Lovasi Hírek

XVI. évfolyam. 3. szám A LOVASI ÖNKORMÁNYZAT HÍRLEVELE 2020. március

Lovas kulturális öröksége

A cikksorozat előző két része a külcsínről szólt. Mindarról, amit közvetlenül látunk Lovas felé közeledve és a településen belül közlekedve. Azaz Lovas község tájképi és természeti beágyazottsága, ami értékes adottság, kötelező megőrzésre szorul. Csakúgy, mint a falu mezőgazdasági jellegére utaló vagy a vidéki romantikát idéző, többnyire magánterületeken álló, kőből rakott gazdasági épületek, kőkerítések, kutak stb.

Ez a cikk, az utolsó ebben a sorozatban, a belbecsről szól. Ez sok esetben megmutatkozik a külcsínben is, de ha nem, akkor érdemes megmutatni, felhívni rá a köz figyelmét. Lóvas esetében a belbecs kevésbé egyértelmű az egyszeri ide látogató számára… Azt goná dolom Lovas számos belső értékkel, kulturális örökséggel rendelkezik, a település méretéhez képest kifejezetten gazdagnak mondható e téren is. A teljesség igénye nélkül hoznék ide néhányat.

Lovas egykoron a malmok települése volt, viszont az ide látogató erre vonatkozóan nem kap semmilyen utalást. Biztosan vannak a lakosság birtokában olyan képi és tárgyi örökségek a településről, amikből akár állandó kiállítást lehetne létrehozni a faluházban.

Egy őskori festékbánya egyedülálló örökség, amiből mindössze néhány van a világon. De hát Lovason van az egyik! A falutól való távolság nem gond, hiszen csodálatos vidéken visz odáig az út, azonban a bánya közelébe érkezve igen nehéz rátalálni, útjelzők hiányában. Végül pedig rán lelve semmilyen tájékoztató tábla vagy kiírás nem segíti az érdeklődőt, hogy mit is lát, vagy, hogy miért is olyan jelentős ez felfedezés. Nyilvánvalóan a faluház alatti állandó kiállítás ad némi támpontot, de ha nem megyünk a belső udvarra, sajnos nem fedezzük fel a megelőző tájékozódás lehetőséget.

Kevés település mondhatja el, hogy vidéke, tájai és lakói festőt ihletett meg. Azonban Lovas igen. Nagy Gyula festőről elnevezett Lovasi Nagy Gyula Galéria gazdag tárlatot kínál, a festő termékeny munkássága és öröksége akár több kiállítást is lehetővé tenne évente. A Galéria működését, üzemeltetését, Lovas vérkeringésébe vonását is meg kell tenni.

Lovas a világhírű Kéktúra útvonalán fekszik, ami 2020-ban a világ első 25 leginkább érdemesnek ítélt túrájába választottak. A Mária út, - közép Európa zarándok útja - szintén átszeli a települést. Utóbbihoz kapcsolódóan fontosnak tartanám a régi temető megóvását és az ott heverő hiányos kőkereszt visszaállítását. Vajon hol lehet a kereszt felső része, ki tud róla? Folytathatnám a sort a Savanyú víz forrással, a Milleniumi parkkal, lóversenyekkel…

A település honlapja a település rövid történetében említi a malmokat, a festékbányáról és az állandó kiállításról szintén szó esik. Ugyanakkor ezek nincsenek kitáblázva, nem állnak rendelkezésre szóróanyagok, se településtérkép a nevezetességekkel, se térkép a festékbányához vagy a Galériához. Mindezeket természetesen nem öncélúan kellene kiemelni és hangsúlyozni, hanem helyet kellene kapniuk a falu jövőképében, középhosszútávú stratégiájában, ami a megfelelő kereteken belül vonzóbbá teszi a községet, erősíti a kulturális életet és a közösséget, továbbá a település lakói számára megélhetést biztosítanak. Nem okvetlen kell mindehhez óriási pénzforrás. Hiszem, hogy párbeszéddel, közösségi összefogással ezekből számos megvalósítható.

Kérem, ne feledkezzenek meg a Lovas Kikötőhöz kitett ötletgyűjtő palackról és a lovasertekei@gmail.com fiókról, ahová megírhatják javaslataikat!

Csomai Lóránt

A Lovasi Önkormányzat és az Alsóörsi Közös Önkormányzati Hivatal dolgozói kellemes Húsvéti ünnepeket kívánnak Lovas állandó lakosainak és nyaralótulajdonosainak!

Kedves Tanulók, kedves Szülők!

Az 1102/2020 Kormányhatározat 2020. március 16-tól elrendelte a digitális tanítási rendet. A nevelőtestület március 16-án reggel értekezleten beszélte át az új helyzetből adódó feladatokat. A kollégák köszönetet érdemelnek, mert nagyon gyorsan alkalmazkodtak a nem egyszerű kihívásokhoz. A tantestület rendelkezik a szükséges digitális eszközökkel.

Felmértük ki kér kiscsoportos gyermekfelügyeletet. A tanulók és szüleik számára a keddi napon biztosítottuk a tankönyvek és egyéb felszerelések hazavitelét. Örömmel állapítottuk meg, hogy valamennyi tanuló és szüleik rendelkeznek fogadó és visszajelző digitális technikával.

A feladatokat elsősorban Classroomon keresztül juttatjuk el a tanulókhoz a létrehozott egyéni és csoportos kapcsolaton keresztül. A számonkérés formájáról is született megnyugtató döntés. Reméljük, a tanév hátralévő feladatait a tanulók fegyelmezett részvételével sikeresen meg tudjuk oldani.

Segítőkész közreműködését kérünk valamennyi résztvevőtől!

Mészáros Károly
iskolaigazgató

Rendelkezés az adó 1+1 %-áról

Az idei esztendőben is rendelkezhetünk jövedelemadónk egy részéről. 1%-át valamelyik egyháznak, másik 1%-át pedig egy civil szervezetnek ajánlhatjuk fel.

Lovas Jövőjéért Egyesület	Adószám: 19384878-1-19
Nagy Gyula Művészeti Alapítvány	Adószám: 19380575-2-19
Lovas Egyesület	Adószám: 18933967-1-19
Lovasi Polgárőr Egyesület	Adószám: 18936757-1-19
Magyar Katolikus Egyhá	Technikai száma: 0011
Magyar Református Egyház	Technikai száma: 0066

HIRDESSEN A LOVAS HÍREKBEN!

1/8 oldal 600 Ft 1/4 oldal 1100 Ft
1/2 oldal 2000 Ft egész oldal 4000 Ft

Információ:
Lovas Teleház – Tel.: 06/87-575-083
Lovas Önkormányzat – Tel.: 06/87- 447-694

Változik az ügyfélfogadás rendje

A Balatonfüredi Rendőrkapitányságon személyes ügyfélfogadás 2020. március 23-tól minden héten kizárólag:

kedden 08:00 óra -12:00 óra

közötti időszakban biztosított. Egyben tájékoztatjuk ügyfeleinket a 2020.03.12-én hatályba lépő 41/2020. (III.11.) Korm. rendeletre tekintettel, hogy a magyar állampolgárok, Magyarország területén hatályos, lejáró hivatalos okmányai a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napig érvényesek.

Fontos, kizárólag a 2020. március 12. napjától lejáró hivatalos okmányok tekintetében lehet az érvényességi időt a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napig megtartottnak tekinteni!

A fenti szabály vonatkozik magyar állampolgár részére kiállított lőfegyvertartási engedélyre, személy és vagyonőri igazolványra, magánnyomozói igazolványra, vagyonvédelmi rendszert tervező, szerelő igazolványra, illetve lőfegyver, lőszer megszerzéséhez és tartásához szükséges hatósági engedély feltételeként előírt egészségi alkalmasságot igazoló orvosi véleményre is.

Balatonfüredi Rendőrkapitányság
8230 Balatonfüred, Fürdő utca 15.

Tisztelt Lovasi Lakosok!

A Lovas Polgárőrség egyesület a kialakult járványügyi helyzetre tekintettel, a járvány fertőzés csökkentése érdekében szeretné felhívni a lakosság figyelmét a következőkre **(különös tekintettel az idősekét):**

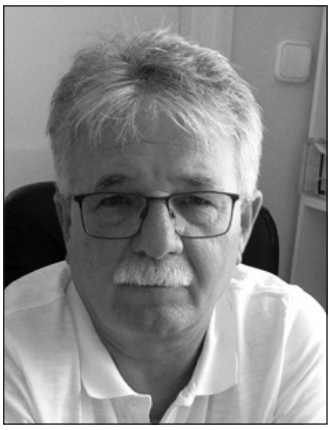
- Kérjük minden 65 év feletti lakosunkat, hogy ne menjenek ki az utcára, maradjanak otthon!
- Mossanak rendszeresen kezet és szellőztessenek gyakran!
- Kerüljék az üdvözlés szokásos formáit: ölelés, puszi, kézfogás.
- Egyenek sok gyümölcsöt, zöldséget és vitamindús ételeket!
- Gyógyszereket minden esetben telefonon írassák fel a háziorvosnál.

Bevásárlásban, gyógyszerkiváltásban továbbá minden olyan felmerülő problémában segítünk, amiben szükségét érzik!

Elérhetőségeink:
Simon Róbert (elnök): 06-70/324 2252
Sárdi Máté (alelnök): 06-30/324 4489

Lovasi Hírek
A LOVASI ÖNKORMÁNYZAT HÍRLEVELE
Felelős kiadó: Lovas Község Önkormányzata
Felelős szerkesztő: Szendi Péter
ISSN 2061-0793
Lapzárta: minden hónap 20-ig. A megjelent cikkek nem feltétlenül egyeznek meg a kiadó véleményével.
Tel.: 06 30 530 3466 | E-mail: szendipeti@gmail.com
Nyomtatás: OOk-Press Kft. 8200 Veszprém, Pápai u. 37/A
www.ookpress.hu

Háziorvosi tanácsok

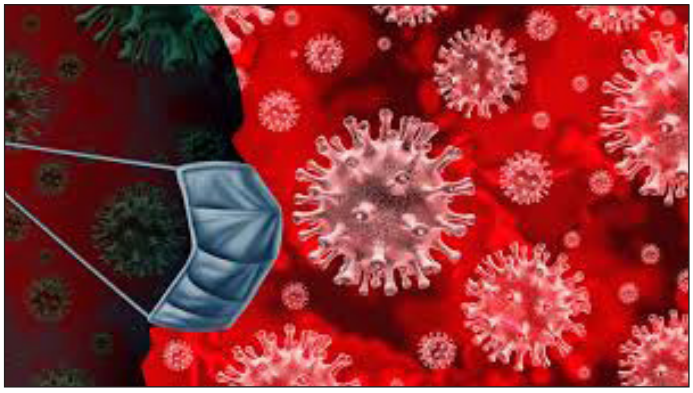


Kedves Olvasók!

Sajnos egyre több koronavírusos megbetegedésről van hírünk, így mindent meg kell tennünk a járvány megfékezésére, a megbetegedések megelőzésére. Már ismert, hogy a vírus cseppfertőzéssel és nagyon gyorsan terjed, ezért lehetőleg ne menjünk közösségbe, kerüljük egyenlőre a rendezvényeket!

Tudjuk, hogy a vírus burka érzékeny a detergensekre, ezért gyakran mossunk kezet szappannal, vagy alkoholos fertőtlenítőszerrel! Köhögni, tüsszögni csak papírzsebkendőbe, amit utána azonnal eldobunk! Kerüljük a kézfogást, egyéb közvetlen kontaktust!

Sajnálatos módon nálunk közben még tart az influenzajárvány, ezért néha nehéz eldönteni, hogy melyik vírus okozta az esetleges megbetegedést. A koronavírusra jellemző a gyorsan felszökő, magas láz, köhögés, nehézlégzés, de nem jellemző az orrfolyás, orrdugulás. Fontos tájékozódni, hogy az adott beteg járt-e valamelyik országban az elmúlt időszakban, ahol már járvány van, vagy találkozott-e olyan illetővel, aki járt ott, vagy volt-e közelében betegnek: ilyen esetben NE MENJEN közösségbe, NE MENJEN az orvosi rendelőbe, hívja telefonon háziorvosát, vagy a



mentőszolgálatot, esetleg, ha bizonytalan, az ingyenesen hívható ZÖLD SZÁMOT: 06-80 -277 455, 06-80-277-456!

Ha nem is beteg, de nem sürgős elintézni valója volna az orvosi rendelőben, először telefonáljon, megbeszéljük, hogyan tudunk segíteni. Működik az E-recept, érvénybe lépett egy módosítás a meghirdetett veszélyt helyzet miatt. Hozzátartozó is kiválthatja ezeket! Leletet megbeszélhetünk telefonon is!

A fekvőbeteg intézményeket a látogatás elől már lezárták, bizonyos műtéteket már halasztanak, ha előjegyzése van műtétre/szürkehályog, csípő-vagy térdprothesis, ami nem sürgős, tájékozódjon az adott intézményben, nehogy hiába készüljön befeküdni!

Vigyázzunk egymásra, kiváltképp időseinkre, akik fogékonyabbak a fertőzésre!

Köszönöm figyelmüket:

dr. Bardóczi Miklós
háziorvos

Húsvéti köszöntő

Márk evangéliuma, 16. fejezet 6-8. vers.

Mindig ugyanaz! Ebben a felpörgött világban lassan unalmassá válnak a folyton ismétlődő dolgok és nem az újdonság erejével rendelkező üzenetek. Mégis 2000 év óta, húsvét ünnepén ugyanaz az evangélium csendül fel, de változhat e az Isten és az Ő szava, ha az ember nem változik soha? – Gyermekkorunktól sokszor hallhattuk: a „hányszor megmondtam lemezt", de mindig csak addig legyintettünk rá, amíg nem volt foganatja az életünkben.

Így csendül fel, az örökké félelmekkel küzdő életünkben a vigasztaló evangélium: **Ne féljetek!** – Bár a Biblia százféle formában hirdeti az embernek ezt az evangéliumot, lásd például a karácsonyi történetben is, mégis egész földi életünket most különösen átjárja a felélem, és az ags godalom.

Márk evangéliumában, az angyal hirdeti a rettegő asszonyoknak, hogy „ne féljetek, nincsen itt, mert feltámadt". Én ma máshogyan szeretném ezt hirdetni**: Itt van Jézus** közöttünk**, mert feltámadt!** A feltámadott Jézus itt van ebben a faluban, annak a templomában és ott lehet a mi életünkben is, Ne féljünk hát! Jézus Nagypénteken értünk halt meg a kereszten, és értünk támadt fel Húsvét hajnalán. Jézus ma is elérhető mindannyiunk számára és lehet, hogy Ő vele, a félelmek nem tűnnek el, de már nem azok fogják uralni az életünket. Jézus Húsvétkor legyőzte a legnagyobb emberi félelmet: **az örök halált.**

Mindig ugyanaz! Fergetegesen felpörgetett világunkban ezzel az ismétlődő evangéliummal lép hozzánk az Isten. Nagyszerűen fejezi ki ezt Farkas István Megváltás haikuja:

Egyetlen egyszer halhattam csak meg érted.
Élned neked kell.

„Ne féljetek, nincsen itt, mert feltámadott"! Ezzel az állandó, örök húsvéti evangéliummal köszöntöm az összes alsóörsi és lovasi lakost, illetve gyülekezeti tagot. Kívánom az élő Istentől, hogy minél több családban megjelenjen ezekben a nehéz időkben, és megszülethessen az örökéletet adó húsvéti hit: „Jézus Krisztus tegnap, ma s mindörökké ugyanaz" (Zsidókhoz írott levél 13, 8). Ámen!

Kálmán Dániel
segédlelkész

Hasznos tanácsok a szőlős- és gyümölcskertekben

Englert Dezső, a Balatonfüred–Csopak Borvidék Hegyközségi Tanács elnöke március elején nyilatkozott, amikor a szőlőskertekben a metszések nagyrészének már véget kellett, hogy érjenek, ugyanakkor felhívta a figyelmet a lemosó permetezésre is.

-Beszélgetésünk idején március 3-át írunk, ilyenkor intenzíven kell dolgoznia szőlőben, gyümölcsöskertekben. A január, február kimondottan enyhe volt, így a metszést már be kell fejezni, mert elindult a nedvkeringés a szőlőben – kezdte a beszélgetést Englert Desző, aki reményét fejezte ki, hogy a későbbiek során is megmarad a tavaszias jó idő, nem kell esetleg fagyveszélytől tartani. A metszés után nagyon fontos a lemosó permetezés elvégzése, különösképpen azért, mert az enyhe tél a kártevőket nem pusztította el. Amennyiben ezt nem végezzük el, akkor a rovarok gyorsabban szaporodnak, és komoly károkat tudnak okozni a szőlőkben.

A kezelés a nevét onnan kapta, hogy a növényvédő szereket a szokásosnál nagyobb permetlé mennyiséggel (1000-1500 l/ha) javasolt a növényekre kijuttatni, ezzel biztosítva a fás részek (törzs, vázágak, galylyak) megfelelő fedettségét. A lemosó permetezést az év két időszakában lehet elvégezni. Ősszel 60-80%-os lombhullásban, illetve tél végén, kora tavasszal a rügypattanás előtt. Az őszi kezelés különösen a betegségek (pl. őszibarack tafrinás levélfodrosodása, körte ventúriás varasodása) elleni védelem tekintetében hatásosabb, a kártevők ellen (mint például a pajzstetvek, levéltetvek és az atkák áttelelő alakjai) viszont a tél végi, kora tavaszi védekezések adnak jobb eredményt. Mindkét károsító csoport esetében hangsúlyozni kell, hogy a teljes nyugalomban lévő alakok elleni védekezés alig hatásos. A kezelés akkor hatékony, ha a károsítók életfolyamatai még nem álltak le (őszi kezelés), vagy amikor már elindultak (tél végi, tavaszi kezelés). A betegségek elleni lemosó permetezésre engedélyezett réztartalmú készítméz nyek egyaránt hatnak a baktériumos és gombás betegségek ellen. Lemosásra felhasználható még néhány kéntartalmú készítmény is. Azok a szerek azonban, amelyek nem tartalmaznak rezet, nem hatásosak a baktériumokkal szemben.

A kártevők ellen többféle olajtartalmú készítmény használható a nyugalmi időszakban. Ez utóbbi károsító csoportnál tanácsos a kezelés szükségességéről előzetes állományvizsgálat alapján meggyőződni. A kártevők áttelelő alakjainak jelenléte már egy kézi nagyító segítségével is könnyen ellenőrizhető, és csak azokat a fákat javasolt permetezni, amelyeken előfordulnak ezek az alakok. Lényeges, hogy a lemosó permetezést mindig fagymentes időben kell elvégezni. A választott készítményt pedig önállóan kell kijuttatni, nem szabad keverni egyéb növényvédő szerekkel! A lemosó permetezés előtt célszerű a megbetegedett vagy egyéb módon károsodott növényrészeket eltávolítani. A tél végi, kora tavaszi kezelést mindig a metszést követően javasolt elvégezni. A lemosó permetezés hatékony védelmet nyújthat a növények számára, ugyanakkor alkalmazása sajnos gyérítheti a fás részeken telelő hasznos élőszervezeteket is.

Ugyanakkor nem szabad megfeledkezni a földmunkákról sem, hiszen aki tavaly beszántotta, annak a tavaszi szántást is meg kell tennie. Ha valakinek nem áll rendelkezésére gépi eszköz, akkor bizony meg kell fogni a kezünkbe a kapát. Englert Dezső szerint legjobb lenne lovasekével végig menni a szőlőben, de ez manapság olyan ritka, mint a fehér holló.

Szendi Péter

„EMLÉKEZZÉL EMBER...”

„Emlékezzél ember, hogy por vagy és porrá leszel!” Ezzel, a földi halandóságra emlékeztető figyelmeztetéssel kezdődik el számunkra minden évben a nagyböjt. A böjt előtérbe állítja, a bűnt, a bűn következményeit, a megtisztulás lehetőségét, az áldozatot, és a megbocsátás fontosságát. Ezen a napon a pap, a hívek homlokát, az előző év virágvasárnapján megszentelt barkák hamujával kereszt alakban jelöli meg.

Arra tanított bennünket Jézus, hogy ne csak az anyagiakkal törődjünk, hanem a lelkünkkel is, hisz „nemcsak kenyérrel él az ember”.

A nagyböjt szent negyven napos időszakában próbáljuk átélni Krisztus szenvedését és halálát, hogy részesedhessünk, a feltámadás örömében. Az erre való lelki felkészüléshez hozzá tartozhat, ha többet imádkozunk, ha végigjárjuk Jézus szenvedéseinek az állomásait, és kisebb lemondásokat is vállalunk. Ezek a lemondások, ne csak a mértéktelen evéstől, és ivástól való tartózkodásban nyilvánuljanak meg, hanem a jócselekedeteink megsokszorozásában is. Így tudunk megújulni hitben, szeretetben, és reménységben. A kísértés sajnos, a mi életünkben is jelen van. Hol a félelem és aggódás ruhájába öltözik, így akarva mellénk szegődni, hol a restség, lustaság és kényelemszeretet álarcában közelít felénk. Előfordulhat, hogy az elkeseredettség vagy optimizmus képében csábítgat bennünket tétlenségre. Krisztus 40 napig tapasztalta meg a sivatagi magányt, böjtölt, legyőzte a kísértést, készülve küldetésére, alázatos, és szenvedő szolgaként haladva útján egészen a keresztig. Mi is elkísérhetjük Őt a Golgota felé vezető úton, mi is felkészülhetünk, hogy erőt kapjunk a minket ért kísértések elutasításához, ha kell önmagunk megtagadásához, a valódi értékek felismeréséhez, az Isten és az egymás iránti szeretet gyakorlásához. A böjti idő így valódi lelki megtisztulásunknak, és megújulásunknak az útjává tud lenni.

A kegyelmi, lelki segítségeket megkaptuk, de vajon tudunk e velük élni. Észre vesszük-e, hogy ezek a lelki segítségek mutatják nekünk az irányt, hogy hogyan tudjuk gyümölcsözővé tenni önmagunk számára, a nagyböjti szent időt. Éljünk még a lehetőséggel, induljunk el, hogy az úton megtaláljuk a „Bűnbánóknak Menedékét”, aki nagypénteki halálával legyőzte a halált és újjá teremtette az életet.

A lélek békéjével és örömével kívánok minden keresztény Testvérnek boldog húsvéti ünnepeket.

vitéz Ajtós József László
címzetes prépost, kerületi esperes, plébános

Az emberi agy csodákra képes

Legokosabb szervünkről tartottak előadást a lovasi faluházban

Tudjuk mérni az agyhullámokat, és különféle módszerekkel képesek vagyunk fejleszteni az agyműködést – erről beszélt egyebek mellett Szalóki László kognitív idegkutató, természetgyógyász, villamosmérnök az Országos Sportegészségügyi Intézet teljesítménydiagnosztikai kutatóosztálya képviseletében a lovasi faluházban a napokban.

- Gyermekkoromtól kezdve nyitott voltam az alternatív tudományokra és a meditációs módszerekre. Első utam a jóga felé vitt, aztán megismertem a Transzcendentális Meditációt. Ugyanakkor vonzottak a műszaki tudományok is, így villamosmérnöknek tanultam és végül szoftvertervezéssel és fejlesztéssel foglalkoztam. A tisztán műszaki útról egy magánéleti válság kormányzott vissza a lélek rejtelmei felé. Több mint tíz évet töltöttem az önismereti úton, ahol az életem gyökeresen megváltozott. Folyamatosan foglalkozom önfejlesztéssel ma is, mivel ezt tartom az igazi spiritualitásnak. Spirituális Terapeuta képzésen vettem részt, ahol további gyógyító és fejlesztő meditációs módszereket ismertem meg és megtapasztaltam ezek erőteljes gyógyító hatását. Mintegy az eddigiek szintéziseként, a látszólag összeegyeztethetetlen érdeklődési területeim egyvelegeként rátaláltam az agytréningre, és a Tudati Technológiára, amivel agytrénerként ma is foglalkozom és ennek az útnak egyik fontos állomásaként a MindAlive Magyar képviseletét látom el. A Tudati Technológia alkalmazása mellett az érdeklődésem az agykutatás felé fordult. A BME Kognitív idegtudományi tanszékén végeztem a Számítógépes és Kognitív Idegtudományi szakon. Saját kutatásként több agyműködést vizsgáló tanulmányban vettem részt, illetve saját minilabort alakítottam ki, ahol QEEG alapú vizsgálatokat végzek meditáció és módosult tudatállapotok témakörben. Az agytréneri munkám egyik legfontosabb témája az emberi teljesítmény növelése harmóniában a természettel. A professzionális sportban egyre nagyobb szerepet játszik a mentális felkészültség, így ezen a területen az Országos Sportegészségügyi Intézetben (Sportkórház) a Teljesítménydiagnosztikai Osztályon dolgozom a hazai kiemelt sportolókkal az idegrendszer működésével, kognitív funkciókkal kapcsolatos felmérésben – kezdte az előadás előtt Szalóki László agytréner, kognitív idegkutató, természetgyógyász.

Kiemelte, hogy az agyunk épsége és a jó működése elengedhetetlen a megfelelő minőségű élethez. A mentális képességeink meghatározzák, hogy mennyire könnyen végezzük el a munkánkat, hogy tudunk tanulni, milyen ötleteink támadnak, milyen sikeresek tudunk lenni. Az emberiség egyre nagyobb átlagéletkort tud biztosítani az emberi lényeknek, főleg a gazdagabb társadalmakban. Egy életen belül többször kell foglalkozást váltani, ehhez pedig fenntartott tanulási képesség kell. Ezzel párhuzamosan megjelent az idős kori elbutulás problémája, ami az egyik legnagyobb agygyal kapcsolatos probléma korunkban. Az aggyal kapcsolatban mindig energiáról és információról van szó. Ha elakad az energiaáramlás, a probléma akár fizikai betegségként is jelentkezhet a testünkben. Az agyban termelődő hormonok az egész test szervrendszerét irányítja. Mégis fontosságához képest kevesen törődnek az agyukkal tudatosan. Gondoljuk csak bele, ha nagyobb képességeket fejlesztünk ki, nagyobb rálátást kapunk a világra, egyfajta felébredett állapotba juthatunk, új lehetőségek nyílnak meg az életünkben!

Általában az agyunkat a gondolatainkkal és a gondolkodással hozzuk összefüggésbe. A Nobeldíjas Sir John Eccles szerint az agy egyfajta vevőkészülékként fogja az elme energiamintázatait, a tudat gondolat formában való kifejeződéseit. Tehát behangolásától függően vesz bizonyos gondolatokat, amiket aztán, mint egy gondolati energia generátor felhasznál az életünk alakítására. Információval töltött gondolati energiával dolgozik. Folyamatosan mérlegel, információt tárol, döntést hoz, nagyrészt a tudatalatti irányítása alatt. Irányítja a testet az idegrendszer és a vegyi anyagok, hormonok segítségével. Rég megdőlt a régi paradigma, hogy az agy idősebb korban már nem tud fejlődni. Bizonyított, hogy gyakori és erős használat, a kihívás állapotának fenntartása, relaxáció, meditáció hatására néhány hét alatt kimutatható strukturális változás következik be, újabb idegsejtek és sejtek közötti összeköttetések keletkeznek.

Szendi Péter

Bringás TOP7 élményvadászoknak

Kakuk Sándor külföldi kerékpárutakat szervez elsősorban, de a hazai pályát is jól ismeri

A Balaton Riviéra területe olyan aprófalvas környék, ahol nem a célpont miatt biciklizik az ember, hanem az út a fontos. A szerotonin és adrenalin szint maximalizálására a hegyhátakon, erdőkön, tisztásokon át vezető ösvények ideálisak, na meg a szőlőskertek között kanyargó római út és a balatoni kerékpárút – osztja meg velünk tapasztalatait Kakuk Sándor, a felsőörsi Bike Holidays ügyvezetője, a Balaton Riviéra Turisztikai Egyesület tagja.

Különféle nehézségi fokok léteznek. A Csopak és Alsóörs közötti balatoni kerékpárút szakasz például könnyen teljesíthető, ezért mintegy bevezető lehet a majdani későbbi kalandtúrákhoz. Az igazi nyomulás keményebb útszakaszokon kezdődik, mint például a Csopak-Nosztori-Veszprémfajsz, ahol bukkanók, meredek emelkedők teszik próbára a kerékpárost. Kakuk Sándor azt tervezi, feltérképezi a kevésbé ismert erdei útvonalakat, felteszi GPS-re, ami a Balaton Riviéra Turisztikai Egyesület weboldaláról lesz letölthető. Kérésünkre olvasóinknak összeállította a térség legszebb csillagtúra lehetőségeit.

Malom-völgy: Felsőörs – Lovas. Induljunk el a nevezetes Árpád-kori, román stílusú katolikus templomtól. A környék jellegzetes építőanyagából, vöröskőből emelték. Tornyát olyan kivételes faragások díszítik, mint például a Herkules csomók, amelyek a démonok ellen védenek. Utunkat nyugodt környezetben erdei úton folytathatjuk a patak mentén egészen Lovasig. De tehetünk egy kitérőt a Királykút forrás felé. A monda szerint Mátyás király ivott a vizéből, róla kapta a nevét. Kiváló piknikező hely kemencével, asztalokkal, padokkal.

Királykút – Nosztori kalandpark – Veszprémfajsz – Balácapusztai római kori villagazdaság. Veszprémfajsz határában őstölgyes parkerdő fogadja a délről érkezőket játszótérrel, sportpályával, pihenő- és tűzrakóhelyekkel. Páratlan kilátás nyílik a környékre a Kálvária-dombról. Innen öt perc alatt elérjük a balácapusztai villagazdaságot, amely a legnagyobb volt a Balaton-felvidéken. Hatalmas művelhető birtok tartozott hozzá, többek között a lovasi, csopaki szőlők. Hatalmas hársfák, fűszerkert teszik kellemessé a sétát a római kori feltárt romok között. Híres a megőrzött, rekonstruált mozaikpadlóiról, freskóiról.

Végig a római úton Alsóörs-Lovas-Paloznak-Csopak-Arács. A Balaton part fölött olykor 1-2 kilométernyi távolságban húzódó közúti közlekedési útvonal, melynek eredete – a hagyományok szerint – a római korig nyúlik vissza, a mai napig fontos szerepet tölt be az érintett települések közlekedésében. Mivel nem túl forgalmas, kerékpározásra kiváló, végigtekerve megismerjük ezeket a bájos aprófalvakat, amelyek szerkezetükben hasonlítanak a Káli-medence településeihez.

Csopakról vagy Alsóörsről két irányba indulhatunk el a balatoni kerékpárúton:

Alsóörs, Balatonalmádi, Balatonkenese – Almádiban az európai szoborparkban érdemes pihenőt tartani, Kenesén pedig a Magasparton, ahonnan különlegesen szép kilátás nyílik, jó idő esetén látni lehet még Badacsony kéklő hegyét is, előtte a magyar tengert. Olyan kép ez, ami miatt újra és újra késztetést érzünk, hogy visszajöjjünk.

Felsőörs, Nektár utca. Ilyen szép rejtett zugokra bukkanni a Riviérán

A másik irány Csopak, Balatonfüred, Tihany. Mediterrán táj ez, a völgyekben források fakadnak. Sokféle kőzete, fája, virága a természetbúvároknak nyújt örömet. A szőlőskertek a jó bor ígéretével sütkéreznek a napon. Füredtől nyugatra, 4 km-re kezdődik a Tihanyi-félsziget, hazánkban az első tájvédelmi körzet. Mint egy képeskönyv, úgy tárulnak elénk a földtani erők működésének maradványai. Egyedülállóan szép panoráma tárul elénk a tihanyi apátságtól. A kéttornyú templom altemplomában nyugszik I. András, Árpádházi királyunk. Itt őrzik a tihanyi alapítólevelet, amelyben I. András király 1055-ben összeíratta a monostor birtokát, az egyik legfontosabb magyar nyelvű emlékünk.

Csopak közkedvelt útirány

Hajóúttal kombinálva: Csopak – Alsóörs – Siófok – Balatonfüred. A gyakorlott kerékpárosoknak kiváló erőpróba Csopakról, vagy Alsóörsről eltekerni Siófokig, ott hajóra szállni és így átjönni Füredre, hogy ne ugyanazon az úton biciklizzünk visszafelé. Egy négytagú családnak ez nem olcsó, kerékpáronként körülbelül 1000 Ft, plusz a személyjegy. Vonattal olcsóbb visszautazni, de komplikáltabb.

Balaton körüli túra. Ez már igazi kihívás, főleg ha egy-két nap alatt akarjuk letekerni a 200 kilométert. De kár sietni, hiszen ha kényelmesen, 3-4 nap alatt tesszük meg az utat, akkor közbeiktatható egy-egy jó borászat, vendéglő vagy strand is. A Balaton környékét legjobban kerékpározással ismerhetjük meg. Sokkal közvetlenebb ez a kapcsolat, mint autóval vagy motorral. Az egészségünkre gyakorolt pozitív hatását se tévesszük szem elől. Javul az erőnlétünk, erősödik az immunrendszer, eltűnnek a stressz-csomók. Kakuk Sándor csomagszállító szolgáltatás megszervezését tervezi a kerékpárosok kényelme érdekében, ugyanis nem egyszerű az összes holmiját bringán szállítani például egy négytagú családnak. Így miközben egyénileg biciklizünk és csak saját magunkhoz meg néhány társunkhoz kell alkalmazkodnunk nem pedig egy csoporthoz, a szervezett utazás kényelmét élvezhetjük.

Igazi kihívást az erdei utak jelentenek

Bartuc Gabriella

Vigyázat: csalók húznak hasznot az új koronavírus-helyzetből

Világszerte tapasztalható, hogy az új koronavírus által terjesztett járvány miatt a sebészeti maszkok és más orvosi segédeszközök iránt megnövekedett a kereslet, és egyre nehezebb ezek beszerzése. Ezzel párhuzamosan megjelentek az olyan értékesítők, akik weboldalakon, közösségi oldalakon és e-mail címeken kínálják ezeket az árucikkeket megvételre. A gyanútlan vásárlók a megrendelés után azonban a terméket sem kapják kézhez, a pénzüket sem tudják visszaszerezni.

Nemzetközi példák alapján a csalók telefonon is igyekeznek kihasználni a világban jelenleg zajló egészségügyi válsághelyzetet, és klinikai vagy kórházi dolgozóknak kiadva magukat arra hivatkoznak, hogy a sértett hozzátartozója megfertőződött, az orvosi ellátásának költségeit viszont ki kell fizetni.

Az elmúlt időszakban arra is volt példa a nagyvilágban, hogy a megtévesztett személy valamelyik országos vagy világszervezet nevében kapott e-mailt, amelyben valótlan, mégis hihetőnek tűnő állításokkal igazolva a személyes adatok, fizetéshez használt jelszavak, kódok megadására kérték, vagy éppen egy levélhez csatolt adathalász-fájl megnyitására utasították.

Ezek a bűnözők azokat a félelmeket és aggodalmakat használják ki, amelyeket a COVID-19 kelt az önmaguk és szeretteik egészségét féltő emberekben. Kellő óvatossággal és egészséges bizalmatlansággal megelőzheti, hogy a koronavírus veszélyeire hivatkozva becsapják.

Mindig tartsa szem előtt, hogy:

- ha a megbetegedés tüneteit észleli magán, forduljon telefonon keresztül a (házi) orvoshoz! A koronavírus fertőzés kimutatására szolgáló laboratóriumi vizsgálatot jelenleg kizárólag állami egészségügyi ellátó rendszerben végeznek;
- a koronavírus fertőzöttség kimutatására alkalmas gyorsteszt egyelőre nem létezik, így az sem a gyógyászati segédeszközboltokban, sem telefonon vagy személyesen nem kapható;
- a vásárlás módjától függetlenül ajánlott leellenőrizni az árut ajánló vállalat vagy személy valódiságát;
- a csalók szándékosan megtévesztő, a valódihoz a megszólalásig hasonlító weboldalakat hoznak létre, ne kattintson rá;
- vásárlás előtt mindig ellenőrizze a cég értékeléseit az interneten;
- ne kattintson olyan linkre, ne nyisson meg olyan csatolmányt, amely nem várt küldeményként, ismeretlen feladótól érkezett;
- fogjon gyanút, ha olyan e-mailt kap, amelyben orvosi felszereléseket kínálnak, vagy egészségügyi vizsgálat címén személyes adatait kérik, a legálisan működő egészségügyi szervezetek általában nem így veszik fel a kapcsolatot a betegeikkel;
- amennyiben úgy érzi, csalás áldozatává vált, értesítse azonnal a rendőrséget, valamint a számlavezető bankját a későbbi kártalanítása érdekében!

Ahogy mindig, úgy most is fordítson fokozott figyelmet az idős hozzátartozóira, ismerőseire, és tájékoztassa őket a fentiekről! A legfontosabb, amit tehet a megtévesztés ellen: Tájékozódjon mindig hiteles forrásból! A https://koronavirus.gov.hu/ és a https://www.nnk.gov.hu/ weboldalakon minden információt megtalálhat a járvánnyal kapcsolatban.

Szabó Zoltán
bűn- és balesetmegelőzési előadó
Balatonfüredi Rendőrkapitányság

A szenvedélybetegségekről le lehet szokni, de ehhez erő is kitartás kell

Bajzáth Sándor addiktológiai konzultáns tizenöt év szerhasználat után állt rá a felépülés útjára, hosszú rehab és évtizedek óta, máig tartó önismereti munka nyomán ma már ő segít súlyos függőknek és hozzátartozóiknak. Mégsem dőlhet hátra, mert a függőség élethosszig tartó figyelmet igényel.

Addiktológiai konzultáns, és felépülő függő, írja a honlapján. Felépülő, nem pedig gyógyult, vagy exfüggő? Véleménye szerint teljesen meggyógyulni nem lehet, de könnyebb ma tisztának lenni, mint öt éve, mondja Sándor a Lovasi Esték harmadik előadásán. - *Felépülni lehet, meggyógyulni a szónak abban az értelmében, ahogy egy influenzából vagy egy lábtörésből, nem. És igen, öt év után könnyebb tisztának lenni, mint az elején. Azt szokták mondani, hogy az a fontos, hogy a telefonom közelebb legyen, mint az első adag alkohol vagy drog, ami szimbolikusan azt jelenti, hogy ha sóvárgásom van, akkor fel tudjak hívni egy hozzám hasonló józan függőt, akinek tudok ventilálni a problémáimról ahelyett, hogy a pohárhoz nyúlnék. Én húsz éve nem drogozom, több mint tizenhat éve nem iszom – és könnyű nem inni meg nem drogozni. De úgy indultam, hogy huszonhét hónapig voltam egyhuzamban rehabon* zárt intézetben, és annak az eleje nagyon nehéz volt. Bár a *rehabon* könnyű nem inni, már eltekintve az elejétől a fizikai megvonással, ami kemény, de az elmúlik. Sok függő azzal hárítja a leszokást, hogy „az elvonást nem lehet túlélni". Ez *hülyeség, nagyon nehéz, kínkeserves egy hét-tíz nap, de ez abszolút túlélhető. Nem ez az igazi nehézség, hanem ezt követően megtanulni józanul élni, mert a pszichés függőség megmarad. Ha csak a fizikai elvonás lenne, akkor nagyon egyszerű volna a leszokás, mert tíz nap szenvedést bárki kibír, aki komolyan gondolja. Főleg olyan körülmények között, ahol kap ebben orvosi segítséget, ne deliráljon az illető, de a fizikai elvonás elmúlta után már semmiképpen nem gyógyszeres kérdés a felépülés – kezdi Bajzáth Sándor*, aki szerint a mélypont, a teljes fizikai-lelki ellehetetlenülés és a lassú lelki halál. Nagyon sok dolgot használt, napi több gramm heroint, plusz kokaint, gyógyszereket, metadont, naponta átlagban vagy tízszer szúrta magát. Aztán egy számára hiteles ember, felépülő függő, a megfelelő időben, a megfelelő helyen, a megfelelő dolgokat mondta, vagyis, hogy menjen rehabra. Lehet, hogy ha egy évvel hamarabb látogatja meg és mondja, elküldi, de a teljes tehetetlenségnek azon a pontján bejutott, amit mondott, mert olyan állapotban volt, hogy annál már tényleg bármi jobb lett volna, két év békaügetés is. Semmi élete nem volt már, rendőrségi ügyei voltak, heroint árulta, elment taxival a bolgárokhoz, otthon pakettolt, naponta kétszer kiment valamelyik térre, kiosztotta, egyébként meg egy fotel előtt térdelve szurkálta a nyakát.

- *Nagyon más lett azóta a drogok megítélése. Gyakorlatilag nem tudunk mutatni olyan gimnazistát, aki ne szívott volna már spanglit. Emellett megváltozott az, hogy mit használnak az emberek, a heroin például majdnem eltűnt, viszont a dizájnerdrogok teljesen megfertőztek mindent: fillérekbe kerülnek, és beláthatatlan következményeik vannak, ráadásul ezektől a szerektől nagyon hamar megtörténik a totális leépülés. Sokkal több a pszichotikus beteg, akikkel nehezebb a munka. A heroinisták és alkoholisták sokáig nagyjából képben vannak agyilag attól függetlenül, hogy testileg pusztítják magukat. De a mostani szerek használói olyan pszichés tüneteket mutatnak, hogy hetek józansága után sem tudják, hogy merre vannak, félrebeszélnek, hallucinálnak, komoly, akár maradandó pszichés károsodásokat szenvednek ezektől a durva filléres vegyi kombinációktól, és védekezni sem nagyon lehet. Legfeljebb prevencióval lehetne, és a legjobb prevenció a család lenne* – folytatja tovább Sándor, aki úgy látja, hogy sok függő képes elképzelhetetlen mélységekből felépülni, mindenki kap egy-két esélyt a sorstól, a kérdés, él-e vele vagy sem. Akik igen, azoknak van még lehetőségük emberhez méltó életre. *„A felépülési munka során meg kellett bocsátanom magamnak, és olyanoknak is, akik nekem ártottak, jóvátételeket kellett nyújtanom azoknak, akiket megbántottam - már ahol és akiknek lehetett egyáltalán -, ahhoz, hogy képes legyek olyan elégedetten élni, ahogyan most tudok."* Tapasztalatai szerint ezek a lépések szükséges, de nem elegendő feltételei az igazi felépülésnek. *„Fontos az önvizsgálat, a jóvátételek. A régi kapcsolataim közül megjavítottam, amelyeket lehetett. Felkerestem a szüleimet. Visszaadtam pénzt, bocsánatot kértem. Öcsémnek, nővéremnek segítek a szőlőben. Anyám nem volt még a tengernél, elvittem a tengerhez a feleségemmel és a fiammal együtt. Rengeteg bolti lopásom volt, annak jóvátételére azt találtam ki, hogy az NA-nak (Narcotics Anonymous – Névtelen Drogfüggők – önsegítő szervezet a függőségben szenvedők megsegítésére) beletettem a pénznek a dupláját. Most megkerestem a volt barátnőmet, akivel együtt éltem, és volt egy jó beszélgetésünk. Sírtam is a beszélgetésünk alatt, mert nagyon nehéz témák jöttek fel."* – részlet a Pörögnek a fejemben a filmkockák című könyvéből. Helyre kell hozni, azt, ami egyáltalán helyrehozható, el kell fogadni azt, ami helyrehozhatatlan, ahhoz, hogy később relatíve bűntudat nélkül lehessen élni. Ezek nehéz, ám egyáltalán nem lehetetlen feladatok, és elengedhetetlenek ahhoz, hogy később tartósan józan maradhasson a függő. Sándor üzenete röviden: több évtizedes függőség után is van visszaút, de ez csak kemény önismereti munkával lehetséges.

Szendi Péter

Kérdések és válaszok az új koronavírusról

Milyen típusú vírusok a koronavírusok? Honnan származnak?

A koronavírusok alapvetően állatok körében fordulnak elő, ugyanakkor egyes koronavírus törzsekről ismert, hogy képesek az emberben is fertőzést okozni. A koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

Sokféle állatfaj lehet forrása az emberi megbetegedést okozó koronavírusoknak. A 2012-ben az Arab-félszigetről kiinduló, a közel-keleti légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus (MERS-CoV) elsődleges forrása a teve volt, míg a 2002-ben Kínából kiinduló, a súlyos akut légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus (SARS-CoV) a denevérről cibetmacskák közvetítésével terjedt át emberre. A koronavírusok okozta emberi megbetegedések súlyossága esetenként eltérő: a klinikai kép az enyhe, hétköznapi náthától a súlyosabb légúti megbetegedésekig terjedhet. Legtöbbször csak enyhe vagy mérsékelten súlyos felső légúti tüneteket okoznak az emberben. Ugyanakkor a MERS és a SARS járványok során súlyos, életveszélyes légúti megbetegedések is előfordultak.

Milyen vírus az új koronavírus?

A 2019-es év végén egy olyan új koronavírus törzs került azonosításra Kínában, amelyet korábban még nem észleltek emberi megbetegedések okozójaként. A jelenleg Kínában zajló járvány elsődleges forrása szintén egy állatfaj lehet, de a pontos forrás egyelőre még nem ismert. Az új koronavírus genetikailag hasonló a SARS-koronavírushoz, de jelenleg kevés ismeret áll rendelkezésére a vírus jellemzőiről, tulajdonságairól.

Mi a COVID-19?

Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19, amely a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt.

Melyek a tünetei és mennyire súlyosak az új koronavírus által okozott fertőzések?

A betegség leggyakoribb tünetei a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezhet fájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás vagy hasmenés. Ezek a tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek. Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek. A legtöbben (nagyjából 80%) bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből. Minden 6. fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, szívproblémák, vagy cukorbetegség, valamint az idősebbeknél. A WHO adatai szerint eddig a fertőzés nagyjából 2%-a volt halálos kimenetelű.

Hogyan terjed a betegség?

A betegség az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül képes emberről emberre terjedni. Ezek a cseppek egy megfertőzött ember köhögésével vagy kilégzésével kerülnek a külvilágba és a beteg körüli tárgyakra, felületekre. Az emberek általában úgy fertőződnek meg, hogy belélegzik azokat a cseppeket, amiket egy fertőzött kiköhög vagy kilélegzik. Úgy is megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájáé hoz nyúl. Mindezért fontos több, mint 2 méter távolságt ra maradni a megbetegedett személyektől.

El lehet kapni a betegséget olyan személytől, akinek nincsenek tünetei?

A betegség terjedése főleg a fertőzött személyek által kiköhögött, kilélegzett cseppeken keresztül történik. Annak a kockázata, hogy olyasvalakitől kapjuk el a betegséget, akinek egyáltalán nincsenek tünetei nagyon alacsony. Ugyanakkor, sok betegnél csupán enyhe tünetek jelentkeznek. Ezért elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik és nem érzi betegnek magát.

Elkaphatom a COVID-19-et fertőzött széklet útján?

A jelenlegi ismeretek szerint ennek a kockázata alacsony. A kezdeti vizsgálatok azt mutatják, hogy egyes esetekben a vírus jelen lehet a betegek székletében és vizeletében, de az ezen az úton való terjedés nem jellemző. Mivel azonban a széklet útján történő megfertőződés is kockázatot jelenthet, továbbra is kiemelten fontos a higiénés szabályok betartása, úgymint rendszeres kézmosás a mosdó használat után és táplálkozás előtt.

Hogyan védekezhetünk a fertőzés ellen?

Nagyon fontos, hogy folyamatosan kövesse a COVID-19 járványra vonatkozó legfrissebb, hiteles információkat. Ezek elérhetőek a WHO honlapján, a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján, illetve a helyi népegészségügyi hatóságoktól. A járvány továbbra is leginkább a Kínában élőket érinti, más államokban elszórtan fordul elő a betegség. A legtöbb ember, aki megfertőződik enyhe betegségen esik át és rövid idő alatt felépül. Vigyázzon a saját és mások egészségére úgy, hogy betartja a következőket:

1. **Rendszeresen és alaposan mossa meg kezét őket vízzel és szappannal vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel.** Miért? A kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés eltávolítja az esetleg a kezünkön lévő vírusokat.
2. **Tartsa magát legalább 2 méter távolságra mindenkitől, aki köhög vagy tüsszent.** Miért? Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró folyadékcseppek kerülnek a környezetbe, amelyek tartalmazhatják a vírust. Ha túl közel vagyunk, akkor belélegezhetjük a cseppeket és ezáltal a vírust is.
3. **Kerülje a szemei, az orra, és a szája érintését.** Miért? A kezünk számos felülettel, tárgygyal érintkezik, melynek során szennyeződhet az ott lévő vírusokkal. Az így szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a vírus a szervezetünkbe kerülhet, azaz megfertőződhetünk.

(folytatás a következő oldalon)

(folytatás az előző oldalról)

4. **Tegyen meg mindent, hogy Ön és körgnyezete betartsa a megfelelő higiénés előírásokat. Ez azt jelenti, hogy takarja el a száját és orrát a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, amikor köhög vagy tüsszent, ez után pedig azonnal dobja ki a használt zsebkendőt.** Miért? A vírus cseppfertőzéssel terjed. A köhögési, tüsszögési etikett betartásával megvédjük a körülöttünk lévőket a különböző vírusoktól, így az új koronavírustól is.
5. **Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög és nehezen lélegzik, akkor mielőbb keresse meg, hívja fel telefonon orvosát. Mondja el neki a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban koronavírus által fertőzött területen tartózkodott. Kövesse az orvos útmutatásait.** Miért? A telefonálás lehetővé teszi, hogy az orvosa a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja. Ez Önt is megz védi és segít megelőzni a vírusok és egyéb fertőzések terjedését.

Hogyan lehet gyógyítani az új koronavírus által okozott fertőzést?

Az új koronavírus okozta megbetegedéseknek jelenleg nincs speciális, célzott kezelési módja, gyógyszere. Az érintett betegeknél a tüneteknek megfelelő, a beteg szervezetét, immunrendszerét, légzését támogató kezelést alkalmaznak (pl. oxigénterápia, folyadékkezelés, vírusellenes szerek, szükség esetén légzéstámogatás). A koronavírusok ellen jelenleg nincs védőoltás.

Mit tegyenek azok, akik nemrégiben (az elmúlt 14 nap folyamán) olyan helyre látogattak, ahol terjed az új koronavírus?

Legfontosabb, hogy köe vessék a fenti útmutatót (Hogyan védekezhetünk a fertőzés ellen?) valamint győződjenek meg arról, hogy valóban járvánnyal érintett területen jártak-e. Ezek listája szintén megtalálható az nnk.gov.hu honlapon.

Akár enyhe tünetek esetén is, de különösen, ha belázasodik, köhög és légzési nehézségei vannak, a lehető leghamarabb keresse fel orvosát. Telefonáljon és mondja el a háziorvosának, ha nemrég utazott. Miért? Ha telefonál, akkor a háziorvosa fel tud készülni, hogy megfelelő védőeszközök alkalmazásával vizsgálja meg Önt, és a kijelölt egészségügyi intézetbe tudja Önt utalni. Ez segít elkerülni a fertőzés és más vírusok továbbterjedését is.

Mennyi az esély, hogy elkapom az új koronavírust?

Ennek kockázata attól függ, hogy hol él és hogy hova utazott a közelmúltban. A kockázat magasabb olyan helyeken, ahol közösségi terjedés fennáll. Az összes fertőzés 95%-a Kínában történik és ezek legtöbbje Hubei tartományban. A világ más részein élő emberek esetében a megfertőződés kockázata jelenleg alacsony. Ugyanakkor fontos, hogy tisztában legyünk a lakóhelyünket érintő helyzettel, illetve az ottani készültségi intézkedésekkel.

Hatékony védekezést jelenthet a koronavírussal szemben a maszk viselése?

Egy egészséges embernek nem javasolt orvosi maszkot viselnie. Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak (köhögés vagy tüsszentés). A maszkok viselése nagyon fontos az egészségügyi dolgozók számára. A WHO azt tanácsolja, hogy észszerűen használjuk az orvosi maszkokat, hogy elkerüljük az értékes készletek felesleges pazarlását.

A védekezés leghatékonyabb módszere a rendszeres kézmosás, a szánk eltakarása a könyökhajlatunkkal vagy zsebkendővel köhögéskor, illetve a legalább 2 méteres távolság tartása olyan személyektől, akik köhögnek vagy tüsszentenek.

Milyen sokáig marad a vírus életben a tárgyak felületén?

Nem tudni biztosan milyen sokáig marad életben a vírus a különböző felületeken, de úgy tűnik, hogy hasonlóan viselkedik más koronavírusokhoz. A kutatások szerint a koronavírusok (és az előzetes információk szerint az új koronavírus is) pár órától akár több napig terjedően is életben maradhat a felületeken. Ez nagymértékben függ a külső környezeti tényezőktől is (pl. felület típusa, hőmérséklet, páratartalom).

Ha úgy gondolja, hogy egy adott felület fertőzött, akkor egyszerű fertőtlenítővel tisztítsa meg, hogy eltávolítsa a vírust és így megvédje magát és másokat. Mosson kezet vízzel és szappannal vagy végezzen kézfertőtlenítést alkohol-alapú fertőtlenítő szerrel. Kerülje a szeméő nek, illetve a szájának és az orrának az érintését.

Biztonságos csomagot fogadni olyan területről, ahol jelentettek COVID-19 fertőzést?

Annak a valószínűsége, hogy egy fertőzött személy beszennyezzen kereskedelmi árut alacsony, és annak a kockázata is alacsony, hogy egy mozgatott, utaztatott és különböző kondícióknak és hőmérsékleteknek kitett csomagról elkapjuk a vírust. A csomagok esetén is vegye figyelembe az előző pontban leírtakat és szappannal mosson kezet.

Mi az, amivel nem tudom megelőzni a fertőzést?

A COVID-19 ellen nem hatásos sem a dohányzás, sem a hagyományos gyógynövények, sem egyidejűleg több maszk viselése, sem az öngyógyítás pl. antibiotikumokkal. Ezek bizonyos esetekben kifejezetten károsak lehetnek.

Mit tesz a Nemzeti Népegészségügyi Központ?

A Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján tájékoztatókat, ajánlásokat, utazási tanácsokat tesz közzé a lakosság számára. Felkészült a diagnosztikai képesség és kapacitás biztosítására a referencia laboratóriumban, hazánkban kizárólag itt történik az új koronavírus diagnosztikus laboratóriumi vizsgálata. A Nemzeti Népegészségügyi Központ folyamatosan kapcsolatot tart a Belügyminisztériummal, a Honvédséggel, az Országos Katasztrófavédelmi Hatósággal, az Országos Mentőszolgálattal és az Állami Egészségügyi Ellátó Központtal, továbbá a nemzetközi szakmai szervezetekkel.

Forrás: WHO Q&A on coronaviruses (COVID-19)
www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

FELHÍVÁS

AZ IDŐS ÁLLAMPOLGÁROKHOZ

MARADJANAK OTTHON!

A koronavírus nagyon gyorsan terjed, és tudjuk, hogy az idősekre a legveszélyesebb. Ezért arra kérjük idősebb honfitársainkat, hogy maradjanak otthon, és mindent tegyenek meg annak érdekében, hogy ne kelljen kimenniük az utcára, és ne kelljen elhagyniuk a lakásukat.

Ellátásukról az önkormányzatok kötelesek gondoskodni, ezért szükség esetén forduljanak a helyi önkormányzathoz!

Ez a vírus mindannyiunk életére nagy hatással van, de ha betartjuk a fő szabályokat, elkerülhetjük a nagyobb bajt.

VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!

Bővebb információk: **koronavirus.gov.hu**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

ADATHALÁSZAT

LEGYEN NAGYON KÖRÜLTEKINTŐ - KORONAVÍRUS IDEJÉN IS

Mindig ellenőrizze, hogy valóban a feladónak tűnő személy, szervezet küldte az e-mailt!

A bankok nem kérnek e-mailben bankkártya adatokat, más szervezeteknek pedig ne adja meg azokat!

Online történő bankkártyás fizetésnél mindig győződjön meg arról, hogy valódi bank oldalon adja meg az adatokat, más oldalon (pl. kereskedő oldalán) ne adja meg azokat!

Amikor belép egy banki vagy bármilyen más oldalra, ellenőrizze, hogy valóban ahhoz szervezethez tartozik. Felhasználói nevet és jelszót csak tanúsítvánnyal rendelkező (https előtag) oldalon adjon meg!

NNK

COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT
A COVID19 ELLEN

Maradj otthon!

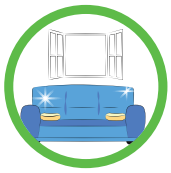
Moss rendszeresen és alaposan kezet!

Ne érintsd meg az arcodat!

Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!

Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!

Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!



Tartsd tisztán a lakásod!

Szellőztess rendszeresen!

Mozogj rendszeresen!

Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!

Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!

Tájékozódj hiteles forrásból!

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456

Emberi Erőforrások Minisztériuma

NNK

COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET?
ÍGY VÁLTSA MOST KI!

1

HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!

2

HÁZIORVOSA FELÍRHATJA A VÉNYT A FELHŐBE

Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér

3

ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456

Emberi Erőforrások Minisztériuma

NNK

COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

NE VISELJEN MASZKOT, HA NEM BETEG!

Elegendő mennyiségű maszk áll rendelkezésre az állami készletekben, ha felelősen használjuk.

CSAK AKKOR VISELJEN MASZKOT

- **ha lázas, köhög vagy folyik az orra**
- **még gyógyulófélben van fertőző betegségből**

HOGYAN VISELJE A MASZKOT?

A maszk színes része legyen kívül, a száját, orrát és állát teljesen fedje le.

A maszk fém szegélyét csippentse be úgy, hogy az finoman rányomódjon az orrnyergére.

A használt maszkot csak a fülnél lévő zsinórt érintve vegye le.

Mosson rendszeresen kezet szappannal és vízzel a tájékoztatókban leírtak szerint!

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456

Emberi Erőforrások Minisztériuma

ÉBH Észak-Balatoni Hulladékgazdálkodás Nonprofit Kft.

BalKOM Balatonalmádi Kommunális és Szolgáltató Nonprofit Kft.

Tisztelt Ügyfeleink!

Jelen tájékoztatóban szeretnénk Önöknek választ adni az aktuálisan leggyakrabban felmerülő kérdésekre. Mindenekelőtt arra kérjük Önöket, a kialakult helyzettel kapcsolatban gondolkozzanak józanul! Megértjük, hogy a tavaszias időjárás és az otthonmaradás kerti munkára sarkallta Önöket, mi sem tudunk pillanatnyilag ennél hasznosabb programot, viszont kérjük, legyenek türelemmel pl. a házhoz menő zöldhulladékgyűjtési szolgáltatás elindulásával kapcsolatban.
Addig is megosztunk Önökkel pár hasznos tippet a kerti zöldhulladék csökkentésére vonatkozóan:

- házi komposztálás: akinek zöldhulladéka keletkezik, feltehetően kerttel rendelkezik, vagyis van lehetősége a biológiailag lebomló zöldhulladék kerti komposztálására, melynek kialakításához rengeteg hasznos tippet találhatunk az interneten.
  – *https://balintgazda.hu/aktualis-kert/szeptember/a-komposztalas-tudnivaloi.html*
  – *https://balintgazda.hu/tanacsok-videon/komposztalas-a-kertben-hulladekbol-ertek.html*
- lakóközösségek, társasházak válasszák a közösségi komposztálást:
  – *https://humusz.hu/komposztalj/kozossegi-komposztalas*
- gyakori fűnyírás
- egyéb felhasználása a kertben:
  – metszésből levágott ágak felhasználhatók palántázásra,
  – a falevél, komposzt lenyírt fű felhasználható talajtakarásra ágyásokon: tartja a nedvességet, gátolja a gyomosodást, 100%-ban lebomlik a talajba.

Gondoljanak bele, hogy hazánkban a járvány terjedése még csak most kezdődik, az elkövetkezendő pár hónapban egyre több mindenről kell lemondanunk, ez az időszak semmilyen téren nem a szolgáltatások fejlesztéséről, bővítéséről fog szólni. Egészen biztos, hogy a járvány terjedésének előrehaladtával a háztartási hulladék begyűjtése is kihívást fog okozni minden szolgáltatónak, az egyéb hulladékok gyűjtésére szállítására már nem marad kapacitása. **Jelenleg a heti rendszeres háztartási hulladék gyűjtése mellett a kéthetente történő csomagolási hulladék gyűjtése megoldott. A kerti zöldhulladékok szállítása ideiglenesen szünetel.**

Továbbá, kérjük Önöket, kiemelten tartsák szem előtt, hogy globális szinten nézve továbbra is **legfontosabb feladatunk a hulladék keletkezésének csökkentése, a hulladékképződés megelőzése.** A hulladék jelentős része a háztartásokban keletkezik, a megelőzés érdekében kérjük, kerüljék a pazarlást! A feleslegesen megvásárolt termékekből, élelmiszerekből, hulladék lesz! Lehetőségekhez képest most is keressük az újrahasznosított, újrahasznosítható csomagolásban lévő termékeket. A palackozott PET palackos ásványvizek helyett keressünk alternatív megoldásokat (pl.:szóda). Minél ésszerűbben, környezettudatosabban vásárolunk, annál kevesebb hulladék (pl.: csomagolási hulladék) keletkezik.

A járvány visszaszorításának érdekében hozott intézkedések folyamatosan zajlanak, ezért kérjük Önöket, hogy folyamatosan kövessék nyomon az információkat honlapunkon (www.balkom.hu; www.ebhkft.hu), a tegnapi információ nem biztos, hogy ma is helytálló. Munkatársainkkal az elkövetkezendő időszakban azon dolgozunk, hogy a lehetőségekhez képest a legtöbbet és legjobbat hozzuk ki a jelenlegi helyzetből, ehhez kérjük segítő együttműködésüket és szíves türelmüket!

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK (GYIK)

ÜDÜLŐINGATLAN TULAJDONOS VAGYOK, DE A JÁRVÁNY MIATT MÁR MOST LEKÖLTÖZTEM A NYARALÓMBA, SZERETNÉM A HULLADÉKSZÁLLÍTÁST IGÉNYBE VENNI!
Kérjük, jelezze igényét Ügyfélszolgálatunk felé írásban az ugyfelszolgalat@balkom.hu e-mail címen keresztül. Szerződését a bejelentés napjától állandóra módosítjuk és a soron következő ürítési napon háztartási hulladékát elszállítjuk. Kérjük, amennyiben október 9. után (a nyaraló időszak lejárta után) nem kívánja igénybe venni a hulladékgazdálkodási közszolgáltatást, ezt mindenképp jelezze időben Ügyfélszolgálatunk felé! Kérjük a nyaralósokat, hogy jelen helyzetben, a legegyszerűbb módját válasszák a hulladékgyűjtésnek, vagyis mindenki, aki megteheti, zárt gyűjtőedényben gyűjtse és adja át hulladékát a közszolgáltató részére.

KONTÉNERT SZERETNÉK RENDELNI, LOMTALANÍTANI SZERETNÉK, ZÖLD ZSÁKOT SZERETNÉK VENNI, HULLADÉKGYŰJTŐ EDÉNYT SZERETNÉK VENNI!
Konténeres hulladékszállítási -, lomtalanítási szolgáltatásunk, a hulladékgyűjtő zsákok személyes forgalmazása és a hulladékgyűjtő edények értékesítése visszavonásig szünetel. Hangsúlyozzuk, hogy elsősorban a háztartási hulladék további zökkenőmentes gyűjtésére és szállítására fókuszálunk. Felhívjuk a figyelmüket, hogy az átmeneti időszakban a veszprémi és balatonfüredi hulladékgyűjtő udvarok is a közszolgáltatás alapvető ellátására összpontosítanak, így a lakossági és egyéb nem közszolgáltatást ellátó megkeresések előtt zárva tartanak. Hulladékokkal kapcsolatos átadási szándékukat kérjük, halasszák későbbre! Ne erre az időpontra igazítsák az éves lomtalanítást (a rendelkezésre álló időben szétválogatható a felgyülemlett hulladék pl. bútorok, elektronikai hulladék, stb.) és egy későbbi időpontban leadhatók a hulladékudvarokban, vagy kérhető a szolgáltatótól az éves egyszeri házhoz menő lomtalanítás.

EMBLÉMÁZOTT SZABVÁNY PIROS ÉS/VAGY SÁRGA SZÍNŰ HULLADÉKGYŰJTŐ ZSÁKOT SZERETNÉK.
A két hulladékgyűjtő edényt helyettesítő zsák postai úton történő megrendelésére van lehetőség, a megrendelt zsákok árán felül, további bruttó 1900 Ft házhozszállítási díj ellenében.

Piros zsák (bruttó 100 Ft/db)
Kik vásárolhatják: díjfizetési kötelezettségének eleget tett üdülőingatlan tulajdonos, ürítésszámnak megfelelően évente maximum 26 db-ot.
Funkciója: 120 literes hulladékgyűjtő edényt helyettesíti, háztartási hulladék kihelyezésére. Egy ingatlan elé maximum 1 db piros zsák helyezhető ki, többlethulladék esetén sárga zsák vásárlása szükséges.
Sárga zsák (a szolgáltatási díjjal megegyező + zsák előállítási díja)
Kik vásárolhatják: díjfizetési kötelezettségének eleget tett ügyfelünk.
Funkciója: háztartási többlethulladék kihelyezésére – edény, piros zsák mellé, üdülőingatlan tulajdonosok részére nyaraló időszakon kívül, háztartási hulladék kihelyezésére. A sárga zsák vásárlása nem mentesít a díjfizetési kötelezettség alól.

KIHELYEZHETEM-E A HULLADÉKOMAT A 2019-BEN VÁSÁROLT HULLADÉKGYŰJTŐ ZSÁKBAN?
Igen, tekintettel a kialakult helyzetre, a 2019-es szabvány emblémázott háztartási hulladékgyűjtő zsákokat (piros, sárga) az idei évben is begyűjtjük. A piros zsákokat az idei évben április 13-tól gyűjtjük, az ezt megelőző időszakban kérjük, csak sárga zsákot helyezzenek ki elszállíttatás céljából.

Vigyázzunk egymásra, családunkra és magunkra!

Lovas Község Önkormányzata
Polgármester
8228 Lovas, Fő u. 8.
Tel./fax: 87/447-694
E-mail: onkormanyzat@lovas.hu

2/2020. (III. 18.) Polgármesteri utasítás

Lovas Község polgármestereként a Kormány által elrendelt rendkívüli veszélyhelyzetre tekintettel, illetve a **koronavírus-fertőzés terjedésének megakadályozása érdekében 2020. március 19. napjától a következő intézkedéseket rendelem el Lovas településen:**

1/ A könyvtárat és teleházat 2020. március 16-tól határozatlan időre bezárattam, látogatásuk a 46/2020. (III. 16.) Korm. rendelet értelmében tilos!!!

2/ Háziorvosi rendelését dr. Bardóczi Miklós doktor úr – a Veszprém Megyei Kormányhivatal Balatonfüredi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztályának megkeresésére tekintettel - **Lovas településen 2020. március 19-től szünetelteti. A háziorvosi rendelés a doktor úr alsóörsi és felsőörsi telephelyén történik, előzetes telefonos bejelentkezés alapján! Kérjük, hogy a betegek elsődlegesen telefonon keressék a doktorurat! Idős betegek receptírás miatt telefonáljanak!**

Telefon: 06-20-777-7282, vagy 30/9461-361.

Rendelési idő: **Alsóörs:** Hétfő: 8-10 óra között
Szerda: 8-10 óra között
Péntek: 8-10 óra között.

Felsőörs: Kedd: 8-10 óra között
Csütörtök: 8-10 óra között

3/ A fogorvosi ellátást dr. Primász Krisztina fogorvos biztosítja az Alsóörs, Óvoda u. 4. szám alatti rendelőben, ahol csak sürgősségi ellátás vehető igénybe, nagyon indokolt esetben, telefonos egyezetetést követően.

Telefon: 06-30-9369-516

Rendelési idő: Hétfő: 16-18 óra között
Kedd: 8-12 óra között
Csütörtök: 8-12 óra között
Péntek: 8-10 óra között.

4./ Az étkeztetést az idős rászoruló lovasi lakosoknak a kialakult rend szerint továbbra is biztosítjuk.
5./ A gyermekétkeztetést a lovasi óvodás és általános iskolás korú gyermekeknek egy tál étel formájában 2020. március 23-tól Alsóörs Község Polgármestere II/2020. számú intézkedése szerint tudjuk biztosítani a Napraforgó Óvoda és Bölcsőde konyhájáról. A következő heti igényeket pénteken 12 óráig az alábbi e-mail címen jelezzék: alsoorsovi@gmail.com, iskolások estében: refendrodi@gmail.com. A gyermekek ebédjét a falugondnok házhoz szállítja.

6./ A kereskedelmi egységekben 2 méter távolságot szükséges tartani a személyek között.

7./ Kérjük a 70. életévüket betöltött lovasi személyeket, hogy lakóhelyüket vagy tartózkodási helyüket ne hagyják el! Amennyiben ezt vállalják, az ellátásukról való gondoskodás a települési önkormányzat polgármesterének feladata.
Lovas Község Önkormányzata felajánlja segítségét azon idős lakosainak, - akik a leveszélyeztettettebbek a járvány terjedésével kapcsolatban, és más módon a napi bevásárlást, gyógyszerkiváltást nem tudják megoldani, - hogy a falugondnoki szolgálat közreműködésével segítséget nyújt. **A rászorulók a bevásárlással, gyógyszerkiváltással kapcsolatos igényeket munkanapokon 8-10 óra között jelezhetik a falugondnoknak a 30/324-4489 telefonszámon.**

8/ Elrendelem a Lovas, Malomvölgy utcában lévő játszótér lezárást, oda belépni tilos!

9/ **Kérjük, hogy** az élet- és vagyonbiztonságot veszélyeztető tömeges megbetegedést okozó humánjárvány megelőzése, illetve következményeinek elhárítása, a magyar állampolgárok egészségének és életének megóvása érdekében **folyamatosan figyeljék a www.koronavirus.gov.hu weboldalt.**

10/ **Nyomatékosan kérem településünk idős polgárait, hogy maradjanak otthon, a televízión keresztül naponta kísérjék figyelemmel a veszélyhelyzet kapcsán elrendelt intézkedéseket és tartsák be az előírásokat!**

Intézkedést igénylő esetben hívható: **Ferenczy Gáborné polgármester 20/329-1150**
Sárdi Máté falugondnok 30/324-4489

Az utasítás 2020. március 19. napjától visszavonásig érvényes. Elrendelem az utasítás www.lovas.hu honlapon, valamint helyben szokásos módon történő közzétételét és a település lakói részére szórólapon történő eljuttatását.

Lovas 2020 március 18.

Ferenczy Gáborné s.k.
polgármester