

DÍÓSD HÉJBAN



2021. január

Diósd város ingyenes közéleti havilapja

XXXI. évfolyam 1. szám

Kutyakomédia

A felelős állattartás kérdéseiről

Böjte Csaba füveskönyve

Örömhöz segítő gondolatok



Lécvezetés

Eredményesek a diósdai sítalánták



LIGETI KLINIKA

NÁLUNK, BIZTONSÁGBAN.

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

www.ligetiklinika.hu Erdliget 06 23 376 173

Bojlerjavítás, -csere, vízkötelenítés

Csatornabekötés + terv
hétvégén is!

MOGYORÓSI
vízvezeték-szerelő

Mindenféle vízvezeték-szerelési munka gyors elvégzése!

Telefon: 20/911-2679



Szobafestés – mázolás – tapétázás
és egyéb építőipari kivitelezések

Sánta Gábor

Tel.: 06 30/829-40-21
E-mail: g.tech2049@gmail.com

KÖVIRÓZSA VIRÁGKUCKÓ

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

**LAPUNK
HIRDETÉSFELVEVŐ HELYE**



bactakleen
ANTI-BACTERIAL SCIENCE

Lab. tested by
**CHEMLAB
TÜV
SIRM
SGS**

www.bactakleen.hu |  Bactakleen Diósd

Bactakleen Diósd

Tel: +36-30 983-4118 | Területi képviselője: Szűcs Krisztián

A Bactakleen a világ első gyógynövény alapú antibakteriális és vírusellenes kezelő rendszere, amelynek használata veszélytelen, SGS, TÜV, KERMI vizsgálatokkal bizonyítottan elpusztítja a vírusok (Covid-19), baktériumok és spórák 99,9%-át, továbbá ez a forradalmian új kezelés 2-3 hónapig aktív antibakteriális és vírusellenes réteget képez a kód által érintett felületeken.

Alkalmazási területek:

- járművek: minden, ami gurul
- épületek: lakások, irodák, üzemépületek, közösségi terek, szállodai szobák, éttermek, várótermek, sport létesítmények

Február végéig minden megrendelésből 10% kedvezményt adunk!

Tartalom

► FÓKUSZBAN

A tájékoztatás szolgálatában	3
Főhajtás az elhurcoltak emlékére	4
Emlékezés a II. világháború diósdí áldozataira	4
Diósdí vállalkozók elismerése	5
A Covid19 diósdí helyzetéről	5
Kutyakomédia (I. rész)	6
SIM-csere átverés	7

► DIÓSD SZÍNEI

Dobozokból épített szeretet	8
Évszokról évszakra	8
Megújulást és lelki békét szeretnénk az újévben	9
Emlékezzünk	9
Karének – így telt 2020	10
Bakancsban télen is	11
Cukorbetegség és COVID19	12
Januári népszokások és hiedelmek	13

► ÜZENŐFÜZET

„Ez a csönd éve volt,...”	14
---------------------------	----

► AZ OTTHON MELEGÉBEN

Természet – Hermész varázsfüve	15
Recept – Almás sertésszűz	15
Böjte Csaba füveskönyve	15
Rejtvény Sorkatona – ORRRNAGY-orrnagy	16

► TÁVOK, PONTOK, GÓLOK

Lécvezetés	17
------------	----

► HÍREK, INFORMÁCIÓK 18

A tájékoztatás szolgálatában Harminc éves a Diósdhéjban



Az elmúlt hónapokban Magyarország demokratikus átalakulásának egy fontos évfordulója múlt el „csendesén”-, amiben valószínűleg közrejátszott az ország teljes lakosságát is érintő világjárvány.

1990 év végén az Országgyűlés fogadta el a LXV. számú törvényt, amely az önkormányzati rendszer létrejöttéről szól. A törvény alapján a tanácsrendszert felváltotta az önkormányzati rendszer, amelynek során a városokban, falvakban megalakultak a képviselő-testületek, megválasztották a képviselőket és a polgármestereket.

A Diósdhéjban című lap történetében ez az időszak azért is fontos, mert az újonnan megválasztott képviselő-testület döntött a település saját lapjának megjelentetéséről is. Három évtizeddel ezelőtt jelent meg tehát újságunk első száma, amely kezdeti időszakban néhány lelkes „írástudó” jóvoltából, csupán néhány oldalból állt, és kis példányszámban, fénymásolással készült.

A már említett törvényhez kapcsolódóan jelent meg a későbbiekben egy kormányrendelet, mely szerint az állami szervezetek és önkormányzatok – az objektív tájékoztatást érdekében –, önmaguk nem jelentethetnek meg sajtóterméket. A rendeletnek eleget téve, ezt úgy oldották meg az érintett intézmények, települési önkormányzatok, hogy önálló kommunikációs céget hoztak létre, vagy közbeszerzési pályázat lebonyolítása mellett, professzionális kiadóra bízták a lap megjelentetését. Utóbbi megoldással élt Diósd község, jelenleg város önkormányzata.

Harminc év, 360 lapszám, megközelítően egymillió példányszám, benne csaknem hétezer, fotókkal, rajzokkal illusztrált, kisebb, nagyobb önkormányzati, közösségi, kulturális, kultúrtörténeti cikk, interjú, tudósítás, megannyi hír, programajánló. A felsorolásból is látható, nem kevés munka és információ.

Kellő szeretéssel, de nem kis büszkeséggel írjuk le, hogy a Kornétás Kiadó – néhány év megszakítással – 1997 óta működik együtt az önkormányzattal a lap komplex megjelentetése érdekében. Ez azt jelenti, hogy – a mindenkor főszerkesztő segítségével –, a cikkek megírásától, összegyűjtésétől kezdve a havonta megjelenő lap tervezésén, szerkesztésén, nyomtatásán keresztül, a város valamennyi lakójához való eljuttatást is magunk végezzük.

Jól tudjuk, az elmúlt évtizedek alatt nemcsak a Diósdhéjban című lap, hanem a világ is sokat változott. Az ezredforduló környékén – az önkormányzattal egyeztetve – alakult át az újság, amely tartalmában, szerkezetében változtatva, magazin jellegű, színes havilapként tájékoztatja az olvasókat. A Kornétás Kiadó és a szerkesztősége nevében ígérhetjük, az újság hagyományait megőrizve, továbbra is fontos feladatunknak tekintjük, hogy az önkormányzati információkon túlmenően, a legfrissebb és legaktuálisabb hírekkel, érdekes, olvasmányos, közösségi témákat érintő írásokkal tájékoztatjuk olvasóinkat.

Pusstay Sándor

a Kornétás Kiadó igazgatója

Főhajtás az elhurcoltak emlékére

„...elrendelem az összes német származású munkaképes személyek mozgósítását. Minden német származású munkaképes személy mozgósítandó és jelentkezni tartozik, férfiak 17-től, nők 18-tól 30 éves korig. Mindazok, akik kivonják magukat a mozgósítás alól, a háborús törvények szerint felelősségre vonatnak – Hadbíróság fog felettük ítélni. Ugyancsak szigorú megtorlásban részesülnek családtagjaik és bűntársaik.”

(A Vörös Hadsereg
1944. december 22-én kiadott
0060. számú parancsa)



Az utasítást végrehajtó szovjet belügyi katonák – bár a létszámot kizárólag német nemzetiségűekkel kellett volna feltölteniük – válogatás nélkül elvittek mindenkit, számukra csak az volt fon-



tos, hogy összeterejlék a parancsno-kaik által meghatározott számú embert a kényszmunkára.

A málenkij robot, azaz a kis munka évekig tartó kényszmunka, romeltakarítás, építkezés, bányászat volt a Szovjetunióban. Az elhurcoltak legalább egyharmada odaveszett, a többség 1949-re térhetett haza, több ezren már nem is Magyarország területére, mivel otthonuk a szomszédos országok valamelyikéhez került. A kommunista magyar, csehszlovák, román, szovjet kormányoktól segítséget nem kaptak, a magyar hivatalos szervek a kényszmunkát „hadifogolyügyként” kezelték.

2021. január 10-én diósi polgárok a szentmisét követően 1945. január



Emlékezés a II. világháború diósi áldozataira

„Számunkra a háború 1944 karácsonyán véget ért. Karácsony első napján kora reggel a Bem utcai Polgár. pincéből kijöttem az utcára tájékozódni, történt-e valami az éjszaka. Megláttam az Irreiter-ház előtt álló katonát hosszú puskával, szőrös sapkával, gyorsan visszamentem és elmondtam a látottakat.

A pincében zömében asszonyok, nők és gyerekek voltak, valamint egynéhány idősebb férfi. Édesapám is a családi házban maradt. Én voltam az összekötő a család és édesapám között, naponta többször is hazamentem.

Egyik alkalommal karácsony napján vagy másnap útközben láttam, az oroszok Méhes Józsefet (aki nyilas volt fekete ruhában járt és fegyvere is volt) és három magyar katonát a Szent Flórián-szobor táján a nagy árkot áthidaló fahídra terelték és géppisztoly-sorozattal lelőtték. Kemény tél volt. A lelőtt emberek napokig ott feküdtek az árokban, teljesen megfagytak. Majd egyik nap édesapám, az öccse, Wágner Fábán és a sógorom, Mihalek Antal eltemették őket a temetőben. Ez volt a béke első napja.”

(Wágner Ferenc: Diósd története, részlet)



6-ra emlékeztek. A befejezéshez közelítő II. világháború említett napján a Diósdal szomszédos Érden a „felszabadító” szovjet Vörös Hadsereg katonái házakba törtek be, és az ott élő férfiakat pincébe zárták. Néhány nappal később elhurcolták a szerencsétleneket a közben már begyűjtött százhárom diósdai polgárral együtt, hogy először menetoszlopban gyalogosan, majd marhavagonba zsúfolva elérjék „céljukat” a nagy Szovjetuniót, ahonnan sokaknak vissza már nem vezetett út. A kárpát-medencei szovjet fogolygyűjtő akció a megtorlás, az etnikai és politikai tisztogatás, valamint a kényszermunkásszerző akciók sorába illeszkedett. A málenkij robotba csak belehalni lehetett.

A diósdai II. világháborús emlékműnél az önkormányzat nevében Spéth Géza polgármester és dr. Varga Dániel alpolgármester, a Fidesz-KDNP frakciót képviselve Albitz Gábor és Czímmer Ferenc önkormányzati képviselő koszorúzott. A megemlékezés virágait egyházi- és civil szervezetek is elhelyezték.

mult-kor.hu, KF.

Diósdai vállalkozók elismerése

Pest Megye Közgyűlése 1999-ben született döntése értelmében december 4-ét Megyenappá nyilvánította. A döntés történelmi háttérét az adja, hogy Pest-Pilis-Solt vármegyét 1659. december 4-én alapították. Évről évre az említett rendezvényen adják át a Pest Megyei Közgyűlés által odaítélt díjakat. 2020-ban a járványhelyzet okán a Megyenap nem került megrendezésre, ezért a díjazottak ünnepi keretek között nem vehették a kitüntetések; azokat későbbi időpontban kapták, kapják meg.

Az Év Iparosa 2020 díj elismerésben részesült az Ostorházi Bevonattechnika Kft.

Az Ostorházi Kft-t családi vállalkozásként 1991-ben alapították az Ostorházi testvérek. Kezdetben klasszikus építőipari szolgáltatásokkal foglalkoztak, majd a hangsúly a korrózióvédelemre és a felületképzésre helyeződött. A tulajdonosok egy tartály technikával foglalkozó

németországi cégnél szereztek tapasztalatot, majd 2013-ban elkészült a százhalombattai Bevonattechnika Centrum. A cég legmodernebb technológiák alkalmazásával meghatározó bevonat-technikai vállalattá vált. Igényes szakmai tevékenységükkel; lelkiismeretes, korrekt szakemberek és korszerű technológiák alkalmazásával; folyamatos továbbképzéssel biztosítják, hogy a munkák mindenkor megfeleljenek a magas piaci elvárásoknak. Mindig arra törekszenek, hogy partnereiket, üzletfeleiket az európai normáknak megfelelően jó minőségben, azok legnagyobb megelégedésére szolgálják ki. A cég életében kulcsfontosságú a környezetvédelem, aktív lépéseket tesznek annak megóvása érdekében. A cégnek Százhalombattán és Érden van üzeme, telephelye, míg a tulajdonosok Diósdon élnek.

forrás: midio.hu,
bevonattechnika.hu



A Covid19 diósdai helyzetéről

A Pest Megyei Kormányhivatal Érdi Járási Hivatala Népegészségügyi Osztálya tájékoztatása szerint huszonkilenc diósdai lakos áll tizenhat lakcímen kötelező járványügyi megfigyelés alatt az otthonában.

Az önkormányzati fenntartású Zöldfa Bölcsőde és a Diósdai Dió Óvoda a szünet után kinyitotta kapuit, megbetegedés egyik intézményben sem történt.

A Diósdai Eötvös József Német Nemzetiségi Általános Iskola igazgatójának tájékoztatása szerint három fő esetben igazolódott koronavírussal való fertőzöttsége. Jelenleg egyetlen osztály sem tartózkodik kötelező járványügyi megfigyelés miatt házi karanténban.

A polgármesteri hivatalban koronavírusos megbetegedés nem történt.

forrás: diosd.hu

Kutyakomédia (I. rész)

A felelős állattartásról

A kutyatartás – mint számos magyarországi településen, úgy Diósdon is – a közérdeklődés egyik vitákkal tarkított témája. Az alábbi írásban két szemszögből igyekszünk rávilágítani a fontos részletekre: állatorvos és jogász írja le véleményét az ügyben. Eredendően mindkét írás a Diósdhéjban szerkesztési alapvetéseinél, illetve egy helyi nyomtatott orgánumban megjelenő cikk elvárásainál jóval hosszabb terjedelmű, ezért azt csökkentett karakterszámban, szerkesztett formában, két részletben (2021 január, 2021 február) közöljük – A szerk.

Az állatorvos szemével

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló törvény hatályba lépése, valamint az Európai Unióhoz történt csatlakozás óta megszorodtak az állatvédelem területén fellelhető jogszabályok, melyekkel igyekeznek az állattartókat a jogkövető magatartásra bírni. Fontos tényező, hogy a kutyás és nem kutyás társadalom között a tolerancia alapján olyan konszenzus jöjjön létre, amely mindkét fél érdekét kölcsönösen tiszteletben tartja.

Minden állattartónak a jó gazda gondosságával kell/kellene állatát tartania. Ez azt az emberi tevékenységet foglalja magában, ami az állat fajtájára, nemére, korára jellemző fizikai, élettani sajátosságainak, egészségi állapotának megfelelő életkörülményeket biztosítja, és tartási, takarmányozási igényeit kielégíti. A jó gazdának tehát ismernie kell állatának igényeit és ennek, valamint személyes lehe-

tőségeit (kertes ház, társasház, más állat van-e, szomszédok stb.) mérlegelve kell/kellene megválasztani a megfelelő kutyafajtát.

Az eb számára kiemelten fontos a megfelelő mozgástér. Nagytestű kutyát (40kg felett) legalább 20, közepes testűt (20-40kg között) 15, kistestű kutyát (20kg alatti) 10 négyzetméteres területen kell tartani. Tartósan csoportosan tartott ebek számára egyedenként minimum hat négyzetméter, akadálytalanul használható területet kell biztosítani. Az anyakutya kölykeivel együtt tartása nem számít csoportos tartásnak. A kölyköket anyjukkal nyolchetes korig kell tartani.

Kutyát állandó jelleggel kikötve tartani tilos. Rövid idejű kikötéshez, illetve sétáltatáshoz, vezetéshez használt eszközöknek (póráz) az állatra történő rögzítésére kizárólag nyakörv vagy hám használható oly módon, hogy az állat egészségét ne veszélyeztesse. Biztosítani kell az állatnak a megfelelő és rendszeres társas viselkedés lehetőségét fajtárai és az emberek között is (sétáltatás, kutyaovi, napközi). Ez elsősorban a fiatal kutyák esetében nagyon fontos. Elmulasztásával köny-

nyen egy kezelhetetlen, más állat és ember közelébe sem vihető kutyával állhatunk szembe. Az utcákon, tereken a kutyánk által otthagyt ürülék helyezzük „biztonságba” (célszerű egy-egy zacskót vinni a sétára). Közterületen a gazdának biztosítania kell, hogy kutyája más állatot, vagy embert harapásával ne veszélyeztessen (póráz, illetve ha szükséges szájkosár).

dr. Tóth Klára állatorvos

A jogász szemével

Az állattartás mind emberi, mind jogi szempontból felelősséggel jár. Az állam – vagy törvényi felhatalmazás alapján az önkormányzat – a társadalmi együttélés érdekében jogszabályokban rögzíti azokat a normákat, elvárásokat, (kötelezettségeket, jogokat), amelyek arra hívatottak, hogy egyrészt szabályozzák az emberek egymás közötti viszonyát az állattartás során, másrészt szabályozzák az állakkal való bánásmódot.

Az emberek többsége jogszabályok nélkül, alapvető morális, erkölcsi tudatosság alapján is tisztában van azzal, hogy az állattartás milyen fele-



lősséggel jár, azonban mint sok más jogszabály esetében, ezeknek a betartása sem mindenki számára egyértelmű, vagy követendő. De bármilyen jogellenes magatartás esetén, nem a jogszabályi normákat, a jogszabályok számát kell növelni, hanem jogkövető magatartást kell elérni társadalmi összefogással, és csak szükség esetén a jog eszközeivel. Az önkormányzat jogszabály-alkotási lehetősége nem korlátlan, így az a lakossági elvárás, hogy minden egyes kutyatartási probléma okán felmerült kérdést az állam által hozott törvényeken, határozatokon kívül szabályozzon, nem teljesíthető.

Nézzük a kutyatartást rendező alapvető jogszabályokat

Szomszéd jogok (Birtokvédelmi törvény)

5:5. § [A birtokost megillető birtokvédelem]

(1) A birtokost birtokvédelem illeti meg, ha birtokától jogalap nélkül megfosztják vagy birtoklásában jogalap nélkül háborítják (a továbbiakban: tilos önhatalom).

5:8. § [Birtokvédelem a tényleges birtoklási helyzet alapján]

(1) A birtokos egy éven belül a jegyzőtől is kérheti az eredeti birtokállapot helyreállítását vagy a zavarás megszüntetését.

A kutyatartó felelőssége, hogy a szükségesnél jobban ne zavarja az állatta a szomszéd ingatlan birtokosának az ingatlan zavartalan használatához fűződő jogait. Így akadályozza meg, hogy a kutya engedély nélkül a szomszéd telekre átmenjen, vagy ott kárt okozzon. A károkozás esetén kártérítési felelősséggel, vagy súlyosabb jogsértés esetén, akár büntetőjogilag is felel a gazda. A szomszédvaló békés együttélés érdekében, valószínűleg mindkét fél megoldáskereső hozzáállása a legcélravezetőbb, nem pedig a jog eszközeinek igénybevétele. Fontos: a birtokvédelem, csak egy éven belül kérhető a jegyzőnél, egy év után bírósági úton érvényesíthető az igény.

dr. Simon Mária jegyző

Folytatjuk.

SIM-csere átverés



Négyszeresére nőtt az úgynevezett SIM-csere típusú támadások száma 2015 óta, és szakértők szerint idén – részben a 2020-ban bevezetett azonnali utalási rendszer miatt – egyre több ilyen jellegű átverésre lehet majd számítani – figyelmeztet az ESET a biztonságtechnikai szoftvermegoldásokat fejlesztő vállalat az MTI-nek küldött közleményében.

SIM-eltérítésnek, SIM-megosztásnak, SIM-cserének is nevezik a kiberbűnözésnek ezt a típusát. Lényege, hogy átveszik az irányítást az áldozat mobiltelefon előfizetése felett. A bűnözők először célzottan adatokat gyűjtenek a kiszemelt áldozatról. Így megszerezhetik többek között jelszavaikat, felhasználóneveiket, számlavezető bankjuk nevét, a folyószámlaszámukat vagy éppen születési adataikat, lakcímüket, személyazonosító okmányaik számát.

Az elegendő személyes információkkal a csaló felkeresi a kiszemelt áldozat mobiltelefon-szolgáltatóját, az ügyfélszolgálaton dolgozó munkatárstól pedig a telefonszámának az átvitelét kéri a kiberbűnöző tulajdonában lévő másik SIM-kártyára. A bűnözők általában arra hivatkoznak, hogy a telefont ellopták vagy elvesztették, esetleg más méretű SIM-kártyára van szükség. Amint ez befejeződött, az áldozat azonnal elveszíti a hozzáférést a mobilhálózathoz és a saját telefonszámához, telefonja elnémul, és ezután már a támadóhoz futnak be hívásai és szöveges üzenetei – ismertetik.

Az ilyen típusú támadások célja, hogy hozzáférjenek a célpont online fiókjaihoz. A csalók így óriási pusztítást képesek végezni az áldozat virtuális és

magánéletében, beleértve akár a bankszámláinak kiürítését is. Beléphetnek az áldozat közösségi média fiókjába is, és olyan privát beszélgetéseket, érzékeny adatokat tartalmazó üzeneteket tudnak letölteni, melyek hosszútávon szintén negatív hatással lehetnek az áldozat életére. Akár közzé is tehetnek a nevében sértő üzeneteket, állapotjelentéseket, melyekkel szintén nagy erkölcsi károkat okozhatnak – írták.

A kiberbűnözők kifejezett célja lehet a pénzszerzés: mivel hozzájuk érkeznek be az áldozat telefonhívásai és szöveges üzenetei, megkapják a banki oldalakon kért, kétfaktoros hitelesítéshez szükséges kódokat is, melyekkel hozzáférhetnek a bankszámlájához. Magyarországon 2020-ban két, nagy port felvert eset is történt SIM-cserés lopással: az egyik esetben 30 millió, másikonál 51 millió forintot tüntettek el az áldozat bankszámlájáról ezzel a módszerrel, ingatlan vásárlási ürrüggyel.

Az ESET azt tanácsolja, hogy minél kevesebb információt osszanak meg az emberek magukról a közösségi média oldalakon, ne tegyék közzé sehol a teljes nevüket, címüket és telefonszámukat. Ne osszák meg, hogy merre járnak.

A csalóknak elég három adatot ellopni és máris képesek a személyazonosságot eltulajdonítani, sokak esetében ez a három adat a Facebook profilon is megtalálható.

Ha valaki azt tapasztalja, hogy a telefonja váratlanul elveszíti a kapcsolatot a hálózattal, csak segítségért tud róla indítani, haladéktalanul értesítse erről a bankját és a mobilszolgáltatót.

forrás: MTI

Köszönet a Johnny's Bistronak

December 23-án száz adag gulyásleves került kiosztásra a rászoruló diósd lakosok között a Johnny's Bistro

nagylelkű felajánlásával, Diósd Város Önkormányzata és a Családsegítő Szolgálat közreműködésével.

Dobozokból épített szeretet

A Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár már alapításakor csatlakozott a Baptista Szeretetszolgálat cipősdoboz akciójához. Az eltelt nyolc év alatt a Diósdon és környékén élők több ezer, ajándékokat rejtő dobozzal járultak hozzá a mélyszegénységben élő gyermekek boldogabb karácsonyához a szeretetszolgálat égisze alatt.

Minden év decembere nagy izgalommal indul: vajon hány ajándék gyűlik össze az idén? Az első hetek lassan telnek, aztán az utolsó napokra megtöbbszöröződik a cipősdobozok száma.

A mostani, 2020. évi december izgalmai másként alakultak, mint a megelőzőek. A koronavírus járvány a Baptista Szeretetszolgálat cipősdoboz akcióját is megnehezítette a Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár esetében, hiszen 2020. november 11. óta a vonatkozó kormányrendelet értelmében az intézmény zárva tart. Ügyeleti rendben mégis tudtuk fogadni a dobozokat, így – minden nehézség ellenére – összesen 275 cipősdoboznyi ajándék gyűlt össze. Ez a mennyiség ugyan kisebb számot mutat, mint amit az elmúlt pár év eredményei, de a valóságban idén sokkal pesszimistábban indult mindenki a gyűjtésnek, így végezetül nagy örömmel lehet elkönyvelni a sikert.

Az ajándékok széles választékot mutattak: az új vagy megkímélt, jó állapotban lévő játékoktól kezdve a törött, szinte használhatatlanig. Nem csodálkoztunk, ez évről évre így van.

2020-ban is élen járt a diódsi Hepe-nix Kft., a Balambér Világa Alapítványi Bölcsőde és Óvoda és a Zöldfa Bölcsőde a csomagok összekészítésében és gyűjtésében. Nekik, illetve minden adományozónak hálásak vagyunk.

Diriczi Zoltán



Évszakról évszakra Így szolgáltuk a közösséget

Tavaszi

Jól indult az év szolgálatunkban, teli voltunk tervekkel. Azt gondoltuk, alapfeladatainkon kívül új programokkal állhatunk elő: indíthatunk tematikus csoportot, s több időt szánhatunk adományok szerzésére. Azonban jöttek a járványidőszak és annak intézkedései, amelyek megváltoztattak sok mindent. Egyrészt igyekeztünk korlátozni a kapcsolattartás az ügyfelekkel, másrészt megnőtt az igény a különféle élelmiszer adományokra – s ezzel párhuzamosan, szerencsére, megnőtt az adományozó kedv is körülöttünk. Így hát a család gondozásról átkerült a hangsúly a gyógyszer házhoz vitelre és a különféle élelmiszer adományok közvetítésére.

Nyári

Normalizálódott a helyzet: ismét segítettük ügyfeleinket az álláskeresésben, a hivatali ügyintézésnek útvesztőiben; családi konfliktusok, gyermekekkel való kapcsolattartási nehézségek esetén segítő beszélgetéseket nyújtottunk, valamint jogász, mediátor, illetve pszichológusok munkáját vettük igénybe. Együttműködünk a védőnőkkel, háziorvosokkal, óvodai szakemberekkel.

A tartós élelmiszer adományok továbbra is érkeztek magánszemélyektől. Péksüteményeket és kenyeret is kapunk két üzletből heti 90-100 kg mennyiségben. 2020-ban mintegy három tonna péksüteményt adományoztunk ily módon. Zöldségféléket hasonlóképpen nagy mennyiségben tudunk időről időre továbbadni. Egy étterem jóvoltából pedig főtt étel jut ingyen diódsi ügyfeleinknek, átlagosan heti negyven adag, már második éve.

Őszi

Érezhetővé vált, hogy egyre többen ismerik a munkánkat, s egyre többen keresnek fel bennünket. Újabb és újabb jelzéseket kaptunk, hogy hol van szükség



Vendégváró fodrászok

ség a segítségünkre, és számos család osztotta meg velünk nehézségeit – megoldást keresve. Az év során száz családnak, illetve egyedülállónak nyújtottunk eseti vagy rendszeres segítséget. Az iskolai élet is felpozícióba került, együtt gondolkodtunk a fejlesztendő gyerekek körüli feladatokról az iskola szakembereivel, és mentort biztosítottunk azoknak a gyerekeknek, akik ezt igényelték.

Téli

A karácsonyi adakozási hullám sokkal nagyobb méreteket öltött Diósdon, mint a korábbi években. Sokan kérdezték tőlünk, hogy mivel segíthetnek. Civil csoportok gyűjtöttek tartós élelmiszerre, és szolgálatunkba is szállították a javakat. Továbbra is kaptunk diódsi éttermektől meleg étel felajánlásokat. Majd jelentkezett egy fodrászat, hogy az ünnepek előtt szívesen elkészíti – grátisz – a frizuráját azoknak, akik szeretnék. Így történt! Be rendeztük helyiségeinkben a manikűr műhelyt és a fodrászatot, s indulhatott a hajvágás és a körömfestés.

Köszönjük kitartó önkénteseinknek, cégeknek és civil segítőinknek az egész évi támogatását, amellyel lehetővé tették, hogy ügyfeleink számára minél teljesebb szolgáltatást nyújtsunk.

**A Szociális Gondozó Központ
Diódsi Család- és Gyermekejóléti
Szolgálat munkatársai**

Megújulást és lelki békét szeretnénk az újévben

Lesz-e változás 2021-ben? Nyílnak-e új lehetőségek? Van-e kiút a krízishelyzetből a világjárvány által felborított és félelemben tartott világunkban? Hogyan éljük meg a válságot, veszteségnek vagy kihívásnak?

Nem, nem adjuk fel! Nem mondunk le lelki békénkről, az egyensúlyról! Türelmesek vagyunk, tudatosan élünk, mert az egészségünkről és rólunk van szó. A családunkról, személyes kapcsolatainkról és megélhetésünkről. Nyugalmunk érdekében minden egyéni küzdést, belső erőforrást bevetünk, és cselekszünk: még akkor is, ha nem tudjuk, mikor lesz könnyebb a jövő. Váci Mihályt idézem: „És nem elég akarni: de tenni, tenni kell!” A napi valóság azt sejteti, hogy beszűkültek a lehetőségeink. Mi mégis rugalmasak vagyunk, és számunkra elfogadható feltételeket teremtünk magunk körül a közösségi távolságtartás, az összezártság közepette is. A 2020-as év nagy kihívást jelentett: napok alatt megváltozott a helyzetünk, összezavarta testünket, lelkünket, gondolkodásunkat és lerombolta tapasztalati megoldásainkat. Átálltunk egy új életformára, eszközöket és módszereket hasznosítva, átírta személyes kapcsolódásainkat, virtuális világba lendítve munkánkat. Orvosi szakvélemények szerint elkerülhetetlen a pszichés-lelki krízis. Az elmúlt hónapok tapasztalatai nagy csapást jelentettek mentális egészségünkre. Ha elkerült minket a

betegség, ha mérséklődik az átfertőződés, akkor is ingatag marad pszichés állapotunk. Később is nehéz lesz kijönni belőle: hiszen sok időt igényel a lélek, a szellem megújulása.

Szükség van az egyéni küzdelemre, a saját motivációinkra és intuíciónkra a viszontagságok, a bizonytalanság közepette. Nyilvánvaló a szakemberek és segítők munkája, fontossá vált embertársaink és a közösségek támogatása. Olyan fából faragtak minket, hogy meglévő készségeink, erőforrásaink megmutatják számunkra a helyes irányt. A derű és harmonikus életmód által erősítjük idegrendszerünket, immunrendszerünket. Számos nyugalmi technikát és gyógyulási utat alkalmazhatunk a sikeres megküzdéshez: relaxáció, lazító gyakorlatok, meditáció, vizualizáció: gyógyító képekben megjelenítjük belső történeteinket, oldjuk nehezteléseinket, kialakítjuk jövőképünket. Zenét hallgatunk, fizikai aktivitásba kezdünk, egészségesen étkezünk, olvasunk, sétálunk, mozgásgyakorlatokat végzünk. A nyugalom ereje által kapcsolatokat építünk, vagy jókat beszélgetünk szeretteinkkel és barátainkkal, akár telefonon vagy online.

Szükségünk van a belső- és külső békére, szeretnénk látni a fényt az alagút végén, majd a napot és a kék eget! Látjuk környezetünk folyamatos erőpróbáit: a gyerekek, pedagógusok, szülők küzdelmét az oktatásban, a vállalkozók

harcát a munkahelyek megtartása érdekében, az állás nélkül maradtak és létminimum alatt élők napi küzdelmét, az egészségügyi dolgozók megbirkózását a járvánnyal. Mindemellett, megéljük a gyógyulás lehetőségét, sőt az egészségmegőrzést is!

Mindenki vágyik az összhangra, szeretné megélni a megérdemelt nyugalmat, kiegyensúlyozott feltételek között dolgozni, alkotni. Megérdemljük a nyugodt pillanatokat, a békességet és vágyunk a zökkenőmentes emberi viszonyokra. Bízunk magunkban és higgyünk abban, hogy 2021 változást hoz! Engedjük be a csendet, tanuljuk erősíteni önmagunkat. Fordítsunk időt belső életünkre, rendezzük gondolatainkat, növeljük energiaszintünket. Elköteleződés és kitartás nélkül nem fog menni. Reménykedjünk és küzdjünk a hozzánk méltó új lehetőségekért! Mentális jólétünkben békében leszünk önmagunkkal, együttérzünk másokkal. Váltsunk perspektívát jövőbeni céljainkért, egészségünk és belső békénk érdekében!

Szabó Gyöngyvér,

egészségfejlesztő
mentálhigiénikus,

kommunikációs készségfejlesztő
gyonszab@gmail.com;

+36 30 630 70 23



Emlékezzünk

Január 12-én volt 1943-as doni áttörés évfordulója. A szovjet hadsereg 78 éve ezen a napon kezdte meg támadását a több mint 200 ezer főből álló 2. magyar hadsereg ellen a Don-kanyarban. A veszteségekről nem állnak rendelkezésre pontos adatok, de egyes források szerint a napokig tartó harcokban, illetve a több hetes visszavonulás során legalább 120 ezer magyar katona esett el. Ez a magyar hadtörténelem egyik legnagyobb tragédiája.

DH.





Karének – így telt 2020

Az elmúlt esztendő kemény próbára tett mindenkit; a koronavírus járvány olyan élethelyzeteket hozott, melyekkel még soha nem találkoztunk. Korábbi, megszokott életünk fenekestül felfordult, a korábbi gyakorlattól eltérő módszereket kényszerültünk megismerni, igaz, hosszabb távon akár gyümölcsözően is.

A kis közösségek vezetőire – kórusokban, civil egyesületekben – nagy feladat hárult tagjaik egyben tartására, a kórusoknál a korábban sok-sok munkával, lemondással elért színvonal megőrzése okán.

A Diósd Női Kar szerencsésnek mondható. Év elején, még a járvány kitörése előtt sikeresen befejeztük első CD felvételünket, melyen 2019. május óta dolgoztunk igényes, főként magyar kortárs zeneszerzők műveinek bemutatásával a diósd Phoenix Stúdióban. A lehetőséget köszönjük a stúdió vezetőjének, Tóth Ibolya asszonynak, aki értékes szakmai tanácsokkal, értő füllel segítette a legtöbbet kihozni a kórus teljesítményéből.

Sajnos a tavaszi karantén ideje alatt már nem lehetett élő próbát tartani, ezért az online térbe vonultunk és szólampróbákkal igyekeztünk pótolni a hiányzó közös élményt, ami viszont nagyon jó módszert adott új művek

tanulására és a régiók ismétlésére. A nyári szusszanásnyi szabadság után szeptemberben folytatódott a Magyar Kórusok, Zenekarok és Népzenei Együttesek Szövetsége (KÓTA) tiltása, azóta a kórus tagjai a virtuális térben találkoznak, meghatározott program szerint. Az erőfeszítéseinket siker koronázta, hiszen így részt vettünk a Kórusok Éjszakája 2020 – Hangot az online térnek! szlogenrel meghirdetett ONLINE Kórusok éjszakáján, melyen több száz kar szigorúan összeválogott felvételein hangoznak el a szervezők által kért művek, melyeket erre az alkalomra írtak neves zeneszerzők.

Októberben érdekes felkérés érkezett: Poór István, a külföldről hazatért magyar filmrendező készülő új filmjéhez egyházi énekek előadásával bízták meg a Diósd Női Kart, hiszen köztudott, hogy repertoárunkban számtalan sok, régi értékes templomi ének szerepel. A felvételek elkészültek a diósd katolikus templomban, a film várhatóan 2021-ben kerül bemutatásra.

A KÓTA felhívására részt vettünk Kodály Zoltán születésnapjára, december 16-ra szervezett Magyar Kórusok Napja 2020 elnevezésű kétnapos online rendezvényen, melyen 137 hazai és külföldi neves kórus 180, többnyire kortárs művet énekelt. A kiválasztott

felvételeket a Magyar Kórusok Napján egy többórás műsorfolyam keretében mutatták be december 16-án és 17-én. A többórás szimpóziumon a magyar kórusélet legjobbjai beszéltek terveikről, céljaikról és a fejlődés lehetőségeiről. A Diósd Női Kar karnagya, Sirákné Kemény Kinga egy gregorián, és a gregoriánt feldolgozó Harmat Artúr művet küldött a műsorfolyamba, melyben óriási megtiszteltetés volt részt venni. A beküldött filmet Toókos Zoltán készítette, kitűnő minőségben; köszönjük neki!

Reméljük, a 2021-es év enged a járvány szorításán és visszatérhetünk a mindennapi életünkbe, melyhez a járvány során szerzett tapasztalataink is sok tanulsággal szolgáltak. Továbbra is várjuk leendő tagjainkat, akik szeretik a mozgalmat, értékes, kulturális tevékenységet, az éneklést. Jelentkezni Sirákné Kemény Kinga karnagnál lehet a +36 30 755 1796 számon vagy kemenyking@gmail.com e-mail címen és persze Facebook oldalunkon: <https://hu-hu.facebook.com/pages/category/Choir/Diósd-Női-Kar-214856458525353/>

Minden kedves ismerősünknek, barátunknak, támogatóknak sikeres, boldog újévet kívánunk!

Benkő Judit

Bakancsban télen is Túrák Diósdtól nem messze

Sokan nem gondolnak arra, hogy télen bakancsot húzzanak, és nyakukba vegyék az erdőt, pedig ilyenkor valami egészen különleges élmény a természetben túrázni.

Néhány ok, hogy miért jó ilyenkor nekivágni:

- » Zavartalanul lehet élvezni az erdő hangjait.
- » Jól esik kicsit kimozdulni a négy fal közül.
- » Ledolgozhatjuk az ünnepek alatt felszedett kilókat, vagy éppen már előre tehetünk azért, hogy büntudat nélkül csússzon le a második szelet zserbó.
- » Ilyenkor nem takarja ki a panorámát a fák lombja.
- » Ha olyan szerencsénk van, hogy előtte hó is esett, még gyönyörűbb a táj.

A legkézenfekvőbb tipp: a Budai-hegység. A legjobb választás, ha felpattanunk egy tömegközlekedési eszközre és elötyögünk Budára, ahonnan számos túraútvonal indul.

Árpád-kilátó

A Pasaréti térről indult a zöld jelzés mentén, érintve az Apáthy-sziklát, majd az Árpád-kilátót. A kilátónál áttértünk a kékre, ami a Glück Frigyes úton halad a Vadaskerti-emplékműig. Vissza a városba a piros jelzés visz, de itt aztán tényleg nem lehet nagyon eltévedni!



A fagyos solymári Jegenye-völgy

Ehhez a túrához érdemes megvárni, hogy beköszöntsön az igazi zimankós idő, mert akkor a leglátványosabb, amikor a Paprikás-patak befagy.

Túra a befagyott Paprikás-pataknál

Nem nagy táv, ezért még kisgyerekkel is bátran neki lehet vágni. A sétát a solymári várhoz közeli parkolóból kezdhethetjük, és minden különösebb terv nélkül elindulhatunk a patak mentén a Rózsika-sétányon. Bár visszafelé is ugyanitt kell jönni, de ez egyáltalán nem baj, mert a jeges patak látványával nem tudunk betelni.

Turul körút vs. Zsivány-sziklák

Ha szép, száraz téli napon kerekedünk fel, akkor Dobogókőtől érdemes körbejárni a Turul- vagy más néven Thirring-körutat, amit sárga körrel jelölnek. Már az út elején van egy meredekebb szakasz, ami hó, vagy jég, esetleg sár esetén nehezebben járható, így csak azok induljanak el, akik be merik vállalni, hogy elcsúszhatnak.

Zsivány-sziklák ködbe burkolózva

Szerencsére Dobogókő környékén rengeteg a túraösvény, így van miből választani: a piros körtúra jelzésen a Zsivány-sziklák felé indulhatunk. Ez



is nagyon szép útvonal, de sokkal kényelmesebb és biztonságosabb, ha csúszós a talaj. Aki ide készül, vegye számításba, hogy Dobogókőnél a parkolásért fizetni kell.

Túrák a Lajos-forrás környékén

Ha a Pilisről van szó: innen több körtúra is indul, ráadásul vannak hosszabbak, rövidebbek, könnyebbek és nehezebbek.



Lajos-forrás környéke

Az egyik kedvenc téli túra útvonal a forrástól a piros négyzetten indul, majd a zöld háromszögre váltva elvezet a Janda Vilmos-házig. Visszafelé a sárga pluszt kell követni, ami egy erdész emlékmű mellett visz tovább a Lajos-forráshoz. Itt hatalmas látványosságokra senki ne számítson, viszont nagyon hangulatos, és gyerekekkel, kutyával is könnyen teljesíthető.

Aki szeret túrázni, annak érdemes tervbe venni valamelyiket erre a télre. Ne felejtsük el, a réteges öltözködés, és forró tea a termosztban mindenképpen jól fog jönni az út során!

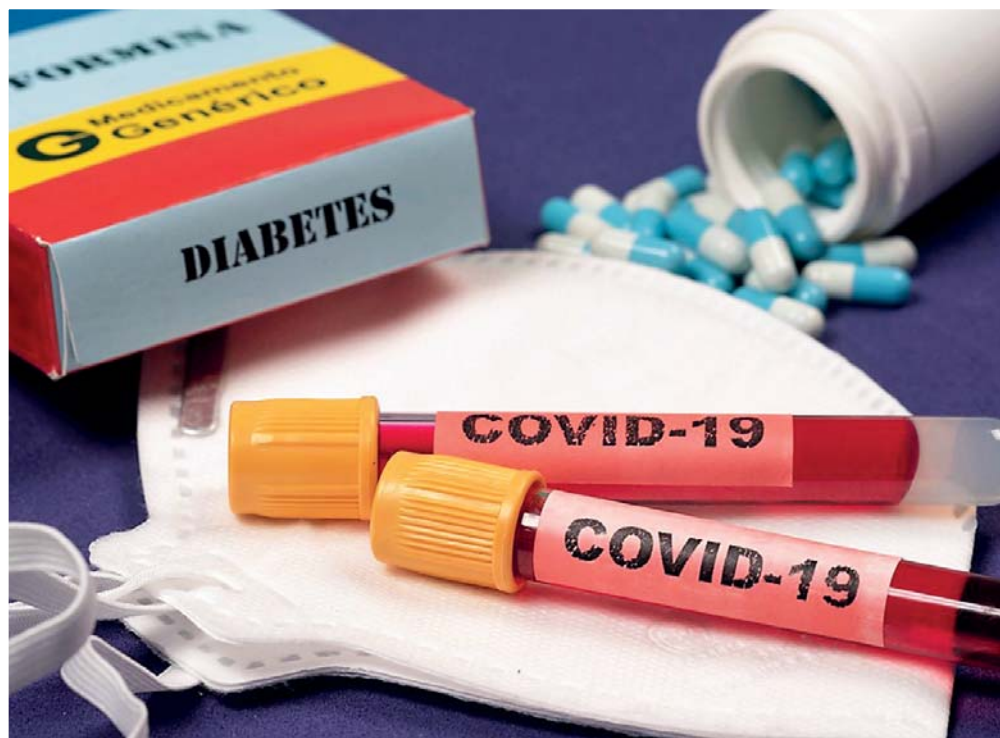
Szöveg és képek:
Bene Marianna

Cukorbetegség és COVID19

A DIÓnyi TÖRekvés ÉRteD 3 generációval az egészségért égíse alatti cikksorozatunk harmadik írása – A szerk.

A krónikus betegségek közül korunk egyik népbetegsége a cukorbetegség, melynek aránya a túltáplálás mértékével növekszik. Magyarországon egymillió ember él cukorbetegséggel. Ahogy a gyermekori elhízás aránya egyre növekszik, cukorbetegséggel is egyre fiatalabb életkorban találkozunk. Mint a nevében is benne van ez egy szénhidrát-anyagcsere zavar, melynek lényege, hogy az inzulin nevű vércukor csökkentő hormon hatásának elmáradása vagy csökkenése miatt a sejteink nem tudnak hozzáférni a legfőbb tápanyagként szolgáló glükózhhoz. Azon kívül, hogy így a szervezet tápanyagellátása nem megfelelő, a vérben állandóan magas a glükóz (cukor) szintje. Ez a magas vércukor folyamatosan károsítja, kezdetben észrevétlenül az ereket, idegeket. A cukorbetegség sokáig rejtve maradhat, hisz kezdetben nem fáj. Azonban bizonyos idő után, ha a cukorbetegség kezeletlen marad, megjelennek a szövődmények, melyek már komoly életminőség romlást okoznak az elszenvedőnek. A cukorbetegség a vakság, a szív-koszorúér betegségek, a stroke, a veseelégtelenség, és a nem baleseti eredetű alsóvégtagi amputációk első számú oka. Ezen súlyos szövődmények megelőzhetőek lennének a cukorbetegség időben történő felismerésével, és megfelelő kezelésével, diétával, mozgással.

A súlyos szövődmények mellett a koronavírus is fokozottan veszélyezteti a cukorbetegeket, bizonyítottan súlyosabb tüneteket és szövődményeket okozhat, legyen szó akár 1-es



vagy 2-es típusról. Még nagyobb a rizikó, ha rossz a páciens anyagcsere helyzete (tartósan magas, vagy ingadozik széles határok között a vércukor), illetve már megjelentek a betegség szövődményei. Emiatt nagyon fontos, hogy a cukorbeteg még fokozottabban betartsák a szociális távolságtartás szabályait, maszk használatot, és a rendszeres kézmosást, illetve kézfertőtlenítést.

Ha mégis megbetegednének, értesítsék háziorvosukat telefonon. Rendszeresen, fokozottabban ellenőrizték vércukor szintjüket, mert a fertőzés megnöveli a vércukorszintet. Emellett megnöveli a folyadékigényt is, így fogyasszanak bőségesen folyadékot. Mindenképp legyen valaki, aki tud a cukorbetegségükről, ha segítségre szorulnának. Nehézlégzés esetén hívjanak mentőt a 104-es, 112-es telefonszámon.

A 3 generációval az egészségért pályázat orvosai Érden, Diósdon és Törökbálinton készséggel segítenek az alábbi estekben:

- ” ha a családban volt cukorbetegség és szeretné megtudni, milyen rizikója van önnél a cukorbetegség kialakulásának, ezzel segítve az időben történő felfedezést, és a megfelelő szűrővizsgálat elvégzését;
- ” ha nincs tisztában a diétával, magasak a vércukrai és szeretne dietetikustól tanácsot kapni, az esetleges szövődmények és a Covid19 súlyosabb lefolyásának elkerülése érdekében;
- ” ha a diéta és gyógyszeres kezelés mellett sporttal, mozgással is szeretné segíteni megfelelő vércukorszint kialakulását, és szívesen tornázna online, otthonában megfelelő szakemberek segítségével.

Amennyiben úgy gondolja, hogy a fenti pontok valamelyike igaz önre vegye fel velünk a kapcsolatot a dionytorekveserted@gmail.com email címen.

dr. Nery Klaudia

Januári népszokások és hiedelmek

Január, más néven Boldogasszony hava, a karácsonyi ünnepkör végét jelenti, mely időszakban már észrevehetően hosszabbodnak a nappalok. Nevét Janus, a kétarcú isten után kapta, aki a mitológia szerint a szerencsés kezdet, valamint a kapuk és átjárók istene volt. Az év első hava jósoló és tiltó is egyben, csakúgy, mint az év első napja.

Január 1.

Újév. Újév napján, ha köszönteni megy a család a rokonokhoz, a férfinak kell elsőként belépnie a házba, mert a hiedelem szerint január 1-jén asszonnyal találkozni szerencsétlen esztendőt jelent. Régen szokás volt az újévi jókívánságok elmondása házról-házra járva, amiért a háziak almával, dióval kínálták a köszöntőket. Úgy tartják, meg kell gondolnunk, mit cselekszünk az újév napján, mert ugyanez vár ránk egész évben. A népi hagyomány szerint január első napján tilos a mosás, a teregetés, a varrás, és nem szabad kivinni a szemetet sem, mert azzal együtt a szerencsét is kiönthetjük a házból. Tilos pénzt kölcsönöznünk, de orvoshoz mennünk sem ajánlatos, mert akkor egész évben betegeskedhetünk. Úgy tartották, nem jó baromfit enni, mert az kikaparja a szerencsét, ahogy halat sem, mert akkor elúszik a szerencsénk. Ezért lencsét, rizst vagy kölest ettek, mert a sok szem pénzbőséget hoz az újesztendőben. Ha Újév napján csillagos az ég, rövid lesz a tél, ha pedig piros a hajnal, akkor szeles lesz az esztendő.

Január 6.

Vízkereszt. Ha ezen a napon az eresz csurog, akkor hosszú lesz a tél, de ha a hó esik, akkor korán kitalvaszodik. Ha Vízkeresztkor fagy, akkor sokat várat magára majd a tavasz. Ha Vízkereszt napján fúj a szél, az jó termőidőt, szerencsés évet jövendő.

Január 17.

Szent Antal. Szent Antal a beteg emberek és az állatok védőszentje volt.

Január 18.

Piroska. A mondás szerint „Piroska napján, ha fagy, negyven napig el nem hagy”.

Január 20.

Fábián és Sebestyén. A hagyomány szerint ez az első tavaszébresztő nap. Ekkortájt kezdenek a fák mézgásodni, nedvet szívni.

Január 21.

Ágnes. Nagypapánk megfigyelése szerint, ha ezen a napon derült az idő, akkor jó termés lesz az évben. A hiedelem szerint, ha a lányok böjtölnek Ágnes napján, megálmodhatják jövődöbelijüket.

Január 22.

Vince. A szőlősgazdák egyik védőszentjének napja. Úgy tartják, „ha megcsordul Vince, tele lesz a pince” illetve „hogya fénylik Vince, megtelik a pince”. A hagyomány szerint ezen a napon a szőlővesszőket a meleg szobában öblös szájú üvegbe helyezik. Ha ezek kihajtanak, akkor nem fognak elfagyni a szőlőszemek.

Január 25.

Pál, vagy Pálforduló napja. Azt tartják, amilyen az idő Pál napján, olyan lesz az időjárás következő negyven napig. Ha az ember meglátja az árnyékát, hosszú télre kell számítani. Ha a medve kijön a barlangjából, jó idő lesz. Általános hiedelem szerint Pál fordulásakor a tél ellenkezőjére fordul, tehát vagy jégtörő, vagy jégcsináló lesz.

(Forrás: eumet.hu)



„Ez a csönd éve volt,...”



Igen, ez az év más volt, mint a többi. Nekünk is, mint mindenkinek, át kellett terveznünk az életünket, de a gyerekek ebből nem vehettek, nem vettek észre semmit, hiszen nekik és értük vagyunk.

Még a Covid19 járvány előtt fogtunk bele a szülőkkel egy véleményünk szerint fontos és hasznos „álom” megvalósításába: az árnyékolórendszer kiépítésébe. Nélkülözhetetlen volt ez a fejlesztés, hiszen egy melegebb nyári napon a csoportszobák hőmérséklete, ahol a kicsik játszanak, akár 35 Celsiusfokig is felment. Segítőinknek köszönhetően a szükséges összeg összegyűlt, az árnyékolórendszer elkészült így a gyerekek már kellemes hűvösben játszhatnak a legmelegebb nyári napokon is!

Az alapítvány nem dúskált a földi javakban, az önkormányzatot pedig a járvány sodorta még nehezebb helyzetbe, maradt tehát a társadalmi összefogás – és az emberek segítettek. Civil diósdiai, szülők, nagyvonalú cégek és egyesületek támogattak bennünket, önzetlenül.

A társadalmi összefogásnak itt még nem volt vége, sikerült az öt csoportszobába vízszűrős kancsót vennünk, így a bölcsiszek már szűrt vizet is ihatnak.

A 2019. évi személyijövedelm-adók 1 %-ból mozgásfejlesztő játékokat, és az udvarra piknik asztalokat szereztünk



be a gyerekeknek. Így telt a 2020-as évünk: gonoszkodva, játszva, szeretetben, tervezgetve, spontán, inkább vidáman, mint szomorúan.

Az előttünk álló évre bizakodva tekintünk, reméljük, hogy még idén programokon is részt vehetünk.

Egészségben töltött, vidám évet kívánunk mindenkinek!

Juhászné Horváth Zita
kurátor



Természet – Hermész varázsfüve



Régen úgy tartották, hogy minden hónapnak megvan a maga virága. A fáma szerint fontos, hogy mely hónapban születünk, mert az ahhoz társított virág számunkra szerencsét fog hozni.

Január: hóvirág. A hóvirág az egyik olyan korai virág, amelyik már akkor kidugja a fejét, amikor olvadni kezd a hó. Ezért a reményt szimbolizálja.

A görög mitológiában a hóvirágot (mely görögül annyit tesz, ion) a Danaidák ősanijának, lónak az alakjához fűzték. A halandók számára álmot hozó Hermész, aki a görög mitológiában az istenek hírnöke, a pásztorok, kereskedők, utazók, az ékesszólás, irodalom, az atlétika istene és a tolvajok védelmezője mentette meg Odüsszeuszt Homérosz híres eposzában: varázsfüvet adott Ithaka királyá-

nak, ami hatástalanította Kirké istennő amnéziát okozó mérget, így hősünket nem tudta az istennő becsapni, és a szigeten marasztalni. Ez a varázsfű a hóvirág volt.

Mit takar a hóvirág? Legyünk most formabontók, és ne a hóvirágot takarjuk be hótakaróval, hanem rántsuk le a hóvirágról keringő mendemondákról, mesékről és különböző jelentéstartalmakról a takaróleplet!

A „legenda” úgy tartja, hogy amikor Isten a Földet megteremtette, és télen szintelen hóval takarta be a tájat, a hó elindult magának színt keresni. De kire számíthatott volna a természetben, akitől színt kérhetett volna ilyenkor? Egyedül a hóvirágot szólíthatta meg, aki ezt mondá néki:

– Ha tetszik Néked a fehér kabátom, a Tiéd lehet. – Így kapott a hó eztán fehér színt, a hóvirág pedig oltalmat a hótól.

Krausz Dóra
agroforum.hu

Recept – Almás sertésszűz

Azt hiszed, a január kulinárisan unalmas hónap? Pedig rengeteg mindennek van ilyenkor szezonja!

Hozzávalók négy személyre

2 db sertés szűzpecsenye, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, 2 ek olívaolaj, 10 dkg vaj, 2 közepes db vöröshagyma, 3 db közepes alma, 2 púpozott ek finomliszt, 3 dl cider, 2 ek dijoni mustár, 1 ek méz, 2 dl habtejszín.

Elkészítése

A húst vágjuk fel 1,5-2 centis szeletekre. Sózzuk-borsozzuk mindkét oldalát.

Egy serpenyőbe öntsünk kevés olívaolajat, és erős lángon pirítsuk meg a hússzeletek mindkét oldalát, majd tegyük félre. Ha az összes hús kész, ugyanebbe a serpenyőbe tegyük bele a vajat, olvasszuk fel, és adjuk hozzá a megtisztított és felszeletelt hagymát,



és közepes lángon dinszteljük meg. Nem kell teljesen puhára, jót tesz az ételnek, ha kicsit ropogós marad.

Adjuk hozzá a megtisztított, cikkekre vágott almát, és pirítsuk még egy-két percig.

Kanalazzuk hozzá a lisztet, alaposan keverjük el, majd öntsük fel a ciderrel. Forraljuk néhány percig, majd tegyük bele a mustárt, és öntsük fel a tejszínnel.

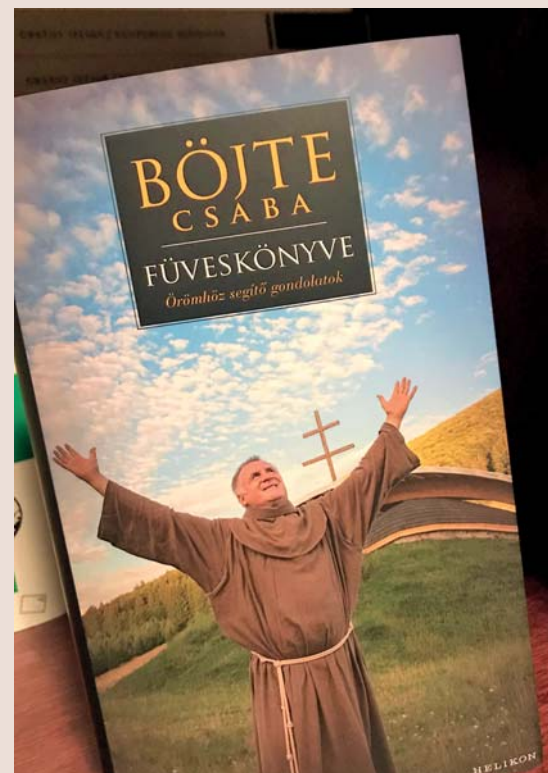
Tegyük vissza a hússzeleteket (és a hús kifolyt levét is öntsük bele), majd addig főzzük a szószban, amíg a hús meg nem puhul.

forrás: nosalty.hu

Böjte Csaba füveskönyve

Örömhöz segítő gondolatok

Öt hét Böjte Csaba ferences szerzetessel. Több ezer kilométer utazás Erdélyben, útközben beszélgetések az életről, halálról, hitről, szolidaritásról és nagyon sok mindenről, ami a ma emberét foglalkoztatja. Így lett



a kilométerekből belső utazás, és így született meg útközben Csaba testvér füveskönyve. Kipróbált gondolatok, amelyek megtisztítják az ember lelkét, öntudatra ébresztik, megvigasztalják, reményt, kapaszkodót adnak az egyre zajosabbá váló világunkban. Elmélkedések a ma emberéről, örök érvényű és friss gondolatok, gyakorlati tanácsok arról, hogy milyennek kellene lennünk, hogy boldogabbak legyünk, és mit kellene cselekednünk, hogy ez a világ jobb és élhetőbb legyen.

Csender Levente,
József Attila-díjas író,
Csaba testvér gondolatainak
formába öntője

✱	A DUNA TOR-KOLATA!	PÁLYÁZA-TOT MEG-HIRDETET	INDULAT-SZÓ, RÖV.	FÉLREÁLL AZ ÚTJÁBÓL	AZ ÉLET EREDETE!	HÁZ ALATTI HELYSÉG-BEN LEVŐ	ÁBÉCÉNK UTOLSÓ BETŰJE	VENDÉGLŐI TERMÉK	ARTHUR CONAN DOYLE NE-MESI CÍME	NYISD KI A SZÁD!	DÖMÖLKÝ ...; TÖR-VIVÓNÓ	✱
1	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	C
✱	SULI	▶			BECEZETT ISTVÁN MÁSHOLLÉT IGAZOLÁSA	▶				PÁRATLAN IRÁS! EBBŐL AZ IRÁNYBÓL	▶	
HIDRO-LÓGIA	▶						INDULJI, MEHETSZI! MAGÁVAL ÉDESGET	▶				
VÉR-CSATORNA	▶			TRÉFÁL-KOZIK ZENEI IRÁNYZAT	▶				NŐI NÉV AZ „ILYEN” KUTYA NEM HARAP!	▶		
BRIT ROCK-ÉNEKES (PETER)	▶							FÉRFI MEG-SZÓLÍTÁSA EZRELEK, RÖVIDÍTVE	▶			
OND FIA	▶				SÁNTIKÁLÓ CSALÁDFA RÉSZE	▶					TÖKMAG! FEL-...; IDE-ODA AZ UTCÁN	▶
✱	3	PÁROS SEJK!	HOSSZASAN, KIMÉLET-LENÜL BÍRÁLÓ	CSILLAPO-DIK A VIHAR	ÖSZUTÓ! LAKÁS-TEXTIL-ÁRUHÁZ	▶	ANNUSKA ÉS, LATINUL	▶	PERTLI CSORDUL-TIG, SZÍNÜLTIG			
KACAG-TATÓ	▶							KÉZBEN FOG IDŐSEBB FIVÉR	▶		DINNYE NEDVE ... PALMAS (VÁROS)	▶
FATUSKÓT SZÉT-FESZÍTET	▶						KÁIN TESTVÉRE SZÉN-HIDROGÉN	▶		HUSZÁR-VÉG TAG! HAZAI ÜZLET LÁNC	▶	
A HIDRO-GÉN VEGYJELE	▶	PIRÍTOTT, ROPOGÓS SÁMSON ELÁRULÓJA	▶			DÖNTET-LEN KOPLÁS	▶		CSEH LÉGICÉG TÉVÉ VAN ILYEN	▶		ÁGYÚVÉGI! LEGÁLIS PÁLINKA JELZŐJE
CSOBOT ... ÉNEKESNŐ	▶				FOGADÁS ÖSSZE-GE FILMET SZEMLÉL	▶	FIAT-MODELL NEM, OROSZUL	▶		SZÓJÁRÁS, RÖVIDÍTVE LAKÁST SZENTEL	▶	
SPORT-TRIKÓ	▶			KISSZÁMÚ CSILLAGÁ-SZATI TETŐPONT	▶			MAUNA ...; VULKÁN BÉBI RUHÁJA	▶		ÁLNÉV ELEJE ÉS VÉGE! SIMLÉDER	▶
UDVARIA-SAN FI-GYELMES, KÉSZSÉGES	▶						SZÍNESZ-NÖNK VOLT MUNKA, BI-ZALMASAN	▶				
GITÁROZNI KEZDI	▶		MINDEN-FÉLE AMELY EMBERRE	▶		E KÖZE-LEBBI DÍSZÍTÉS A SZÜRÖN	▶		SZOKNYA EBBE AZ IRÁNYBA	▶		TÖLCSERES FAGYAL-TOT EVŐ
... RICKMAN; ANGOL SZÍNÉSZ V.	▶				NAGYON JÓ, REMEK (BIZALMAS)	▶						
VAN HAJLÉKA	▶				PÁRATLAN SZÁM! VILÁGÍTÓ DIÓDA	▶	GENERIL ATYJA SZIKORA R. ZENEKÁRA	▶		NÉVELŐ ISKOLA, RÖVIDEN	▶	
VÁC CENTRUMAI	▶	BÁR-PORTÉKA PILÁF-MARADÉKI	▶		KIRÁLYI ÜLŐHELY A LANTÁN VEGYJELE	▶		A DRÁVÁBA TORKOLLIK PARTTALAN VITA!	▶			
INGÓSÁGOK HIVATALOS LEFOGLA-LÁSA	▶		LÁNGOL A TÁRLÓ RÓMAI 50-ES	▶			RAVASZUL ELTERVEZ KELET JELE	▶				
✱	Ó	▶							MÁSÍK NE-VE HALT	▶		

Rejtvény | Sorkatona – ORRRNAGY-ornnagya

A Kornétás Kiadó által megjelentetett bikafalvi Máthé László Zoltán: Sorkatona ORRRNAGY-ornnagya című, humoros kötetben a szerző kifejti: ... **A laktanyákban a tiszttek és tiszthelyet-tesek kényük-kedvük szerint hozták kiszolgáltatott helyzetbe a sorkatonákat, miközben...** a mondat folytatását megkaphatják a kijelölt sorok megfejtésével.

A megfejtéseket **2021. február 10-ig** beérkezően küldjék meg szerkesztőségünknek. A levélben, e-mail úton megküldött megfejtések esetében, kérjük a beküldő pontos nevét, címét is

megadni. E-mail: titkarsag@kornetas.hu. Levélcím: Diósdhéjban, 1138 Budapest, Népfürdő utca 15/D. A helyes megfejtést beküldők között egy ajándékkönyvet sorsolunk ki.

Az előző számunkban (2020/12) megjelent feladvány Steven Fazekas: Hogyan éljük túl Amerikát? című kötetből. A helyes megfejtést beküldők közül **Kis Enikő Kornélia** (Diósd) olvasónknak kedvezett a szerencse. Nyereményét postán küldjük el. **Gratulálunk nyertesünknek!**

Lécvezetés

Eredményesek a diósi sípalánták

Örömmel olvasom a Diósdhéjban hasábjain, hogy helybéli fiataljaink milyen sikereket érnek el különböző sportágakban szerte az országban. Mostantól egy új sportágban is büszkék lehetünk sportolóinkra: A diósi SKID síiskola versenycsapata immár országos szinten is elismerést szerez városunknak és két amatőr kupasorozaton is az első helyen szerepel!

A versenycsapatunk 2018 szeptemberében alakult, tíz gyermek és egy edző részvételével. A gyerekek lelkesedése és szorgalma már az első versenyszezonban kiemelkedő eredményeket hozott a csapatnak. Olyan síelők mezőnyében érnek el egyre nagyobb sikereket, akik szezononként akár negyven napot is havon edzenek, esetenként több garnitúra verseny-léccel rendelkeznek, illetve akár több éves versenyzői múlttal rendelkeznek. Mindez hatalmas előnyt jelenthet, hisz hiába amatőr versenyzésről beszélünk, gyakran előfordul, hogy már a hét évesek kategóriájában is az első három helyezett egy-két tizedmásodperces időeltéréssel ér célba. Kőkérmény összpontosításra és a versenytechnika tökéletes elsajátítására van szükségük a gyerekeknek, amit heti

két műanyagpályás edzésen és egy normál szezonban két-három alpesi edzőtáborban tudnak gyakorolni (Ez sajnos az idei szezonban – az ismert okokból eredően – még várat magára). A legnagyobb versenyzőnk idén tizenhárom-, míg a legfiatalabb még csak három és fél éves, akinek az egy évvel nagyobbak közt kell versenyeznie, mert ilyen kicsik számára még nincs hivatalos korosztály.

Az eddigi legjobb eredményünk a Budapest Kupa versenysorozat összesített győzelme, ahol tizenegy síiskola versenyzett egymással négy állomáson (a második ebből a diósi SKID Síiskola pályája volt), és a diósi csapat a versenyzők egyéni eredményei alapján elsőprő győzelmet aratott!

Jelenleg a versenycsapatunk huszonöt sízővel és két edzővel dolgozik a további sikerek eléréseért. Az idei szezonban a Hómenők kupasorozat második állomásán vagyunk túl, ahol szintén tizenegy csapat részvételével zajlik a versengés és az első két forduló összesített eredményei alapján a SKID csapat vezet a ranglistát, kimagasló előnnyel!

Büszkék vagyunk csapatunkra az elképesztő eredményekért és azért,



mert többször bizonyították a gyerekek, hogy milyen összetartás lehet egy egyéni sportot űző versenycsapaton belül is. A csapat tagjai Diósdon tették meg első métereiket a sílécen és mára országos szinten is elismerést szereznek maguknak és városunknak egy olyan téli sportágban, mely mostanra minden évszakban elérhető a műanyag pályák jóvoltából.

Hálásak vagyunk a csapat szponzorainak, akik elsősorban a versenyzők szülei. Az Atomic, a Fundango, és a Decathlon cégek vitathatatlanul hozzájárulnak sikereinkhez...

Fekete András



Illetékmentesség a közigazgatásban

Január 1-től évi másfél millió államigazgatási ügy intézése vált ingyenessé; 2021-től ugyanis illetékmentesek az elsőfokú közigazgatási eljárások. Ez az újabb adócsökkentés évi ötmilliárd forintot hagy az ügyintéző magyar állampolgároknál és vállalkozásoknál. Az ügyintézés gyorsabbá, az állam oldalán egyszerűbbé válik. Az ügyintézőnek nem kell ellenőriznie az illetékfizetés megtörténtét, rögtön az adott ügyre koncentrálhat. Az elsőfokú közigazgatási eljárások illetékmentessé válásával a cégeknek ingyenes lesz a korábban még tízezer forintba kerülő adóügyi méltányossági kérelem. Ez a koronavírus-válság miatt nagy segítséget jelenthet a nehéz helyzetbe került cégeknek. A január 1-től hatályba lépő kedvező változás révén nemcsak az általános, háromezer forintos illeték szűnt meg, hanem több elsőfokú közigazgatási hatósági eljárásért fizetendő, speciális illetéktétel is. Már nem kell eljárási illetéket fizetni az elsőfokú építésügyi és az építésfelügyeleti hatósági eljárásokért (építési-, bontási-, használatbavételi engedélyezési eljárás, a használatbavétel tudomásul vétele stb.), illetve a közigazgatási eljárásban kiállított, nem díjköteles másolatokért, kivonatokért.



Olvasta már?
Csak egy kattintás!

Civilek napja

A hagyományos diósi rendezvény ezúttal online kerül megrendezésre a Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár Facebook oldalán, 2021. február 1-jén.

Ha pályára lépsz

Az év eleji e-matrica vásárlások gördülékenyebbé tétele érdekében 2021 januárjában a Nemzeti Útdíjfizetési Szolgáltató Zrt. (NÚSZ Zrt.) mobil ellenőrzési egységeinek irodáiban is lehet autópálya-matricákat vásárolni. A szolgáltatást a NÚSZ Zrt. január 8-án, indította el a díjköteles szakaszok kijelölt pihenőhelyein. Az ezt követő értékesítési napokról a társaság a közösségi oldalain – Facebook, Instagram – tájékoztatja az utazóközönséget minden héten hétfőn, és telefonos ügyfélszolgálatokon is lehet erről tájékoztatást kérni.

Az időszaki szolgáltatás állandó helyszínei az M1-es autópálya mentén az igmándi és a lébényi, az M5-ös mentén a hetényi, az M7-es sztráda esetében a pákozdi és a sormási, az M30-asnál a hejőkeresztúri, az M35-ös mentén a mikepércsi, az M43-as autópálya esetében pedig a szegedi pihenők lesznek, minden esetben a Budapest felé vezető oldalon. Az e-matrica mobil értékesítési napokat a társaság a forgalmi jellemzők és vásárlási szokások alapján jelölte ki. A várhatóan a hétről-hétre fokozódó vásárlási igényekhez igazodva először egy, majd kettő, az utolsó két hétben pedig három alkalommal. Az értékesítés minden alkalommal 8.00 és 14.00 óra között érhető el.



Felkészülés érettségire

egyéni felkészítés
fejlesztőtanárnál,
a folyamatos tanulás
irányításával

Budaörsi helyszínen:
+36 30/203 0709

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!



AUTÓKOZMETIKA

DIÓSDON, AZ INTERSPAR PARKOLÓHÁZBAN
AMÍG ÖN VÁSÁROL, KITISZTÍTJUK AUTÓJÁT!

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

Az Asztrológiáról

Az embereket az elmúlt évezredek során mindig foglalkoztatta, hogy mit hoz a jövő, és erre a csillagjóslás adta meg a választ. A csillagjóslás Kr.e. 3000 táján az ókori Sumerban a menybolt tanulmányozásával alakult ki.

A holdfogyatkozást például Babilóniában már jóval Kr. e. 2000 előtt az uralkodóra balszerencseként értelmezték a jövőmondók. Kr. e. 700 táján már az egész Asszír Birodalom területén voltak ómenfelügyelők, akik a természeti jelenségeket a főistenek, így Szin (a Hold), Samas (a Nap) Adad (az Időjárás) és Istár (az Esthajnalcsillag) tevékenységének jeleként értelmezték.



Feltehetően a babiloni jövőmondók figyelték meg először a születéssel kapcsolatos ómeneket, de az ókori görögöknek szokás tulajdonítani az újszülöttek sorsának meghatározásával foglalkozó születési, avagy hellenisztikus asztrológiát. Az ókori Görögországban az egyes ember horoszkópját annak alapján határozták meg, hogy születése időpontjában milyen volt a csillagok, a bolygók a Nap és a Hold állása. A IV. században élt görög filozófusok, Platón és Arisztotelész szerint a világegyetem az egyénnel együtt alkot egységet, „amint fent, úgy lent” – ahol a Föld áll az univerzum középpontjában, és a Nap körülötte kering. Az ő elméleteikben alapul a Nap pályájának felosztá-

sa 12 részre, avagy házra, ezeket egy-egy állatövi jegy szimbolizálja. Mind-egyik házhoz egy bolygó és a négy elem egyike társul.

A születési asztrológia nemcsak Görögországban terjedt el, hanem a hellenisztikus Egyiptomban is, erre utalnak az egyiptomi sírokban talált horoszkópszövegek.

Az ókori Kínában is műveltek bizonyos fajta csillagjóslást. A Kr. e. 2000 körüli időkben a kínai császárokat a „Menny Fiai”-ként tisztelték. A császári palota részeit az iránytű négy fő iránya szerint tájolták, ezek összefüggtek az év meghatározó napjaival, így a leghosszabb, vagy a legrövidebb nappal is. A császári család minden évszakban a palota megfelelő részébe költözött. A régi csillagjóslás helyét a későbbiekben átvette, a ma is népszerű asztrológia, amely a kínai kozmológia, illetve a holdfázisok, az Egyenlítő felosztása és maga a Föld köré rajzolt egységek az alapjai.

A római császárok a IV. és V. században betiltották a jövőmondást, a csillagjóslást, így nem lehetett tovább gyakorolni. A kereszténység elterjedésével, megváltozott a hozzá fűződő viszony, és az asztrológia átélte saját „középkorát”. Ám a világ más tájain virágzott a hellenisztikus csillagjóslás, helyi sajátosságokkal egészült ki, magába szívta a különféle vallási és társadalmi képzeteket. Gyökeret eresztett Indiában és a mai Irán területén, elterjedt Bizáncban, és hatással volt az iszlámra. A nyugati



befolyásoktól távol, Dél –Amerikában pedig a maja és azték kultúra meglepően hasonló rendszereket hozott létre, amiképpen a japán kultúra is.

Régen a számításokat és a rajzokat kézzel kellett elkészíteni, így a horoszkópkészítés ritka tudásnak számított. Ma a technika betört az asztrológia világába is. A televízión át tanácsot adó asztrológusok mellett az internet is ontja a horoszkópkészítők ajánlatait. Aki mégis maga szeretné feltárni a jövőjét, az megveheti azt a számítógépes programot, ami számol, rajzol helyette.

És hogy mit szól mindehhez a hivatalos tudomány? Ma már képesek mérni, hogy a közeli bolygók hatnak –e, és milyen erővel a Földre. A csillagképek csillagai azonban túl messze vannak ahhoz, hogy bármiféle befolyást is gyakorolhassanak ránk. Ha azonban az asztrológia által megjelölt égitestek hatnak, akkor a többi sok tízezer „közeli” bolygó miért nem? Ráadásul a csillagászok tudják, hogy maguk a csillagképek is csak a mi kultúránkban születtek, nem eleve adottak.

Minden tudományos cáfolat ellenére a horoszkópkészítés virágzó „üzletág”. Mivel sokan vágnak a jobb életre, bőven megvan a kereslet e témára. A bulvárlapok napi, a női magazinok heti, vagy havi horoszkópokat közölnek, ahol csak a Nap-jegy szerinti csoportosítást veszik figyelembe, az aszcendens, éppen személyes volta miatt, nem kap szerepet. Ezek a pár soros előrejelzések azonban inkább a szerző fantáziáját, mint jósképességét dicsérik.

Knoll Gyula



ÚJ HÁZ
Centrum
BUDAPEST ZRT.

BEMUTATÓTERMÜNK
minden hétköznap 16 óráig,
szombaton 12 óráig várja Önt!

**„OTTHONFELÚJÍTÁSI
TÁMOGATÁS?”
AZ IS VAN!**

3D LÁTVÁNYTERVEZÉS
+36 70 466 3952

2049 Diósd, Balatoni út 10.
→ www.ujhazbudapest.hu

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 MASSZÁZS ☎ +36 70 244 7566

📍 2030 ÉRD, BUDAI ÚT 11./ EMELET (KATALIN ÜZLETHÁZ)

NYITVATARTÁS:
HÉTFŐTŐL VASÁRNAPIG
10:00-20:00

Az egyéni tanulás képességének elsajátítása

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

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

Budaörsi helyszínen:
+36 30/203 0769

**Kertgondozás – Fűnyírás – Kaszálás
Sövényvágás – Gyomirtózás – Fakivágás
Veszélyes fák kivágása alpin technikával**

Minden, ami kerti munka!

+36 70 370 5283