



DENGELEG

2020. Ő S Z



XXVI. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

A 13 aradi vértanú



Az aradi vértanúk kivégzésének 171. évfordulója van ma. A kormány 2001-ben nyilvánította a magyar nemzet gyásznapjává október 6-át, amikor az 1848–1849-es forradalom és szabadságharc leverése után Aradon kivégzett 13 vértanúra, valamint az aznap Pesten kivégzett gróf Batthyány Lajosra, Magyarország első független, felelős kormányának vezetőjére emlékezünk. A bécsi forradalom évfordulójára időzített kivégzéssorozat a leverett szabadságharc utáni megtorlások tetőpontja volt, ami örökre beégett a magyarság tudatába. A magyar nemzet nem tud szabadság, igazság és méltóság nélkül élni. Vésd eszedbe az aradi vértanúk utolsó szavait, hiszen a halál küszöbén neked üzentek: Krisztusé legyen a szíved, és magyar népedé az életed.

Elindult az új nevelési év

Júliusban egy rendkívüli tanévet hagytunk a háttünk mögött, amikor hosszú hetekre bezártak az ország óvodái, s a koronavírus terjedése miatt próbálkoztunk egy online oktatási formával. Valljuk be 3-6 éves gyerekek esetében, s elsősorban nevelési feladattal bíró intézményeknél ez nem is volt zökkenőmentes. A szülők fellelegeztek, amikor nyár elején újra megnyithattak az óvodák. Ekkor mi abban a kivételes helyzetben voltunk, hogy az év elején zajló óvoda felújítások során megtörténtek az alapvető tisztasági festések, takarítások, így a nyáron már nem volt szükséges leállítani az óvodai nevelést.

Szeptember elején fokozatosan kicserélődtek a gyerekek, a nagyokból iskolások lettek, helyükre új kicsik érkeztek, s elindult az új nevelési év. Tudjuk, hogy ez sem lesz könnyebb a tavalyitól, de igyekszünk mindent megtenni annak érdekében, hogy átvészeljük ezeket a járvánnyal terhelt napokat. Persze mindezt úgy, hogy ne vesszenek el a gyermeki élet örömei, s a hagyományosan visszatérő programjaink. Óvodánk kihasználtsága szeptember végére 100 %, vagyis 25 ovisunk van, s kb. feles arányban oszlik meg a helybéli, és a bejárók aránya.



Az óvodai dolgozók számában és személyében nem volt változás az elmúlt évhez képest, s pedagógiai munkánkat továbbra is segíti a Pedagógiai Szakszolgálat fejlesztő pedagógusa és logopédusa, illetve a Család és Gyermekvédelmi Központ szociális segítő munkatársa, heti 1-1 órában. S reményeink szerint újra beindulhat a hitoktatás is.

Kulturális – közösségépítő szempontból kicsit „szegényesebbnek” ígérkezik az ősz, kerüljük a több ember részvételét igénylő programokat, az ovi épületébe most nem fogadhatjuk még a családtagokat sem. Szigorúbbá váltak az óvodába járás szabályai is, s minden apróbb betegséget követően is csak orvosi igazolással jöhet a gyerek oviba. A folyamatos fertőtlenítések mellett, a szülők maximalisan partnerek a szabályok követésében, s így reméljük, minden nehézség nélkül tovább működünk a jövőben.

Hogy ezekben az őszi, gondterhelt napokban kicsit optimistábban várhassuk a holnapot, küldünk egy-két képet a szorgalmas gyümölcssaláta készítő gyerekeinkről. Ezzel is egészséget kívánva mindenkinek.

*Liptai Lászlóné
óvodavezető*



JAVALLAT

Kedves Egyházasdengelegiek!!!

Nyakunkon a korona vírus járvány második felvonása. Ma rekord számú új beteget regisztráltak. Tudom, most sokkal óvatlanabb a lakosság jelentős része, mint tavasszal voltunk, de nem javaslom a nagyfokú lazítást, mivel munkaképes korú személynél biztosan minimum 10 nap táppénzt jelent a fertőződésnek még csak a gyanúja is, nem beszélve a betegség akár súlyos tüneteiről. Most kezd emelkedni a halálozás, mivel a fiatalokról kezd az idősebb generációra áthúzódní a fertőzés. Ahhoz, hogy az egészségügy bírja a terhelést, mindent meg kell tenni a járvány kordában tartásáért. Előre kell gondolkodnunk, mert később már csak a fejünket foghatjuk majd, hogy milyen felelőtlenek voltunk. Tudjuk, hogy a COVID betegség "nem finom" felnőtteknél. Nagyfokú levertséggel, erőtlenséggel, kínzó, száraz köhögéssel jár, s ezek még az otthon kezelhető esetek!!!

Kezdjük tehát az alapoknál:

COVID-19 Tünetek: láz, fejfájás, nagyfokú levertség. Torokfájás, köhögés-utóbbi száraz. Ízületi-és izom fájdalom. Hányinger, hányás, majd hasmenés. Különleges, egyben jellemző tünet a szaglász és íz érzés elvesztése. Gyermekeknél akár tünetmentesen, vagy minimális tünetekkel is lefolyhat a fertőzés. Fontos tudni, hogy a tünetmentesek, a minimális tünetekkel rendelkezők és a lappangási- betegség kitörése előtti személyek is fertőzhetnek.

Viselkedés, életmód: továbbra is igen **fontos** volna közösségi, főleg zárt terekben, hivatalokban az orrot és száját egyaránt takaró **maszk folyamatos viselése**, a **gyakori kézmosás** és **kéz fertőtlenítés**, **Kerülendő a tömeg, a személyes kontaktus**, első sorban a puszi és a kézfogás, mivel a betegség cseppfertőzéssel terjed. Tudjuk, hogy jelenleg első sorban a fiatalabb generációból kerül ki a betegek jelentős része, s jó volna, ha ez így is maradna, mivel egy egészséges szervezet

sokkal könnyebben birkózik meg bármilyen kórokozóval. Fontos, hogy továbbra is védjük idősebb hozzátartozóinkat, őket csak maszkban látogatva, mozgásukat telkükre, lakásukra korlátozva. Zárt helyen ne beszélgessünk, ne töltsük ott csak a szükséges idő mennyiségét! Ezek voltak az általános megelőzési javaslatok.

Kórházat nem igénylő kezelése általános: C és D vitamin (melyek megelőzésre is hasznosak), láz-és fájdalomcsillapítás Algopyrinnel és Rubophennel, bő folyadékvezetés formájában, pihenés. Nehézlégzés, romló általános állapot esetén mentővel a kijelölt kórházba beszállítás.

Gyermekközösség: jelenleg csak teljesen egészséges gyermek tartózkodhat közösségekben. Amennyiben betegség tüneteit tapasztalják gyermekükön, vagy panaszosan, lázasan hazaküldik az óvodából-iskolából, semmiképp sem vihető be azonnal orvoshoz a nebuló. A szülő TELEFONON MIELŐBB jelzi a gyermek házi orvosának a betegség tényét és tüneteit, s az első megbeszélés alapján kap 2-3 nap múlva ismételt telefonos konzultációt szülő. Lehet, hogy tüneti szerekekkel kezelve úgy lesz otthonyógyulásig a gyermek, hogy orvos nem is látja személyesen a jelenlegi eljárásrend szerint. Gyógyuláskor kapott orvosi igazolással mehet csak vissza közösségbe.

Felnőtt beteg is csak előzetes telefonos egyeztetést követően jöhet csak be a rendelőbe. A korábban kapott gyógyszeríratási időpont NEM személyes megjelenésre jogosít fel senkit. Gondozott betegek leleteit telefonon konzultáljuk meg első sorban. Csak telefon konzultációt követően, kizárólag indokolt esetben történik személyes berendelés.

Egyéb fontos tudnivalók:

- Labor és röntgen leleteket nem a házi orvos dolgozza kinyomtatni, csupán értékelnie szükséges azokat. Aki papíron szeretné leletét, az vigyen borítékot a laborba, röntgenbe!- címére kipostázzák.

- Gyógyszereket igyekszünk mindenki számára automatikusan felírni. Kérem, hogy állandó terápia ügyben elsőként a patikákban érdeklődjenek, van-e feltéve kiváltható elektronikus vény? Amennyiben nincs, s az otthoni már fogytán van, keressék a háziiorvosi rendelőt, első sorban Mihály Krisztina körzeti nővért.

- Influenza védőoltások: abban az esetben, ha megérkezik a praxisba az oltóanyag, lehet oltási időpontot egyeztetni ELŐRE, TELEFONON (06-32-782-910, rendelési idő UTÁN keddi és csütörtöki napokon). Járvány védelem miatt most csak egyenként lehet bejönni a váróba, illetve a rendelőbe, s csak maszkban. Oltási könyveiket hozzák majd magukkal, akiknek van. Az idén bárki kérheti az ingyenes oltóanyagot, s annak beadásáért sem kell díjat fizetni.

Másik életbe vágóan fontos, sajnos mindig, s továbbra is időszerű téma, az a táplálkozás-mozgás súlyos zavara a magyar lakosság körében, beleértve már a gyermekeket is!

Hogy mekkora a baj, azt mi sem mutatja jobban, mint az, hogy kiküszöbölésére 2020. augusztusban szakmai irányelvet dolgozott ki az EMMI. Indoklásuk: A 2014-es Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF) hazánkra vonatkozó adatai alapján az egészségtelen étrend okozta a legnagyobb egészségvesztést a felnőttek körében, az összes veszteség negyedét. A krónikus betegségek kialakulásában kiemelkedő szerepet játszó egészségtelen életmód a magyarok jelentős többségére jellemző. A felnőtt lakosság több mint fele súlytöbblettel él, csak minden 6. felnőtt végez a WHO ajánlásainak megfelelő testmozgást, minden 20. alkoholfogyasztása már egészségkárosító, és minden harmadik dohányzik. A NEFI 2015-ös Egészségjelentésében a vizsgált táplálkozási tényezők közül az elégtelen zöldség- és gyümölcsfogyasztásnak, a magas só bevitelnek, valamint az olajos magvak és diófélék elégtelen fogyasztásának tulajdonítanak komoly szerepet az egészség veszte-

ségek kialakulásában. A 2017-es Hazai egészségpillanatkép szerint a kockázati tényezőkhöz köthető veszteségi rangsor alapján megállapítható, hogy kiemelten az egészséges táplálkozás, valamint az aktívabb életmód előmozdítása, a dohányzás és az alkoholfogyasztás visszaszorítása csökkentené legnagyobb mértékben a hazai egészségvesztéseket.

Mivel itt az ősz, a túrákra leginkább alkalmas időszak, soha jobb alkalom az életmód megváltoztatására. Sajnálom, hogy a korona vírus járvány miatt le kellett állítani a gyógytorna és diétetikai személyes megjelenésű órákat, ám a facebook oldalon több óra feltöltésre került, valamint nagy számban osztottuk ki a programban részt vett betegeink között ingyenes diétetikai és mozgás, valamint gyógytorna kiadványunkat. Kérek mindenkit, hogy az élet újra szervezéséig forgassák a kiadványokat, s hasznosítsák a benne található információkat mindennapjaikban!

Tudom, hogy három-négy műszak mellett, nem létező kerékpár utakkal, szakadozott útszéllel, kátyús útburkolattal senki sem szívesen száll kerékpárra, különösen nem gyermeke társaságában. Tudott, hogy a legközelebbi uszoda is több mint 20 km, de sétálni a határban megfelelő lábbeliben akár még saras időben is lehet. Bátrabbaknak pedig kőhajításnyira itt a Cserhát, Mátra. Helyben pedig rendszeresen nyírt és locsolt gyep várja a mozogni vágyókat.

Bízom benne, hogy komolyabb veszteségek nélkül átvészelve ezt a mindenki számára nehéz időszakot, s a járvány elmúltával aktívabb módon folytatjuk életünket, s mind többen cigaretta helyett zöldségre, gyümölcsre költik el forintjaikat.

Jó egészséget kívánok Mindenkinnek!

Dr. Balogh Botond
háziiorvos
címetes
megyei kollegiális vezető főorvos

Iskolai hírek

Ismét beköszöntött az ősz, elérkezett szeptember hónapja, megszólalt az iskolába hívó csengő. Az előző tanévet nem hagyományos módon fejeztük be, ezért a régóta várt találkozások izgalma, a közös beszélgetések, tartalmas élménybeszámolók mellett a jól ismert padok, folyosók, játszóhelyek nyugalma jellemezte első napjainkat. Tavasszal az oktatás digitális formája új helyzeteket, kihívásokat teremtett: hiányzott a személyes találkozás, a visszajelzés, a napi teendők rendszeressége. Sok tapasztalatot szereztünk, melyet a későbbiekben igyekszünk felhasználni.

Az oktató- nevelő munka biztosítása mellett, tekintettel a járványügyi helyzetre, legfontosabb feladatunk a ránk bízott gyermekek egészségének megóvása. A szülői és a nevelői egyéni felelősség most még nagyobb abban, hogy ne veszélyeztessük egymás egészségét, az iskola működését és a szülők munkavégzését. A szülőknek, tanítóknak fontos, hogy tisztában legyenek a koronavírus tüneteivel, melyek közül leggyakoribb a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezhet izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj. Emellett a fertőzés egyik jellegzetes tünete az íz- és szaglászérzékelés zavara, vagy elvesztése, amely sokszor az egyetlen tünet. Továbbra is alapelv, hogy az a szülő, akinek gyermeke a legenyhébb tüneteket is mutatja, telefonon hívja fel a házi-, vagy a gyermekorvost, s a gyermeket ne engedje közösségbe.

A legszükségesebb lépéseket megtettük, minden gyermek külön padban ül, tartva az előírt távolságot, gyakori az alapos kézmosás és a kézfertőtlenítő használata, illetve október elsejétől a tanulók lázat is mérjük. Reméljük, hogy kis közösségünkben sikerül elkerülnünk a fertőzés legkisebb formáját is.

Szeptember 29-én vendégünk volt a Szegedi Látványszínház, a Salgótarjáni Balassi Bálint Könyvtár szervezésében. Előadásaik az egészséges táplálkozást, a rendszeres testmozgást, a környezettudatosságot népszerűsítik, népzenei alapok segítségével. A gyerekek örömmel, aktívan vettek részt az előadáson, mely igazi élményt nyújtott a jelenlévőknek.

*Zsuzsa Jánosné
tanító*

III. Military Tábor

Katonás fegyelem, kitartás, lelkesedés, hatalmas erőfeszítések; mind jellemzőek voltak a III. Military Táborra, amelyet az Egyházasdengelegi Hagyományörző Egyesület augusztus 10-től - 14-ig tartott meg.

Hétfőn reggel biztonságosan kiépített akadálypálya, magas les, íjászkodásra, légpuskalövésre, gránát- és dobócsillag hajtásra alkalmas terület várta a gyermekeket.

Az első nap Jakus József mellett Gráfel László (Tahitótfalu) nyugalmazott zászlós úr segédkezett és tanította a gyermekeket: vezényszóra fordultak balra és jobbra át, tisztelegtek, meneteltek és eltanultak mindent, amit egy igazi kis magyar katonának tudnia kell.





Kedden a 25. Keresztényszigethy Sándor Területvédelmi Zászlóalj 3 derék katonája látogatott el Land Roverrel a táborba és mozgatták meg a gyerkőcök testét egy igazán hosszúra sikeredett tornaóra keretében. A kitarító munka elnyerte gyümölcsét, hiszen a hirtelen lezúduló esőig airsoftozás és nyílpuskázás volt a program. Mindemellett a katonák által elhozott felszereléseket, ruházatot is meg lehetett tekinteni, sőt fel is lehetett próbálni.



A tábor utolsó napján, pénteken 5 próba versenyen mérték össze a tudásukat (erejüket) a gyermekek, ezért a szerdai nap folyamán erre készültek fel. Hihetetlen, de még a legkisebb lányok sem húzták ki magukat a kúszás-mászás alól és a tériszonyosok is végig lépkedtek a pallón.

Az este egy jó hangulatban eltelt nyársalással zárult, amelyen szívesen vettek részt a kedves szülők és a nagyszülők is.

Kiemelkedő eseményünkért, a szlovákiai kirándulásért köszönettel tartozunk a Szlovák Nemzetiségi Önkormányzatnak, illetve elnökének, Kovács Tibornak. A támogatás nélkül nem jutottunk volna el olyan csodálatos helyekre, mint Füle és Somoskő, ahol régi várakat tekinthettünk meg.

Kovács Kata védőnő a vírushelyzet miatt a tábor megnyitáskor felkérésünkre ismét előadást tartott az óvintézkedésekről és a kánikula miatti elővigyázatosságokról.

Köszönjük a bizalmat, a részvételt és a támogatásokat: Erőt, egészséget!

Faltáné Fekete Diána

Labdarúgás

Labdarúgó csapatunk megkezdte szereplését a bajnokságban, a Nyugati Megye III- ban. Az eredmények a számok tükrében:

I. forduló 2020.08.16. 17.00.

Egyházasdengeleg F. E. - Nógrádsáp 3:2 (2:0)
Góllövő: Liptai B. (2)., Falta R.

II. forduló 2020.08.23. 17.00.

Keszeg - **Egyházasdengeleg F. E. 3:1 (2:0)**
Góllövő: Falta R.

III. forduló 2020.08.30. 17.00.

Egyházasdengeleg F. E. - Órhalom 6:0 (2:0)
Góllövő: Falta R. (2)., Liptai B., Jakus Zs., Tóth L., Bacskai Zs.

IV. forduló 2020.09.06. 16.00.

Tereske - **Egyházasdengeleg F. E. 5:1 (0:1)**
Góllövő: Falta R.

V. forduló 2020.09.13. 16.00.

Egyházasdengeleg F. E. – Romhány 0:1 (0:1)
VI. forduló 2020.09.20. 16.00.

Egyházasdengeleg F.E.– Szabadnap
VII. forduló 2020.09.27. 15.00.

Kemence – **Egyházasdengeleg F. E. 5:1 (3:0)**
Góllövő: Jakus Zs. (2).

VIII. forduló 2020.10.04. 15.00.

Egyházasdengeleg F. E. – Dejtár 0:5 (0:1)

*Berkes Balázs
polgármester*

DENGELEG

Egyházasdengeleg Község Önkormányzata tájékoztatója. *Kiadja: Egyházasdengeleg Község Önkormányzata*
☎ 3043 Egyházasdengeleg, Rákóczi út 79., ☎ 32/587-025; <http://www.dengeleg.hu/>; E-mail: hivatal@dengeleg.hu,
Felelős kiadó: Berkes Balázs polgármester