



Így adózunk jövőre

Változik az adórendelet

Diósdon is kigyulladt az őrtűz

Együtt a Székely
Autonómia Napján



TÖK jó nap az óvodában

Tökgurítás, tökfogó, töklufik csütörtökön



**Elektromobilitás Neked
Új CLIO, ZOE és CAPTUR**

Ismerd meg legújabb hibrid modelljeinket, várunk tesztvezetésre!

Új Renault ZOE R110 Z.E. 50 vegyes fogyasztás Wh/km: 169, l/100 km: 0; CO₂-kibocsátás g/km: 0, Új CLIO E-TECH Hybrid vegyes fogyasztás l/100 km: 4,3 – 5,1; CO₂-kibocsátás g/km: 96 – 114, Új CAPTUR E-TECH Plug-in Hybrid vegyes fogyasztás l/100 km: 1,5 – 1,7; CO₂-kibocsátás g/km: 32-37. Az üzemanyag-fogyasztásra és CO₂-kibocsátásra vonatkozó adatok meghatározása a Bizottság (EU) 2017/1151. rendeletében előírt WLTP vizsgálati eljárással történt. Bővebb információkért keresse fel a www.renault.hu/wltp oldalt. Az új személygépköcsi fajtájos üzemanyag-fogyasztási és CO₂-kibocsátási adatai megtalálhatók az üzemanyag-gazdaságossági ismertetőben, amely ingyenesen hozzáférhető minden eladási helyen és a fogyasztóvédelmi hatóságnál. A gépjármű tényleges fogyasztása eltérhet ezen értékektől a vezetési stílus, a gépjármű terhelése, az időjárási viszonyok továbbá az útvonalválasztás függvényében. A gépjárművek elérhetősége, a műszaki adatok és megoldások, valamint a felszereltségek országoként eltérhetnek, és bármikor módosíthatók. A feltüntetett adatok tájékoztató jellegűek, és nem minősülnek ajánlattételnek. Részletek a Renault Márkakereskedéseknél! A képek illusztrációk.

A Renault ajánlásával  renault.hu

Autócentrum Szabó Csoport

H-2030 Érd, Kis-Duna utca 7-9. | Telefon: +36 23 524 028

www.renaulterd.hu



**Ózonos higiéniai
tisztítás AKCIÓ**

**50% kedvezmény
novemberben**

Példa: komplett épület 100 m²-ig br. 17 450 Ft
Kiszállási díj:
Diósd és környékén díjmentes

**Bővebb infó: www.ozonos-tisztitas.hu
Tel.: 06 30/288 5916**



**Gyümölcsvásár
Sósúton!**

- **Alma**
- **Körte**

Az aktuális kínálatról, árakról és a nyitva tartásról
érdeklődni az alábbi elérhetőségeken lehet:

Tel.: +36 30 240 3483, 06 23 348 177
Sósút Fruit Kft., 2038 Sósút, Orgona u. 12.
www.soskutfruit.hu

Tartalom

► FÓKUSZBAN

Informatikai tipp gyakorló betegeknek	3
Így adózunk jövőre	4
A helyi adókról	5
Ismét veszélyhelyzetben	6
Adventi gyertyagyújtás	7
Utát kérünk!	7

► DIÓSD SZÍNEI

Utát kérünk!	7
Diósdon is kigyulladt az őrűz a Székely Autonómia Napján	8
Átkozott volt-e a kéz, mely ezt a békét aláírta?	9
Paulus karácsonyi fohász – Ima Diósdért, a diósdiaért	9
Gyermekkori életmódvezetés az egészséges felnőtt korért	10
Mi történik személyes kapcsolatainkkal?	11
„Eljött Márton szürke lovon...”	12

► ÜZENŐFÜZET

Junior nyelvvizsgát tettek a németesek	13
A Schultüte hagyománya	13
Így eszünk mi	14
TÖK jó nap az óvodában	14

► AZ OTTHON MELEGÉBEN

Természet – A szerelem virágai	15
Recept – Libamájás burger fokhagymás majonézzel és sajtchips-szel	15
Rejtvény	16

► TÁVOK, PONTOK, GÓLOK

Ugrik, de már nem a lepattanóért	17
----------------------------------	----

► HÍREK, INFORMÁCIÓK 18

Informatikai tipp gyakorló betegeknek



Mire jó az EESZT avagy hogyan értesülhetek a COVID teszt eredményéről (is)?

Sokan nem tudják, hogy minden magyar állampolgár, akinek van ügyfélkapus elérhetősége és érvényes TAJ kártyája, bármikor hozzáférhet az elektronikus térben rögzített adataihoz a <https://www.eeszt.gov.hu> oldalon.

Mindez hogyan lehetséges?

Az ügyfélkapus felhasználónevünk, és jelszavunk, majd a TAJ számunk megadása után a belépést követően, az önrendelkezés menüpont alatt található értesítési beállításoknál megadhatunk egy e-mail címet és beállíthatjuk, hogy erre az e-mail címre milyen adatok érkezzenek:

Recept

Azonnal kapunk email-t, ha az orvost felírta a gyógyszereinket, annak minden adatával, tehát tudni fogjuk, mikor indulhatunk a patikába.

Beutaló

Értesítést kapunk a beutaló kiállításáról, igaz, ez az opció még akadozva működik, mert az e-beutalók bevezetése folyamatban van. Ez azt jelenti, hogy a megírt beutalókért még be kell menni a rendelőbe.

EHR dokumentumok

Az opciót választva minden olyan dokumentumról kapunk egy visszajelzést, ami rólunk keletkezett: zárójelentés, ambuláns lap, szakorvosi vizsgálatok eredménye, labor vizsgálati eredmények és manapság a COVID teszt eredményei is itt jelennek meg.



Mindez miért éri meg?

A pácienseknek azért, mert nem kell folyamatosan „zaklatni” háziorvosát, hogy mikor kerül fel az E-recept a felhőbe. Nem kell a szakrendelőbe visszamenni a leletekért, laboreredményekért. A beteg minden esetben értesítést kap e-mail-ben, így akár a mobiltelefonján is informálódhat az elkészült vizsgálati eredményekről. Ezeket a dokumentumokat bármikor megtekintheti, és akár ki is nyomtathatja! Nem utolsó sorban az egészségügyi személyzet válláról jelentős terhet lehet levenni, ami manapság nem elhanyagolható kérdés!

Érdemes tehát ügyfélkapu regisztrációval rendelkezni; ha nincs, kb. három percet vesz igénybe az okmány irodákban ennek beállítása. Annak, akinek van már e-személyi igazolványa, az ügyfélkapus regisztrációt saját maga is megteheti a <https://ugyfelkapu.gov.hu/regisztracio/regEszemelyi> oldalon.

Dr. Kustár Emília

Így adózunk jövőre

Tájékoztató a helyi adókban 2021. január 1-től bekövetkező, adókötelezettséget érintő változásokról

A helyi adóztatást a helyi adókról szóló 1990. évi C. törvény (továbbiakban: Adótörvény), valamint Diósd Város Önkormányzat Képviselő-testületének a helyi adókról szóló 22/2020. (X.30.) önkormányzati rendelete (továbbiakban: Adórendelet) szabályozza.

Az Adótörvény határozza meg a helyi adóztatás kereteit, alapvető szabályait, amelyeket a Képviselő-testület az Adórendelet bevezetése során alkalmazhat. Az Adótörvény lehetőséget biztosít a Képviselő-testület számára, hogy a meghatározott keretek között egyrészt döntsön az adómértékekről, másrészt az Adótörvényben meghatározott mentességeket, kedvezményeket kibővítsé, amelyek függhetnek különösen - többek között - a lakások esetében a lakásban lakóhellyel rendelkező eltartottak számától, illetőleg a lakásban lakóhellyel rendelkezők jövedelmétől. Az Adótörvény azonban a Képviselő-testület adómegállapítási jogát úgy korlátozza, hogy a Képviselő-testület az Adórendeletben az adómértékét, a rendeleti adómentességet és adókedvezményt úgy állapíthatja meg, hogy azok összességükben egyaránt megfeleljenek a helyi sajátosságoknak, az önkormányzat gazdálkodási követelményeinek és az adóalanyok széles körét érintően az adóalanyok teherviselő képességének.

Fentiek tükrében a Képviselő-testület a helyi adóztatás olyan irányú átalakítása mellett döntött, amely azt célozta, hogy az a lakosság szélesebb körben, de az eddighez mérten kedvezményesebb adómértékkel adózik. Az Adótörvény szerint alkalmazható és a joggyakorlat által is kialakít-



tott mentességi és adókedvezményi szabályokat szociális – rászorultsági – alapon határozta meg, annak érdekében, hogy az az adóalanyok széles körét érintően igazodjon a teherviselési képességhez. Fentiek figyelembe vételével önmagában a 65. életév betöltése nem elegendő a mentesség igénybeviteléhez, ahhoz az alábbiakban ismertetett szociális ismérveknek is fenn kell állniuk.

A változás abban mutatkozik meg tehát – a magánszemélyek lakása után fizetendő adómérték csökkentése mellett –, hogy az Adórendelet 2021-től az alábbi magánszemélyeknek előírt feltételek együttes megléte esetén biztosítja az adómentességet:

1. a) A tulajdonos, a vagyoni értékű jog jogosítottja betöltötte a 65. életévét és
- b) a lakás hasznos alapterülete nem haladja meg a 70 m²-t és
- c) az adóalany tényszerűen és életvitelszerűen az ingatlanban lakik és
- d) a havi nettó jövedelme nem haladja meg a nyugdíjminimum (2020. évben 28 500 Ft/hó) 400 %-át (114 000 Ft/hó) ha egyedül él, ha többen laknak az ingatlanban, akkor a nyugdíjminimum 350 %-át (99 750 Ft/hó).

2. a) A tulajdonos, a vagyoni értékű jog jogosítottja súlyos mozgáskorlátozott vagy egyéb fogyatékossgal élő vagy ilyen személlyel közös háztartásban élő magánszemély és

b) a lakás hasznos alapterülete nem haladja meg a 70 m²-t és

c) az adóalany tényszerűen és életvitelszerűen az ingatlanban lakik és

d) a havi nettó jövedelme nem haladja meg a nyugdíjminimum (2020. évben 28 500 Ft/hó) 400 %-át (114 000 Ft/hó) ha egyedül él, ha többen laknak az ingatlanban, akkor a nyugdíjminimum 350 %-át (99 750 Ft/hó).

Ha a feltételek közül bármelyik nem áll fenn, akkor az adózó nem jogosult az adómentességre és a lakás teljes területével adózik. Ugyanakkor amennyiben az adóalany az adó megfizetésére nem képes, az adótörvényekben rögzített feltételek szerint egyedi méltányossági kérelemmel fordulhat az Önkormányzati adóhatósághoz.

A gyermekek után járó adókedvezmény megmaradt, azonban az abban az évben jár utoljára, amelyben a gyermek a 18. életévét betölti.

Amennyiben helyi adóügyekben kérdésük merülne fel, Diósd Város Polgármesteri Hivatal Adóirodája ad felvilágosítást. (A Diósd Város Polgármesteri Hivatal önkormányzati adóügyekkel kapcsolatosan elérhető honlapja: <https://diosd.asp.lgov.hu/> Levélcím: Diósd Város Polgármesteri Hivatal, 2049 Diósd, Szent István tér 1., telefon: 06/23 545-556)

A rendelet teljes szövege a következő oldalon olvasható.

Diósd Város Polgármesteri Hivatal

A helyi adókról

Diósd Város Önkormányzata Képviselő-testületének 22/2020 (X.30.) önkormányzati rendelete

Diósd Város Önkormányzatának Képviselő-testülete a helyi adókról szóló 1990. évi C. törvény 1. § (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján és az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdésének h) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el

I. Fejezet

Építményadó

1. § Adóköteles Diósd város közigazgatási területén lévő építmény a helyi adókról szóló 1990. évi C. törvény (továbbiakban Htv.) 11. §-a szerint.

Az adó alanya

2. § Az építményadó alanyát a Htv. 12. §-a határozza meg.

Az adómentesség

3. § (1) Mentés az építményadó alól a 65. életévét betöltött magánszemély adóalany egy – nem vállalkozási hasznosítású – 70 m²-nél nem nagyobb Htv. 52. § 8. pont szerinti lakása, ha abban az adóalany tényyszerűen és életvitelszerűen benne lakik, és az adóalany háztartásában az egy főre jutó havi nettó jövedelem egyedül élő esetén a mindenkori nyugdíjminimum 400 %-át, nem egyedül élő esetén a mindenkori nyugdíjminimum 350%-át nem haladja meg.

(2) Mentés az építményadó alól a súlyos mozgáskorlátozott vagy egyéb fogyatékossgal élő, vagy ilyen személlyel közös háztartásban élő magánszemély adóalany egy – nem vállalkozási hasznosítású – 70 m²-nél nem nagyobb Htv. 52. § 8. pont szerinti lakása, ha abban az adóalany tényyszerűen és életvitelszerűen benne lakik, és az adóalany háztartásában az egy főre jutó havi nettó jövedelem egyedül élő esetén a mindenkori nyug-

díjminimum 400 %-át, nem egyedül élő esetén a mindenkori nyugdíjminimum 350%-át nem haladja meg.

Adókedvezmény

4. § (1) Az a magánszemély adóalany jogosult adókedvezményre, aki a családok támogatásáról szóló törvény szerint gyermeke tekintetel családi pótlékra jogosult, addig az adóévig, amelyben a gyermek a 18. életévét betölti.

(2) Az adóalany a kedvezményt akkor veheti igénybe gyermeke után, ha tényyszerűen és életvitelszerűen a gyermekkel együtt lakik az adókedvezménnyel érintett ingatlanban.

(3) A kedvezmény gyermekenként az adó 10 %-a, emelt családi pótlékra jogosult gyermekenként az adó 20 %-a, de legfeljebb az adókötelezettség 50 %-a.

Az adó alapja

5. § Az építményadó alapja a Htv. 15. § a) pontja szerint kerül megállapításra.

Az adó mértéke

6. § (1) A magánszemély adóalany esetén a Htv. 52.§ 8. pontja szerinti lakás után az építményadó mértéke 300 Ft/m²/év.

(2) A magánszemély adóalany esetén a Htv. 52.§ 48. pontja szerinti gépjárműtároló után, valamint az ingatlan-nyilvántartási bejegyzés szerinti pince után, ha a magánszemély adóalany tényyszerűen és életvitelszerűen a településen lakik és nem vállalkozási célra hasznosítja azokat, az építményadó mértéke 0 Ft/m²/év.

(3) Az (1) és (2) bekezdésben nem szabályozott építmények után az építményadó mértéke 400 Ft/m²/év 200 m²-ig, e feletti hasznos alapterületre 800 Ft/m²/év.

II. Fejezet

Telekadó

7. § Adóköteles a Diósd város közigazgatási területén lévő telek a Htv. 17. §-a szerint.

Az adó alanya

8. § A telekadó alanyát a Htv. 18. §-a határozza meg.

Az adómentesség

9. § Mentés az adó alól a magánszemély adóalany a Htv. 52. § 8. pont fogalma szerinti lakással beépített telke.

Az adókedvezmény

10. § A magánszemély adóalany a nem vállalkozási célra hasznosított telke után 80% adókedvezményre jogosult.

Az adó alapja

11. § A telekadó alapja a Htv. 21. § a) pontja szerint kerül megállapításra.

Az adó mértéke

12. § Az adó éves mértéke 250 Ft/m²/év.

III. Fejezet

Helyi iparüzési adó

13. § A Htv. 35. §, 36. § és 36/A. §-ban meghatározottak szerint.

Az adó alapja

14. § A Htv. 39. §, 39/A. § és 39/B. §-ban megállapítottak alapján.

Adómentesség, adóalap-mentesség

15. § Mentés az iparüzési adó alól a háziorvos, védőnő vállalkozó, feltéve, ha annak vállalkozási szintű iparüzési adóalapja az adóévben a 20 millió forintot nem haladja meg és a külön jogszabály alapján háziorvosi, házi gyermekorvosi, fogorvosi alapellátási vagy védőnői tevékenységet végez és nettó árbevételének legalább 80%-a e tevékenység (tevékenységek) végzé-

sére vonatkozó, az egészségbiztosítási szervvel kötött finanszírozási szerződés alapján az Egészségbiztosítási Alapból származik (Htv. 39/C. § (4) bekezdése).

Az adó mértéke

16. § (1) Állandó jelleggel végzett iparüzési tevékenység esetén az adó évi mértéke az adóalap 2 %-a.

(2) Ideiglenes jelleggel végzett iparüzési tevékenység esetén az adó mértéke naptári naponként 5.000 Ft.

Értelmező rendelkezések

17. § E rendelet alkalmazásában:

1. tényszerűen és életvitelszerűen használt ingatlan: a tulajdonos olyan lakása, ahol az életviteléhez szüksé-

ges tevékenységeket (étkezés, főzés, mosás, családi élet szervezése, közüzemi szolgáltatások igénybevétele stb.) rendszeresen, legjellemzőbben folytatja, ezen lakóingatlan ingatlan-nyilvántartás szerinti címe szerepel elsődleges elérési címként a hatóságoknál, közüzemi szolgáltatóknál, és máshol nincs olyan lakása, amelyet ténylegesen az életviteléhez szükséges használna.

2. súlyos mozgáskorlátozott vagy egyéb fogyatékossgal élő személy: a súlyos mozgáskorlátozott személyek közlekedési kedvezményeiről szóló 102/2011. (VI. 29.) Korm. rendelet 2. § a) pontja szerint súlyos moz-

gáskorlátozottak vagy 2. § h) pontja szerint egyéb fogyatékossgal élőknek minősülő személy, aki ezt a tényt az ott meghatározott szakvélemény, szakhatósági állásfoglalás, igazolás, hatósági határozat másolatával igazolja.

Záró rendelkezések

18. § (1) Ez a rendelet 2021. január 1-jén lép hatályba.

(2) Jelen rendelet hatályba lépésével egyidejűleg hatályát veszti a helyi adókról szóló 20/2017. (XI.21.) önkormányzati rendelet.

Spéth Géza **dr. Simon Mária**
polgármester jegyző

Ismét veszélyhelyzetben Továbbra is igényelhető maszk az önkormányzatnál

Magyarország Kormánya a 478/2020. (XI. 03.) Korm. rendeletével az élet- és vagyonbiztonságot veszélyeztető tömeges megbetegedést okozó SARS-CoV-2 koronavírus világjárvány következményeinek elhárítása, a magyar állampolgárok egészségének és életének megóvása érdekében Magyarország egész területére veszélyhelyzetet hirdetett ki. A kormányrendeletben foglaltakról tájékoztattam a képviselő-testület tagjait. A vonatkozó jogszabályi rendelkezéseknek megfelelően a képviselő-testületi ülés meg-

tartásra a veszélyhelyzet fennállása alatt nincs lehetőség. A települési önkormányzat képviselő-testületének hatáskörét a polgármester gyakorolja.

Az ismételten elrendelt különleges jogrend számos, a tavaszi időszakban már megismert intézkedés meghozatalát jelenti. Folyamatosan figyelemmel kísérjük a kormányzati intézkedéseket és az abban foglaltaknak megfelelően járunk el.

A város hivatalos honlapján külön felületet hoztunk létre, ahol az aktuális, a veszélyhelyzettel kapcsolatos legfontosabb információk jelennek meg. A link: <https://diosd.hu/category/koronavirus>

A Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje megváltozott, a korábbi közleményben foglaltak szerint csak kivételesen indokolt esetben és csak előzetes telefonos egyeztetés alapján lehetséges a személyes ügyintézés. Ezt az intézkedést az ügyfelek védelme érdekében hoztuk meg. Az ügyfelek kérelmeiket elsősorban, a hivatali



kapun keresztül vagy postai úton terjeszthetik elő. Amennyiben a kérelmeket mindenképpen személyesen kívánják leadni, az csak az ügyfélszolgálaton lehetséges, a hivatal „A” épületében.

A Diósi Polgármesteri Hivatal elérhetőségei:

telefon: 23/545-550

e-mail: ugyfelszolgalat@diosd.hu; onkormanyzat@diosd.hu

Az önkormányzat továbbra is biztosít mosható textilmaszkot, az azt igénylők részére. Az igényeket az onkormanyzat@diosd.hu e-mail címen vagy a 23/381-783-as telefonszámon jelezhetik a diósdiai, munkanapokon hétfőtől csütörtökig 8.00-15.00 óra, pénteken 8.00-12.00 óra között.

Kérem, figyelje Facebook oldalamat, ahol minden a város veszélyhelyzet alatti életével kapcsolatos információról a legrövidebb idő alatt értesül.

Spéth Géza
polgármester



Megemlékezés, ezúttal egyénileg

Az 1956. évi forradalom és szabadságharc tiszteletére szervezett városi megemlékezés a vírusjárvány miatt ez évben elmaradt. A diósi szervezetek, civilek, magánemberek egyénileg koszorúzhattak a Jókai téren lévő 56-os emlékműnél.

Diósd Város Önkormányzat nevében Spéth Géza polgármester, dr. Varga Dániel alpolgármester és dr. Simon Mária jegyző (képünkön) hajtott fejet, és helyezte el a megemlékezés virágait a szabadságért harcoló hősök tiszteletére. Az Idősügyi Tanács nevében Pálvölgyi Livia, a Diósdiai A Városért Egyesület nevében Juhász Béla és Nagy Gábor koszorúzott.



Adventi gyertyagyújtás



Az idei évben a koronavírus-járvány terjedése miatt – összhangban a 484/2020. (XI. 10.) Korm. rendelettel – a szokásos közös ünnepi gyertyagyújtás az on-line térben, élőben lesz követhető minden adventi vasárnapon 17.00 órától, Spéth Géza polgármester facebook oldalán.

2020. november 29. – Spéth Géza polgármester köszöntőjét követően a Diósd Női Kar és a Társaskör adventi gondolatai.

2020. december 6. – Kőhidi Tamás önkormányzati képviselő üdvözlője után a Diósd Eötvös József Német Nemzetiségi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola a képernyőn.

2020. december 13. – dr. Varga Dániel alpolgármester üdvözlője a diósdiaikat majd, Maklári István címzetes esperes ünnepkörrel kapcsolatos üzenete hallható.

2020. december 20. – Spéth Géza polgármester köszönti a közvetítés követőit, végül Pogrányi Károly református lelkész karácsonyi üdvözlő beszéde következik.

Az élő közvetítés megtekintéséhez, kérjük, kövesse Spéth Géza polgármester facebook oldalát!

A programváltozás jogát fenntartjuk!

DPH

Útat kérünk!

Lapzártakor ugyan még nincs komoly nyoma a télnek, de tudjuk, előbb-utóbb beköszönt. Közeledik a hó- és síkoság-mentesítés időszaka, amikor a feladatot végző munkagépek járnak majd Diósd utcáit, és elvégzik a feladatukat. Korábbi évek tapasztalata, hogy a munkavégzést nehezítik azok a gépjármű tulajdonosok, akik éjszakára sem állnak be autójukkal az ingatlanjuk területére, így a hókotró nem tudja az úttest teljes felületét megtisztítani, mert akadályba ütközik. Rosszabb esetben el sem fér a parkoló jármű mellett, ha egy szűk utca mentesítését végeznék.

Az önkormányzat kéri a gépjármű tulajdonosokat, hogy autójukkal ne akadályozzák a város útjainak téli megtisztítását, így segítve mindannyiunk biztonságos közlekedését.

DH.



Diósdon is kigyulladt az őrtűz a Székely Autonómia Napján

*„Együtt erő vagyunk, szerteszét gyöngeség.”
(Wass Albert)*

Október utolsó vasárnapján a Székely Nemzeti Tanács kezdeményezésére idén is a Kárpát-medence számos pontján gyulladtak ki az őrtűzek, hogy a Székely Autonómia Napján a résztvevők kiálljanak az önrendelkezés megvalósításának szükségessége mellett.

A hazai székelykörök ernyőszervezeteként működő Székelyföldért Társaság és a diósi Pro Civitate A Városért Egyesület szervezésében a diósi országzászlónál is számosan jelentek meg, hogy tanúi legyenek a lángok fellobbanásának – természetesen a járványügyi előírások szigorú betartása mellett.

Az eseményt olyan prominens személyiségek is megtisztelték jelenlétükkel, mint Simicskó István volt honvédelmi miniszter, a Kereszténydemokrata Néppárt (KDNP) parlamenti frakcióvezetője és dr. Aradszki András országgyűlési képviselő.

Az esemény megnyitóján az est egyik szervezője Dizseri András köszöntötte a jelenlévőket az „ötletgazda” és szintén szervező Incze Attila nevében is. Emellett köszönetet mondott az önkormányzatnak az infrastrukturális háttér és a helyszín biztosításáért, valamint a két egyesület tagjai által nyújtott segítségért.

Ezt követően Diósd polgármestere szólt a jelenlévőkhöz. Spéth Géza felidézte, hogy évekkel ezelőtt az önkormányzat az elsők között tűzte ki

a székely zászlót a Polgármesteri Hivatal homlokzatára. Hozzátette: büszke arra, hogy az erdélyi magyarság ennyi szenvedés és megaláztatás után is magyarnak vallja magát.

A városvezető beszéde után dr. Aradszki András a térség országgyűlési képviselője tartotta meg köszöntőjét. A politikus úgy fogalmazott: a székelység története mindig a helytállás, a kiállás, a hazaszeretet és a véráldozat történelme volt, ezért is vannak ott közel ezer éve, ahol most vannak. Ezért tudunk úgy nézni rájuk, mint a haza védelmezőire. Az anyaországban is úgy kell gondolnunk, hogy amikor meg kell védenünk a székely igazságot, a székely hazát, és azt, hogy az ottani magyarok élni tudjanak szülőföldjükön, akkor kötelességünk kiállni mellettük és csatlakozni az őrtűzgyújtás mozgalmához és Diósdról is jelezzük: velük vagyunk!



A fény messzire ellát- szik. Ha pedig mindenhol meggyulladnak ezek az őrtűzek, akkor a magyarok igazságát tudjuk eljuttatni mindenki számára – fogalmazott az est főszónoka, Simicskó István. A KDNP frakcióvezetője a székelyek küzdelmeire utalva elmondta: Megtanulta, hogy azokkal történnek jó dolgok, akik hisznek; azokkal történnek még jobb dolgok, akik türelmesek; de a legjobb dolgok azokkal történnek, akik soha sem adják fel. Ki kell állnunk egymás mellett és ki más állhatna ki mellettünk, mint

önmagunk. Ezért is kötelességünk és felelősségünk, hogy kivívjuk a székelység autonómiáját és ezen keresztül is garantáljuk a magyarság megmaradását. – mondta a frakcióvezető.

Az esten természetesen a kultúra is fontos szerepet kapott. A beszédek után Simó József, Wass Albert szellemi hagyatékának gondozója olvasott fel az erdélyi író-költő műveiből.

A hivatalos megnyitó zárásaként Bereczky Zoltán nyugalmazott református lelkész gondolatait és imádságát olvasták fel, amelyet a székely autonómia napja alkalmából írt. Min- denki számára fontos útmutatás.

Átkozott volt-e a kéz, mely ezt a békét aláírta?

Dr. Vizi László Tamás történész, a Magyarországtudományok Intézet tudományos főigazgató-helyettese, a Kodolányi János főiskola oktatási rektor-helyettese, főiskolai tanár tartott előadást Diósdon a Diósdiai Városi Egyesület támogatásával. A tanár úr szakterülete a francia forradalmi és a napóleoni háborúk kora, a magyar nemesi felkelések, a magyar külpolitika a két világháború között és a trianoni békediktátum aláíróinak politikai és közéleti tevékenysége. Egy trianoni előadássorozat második részeként, Raffay Ernő történész Trianon okai, következményei és megoldási lehetőségei című szeptemberi bemutatójára épült a szóban forgó prezentáció.

Az október 8-án a polgármesteri hivatal dísztermében tartott találkozón egy nagyon összetett, átgondolt, érthető és kiváló történelmi előadást láthatott és hallhatott az érdeklődő közönség, amely segített abban, hogy a téma körüli mendemondákat és tévhitet helyére tegye a fejekben.

Magyar embernek rettenetesebb feladat nem juthatott – Akiknek volt erejük a trianoni békediktátum aláírására. Vizi úr az ezzel a címmel tartott előadás elején leszögezte, hogy a diktátum aláírói nem valamiféle hazaáruló, vagy tisztességükben jelentéktelen, hirtelenjében kinevezett miniszterek voltak. A kronológiailag is jól felépített ismertetésen – Magyarország román csapatok által történt megszállásától, az első párizsi békedelegáción át, a szerződés aláírásáig, sőt azon túlmutatva az aláírók utóéletéig – mindent megtudtunk. Ezen információk komoly kutatásokkal és dokumentumokkal alátámasztott tézisek voltak. Nyomon követhettük – akár napról napra – azt az utat, hogy hogyan szűkülte az aláíró személyek köre az utolsó pillanatig, azaz 1920. júniusáig. Kik vállalták volna az aláíró szerepét; kik azok, akik nem lehettek aláírók belpolitikai, vagy nemzetközi nyomásra, és hogyan tudatták Benárd Ágosttal, a magyar kormány népjóléti és munkaügyi miniszterével, valamint Drasche-Lázár



Alfréd rendkívüli követtel és államtitkárral a rájuk váró feladatot? Képet kaphatunk a körülményekről, megalázottságról. Nagyon érdekes és izgalmas előadás volt, átszöve a 20. századi emberi sorsokkal, de mindenekelőtt rengeteg új információval, amelyeknek nem ismerete téves képet mutatott az eddigi történelmi tudásunkról.

Az előadássorozat a koronavírus-járvány újbóli növekedés miatt átmenetileg szünetel.

Diriczi Zoltán

Paulus karácsonyi fohász – Ima Diósdért, a diósdiaiakért

„Kérjete, és adatik nektek, keressetek, és találtok, zöregessetek, és megnyitattik nektek. Mert aki kér, mind kap, aki keres, talál, és a zöregetőnek megnyitattik. Ugyan ki az közöttetek, aki ha kenyeret kér a fia, követ ad neki, vagy ha halat kér, kígyót ad neki? Ha tehát ti gonosz létekre tudtok jó ajándékokat adni gyermekeiteknek, mennyivel inkább ad jókat a ti mennyei Atyátok azoknak, akik kérik tőle?” (Máté evangéliuma 7:7-11)

Idén sajnos elmarad egy fontos és szívemengető program, ami régóta része Diósd közösségi életének. Évről évre decemberben több, mint száz gyermek és négy-ötszáz vendég vett részt a Paulus karácsony programun-



kon, ahol közösen ünnepeltük a Megváltó eljövetelét. Ebben az évben a vírus-helyzetre való tekintettel nagyszabású ünnepség helyett más formában szeretnénk szolgálni szeretett városunkat, Diósdot.

Keresztényként sokat imádkozunk. Az imádság nem más, mint Istennel való beszélgetés. Idén december 19-én a Paulus karácsony helyett, Paulus Karácsonyi Fohász névre hallgató 24 órás imaláncot szervezünk közösségünk tagjainak. Egymást váltva fogunk Istenhez imádkozni, fohászkodni. Természetesen ezt nem kellene közhírré tétetni, ami miatt mégis meg tesszük, annak az az oka, hogy sze-

retnének a városunkért, a városunkban lakókért, az itt dolgozókért imádkozni, akár név szerint is. (Az ima témákat természetesen bizalmasan kezeljük!)

Felhívásunk a diósdiaiakhoz, a Diósdhéjban olvasóikhoz, hogy aki szeretné, hogy imádkozzunk érte vagy a szeretteiért, az legkésőbb december 18-ig küldje el imakérését a fohászdiosdert@paulus.hu címre, vagy egy Karácsonyi Fohász feliratú borítékban dobja be a postaládánkba. (Paulus Közösségi Ház, Hunyadi u. 8-9) Ígérjük, hogy lelkiismeretünk szerint, minden kérését a Teremtő Istenünk elé viszünk.

Isten gazdag áldását kérjük és kívánjuk mindenki számára. Áldott karácsonyt!

Paulus Diósd

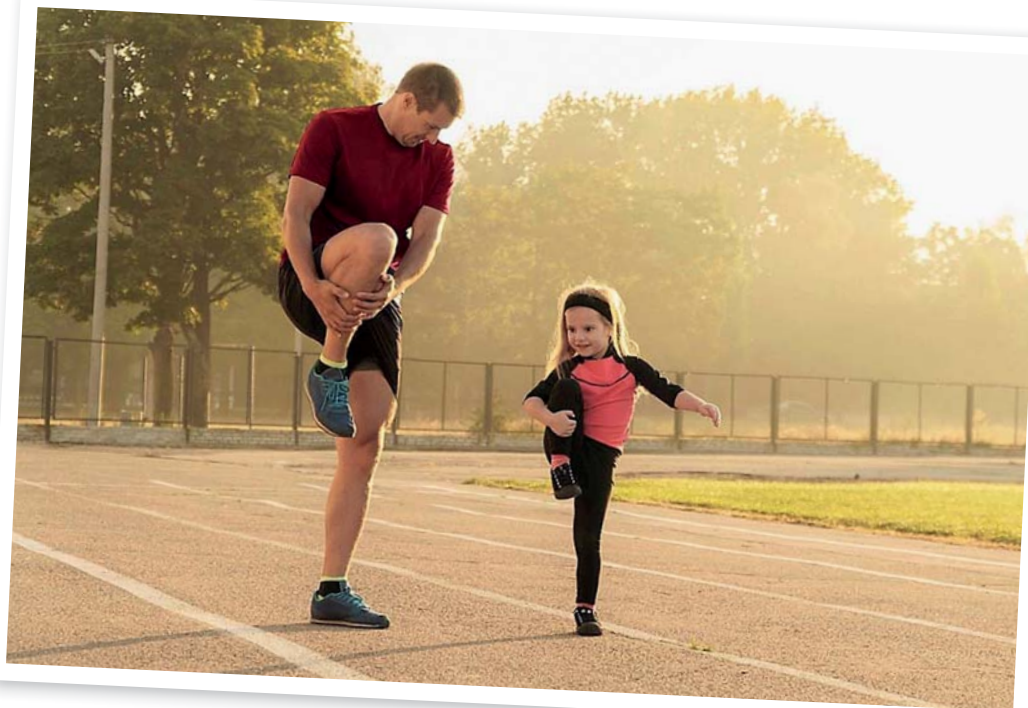
Gyermekkori életmódvezetés az egészséges felnőtt korért

Avagy járjunk elől jó példával

Alábbi cikkünk a 3 generációval az egészségért elnevezésű program keretében készült, érdi, diósdí (dr. Kustár Emília) és törökbálinti orvosok részvételével. A DIÓnyi TÖRekvés ÉRteD célja, hogy a lakosság tevélegesen hozzájáruljon saját egészsége megőrzéséhez, és tudatosan kerülje az azt romboló szokásokat – A szerk.

Bizonyára sokan feltették már maguknak a kérdést a hogyan tudnák gyermeküket minél egészségesebb életmód kialakítása felé terelgetni mai mozgásszegény világunkban. A válasz ott rejlik a felnőttekben: példamutatással – olyan példával, ami hasznára válik a gyermeknek, amit be tud építeni a mindennapjaiba.

Az egészséges életvitel két legfontosabb támasztó pillére a megfelelő táplálkozás és a rendszeres mozgás. A Magyar Dietetikusok Szövetsége táplálkozási ajánlása, az Okostányér – Új magyar táplálkozási ajánlás, közérthetően mutatja meg, mi-ből mennyit tehetünk a tányérunkra. Az okostányért 6-17 éves gyerekekre is adaptálták. Fontos, hogy őket ne tiltsuk el semmilyen ételcsoporttól, de tanítsuk meg helyesen és mértékkel választani az ételekből. A rossz szokásokat – mint a szörpök, üdítők fogyasztása víz helyett, vagy a kekszek, cukorkák, pékáruk, chipszek nassolása – sokkal nehezebb megváltoztatni, mint egészséges szokásokat bevezetni a gyermek életébe. Ennek sikere is a jó példa megmutatásán alapszik. Naponta együtt gyü-



mölcsöket és zöldségeket a burgonya kivételével. A gabonafélékből készült ételek közül a teljes kiőrlésű pékárut, a durum, vagy barna lisztből készült tésztát fogyasszuk. A gabonapelyhek és müzlik közül az alacsonyabb cukortartalommal bírót válasszuk. Fehérjeforrásként heti rendszerességgel húсок (főként szárnyasok), tojás, hal, míg napi rendszerességgel a tejet és tejtermékeket fogyasztását javasolják a szakemberek. Utóbbiak közül szintén az alacsonyabb zsír- és cukortartalmúakat válasszuk. Amit lehet, fogyasszuk nyersen, így látva el szervezetünket a megfelelő ásványi anyagokkal, vitaminokkal és a rostokkal. Készételeinkben is élvezzük ki az alapanyagok ízét, kerüljük a túlzott sózást, édesítést.

A jó példa ragadós, tartja a mondás, ami a rendszeresen végzett mozgásra is igaz: közös élmény lehet a szülővel egy családi futóverseny, úszás, biciklizés, vagy egy nagyobb túra; ez mind

olyan élmény, ami megragad a gyermekben, és felnőttként örömmel emlékszik vissza rá. Ugyanakkor a rendszerességen van a hangsúly! Ha mindig csak visszük a gyereket az edzésre, de mi magunk nem mozgunk, mit mondunk majd a kamasznak, aki edzés helyett inkább moziba menne? Saját egészségünk mellett a hitelességünk is tét. Épp ezért nem hivatkozhatunk időhiányra és fáradtságra. Ha hosszútávon is egészséges családot szeretnénk, akkor mindkét szülő szakítson időt sportolásra hetente legalább háromszor. Jó, ha olyat (is) választunk magunknak – futás, úszás, biciklizés –, amiben a gyermeket is részt vehet, hogy a szokásrendjébe a mozgás öröme minél korábban bekerüljön.

Az egészség hosszútávú befektetés, az egyik legtöbb, amit átadhatunk gyermekünknek.

Dr. Neumann Rita
gyermekorvos

Mi történik személyes kapcsolatainkkal?

Nem értem, mi zajlik? Ritkán találkozom személyesen barátaimmal a koronavírus-járvány idején, ami érthető. Azonban tartjuk a kapcsolatot e-mailben, facebook-on, telefonon, üzenetekben. Mégis, napról-napra elapadnak a személyes kapcsolataim. – mondta egyik kedves ismerősöm. Igen, jól érzed, ez is a mai valóság része – válaszoltam.

Veszítenek erejükből a virtuális csatornák, a közösségi oldalak. Paszszívabbá váltak az emberek, megváltozott a kapcsolódási kedv lendülete. Sokan elvesztették érdeklődésüket, közömbössé váltak. A fizikai távolságtartás előhívta a társas elszigeteltséget. A fertőzésveszély miatti korlátozásoknak nem a társas elközlönülés a célja! A barátságok, a minőségi személyközi kapcsolatok nyújtotta támogatás hozzájárul testi-lelki egészségünkhöz, jól-létünkhöz. Egyre nagyobb szükségünk van embertár-

saink mindennapi segítségnyújtására, az érzelmi kapcsolódásra pszichés egészségünk szempontjából. Önbi-zalmat nyerünk támogatásukkal, kiteljesedünk, fejlődünk, önmagunk lehetünk. József Attilát idézve: „Hiába füröszöd önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat.”

Nem szeretnénk, de nőnek a társadalmi távolságok. Mintha meg-bomlanának a társas kapcsolatok és nem érzékeljük mi is zajlik a kapcsolati hálókön belül. Igényünk van a személyközi kommunikációra társunkkal, gyermekeinkkel, rokonokkal, barátainkkal, munkatársakkal és ismerősökkel. Kötelékeink irányítják mindennapjainkat. Tudatosan kell odafigyelnünk, hogy elkerüljük az elszigetelődést, az egymástól való távolodást. Az óvatosság, a visszafogottság, az izoláció a szemtől szembeni találkozások kapcsán gyengíti az online kapcsolattartás súlyát is. Miért nyomaszt minket

a bezárkózás, a találkozások elmara-dása, az összezárttság? A vírushely-zetnek nem azt kéne eredményeznie, hogy kapcsolataink tovább lazuljanak.

A „sokat vagyunk otthon” egyes családok esetében a visszajára fordult. Nem a családi kapocs erősödött, hanem több lehetőség adódott súrlódásokra a válsághelyzetben. Az összezárttság következtében gyakoribb a veszekedés, a konfliktus a párok között. Sajnos, vannak életközösségek, ahol jellemző a bántalmazás, a családon belüli erőszak is. A szociális kapcsolatrendszer megsérül és a család szentségébe vetett hit is. A koronavírus miatti szorongás személyiségünket is sérülékenyebbé tette.

A nehéz helyzetekben gyakoroljuk az együttérzést, az elfogadást és törődést! Mozdósítsuk belső tartalékainkat, hogy világosan lássunk. Ne feledjük, önmagunkkal is érdemes jó barátságban lenni, hiszen szükségünk van egyéni megoldásokra is. Hasznos az önelemzés: értékeljük önmagunkat, érzelmeinket és figyeljük meg tapasztalatainkat.

Képesek vagyunk arra, hogy felismerjük a szeretetkapcsolat, az érzelmi kötődés és a kapcsolati háló fontosságát. Legyünk annyira erősek, hogy jól kerüljünk ki a vírus adta válságból! A társas kapcsolatok képesek ellensúlyozni a stressz által keltett negatív hatásokat. Tanuljuk meg kapcsolatainkat fenntartani, ápoljuk tudatosan testi-lelki-szellemi erőforrásainkat, mindezt megtámogatva a modern technika széles eszköztárával. Tudatos odafigyelésünk oldani fogja az elszigeteltségünket az érzelmileg is megterhelő járványhelyzetben.

Szabó Gyöngyvér,
egészségfejlesztő mentálhigiénikus,
kommunikációs készségfejlesztő
gyonszab@gmail.com
+36 30 630 70 23



„Eljött Márton szürke lovon...”

November. A természet álomba ringatta magát, és már a földeken is megtörtént a betakarítás.

A legsürgősebb házimunka ilyenkor a kukoricafosztás, mert a letört csövek gyorsan megrohadnak, amíg a csuhé takarja azokat. A család és néhány rokon vagy baráti család apraja-nagyja dolgozott, de közben jutott idő a szórakozásra is. A háziasszony édességekkel, a házigazda pedig itallal kínálta a szorgoskodókat. Természetesen a lehántott csuhé sem ment veszendőbe, mert szakajtókat, kosarakat, lábtörlőket, karácsonyra Betlehemet, a gyerekeknek pedig játékokat készítettek belőle.

A másik fontos őszi munka és egyben társasági esemény a tollfosztás volt. Ezt csak a lányok, asszonyok végezték, de persze a férfiak is ott sündörögtek a nők körül. A finom pihéket dunnákba és párnákba tömték. Ezek az ágyneműk kezdetben csak a tisztaszoba kerültek, mindössze száz éve lettek a mindennapi élet részei.

A fonás a legősibb női munka, amit már a honfoglalás előtt ismertek. Ősztől tavaszig kellett megfonni a család számára szükséges ruha-, asztal- és ágyneműt. A falvakban fonóházak épültek, melyek a népköltészet, az ismerkedés, a szerelem és a pletykálkodás színterei is voltak.

Az őszi munkák után vegyük sorra a hónap jeles napjait.

November 1. Mindenszentek. A katolikus egyházban az összes üdvözült lélek emléknapja. Már 380-ban megtartotta az egyház ezt az ünnepet, de ekkor még a vértanúkra emlékezve. Később III. Gergely pápa (731-741) bővítette az ünneplendő körét, így a Szent Szűznek, minden apostolnak, vértanúnak, hívőnek és minden elhunyt igaz embernek az emléknapjává tette.

November 2. Halottak napja. A katolikus egyház a halottak napját az elhunytakról való általános megemlékezés napjának tartja, amikor az emberek a sírokra helyezett virágok-



Kukoricafosztás, két generációban

kal, gyakran a hagyományos krizantémokkal és gyertyagyújtással emlékeznek elhunyt szeretteikre. Szent Odilo clunyi apát kezdeményezte, hogy ez a nap az összes elhunyt napja legyen. Mindez először 998-ban történt. November 2-án tilos volt földmunkát végezni, hogy ne háborgassák a holtakat. Nem volt szabad mosni sem, nehogy a család halottai vízbe kerüljenek.

November 3. Hubert. Hubertusz a vadászok védőszentje. Ezen a napon kezdődött a vadásziidény.

November 11. Márton. Szent Márton a középkor legnépszerűbb szentjei közé tartozott. A legtöbb ábrázoláson lúddal látható, mert a legenda szerint a pápai követ elöl a ludak óljába bújt, de azok gágogásukkal elárulták, így mégis teljesítenie kellett megbízatását, miszerint Tours város püspöke lett. A népi kalendáriumban ez a nap a gazdasági év végét, az elszámolást és a járandóságok kifizetését jelentette. Ennek megünneplésére libatort rendeztek, és a mesterek vacsorát adtak legényeiknek, a gazdák pedig a pásztorokat vendégelték meg. A fő fogás természetesen a liba volt, és mellé megkóstolták az újbort is, ugyanis ennek Márton volt a „bírája”.

Több időjósítás is fűződik ehhez a naphoz. Ha köd van: „Eljött Márton szürke lovon.” Ha havas az idő: „Márton fehér lován nyargal.” Ha az időjárás éppen fagyos vagy meglehetősen enyhe, arra is van mondás: „Ha Márton lúdja jégen áll, karácsonykor sárban botorkál”, vagy „Ha jókedvű Márton, kemény lesz a tél.”

November 19. Erzsébet. „Szent Erzsébet napja tél erejét szablya.”

November 25. Katalin. A lányok védőszentje. Férjjeslások sora fűződött ehhez a naphoz. Sok helyen Katalin-ágot raktak a vázába, hogy karácsonyra kizöldüljön. Az egyik legismertebb időjósoló mondásunk szintén Katalin napjához kapcsolódik. „Ha Katalin kopog, a karácsony tocsog.”

November 30. András. András a tizenkét apostol egyike, aki Jézus halála után hittérítő lett. Mélyen ember-séges tulajdonságainak köszönhető, hogy a legendás és titokzatos szkíták is beengedték Jézus apostolát a belső életükbe. Az adott nép hagyományait megismerve, abba beleágyazva, erőszak nélkül terjesztette a hitet. Több ország, köztük Oroszország is védőszentjének választotta, és innen terjedt el népszerűsége hozzánk is.

Rásó Ica

Junior nyelv- vizsgát tettek a németesek Irány a középfok

Az Eötvösben hetedik éve folyik a német nemzetiségi oktatás. A mi "legidősebb" nemzetiségi osztályba járó diákjaink szeptember 18-án szerezték meg az ELTE Origo Nyelvi Centrum által szervezett A2 szintű, junior nyelvvizsgát. Felkészítő tanáraik Kiss Attiláné és Kunáné Farakas Márta voltak.

A májusra tervezett eseményt a járványhelyzet miatt őszre kellett halasztani, a felkészülést kissé megnehezítette a digitális oktatás bevezetése is. A vizsga írásbeli feladatlapból, hallás utáni megértést mérő feladatokból és egy, képleírás alapú, kötetlen beszélgetésből állt.

A vizsgát megelőzően az iskolában töltött csaknem három hét szerencsére elegendő volt az ismételtesre.

A hetedik éve németül tanuló osztály számára ez volt az első olyan megmérettetés, amelyen kihelyezett vizsgabiztossal találkoztak. Az eredmények így különös hangsúlyt kapnak a gyerekek életében, megmutatják a gyengesé-



geket és az erősségeket, motivációt adhatnak a jövőbeni tanulásra. A vizsga megszerzése néhány középiskolában a felvételi során pontot ér, de a legfontosabb, hogy a résztvevők rutinja tesznek szert, megtanulják kezelni a vizsgaszituációt, oldottabban beszélgetnek, magabiztosabbak lesznek a nyelvhasználat során. Reméljük, a következő lépcsőfok sokak számára a középfokú nyelvvizsga lesz, és örülünk annak, hogy idén 27 nyelvvizsga-bizonyítványt oszthattunk ki.

**Diósd Német Nemzetiségi
Önkormányzat (DNNÖ)**

A Schultüte hagyománya

Az iskolában évekkel ezelőtt bevezettünk egy kedves német szokást, a Schultüte átadását. Ez az iskolai papírtölcsér édességeket és iskolához kapcsolódó apróságokat, füzetet, ceruzát, radírt rejt. Németországban a gyerekek az első iskolai napon kapják családjuktól. Nálunk – mivel a tölcsért hagyományosan a negyedik osztály készíti – október elején, az elsőszünet napján az iskolában ajándékozzuk a kicsiknek.



Minden évben a Diósd Német Nemzetiségi Önkormányzat anyagi hozzájárulása teszi lehetővé, hogy elkészítsük és megtöltsük a Schultütéket. A nagyobb osztályok lelkesen dolgoznak és segítenek a kiosztásban. Nagy öröm, hogy ebben az évben több, mint két teljes osztály, 67 kisgyerek vehette át az ajándékot. Reméljük, hogy ezzel a kedves gesztussal még szebbé tettük első iskolai élményeiket.

DNNÖ

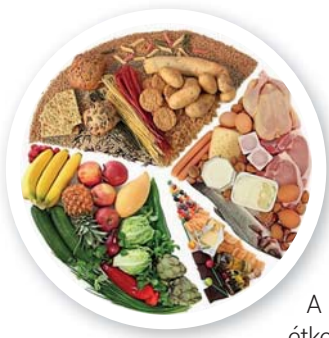
Felkészítés eredményes felvételre,

**az egyéni képességek
fejlesztésével.**

**19 hétvége
(szombat–vasárnap)**

**Budaörsi helyszínen:
+36 30/203 0709**





Így eszünk mi

Gyermekétkeztetés bölcsődénkben

A kisgyermek étkeztetése, mind a családok, mind az intézmények számára nagyon fontos kérdés. A kisgyermek étkeztetését helyben, a Zöldfa Bölcsőde konyhájában történő főzéssel biztosítjuk, így figyelemmel tudjuk kísérni a gyermekek helyes táplálkozását, hisz ebben az életkorban alapozzuk meg a gyermekek ízvilágát. Dietetikusunk állítja össze az étlapot, aki az étrend tervezésekor figyelembe veszi, hogy a bölcsődei ételmezésében, az ajánlott napi energia, és tápanyag tartalom 75 %-át kell biztosítani. Az ételeknek és az italoknak változatosnak, idényszerűnek kell lenniük. Teljes kiőrlésű gabonából készült pékárukkal, házilag készített krémekkel, gyümölcsökkel, zöldségekkel tesszük változatossá a gyerekek étrendjét.

A bölcsődében napi négyszeri étkezés van: reggeli, tízóra, ebéd, uzsonna. A saját konyha előnye, hogy ki tudjuk elégtíteni az ételérzékenységekben szen-

vedő kisgyermek igényeit is. Étlapunk és működésünk mindenben megfelel a hatályos étkeztetési és ételmszerbiztonsági előírásoknak, ezt a közelmúltban tartott NÉBIH ellenőrzés alkalmával kapott jeles minősítés is bizonyítja. Igyekszünk a hagyományos ízeket előhozni, figyelembe vesszük a szezonális alapanyagokat, e szerint változtatjuk a kínálatot. Előnyben részesítjük az alacsony zsírtartalmú termékeket, valamint a zsírszegény konyhatechnológiai változatokat, például a főzést, sütőben történő sütést, habarást. Igyekszünk minimálisra csökkenteni a cukor felhasználását. Ételeinket egyáltalán nem, vagy csak csekély mértékben cukrozzuk. Természetes gyümölcs és zöldséglevet adunk, cukros, szénsavas italokat és szörpöket soha.

Mesterséges ételszínezékeket nem használunk – ezek káros hatással lehetnek a kicsik teljesítményére, figyelmére –, és kerüljük az ételek túlzott sózását, valamint a csípős fűszerek, füstölt ter-

mékek használatát. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül a kevésbé sózottakat, fűszereket választjuk. Az ételek elkészítéséhez sokféle egyéb fűszernövényt használunk (majoránna, babérlevél, kakukkfű, rozmarin, bazsalikom, stb.).

A húsfélék közül leggyakrabban fehér húsokat csirke- és pulykamellet, valamint a szálkamentes tengeri halat, ritkábban a sertéshúst használjuk. A kisgyerekek kéthetente egyszer húsos levest kapnak, ami mellé másodikkal tésztafélét vagy süteményt kínálunk. Bő zsiradékban sült ételt a bölcsődések nem kapnak, ez egyaránt vonatkozik a zöldségfélékre, és a húsokra. A tálalásakor a higiénés előírások maximális betartása és az esztétikai feltételek teljesülése mellett figyelniünk kell arra, hogy az étel a megfelelő tálalási hőmérsékleten kerüljön a gyermekek elé.

A gyermekkorban kialakult étkezési szokások az egész életükre hatással vannak.

Oláh Erika ételmezésvezető

TÖK jó nap az óvodában

Ezzel a felhívással rendeztük meg első alkalommal a Diósd Dió Óvoda Gárdonyi utcai épületében a tökös napunkat.

Az óvoda hat csoportjában hétfőtől szerdáig az őszi zöldségek és termények betakarításával kapcsolatos tevékenységek zajlottak a gyerekek aktív részvételével. Készült azon a héten mézzel és magvakkal szórt sütőtök, festettek a gyerekek tökformákat, megneveztünk és ízeltünk többféle ősszel betakarított zöldséget, terményt és az énekek, versek, mondókák többsége is ezekről a növényekről szóltak.

Aztán elérkezett a várva-várt csütörtök, amikor minden a tökről szólt. Kollégáimmal közösen hat állomást rendeztünk be óvodánk különböző helységeibe, ahová forgó rendszerrel érkeztek a gyerekek. Az állomásokon többféle játékos tevékenység várta az óvodáso-

kat, hogy egy igazán tartalmas délelőttön vegyenek részt. Ilyen volt a TÖKgurító verseny, a TÖKfogó, izgalommal teli volt a célbadobó verseny is. A gyerekek Hamupipőke helyébe képzelhették magukat, ugyanis az egyik állomáson a színesre festett tökmagokat kellett szín szerint kiválogatni majd egy következő állomáson azt ragasztották fel, így készítve el egy őszi levelekkel díszített fát. Zenére TÖKlufikat adogattak körbe a gyerekek, vigyázva hogy a zene ne náluk, közben a lufival álljon meg, mert akkor kiesnek a játékból. Lufik repültek a magasba a gyerekek és egy nagyméretű kendő segítségével. A produkciót hatalmas ujjongás kísérte.

Természetesen a mese és a mondóka sem maradhatott el így kicsik és nagyok egyaránt meghallgatták Mórincz Zsigmond Iciri-piciri meséjét,



aminek többszöri közös elmondás után már maguk ismételték a Gyékény, gyákány kezdetű mondókát.

Miközben a gyerekek állomásról állomásra érkeztek, „menetlevélbe” gyűjtötték a sikeresen teljesített játékok után kapott mosolygós matricákat. Óvodánk összes lurkója nagyon lelkesen és csillogó szemmel vett részt a közös tevékenységekben.

Igazán TÖK jó napot tudtunk szervezni, ahonnan tele élménnyel tértek haza óvodásaink.

Molnárné Nagy Marianna

Természet – A szerelem virágai

November és december az év utolsó hónapjai bővelkednek férjjósló szokásokban.

András-pogácsából hármat süttöttek, mindegyikben egy-egy férfinévvel. Kitették az ajtó elé, s amelyik a kutyának sem kellett, az lett a lány jövődöbelije. András nap éjszakáján a lányok megrugdosták a disznóól ajtaját, és ahányat rőfentett a disznó, annyi év múlva mentek férjhez. Ha pedig férfi alsógatyát tettek a párnák alá, biztosan megálmodták a férjük nevét.

Másfajta jövődölés, hogy a lányok Luca napján fölírtak tizenhárom nevet, aztán minden nap kihúztak egyet. Amelyik megmaradt karácsonyra, a babona szerint, az lett a leendő férj neve. De volt példa az ólomöntésre is, ahol a jövődöbeli nevének kezdőbetűjét formázta a megdermedt ólom.

A szerelem elképzelhetetlen volt virágok nélkül. A viola olyan nagy kedvenc volt egy időben, hogy a népdalok és a virágénekek szinte csak erről szóltak. A magyar falvak kertjeiben mindenhol megtalálható volt. Az ókorban csillagfürt volt a neve, haszonnövény volt, babszerű magvát az emberek és a lovak is megették. Pótkávét is csináltak belőle, gyógyító hatását is felismerték. Illatos virága miatt lett a kertek díszé, s ezután nevezték csak violának. A fehér

virágú volt az arisztokrata, a kék a közönséges, de a sárgaviola is ismert volt a paraszti kertekben.

Az életöröm és a világi szerelem másik jelképe a szegfű. Szép virága és átható illata miatt a lányok, asszonyok igen nagyon szerették. A szegfű ősrégi virág a Földközi-tenger partvidékén. Azért nevezték el szegfűnek, mert illata nagyon hasonlít az indiai szegfűszegre. A magyar történelem egyik Szent László mondája szerint a király kilőtt nyilával a keresztesfüvet érte, ami azután a pestist gyógyította. A nép rögtön elnevezte Szent László fűvének. Innen ered a szegfű mondája, és ez a név a magyar nyelvben Murmelius 1533-ban megjelent latin-magyar szótárában jelent meg először.

A szerelmesek másik virága, a parasztkertek kedvelt növénye a rozmarin (képünkön) volt. Különös jelentést tulajdonítottak neki, a leányzók tisztaságát jelképezte. Az ifjak rozmarinszálat tűztek a kalapjukba, a mirtusz térhódítása előtt rozmarinot tettek a menyasszonyi koszorúba, és az egész násznép viselte az esküvőkön.

R.I.



Recept – Libamájás burger fokhagymás majonézzel és sajtschips-szel

Nem ez az első olyan burger, ami íz-bombaként robban az ember szájában, de valószínűleg mindegyik közül a legütősebb. A nagydarab marhahúspogácsa mellett ugyanis a következő összetevők kerültek még bele: sajtschips, fokhagymás majonéz, karamellizált hagyma, libamáj és egy szelet alma.

Így készül

Lereszeljük a sajtot és a felforrósított serpenyőbe szórunk egy nagy csipetnyit. Kisütjük a sajt zsíráját és mindkét oldalát aranybarnára sütjük, majd félre tesszük. A fokhagymás majonézhez megtisztítjuk a fokhagymát, és a sajt maradék zsíráján aranybarnára sütjük. Kevés sóval egy mozsárban szétzúzzuk, majd az apróra vágott snidlinggel együtt a majonézhez adjuk.



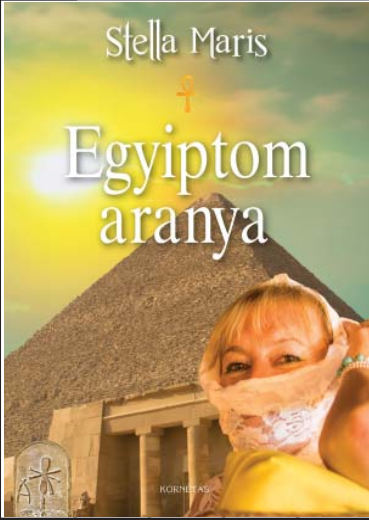
Forró serpenyőbe olajat locsolunk, beleszórjuk a szeletekre vágott hagymát, megszórjuk a barnacukorral és karamellizáljuk. Időnként megkeverjük, amíg a hagyma meg nem puhul.

Megformázunk egy adagnyi húst és olajozott serpenyőben ízlés szerint megsütjük. A serpenyőben sózzuk, borsozzuk és médiumra sütjük. Vajon lepirítunk pár szelet almát.

Szintén vajon lepirítjuk a libamáját, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Ha mindennel kész vagyunk,

összeállítjuk a hamburgert. A megpirított bucit megpirítjuk, megkenjük a fokhagymás majonézzel, rászórunk friss rukkolát, rátesszük a húspogácsát, a pirított almaszeletet, a karamellizált hagymát, a sajtschipszet, a libamáját, majd a majonézzel szintén megkent buci tetőt is.

Streetkichen.hu



✱	VERMUT- ALAPÚ ÉGETETT SZESZ	A -ZAT KÉPZŐ- PÁRJA	MÁR NEM ESIK AZ ESŐ	SOVÁNY, ERŐTLEN LÓ	A YUKON FORRÁSA!	ERRŐL A HELYRŐL VALÓ	... HOWARD; REJTŐ JE- NŐ ÁLNEVE	TÁBOROK, RÖVIDÍTVE	A MOSZK- VAIAK NYELVE	SZEREP A TRUBA- DÚRBAN	ÓLOM- KERET!	✱
1												G
MEG- ELÉGE							MESE- MACKÓ TUDJA, KI VAGYOK					
FILMES FORGATÓ- CSOPORT					FOTÓ- MÁRKA ÖGÖRÖG TÖRZS						AMPER JELE MI?, MIK?, OROSZUL	
ÁBÉCÉNK UTOLSÓ ELŐTTI BETŰJE		VILÁGÍTÓ DIÓDÁS FOGASRÓL ELVESZ						SZOPRÁN (SYLVIA) HAMIS MA- GYARAZAT				
ILLETVE, RÖVIDEN				FAJANSZ- BEVONAT FOTÓ- MÁRKA						MAJD NEM TOL! MELY SZEMÉLYEK?		
A TILTÁS EGYIK SZAVA			MOSÓPOR MÁRKÁJA KÖÖLAJ (RÉGIES)						A JUH HÍMJE RITKA NŐI NÉV			
✱	2	NARANCS- HÉJ!	...-DURR; LÖVÖLDÖ- ZÉS HANG- JAI	AZ OXIGÉN VEGYJELE	KRUMPLI- FAJTA KIFEJEZÉS, RÖVIDÍTVE		RIHANNA BECENEVE FÉM RÖVID NEVE				KÉRDŐ- SZÖCSKA IRODALMI MŰNEM	
DÉL- AMERIKAI HEGYSÉG					A PER ÍRÓ- JA (FRANZ) KINTRŐL MONDÓ			RÉSZEMRE KERESZ- TÜLVER				
KÖZPONTI SPORT- ISKOLA, RÖVIDEN				„PIPÁS” KÖZSÉG KERESZ- TÜLJUT			ALMÁS- REKESZ DURVÁN TAPOS			PINCE VÉGEI! BÉKAHANG		
TÖKMAG!		TETEJÉRE PINGÁL GABONA- NÖVÉNY				LAKAT- MÁRKA ... BAB; NÖVÉNY			...-BAM HAGYATÉ- KUL KAP			
CSUKOTT, LELAKA- TOLT				KOLLÉGA (TRÉFÁS) ... ARTOIS; SÖRMÁRKA			LONCFÉLE CSERJE AGRÁR- ESZKÖZ					
GÁTÉR HATÁRAI!		TALLINN LAKOSA BARANYAI FOLYÓ			EGYHÁZI SZEMÉLY ESŐN ÁLLÁS			... MADRID; FOCIKLUB ÜREGES (TÁJSZÓ)				
VÖRÖSBOR- FÉLE				DRÁGA (RÉGIES) SOVÁNY, CSONTOS			TASZÍT BALKÁNI HEGYSÉG- RENDSZER			BELGA AUTÓJEL FÉNYÜZŐEN ÉL		
RAG, A -NEK PÁRJA			SZEKÉRRŐL POTYOG GYAKRAN CSEN							ÁM, CSAKHOGY SZERENCSE FOLYÓJA		
RÓMAI 500-AS		CIKK KIVÁGÁSA KABÁTBA BÚJTAT				FELTÉTE- LŰL SZABÓ GABONA- NYALÁB					VÁROS INÁRCS MELLETT	
DUZZOGVA NEHEZTEL				SZINTÉN KRISZTUS ELŐTT, RÖVIDEN		LEVEST EVŐ BÖRTÖN- LAKÓ						
ÉNEKLŐ SZÖCSKA		CSOMAG, POGGYÁSZ RÖVID BÚCSÚSZÓ			KAROTTÁS KÖZÉPEN SZÉPI				KÖBÁNYI SPORT- KLUB CÓLÓPVÉGI			
HAJBA ...; ÖSSZE- VESZŐ				HÍDRA KERGET A TÁRGY RAGJA				ISKOLAI OSZTÁLY- ZAT MÉTER				
✱	0						AFRIKA LEG- GYORSABB ANTILOPJA					

Rejtvény | Stella Maris: Egyiptom aranya

A Kornétás Kiadó gondozásában jelent meg, **Stella Maris: Egyiptom aranya** című kötet. Előszavában a szerző kifejti, hogy „a piramisok földjén olyan titkokat érint, amiket...” A mondat folytatását megkaphatják a kijelölt sorok megfejtésével.

A megfejtéseket 2020. december 10-ig beérkezően küldjék meg szerkesztőségünknek. E-mail: titkarsag@kornetas.hu, Levélcím: Diósdhéjban, 1138 Budapest, Népfürdő utca

15/D. A helyes megfejtést beküldők között egy ajándék-könyvet sorsolunk ki.

Az előző számunkban (2020/10) megjelent feladvány helyes megfejtése a következő volt: **...számtalan történelmi-, építészeti, kultúrtörténeti emlék köti össze.**

A helyes megfejtést beküldők közül **Haszán István (Diósd)** olvasónknak kedvezett a szerencse. Nyereményét postán küldjük el. Gratulálunk nyertesünknek!



Ugrik, de már nem a lepattanóért Sikeresen váltott sportágat a diósd srác

Két méteres termettel vajon melyik sportágban jeleskedhet egy tizenhat éves fiatalember? A válasz kézenfekvő: a kosárlabdában. A Diósdon élő Gábossy Alex egy patinás sportegyesületben, a MAFC-ban ismerkedett meg a palánkok közötti világgal. Igen, arról a műegyetemi klubról van szó, amelynek egykoron a Budapesti Honvéd elleni bajnoki meccseiről ezek maradtak távol, mert nem fértek be az egykori Sportsarnok nézőterére. Idősebb kosárlabda rajongók – játékosok – még emlékeznek erre.

Alex utánpótlás válogatottként patogatott. Aztán ez év elején gondolt egyet és atléta, pontosabban magasugró lett belőle. Miért? Talán a szülői példaképek motiválták a döntését. Nézzük! Édesanyja, Fazekas Erzsébet, kétszeres szabadtéri, négyszeres fe-

dett pályás országos bajnok magasugró, aki ifjúsági korosztályban világ-bajnoki hatodik helyezett is volt. Édesapja, Gábossy Lajos, magasugróedző; most már Alexé is.

Egy sportágváltásnak számos oka lehet. Legyen elég annyi, hogy az ifjú kosaras nem igazán jött ki edzőjével, így perspektívát sem látott ebben a sportágban, annak ellenére, hogy az U 16-os válogatott tagja lett. Céljai pedig voltak! Egyszer csak pályára lépni a National Basketball Association-ban, szóval az NBA-ban, és egy amerikai egyetemi diploma. Alex útja ez idő szerint nem ez, ennek ellenére tiszteletre méltóan fogalmaz a kosárlabdával kapcsolatban: "...nagyon szép két évet zártam le a kosárlabdapályán, és továbbra is szerelmese vagyok a sportágnak, sok élményt és tapaszt-

alatot szereztem általa." – nyilatkozta az atletika.hu portálnak.

Gábossy Alex mindösszesen huszonhárom atlétikai edzést követően, édesapja szakmai irányításával ezüstérmes lett a fedett pályás ifjúsági bajnokságon, majd rá fél évre szabadteren már a magasugrás győzteseként ünnepelték. A léc 200 centiméteren állt. Édesanyja 190-ig vitte, a papa pedig 210-et ugrott versenyzőként. Alexé a családi átlag – egyelőre!

Az ifjú magasugró céljai magasba ívelnek. „Szeretnék olimpián szerepelni, és egyszer első magyarként eljutni 230 centiméterig.” És az amerikai ösztöndíj elérése sem került körön kívülre; ha nem kosarasként, hát atlétaként.

Legyen így, sok sikert, Alex!

Király Ferenc

Januártól éghetetlen

A környezet védelmének általános szabályairól szóló törvény ad lehetőséget a települési önkormányzat képviselő-testületének a háztartási tevékenységgel okozott légszennyezésre vonatkozó egyes sajátos, valamint az avar és kerti hulladék égetésére vonatkozó szabályok rendelettel történő megállapítására. Ez a törvényi rendelkezés 2021. január 1-ét követően hatályát veszti, így abban az esetben is szigorúan tilos lesz az avar és kerti hulladék szabadtéri égetése, ha az önkormányzat jelenleg rendelkezik erre vonatkozó helyi rendelettel. A fenti jogszabályi rendelkezések megszűnésével szemben az elsőfokú tűzvédelmi hatóság a tűzvédelmi hatósági feladatokat ellátó szervezetekről, a tűzvédelmi bírságról és a tűzvédelemmel foglalkozók kötelező élet- és balesetbiztosításáról szóló 259/2011. (XII. 7.) Korm. rendelet alapján 10.000,- forinttól 3.000.000,- forint összegű tűzvédelmi bírságot szabhat ki.

Helyreigazítás

Lapunk ez évi októberi számában Diósi Díjazottak címmel hírt adtunk a város szolgálatáért kitüntetettek díjátadásáról. A Diósd Városért Díjat átvevő Medveczkiné dr. Kustár Emília háziorvos laudációjának egy része nem a neve mellett jelent meg, amiért a doktornőtől elnézést kérünk. A pontos szöveg:

Medveczkiné dr. Kustár Emília háziorvos. A doktornő 2009-től dolgozik Diósdon és öt éve él itt családjával. Háziorvosként több, mint kétezer diósi felnőtt egészségéért felel. Az elmúlt tizenegy évben két és félszeresére nőtt páciensei száma. A kezdetektől hozzá tartozó diósiak azonban aligha vetették észre, hogy Kustár doktornő munkája megsokszorozódott. Hitvallásához híven, nemcsak a betegséggel küzdőkkel foglalkozik, hanem rendkívül sok időt és energiát fektet a megelőzésbe, a szűrések szervezésébe, az egészséges életmód népszerűsítésébe is. Töretlen derűje, rendkívüli dinamizmusa önmagában is gyógyít. A járványügyi vészhelyzetben is számíthattak rá páciensei. Orvosi munkája mellett, kétgyermekes édesanyaként, egy pályázat keretében online programokat, gyógytornát szervezett számukra.

Pályázz a bringáért!

Már elérhető az elektromos rásegítésű kerékpárok vásárlását támogató egy milliárd forint keretösszegű pályázat. Az első pályázási időszak november 23-tól 27-ig tart, ezt követően havi rendszerességgel



gel nyújthatók be a jelentkezések 2021. október 29-ig, vagy a rendelkezésre álló keret kimerüléséig. A támogatás a jármű árának legfeljebb fele lehet pedálszenzoros kerékpárok esetében maximum 90 ezer, nyomatékszenzoros kerékpárokra 150 ezer forintig. A pályázat során magánszemélyek juthatnak hozzá kedvezményesen elektromos rásegítésű kerékpárokhoz. A kerékpároknak megadott műszaki, környezetvédelmi követelményeknek is meg kell felelniük. A beszerzés a regisztrált kereskedőknél történhet. A beszerzés a regisztrált kereskedőknél történhet. Részletek és pályázati adatlap itt érhető el: <https://elektromobilitas.ifka.hu/>



A Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár idén is a Baptista Szeretetszolgálat cipősdoboz gyűjtőpontja.

Cipősdoboznyi ajándékaikat 2020. november 27. és december 20. között adhatják le – a járványügyi helyzet miatt – a Kék Géza Közösségi Házban ügyeleti időben.

Ügyeleti idő:

hétfőtől péntekig 9 és 16 óra között.

**AZ INTÉZMÉNY ZÁRVA,
ÍGY KÉRJÜK HANGOSAN KOPOGNI!**

Bővebb információk: ciposdoboz.hu
facebook.com/KekGezaMuvelodesiHazKonyvtar

Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár
2049 Diósd, Szent István tér 5.
+3623632232

Kedves olvasóink és látogatóink!

A Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár a koronavírus-járvány következtében zárva tart, de az intézmény facebook felületén értékes tartalmakat, meséket, programokat osztunk meg Önökkel.

Kérjük kövessék a Kék Géza Művelődési Ház facebook oldalát!

(facebook.com/KekGezaMuvelodesiHazKonyvtar)



AUTOHIGIENIA
AUTÓKOZMETIKA

AUTÓKOZMETIKA
DIÓSD, INTERSPAR

20-50% KEDVEZMÉNY
NOVEMBERBEN

AMÍG ÖN VÁSÁROL,
KITISZTÍTJUK AUTÓJÁT.

Szolgáltatásaink:
Külső-belső tisztítás, ápolás, vaxolás, polírozás,
kárpittisztítás, bőrtisztítás-ápolás, fényszóró-
felújítás, ózonos autó klíma/fűtésrendszer
+ belső tér higiéniai tisztítás, dohányfüst hatékony
megszüntetése...

Bejelentkezés: 06 20/371 6633
Web: www.autohigienia.hu

Az egyéni tanulás képességének elsajátítása

**Megtanítom tanulni gyermekét,
az aktuális tananyagon keresztül**

(tanulási nehézségek, elakadások,
lemaradások, stb... korrigálása).

Budaörsi helyszínen:
+36 30/203 0709



Bojlerjavítás, -csere, vízkötelenítés

**Csatornabekötés + terv
hétvégén is!**

MOGYORÓSI

vízvezeték-szerelő

Mindenféle vízvezeték-szerelési munka gyors elvégzése!

Telefon: 20/911-2679

MINŐSÉGI FOGSOR DIÓSDON

Díjmentes fogtechnikai szaktanácsadás,
állapotfelmérés akár az Ön otthonában is!



Takács Gergely, Diósd | Telefon: 06 30/98-40-790

Fogorvosi háttérrel, 20 éves tapasztalattal, gyorsan, jó minőségben
kivehető fogsorok, porcelánhidak, legmodernebb cirkóniumhidak.
A munkánkra garanciát vállalunk!

Kertgondozás – Fűnyírás – Kaszálás
Sövényvágás – Gyomirtózás – Fakivágás
Veszélyes fák kivágása alpinechnikával

**Minden, ami
kerti munka!**

+36 70 370 5283

Híradás-technikai szerviz

2049 Diósd, Tó utca 73.

**TV, rádió, hifikészülékek, DVD, videó 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



ORIGINAL Thai Massage

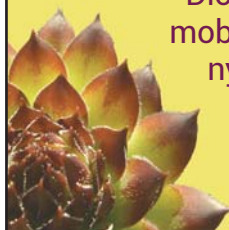


ARANYA THAI MASSÁZS ☎ +36 70 244 7566
📍 2030 ÉRD, BUDAI ÚT 11./ EMELET (KATALIN ÜZLETHÁZ)

NYITVATARTÁS:
HÉTFŐTŐL VASÁRNAPIG
10:00-20:00

KÖVIRÓZSA VIRÁGKUCKÓ

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



LAPUNK
HIRDETÉSFELVEVŐ HELYE



ÚJ HÁZ
Centrum
BUDAPEST ZRT.

Olasz, kőhatású lapok
"KÉSZLETRŐL?"
AZ IS VAN!

3D látványtervezés
+36-70-466-3952
2049 Diósd, Balatoni út 10.
→ ujhazbudapest.hu

FAP
CERAMICHE
Naturalmente casa.



LIGETI KLINIKA

NÁLUNK, BIZTONSÁGBAN.

FOGÁSZAT . PANORÁMARÖNTGEN . FOGÁSZATI CT
GNATOLÓGIA . UROLÓGIA . FIZIOTERÁPIA . SEBÉSZET
GASZTROENTEROLÓGIA . ANDROLÓGIA - FÉRFI MEDDŐSÉG
BŐRGYÓGYÁSZAT . PROKTOLÓGIA - ARANYÉRKEZELÉS

www.ligetiklinika.hu Érdliget 06 23 376 173