
**Földi Tamás híradásipari technikus.**

Nyitva: hétfőtől péntekig 9–17 óráig

**Tel.: 06 23/382-869, Mobil: +36 20 /242-3489  
e-mail: tfoldi@t-online.hu**

## KÖVIRÓZSA VIRÁGKUCKÓ

Diósd, Sashegyi út 4.  
mobil: +36 30 856 1509  
nyitva: H–P. 8–18,  
Szo.: 8–13.



**LAPUNK  
HIRDETÉSFELVEVŐ HELYE**