

DÍÓSD HÉJBAN



2021. április

Diósd város ingyenes közéleti havilapja

XXXI. évfolyam 4. szám

**Kérdezz-felelek
a koronavírus-oltásról**

Hiszi helyett logikus kérdések

**Élet és halál
egy növényben**

A népi gyógyászat is használja

**A hagyomány
idén is folytatódott**

A költészet napja



TAVASZI ÁRAPADÁS

**KÉSZLETES MODELLEK
RENDKÍVÜLI ÁRAKON**




AUTÓCENTRUM SZABÓ KFT.

WWW.FORDSZABO.HU

H-2030 Érd, Kis-Duna utca 9. | Tel.: +36 (23) 524 028

A tájékoztatás nem teljes körű. A képek illusztrációk. További, legfrissebb információért, és akciós ajánlatainkért kérjük, keresse fel weboldalunkat vagy vegye fel a kapcsolatot Ford márkakereskedésünkkel!



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**

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



Köszönjük, ha minket támogat adója 1% -ával!
Bátor Kicsi Lélek Alapítvány
a Daganatos és Leukémiás Gyermekek Támogatására
adószám: 18727401-1-13
www.batorkicsilelek.hu

Tartalom

► FÓKUSZBAN

Diósdon is folyamatos az oltás	3
Legyünk tekintettel egymásra!	4
Ebösszeírás Diósdon	5
Figyelem: ismét mérnek!	5
Diósdon tilos az avarégetés	6

► DIÓSD SZÍNEI

Kérdezz-felelek a koronavírus-oltásról	7
A harmadik hullám nem kíméli a fiatalokat sem	8
Tisztelet a munkájukért!	8
Buddha üzenete?	9
A hagyomány idén is folytatódott	10
Macit láttak Diósdon	11
Tojásfa az új élet jelképeként	12
Csalók Pest megyében	12

► ÜZENŐFÜZET

Tanár legyek vagy szülő?	13
Bölcsődei beíratás	14
Óvodai rendkívüli szünet és beíratkozás	14

► AZ OTTHON MELEGÉBEN

Rejtvény Jim Sparks: Látogatók	15
Amit áprilisban el kell készítened	16
Recept	16
Rakott krumplics	16
Természet Élet és halál egy növényben	16
Könyvajánló Jo Frost – A kisgyerekkor nagy kérdései	16

► TÁVOK, PONTOK, GÓLOK

Így edz(hetsz) otthon	17
-----------------------	----

► HÍREK, INFORMÁCIÓK 18

Diósdon is folyamatos az oltás

Szerkesztőségünk megkérte a diósi háziorvosokat, hogy adjanak rövid tájékoztatást a település lakosságának a Covid-19 elleni védőoltással kapcsolatos regisztrációjáról, illetve a regisztráltak átoltottságával kapcsolatban. A mellékelt kördiagrammok azt mutatják, hogy az egyes vakcinákkal milyen arányban oltottak az orvosok. Az alábbi adatok a Diósdon működő négy praxis átlagát jelenítik meg az említett mutatók vonatkozásában.

Az adatszolgáltatás zárónapja: 2021. április 9.

Diósdon a határnapig regisztráltak aránya a lakosság: 56,2%-a

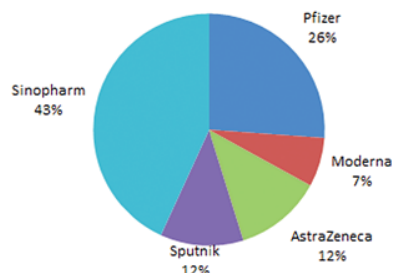
A regisztráltak közül a már beoltottak aránya: 49%

A praxisok hasonló arányban kapták meg a különböző fajtájú, beadandó vakcinákat.

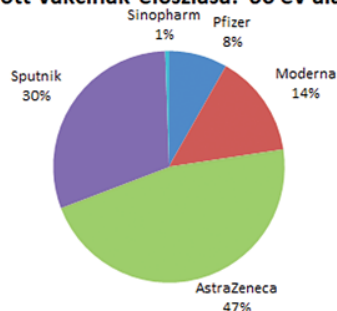
A háziorvosok tájékoztatása szerint a regisztráció folyamatos, a korábban oltásra nem jelentkezettek aránya, így a védőoltást felvenni szándékozók száma nő.

KáeF

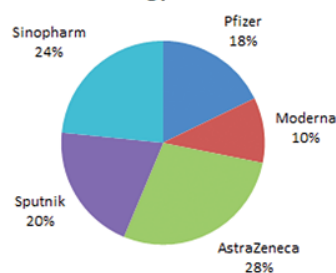
Beadott vakcinák eloszlása: 60 év felettiek



Beadott vakcinák eloszlása: 60 év alattiak



Beadott vakcinák eloszlása az összes beoltottat figyelembe véve



Legyünk tekintettel egymásra!

Kedves Diósdiai, tisztelt lakó-pihenő övezetben élők! Számos lakossági megkeresés érkezett elsősorban a Kavicsos utca, Homokos utca területről, a lakó-és pihenőövezeti részekről, amelyben a lakók arra panaszkodnak, hogy a keskeny szűk utcákban lakótársaik nem tartják be a

KRESZ lakó-pihenő övezetre vonatkozó rendelkezéseit és gépjárműveikkel az utcán parkolnak, jelentősen megnehezítve ezzel a szintén ott lakók és közlekedők életét.

A közúti közlekedés szabályairól szóló rendelet (KRESZ) szabályozása

szerint lakó-pihenő övezetben, ha az úton nincsen járda, járművel várakozni csak az erre kijelölt területen szabad.

A fentiek figyelembevételével kérem az ott lakókat, hogy gépjárműveikkel ingatlanjaikon belül parkoljanak, ezzel biztosítva az akadálytalan közlekedést az egyébként is szűk utcákban. A közterület-felügyelet a KRESZ előírásait be nem tartókat először a szabályszegésről szóló tájékoztató elhelyezésével fogja figyelmeztetni, a néhány hetes türelmi idő elteltével az illetékes hatóságok pedig bírságot fogják a szabályokat be nem tartókat.

Bízom benne, hogy minden érintettnek sikerülni fog betartani a szabályokat, megkönnyítve a lakókörnyezetükben élők mindennapjait. Az önkormányzat elsődleges célja nem a bírságolás, hanem egy rendezett, szabálykövető település kialakítása.

Tisztelettel:

Spéth Géza
polgármester



Közlekedés lakó-pihenő övezetben, KRESZ 39/A. §

(1) Lakó-pihenő övezetbe – a „Lakó-pihenő övezet” jelzőtáblától a „Lakó-pihenő övezet vége” jelzőtábláig terjedő területre – csak a következő járművek hajthatnak be:

- a) kerékpár,
- b) az ott lakókat vagy az oda látogatókat szállító személygépkocsi, a személygépkocsi kivételével a legfeljebb 3500 kg megengedett legnagyobb össztömegű gépkocsi, a betegszállító gépjármű, motorkerékpár, a motoros tricikli és ezekhez kapcsolt pótkocsi, segédmotoros kerékpár, állati erővel vont jármű és kézikocsi, a kommunális szemet szállítására szolgáló jármű, továbbá az oda áruszállítást végző legfeljebb 3500 kg megengedett legnagyobb össztömegű tehergépkocsi,
- c) az ott lakók és oda költözők költöztetését végző tehergépkocsi,
- d) az oda látogatókat szállító autóbusz,

e) az oda építő- és tüzelőanyagot szállító tehergépkocsi és hozzákapcsolt pótkocsi,

f) az út- és közmű építésére vagy fenntartására, köztisztasági, rendvédelmi, betegszállítási, közegészségügyi feladat, illetőleg postai gyűjtő- és kézbesítő szolgálat ellátására szolgáló jármű, ha ez feladata ellátása érdekében elkerülhetetlen,

g) a mozgáskorlátozott személy által vezetett vagy az őt szállító jármű és annak vezetője.

(2) A lakó-pihenő övezetben járművel legfeljebb 20 km/óra sebességgel szabad közlekedni.

(3) A lakó-pihenő övezetben a vezetőnek fokozottan ügyelnie kell a gyalogosok (különösen a gyermekek) és a kerékpárosok biztonságára. Ha az úton járda nincs,

a) a gyalogosok az utat teljes szélességében használhatják, a járművek forgalmát azonban szükségtelenül nem akadályozhatják,

b) járművel várakozni csak az erre kijelölt területen szabad.

Ebösszeírás májustól

Még egyszer a kutyatartásról

Lapunk az elmúlt hónapokban jelentős terjedelemben foglalkozott a kutyatartás díósdai anomáliáival. A városban májustól indul az ebösszeírás, ezt kihasználva a polgármester röviden emlékeztetni kívánja az érintett gazdákat, hogy a felelős állattartás kötelezettségeikkel jár – a szerk.

A városban az utóbbi időben jelentős gondot okoz a közterületen gazdátlanul kóborló ebek számának megnövekedése. Tudjuk, hogy ez nem minden esetben kóbor kutyát jelent, hanem sajnos legtöbbször felelőtlen emberi magatartás következménye. A kutyák gazdái nem gondoskodnak arról, hogy állataik csak a saját lekerített ingatlanjaikon maradjanak, gondatlanságból, nemtörődomségből az ebeket közterületen vagy mások ingatlanán hagyják kóborolni.

Kérem a kutyatulajdonosokat, hogy az ingatlanjaik kerítését olyan állapotban tartsák, amin a kutya nem tud kiszökni! Kérem továbbá, hogy a sétáltatás során keletkezett kutyapiszkot felszedni és a saját wc-jükben lehúzni szíveskedjenek! A kutyatulajdonos egyértelmű felelőssége, ha sétáltatás közben kutyája más kutyára, állatra vagy emberre támad, vagy átrohan az úttesten stb., mert elmulasztotta pórázon vezetni az engedetlen jószágot. A felelős kutyatartónak mérlegelnie kell azt, hogy az általa házi ked-

vencként tartott engedelmes eb másokban, elsősorban kisgyermekekben riadalmat, félelmet kelthet.

Amennyiben a településen gazdátlanul kóborló ebet vélnék felfedezni, kérem, hívják a gyepmestert a +36 20 972 8231-es telefonszámon, aki az önkormányzattal kötött feladatellátási szerződés keretében a talált állatban lévő chip alapján felkutatja annak gazdáját, vagy chip hiányában elviszi az állatot az ebtelepre.

A jogszabályi kötelezettségünknek eleget téve az idei évben ebösszeírásra kerül sor a településen. Az ebösszeírás időtartama: 2021. május 1–július 31. Az adatszolgáltatás minden ebtartó törvényi kötelezettsége. A szükséges nyomtatvány a www.diosd.hu oldalon elérhető, és ügyfélszolgálatunkon, postai úton nyújtható be, vagy a polgármesteri hivatal bejáratánál kihelyezett postaládába lehet bedobni.

Kérem a tisztelt lakosság segítő együttműködését!

Spéth Géza
polgármester



Figyelem: ismét mérnek!

Többévnnyi kihasználatlanság után április 8-án újra üzembe lettek helyezve a Balatoni úti gyalogátkelőknél lévő sebességmérő és figyelmeztető világító LED táblák. A Balatoni úton évről évre nagyobb a forgalom, ezért kiemelt fontosságú, hogy valamennyi gyalogátkelőt a megengedett sebességgel közelítsék meg az autósok – olvashatjuk a polgármester közösségi oldalán.



A közlekedési balesetek jelentős részét a gyorsajtás, illetve az út, a forgalmi és az időjárási viszonyokhoz nem megfelelően választott sebesség okozza. Minden településen vannak olyan pontok, amely kiemelten veszélyesek és a hagyományos jelzőtáblák, veszélyt jelző táblák nem hoznak eredményt. Az elektronikus sebességjelző és figyelmeztető táblák elsősorban erre kínálnak megoldást.

A radaros sebességmérő és sebességkijelző tábla, a jármű sebességét folyamatosan frissítve jelzi a járművezetőknek, illetve a LASSÍTS LED felirat figyelmezteti, hogy túl nagy sebességgel közelít. A kijelzés módja a SEBESSÉGE és a LASSÍTS felirat a vezetőt arra készíti, hogy betartsa a sebességkorlátozást, amit tanulmányok is igazolnak.

DiHé

Tilos az avarégetés

A vonatkozó jogszabályi rendelkezéseknek megfelelően Diósdon tilos bármilyen avar és kerti hulladék égetése. A tilalom megszegőire 10.000 Ft-tól 3.000.000 Ft-ig terjedő tűzvédelmi bírságot szabhatnak ki. A jelenlegi járványhelyzetben különösen fontos a levegő tisztasága!

A zöld hulladékot március 22-től december 15-ig hetente egyszer, hétfői napon az ÉTH Kft. az ingatlan elé kihelyezett 120 liter űrtartalmú edényből elszállítja. Amennyiben ennél több zöld hulladék keletkezik, úgy azt ÉTH feliratos „zöld” zsákban elszállítják. Zsákot vásárolni 302.- Ft bruttó áron, az ÉTH ügyfélszolgálatán (Érd, Diósd

út 29.), hulladékudvarukban (Érd, Sas u. 2.), vagy viszonteladóiknál (Szerencsesarok Bt. Diósd, Gyár utca 43., Jókai Bakács Kft. Diósd, Jókai tér 2.) lehetséges. Ingatlanonként három köteg gallyat egyméteres darabokban kötegelve külön járáttal szállítanak el. Tilos fatuskót, fenyőt, tuját, törzset kihelyezni a kötegek mellé!

Diósd Város Önkormányzat Képviselő-testülete 2020. szeptember 29. napjától hatályon kívül helyezte a közterületek tisztántartásáról, a háztartási hulladék gyűjtéséről és elszállításáról szóló 16/1995. (XII.28.) önkormányzati rendelete kerti hulladék égetésének szabályairól és tűzvédel-

mi előírásairól szóló rendelkezését, melynek következtében a környezet védelmének általános szabályairól szóló 1995. évi LIII. törvény rendelkezéseinek megfelelően Diósdon tilos avar és kerti hulladékot égetni.

Az égetési tilalom megszegőivel 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 Ft-tól 3.000.000 Ft-ig terjedő tűzvédelmi bírságot szabhat ki.

DH.



Kérdezz-felelek a koronavírus-oltásról

A Covid-19 elleni védőoltással kapcsolatban számos emberben sok-sok kérdés merül föl. A bizonytalanság részben érthető és különböző okokkal magyarázható, másrészt az oltásellenes propaganda is közrejátszik. Az alábbi kérdések a természetes kíváncsiságból erednek, amelyeket a diósi négy praxis nevében dr. Varga Dániel háziorvos válaszolt meg. Ezekkel mindenkinek célszerű tisztában lennie. *(A szerk.)*

Van-e felső korhatára a Covid-19 elleni oltásoknak? Jelenleg nincs, inkább a krónikus betegségek számításának, hogy kinek melyik oltás adható.

Mi történik, ha a felajánlott oltást nem kérem? Az oltás önkéntes, mindenki szabadon dönthet (elvileg választhat), de azt, hogy a többi oltóanyag mikor lesz elérhető, nem tudom megmondani.

Számít-e a regisztráció időpontja? Nem. A rendszeresen frissülő listáknál a regisztráció időpontja nem számít, a besorolás az életkor szerint történik. Az idősebbek prioritást, azaz elsőbbséget élveznek.

Mikor alakul ki a védettség? A védettség általánosságban a második oltás után 7-14 nap múlva alakul ki.

Aki megkapja az oltást, nem is lehet beteg? Sajnos, ez nem így van! Az oltás csak a súlyos szövődményektől véd meg minket, nem magától a betegségtől. Azaz, lehetünk koronavírusosak az oltást követően is, csak nem lesz súlyos tüdőgyulladásunk, hisz a szervezetünk gyorsabban tud védekezni.

Mi van, ha az első oltás után Covid-pozitív lettem, azaz koronavírusos megbetegedésem alakult ki? A második oltás kilencven nap múlva,



azaz három hónap múlva válik csak szükségessé.

Allergiás vagyok, kérhetem az oltást? Félreértést szült a korábban megjelent hír, miszerint a koronavírus elleni oltás allergiások számára nem ajánlott. Sok beteg kizárva érezte magát az oltási körből, hiszen egyre több embernek van valamilyen allergiája. A valóságban azonban a koronavírus-oltás csak annak nem ajánlott, aki az összetevők valamelyikére igazoltan, diagnosztizált allergiás, vagy az összetevők valamelyike okozott már nála anafilaxiát. A vakcina tehát beadható minden egyéb allergia – például pollen-, étel-, poratka-, háziállat – esetében.

Korábban anafilaxiám volt, biztonságos számomra a vakcina? Anafilaxiát többféle anyag is okozhat, elsősorban étel-, rovarméreg- és gyógyszerallergia esetén szokott előfordulni. Azonban az, hogy korábban valamilyen okból anafilaxiás sokkot éltünk át, önmagában nem kizáró ok az oltás szempontjából. Amikor valakinél korábban jelentkezett anafilaxiás sokk, akkor a lezajlását követően kivizsgáláson kellett átesnie, ahol pontosan megállapították, hogy mi okozta. Kizáró ok, ha az anafilaxiát az oltás valamelyik összetevője okozta! Ezeket az egyéneket azonban különös körülménnyel, az esetleges anafilaxia ismételt előfordulására felkészülve oltják be.

A harmadik hullám nem kíméli a fiatalokat sem



A serdülők és fiatalok is szenvednek a bezártságtól, az általános bizonytalanságtól és a maszk viselésétől. Részben a koronavírus-járvány „láthatatlan” áldozatai ők, a létbizonytalanság miatti szülői stressz elviselői, az online tanulás kihívást jelent számukra. Sok gyerek/ fiatal boldogtalan, szomorú, még többen szenvednek az erős szorongástól. Szerinte a világban egyre több kamasz küzd mentális problémákkal.

Evezünk hazai vizekre! Egy anyuka, ahol a családban a kisgyerek mellett, egy 16 éves és egy érettségiző fiatal van, így vélekedik: „Veszélyesnek látom a vírushelyzetet a fiatalok szempontjából. Szétrombolja az értékeket, nincs értékstabilitás. Egyik gyereket az online tanulásban a sürgetett számonkérés zavarja, a másik gyere-

kem élni tud a digitális lehetőséggel, tudatos és sportol, zenél.”

Járványhelyzetben saját tapasztalataim: van, aki jobban viseli az izolációt, a kortársak hiányát, és van, aki szívesen találkozik bárkivel. Megkérdőjelezhető az a példa, ahol feszültségét oldandó, a 16 éves fiú az „ajtot rugdossa”. Egyetemista lány így beszél a vírushelyzeti bezártságról: online folynak az előadások, unalmas és fárasztó mindig gép előtt ülni. Szorong, ha a monitor előtt kell megszólalnia, számára kényelmetlen a helyzet, és veszített kreativitásából. A kevés személyes találkozást lemondaná, mert hajlamosa vált a „begubózásra”, elfogytak a beszéd témák is. Hiányzik a sok inger, a mozgás, a szabadtéri program. Egy másik diáklány szeret egyedül lenni, de az adrenalint és energiát szívesebben gyűjtené be a barátoktól, a kinti helyszínen. Az a véleménye: „a digitális világ izolál”. Beismeri, hogy a gép előtt ülve több dologgal foglalkozik, és ez árt az összpontosításnak. A kommunikáció súlya csökken, ha mégis „összsejönnek” a barátokkal. Fokozódott az információáradat, sok fiatal mindent elhisz, és nem marad idő a szűrésre. Szerinte a fiatal, ha bezárkózik, felnagyítja a problémát, több az „agyalás”. Jó lenne szűrni a mérgező bejegyzéseket, véleménynyilvánításokat. A megváltozott életforma, a kevés mozgás, a ritkább

társas helyzet olyan állapotokat idéz elő, mint az ólmos fáradtság, a fejfájás.

Milyen megoldások segíthetnek a fiataloknak? Önmenedzselés, hit önmagukban, jógalégzés gyakorlatok, tudatos feladatvégzés, szemléletmódbeli változtatás és a korábbi szokások felülvizsgálata. Ne engedjék, hogy kicsússzon a kontroll a kezükből. A mozgás (séta), a szabadtéri sportok, a humor gyógyító ereje, a rugalmasság és a nyugodt alvás is segít. Kreatív tevékenységek által derűsebbé és kitartóbbá válnak. A legfontosabb elkerülni a fertőzést, mert felépülés után is maradhatnak egészségügyi következmények: szervi szövődmények, lelki trauma, koncentrációs problémák. Mit tehetünk mi, szülők/felnőttek? Biztassuk őket egészségtudatosságra, figyeljünk az otthoni környezetre, gyakoroljuk a megértő odafigyelést, legyen szokásmintázat a pozitív gondolat. Bátorítsuk őket, hogy mozgósítsák erőforrásaikat, tervezzék meg mindennapjaikat. A fiataloknak szükségük van ránk, mi is ellenállóbbá válunk, ha gyerekeinkkel együtt megfelelő válaszreakciókat keresünk járványhelyzetben.

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

Tisztelet a munkájukért!

Március 30-án volt az orvosok világnapja. A kezdeményezés az Amerikai Egyesült Államokból indult, ahol 1990-ben nyilvánították ezt a napot az orvosok napjának, hogy keretet adjanak azon gesztusoknak, eseményeknek és programoknak, amelyekkel ünnepelethetik az orvostudomány fejlődését, annak gyarapítását és elsősorban a szakembereiket, akik tudásukkal és empátiájukkal együttesen enyhítik a betegek

szenvedéseit. Magyarországon 2015 óta szenteljük március 30-at az orvosok iránti tiszteletünk kifejezésére.

A mostani vészterhes időkben még nagyobb jelentőséggel bír ez a nap, hisz az orvosok és egészségügyi dolgozók azok, akik nap mint nap a frontvonalban állnak és küzdenek betegeinkért, családjainkért, nemzetünkért. Köszönettel tartozunk minden anyasorsági és külhoni orvos honfitár-

sunknak azért az erőn felüli munkáért, amellyel ezekben a napokban óvnak bennünket!

Köszönjük a nemzet érdekében végzett munkájukat, a következő időszakhoz pedig sok erőt, egészséget, kitartást és megbecsülést kívánunk!

Dr. Szili Katalin
miniszterelnöki megbízott
Potápi Árpád János
nemzetpolitikáért felelős államtitkár



Buddha üzenete?

Hét évvel ezelőtt a netet böngészve találtam rá az imamalomra. Csupa jó dolgot olvastam róla, ezért, úgy döntöttem, rendelek egyet. Ez egy szobai malom volt, fakeretben. Kicsit instabilnak tűnt, de rögtön beleszerettem; azonnal tudtam, hogy sorsunk összefonódik. Barátaim és szomszédaim is a csodájára jártak, hiszen azelőtt még nem láttak ilyet. Teltek-múltak az évek és észre sem vettük, hogy csak jó dolgok történnek velünk, mígnem, két évvel ezelőtt az egyik barátom hívta fel erre a figyelmemet. Ekkor tudatosult bennem, hogy ezt másokkal is megosztom. Úgy döntöttem, imamalom-építéssel, tervezéssel fogok foglalkozni.

A malom részét vörösrézből készítik Nepálban. Majd feltöltik a malmot mantrákkal és utána megáldják. A tetőt és a faragási munkákat egy fagaragó buddhista barátom, Dávid végzi. Elkészítési ideje kb. 8-10 hét. Nagyon szerencsésnek érzem magam, hogy olyan dologgal foglalkozhatom, ami számomra nem munka, hanem szerelem. Alkotok valamit, ami másokat is boldoggá tesz. Emellett a kertszépítés és formálás eszközéül is szolgál ez a gyönyörű autentikus tárgy. Az imamalom építésével egy csipetnyi keletet csempészünk az életünkbe.

Az első darabokat 2550 évvel ezelőtt, a történelmi Buddha idejében készítették. A világ minden lényének szóló jókívánságot tartalmaz: jó egészség, béke, szerencse, jólét, azaz minden embert szolgáló szellemi, anyagi gyarapodás. Forgatása vallásos érdemeket szerző cselekedetnek számít, melynek révén azok a hívő laikusok is szerezhetnek újabb és újabb érdemeket, akik nem tudják olvasni a szent szövegeket. Tehát mindenki használhatja fajtól, vallástól, nemtől függetlenül. Az imamalom igazán kiváló módja annak, hogy segítsen harmonikussá tenni környezetünket, otthonunkat vagy akár munkahelyünket is.

Az imamalomról részletesebben: <https://prayerwheeldesign.hu/>

Karnitscher Tamás

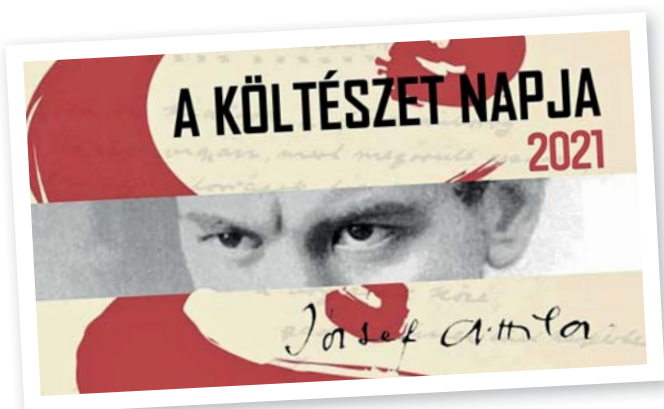
Látható Diósdon, a Zsuzsa utca 7-ben



Mi az imamalom?

Az imamalom belsejében egy vékony papírtekercs forog, melyen az Om Mani Padme Hum mantra (ima) szerepel tibeti írással. A világ minden lényének szóló jókívánságot tartalmaz: jó egészség, béke, szerencse, jólét, azaz minden lényt szolgáló szellemi, anyagi gyarapodás. Pörgessük meg, és kívánjuk közben, hogy ezek a jókívánságok teljesüljenek.

A hagyomány idén is folytatódott



„A vers az, amit mondani kell”
(Kányádi Sándor)

Április 11. a magyar költészet napja, a magyar költészet és irodalom ünnepe. Az első ilyen ünnepet 1956. júniusában tartották, és 57 éve, 1964. április 11. óta kapcsolták össze József Attila születésnapjával.

A Diósdí Társaskör Egyesületben hagyománnyá vált, hogy Diósd polgárai, a társaskör tagjai és szimpatizánsai, kicsik és nagyok verset mondanak ezen a napon az Eötvös József Német Nemzetiségi Általános Iskolában. Ezt a szép, immár tizenhárom éves hagyományt nem törte meg a Covid: tavaly is, és 2021-ben is az online térben küldtük/küldjük a verseket az iskola harmincegy osztályának. Idén csodálatosan gazdag anyag jött össze. Civil szervezetek, önkormányzati képviselők, Diósdon élő költő, színész is bekapcsolódott ebbe a közösséget összefogó, izgalmas mozgalomba. A legfiatalabb versmondónk négy-, a legidősebbek közel nyolcvan évesek voltak, leleménnyel legyőzve a digitális technika nehézségeit.

A kényszerű bezártság szinte sarkallta a résztvevőket, hogy végre történjen valami, hogy megmutassuk magunkat és adjunk magunkból valamit, hogy jobb kedvünk legyen, dacolva az egyhangú napok szürkeségével, sok esetben legyőzve az online tértől való viszolygást.

Büszkéek lehetünk! Felhívásunkra huszonkét vers- és prózamondó jelentkezett, és közel negyven verset, kórusművet küldtek nekünk. A versek főleg gyerekeknek szóltak, hogy igazi szóra-

kozás legyen ebből a nagy hagyománnyal rendelkező szép versünnepből, feledtetve az utóbbi év szorongásait és izgalmaikat, egyben erőt adva az idei nehéz hónapok átvészeléséhez. Ehhez segítséget nyújtott az idén száz éve született Romhányi József, akit méltán hívtak rímhányónak.

A hetedik, nyolcadikos osztályoknak a vidám versek mellett, komolyabb költeményeket is szántunk. Ilyen például a száznegyven éve született Németh László Én az Istent sosem kerestem című verse, Sáránics Mari-ka tolmácsolásában; Kányádi Sándor A vers az, amit mondani kell rövidke üzenete és verse Dizseri András előadásában, és a kortárs költőnő, Sárhegyi Erika Látod, Attila és a Vers sírás című műve, melyet saját maga mondott el a disódi gyerekeknek. Helyet kapott Lackfi János, Varró Dániel, Mentovics Éva, Szlovák Szilvia, Aranyosi Ervin, Csukás István gyermekverse, és nem utolsósorban Móra Ferenc szép, tanulságos elbeszélése, A pillangók királya, valamint Petőfi Sándor klasszikusa, a Szeget szeggel.

Különös öröm volt számunkra, hogy a Diósdon élő költő-író Törő István is jelentkezett erre a programra, több mesét is olvasott a gyerekeknek saját megjelent könyveiből, sok szeretettel nyújtva ezeket a gyöngyszemeket az ifjúságnak. Reméljük, a tavalyihoz hasonlóan ebben az évben is születnek a gyerekektől a történetekhez illő szép rajzok!

A civil szervezetek összefogására már sok példa volt. Ebből a különleges programból sem maradtak ki, és nagy segítségünkre volt a MiDió közössége, egy Diósdon élő színészt megnyerve az ügynek. A Diósdí Női Kar karnagya igazán különleges csemeget küldött: kortárs költők és zeneszerzők megzenésített verseit „adta”, amelyeket a 2020-ban és 2021-ben írtak a Kórusok éjszakája című programhoz, amelyeket a Diósdí Női Karra-

közösen többszáz énekes adott elő, speciálisan, az online térben kidolgozott módszer szerint. Lelkesen csatlakozott versmondó felhívásunkhoz a Diósdí Társaskör Egyesület és a Diósdí Női Kar több tagja, a Német Nemzetiségi Egyesület tagja, Diósd város önkormányzatának több képviselője, a Diósdí Református gyülekezet képviselője – és a legnagyobb örömünkre – gyerekek is: Enyedi Anna, Jókuthy Máté és Pestes Anna üzent versekkel a legkisebbeknek.

Köszönet minden egyes versmondónak és az általános iskola igazgatóinak, tanárainak, akik nélkül ez a program nem jöhetett volna létre.

Benkő Judit

Juhász Gyula: Tavaszcvarás

A déli szélben lehunyom szemem
És gyöngyvirágok szagát érzem.
Az esti égen violás a szín
És kikeletben járnak álmaim.

A hó alól már dobban boldogan
A föld nagy szíve s csöndesen fogan
A csíra, melyből új élet terem
S bimbók bomolnak majd szűz réteken.

Az örök nap még bágyadtan ragyog,
De tavaszosok már a csillagok
S az éjszakában zissenő neszek,
Egy új világ susogja már: leszek!

A földre fekszem, hallgatom szívét,
Az égre nézek, kémlelem színét,
Ég, föld között angyali üzenet
Hirdeti a jövőendő életet.

Mert boldog ige ez és szent igaz
És örök törvény és áldott vigasz,
Hogy győz az élet, duzzad és dagad
S előnti mind az ócska gátakat!

*Idézetünk illusztrációja
lapunk címlapfotója*

Macit láttak Diósdon

Nyolc éve élek Diósdon a családommal, és három éve forgalmazom a német Steiff márkát; tőlük indult a plüssjátékok készítése 1880-tól. Giengen an der Brenz nevű kisvárosban működik egy manufaktúra, ahol a hagyományos eljárással készülnek a szebbnél szebb macik, kiváló anyagokból, akár faforgáccsal töltve.

Naponta sokszor szedem össze a gyerekek után a játékokat. Az autót, az építőkockát és a plüssöket is. Utóbbiból nálunk sok van. Nemcsak a napaliban a kanapén vagy a szőnyegen találok meg „valakit”, hanem a legkülönfélébb helyeken, például a függöny mögött, az étkezőasztal alatt, egy cipőben, a lépcsőn, de találtam még a fatárolóban is. Velünk lakik Bolyhos, aki egy nyuszi, és a fiam kedvenc alvós állatkája. Őt naponta többször keressük és a fiam nagyot sóhajt, amikor előkerül. Hát, igen, a kicsi gyerekek hihetetlenül kötődnek az alvós állatkájukhoz. Szóval, Bolyhos jön velünk mindenhová, a mamához, a boltba, de néha sétálni is.

Plüssállatok körülbelül száznegyven éve léteznek. Régen egy faforgáccsal kitömött maci ritka kincs volt. Ma már a benzinkúton is kaphatóak és minden kisgyerekes háztartásban megtalálhatóak, de felnőtt gyűjtők is akadnak a világon szép számmal. Mégis, a plüssjátékok eredetét kevesen ismerik. A történetük egy Diósdnál kicsit nagyobb, német városkából, Giengen an der Brenzből indult el.

Az 1800-as évek közepén született egy különleges kislány, akit Margarete Steiffnek hívtak. A kis Margarete tizenhét hónapos korában járványos gyermekbénulás következtében lebénult, egész életét tolószékekben töltötte. Abban a korban ez egyet jelentett a házasságra való alkalmatlansággal, életpálya-nélküliséggel és a nagyon nehéz sorssal. Margarete Steiff viszont hitt magában: „Aki saját magában hisz, az szabad” (Wer an sich selbst glaubt, ist frei) – tartotta. Varrni tanult és a nővéreivel a családi házukban varrodát nyitott. A nővérei sorban férjhez mentek, elhagyták a varrodát,

így ő folytatta egyedül. Az első állatot, ami egy filcből készült elefánt volt, 1880-ban saját magának készítette, tüpárnának. Később már több ezer darabot adott el belőle, mivel Margarete felismerte a filcállatokban rejlő lehetőséget, és pár év alatt a varrodát átállította játékkészítésre. 1902-ben Richard unokaöccse javasolta, hogy az elefántok mellett varrjanak játékmackót is. Ez az ötlet új korszakot nyitott a Steiff manufaktúra életében, hiszen a világ talán legkedveltebb játéka született meg. Az első modell a nem túl ötletes „55 PB” nevet kapta, mivel a mackó 55 cm magas volt, „P” vagyis plüssből készült, és „B” (beweglich) azaz mozgatható végtagjai voltak. A Steiff cég rövidesen több játékalatot is piacra dobott. Közös ismertetőjelük a fülükben található gomb volt. Azóta rengeteg gyártó készít macikat, nyusziakat és sok-sok más plüssállatot, az viszont tény, hogy a



Margarete Steiff hitt magában

játékpiacon világszerte a Steiff-gyártmányok a legértékesebbek és a legiskeresebbek. Talán a siker titka, hogy a cég még őrzi a hagyományait, így Giengenben továbbra is kézzel készülnek a legdrágább plüssök.

Aki bővebben szeretne olvasni a Steiffről: <https://www.bunnyandteddy.hu/markak/steiff.html>

Pámer Judit



Tojásfa az új élet jelképeként

Régi német hagyomány a húsvéti tojásfa állítása. Az Osterieierbaum Jézus örökké zöldellő fáját szimbolizálja, a tojások a feltámadás utáni új élet jelképei.



A diósi Német Hagományörző Egyesület tagjai a Pro Civitate – A Városért Egyesülettel közösen 2019-ben állított először tojásfát Diósdon. Idén március 27-én, szombaton újra munkához láttak a hagyományörző egyesület lelkes tagjai, hogy a sváb szokást megőrizték, és ezzel hagyományt teremtsenek városunkban. „A díszítést bárki folytathatja, várjuk az egyedi, saját készítésű tojásokat a fára!” – mondta Tátrai Bori, a Német Hagományörző Egyesületet képviselve.

A tojásfát a Kápolnakertben kell keresni, a helyes irányt „nyuszi” jelzi az önkormányzat és a Szent Gellért patika közötti téren.

forrás: midio.hu



Csalók Pest megyében

Végrehajtással és ingóságok lefoglalásával fenyegető csalás terjed! Az elkövetők telefonon keresik meg a sértetteket otthonukban. A hívó magát egy végrehajtó iroda munkatársának vagy bírósági dolgozónak adja ki, és azt állítja, hogy a sértett ellen tartozás miatt végrehajtási eljárás folyik. A csalók azt állítják, hogy a sértettnek azonnal át kell utalnia a tartozását a megadott bankszámlaszámra, ellenkező esetben a végrehajtó – akár pár órán belül – rendőrrel együtt megjelenik lakásán,

és ha kell a lakását is „feltörik” azért, hogy a tartozás fejében onnan ingóságokat foglaljanak le.

Az elkövetők igyekeznek a hivatalos eljárás látszatát kelteni, ügyszámot is kitalálnak, többnyire forintba pontos összeget jelölnek meg.

Amennyiben ilyen telefonhívás érkezik önnek:

- gyanakodjon, igyekezzen tisztázni, hogy valós-e a hívás;
- ellenőrizték a lakóhely szerinti bíróságon, hogy folyik-e ön ellen végrehajtás;

- minden esetben kérje el a hívó fél nevét, telefonszámát, a végrehajtói iroda adatait,
- ragaszkodjon a személyes ügyintézéshez;
- semmiképpen se utaljon pénzt!

Ha a kért adatokat a hívó fél nem adja át, esetleg más gyanús körülmény merül fel, értesítse a rendőrséget a 112-es segélyhívó számon!

**Pest Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály**

Tanár legyek vagy szülő?

Iskola az otthonunkban

Hosszú hónapok karantén-oktatása során lassan belerázódunk mi szülők is az oktatás rejtelmeibe.

Bár sok helyen léteznek online órák vagy egyéb oktatást segítő megoldások – ezúton is tisztelettel adózva, azon tanároknak, akik erre is figyelnek – be kell lássuk, hogy sok helyzetben, nekünk szülőknak is jelen kell lennünk. Magyarázunk, nyomtatunk, fotózunk, olykor nem egy-két, de akár négy vagy több gyerkőcnek egyszerre. S mikor már a fáradtság hullámai átcsapnak a fejünk felett – az ebédkészítés, a home-office és „tanításunk” közepette –, felmerül a kérdés, vajon meddig is folyjunk bele a gyerekek mindennapjaiba. Mennyit ér meg az állandó vita és könyörgés, amit a jelen helyzet hozott, a már amúgy sem egyszerű hétköznapiakba? Miként kezeljük a helyzetet úgy, hogy közben józan eszünket sem veszítjük el?

Tartsuk szem előtt, hogy bár örömmel segítünk gyermekeinknek, mi „csak” a

szülei vagyunk, nem a tanárai. Fontos, hogy elkerüljük a házi (otthon) feladatokkal kapcsolatos mindennapos jelenetet. A fenyegetődzés és a veszekedés azért mindennapos, mert ekkor úgy gondoljuk, hogy valamit tettünk a helyzet rendezése érdekében. Valójában az ilyesfajta figyelmeztetés nem csupán haszontalan, de káros is. Eredménye csupán feszült családi légkör, felizgatott szülők és dühös gyerekek.

A házi (otthon) feladat legfőbb értéke, hogy az önálló munkával kapcsolatos tapasztalatokat nyújthat a gyerekeknek. Ennek azonban az a feltétele, hogy a feladat a gyerek képességeinek megfelelően fokozatosan nehezebb legyen, és azt függetlenül, nagyrészt mások segítsége nélkül tudja megoldani. Vannak gyerekek, akik szeretik, ha felnőtt van a közelükben, míg ők a házi feladaton dolgoznak. Az ilyen gyerekek számára talán lehetővé tudja tenni a szülő, hogy a konyhaasztalon, illetve abban a szobában dolgozhas-

sanak, ahol éppen neki van tennivalója. Ügyelnünk kell, hogy közben tartózkodjunk mindenfajta megjegyzéstől: „Hogy ülsz?”, „Milyen a ruhád?”

A gyerek munkavégzését nem szabad megszakítanunk semmi olyan kérdéssel vagy megbízással, amely elhalasztható. Ne utasítást és közvetlen segítséget adjunk, hanem kényelmet és támogatást. Időnként megvilágíthatunk egy pontot, illetve megmagyarázhatunk egy-egy mondatot. Takarékosan, de egyszerismind együttérzően is kell bánnunk a segítségünkkel. Inkább hallgassunk, mint kiselőadást tartsunk.

Mi mutatjuk meg az utat, de elvárjuk, hogy az utazó a saját erejéből érjen céljához! Célunk az, hogy a gyerek megértse: önálló – tőlünk különálló – személyiség, aki felelős sikereiért és kudarcaiért, illetve, hogy hozzásegítsük, alakuljon ki benne a felelősségérzet a saját életéért.

Tóthné Magasföldi Rózsa



Bölcsődei beíratás

A Zöldfa Bölcsődébe a 2021/2022. nevelési évre történő beíratkozás időpontjai:

2021. május 10. (hétfő) 8–17 óra

2021. május 11. (kedd) 8–16 óra

Kérjük, a beíratást lehetőleg elektronikus úton, az iratok zoldfabolcsode@diosd.hu email címre történő megküldésével tegyék meg a fenti

két napon! Akinek nincs módja elektronikus úton jelentkezni, annak a megjelölt időpontban személyesen biztosítunk rá lehetőséget. A fenti beíratkozási időpontokat követően a nevelési évre az év közben esetlegesen megüresedő helyekre van lehetőség beíratásra.

A beíratáshoz szükséges dokumentumok:

A kitöltött jelentkezési lap a lakcímkártyán található lakcímmel, és a szülők munkáltatói igazolása, illetve szándéknyilatkozata a bölcsődei el látás szükségességének igazolására. Amennyiben ezeken a dokumentumokon kívül az alábbi iratok valamelyikével rendelkeznek, kérem, a jelentkezési lapon jelezzék az érvényességét a megjegyzés rovatban, eredetiben pedig hozzák magukkal a gyermek lakcímkártyájával együtt az első személyes találkozásra!

Esetlegesen meglévő dokumentumok:

Rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre jogosító határozat, az egyedülállóság megállapítására vonatkozó hatósági irat, védelemben vétel esetén az erről szóló határozat, illetve sajátos nevelési igényű kisgyermek beíratása esetén a szakértői bizottság határozata. Az időszakos gyermekfelügyeletre történő jelentkezésnél a munkáltatói igazolás csatolása nem feltétel.

A felvételtől szóló döntésről május 31-ig mindenki értesítést kap. Kérjük, hogy kérdés esetén elérhetőségeinken keressenek bennünket.

dr. Kósi Brigitta
intézményvezető



Óvodai rendkívüli szünet és beíratkozás

Az elmúlt hónapunkat a járványügyi veszélyhelyzet miatt ismét rendkívüli szünettel töltöttük. Ez idő alatt csak indokolt esetben fogadtuk a gyermekfelügyeletet kérő szülők gyermekeit, illetve tartottuk kapcsolatot az otthon maradt óvodásaink szüleivel. Utóbbiaknak hetente küldtünk emailen keresztül a gyermek számára foglalkoztatási lehetőséget, tevékenységi ötleteket. Mivel óvodás korosztályról beszélünk, ez nekik még lehetőség, nem kötelezően elvégzendő feladat. A visszajelzések alapján nagyon örülnek ezeknek az e-maileknek a szülők,

sokszor kapunk otthon készült kész munkákat, fotókat, szívhez szóló kis levélkéket.

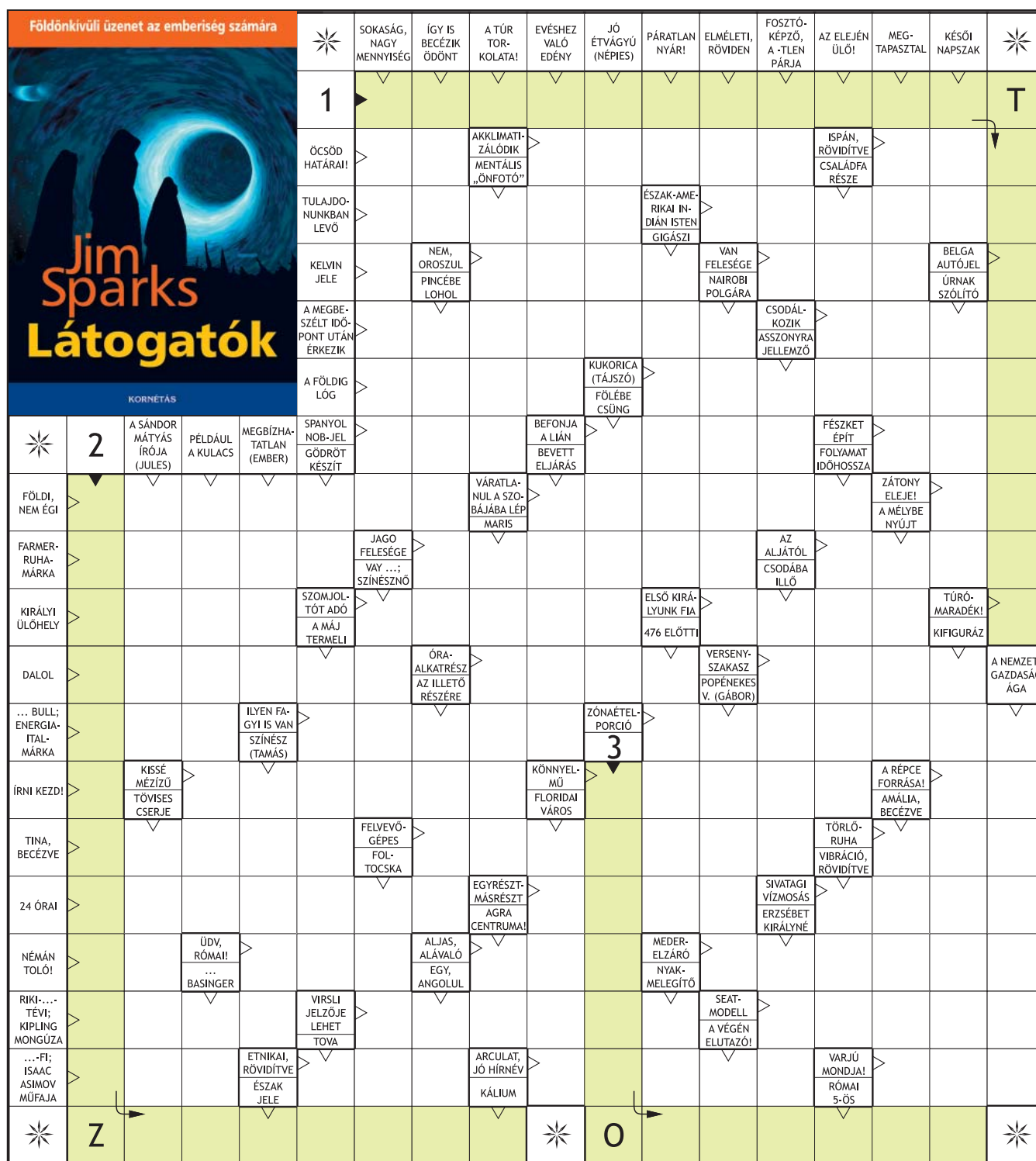
Ami a jövőképünket illeti, jelen álláspont alapján 2021. április 19-ig tart(ott) az óvodai rendkívüli szünet.

Az óvodai beíratkozás 2021. április 20-21-22-én lesz. Mivel a járványügyi helyzet még nem indokolja, így április 20-ától nem engedjük be a leendő ovisaink most még „idegen szüleit” oda, ahol hatcsoportos óvoda működik. Ez most biztonsági okból nem lehetséges. A beíratkozás jelzését és a honlapon található dokumentumokat csak

emailben fogadjuk (dioovoda@gmail.com). Az e-mailben nem szükséges csatolni a személyi okmányokat, azt majd a befogadás első napján lesz esedékes bemutatni – bízunk abban, hogy már személyesen. A hirdetményben benne vannak a pontos teendők, a fontos információk. A jelentkezés beérkezését követően ugyan csak e-mailben válaszolok, nyugtázva, hogy a jelentkezést megkaptam.

A beíratkozás részletei a www.dioovoda.hu honlapon olvashatók.

Sánta Gáborné
intézményvezető



Rejtvény | Jim Sparks: Látogatók

A Kornétás Kiadó által kiadott **Jim Sparks: Látogatók** – Földönkívüli üzenet az emberiség számára című, amerikai bestsellerben olvasható, hogy **a beszámoló a Földön kívüli eltérítések történetének egyik legrészletesebb feljegyzése, amely ugyanakkor párhuzamot mutat, más ...** a mondat folytatását megkaphatják a kijelölt sorok megfejtésével. A megfejtéseket 2021. május 10-ig beérkezően küldjük meg szerkesztőségünknek. E-mail: titkarsag@kornetas.hu, Levélcím: Kornétás Kiadó Kft. , 1138 Budapest, Népfürdő utca

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

Az előző számunkban (2021/3) megjelent feladvány Vukovári Panna Betegségűző – Mumusszelídítő című kötetből a helyes megfejtés: „...nem hiszünk a mumusokban, de félünk a világban kavargó nyavalyáktól”. A helyes megfejtést beküldők közül **Szűts László (Diósd)** olvasónknak kedvezett a szerencse. Nyereményét postán küldjük el.

Gratulálunk nyertesünknek!

Recept | Rakott krumpli

Amit áprilisban el kell készítened

Hozzávalók

6 db közepes burgonya, 15 dkg kolbász, 8 db tojás, 65 dkg tejföl, 4 kávéskanál só, bors ízlés szerint, 2 dl főzőtejszín, 1 ek olívaolaj.



Elkészítés

A meghámozott krumplit vékonyra gyaluljuk vagy vágjuk. Amíg elkészülünk a többi hozzávalóval, hideg, jeges vízben tároljuk. A tojásokat keményre főzzük, és felszeleteljük. A kolbászt is felszeleteljük, a sütőtálat kiolajozzuk, a sütőt előmelegítjük. A tálba letesszük két réteg krumplit, szorosan egymás mellé. Sózzuk, borsozzuk, majd befedjük egy réteg tojással, végül egy réteg kolbászkarikával. Az egészet bőségesen megkenjük tejföllel. Én egy kevés tejszínnel is meglocsoltam a biztonság kedvéért, és mert szeretem, ha szaftosabb a végeredmény, de ez nem kötelező. Így folytatjuk, amíg a végére csak egy krumpliréteg marad. Ezt teljesen befedjük tejföllel – a sózást sose felejtsük el –, és lefedve az előmelegített sütőbe tesszük 35 percre. Levesszük a fóliát, és további 25 perc alatt készre pírítjuk.

nosalty.hu

Természet | Élet és halál egy növényben

Miután számtalan keresztény legenda kapcsolódik a gyöngyvirághoz, ne csodálkozzunk, hogy mérgező volta ellenére a népi gyógyászat meglehetősen széleskörűen használja fel ezt a törekeny virágot. Az egyik történet szerint Szűz Mária könnyei, amiket Krisztus megfeszítésénél ejtett, átváltoztak a gyöngyvirág kis fehér harangjaivá. Ezzel párhuzamosan az is elterjedt, hogy valójában Éva átváltozott könnyei, miután Ádámmal távozniuk kellett a Paradicsomból.

Nem tudni, hogy csupán finom illata, vagy az említett történetek inspirálták-e a népi gyógyászatot arra, hogy a gyöngyvirágot szépitőszerként használja fel. A néphit szerint, ha a leány az arcát harmatos gyöngyvirággal bekeni, úgy arca üde lesz, szeme egészséges marad, ennek folytán



bőrápolóként arckenőcshöz, mosdóvízhez keverték, vagy kipréselt levélével a homályos szemeket tisztították.

Gyöktörzsét emellett szívbetegségek, vizenyő, görcs, epilepszia és asztma ellen is alkalmazták tea vagy tinktúra

formájában, s alkalmazza ma is a homeopátia, persze csak meghatározott módon és mennyiségben. Fejfájásra, szédülésre, melankóliára tüsszentőpor alakban ajánlották, míg széngázmérgezőskor a levendula és a gyöngyvirág ecetes kivonatával dörzsölték a beteget.

Gyöngyvirágmérgezést a növény minden része, még a csokrot tartalmazó vázában található víz is okozhat. Főleg gyermekekre és kisebb háziállatokra figyeljünk, ha gyöngyvirág van a közelükben.

Könyvajánló | Jo Frost – A kisgyerekkor nagy kérdései

Jo Frost, az Egyesült Királyság egyik legmegbízhatóbb és legismertebb gyereknevelési szakértője ebben a könyvében a 14 hónap és 5 éves kor közötti időszakra koncentrál. A könyv nemcsak elméleti, de hasznos gyakorlati tanácsokkal és módszerekkel is szolgál arra, hogyan neveljünk egészséges, boldog és kiegyensúlyoz-

zott kisgyerekeket. Emellett azonban arra is gondot fordított az író, hogy a szülők lelkivilágával is foglalkozzon, hiszen nekik is törődniük kell saját magukkal ahhoz, hogy a gyerekek jól érezzék magukat.

A szerző így ír könyvéről: „Ha kizárólag az zakatol a fejedben: Nem tudom, mit csináljak! Áááá!”, akkor jó helyen jársz. Nem lesz semmi gond. Nem vagy egyedül. Ígértem én már olyat, amit ne tartottam volna be? Fogom a kezéd. Tudom, hogy ezzel a könyvvel fölszerelve élvezni fogod gyermeked életének legvarázsosabb éveit.”

Magáért beszél egy szülői vélemény is: „Nagyon jól megírt könyv mind a stílusát, mind a tartalmát tekintve. Különösen hasznosak benne a gyakorlati tanácsok és módszerek egy-egy nevelési helyzet megoldásához.”



Így edz(hetsz) otthon

Az edzőtermek hamarosan nyitnak, és a tavasz is eljött, így egyre több a motiváció a rendszeres testmozgáshoz. Ennek ellenére számosan még az otthon végzendő sportot preferálják, fő a biztonság jelszóval, ami természetesen érthető álláspont a még mindig dúló vírushelyzetben. Milyen gyakorlatokat tudunk végezni otthon?

A szakemberek tapasztalatai alapján a legnehezebb az otthoni edzésnél az első lépés: elkezdni azt. Mert más motivációt jelent valahova eljárni mozogni, és megint más otthon rávenni magunkat a fizikai állapotunk megtartására, adott esetben javítását eredményező izzadásra.

Ne feledjük: mindegy, hogy hosszú- vagy rövid időtartamú edzésre szánjuk rá magunkat, a gyakorlatok elvégzésével jobb lesz a közérzetünk, és a stresszoldás oltárán is áldoztunk. De az sem baj, ha egyszerűen csak hangulatjavító hatása miatt vágunk bele.

Az otthoni gyakorlatokat nem kell feltétlenül túlkomplikálni, rengeteg olyan van, melyet felszerelés nélkül elvégezhetünk. Az internet ebben is nagy segítséget nyújt, számtalan alkalmazás és online streaming service érhető el. Természetesen az edzés-terv önállóan is kialakítható. Ötletek:

- guggolás (pl.: guggolásból ugrás, vagy állásból guggolás; támaszkodás a földre, ebből ugrás fekvőtámaszba, karhajlítás majd nyomás fekvőtámaszba, és ugrás vissza guggolásba; guggolásból dinamikus felugrás),



Felülés, hasprés

- kitörés (ennek alternatív változata a hátrafele kitörés, de lényeges különbség nincs a kettő között),
- fekvőtámasz,
- plank vagy oldalsó plank,
- felülés, hasprés,
- lábemelések,
- négyütemű fekvőtámasz,
- törzsfordítás fekvő (úgynevezett „russian twist”),
- könyökökkel támaszkodás mellkasemelés.

Sokat segíthet, ha az időt mérjük, és az is jó megoldás, ha körédzés keretében végezzük a gyakorlatokat, amelyeket súlyokkal nehezítve is megoldhatunk. Javíthatják

az edzés minőségét, ha van otthon gumikötél vagy medicinlabda. Ha tehetjük, minden nap mozogjunk legalább 15 percet. Figyeljünk a megfelelő hidratálásra, és próbáljuk meg beiktatni a zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztását az étrendbe.

Végezetül egy megfontolandó tanács: ne mások miatt akarj változtatni magadon. Ne azért edd, mert utálsz a tested, hanem azért, mert szereted!

Bánovics Zsófi



Az oldalsó plank; felszerelést nem igényel

1%

Kedves Diósdiai! Kérjük, támogassák munkánkat személyi jövedelemadójuk 1%-ával, hogy újra zenei élményekkel lephessük meg önöket.

Adószámunk: 18697579-1-13

Diósd Gellért Kórus



Diósd kulturális és közösségi életének talán legaktívabb civil egyesülete, a programok fáradhatatlan szervezője a Diósd Társaskör Egyesület. Annak érdekében, hogy munkájukat továbbra is az itt élő emberek kultúra iránti igényének helyi kielégítésére áldozzák, szükséges a támogatásuk, amelynek egyik forrása a személyi jövedelemadó 1%-ának felajánlása. Aki így rendelkezik, jó ügyet szolgál!

Adószámuk: 18685664-1-13

Diósd Társaskör Egyesület



Jelentkezz be!

A koronavírus-járvány miatti veszélyhelyzetben a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) központi ügyfélszolgálatain, kirendeltségein és ügyfélszolgálati helyein a személyesen megjelenő ügyfeleket időpontfoglalással fogadja.

Az egészségügyi szolgáltatási járulék ügyintézése, a csekkigénylés és a beadványok beadása időpontfoglalás nélkül is intézhető. Konkrét ügyek intézéséhez a 06-80/20-21-22 számon ingyenesen hívható a NAV ügyfél-tájékoztató és ügyintéző rendszere. A rendszer használatához ügyfélaazonosító számra (PIN-kód) vagy részleges kódú telefonos azonosításra van szükség. Ügyfélaazonosító szám legegyszerűbben az online nyomtatványkitöltő alkalmazással igényelhető a TEL-nyomtatványon. Általános kérdésekben regisztráció nélkül is hívható a NAV Infóvonal az 1819-es telefonszámon.



Postai rend

A Magyar Posta Zrt. tájékoztatása szerint, a járványhelyzet miatt március 16-tól ideiglenesen megváltozott a postahivatal nyitvatartása Diósdon a következők szerint: hétfő, kedd, csütörtök, péntek 8:00-16:00 óráig, szerda 8:00-18:00 óráig.

AUTÓKOZMETIKA

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

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

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 alpine technikával

Minden, ami kerti munka!

+36 70 370 5283

LABORVIZSGÁLATOK
ÉRDEN:COVID ANTITEST
VIZSGÁLATKORONAVÍRUS
FERTŐZÉS UTÁNI
LABORCSOMAGOK

ÁLTALÁNOS LABOR



LIGETI KLINIKA

ligetiklinika.hu

+ 36 23 376 173

LABOR
VIZSGÁLAT**MINŐSÉGI FESTÉS-MÁZOLÁS**lakótelepi lakások, családi házak, társasházak,
újépítésű házak-lakások, teljeskörű festése,
tisztasági festés, épületek külső színezése, igényes,
precíz munka, szakembertől, garanciával, hívjon bizalommal.**Pálfi Zoltán: +36 30 452 9812****KŐSZEGEN, AZ ALPOKALJÁN** (az osztrák határtól
három percre) **KÉTLAKÁSOS TÁRSASHÁZ**– esetleg lakásonként is – **ELADÓ.**

Az egyik lakás üzlethelyiségként is használható.

UGYANITT ÉPÍTÉSI TELEK IS ELADÓ.Telefon: **06 70 210 0553** |E-mail: **b06702100553@gmail.com****Híradás-technikai**
szervíz

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****Bunny & Teddy**Prémium babaruha, gyerekruha
és plüss állatkák webáruháza

Biopamut termékek széles választéka

GERMANY
SINCE 1880

Steiff hivatalos magyar forgalmazója

www.bunnyandteddy.hu
www.shop.bunnyandteddy.hu



BUDAPEST ZRT.

BEMUTATÓTERMÜNK változatlanul

minden hétköznap 16:30 óráig,

szombaton 12 óráig vár!

**„OTTHONFELÚJÍTÁSI
TÁMOGATÁS?”**

AZ IS VAN!

3D LÁTVÁNYTERVEZÉS

+36 70 466 3952

+36 70 466 3952

csempesalon@ujhazcentrumbudapest.hu

2049 Diósd, Balatoni út 10.

csempesalon.ujhazbudapest.hu

Paulus Evangéliumi Közösség

paulus.hu/egyszazalek



egyházi

1%

technikai szám: **1555**

**„Mi 100 százalékunkat adjuk Diósdért.
Tőled csak 1-et kérünk.”**



Kiss János
ifjúsági munka



Kissné Osztafin Ildikó
hitoktatás



Balassa Zsuzsa
Body and Soul



Kazár Sára
játsház



Márton Zoltán
angol tanítás