



TINNYE INFO

2017/01

TINNYE község havonta ingyenesen megjelenő információs lapja

Tudósítás a falugyűlésről

(2. oldal)

Fényképeken a múlt...

Bemutatjuk Naszvadi Ferencet

(5. oldal)

Ökumenikus imahét

(6. oldal)

Házszentelés

(6. oldal)

Gyertyaszentelő

Boldogasszony

(6. oldal)

A folyadékpótlás fontossága

Dr. Répási Ildikó tanácsai

(7. oldal)

Korizás, szánkózás Tinnyén

(8. oldal)



FIGYELŐSZOLGÁLAT ALAKULT TINNYÉN **Lakossági felhívás a rendkívül hideg időjárás miatt**

Értesítem a Tisztelt Lakosokat, hogy a rendkívüli hideg időjárásra való tekintettel megszervezzük a figyelőszolgálatot.

Az egészségre veszélyes kihűlések elkerülése érdekében kérünk mindenkit, hogy a környezetében élő idős, beteg emberekre fokozottan figyeljenek!

A figyelőszolgálatot a rendkívüli hideg időjárás idejére tartjuk fent.

Krix Lajos, polgármester

Szükség esetén a nap bármely szakában telefonon hívható:



Dr. Répási Ildikó,
(házi orvos):
+36 30 231 6859



Szabó Gyula,
(falugondnok):
+36 70 330 1849

DISZNÓVÁGÁS, MUZSIKA, TÁNCCHÁZ **2017. január 21-én Tinnyén**

Az egy évvel ezelőtti esemény sikerére való tekintettel idén is lesz Tinnyén disznóvágás.

A disznóvágás nagyon régi szokás, mindig is közösségi esemény volt. A „disznó” honfoglalás előtti őtörök eredetű szó, amely már a tihanyi apátság 1055-ben született alapítólevelében is megjelenik.

Ugyanakkor a néphiedelem szerint számos szabályt be kell tartani disznóvágáskor. A teljesség igénye nélkül,

például újholdkor tilos disznót ölni, mert a hiedelem szerint férges lesz a húsa, és kedden, pénteken és vasárnap sem szabad disznót vágni, mert állítólag megromlana a hús. Ezek szerint szerencsénk van, a tinnyei esemény időpontja a néphiedelem szerint is helyesen lett kiválasztva.

A disznóvágás január 21-én (szombaton), most is – a szokásnak megfelelően – kora
(folytatás a 6. oldalon)

MEGÚJUL A TINNYEI KOSSUTH LAJOS MŰVELŐDÉSI HÁZ

A 2016. december 7-én megtartott falugyűlésen Krix Lajos polgármester beszámolójában már hallhattuk, hogy a tinnyei Kossuth Lajos Művelődési Ház felújítására és átépítésére tavaly megszületett egy építészeti terv, amelyre azóta a község a jogerős építési engedélyt is megkapta.

A tervek elkészítését végző generáltervező cég vezetője Hohl Tibor, az építész tervező Callmeyer László volt.



(folytatás a 4. oldalon)

FALUGYŰLÉS – KÖZMEGHALLGATÁS

Tudósítás a tinnyei képviselő-testület 2016. december 7-ei beszámolójáról

2016. december 7-én Krix Lajos és a tinnyei képviselő-testület a művelődési házban falugyűlést és közmeghallgatást tartott, az eseményt mintegy 50 fős közönség kísérte figyelemmel. Krix Lajos beszámolóját követően a résztvevők kérdéseket tehettek fel, amelyekre a polgármester válaszolt.

2016. évi polgármesteri beszámoló

Krix Lajos köszöntötte a megjelenteket, majd a „Rendrakás, stabilitás, közösség-építés” fontosságát hangsúlyozta.

Rendrakás: mert még mindig kerülnek elő olyan régi ügyek, pályázatok, amelyekkel foglalkozni kell, rendbe kell tenni. *„Vannak pozitív példák is, pl. találtunk olyan projekt menedzsert, aki segíti a régi pályázatok lezárását.”* mondta a polgármester.

Stabilitás: az önkormányzatnak, Tinnyének stabil a költségvetése, mindig van minden értelmes dologra fedezet.

Közösségépítés: Ez mindig aktuális és fontos dolog.

A gazdálkodás 2016-os számai

A 2016. évi költségvetés számai és a falugyűlés időpontjáig figyelembe vett tényadatok a táblázatban láthatók.

2016. évi költségvetés	terv	tény
épitményadó	11 300 E Ft	8 447 E Ft
kommunális adó	1 000 E Ft	1 144 E Ft
telekadó	28 000 E Ft	33 200 E Ft
idegenforgalmi adó	-	183 E Ft
gépjárműadó	5 100 E Ft	4 945 E Ft
iparüzési adó	15 000 E Ft	16 096 E Ft
termőföld bérbeadás	200 E Ft	45 E Ft
késedelmi pótlék, bírság	1 600 E Ft	1 379 E Ft
egyéb bevételek	500 E Ft	562 E Ft
talajterhelési díj	300 E Ft	140 E Ft
összesen:	63 000 E Ft	66 143 E Ft

Megj.: a kommunális adó már kivezetésre került, a fenti összeg a jelenleg még fennálló tartozásokat mutatja.

A 2015-ben megfogalmazott tervekről

A Pohl udvar önkormányzati tulajdonba került, a szennyvízátemelő gépházak felújítása és üzembiztossá tétele megtörtént, ill. részben folyamatban van. A Damjanich és Rákóczi utcák, valamint a Mediterrán-völgy bevezető útjának kátyúzásával kapcsolatban Krix Lajos elmondta: *„Nem az a járható út, hogy minden évben kátyúzunk, és minden évben ráköltünk egy csomó pénzt. Végre kell megcsinálni, aszfaltborítással kell ellátni egy-egy utcát.”*

A 2015-ben megrendezett nyári táboroknak 2016-ban is volt folytatása, ismét igen nagy létszámmal működtek.

A körzeti megbízotti gépkocsit a község megvásárolta, de a jármű üzemeltetése a Rendőrség feladata.

Elkészítettük a művelődési ház felújításának építészeti terveit *(bővebben az erről szóló cikkünkben [a szerk.]*).

Bak Ferenc emléktáblájának közterületi elhelyezése és felavatása megtörtént.

A civil szervezetek részére 600 E Ft keretösszegben pályázatot írtunk ki, de ebből 400 E Ft nem lett kimerítve. Ez az összeg a civil szervezetek számára 2017-ben elérhető lesz.

A 2016-os útépitési pályázatot a Strabag nyerte el.

A Tinnyén működő két egyház 300-300 E Ft céltámogatást kapott, amelyeket a templomok karbantartására és felújításra fordítottak.

Néhány jelentősebb, 2016. évi képviselő-testületi döntés

Megtörtént a vízi közművek vagyoneértékelése. Ennek kapcsán a polgármester elmondta, hogy eddig, hosszú éveken keresztül nem volt ez a vagyone felértékelve, ezért azt sem lehetett tudni, hogy milyen értéket képvisel. Ez azért fontos, mert a DMRV zrt. bérleti díjat fizet a vagyoneérték után, és az ezen végzett javítások, felújítások szembe állíthatók a bérleti díjjal. Ezért pl. a Bocskai utca elején lévő átemelő javításának 50 M Ft körüli összegű,



Krix Lajos ismertetője (fotó: Ladányi Péter)

DMRV zrt. által kiállított számláját sem kell a községnek kifizetni. A lényeg az egyensúly megteremtése. A vagyone-értékelés eredménye: a tinnyei vezetékes vízi közmű értéke 525,7 M Ft; a Pilisjászfalu határában lévő szennyvíztisztító vagyone értéke pedig 117,6 M Ft, ez utóbbiban községünknek 45/100 tulajdoni hányada van.

Az ebrendészeti feladatok ellátására a Kutyamentsvár Alapítvány került megbízásra.

Elnyertük az elsőként benyújtott vis maior pályázaton igényelt teljes 56,2 M Ft-os összeget. Ebben pl. benne van a Széchenyi utca második felének az elkészítése is.

Kiírásra került az Óvoda vezetői pályázat *(a pályázat azóta lezárult, a győztes pályázót a következő lapszámunkban mutatjuk be [a szerk.]*).

A község beszerzett egy autót, amellyel sokkal több munkát el lehet végezni, mint korábban. Ezelőtt saját tulajdonú gépkocsikkal kellett ezeket a feladatokat megoldani, ez most sokkal gördülékenyebb.

2017. év feladatok

Az építványadó tekintetében egy átfogó ellenőrzésre lesz szükség 2017-ben, hogy kiderüljön, mi az oka annak, hogy nem folyt be a tervezett összeg.



Adózási fegyelem növelése, a telek- és építmény adó bevallások tekintetében egy átfogó ellenőrzésre lesz szükség 2017-ben az építésügyi és földhivatal bevonásával. Krix Lajos elmondta, hogy nagyon vegyes a kép, vannak olyan adóalanyok, akik nem akarnak adót fizetni, bevallást sem nyújtanak be. Azt is hangsúlyozta, hogy a tulajdonos kötelessége, hogy pl. az építményt az ingatlan tulajdoni lapján feltüntesse.

Utak, járdák állapotának javítása, új szilárd burkolatok Művelődési ház felújításának megkezdése (részletek a külön írásunkban [a szerk.]).

A védőnői- és családsegítő szolgálat Jászfalusi úti épületének tartalommal való megtöltése: pl. Baba-mama klub, játszótér, stb. Krix Lajos külön megköszönte Nagy Jenő képviselőnek, hogy a térköveket ingyenesen adományozta az építkezéshez.

Térfigyelő rendszer kiépítése a közterületeken és forgalmasabb útszakaszokon.

Új orvosi rendelő kialakítása.

Településközpont használatának szabályozása.

Tinnye közlekedési rendjének kialakítása (pl. közlekedési táblák, utcanévtáblák kihelyezése), „ennek közös munkának kell lennie” – hangsúlyozta Krix Lajos.

Tárgyalásokat folytatunk egy községi T-Com csomag bevezetéséről, hogy a tinnyeiek egy jutányos előfizetési díj ellenében korlátlan mobil beszélgetésre legyen lehetősége.

Adósságrendezés: 2016 II. félévétől 1,437 M Ft-tal csökkent a község havi adósság terhe, 2017 májusában befejeződik.

Újra lesz disznótör 2017. január 21-én (lásd az erről szóló cikkünket [a szerk.]).

Tinnyén mindenhol lesz közvilágítás, az ELMŰ szakemberei már dolgoznak a hiányosságok felmérésén és pótlásán.

A Kossuth homokszobor kapcsán a polgármester elmondta: „Tárgyalásokat folytatunk a Nemzeti Fejlesztési Minisztériummal, hogy miként tudnánk forrásokat szerezni egy nemzetközi fesztivál lebonyolítására.”

Krix Lajos az R11 gyorsút kapcsán kifejtette: „Tinnye gazdasági fejlődése a keleti nyomvonal esetén lenne garantált. A kormányzat a nyugati nyomvonal felé mozdult el, és bár gyűlnek az aláírások a keleti nyomvonal mellett, azt is meg kell majd vizsgálnunk, hogy milyen ajtó nyílik meg akkor, ha mégis a nyugati nyomvonal kerül majd megvalósításra.”



A falugyűlés hallgatósága (fotó: Ladányi Péter)

Tinnyén már dolgozik a UPC, ezzel kapcsolatban Krix Lajos reagált néhány korábbi kérdésre: „Tinnye az nem New York, így az sem reális, hogy földkábelekkel bővítsen a UPC. Nem kifizetődő ilyen kis faluban, így légkábelekkel történik a bővítés.”

Krix Lajos összefoglalója

A polgármester így zárta tájékoztató előadását: „Hangsúlyozni szeretném, hogy Tinnyének stabil a gazdálkodása, célok szerint dolgozunk. Várjuk az ötleteket, kérjük, hogy vegyenek részt ebben a munkában. Fontos, hogy a lakosság terheit néhány éven belül elviselhető mértékűre csökkentjük, máshonnan szerezzve meg az ehhez szükséges bevételeket.

Nagyon köszönöm a képviselők munkáját. A hivatalon belül kezd kialakulni egy olyan hadra fogható csapat, akivel nagyon sok mindent meg fogunk tudni oldani, és az itt élők érezni is fogják ennek hatását. Nyitott hivatal akarunk lenni.”

Hozzászólások

A tájékoztatót követően a résztvevők kérdéseket tehetek fel a polgármesternek és a képviselő-testületnek. Az alábbi témák és kérdések merültek fel.

Hangya-köz és István király utca közötti gépjárműforgalom tiltása, megakadályozása:

K.L.: 2017. január végéig fizikai akadályt képező oszlopokat helyezünk ki a Hangya-köz Bocskai utcai végénél.

A község gazdálkodásánál a kintlévőségek nem kerültek bemutatásra:

K.L.: Kintlévőségek elsősorban a telekadóból származnak, ezek beszéde folyamatban van. A két legnagyobb tételt (43 M Ft és 16 M Ft) az adózók telekbeszámítással rendezik.

Az adóalanyokkal az erről szóló megállapodás már megszületett, a szerződéskötés folyamatban van.

A tinnyei házi sörfőzde beruházás ügye:

K.L.: A cél nem változott, a projekt folyamatban van.

Az István király utca megnyitásának ügye (ne legyen zsákutca):

K.L.: A folyamat elindult, de senki sem fog az utcára kerülni. Elegendet kell tennünk a katasztrófavédelmi előírásoknak.

A Volán társaságokkal történő megegyezés (tömegközlekedés javítása, a vasúti és busz járatok egyeztetése):

K.L.: Sajnos semmilyen eredményt nem sikerült elérni, mindenhol falakba ütközünk. Most azt vizsgáljuk, hogy hogyan lehetne finanszírozni egy 8-10 személyes elektromos kisbuszt, amivel egy saját közösségi közlekedése lehetne Tinnyének.

Szemetes kukák kihelyezése a közterületen:

K.L.: Még a tél folyamán felmérjük a helyzetet, megtervezzük a munkát, majd tavasszal kerül ez megoldásra az utcanévtáblákkal együtt.

Megújul a tinnyei Kossuth Lajos Múvelődési Ház (folytatás az 1. oldalról)

Építészeti tervek

A meglévő, ma is használatban lévő művelődési ház eredetileg elsősorban mozinak épült. Feltehetően ezért nem volt zavaró annak idején, hogy a fő funkciót betöltő nagyterem természetes megvilágítása igen csekély az udvari ajtók feletti kis alakokon keresztül, a benapozásról nem is beszélve.

Mivel műszakilag az idők során meglehetősen elhasználódott az épület (a fafödém helyenként veszélyes állapotba került), az építészeti tervek a tervezett felújítás során a nagyterem fényviszonyainak javítását is célul tűzték ki. Ezt mindenképpen meg kell tenni, mivel a mai használat nem csak az estekre vonatkozik, hanem a nappali programok is mindennaposak.

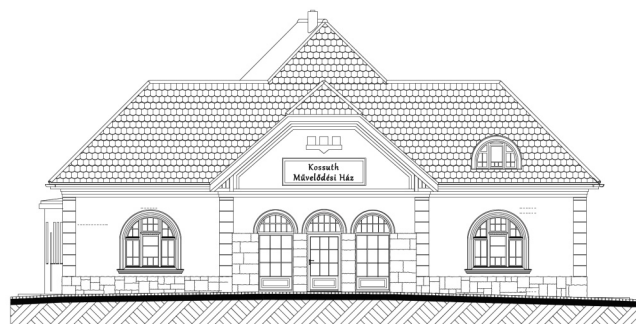
A tervezők a lehetőségek kialakításánál figyelembe vették azt az elvárást, hogy az épület tömege, összképe, hangulata a korszerűsítés során ne változzon meg. A hőszigetelési követelmények megvalósítása során keletkező csekély szélességi- és magasságnövekedés lehetővé teszi, hogy a nagyterem a tetőn keresztüli felülvilágítókkal mind a keleti, mind a déli oldalon természetes fényt kapjon.

Földszint

A meglévő tömegben belül, a nagyterem mellett új funkciók is helyet kapnak majd. A dupla belmagasságú előcsarnoktól jobbra kerülnek a mosdók, valamint egy iroda, ill. fogadó szoba. Baloldali irányban, a lépcső alatt, egy büfé kerül kiépítésre, ami az előcsarnok és a hátsótraktusban elhelyezkedő kávézó felé tud kiszolgálni. A kávézón keresztülhaladva egy nagyobb méretű klubhelyiség épül. Ez széles ajtajaival összenyitható mind az előcsarnokkal, mind a nagyteremmel, a jövőbeni rendezvények változatos igényeinek kielégítése érdekében. A klubszobához teakonyha is csatlakozik.

A nagyterem melletti meglévő bővítmény hátsó része színészöltöző marad külön bejárattal és egy új, zuhanyzóval is ellátott mellékhelyiséggel.

A nagy terem kerti kijáratai, amelyek egyúttal menekülőajtók, egy szélesen kiugró eresz alá nyílnak, ahol a szünetekben levegőzni, esetleg dohányozni is lehet.



A művelődési ház tervezett homlokzati képe

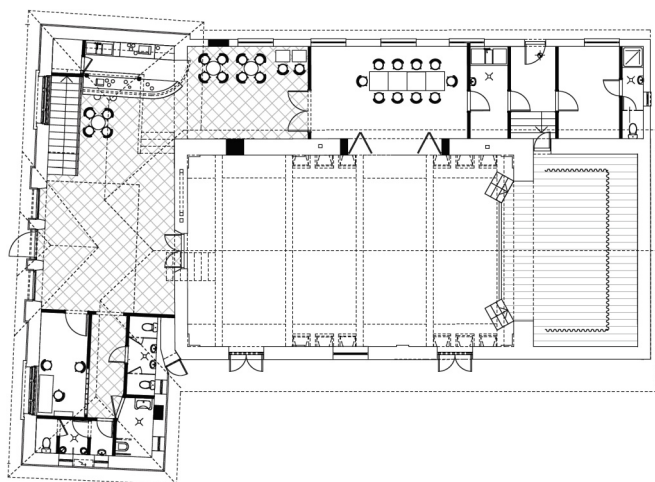
Emelet (tetőtér)

Az újjáépített fedélszék alatt további tetőtéri helyiségek kapnak helyet, ezek egy középfolysóról nyílnak, amelynek természetes fényt ad az előcsarnok dél felé néző dupla légtere. Ehhez a légtérhez kapcsolódik egy galéria ülőbútorokkal. Mőd nyílik négy kisebb iroda elhelyezésére, valamint egy nagyobb, tükörrel ellátott többfunkciós helyiség kialakítására két öltözőfülkével és mellékhelyiséggel.

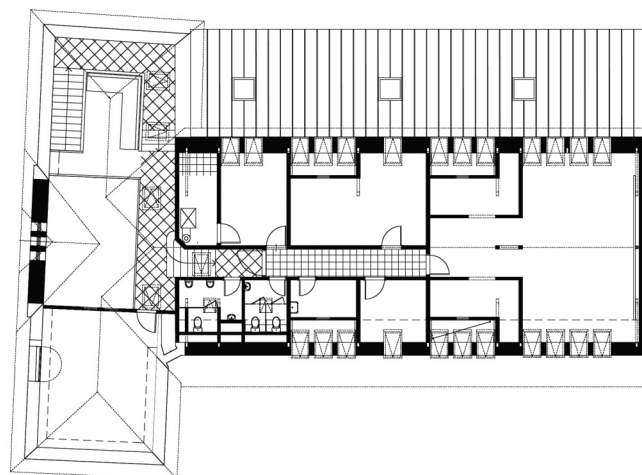
Az épület gépészeti helyisége is a leendő tetőtérbe kerül.

Kivitelezés, megvalósítás

A jogerős építési engedély birtokában már „csak” a kivitelezés van hátra, de ehhez még sok előkészítő munkára és jelentős anyagi forrásra lesz szükség. Krix Lajos polgármester elmondta, hogy a tervek és az engedély birtokában egy – szükséges anyagi forrást biztosító – pályázat segítségével azonnal elindíthatók lesznek a szükséges munkálatok.



A művelődési ház földszintjének terve



A művelődési ház tetőtérének terve



FÉNYKÉPEKEN A MÚLT...

Bemutatjuk Naszvadi Ferencet, „Csundri”-t

Nem emlékszem, hol és mikor, hogyan ismerkedtem meg Naszvadi Ferencel, hogyan szereztem tudomást arról, hogy fényképez. Abban az időben a Pest megyei Levéltár megbízásából krónikát írtam a faluban történekről. Ehhez szükségem volt fényképekre.

Eleinte kaptam képeket Lázár tiszteletestől, Naszvadi Lászlótól, Oroszi Józseftől, majd magam is próbálkoztam, de ezekből a lehetőségekből kifogyva „jól jött” egy igazi fotós, amilyennek Naszvadi Ferencet megismertem.

Ő ugyanis hajlandó volt képet hozni arról amiről kértem, hamar megértette, hogy a kép nemcsak árucikk, hanem fontos dokumentum, amely rögzíti pillanatnyi életkörülményeinket, az eseményeket, megőrzi az emlékezetnek kortársainkat. Fáradságot nem kímélve ott volt, ahol valami fontos történt, kismotorjával felkereste a lefényképezetteket, hogy válasszanak, a megrendelt képeket ismét kismotorjával kiszállította az



Úttörő szüreti bál felvonulás 1981-ben (fotó: Naszvadi Ferenc)

érdekeltekhez, a krónikához is. Így '70, '80, '90-es évekbeli életünk eseményei általa képekben dokumentálva vannak.

1985-ben a nagyközségi tanács megbízásából lefotózta az egész falut. Rendszeresen jelen volt gépével az iskolai, a kulturális, az egyházi, a családi, az önkormányzati eseményeken. Felfigyelt környezetünk szépségeire, de a környezetkárosításra is.

Naszvadi Ferenc, közismert nevén *Csundri*, 1929 októberében született a tinnyi Naszvadi nemzetség tagjaként. A Kandó Kálmán műszaki szakiskolában szerzett ismeretei alapján a Gamma művekben dolgozott műszaki rajz ellenőrként, majd a Magyar Tudományos Akadémia Számítástechnikai Intézetében dolgozott, innen ment nyugdíjba 1988-ban. Ettől kezdve szenvedélyének, a fotózásnak élt. Ma családjával nyáron Tinnyén, télen Budapesten él. A kismotor is régen nyugdíjas, de a belső motor még tűrhetően működik. Nagy kár, hogy a látása igen meggyengült.

Gondosan megőrzött filmjei a helytörténeti gyűjteménybe kerültek, feldolgozásra várnak.

További jó egészséget kívánunk, boldog új éveket kedves családjá körében!



Népszokás Naszvadi Ilona és Kovács Lajos esküvőjén: A szakácsnő földhöz vág egy tányért. Ha a menyasszony összesöpri a cserepeket, ügyes asszony válik belőle (fotó: Naszvadi Ferenc)



Az első szabadon választott önkormányzat esküvéte 1990. októberében (fotó: Naszvadi Ferenc)



A CsavásIram c. album magyarországi bemutatója: Tinnye, 2017. 01. 21.

LAPUNKBAN HIRDETHET IS!

további információ:

<http://tinnye.info/media>
+36 70 415 2086

Disznóvágás, Muzsika, Táncház (folytatás az 1. oldalról)

reggel (7 óra körül) kezdődik majd pálinkázással, ezután a disznót egy gyakorlott böllér bontja és dolgozza fel.

Lesz hurka, kolbász, töltött káposzta, finom disznótoros húsleves, és íncsiklandó sülték és pecsenyék. A csodálatos finomságokat a nyugdíjas klub tagjai készítik majd el.

S hogy a kicsik se unatkozzanak, délelőtt a szervezők gyerekprogramokkal várják a kisgyerekes családokat. Mesevetítés, kézműves foglalkozás és sok-sok játék várja a kisebbeket.

Mindezt egész nap csodálatos muzsika kíséri. Nappal a *Dűvő* zenekar prímásának fia, *Hrúz Márton és bandája* fogja biztosítani a fülbemászó zenét.

Este pedig az *Üsztürü* és a *Heveder* zenekarok közös, nemrég megjelent *CsávásIram* című albumának magyarországi, táncházal egybekötött bemutató koncertje vár minden érdeklődőt közelről s távolról egyaránt. Ha a lelkesedés kitart, akár másnap reggelig szólni fog a muzsika!

Az egész napos rendezvényhez az önkormányzat biztosítja a tinnyei művelődési házat és környékét, a programokon a részvétel ingyenes. A napközben elkészült finomságokból kóstolót lehet majd vásárolni, de a nem túl nagy adagok ára sem tör majd az egekbe, hogy minél többféle csemegét megkóstolhassunk.



***Jó szórakozást,
jó étvágyat,
mindannyiunknak!***

ÖKUMENIKUS IMAHÉT A TINNYEI KATOLIKUS TEMPLOMBAN

2017. január 15-től január 22-ig

Szeretettel hívunk minden kedves tinnyeit és környékbelit a 2017. évi „Imahét a keresztyények egységéért” alkalmaira.

Ebben az évben az ökumenikus imahét január 15-én vasárnap kezdődik és január 22-én vasárnap ér véget.

Tinnyén *január 20-án 18 órakor* a római katolikus templomban lesz az ökumenikus istentisztelet, majd utána a református gyülekezeti teremben tartja meg a református és a katolikus egyházközösség a szokásos módon közös szeretetvendégségét.

Várunk mindenkit, hogy együtt imádkozzunk egymásért, más keresztyény közösségekért, a világért és magunkért, majd utána is jó hangulatú közösségben maradva ünnepeljünk, beszélgessünk.

*Csoma Áron református lelkész és
Harkai Gábor plébános*



HÁZSZENTELÉS

Katolikus Hírek

Vízkereszt ünnepéhez kötődik a házszentelés szokása, amikor az egyházközösség papja – vagy lekipásztori kiségitője – meglátogatja a híveket otthonukban és megáldja a házukat, lakásukat a benne lakókkal együtt.

Örömmel elmegyünk minden kedves tinnyeihez, aki szeretné, hogy

megszenteljük akár új építésű, akár régebb óta lakott hajlékát.

Kérem, hogy jelezzék felénk szándékukat a vasárnapi szentmisékhez kapcsolódva: a 17 órakor kezdődő szentmisék előtt vagy után.

*Harkai Gábor plébános és
Berze József lekipásztori kiségitő*

GYERTYASZENTELŐ BOLDOGASSZONY ÜNNEPE

Katolikus Hírek

Február 5-én tartjuk meg Gyertyaszentelő Boldogasszony ünnepét.

Ezen a napon arra emlékezünk, hogy a megszületett kis Jézust szülei 40 napos korában a mózesi törvény előírása szerint

felvitték a jeruzsálemi templomba, és ott hálaáldozatot mutattak be Istennek.

Az ünnepen ezt az eseményt szeretnénk felidézni azzal, hogy hagyomány szerint a templomba kezünkben tartott égő gyertyákkal vonulunk be.

A szentmise végén pedig a hagyományos Balázs-áldásban részesülhetünk.

Az áldásban azt érzük az Istentől, hogy óvjon meg bennünket a torokbajtól és minden más bajtól.

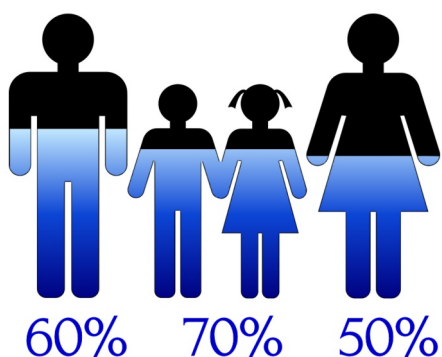


A FOLYADÉKPÓTLÁS fontossága

DR. RÉPÁSI ILDIKÓ

A Föld és összes élőlénye nagy mennyiségű vizet tartalmaz. Az emberi test esetében ez:

- gyermekeknél: kb. 70%,
- felnőtt nők esetében: kb. 50%,
- felnőtt férfiaknál: kb. 60%.



A víz szerepe

Szerepe az emberi testben, igen sok fajta. A teljesség igénye nélkül tesztek itt említést néhány fontos momentumról. A vér, amely szállít, közvetít cukrot, fehérjét zsírt, oxigént és még sok minden mást, teljesen bejárja az egész testet. A nyirok, amely az immunrendszer (a szervezet védekező rendszere) anyagait tartalmazza. Emésztő enzimek, hormonok megannyi folyékony állagú alkotó eleme testünknek. Amikor folyadékról beszélünk, az nem csupán a víz, hanem a benne oldott ásványi anyagok összessége is. Amelyek nélkül nem lenne egyensúlyban szervezetünk.

Milyen módon veszítjük testünk folyadékjait?

Az emberi szervezet egészséges folyamatai által: párologtatás, amely jelentősen növekszik hőség esetén és csap át jól látható izzadásba. Vizelet, széklet, könny.

Betegség esetén: hasmenés, hányás, vérzés, láz, égés nagyobb testfelszínen, láz.

Folyadékigény

Az ember folyadékigénye napi, 1,5–2,0 liter folyadék, amelynek bevitele víz vagy szénsavmentes ásványvíz formájában a legajánlottabb. Csak kis mennyiségben igyunk – és nem napi rendszerességgel – üdítőket, édes leveket. A kávé, tea maga is vízhajtó hatású.

Ezt a mennyiséget növelni kell nagyfokú folyadékvesztés esetén.

Kiszáradás

A nagy mennyiségű folyadékvesztés és az elégtelen folyadékbevitel esetében kiszáradás tünetei léphetnek fel, amelyek a következők lehetnek: szédülés, izomgyengeség, szapora légzés, remegés, szapora szívverés érzete, általános nagyfokú gyengeség, ájulás. Amennyiben ilyen tüneteket észlelnek, azonnal forduljanak orvoshoz!

Hogyan és mivel pótoljunk?

Izzadás, hasmenés, hányás, hőség, láz esetén otthonunkban is jól kivitelezhető a folyadék pótlás.

A folyadék mennyiségét a vesztés mértéke határozza meg. Láznál ez jól meghatározható: minden 1 °C-os emelkedés (37 °C-ig normális) 20% folyadék többletet igényel (pl: 38 °C-nál 2,4 liter).

A folyadékpótlás legoptimálisabb formája: víz, szénsavmentes ásványvíz.

Hogy pótoljunk folyadékot, ha sokat hányunk: kanalanként, ötpercenként egy kanál folyadék bevitele folyamatosan, és ha már nem hány, lehet nagyobb mennyiség egyszerre.

Magas láz, amely hosszan tart, akár napokig, gyakori hányás, nagyfokú hasmenés (napi 10-15 alkalom nagy mennyiség) esetén már nem elegendő a sima víz ivása. Ezekben az esetekben fokozott ásványi anyag, illetve cukor



bevételre is szükség van. Ennek legbiztosabb és leghatékonyabb módja az orvos által felírt szájon keresztül megiható infúziós folyadék.

Amit viszont megtehetünk mi magunktól is: a teába cukrot rakunk, csipet sóval. Ásványvizet fogyasztunk, amely K, Na, bikarbonát tartalmú. Magas kálium tartalmú élelmiszert eszünk (pl. banán). Minden esetben fokozott figyelmet igényel a csecsemők, kisgyermekek, idősek folyadékpótlása, mivel náluk nagyobb a kiszáradás veszélye.

Egy kis segítség

Kis segítség, ha pontosabban szeretnénk tudni a normális folyadékszükségletet: kisgyermekeknél 110 ml/ttkg, 10 év alatt 40 ml/ttkg, felnőtteknél 28-38 ml/ttkg. (pl: 9 éves gyermek, akinek a súlya 30 kg: 40 ml x 30 kg = 1200 ml, azaz 1,2 l). (ttkg: test-tömeg kg)

Amennyiben, elolvasták a fent leírtakat, ne felejtsek el meginni egy jó pohár vizet.

Egészségükre!



KORCSOLYÁZÁS ÉS SZÁNKÓZÁS TINNYÉN

CZAKÓ PÉTER

kis kirándulások Tinnye környékén

Itt a tél. Idén úgy néz ki, kicsit visszaáll a természet normális rendje, a tavalyi tavaszias januárt idén a kemény mínuszok jellemzik. Igaz, hogy nagyobb lesz a fűtésszámlánk, viszont jóval kevesebb kártevő fogja dézsmálni majd kertjeinket. Hajlamosak vagyunk ilyen időben visszavonulni a meleg szobák mélyére, de ne tegyük! Menjünk a szabadba! Érdemes, mert mind a lelkünk, mind a testünk jobban fogja érezni magát egy kis mozgás után.

A már említett télies idő új lehetőségeket hoz elő gyönyörű falunk adottságaiból. Első helyen említem a korcsolyázást a Garancson. Tudom, hogy a tábla, ami a tó mellett áll, azt jelzi, hogy a jégre menni veszélyes. Értem, hogy az esetleges balesetek jogi következményekkel járnának, de a 15 éves tapasztalatom alapján megállapíthatom, kár lenne lemondani erről a páratlan téli sportolási lehetőségről. Kellő óvatossággal, körültekintéssel el lehet kerülni a baleseteket, konkrétan a beszakadást.

A tó a kotrás után helyenként eléri a 2 métert, de szerencsés védett elhelyezkedése révén elsőként fagy be a környék tavaihoz képest, s a mínuszos éjszakák alatt hamar kövéredik a jég. 8-10 centis vastagságon már biztonságosan lehet korcsolyázni, főleg idén, mivel a nyugodt időjárási körülmények s a havazás elmaradása miatt egyszerre simán fagyott meg a víz. Én minden évben az első korcsolyázáskor meg szoktam fúrni a jeget, hogy bizonyosságot nyerjek a megbízható vastagságról.



A katonai út eleje, már csak a hó hiányzik... (fotó: Czako Péter)

Fontos szabály, hogy egyedül ne menjünk a jégre, s ott is mindig figyeljünk egymásra, másrészt, ha a felmelegedéssel megjelenik a jég felszínén a víz, már ne menjünk rá!

A környezetünk jó lehetőséget biztosít a szánkózásra, ha megjön a hó. Ennek legjobb terepei a „katonai út” és a zsidó temető melletti lejtők. Az előbbit Piliscsaba felé a Tinnye táblától, az utóbbit a Zrínyi utca felől néhány perces sétával lehet elérni.

Jó korizást és szánkózást, amíg az időjárás engedi!



A befagyott Garancsi-tó jége kiváló korcsolyázási lehetőséget kínál (fotó: Czako Péter)

DR. IMRE GÁBOR JEGYZŐ
ügyfélfogadási ideje, időpont egyeztetés

Dr. Imre Gábor jegyző ügyfélfogadási ideje: *hétfőnként 9:00-tól 12:00-ig*

Előzetes időpont egyeztetés Bayer Ágnesnél ügyfélfogadási időben személyesen, vagy munkaidőben a +36 26 335 076 telefonszámon lehetséges.



Kiadó: LogiSOL Kft., 2086 Tinnye, Bocskai u. 21.
A kiadásért felel: Szabadi Mercédesz
Felelős szerk.: Ladányi Péter, szerkeszto@tinnye.info
ISSN 2498-8782 (nyomtatott)
ISSN 2498-9002 (online)
Elektronikus újság: <http://tinnye.info>
Facebook fiók: <https://facebook.com/tinnye.info>
Letölthető (.pdf) változat: <http://tinnye.info/lap>
Hirdetés: hirdetes@tinnye.info, +36 70 415 2086
Hirdetési feltételek, ÁSZF: <http://tinnye.info/media>