



SÁRISÁPI HÍRMONDÓ

ŠARIŠÁPSKE
SPRÁVY

24. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

2020. október



Ünnepi megemlékezés az 1956-os forradalom és szabadságharc tiszteletére

2020. október 23-án (pénteken) 16 órától
a Millennium parkban megemlékezést
és koszorúzást tartunk.

Kérjük, hogy az ünnepségen résztvevők
egy szál gyertyát vagy virágot
helyezzenek el az emlékműnél!

Ünnepségünk 17 órától a Sic Transit
Október 23. című koncertjével folytatódik
a Sárisápi Bányász Községi Tér és Könyvtár
színháztermében.

Tisztelettel várjuk a község lakosságát!

Mindenszentek és halottak napja

A gondolati körben a mindenszentek és a halottak napja szinte eggyé vált, pedig jelentős különbség van a két ünnep között.

Mindenszentek napján az összes üdvözültekre emlékezünk, az ő tiszteletüket indítjuk fel magunkban. A katolikus egyház fokozatosan jutott el arra a gondolatra, hogy egy külön napot szenteljen nekik, hiszen meg vagyunk győződve róla, hogy az egyház által hivatalosan szentté avatott lelkek mellett nagyon sok, olyan hétköznapi ember is az örök boldogságba jutott, aki Isten akarata szerint igaz, tisztességes módon élte le az életét. Nekik mindnyájuknak az örök boldogság a sor-

suk, tehát együtt, az összes szenteket tiszteljük ezen a napon. Ez mindenszentek ünnepének a fő mondanivalója.

Halottak napja viszont a katolikus hagyományok szerint azokra vonat-

kozik, akik elhunytak már, de még tisztulásra van szükségük ahhoz, hogy eljuthassanak majd az örök boldogság állapotába. Az egyház ősidőktől fogva, már a kezdetektől imádkozik a halottakért.

Azért gyűjtünk gyertyát elhunyt szeretteink sírján, mert a láng az emberi lelket jelképezi. Ha halottaink emlékére gyertyát gyűjtünk, azzal hitet teszünk amellett, hogy nem pusztultak el teljesen, valamint amellett, hogy egyszer még találkozunk velük. Nem csak a pusztta lelki világban hiszünk, hanem várjuk a test feltámadását is. Ezért különösen fontos számunkra, milyen kapcsolatban vagyunk egymással már földi életünk során. Felelősen kell élni az életünket. Az emberi élet olyan, mint egy nagy utazás, amelynek van kezdete és célja. Ezért egymásra is úgy kell tekintenünk, mint az útítársakra. Isten minden embert az örök boldogságra hív, de már a mi felelőségünk, hogy meghalljuk ezt a hívó szót.

„Mindazokért, kiket nem láttunk már régen,
A kik velünk együtt ünnepelnek az égben,
Kiknek őrizgetjük szellemét,
Mindazokért egy-egy gyertya égjen.”

(Demjén Ferenc)

Jurásekné Pflüger Éva



Szent Mihály napja

Immár három esztendeje, 2017 szeptemberében erdélyi testvértelépülésünkön, Jegenyében jártunk, hogy eleget tegyünk a szeretetteljes, baráti meghívásnak és részt vegyünk a falu Szent Mihály napi búcsúján. Nagy örömmel és izgalommal készültünk az utazásra, hiszen hosszú évek óta ápolt, baráti kapcsolatok fűznek össze bennünket vendéglátóinkkal, akik nagy-nagy szeretettel vártak bennünket.

Jegyenye Szent Mihály arkangyal tiszteletére szentelt temploma 2016-ban ünnepelte fennállásának 150. évfordulóját. Szent Mihály napjához számos néphagyomány társul, ekkor kezdődik az ún. kisfarsang ideje, a lakodalmak őszi időszaka, amely egészen november 25-ig Katalin napjáig tart. Ez a nap a paraszti gazdaságokban is fordulóponthoz jelentett, ekkor kezdték el törni a kukoricát, egyes helyeken a szüret kezdete ezen a napon volt. A Szent György napján, április 24-én legelőre hajtott állatok Szent Mihály napján tértek haza, ekkor szegődötték és számoltatták el a pásztorokat. Számos időjárással kapcsolatos jóslás ismeretes Szent Mihály napját illetően: Szent Mihály lova deres, behozza a telet. Szent Mihály öltöztet, Szent György vetkőztet. Szent Mihály nap után harapófogóval sem lehet kihúzni a füvet.

Jegenyében jártunkkor a falu környékén lévő legelőkön gyönyörűen virágzott az őszi kökörcsin, lilává varázsolva a tájat. Igazi hűvös szent Mihály napi hétvégét tölthettünk vendéglátóinkkal, bebarangolva a település és a környék látványosságait, megkóstolva a helyiek finom ételeit, italait. A három napban feltöltődöttünk a baráti együttlétekből, a tartalmas beszélgetésekből és vasárnap délután abban a reményben indultunk haza, hogy legközelebb ott folytathatjuk, ahol most abbahagytuk.

Jurásekné Pfluger Éva

Búcsú előtti készüllet

Borsos Jánosné, Marika néni visszaemlékezései alapján

Templomunk védőszentje Szent Imre, az ő tiszteletére ünnepeljük minden évben a búcsút. Az ezt megelőző időszak azonban a dolgos hétköznapi világból szólt a paraszti világban. Minden falubeli család igyekezett az őszi munkákat Szent Imre napjáig befejezni, legyen az a krumpli betakarítása, a répa hazahordása a földről, vagy éppen a szüret. Ezekben a hetekben zajlott a kukoricafosztás és törés, a szárvagás, a szár megkötése, az állatokat is ekkor terelték haza a legelőkről. Az asszonyoknak a ház körül is akadt teendője. A házfalak sárból voltak tapasztva, amely időről-időre javításra szorult. A téli hidegek beköszönté előtt betapasztották a hibás falrészeket, majd kívülről és belülről is lemeszelték a házakat. Ősszel számos különböző feladat várt a családokra, amelyeket a korai sötétedés miatt egyre rövidülő napokba bele kellett sűríteni. Ilyen tennivaló volt a káposzta savanyítása, melyet hordóban készítettek. Marika néni visszaemlékezései alapján 5-8 éves gyermekként miután kiáztatták a lábát, ő maga is taposta a hordóban a káposztát. Elbeszélése szerint régebben nem volt jellemző a faluban, hogy a házakhoz tartozó udvarokban kertet műveltek volna. Az udvarokban a szérűn 3-4 kazal állt. A parasztember kint a határban termelte meg magának a répát, zöldséget, paradicsomot, uborkát. A „Bulgária” elnevezésű falurész (Művelődési Ház alatt) olyan része volt a falunak, ahol ezek a növények mind megteremtek. Másik ilyen területet a halastó felé „Zakopec”-nek (magyarul kupacnak) hívták, itt a 3-4 négyszögletes parcellákon minden megtermett, amire szükség volt. Szárazabb időszakokban a patakból lehetett öntözni ezeket a földeket. A Szikla és Törött-hegy közötti sík földterületen is háztáji kertek voltak, végül Marika néni a „Pod Kostolikom” (templom alatti) elnevezésű területről tett említést, amely a kvarcbánya felé vezető út melletti földeket jelentette. A terményeket kocsira téve szállították be a földről a faluba. Hogy egész télen kitartsa a betakarított élelem, veremléssel tartósították azt. Akinek nem volt pincéje, az udvarban vermet ásott és rétegelve szalmát és földet egymásra téve tárolta el a répát, zöldséget a föld alatt. A vermeket általában tavaszig nem bontották meg, így a nagy fagyokat is átvészelte. Február végén, március elején gyönyörű répájuk, zöldségük volt.

Szent Mihály nap után betarolták a legelőre a disznókat, teheneket, ludakat és a pásztorok ezután már nem hajtották ki az állatokat. Ha hosszú, meleg őszi volt, a gazdák saját jószágukat kihajthatták még a szérűre, amelyet ekkor már nem kaszáltak le többször. A disznóvágások inkább a karácsony előtti időszakban zajlottak, búcsúra általában libát vagy kacsát neveltek. A libákat már szeptember végén elkezdték tömni, 4-5 hét kellett ahhoz, hogy felhízzanak. Búcsú napját, ha hétköznapra esett is, megünnepezték. Imre napon ünnepi étkek kerültek az asztalra. Bár a férfiak kénytelenek voltak elmenni a bányába, az asszonyok ezen a napon nem dolgoztak, csak sütöttek, főztek. Az igazi ünneplésre azonban vasárnap került sor. A búcsú szentmise után este bált rendeztek a faluban. Mivel a hétfő szabadnap volt, így a bálokon hosszasan mulathattak a nép. A családok nagy része vendégeket hívott, akiket finom ebéddel, vacsorával kínált. Majd a vendégekkel együtt elmentek a „búcsúba”, hogy a gyerekek kipróbálhassák a körhintát, a céllövöldét.

Jurásekné Pfluger Éva

Önkormányzati hírek

Bursa Hungarica 2021. Sárisáp Község Önkormányzata csatlakozott a hátrányos szociális helyzetű felsőoktatási hallgatók, illetőleg felsőoktatási tanulmányokat kezdő fiatalok támogatására létrehozott BURSA HUNGARICA Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat 2021. évi fordulójához. A pályázatbeadás-hoz a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszerében (a továbbiakban: EPER-Bursa rendszer) egyszeri pályázói regisztráció szükséges, melynek elérése: <https://bursa.emet.hu/paly/palybelep.aspx>

A személyes és pályázati adatok feltöltését követően a pályázati űrlapot kinyomtatva és aláírva a települési önkormányzatnál kell benyújtani a pályázóknak.

A pályázat benyújtási határideje: 2020. november 5.

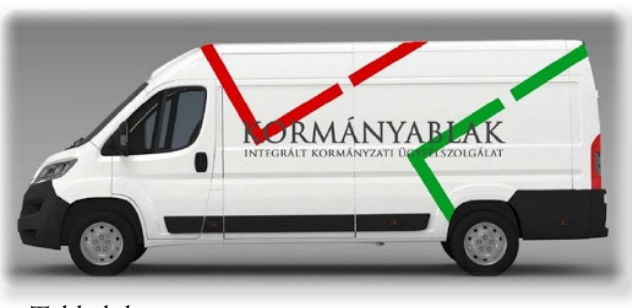
Búcsú. A járványügyi helyzetre való tekintettel a Sárisápon élő gyerekek és családjaik egészségének védelme érdekében Sárisáp Község Önkormányzat Képviselő-testülete úgy döntött, hogy az idei Mihály-napi búcsú alkalmából a hinták, szórakoztató eszközök üzemeltetői és a vásárolók részére nem ad ki közterület-használati engedélyt, így a vidámpark elmarad.

A legidősebb lakókat köszöntöttük. Az Idősek Világnapja alkalmából Kollár Károly polgármester Sárisáp legidősebb lakóit köszöntötte otthonukban. Monos Mihályné 97. életévét, míg Horváth Károly 92. életévét töltötte be nyáron.



Kormányablakbusz. Októbertől „kormányablakbusz” járja a településeket. A Mobilizált Kormányablak Ügyfélszolgálat, azaz a „KAB-BUSZ” egy **ügyintézésre felszerelt kisbusz**, amely előre meghatározott időpontokban elérhető olyan településeken, ahol nem működik állandó jelleggel kormányablak.

A Mobilizált Kormányablak Ügyfélszolgálatokon az ügyfelek elintézhetik a kormányablakokban elérhető ügyköröket, benyújthatják kérelmeiket hatósági ügyekben, illetve tájékoztatást kaphatnak az eljárás menetéről.



Többek között:

- személyazonosító igazolvánnyal,
- lakcímkártyával,
- útlevelel,
- vezetői engedéllyel kapcsolatos ügyintézésre,
- ügyfélkapu regisztrációra is lehetőségük van.

A KAB - BUSZ Sárisápon első alkalommal 2020. október 28-án, 10:30 és 11:30 között fogadja az ügyfeleket a Polgármesteri Hivatal előtti parkolóban.

Idősek Napja 2020. Sárisáp Község Önkormányzat Képviselő-testülete a 76/2020(IX.28.) számú határozatában a járványügyi helyzetre való tekintettel a 2020. évi Idősek Napja alkalmából valamennyi, Sárisáp községben bejelentett lakóhellyel rendelkező, 65. életévét betöltött lakó számára egyszeri, személyenként 5000 Ft összegű támogatás kifizetéséről döntött.

Érkezik a DJP Élmenybusz

A technikai fejlődés gyorsasága talán az informatikában érzékelhető a legjobban; néha azzal, hogy szinte alig tudjuk követni. A DJ Koordinációs Központ zászlóshajója a köznap életben is hasznosítható informatikai tudás terjesztésének és népszerűsítésének.

2020. október 22-én, 13 és 16 óra között a Sárisápi Községi Tér és Könyvtárba érkezik a DJP Élmenybusz,

vele együtt pedig számos érdekes informatikai eszköz – drón, VR szemüveg, Lego robot, RC távirányítós autók, 3D nyomtató. A kicsiktől a felnőttekig, mindenkinek hasznos, érdekes és szórakoztató lehet a bemutató. A belépés ingyenes.

A Sári Óvoda és Mini Bölcsőde hírei

Idén nyáron is szépülhetett az intézményünk. Az „A” épület alsó szintjén egy csoport előterének és mosdójának, valamint az „A” épület emeleti csoportszobájának és előtereinek festése történt meg. A bölcsőde udvarának elkerítése is elkészült.

Az óvónők igyekeztek a gyerekek számára kellemes, családi légkört kialakítani a tanévkezdésre.

A beiratkozások alapján a 2020/2021-es tanév gyermeklétszáma 100 fő.

Minden csoport egy fő óvodapedagógussal és egy fő dajkával működik.

A Mini Bölcsőde hét gyermekkel kezdte meg a nevelési évet. Egy fő kisgyermeknevelő és egy fő bölcsődei dajka látja el a napi teendőket. A szeptemberben kezdő gyermekek befogadása az édesanyjakkal történik.

A kötelező eljárásrend alapján az óvoda területén a szülőknek a szájmascsk viselése kötelező, kézfertőtlenítő szerek az intézmény előterébe kihelyezésre kerültek. A szülők a csoport bejáratú ajtajáig kísérhetik gyermeküket. Testhőmérséklet mérés után, fertőtlenítő kézmosást követően léphetnek be a csoportszobába. Az intézményt kizárólag egészséges, tünetmentes gyermek és dolgozó látogathatja.



Szeptember 29-én Mihály napi vásárt rendeztünk az óvoda udvarán. A csoportok által készített ajándéktárgyakból a gyerekek örömmel választottak. Az óvónénik bábozással kedveskedtek a gyerekeknek, a délelőtti közös táncolással zártuk.

Binderné Haracska Piroska
intézményvezető

Új ellátási forma a Gondozási Központban

Az Alzheimer-világnaphoz kapcsolódóan teszünk említést a demenciával élő betegekről, hiszen az Alzheimer kór egyik jellemző tünete a demencia.

Sárisáp községben lehetőség van a Gondozási Központban a demenciával élő betegek napközbeni ellátására. Az intézmény fenntartója a szükségleteket gyorsan felismerve engedélyeztette a fent említett betegek ellátását, így biztos hátteret, segítséget adva betegeknél és családtagjaiknak. Az ellátás igénybevételéhez szükséges az esztergomi Demencia Centrum szakvéleménye a demencia súlyosságáról. Az ellátásba vett betegeket integráltan látjuk el a többi nappali ellátásban részesülő időssel.

Hétfőtől péntekig az Opel kisbusszal szállítjuk az ellátottakat a szolgáltatás helyére, majd haza az otthonukba. Az intézményben biztonságos, mozgásukat tekintve balesetmentes környezetet igyekeztünk kialakítani. A szabad levegőn való séta is megoldott a Gondozási Központ gyönyörű kertjében. Az irányított torna a képesség-, készségfejlesztő programok, eszközök a mindennapok részei.

Ez a betegség, ha lassan is, de romló irányt mutat. Ezért a betegek egyre fokozottabb felügyeletet igényelnek, támogatásra szorulnak a mindennapi tevékenységeikben, mint például az étkezés biztosítása és felügye-

lése, a gyógyszerek adagolása és bevitelének ellenőrzése, segítségnyújtás fürdésnél, öltözködéskor. Fontos tudni, hogy intézményünk nem zárt.

Az együttlét a többi ellátottal, a napi rendszeresség, a felügyelet segíti a mindennapjaikat, ezzel biztonságot nyújtva a betegek hozzátartozóinak is. A demenciával élők családtagjai igénylik az információnyújtást, tanácsadást, valamint a mentális támogatást.

Várjuk érdeklődő jelentkezésüket.

Thier Veronika,
a Gondozási Központ Telephely vezetője



A 2020-2021-es tanév kezdete

Az új tanév kezdete tele volt kérdésekkel, bizonytalansággal, találgatással. Szerencsére elkezdhetjük a hagyományos oktatási rendben az új tanévet, felkészülve a tantermen kívüli digitális tanrend bevezetésének lehetőségére.

A nyár folyamán 5 meghirdetett álláshelyünkre 2 új kolléga érkezett. Hálásan köszönjük nyugdíjas kollégáinknak, akik vállalták, hogy enyhítik iskolánkban a pedagógushíányt, így biztosítva a megfelelő szakos ellátottságot.

Név szerint ők a következők: Farkas Lászlóné, Huberné Kisgyőri Katalin, Gurin Julianna, Kotyka Gáspárné, Pirooska Éva és Vargáné Urbanics Mária.

Óraadó kollégák biztosítják még a matematika, informatika és kémia tárgyak oktatását.

A tanévet szeretett és igen megbecsült, kolléganőnk, dr. Maradi Attiláné, Bori néni tragikus halála árnyékolta be. Kiváló pedagógus volt, aki nagy szakmai tudással, lelkiismeretesen, a legnagyobb hivatástudattal oktatta-nevelte tanítványait. Emlékét szívünkben őrizzük.

2020. szeptember 1-jén 32 kis első lépte át az iskola kapuját, és kezdte meg tanulmányait két osztályban. Osztályfőnökök: Héjasné Lovasi Anna és Szeremlei Katalin lettek, akik lelkesen, felkészülten és nagy szeretettel fogadták a gyerekeket.

Elkészítettük intézményünk munkatervét, melynek felülvizsgálatát, programváltozásait az aktuális járványügyi helyzet, illetve az Emberi Erőforrások Minisztériuma által kiadott intézkedési terv befolyásolhatja.

Intézményünk is szabályozza és betartatja az EMMI által kiadott intézkedési tervben szereplő protokollt, így biztosítva tanulóink és dolgozóink védelmét.

A tanév rendje

A 2020/2021. tanévben a tanítási év első tanítási napja 2020. szeptember 1. (kedd) és utolsó tanítási napja 2021. június 15. (kedd). A tanítási év első féléve 2021. január 22-ig tart.

Tanítási szünetek:

- Az **őszi szünet** előtti utolsó tanítási nap 2020. október 22. (csütörtök), a szünet utáni első tanítási nap 2020. november 2. (hétfő).
- A **téli szünet** előtti utolsó tanítási nap 2020. december 18. (péntek), a szünet utáni első tanítási nap 2021. január 4. (hétfő).
- A **tavaszi szünet** előtti utolsó tanítási nap 2021. március 31. (szerda), a szünet utáni első tanítási nap 2021. április 7. (szerda).

Középiskolai felvételi

A **középiskolai felvételi időszak** 2020. október 20-án kezdődik a diákok és szülők számára, mikor a középiskolák meghirdetik honlapjaikon a képzési kínálatukat. Az Oktatási Hivatal november 15-én teszi közzé a felvételi vizsgát hirdető iskolákat. Az felvételi vizsgára 2020 dec-



ember 4-ig lehet jelentkezni.

A felvételi vizsgákra 6 és 8 osztályos gimnáziumokba, valamint a középiskolák 9. évfolyamára **2021. január 23-án** kerül sor.

A középiskolákba **2021. február 19-ig** lehet jelentkezni.

Iskolánk több alkalommal is tájékoztatási lehetőséget biztosít továbbtanulóink és szüleik számára, hogy a legmegfelelőbb középiskolát tudják kiválasztani.

További információ a <https://www.oktatas.hu/hivatal> weboldalon található a „Középiskolai felvételi eljárás” menüpont alatt.

Kollár Mária
intézményvezető

VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT

2020. OKTÓBER 1-JÉTŐL MEGSZÚNIK A HELYETTESÍTÉS A VÉDŐNŐI KÖRZETBEN.

EGÉSZSÉGES CSECSEMŐ-ÉS KISGYERMEK
TANÁCSADÁS

HÉTFŐ 11:00-13:00

VÁRADÓS, ANYA ÉS NŐVÉDELMI TANÁCSADÁS
CSÜTÖRTÖK 8:30-10:30

FOGADÓÓRA

HÉTFŐ 10:00-11:00
SZERDA 8:00-9:00

IDŐPONT EGYEZTETÉS A KIALAKULT VIRUSHELYZET MIATT
TOVÁBBRA IS SZÜKSÉGES!

EGERVÁRI-MARADI GEORGINA
VÉDŐNŐ

06 30 640 2266
06 33 518 326

Gyermekorvosi tájékoztató szülők, gyermekes családok számára

A Biztos Kezek Alapellátó Gyermekorvosok Szülői Fóruma anyagai alapján

Az Országos Házi Gyermekorvosi Kollegiális Szakmai Vezetői Hálózat ajánlásával

/részlet/

Koronavírus-fertőzés gyermekkorban

Sokan érzik ma úgy, hogy felelőtlenség közösségbe engedni a gyereket, mások pedig épp ellenkezően, hogy túl sok a korlátozó szabály az óvodákban, iskolákban, miközben koronavírussal fertőzött, komolyan beteg gyermekekről szinte alig hallunk.

Azért van ez így, mert gyermekkorban a koronavírus-fertőzés ritkán okoz tünetet, sőt, lehet tünetmentes is a fertőzés. Súlyos gond viszont, hogy gyermekek ebben az esetben is továbbadhatják a vírust a felnőtteknek, idős vagy krónikus betegséggel élő nagyszüleiknek, tanáraiknak, óvónőiknek, akik számára ez akár végzetes is lehet. Közös felelősségünk ezért, hogy a gyermekeinket még enyhe tünetekkel se engedjük a közösségbe!

A betegség tünetei gyermekeknél lényegében hasonlóak, mint felnőttkorban, de szerteágazóbbak és jellegtelenebbek. Az orvosok számára kötelező járványügyi eljárásrend szerint koronavírus-fertőzésre gyanúnak kell tartanunk mindenkit - beleértve a gyermekeket is -, akinél az alábbi tüneteknek akár csak egyike is fennáll:

- láz
- köhögés
- nehézlégzés
- szaglásvesztés, ízérzés zavara vagy hiánya

Ezek azonban gyermekeknél csak a bizonyított esetek felében jelentkeznek, az esetek kb. harmadában hányinger, hányás, hasmenés vagy csak kifejezett gyengeség, levertség, fejfájás, hidegrázás, izomfájdalom a figyelmeztető tünet.

A betegség teszt nélkül valójában megkülönböztethetetlen más, az őszi-téli náthás-hurutos időszakban gyermekek között gyakori, banális vírusos betegségről, egyszerű megfázástól, influenzától, gyomorrontástól, és könnyen belátható, hogy így most szinte minden beteg gyermek COVID-19 gyanús esetnek tekinthető.

Mielőtt gyermekünket közösségbe engedjük

- Tájékozódjunk, hogy az intézményekben milyen higiénés és járványügyi szabályok vannak érvényben, és készítsük fel ezekre a gyerekeket!
- Iskolás gyermekeinkkel beszéljünk el a kézfertőtlenítés, a helyes maszkhasználat, a szociális távolságtartás fontosságáról, támogassuk őket abban, hogy vegyenek részt az iskolai higiénia fenntartásában, gyakoroljuk a helyes kézmosást!
- Készüljünk fel, hogy bármikor hirtelen kell mennünk gyermekünkért, ilyenkor igyekezzünk mielőbb odaérni, és gyermekünket saját gépkocsival hazaszállítani!

- Legyen egy családi intézkedési tervünk arra az esetre, ha gyermekünk megbetegszik. Lehetőleg ne az idős, beteg nagyszülők felügyeletére bízuk őket, akiknél egy esetleges fertőzés komoly kockázatot jelenthet.

Mit tegyünk, ha gyermekünk beteg lesz?

- Alapszabály, hogy csak teljesen tünetmentes gyermeket engedjünk közösségbe!
- Ha a gyermekünk betegnek tűnik, maradjon otthon! Ha az óvodában, iskolában észlelik a gyermek betegségét, ott megfelelő felügyelet mellett elkülönítik őt a többi gyermektől, és haladéktalanul értesítik a szülőket. A gyermeket ilyenkor mielőbb haza kell vinni, de ilyenkor lehetőség szerint ne vegyük igénybe a tömegközlekedést.
- Ha olyan tünetek jelentkeznek, amiket koronavírus is okozhat (láz, köhögés, nehézlégzés, íz- és szaglásvesztés, torokfájás, hányás, hasmenés, fejfájás, izomfájdalom, fáradékonyosság, hidegrázás, feltűnő gyengeség), telefonon vegyék fel a kapcsolatot a gyermek orvosával!

Teszt és karantén

- A gyermek háziorvosa intézkedhet a térítésmentes COVID-19 teszt elvégzéséről, amennyiben azt szükségesnek tartja. A mintavétel a mentőszolgálat hatáskörébe tartozik, a háziorvosi rendelőben nincs lehetőség tesztelésre. Járványügyi szempontból jelenleg kizárólag az orr- és torokmintából végzett, a vírus örökítő anyagának kimutatására alkalmas PCR vizsgálat fogadható el, a vérmintából történő gyorsvizsgálat nem. A mintavétel a beteg lakásán történik, a mentőszolgálat kapacitásától függően általában 48 órán belül. Ha érkezésükről küldenek előre értesítést, akkor a mintavételig ne egyen, ne igyon a gyermek és fogat se mosson! A mintavétel gyors, de kicsit kellemetlen, erre érdemes gyermeküket felkészíteni.
- Eredmény általában 24-48 órán belül várható, erről a vizsgálatot elrendelő orvos egy online felületen értesítést kap, de a szülő a saját ügyfélkapuján is meg tudja nézni, ha ahhoz a gyermek előzetesen „hozzá lett rendelve”.
- Pozitív eredményről hivatalos tájékoztatást kap a lakcím szerinti népegészségügyi osztály és a hatósági karantén elrendelése mellett megkezdődik a kontakt személyek felkutatását. Ugyanez történik akkor, ha az óvodában, iskolában a gyermekünk csoporttársáról, osztálytársáról, esetleg a pedagógusról, vagy intézeti dolgozóról derül ki, hogy COVID-19 pozitív. A

hatósági zárlatban elrendelt utasítások betartását a rendőrség ellenőrzi.

- COVID-19 fertőzésre gyanús, de pozitív PCR teszttel nem igazolt beteg gyermek tünetmentes testvérei, szülei, családtagjai nem minősülnek kontakt személynek, így közösségbe, munkába járhatnak, nem kötelező karanténban maradniuk. Célszerű, - és ezt az iskola, óvoda el is várja – ha a gyanú felmerüléséről tájékoztatják a közösséget, ahová a gyermek jár.
- Akinek az első tesztje negatív, de a gyanús tünetek továbbra is fennállnak, annak 48 óra múlva egy második tesztet is érdemes csináltatni.

Mikor engedhető vissza a közösségbe gyermekünk?

- Láz, köhögés, nehézlégzés, valamint a szag- és ízérzés hirtelen zavara esetén a gyermek akkor vehető vissza a közösségbe, ha a fenti tünetek kezdete óta legalább 10 nap eltelt, a gyermek több, mint 3 napja láztalan, és több mint 3 napja nincsenek légúti tünetei. Mivel az említett tünetek utalhatnak COVID-19 fertőzésre, egy esetleges negatív teszt sem mentesít a 10 na-

pos otthoni karantén alól.

- Egyéb panaszok esetén, mint: torokfájás, orrfolyás, fejfájás, izomfájdalom, fáradékonyság, hányás, hasmenés, szemváladékozás, hasfájás, bőrkiütés, ha a COVID-19 fertőzés gyanúja nem merült fel, a gyermek 24 óras teljes tünetmentesség esetén visszavehető a közösségbe.

Igazolás, táppénz, beutaló

- Receptet, táppénzt, igazolást, beutalót telefonon vagy e-mailben kérjenek!

Nehéz, embert próbáló helyzetet élünk meg most mindannyian, de minden krízis lehet közösségformáló, pozitív hatású is. Igyekszünk legjobb tudásunk szerint segíteni. Viselkedjünk mindannyian felelősen magunk, családjunk, gyermekeink és közösségünk iránt.

összeállította: Dr. Kovács Ákos gyermekorvos

felhasznált forrás: Biztos Kezek Alapellátó
Gyermekorvosok Szülői Fóruma

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/BiztosKezekAlapellatoGyermekorvosokTarsasaga/)

BiztosKezekAlapellatoGyermekorvosokTarsasaga/



A Karitászi hírei

Ezúton tájékoztatjuk a község lakosságát, hogy ruharaktárunk november 1-től zárva lesz. Továbbra is elfogadjunk jó minőségű, tiszta gyermek- és felnőtt ruhákat, ágyneműt, gyermekjátékot. Bútor illetve háztartási gépek tárolására helyhiány miatt nincs lehetőségünk, de felajánlás esetén szívesen segítünk közvetíteni a rászoruló családokhoz.

Igény esetén munkatársaink a következő számokon elérhetők:

Tapasztó Istvánné 30/260 6429;

Pfluger Istvánné 30/269 9936;

Bíberné Gula Ilona 70/270 9187.

A jó szándékú segítséget továbbra is köszönjük!

A Karitászi csoport tagjai

VÉRADÁS



**A Magyar Vöröskereszt következő,
sárisápi véradásának tervezett
dátuma:**

**NOVEMBER 12.
CSÜTÖRTÖK
12:00-17:00**

Helyszín:

**Sárisápi Bányász Községi Tér
és Könyvtár**

**Személyi igazolványukat és
TAJ kártyájukat feltétlenül hozzák
magukkal!**

Szenior örömtánc - „Mozgás, öröm, agytorna”

Életemet végigkísérte a mozgás, a zene, a tánc szeretete. 2019. novemberében Budapesten elvégeztem a tanfolyamot és „Szenior örömtáncoktató” lettem. Nagyon örülök, hogy rátaláltam erre a remek mozgásformára. Célom, hogy sok emberhez eljusson ez a tánc, minél többen megkedveljék és műveljék is!

Szeniortánc - örömtánc!

Ilse Tutt ezt megálmodta
kitalálta, megalkotta
negyven éve indult útra
Németország volt hazája

Csirmaz Szilvia megtanulta
Magyarországra hozta
magyar nyelvre fordította
és elsőként eltáncolta

Megszervezte oktatását
így átadta táncudását
szívügyének tekintette,
hogy szeressék országszerte

Ez a tánc egy kisebb csoda
remek mozgáslehetőség
akinek csak kedve tartja
adott az elérhetőség

„Mozgás, öröm, agytorna”
a szlogenje is mutatja
sok embernek örömére
a szépkorú korosztály részére

Részvételhez nem szükséges
előzetes táncudás
nem kell partner, sem táncos múlt
csak jókedv és elhatározás

A mozgás mindig csodálatos,
partnercsere folyamatos
minden lépés egyszerű
a táncolás így egyszerű

A csoport nyitott, bárki jöhet
kinek fontos a mozgás
mindenkinek biztosított
a kíméletes sportolás

Ez a tánc az agyra is hat
funkcióit stimulálja
elbutulást meggátolja
tájékozódást is javítja

Rövid távú memória
edződik bőven tánc közben
minden ember, aki járja
fitté válik eközben

Személyiséget fejlesztő
önbecsülést növelő
tartásunknak javítója
sikerélmény biztosítója

Nincs benne gyors forgás, pörgés
ellenben van utánlépés
jobbra, balra, előre, hátra
figyelni kell az irányra

A köríven felállunk
tánc irányba, párban
külső lábbal, belső lábbal
lépegetünk bátran

Majd kezünket összefogjuk
jobbra hanturral fordulunk
majd balra is megtesszük
a helyünkre visszatérünk

Keresztlépés, tippelés
partnercsere, váltás
mindig újabb társsal
folytatódik a mozgás

Szólókör és párkör
keringő és promenád
utánlépés, polka
hármaslépés, csúsztatás

Váltólépés, láblendítés
malom, csillag, angol lánc
megszépít mindenkit ez a
szuper szeniortánc

És a zene mi e tánchoz
minden alkalommal társul
hangulatos, vidám, kedves,
lélekemelő hatású

Ismeretségek szövődnek
barátságok kötődnek
egy közösséghez tartozás
minden embernek csodás

Egyre többen megszerették
szerte az országban
több százan vesznek részt
ebben a remek mozgásban

Szerencsésnek érzem magam,
mert táncoktató lettem
a sok megszerzett tudást
környezetembe továbbvihetem

Oktatóként az a tervem
a táncudást én átadom
mindenkinek, aki szeret
mozogni a táncparketton

A tanítás módja egységes
nemzetközileg elfogadott
koreográfiája kidolgozott
ennek mentén haladok

Táncórákhoz csatlakozhat
bárki, kinek a mozgás fontos
hiszen minden foglalkozás
természetesen nyitott

Célom ez az örömforrás
sok emberhez eljusson
valamennyi korosztálynak
sok örömet okozzon!!!

**A örömtánc elérhető a Sárísápi Bányász Közösségi Tér és Könyvtár /Műv. Ház/- ban
hétfőnként 18 óra 30 perctől 20 óráig. Szeretettel várok MINDENKIT!!**

Kanovszki Pálné örömtáncoktató

Emléktáblát avattak a bányászok

Megválasztásom után a bizalmi testülettel való sikeres együttműködésre alapozva arra kértem a testület tagjait, hogy közös munkával tegyünk lépéseket a tagszám növelése érdekében. Örömmel mondhatom, hogy alapszervezetünk taglétszáma 8 fővel emelkedett. A létszámadatok vonatkozásában meg kell jegyeznem, hogy 8 fő sajnos eltávozott közülünk. Tagjaink átlagéletkora továbbra is igen magas. A tagdíj mértéke nem változott, továbbra is 1500 Ft.

A 70. Bányásznap alkalmából bányaszerencsétlenségben elhunyt társaink emlékére emléktáblát avattunk a bányászíroknál, amelynek felállításához a Dorogi Szénbányák Kultúrájáért Alapítvány nyújtott anyagi fedezetet.

Bízunk benne, hogy alapszervezetünknek a jövőben

is sikerül majd jó kapcsolatot ápolni a helyi civil szervezetekkel, hiszen tagjaink közül többen más csoportoknak is tagjai.

Tisztelettel kérem tagjainkat, hogy továbbra is vegyenek részt az alapszervezet munkájában, ápoljuk közösen bányász hagyományainkat!

Jó Szerencsét!

Mráz László
az alapszervezet elnöke



Ügyes kezű asszonyok



Ügyes kezű asszonyok kezdeményezésére, tizenhárom évvel ezelőtt kelt életre a sárisápi kézimunka klub. A jó hangulatú kreatív kör tagjait hosszú évek óta Bíberné Gula Ilona fogja össze, aki Papp Alajosné, Ani nénitől vette át a munkát. Az elmúlt tizenhárom év alatt számtalan szebbnél-szebb horgolás, kötés, az évszakhoz, ünnepekhez kapcsolódó dísz került ki a tagok kezei közül.

A közös témák mellett egyéni kézimunkákon is dolgozunk. Így alkalmat adunk társainknak, hogy egymás munkáját megismerjük, megtanuljuk azok elkészítésének módját és segítsünk egymásnak. Kézimunkázás

közben jó hangulatban beszélgetünk, gasztronómiáról, mindennapi témákról, és mindig kerül friss sütemény is az asztalra – tudtuk meg Bíberné Icától. Az elmúlt hetekben az őszi témája volt a szakkör munkáinak középpontjába. Horgolt tökök, őszi falevelek készültek, hamarosan megkezdődik a karácsonyi készülődés is. Ha valaki szívesen csatlakozna az ügyes kezű hölgyek köréhez, minden hétfőn 16 és 18 óra között meglehet a kultúrotthonban.



Annayölgy és Sárísáp Kertbarátainak és Borbarátnőinek Egyesülete életéből



Az országos járványhelyzet augusztusi alakulása szerencsénkre lehetővé tette a szokásos egyesületi programok megvalósulását a falunapokon. Természetesen fokozott figyelemmel kellett lennünk egymásra, az érvényes járványügyi előírások maradéktalan betartására a rendezvényeken.

Egyesületünk vezetősége szeretne ezúton is köszönetet mondani mindazoknak a lakótársaknak és egyesületi tagoknak, akik a „Sárísápi Falunapok” keretében 2020. augusztus 20-21-én a Sárísápi Bányász Községi Tér és Könyvtár oszlopos termében megrendezésre került **20. Virág- és terménykiállításon** termékeik bemutatásával hozzájárultak a rendezvény sikeréhez. Köszönjük az Önkormányzatnak és az egyesület aktivistáinak a rendezvény megvalósulásában nyújtott segítséget, a dekoratőröknek pedig a kiállított tárgyak igényes összerendezését.

A kiállítás megnyitóján elhangzott, hogy 34 hobbi kertbarát kertészeti terményeiben, termékeiben, a kiállított csodálatos virágokban és kaktuszokban gyönyörködhetek idén az ellátogató érdeklődők és vendégek.

A megnyitó végén Kollár Károly Polgármester Úrtól vehették át az oklevelet és a kerámia táblát a 2020 „**legszebb kert**” és a „**legszebb park**” tulajdonosai. Gratulálunk elért eredményükhöz!



Sárísáp legszebb kertje 2020. Farnadiné Haracska Katalin és Farnadi József.



Sárísáp legszebb kertje 2020. Szabó - Tolnay Család.

Köszönjük a kiállítóknak, hogy megmutatták nekünk, mit termesztettek és termeltek kisebb nagyobb sikerrel ebben az évben! **Bizonyára idén is a kertészeti termelés**

mindenki szaktudását és szorgalmát próbára tette és ennek megvalósítása senkinek sem volt egyszerű feladat.

De a hobbi nem fárasztja az embert, hanem nyugtatja és betakarításkor örömet, vagy bánatot okoz, utóbbiból pedig tanulni és okulni kell tudni. Az időjárás szélsőségeivel is meg kellett küzdeni a termelőnek, ami sajnos a globális klímaváltozás miatt egyre szélsőséesebb és kiszámíthatatlanabb (hosszan tartó aszály forrósággal, fagykár, viharos özönvizek, rövid idő alatt lehullott nagy mennyiségű csapadék) volt.

Minden kiállító a **20. Virág- és terménykiállításon** való részvételért emléklapot vehetett át.

Ugyancsak augusztus 20-án került megrendezésre nagy érdeklődés mellett a hagyományos falunapi **BOGRÁCSPARTI**, amelynek egyesületünk Sárísáp Község Önkormányzata mellett a társrendezője volt. 32 csapat versengett azért, hogy ne csak leegye, hanem lefőzze egymást. Kitűnő volt az időjárás, a kultúrprogram és a hangulat.



Minden csapat részvételi emléklapot és pezsgőt vehetett át az esemény zárásaként polgármester úrtól.

Az egyesületi rendezvények támogatói voltak:



Kérjük megértésüket! Vigyázzanak egészségükre és egymásra!

Schummel Tamás, egyesületi elnök

Növényeim tárolása, tartósítása, teleltetése és védelme

A növények, fák, virágok szeretete már óvodás koromtól megvan. Imádtam az udvarunkban évről-évre tavasszal kinyíló sok száz piros tulipánt. A kertünkben szőlőlugasok vagy húsz ribizlitő, különböző gyümölcsfák voltak. Volt egy fa, amibe édesapám sikeresen oltott háromféle körtét, meg egy birset. Októberben a fa csodálatos szép volt, négyféle színben pompázott az őszi lomb. Talán kéteves lehettem, amikor apám felvett a nyakába, és felvitt a Sági-erdőhöz. A domb tetején szemben az erdővel megálltunk, és belekiabáltunk a völgybe. A visszhang sokszorosan felelt, nagyon szép élmény volt! Az iskola száz méterre van (volt), én mégis körbe jártam haza. A főúton is voltak a házak előtt virágok (az út és a járda közt), azonban a Malom utcában voltak a legszebb virágok, zömében egynyáriak vagy hagymások. Minden ház előtt volt valami, ami szép volt. Sajnos manapság már csak műanyag flakonok, és papírok szerteszét.

A legszebben pompázó virágok számára is beköszönt a hűvös idő, nem mindegyikük maradhat a szabadban. Az alábbiakban szeretném veletek megosztani az én növényeim teleltetését

Kardvirág: 30 éve kaptam az elsőket, ebből a színből azóta is megvan a leszármazott. Több mint 60 szín, és kétezer feletti virágzó tövem van jelenleg. A kiszedéssel október végéig várok, így az erős és nagy hagymák könnyedén kibírják a telet, amelyet a sötét pincémbe töltenek papírdobozokban, külön minden szín. Az utóbbi években egyre több vírus és rovar támadja a hagymákat, ezért megfürdetem őket egy kis permetszerben akkor is, amikor télire mennek aludni, és akkor is, amikor tavasszal elültetem őket. A rovarok ellen fontos, hogy felszívódó szer legyen pl. Mospilan, hozzá teszek még gombaölő szert, akár többet is, pl. Vegerol, Dithane.



Dáliák: Nagyon hálás növények. A végsőig nyílnak, bár októberben már a lisztharmat megtámadja a leveleket, de sosem permetezem, az első fagyok után azonnal felszedem a rizómákat, és a pincében dobozokban teleltetem.

Étkezési hagyma: A hagyma az egyik legfontosabb téli tápláléka a családnak. A felszedett hagymákat (augusztus közepe) a feleségem több mint egy hónapig hagyja száradni, közben többször tisztogatja. Októberben kerülnek be egy sötét és szellős helyiségbe ahol 10°C fokban tároljuk. A vöröshagymából 30-40 kilót, a lila hagymából 20-25 kilót tárazunk be télire általában minden évben és ez márciusig kitart.

Paradicsom, paprika, zöldségek, gyümölcsök: Kiváló finomságokat lehet készíteni aszalással. Gyümölcsöket és zöldségfélét is aszaltunk már. Üvegekbe teszem az aszalt paradicsomot fűszerekkel (bazsalikom, fokhagyma, rozmarin,) és a végén olívaolajjal feltöltöm. A paprikákat különböző módon tartósítja a feleségem. Lecsónak fagyasztással, de csinál boltinyelven szólva erős pistát a chilis paprikákból, édes annát a pritaminokból! A befőző/tartósító gépnek is nagy hasznát vesszük, és beszereztünk egy lassúprést, amivel különböző gyümölcsleveket, zöldségleveket lehet sokkal könnyebben elkészíteni, mint mondjuk a hagyományos paradicsompasztőrőzővel!

Mediterrán növényeim: A nálam megtalálható növények közt az első fagyokat is megéri az angyaltrombita, a bugenvillea, a hibiszkusz az encián a citrusfélék, a kasszia, a kefevirág és a különböző lágyszárú növények pl. kínai leander, pluméria és a jacobinia. Ezeknek a növényeknek már az első fagy hatására le hull a lombjuk, de komoly kárt a rövid, korai fagy még nem tesz bennük. Mivel a levélzetre a hűvös teleléshez amúgy sincs szükség, ezért ezt a levélhullatást akár természetes tisztogatásnak is tekinthetjük. Ezután mindenesetre vigyük be a növényeket telelni! A -5 °C-os hideget is elviselik: a leánderek, a cserjés margitvirág, a selyemmálya, az ólomvirág, a rozmarin, a mirtusz, a mirtuszfüge és a szurinami cseresznye. Ezeket rendszerint akár november elejéig is a szabadban tartom. Még ennél is edzettebb, akár -10 °C-ot is átvészel a kamélia, a gránátalma, a babér. Sárísápon már két helyen is láttam évek óta kinn telelő gránátalmákat!!!

Azokat a növényeket támadják a levéltetűk, amelyeknek télen is fenn maradnak a leveleik, pl. leánderek, ellenük a téli időszakban a Decis nevű rovarirtó elég. Akkor van baj, ha a növényeket a pajzstetű támadta meg, ellenük már felszívódó rovarirtókat kell használni, és sokszor ez sem elég, így a leveleket egyenként kell letisztogatni, nagy pusztítás esetén töből kell kivágni sajnos, azonban még így menthető lesz a növény. A Leander te-

leltetése okoz a legkevesebb fejtörést a hűvös (5-15 °C) helyet biztosítani kell, de teljes sötétségben is, minimális öntözés mellett tökéletes állapotban telettethetjük át. A murvafürt, a citrom és narancs megfelelő téli tartása is fagypont fölötti hőmérsékletet és világos helyet jelent, de a melegebb lakásba került növényeket is átteleltethetjük, csak a száraz levegőjű lakásban lehullajthatják a leveleiket, és a fényszegény környezettől tovább romolhat az állapotuk. Szerencsére nagyon ellenálló növények. Tavasszal vágjuk le az elnyúlott részeket, és a kert legnaposabb helyére tegyük. Megfelelő öntözés és tápoldatozás mellett hamarosan megjelennek rajta a friss hajtások, és kicsit később a virágok sem maradnak el. Sikerral kísérletezem a paprika félék telettésével, ez azért izgalmas, mert volt, hogy friss paprikát szedtem karácsonykor, egyébként a magról vetett növényeké simán behozzák az áttelelőket tavasszal.

A vízinövényeim és a halak: Tavirózsáim közül kinn telnek a fehér és a rózsaszín tövek, a bordó és sárga töveket egy nagy edényben a pincében telettetem, mert tapasztalatom szerint a színes tövek nem bírják a fagyokat. Sokféle növényt vásároltam az évek során a tavaimba, de az érdekes tócsagaz az, amelyet ajánlok mindenkinek. A tócsagaz egy igazi túlélő és nem utolsó sorban oxigéntermelő. Pár példa még amelyek nálam már megfordultak: Vízi jácint vagy kagylóvirág: kipusztul a fagyban! Békalencse: alaposan megritkul, viszont ez sokszor nem is baj. Rucaöröm: télen elpusztul, kifagy, azonban tavasszal az elszórt spórái automatikusan kikelnek.

Halaim azért vannak, hogy a szúnyoglárvák ne tudjanak szaporodni, és nem utolsó sorban szép díszei a tónak. Arról gondoskodnom kell, hogy azokat a halakat, amelyek nem bírják a hideget, kimenekítem a tóból, és elhelyezzem egy belső akváriumba. Pl. guppik. Ezt általában akkor szükséges megtennünk, ha már tavunk víze tartósan 10 fok alá süllyedt. A legtöbb halfajta bírja a hideget.

Az utóbbi években próbálok tököket termesztetni több kevesebb sikerrel, ez mindig az időjárástól függ.



A nagydobosi szürke héjú volt régen nagymamámnak--- A SÜTŐTÖK--- akkor még nem szerettem semmilyen formában a tökféléket. Azóta vetettem már hokkaido tököket, ez az utóbbi években felkapott fajta. A halloween tök is sütőtök, de ezt a fajtát inkább tökfáragásra használjuk ennek az íze elég semleges, a gigant fajtával is ugyanez a helyzet csak itt egy tövön egy darabot kell hagyni, és jó termesztési körülmények között akár egy mázsás is lehet. Sokféle sütőtök létezik még, én ezeket kipróbáltam, és szerintem a kanadai sütőtök (orange sütőtök / sonkátök) a legfinomabb. A húsa élénk narancssárga, könnyű feldolgozni, mert vékony a héja, vastag a húsa, és krémes állagú, ezért jól lehet felhasználni levesek, ivólevelek, főzelékek, piték készítéséhez, olyan receptekben, ahol a sütőtököt pürésíteni kell. Télen, amikor este sült a tepsi-ben az olajos fűszerekkel leöntött sonkátök, és az illata bejárja a lakást és az udvart az nagyon vonzó családunk minden tagjának,-- én sörrel fogyasztom.

A sütőtököt akkor szedem le, amikor a szára már elszáradt, tévhit, hogy „meg kell, hogy csípje a dér. A fagyok előtt mindenképp le kell szüretelni, mert egész egyszerűen megfagy, ha kinn marad, és használhatatlan lesz (megrohad). Nagyon jól bírja a teletetést, pincében a polcokon még februárban is tökéletes állapotban voltak, már ami megmaradt.

Mindenkinek kívánok jó kertészkedést és sikeres telettétést!

Gurin Tibor

Miért fontos a vitaminpótlás ?

Valóban elég egy alma és az orvost távol tartja?

Sokszor hallom, hogy minek egyek vitamint ezek én épp elég zöldséget meg gyümölcsöt, majd eszem citromot meg narancsot, abban van C-vitamin. Ennek én örülök, mert legalább van zöldség és gyümölcs az étkezésben, de fontos tudni, hogy a táplálékainkból felvett mikrotápanyagok a tárolás, a feldolgozás, szállítás és permetezés, talajminőség miatt folyamatosan csökkennek, és akkor még a felszívódási problémákról nem is beszéltem. Így szinte lehetetlen az optimális vitamin és ásványi anyag pótlása csak a táplálkozásból.

Itt az ősz, lehül a levegő, szürkék lesznek a napok,

kevesebb a napfény, kezdődik a megfázásos időszak, amihez társulnak a vírusok.

Jó hírem van! Tehetünk ellene, hogy a szervezetünk ellenállóbb legyen, és elkerüljük a megfertőződést, vagy ha elkaptunk valamit, könnyebben vészeltük át. Időben kell elkezdni a szervezet feltöltését, mert mindennek idő kell.

Mit tehetünk?

- fontos a C-vitamin rendszeres szedése, ami egy létfontosságú vitaminunk. Hiánya fáradtságot, lassabb sebgyógyulást, vérző fogínyt, kék foltokra hajlamot és még számtalan dolgot jelez. Már van lehetőség

csepp, tabletta, kapszula, por formában bevinni a szervezetbe.

- D-vitamin pótlása. Számtalan tanulmány és orvosi kutatás mutatja, hogy a lakosság 40-80% D vitamin-hiányban szenved. A D-vitamin nagyon fontos a kalcium és a foszfor beépüléséhez, megelőzhető vele a csontritkulás, az immungyengeség, a gyermekkori görbe lábak és a depresszióra is jó hatással van. Kapható már teljesen jól adagolható csepp változatban, tablettában, gélkapszulában.
- Zink pótlása. A téli időszakban a folyadékbevitel általában jelentősen visszaesik, fontos inni megfelelő mennyiségű folyadékot, hogy a bőrünk az őrült külső hatások ellenére se legyen kirepedezett, a szánk kiszáradt. A zink és a folyadék segít ebben.

Folyadék pótlására használjuk ki a gyógynövényein adta lehetőséget, teák elkészítésére:

- kamilla: gyulladáscsökkentő, gyomor-, bél-, epeproblémára, inhalálásra
- csipkebogyó, ami a C-vitamin tartalmáról híres, de ezen felül segítség az érfalak megerősítésére. Nem szabad forrázni! Áztatni kell!
- kakukkfű, akácvirág, orvosi zsálya, martilapu, tüdőfű: köhögés és légzőszervi megbetegedések esetén, torokfájdalomra

Aki nem szeretne „kapszulát” bevinni annak adtak a méhek által készített fantasztikus termékek: a méz, a méhpempő és a propolisz.

A méz fertőtlenítő, baktériumölő hatása segíti a betegségekkel szembeni ellenálló képességet. Fontos a méz ezen tulajdonságai addig hasznosulnak, amíg fel nem melegítjük ezért forró teába ne tegyük!

A propolisz az ismert leghatékonyabb természetes antibiotikum! Flaonoidokban, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag. Gyorsan felszívódik, és könnyen bejut a szövetekbe. Gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt nagy segítség.

A zárt térben lévő levegő fertőtlenítésére is számtalan lehetőség adott már. Az illóolajok használatával nem csak a levegő minősége de a lelki állapotunk is jobbá tehető.

Fontos a jó minőségű és 100% -os természetes illóolajok használata. Használhatjuk diffúzorba csepegtetve, aromamécsesbe, de akár a fürdővízbe, fertőtlenítésre a felmosó vízbe is.

A citrom és a citrusfélék: levegőfertőtlenítés, fáradtság ellen, jókedvre derít, segít az összpontosításban

Teafa: tisztító, frissítő, gombaölő hatásáról ismert

Levendula: oldja a belső feszültséget, segít megteremteni a belső egyensúlyt

Kakukkfű, eukaliptusz: vírusellenes, baktériumölő, a megfázásos és influenza időszakában nagy segítség.

Remélem ezzel a pár sorral tudtam segíteni, hogy fel tudjuk készíteni szervezetünk a télre.

Mindenkinek jó egészséget és békés napokat kívánok!

**Wibling Viktória
Szer-Etet Kuckó**

Helytörténeti kvíz nyertesei

Az Emlékház megnyitásának 20. évfordulója alkalmából rendezett ünnepség keretén belül helytörténeti kvíz kitöltésére volt lehetősége a látogatóknak. A Sárísápi Szlovák Önkormányzat a kérdőív helyes kitöltői között ajándékokat sorsolt ki.

A kétnyelvű szakácskönyv nyertesei:

- Dénes Roland
- Urbanics Hajnalka
- Vörösmarty Judit

Mini Tatra Teát és az Emlékház fotójával díszített jegyzetfüzet nyertesei:

- Borza Károlyné
- Gombola család
- Siristye Mihály
- Süvegesné Tóth Eszter

Az Emlékház fotójával díszített jegyzetfüzet nyertesei:

- Friedrichné Kurinyecz Csilla

- Kiss Hajnalka
- Kanóczki Mátyásné
- Kun Éva
- Kollárné Mázsi Krisztina

Gratulálunk az ajándékokhoz a helytörténeti kvíz helyes kitöltőinek!

**Huberné Kisgyőri Katalin, elnök
Sárísápi Szlovák Önkormányzat**



Szüret munkával, mulatozással

Régebben, ilyenkor ősszel megélénkültek a szőlő-hegyek. A szüret ideje október elején, közepén volt, de az időjárástól függően már korábban is megkezdhették a több napig tartó munkát.

Községünkben hajdanán több nagy terület volt, ahol szőlőt műveltek a falu gazdái. Ezeknek a területeknek a legtöbbször ma már sűrűn benőtt bozótos. Az elnevezések sokunknak ismerősen hangzanak, szüleink, nagyszüleink gyakorta emlegették: Kovács-gödör, Ürge-völgy, Öreg-hegy, Molnár-hegy, Birkis-hegy, Pusztaszőlők.

A szüret előkészítése a szőlősgazda feladata volt. Lemosta, kimosta a szükséges edényeket, kádakat, hordókat. Kijelölte a szüret időpontját, majd meghívta a családot, rokonságot, szomszédokat a közös munkára. A család apraja-nagyja, gyerekek, szülők, nagyszülők együtt szorgoskodtak.

Lovasszekerekkel mentek ki a szőlőbe. Ponyvával kibélelték a szekeret, vagy kádat, nyitott hordókat helyeztek rá. A felnőttek és a nagyobb gyerekek beálltak szüretelni, míg a kisgyerekek bújócskáztak, fára másztak. Két-három óra elteltével közösen elfogyasztották a reggelit – letelepedtek, ettek ittak – majd vidáman folytatták a munkát.

A nagyobb gazdálkodóknak akár három helyen is volt szőlőjük, így számukra több napon át is eltarthatott a szüret. Sárísápon a legelterjedtebb szőlőfajták az otelló, a nova és a százszoros volt. A novát nem szívesen szüretelték, mert a hideg idő beköszöntével már egy érintésre is lepotyogott, és a földről, szemenként kellett összeszedgetni. Ha a gazda nem látta, néha bizony földdel temették be, hogy ne kelljen összegyűjteni.

A fiatal legények puttonyokkal jártak a sorok közt, abba gyűjtötték össze a vödörből a gyümölcsöt. Otthon, a présházban ledarálták a szőlőt. Mindenki, aki segédkezett kapott a friss mustból egy-egy üveggel. Néhány nap múlva következett a préselés. A szőlőlé hordókba került, abban történt a végső forrás. Karácsony és Újév között fejtették először az új bort. A törkölyt többen kifőzték pálinkának.

A szüreti munkákat vidám szüreti felvonulás zárta, szüreti menyasszonnyal és vőlegénnyel. Mindig nagyon sokan voltak az utcákon. Gyerekek, felnőttek nézték az egész falun végigvonuló menetet. Az esti bálra szőlőfürtökkel díszítették fel a termet. A fiatal emberek igyekeztek lelopni a fürtöket, ám ha a szemfüle csősz rajtakapta őket, fizetniük kellett. A

táncok közti szünetekben, pihenésképpen vidáman daloltak.

Megadták a módját mindennek. A munkának, a mulatozásnak, a szomorúságnak, a vidámságnak.

Gurin Sándorné, Kati néni
(lejegyezte Urbanics Hajnalka) és

Bercsényi László (lejegyezte Huberné Kisgyőri Katalin) visszaemlékezései alapján

„Itt van az ősz, hát csak legyen,
Szüretelnek fenn a hegyen.
Szól a nóta, must csepereg
S jót mulatnak az emberek.”



Az Emlékház tulajdona,
Mosonyi Domonkos hagyatékából



Bercsényi László tulajdona



Gergely Gábor a szőlőkád előtt



Gergely Gábor tulajdona, 1882-ben készült

Ózonnal a koronavírus ellen

Fertőtlenítési lehetőség az ÖTE Sárísápnál - Középületek, boltok, helységek, autók fertőtlenítése.

A kutatók egy zárt kamrában ózongenerátort használtak koronavírus mintákkal. A vírus fertőzőképessége több mint 90 százalékkal csökkent, amikor alacsony ózonkoncentrációnak tették ki 10 órán át.

Az ózon egy oxigénmolekulafajta, amelyről köztudott, hogy képes hatástalanítani a kórokozókat.

Egy mondatban összefoglalva így hat az ózon a koronavírusra: az ózon szabadgyökök hatása révén roncsolja a

vírus lipidburkának kémiai kötéseit, így módon tönkreteszi a lipidburkot – a vírus elveszíti fertőzőképességét, inaktívulódik.

Az ózont használni lehet autók, szobák, boltok, különböző helységek fertőtlenítésére.

Az Önkéntes Tűzoltó Egyesület Sárísáp rendelkezik ilyen eszközzel, igény esetén vállaljuk a fertőtlenítést a koronavírus ellen.

További információ:

Szabó Imre +3630275-1802

1500 kilométer hegyen-völgyön

Több, mint 1500 kilométert tettek meg közösen a Háromkő-túra résztvevői szeptember végén. A három nehézségi szinten és távon egyéni túrázók, családok, kisebb baráti társaságok álltak a rajthoz. Sárisápról és a szomszédos települések mellett Pilisszántóról, Abdáról, Tatáról, Komáromból és Budapestről is érkeztek a hegyek, dombok meghódítására. A legszebb panorámát a „Háromkő” harminc kilométeres szakasza biztosította. Ez érintette a Hegyes-kő, a Kőszikla és a Kőszikla-hegy legmagasabb pontjait. Valamennyi távon frissítőpontok fogadták a túrázókat, ahol bélyegző került a teljesítést segítő itinerekbe is. Valamennyi induló sikeresen teljesítette az általa kitűzött célt, többen futva tették meg a leghosszabb, harminc kilométeres távot. Leggyorsabbjuk 3 és fél órán belül visszatért a közösségi térhez. A legfiatalabb túrázó az „Ejmiakő” szakaszán 3 éves volt, míg a „Kétkő” 19 kilométeres távját egy négy éves kislány teljesítette sikeresen családjával. Az összeszokott

tagokból álló szervezőcsapat munkáját az önkormányzat támogatta. Ennek köszönhetően a frissítők mellett minden teljesítő emléklappal és a túra emblémájával díszített kitűzővel térhetett haza.



Világ bajnok versenyző Sárisápon

Több fontos esemény is történt a hazai triálmotorosokkal az idei versenyszezonban, mely a járványhelyzet miatt az eredeti tervhez képest jóval rövidebbre sikeredett! A szakág életében az idei három legfontosabb esemény biztosan kijelenthetjük, Sárisáp nevéhez fűződik. Az első, hogy sikerült elindítani a Trial Park Sárisáp-projektet, a második, hogy kis falunk lett a házigazda a bajnokavató idei utolsó futamnak még szeptember végén, a harmadik, és sokak számára talán legemlékezetesebb, hogy október elején egy illusztris vendég látogatott el versenypályánkra.

Egy angol úriemberről van szó, aki annyi győzelmet ért már el a motorsport világában, hogy egy egész oldal is kevés lenne felsorolni. Csak néhány eredmény ötszörös angol triál bajnok, négyszeres Skót SixDays Trial győztes, hatszoros RedBull Romaniacs, ötszörös Erzberg Rodeo, Sea to Sky, HellGate's győztes, és még sorolhatnánk.

A neve fogalom a kétkerekű technikai sportok világában! Ő Graham Jarvis, triál és hard enduró versenyző. Nagy megtiszteltetés volt látogatása hazánknak, szakágunknak és Sárisápnak is, mivel szoros programjába érkezése előtt pár órával sikerült beilleszteni a Trial Park Sárisáp meglátogatását. Arról nem is álmodtunk, hogy egy egész délutánt tölt el velünk, hogy megossza élményeit és hasznos tanácsokkal lássa el a helyszínen lévő hazai triál versenyzőket!

Nagy öröm volt hallani egy világ bajnok dicsérő szavait a sárisápi versenypályával kapcsolatban, amit - azért halkan jegyezzünk meg - nem csak egy begyakorolt

mondat volt, mivel annyira elragadta a hely szépsége és kihívása, hogy úgy kellett megkérni, egy kicsit azért álljon meg, és pihenjen is, ne csak motorozzon!

Óriási élmény volt látni motorkezelési technikáját, akik pedig jelen voltak azok számára egy életre szóló délutánt jelentett elbeszélgetni vele.

Trial Park Sárisáp tehát elindult a nemzetközi hírnév felé, búcsúzóul pedig Graham Jarvis biztosított minket, hogy tovább viszi kis falunk eme értékét a világban.

Köszönjük Pup Attila és Társai Kft.-nek a csodás helyszínt.

Török János
Triál Szakágvezető
Magyar Motorsport Szövetség



Gyere közénk!

A 2007-ben alapított Sárísápi Fighting Kempo Klub tagfelvételt hirdet hobby és versenysportolók részére. Szeretettel várunk minden gyermeket (5 éves kortól) és felnőttét egyaránt összetartó csapatunkba.

A kempo egy Távol-Keleti harcművészet, ami ötvözi a Karate, a Box, a Judo, a Thai-Box, a birkózás és még számos más küzdősport elemeit. Az edzések során a tanítványok elsajátítják a küzdelmi és önvédelmi technikákat, emellett kiváló erőnlét és állóképesség szerezhető. Az edzéseket Sensei Pokorni Milán 3. danos mester vezeti, aki jelenleg is aktív profi K1 versenyző. Legfontosabb eredményei: Profi K1 Európa bajnok, Kempo Full Contact Világbajnok. Jelenlegi és korábbi tanítványaink legnagyobb sikerei: Nagy Levente Kempo-K1 VB 1. hely, Nagy Rebeka Kempo-K1 EB 2. hely, Kovács Adél Kempo Full Contact VB 2. hely, Horváth Zoltán Kempo Full Contact Világkupa 3. hely, Nardelotti Zoltán Harcművészetek Olimpiája Sanda 1. hely.

Az edzések helyszíne a sárísápi művelődési ház (Malom utca 3.). Gyertek és csatlakozzatok hozzánk minden hétfőn és csütörtökön 17:30-tól 19:00-ig!

Elérhetőség: Pokorni Milán +36705727331



Felújított klubteremmel, emléktáblával ünnepelt SAC

A tavalyi év legnagyobb feladata a „klubhelység kialakítása” nevű projekt volt. 2019-ben megtörtént az összes kőműves, villanyszerelő és festő munka. A Tao keret ki-merüléséig tartottak a munkálatok, majd újból pályáztunk, amit pozitív elbírálás követett. Az épület, melyben helyet kapnak az öltözők és a szociális helységek, már szinte teljesen felújított állapotban van. Augusztus 22-én, az egyesület megalakulásának 80. évfordulója alkalmából adtuk át az új klubtermet, valamint felavattuk az egyik alapító tag, Gurin Ferenc emlékére állított táblát.



SÁRISÁPI BSE

FOCIZZ VELÜNK!

A Sárísápi BSE labdarúgó szakosztálya várja a foci iránt érdeklődő gyerekek jelentkezését **5 éves kortól**, minden korosztályban.

Heti két alkalommal, korcsoportos bontásban várjuk az aktív mozgásra, szervezett keretek közötti sportolásra vágyó gyerekeket.

Csatlakozz hozzánk!



Gyere, próbáld ki!

**Változatos edzések, jó közösség, remek programok!
A foglalkozások ingyenesek, mindenkit szeretettel várunk!**

**EDZÉSEK
KEDDEN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 16:30-TÓL**

**Bővebb információ, jelentkezés:
Gombola Gábor
06 30 318 5617**

Szerkesztők: Jurásekne Pfluger Éva, Knyazovics Edina,
Ligetiné Vass Éva, Takácsné Molnár Anikó

Felelős kiadó: Kollár Károly polgármester

Nyomdai munka: Táltos Nyomda, Győr - **Tördelés:** Kollár Gábor János - **ISSN** 2062-9303