

KISVÁROS



ÉLJENEK AZ ANYUKÁK

- > **LÁZÉRZÉKELŐ A RENDELŐBEN** – Egyedülálló kezdeményezés Szigetszentmiklóson
- > **LELKI RUMLI** – Segíthetünk a rendrakásban?
- > **NEM ÁLL MEG AZ ÉLET** – elindult a Vackor bölcsi bővítése
- > **GYERMEKNAPI MEGLEPETÉS** – Ismerd meg városunkat játékosan
- > **1077 KM** – Ennyit eveztek az online versenyen



A LEGHATALMASABB ERŐ

– anyák napjára –



Azt mondják, ahhoz, hogy igazán értékelni tudjunk valamit, meg kell éreznünk, milyen lenne, ha elveszítenénk.

Azt mondom: hamis ez az állítás.

Mert, ha a világon minden összeomlik, elvész vagy megsemmisül, az egyetlen, ami akkor is a miénk marad: az anyai szeretet. A miénk marad, mert nincs nála nagyobb erő a földön, nincs olyan, ami megingathatná. Ezért érezhetjük a törődését és szeretetét, akkor is, ha már csak a másik szférából áradhat felénk...

Az elmúlt hetek próbára tették mindent és mindenkit. Az egyik legnagyobb gondot éppen az jelentette, hogy az élet sok családot szétszakított, s éppen az idősek védelmében ugyan, de sok helyen eltiltotta egymástól szülőt és gyermekét, nagyszülőt és unokáját, távolságot kényszerített közéjük.

Mégis, minden pillanatban éreztük, érezzük édesanyánk jelenlétét és szeretetét. Tudjuk, még most is, hogy ez a gonosz vírus éppen az időseket fenyegeti a legjobban, ennek ellenére is értünk aggódni, minket félt – és soha sem saját magát.

Nincs nagyobb erő az anyai szeretetnél.

De ma nem csak az idősebb anyák, édesanyákról, nagymamákról, dédmamákról kell beszélnünk, hanem a legfiatalabbakról is. Azokról a fiatalasszonyokról, kismamákról, akik csak nemrég adtak életet gyermeküknek.

Nincs különbség: ők most már pontosan ismerik annak a titoknak a mélységét és csodáját, amit anyaságnak hívnak. Ismerik a legelső pillanattól fogva, hogy babájukat először megpillanthatták.

Az édesanyákat köszöntjük mi, mindegyikét, mindenkiét – soha el nem múló szeretettel, most a költő szavaival.

KOSZTOLÁNYI DEZSŐ

ANYA

Megláncoltál megint a karjaiddal,
anyám, anyám.
Reám raktad a gyöngeséged mázsás
bilincseit.
Most hordalak fájó lelkemben téged,
amint te hordtál.
Rád gondolok, kávédra, könnyeidre,
özvegyi fődre.
Veszekszem én veled és gondjaiddal,
foggal-körömmel.
Ha vidáman ballagnék egymagamban,
mellettem lépkedsz.
Első nő rég-elvesztett édenemből,
Éva leánya.
Gyötörsz te is, áldott s én mint gavallér,
sírva szeretlek.

BOLDOG ANYÁK NAPJÁT KÍVÁNUNK!



SZIGETSZENTMIKLÓSI OPERATÍV CSOPORT DÖNTÉSEI, JELENTÉSEI:



BEZÁRÁSOK:

- > Az éttermek és cukrászdák kizárólag elvitellel történő értékesítéssel, valamint egyes üzletek legfeljebb 15 óráig történő nyitvatartással működhetnek. (Kivételt képezhetnek például az élelmiszert, háztartási tisztítószer, vegyi árut és a higiéniai papírterméket árusító üzleteket, továbbá a gyógyszertárak, gyógyászati segédeszköz forgalmazó üzletek, benzinkutak.) A vásárlókkal érintkező bolti személyzet számára maszk és védőkesztyű kötelező! Az operatív csoport (továbbiakban OCS) ismételten felszólította a szigetszentmiklói lakosokat arra, hogy továbbra is csak kizárólag létfontosságú ügyben hagyják el az otthonaikat! Felkérte a rendőrséget és a polgárőrséget, hogy munkájukkal segítsék a szabályok betartását.
- > Húsvét: Az ünnepi hosszú hétfőgőn ideiglenesen lezárásra került a Tanósvény. Az OCS elrendelte a Gyula diák sétányon a folyamatos járőrözést a szabályok betartása végett. A Kétkő és játszótérek látogatása továbbra is szigorúan TILOS!

PIACHASZNÁLAT:

- > március 25-én az OCS elrendelte a pénteki és szombati piaci napokra vonatkozóan, hogy az árusok orvosi maszkot és gumikesztyűt viseljenek. Emellett áprilisban az OCS kötelezővé tette a kézfertőtlenítő használatát és a 1,5 m távolság betartását. (Erre jelzések is felhívják a figyelmet.)
- > az önkormányzat biztosított az elmúlt hetekben megtartott piacok maszkot, gumikesztyűt és kézfertőtlenítést a vásárlók részére. Az árut csak az eladók érinthetik meg vásárlás előtt.

IDŐKORLÁT MÓDOSÍTÁSA:

- > Lakossági igényeket figyelembe véve az OCS időkorlát módosításáról döntött. Május 1-jétől a 65 év felettiak reggel 6 és 9 óra között látogathatják a piacokat! A kormányrendelet csak a piacok időkorlátjának módosítására ad felhatalmazást a polgármestereknek, így a fenti időkorlát csak a



piacokra vonatkozik. A rendelet módosításig, illetve visszavonásig érvényes.

Az OCS mindenkit arra kér, hogy a vásárlási szabályokat szigorúan tartsák be saját és környezetük egészsége érdekében.

MASZK MINDENKINEK:

- > április 14-én elkezdődött az önkormányzat által adott, ingyenes 2-2 darab sebészeti maszk kihordása a lakosok részére.

TEXTILMASZK KÉSZÍTÉSE:

- > az önkormányzat a továbbiakban fertőtlenítés után többször használható, tehát környezetkímélőbb textilmaszkokat rendel az eldobható maszkok helyett, továbbá felkérte az óvodai és bölcsődei vezetőket, hogy készíttessenek textilmaszkokat azon dolgozókkal, akik „home office”-ban végzik munkájukat, és lehetőségük van erre. Az OCS köszöni a Városi Könyvtár és Közösségi Ház dolgozóinak, hogy elkezdtek a maszkok készítését, gyártását. Abban az esetben, ha elkészül és megvételre kerül a megfelelő mennyiség, az önkormányzat szintén minden háztartásba eljuttat egy-egy textilmaszkot a lakosság részére.

GAZDASÁGI VÁLSÁGHELYZET KEZELÉSE:

- > az OCS döntései értelmében Szigetszentmiklós Város Önkormányzata lapzártánkig csaknem 20 millió Ft-ot fordított a válsághelyzet kezelésére, védőeszközök beszerzésére.
- > az OCS április 20-ai döntése értelmében szociális rászorultság esetén a jogosult kérelmező számára az alábbi pénzbeli vagy természetbeni szociális ellátásokról határozhat:
 - > veszélyhelyzeti **pénzbeli támogatás** állapítható meg, amennyiben a kérelmezőnek tartós jövedelem-kiesést okozott a kor-



navírus-járvány (pl. munkaviszonya megszűnt, fizetés nélküli szabadságon van).

- > veszélyhelyzeti természetben nyújtott **étkezési támogatás** – munkanapokon egyszeri meleg étel formájában – állapítható meg azon kérelmező és felnőtt családtagjai számára, akikre a járvány gazdasági hatása tartós jövedelem-kiesést okozott, önmaga és családja létfenntartása bizonytalanává vált. (Megjegyzés: Azok a gyerekek, akik rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek, továbbra is ingyenesen vehetik igénybe az étkezést, melyet az oktatási/nevelési intézmény felé kell jelezni.)
- > további részletek: szigetszentmiklos.hu/Életmód, Egészségügy/ TÁMOGATÁSI KÉRELMEK
- > az OCS kéri a lakosokat, hogy lehetőségeikhez mérten vásároljanak, illetve rendeljenek a helyi vállalkozásoktól.

COVID-19 TESZT:

- > április 14-én 1250 darab COVID-19 gyorsvizsgát rendelt az önkormányzat, amivel első sorban az idősekkel foglalkozókat, az időseknél lakókat, másodsorban a gyermekvédelem, az egészségügy, a szociális, valamint az óvodában és a polgármesteri hivatalnál dolgozó azon személyeket kívánják szűrni, akik munkájukból adódóan rendszeresen érintkezhetnek akár vírus hordozókkal is.



FERTŐTLENÍTÉS

„Áprilisban tovább folytatódott a munka a lakosok védelme érdekében. Fertőtlenítés történt a piac és üzletsorok területén, a Kőparkban, a József Attila téren, a HÉV-megállóban, a frekvenciált buszmegállóban és egyéb, sokak által látogatott köztereken. A speciális fertőtlenítőszerrel a szobrokat, kültéri asztalokat, padokat valamint más ülőalkalmatosságokat szórtuk be. Köszönöm a munkát végző cég felajánlását, illetve a polgárőröknek a helyszínek biztosítását.” – mondta Nagy János polgármester. Március 28-án és április 18-án az említett területeken, pontosan a Gyári úton őt, a Városházánál, a Bajcsy-Zsilinszky utcába és a Csépi úton négy-négy, a Boglya utcában és az Ádám Jenő sétányon két-két, a Mű úton, a Városi Könyvtár és Közösségi Háznál, valamint a Miklós Plázánál egy-egy, a Petőfi utcán



FOTÓ: TAKÁCS ZOLTÁN

egészen az Auchan áruházig 12 darab buszmegálló lett fertőtlenítve.

A fertőtlenített részeket sárga tábla jelzi. A későbbiekben esedékes fertőtlenítések alkalmánál is kérünk mindenkit, hogy kerüljék a területeket, kutyákat a papírral jelzett részekre ne vigyenek!

LÁZÉRZÉKELÉS INFRAVÖRÖS KAMERÁKKAL

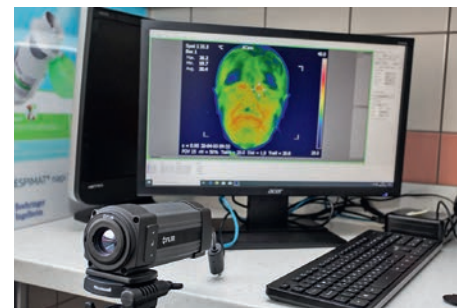
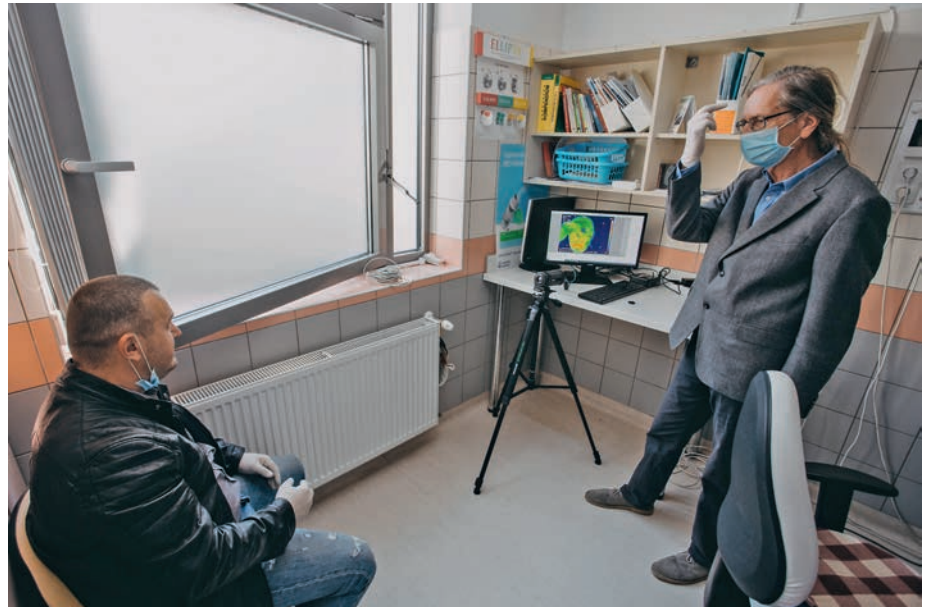


Szigetszentmiklós Város Önkormányzata – az országban elsőként – tette lehetővé a lakosság számára prevenciós lázérzékelő eszköz igénybevételét. A készülék április 3-án a Szigetszentmiklói Szakorvosi Rendelőintézetben került elhelyezésre a koronavírus terjedésének minimalizálása érdekében. A Somato Scan infravörös detektor képes a megemelkedett testhőmérséklet növekedésének észlelésére, ami azért fontos, mert a koronavírussal fertőzött személyek legjellemzőbb tünetei a hőemelkedés, vagy a láz. Ezzel az eszközzel hatékonyan ki lehet szűrni az esetlegesen fertőzött embereket, mielőtt további célzott vizsgálatokat vennének igénybe.

Dr. Raffay Éva, a rendelőintézet főigazgatója elmondta: „Az elmúlt időszakban nem tudtunk infrahőmérőt beszerezni, mert a járványhelyzetben tartós hiánycikké vált. A most kapott eszköz egy nagyon komoly berendezés, mindenféle érintés nélkül meg tudjuk állapítani a betegek hőmérsékletét.

A hőkamerás detektort a tüdőgondozóban helyeztük el, tekintettel arra, hogy jelenleg ott van a legnagyobb létszámú betegforgalom, és oda koncentrálnak a légúti tünettel jelentkező betegek is.”

A hatékonyabb és biztonságosabb munkavégzés érdekében a berendezést Tóth Attila



tulajdonos térítésmentesen bocsátotta az intézet rendelkezésére. Az infrahőmérő eszközt Szigetszentmiklós polgármesterével, Nagy Jánossal közösen adták át. A berendezés hasz-

nalatát dr. Jakab Tibor belgyógyász szakorvos ismertette az átvevő dr. Herke Paula főorvossal.

A szakorvosi rendelőintézet további segítséget is kapott Szigetszentmiklós Önkormányzatától. A polgármester 2500 db maszkot, továbbá fertőtlenítőszeret biztosított az intézet dolgozóinak és betegeinek.

RÖVIDÜLT A RENDELÉSI IDŐ



A Szigetszentmiklói Szakorvosi Rendelőintézet főigazgatója, Dr. Raffay Éva a Duna-Médiának adott interjújában kifejtette, hogy továbbra is üzemel a szakrendelő, fogadják

azokat a betegeket, akiknél az ellátás elmaradása esetén életveszély vagy tartós egészségkárosodás alakulhat ki, az utóbbi esetében akkor, ha a teljes körű kikérdezés után nem merül fel a koronavírusfertőzés gyanúja.

A főigazgató ismételten kéri, hogy akinek nehéz légzése, láza van, ne a szakrendelőbe menjen, hanem a háziorvosát hívja fel telefonon! A háziorvos dönteni fog a további ellátásról. Ezzel kapcsolatban hozzátette: „Nagyon fegyelmeztettek a betegek. Köszönjük a lakosoknak, hogy szem előtt tartják és betartják a szabályokat saját és az egészségügyi dolgozók védelme érdekében. Azt tapasztaljuk, hogy a legtöbb beteg csak indokolt esetben keresi fel a szakrendelőket. A rendelések ideje több esetben rövidült, mert a bejövő betegek létszáma csökkent. Az orvosok és asszisztensek továbbra is a betegek rendelkezésére állnak az alábbi területeken: belgyógyászat, diabetológia, fül-orr-gégészet, gasztroenterológia, egyéni gyógytorna, idegyógyászat, idegrendező, pszichiátria, kardiológia, laboratórium, nőgyógyászat, ortopédia, röntgen, sebészet,



traumatológia, szemészet, tüdőgondozó, ultrahang, urológia.”

A szakrendelésekről minden tájékoztatás elolvasható a www.szszi.hu honlapon. A rendelésekről szóló információkat folyamatosan aktualizálják, a mindenkori következő hétre vonatkozó adatok általában péntek estére, de legkésőbb hétfő reggelre frissülnek.

„A rendelőben sárga színnel jelölt táblák a veszélyre hívják fel a figyelmet. Az egyik rögtön a bejáratnál van, amiben azt kérjük a betegektől, hogy a belépést követően, a jobb oldalon található (tűgyűjtő mellett) alkoholos fertőtlenítővel tisztítsák meg kezeiket. Ez csak a betegek részére van, mellette található egy rajzos ábra, mely bemutatja, hogy milyen metódus szerint kell azt használni. Nagyon

kérjük a betegeket, hogy ne rögtön a betegirányításra menjenek, hanem ehhez a fertőtlenítő tartályhoz. Utána a megszokott módon lehet sorszámot kérni, azonban a padlón jelzések mutatják a kötelező, legalább másfél méteres távolságot. Kérjük, tartsák be azokat! Ugyanígy az egész intézet területén megtalálhatók figyelmeztető táblák. Betegeink eddig azt szokták meg, hogy várakozniuk kellett, tehát, ha ismerőssel találkoztak, beszélgetésbe elegyedtek. Most sajnos ezt nem tanácsos megtenni, úgyhogy a rendelésre várakozva is másfél méter távolságot kell tartani” – emelte ki Dr. Raffay Éva.

A liftre vonatkozóan azt kéri, hogy egyszerre csak egy fő, ha kísérő szükséges, legfeljebb két fő használja azt.

ESZMÉLETLEN FELVÁSÁRLÁS

– interjú dr. Cirici Enikő gyógyszerértárolóval –

KISVÁROS: Melyek a legfontosabb gyógyszerek (hatóanyagok) a koronavírus tüneteinek enyhítésére, és melyek azok, amik bizonyítottan nem használnak?

CIRICI ENIKŐ: A betegség nagyon sokféleképpen jelentkezhet. Nem feltétlenül jár magas lázzal, köhögéssel. A lázat csillapíthatjuk gyógyszerekkel. Felröppent a hír, hogy csak paracetamol hatóanyag tartalmú gyógyszerek a jók, mert az ibuprofen tartalmúak veszélyesek lehetnek a koronavírus kapcsán. Valójában ez az állítás tudományosan, egyelőre nem igazolt a gyógyszerészeti fórumok szerint. A lázcsillapítók mellett használhatunk köhögéscsillapítókat. Mindenképp hangsúlyoznám, hogy ha valakinek komolyabb tünetei vannak, elsősorban konzultáljon a háziorvosával. Ők felkészültek ilyen szempontból, mi természetesen segítünk, de ne a gyógyszerértárban keressék a megoldást. A betegség tünetei gyak-

ran nem mutatkoznak konstans módon, tehát hullámokban törhet a betegre.

KV: Van-e arra példa, hogy valaki már feltételezi magáról a fertőzöttséget és úgy lép be a gyógyszerértárba?

CE: Mi semmiképpen nem kerülnénk ki az orvost. A beérkező vásárlókat kiszolgáljuk, de ilyen esetben tanácsoljuk, hogy mindenképp keresse fel háziorvosát, aki figyelemmel kíséri a beteg állapotát és szükség esetén mentőt hív. Sokkal jobb, ha egy orvosi kontroll van.

KV: Van-e gyógyszerhiány, eszközhiány a kialakult helyzet miatt?

CE: Eszméletlen felvásárlás történt. Emberfeletti munka hárult és hárul a patika dolgozóira. Ugyanez történt a nagykereskedésekben, a gyárakban. Nem tudtak eleget tenni ennek a dömpingnek, ezért mennyiségi korlá-



tozásokat vezettek be. Sokszor nem tudtuk megrendelni, ami kifogyott, így helyettesítő gyógyszert ajánlottunk fel a betegeknek.

Folyamatos kapcsolatban állunk a háziorvosokkal, akik segítségünkre vannak ebben a helyzetben. Valódi összefogás alakult ki itt, Szigetszentmiklósön, mert nem akarunk senkit ellátás nélkül elengedni.

KV: Mennyire veszik tudomásul a betegek az új szabályokat a gyógyszerkiadással kapcsolatban?

CE: Előfordulnak konfliktusok, de én úgy tapasztalom, hogy a fegyelmezettég jellemzi a vásárlókat.



ÖNKÉNTESÉK BESZÁMOLÓJA

Szigetszentmiklóson is megváltozott az élet a koronavírus járvány elleni védekezés miatt. Az önkormányzat apparátusa új irodát hozott létre, ahol a város hatvan év feletti lakosainak ellátását koordinálják, akik a legérintettebbek a vírus okozta veszélyben.

A kifejezetten erre a célra létrehozott ingyenes **06 80 180 103** zöld számon beérkezett hívásokat egy telefonközpont dolgozza fel, így minden kérelmező elmondhatja, hogy a heti bevásárlásokon túl milyen ügyintézéshez kér segítséget. Az ily módon beérkezett kérelmeket a hivatal munkatársai feldolgozzák, és összekapcsolják az önkéntes csoportokkal, egyesületekkel, egyházak közösségeivel, akik a tényleges segítségnyújtók. A családok, és visszaélések elkerülése végett minden önkéntesünk zöld színű „Önkéntes segítségnyújtó” felirattal és városunk címerével ellátott pólóban, polgármesteri pecséttel és aláírással ellátott névre szóló kitűzővel jelenik meg a segítséget kérőkhöz. Az önkéntes pólókat a www.lemicro.com egyedi pólótervezéssel foglalkozó cég ajánlotta fel.

Önkénteseink saját munkájuk elvégzése mellett, családjaik ellátásán túl vállalják, hogy 3-4 idősnek elvégzik a heti bevásárlásukat. Példátlan összefogásnak lehetünk tanúi és rendkívüli büszkeséggel tölt el bennünket, hogy sok önkéntes kifejezetten fiatalok, s szívesen segédkeznek nagyszüleik korosztályának segítésében.

Április 15-ig 220 fő jelezte, hogy bevásárláshoz, gyógyszerkiváltáshoz, postai ügyintézéshez kéri a hivatal segítségét. Ezen feladatok ellátása nem lenne lehetséges a 72 önkéntes nélkül, akik türelemmel, megértéssel és töretlen lelkesedéssel járják a címetek, kedveségükkel erőt adnak a sokszor egyedül élő,

kiszolgáltatott időseknek, majd járják az utcát, kutatják fel a boltokat, üzleteket, gyógyszertárakat a megfelelő termékek beszerzése érdekében. Hatalmas erőfeszítés ez minden résztvevőtől, ellátótól és ellátótól egyaránt.

Nagyon sok embert hozott a vírus okozta válság nehéz helyzetbe. Ezen személyek javára rengeteg felajánlás érkezett magánszemélyektől és vállalkozóktól egyaránt, hogy azon lakosainkat is tudjuk segíteni, akik a kialakult gazdasági körülmények között elvesztették munkájukat, nehezebb helyzetbe kerültek.

Ezúton köszönjük a lakosságnak, hogy hallgatnak a felhívásokra, és otthon maradnak.



Idősek segítése

Telefonszám: 0680 180 103
INGYENESEN HÍVHATÓ ZÖLD SZÁM!

e-mail: segitok@szigetszentmiklos.hu

MASZKVARRÁS OTTHON

– Réti Éva szigetszentmiklói vállalkozó tanácsaival –



Ha csak egy pár darabot szeretnének készíteni a családnak, akkor ahhoz jó egy régi pamutvászon ing is, vagy egy régi lepedő, nem kell hozzá külön anyagot vásárolni.

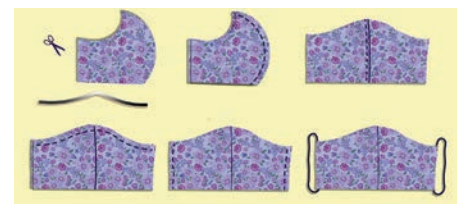
Kétrétegű maszk varrásához a következő alapanyagokra van szükség:

1. vékony pamutvászon (lehet mind a két réteg ebből)

2. vasalható közbélés (a belső réteg lehet ebből az anyagból)
3. gumis megoldásnál 2x20 cm-es vékony gumi
4. megkötős megoldáshoz 4x30 cm szalag
5. az orrhoz lehet vékony drótot betenni (az orr alakjára hajlítható)
6. olló, tű, cérna, gombostű (ha van varrógép, azzal sokkal gyorsabb)

Kétrétegű szabásminta alapján készített maszk:

1. összehajtott anyagból kiszabni a már előre megrajzolt szabásmintát, összesen 4 db szükséges (vagy 4 db pamutvászonból, vagy 2x2 db pamutvászon + bélés)
2. szint-színére fordítva összevarrni az eleje közepét, mind a külső mind a belső résznek
3. az elején összevarrt részeket kiterítjük, és újból szint-színére fektetve
4. a felső részen belevarrjuk a drótot, mely az orr ívét adja
5. összevarrjuk a két oldalát is úgy, hogy belülre illesszük a gumikat, ott többször jól erősen megvarrjuk, hogy később használat közben ne hogy kicsússzon



6. kifordítjuk a maszkot, és körbevarrjuk az alsó nyitott rész behajtásával.

Egyrétegű, pamutvászonból készített maszk:

1. kiszabunk egy 20x20 cm-es négyzetet
2. 2 vagy 3 hajtást készítünk, gombostűvel fixáljuk, majd az oldalát levarrjuk
3. a gumik végeit az oldalához illesztjük és erősen megvarrjuk
4. a maszk oldalát behajtogatjuk és végigvarrjuk.



LELKI RUMLI

– Segíthetünk a rendrakásban? –

Egy nap telt el, mire elértem Csata Lillát. Kicsit szégyellem is magam, hogy esetleg mástól veszem el az időt, de talán mégsem, hisz én sem vagyok „százás”... Ez a járvány, a bezártság, félelemmel teli vásárlás, főzni, takarítani, tanítani a gyermeket, közben dolgozni, közben kicsit megbolondulni. Vagyunk így páran...

Lilla az egyik pszichológus, aki telefonon vagy e-mailben segít Szigetszentmiklóson. A Családsegítő Központ munkatársa, aki egész évben tanácsokkal látja el a kérdezőket, a bajba jutottakat. Munkájára ebben, a mindenki számára megterhelő, világjárványos időszakban most a korábnál még nagyobb szükség van.

CSATA LILLA: Tapasztalatom szerint az idő előrehaladtával egyre többen kérnek segítséget. Az első pár napban, hétben mindannyiunk energiáját lekötötte, hogy megoldjuk azokat a váratlanul kialakult helyzeteket, amik feltétlenül szükségesek a további életvitelhez. Itt gondolok a szükséges (és gyakran szükségtelen) élelmiszerek felhalmozására, a gyermekek felügyeletére, az online tanulásra való átállásra, illetve a saját megváltozott munkakörülményeinkre.

A város vezetősége pedig az első két hétben nagy erővel próbálta kiépíteni és közhírré tenni a segítők személyét, munkáját. Ezáltal én azt tapasztaltam, hogy a harmadik hét végére kezdtek el egyre többen hozzám fordulni, olyanok is, akikkel korábban nem álltam konzultációs kapcsolatban.

A kialakult helyzetben mindannyian küzdünk más-más nehézségekkel. Bizunk benne, hogy egyre inkább köztudatba kerül a lelki segítség lehetősége, illetve az, hogy rádöbbenünk, segítséget kérni nem szégyen.

KISVÁROS: Most könnyebben megnyílunk?

CSL: Igen, azt tapasztalom, hogy a vész helyzetben az emberek nyitottabbak lettek a segítségkérés iránt. Ennek oka lehet az is, hogy a rohanó világunk most lelassult, és az emberek ott maradtak önmagukban és a legszűkebb környezetükkel.

„Most nem tudunk elmenekülni...”

... a párkapcsolati problémáink elől, például a munkába, nem tudunk bevásárlóközpontba vagy moziba menekülni a gyermekeinkkel való beszélgetés elől, és nem tudjuk a problémákat a baráti összejöveteleken elfeledtetni magunkkal. Most szembesülünk saját lelki egészségünk csorbáival is, és a vész helyzet felerő-

sítheti eddig elfojtott szorongásainkat. Többek között ezekben látom az okát, hogy többen fordulnak szakemberhez. Valamint az összefogás, a városvezetés, a média, mind azt sugallja nekünk (a korábbiakkal ellentétben), hogy nem szégyen gyengének lenni, félni, pánikolni, szorongani és főleg nem szégyen ennek legyőzésére segítséget igénybe venni.

KV: Leginkább mely korosztály kereste meg Önt/Önöket, és milyen típusú témában kértek tanácsokat?

CSL: A hozzám befutó hívások során javarészt felnőtt személyek kértek segítséget. Vezető téma a megváltozott anyagi helyzet miatti krízis kezelése volt, illetve a családok koordinálása a kialakult helyzetben. Utóbbi esetben főleg édesanyák jelentkeztek, akik nehézségekkel találták szembe magukat az otthoni teendők összehangolásában.

KV: Mennyire fontos szerepet tölt be az őszinte beszélgetés – még ha nem is szemtől szembeni – ebben a szorongást keltő, izolált állapotban?

CSL: Ebben az időszakban minden fajta beszélgetésnek nagyon fontos szerepe van.



„Szerencsésnek gondolom magunkat.”

Olyan korszakot élünk, amikor ennyi multi-médiás eszköz áll rendelkezésünkre, hiszen akár telefonos, akár videóbeszélgetéses formában tudunk konzultációt tartani. Rendkívül fontos ebben az izolált állapotban, hogy legyen kihez fordulunk, akinek őszintén, szívenérzet nélkül elmondhatjuk, hogy félünk, hogy gyengének érezzük magunkat, hogy elfáradtunk stb. Megnyugtató valakinek a jelenléte (még ha csak virtuálisan is), aki elfogadni és tartalmazni tudja a rossz érzéseinket. Azon túl, hogy megkönnyebbülést adhat, ezeket ki mondani és elfogadni, egy szakember segíthet átkezelezni az aktuális állapotunkat, mankókat adhat a mentális egészségünk megőrzéséhez, és más kontextusba segíthet helyezni a szorongásainkat.

MERJEN SEGÍTSÉGET KÉRNI!

#pszichologiaitanacsadas

Telefonszám:

+36-20-404-5077

E-mail cím:

cslillapszichologus@gmail.com

Fogadási idő: hétfőn 13 és 18, kedden 10 és 14, csütörtökön 11 és 17 óra között.

A Szigetszentmiklói Család- és Gyermejjóléti Központ telefonos, vagy viberes pszichológiai tanácsadást nyújt a szigetszentmiklói lakosok részére.

A tanácsadás során videóbeszélgetésre is lehetőség nyílik.

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a pszichológus nem minden esetben válaszol azonnal. Érdemes e-mailben elküldeni elérhetőségét, a szakember



„AGYAMRA MEGY A CSALÁD”

A kijárási korlátozás mindannyiunk, s köztük a gyerekek számára is kihívást jelent, napi rutinjuk fenekestől felfordult. Bodnár Csilla, szakpszichológus, aktív-analitikus pszichoterapeutával a legszorosabb szociális közegről, a családról beszélgetünk.

KISVÁROS: Milyen hatással lehet a családokra ez a négy fal között töltött időszak, az én-idő hiánya?

BODNÁR CSILLA: A családokban most még inkább felerősödik az „agyamra megy” érzése. Ne gondoljuk, hogy baj van a családdal, ha ezt érezzük néha. Nem az a jó család, ahol ezt soha nem érzik, hanem az, ahol ezt ki merik mondani. Ilyenkor hagyjuk a másikat. Nem kell mindenkinek mindenben részt venni. Másik oldalról megjelenik a „de jó, több időnk van egymásra”. Ezt megelőzően egy rohanó világban éltünk, merjük elhinni, hogy most ez nem így van.



jünk rájuk és ne engedjük, hogy az erőszaktevő teljesen elszigetelje áldozatát! Keressük őt, érdeklődünk felőle.



Van időnk. Semmit nem fontos annyira most megtenni, elhalaszthatjuk a dolgainkat.

Főként azoknak hívom fel a figyelmét erre, akik serdülővel, serdülőkkel élnek együtt. **A serdülővel akkor kell beszélgetni, amikor ő akar.**

Az egyedül (főleg kisgyermeket) nevelőknek sajnos nem marad más, csak a hajnal, a gyermek pihenőideje és az éjszaka. Tablettel tényleg csak a nagyon szükséges időszakban adjunk a kezükbe, de ez sem tilos a gyermek lefoglalása érdekében. A mesét kedvelő gyerek azt is nézhet, kb. 1-1,5 órát. A 10 év alatti gyereket ne engedjük a youtubon szörfölni egyedül, mert sok tartalmat láthat a járványról, amivel nem tud mit kezdeni és szorongást okozhat.

Sajnos a harmadik legnehezebb terület a **családon belüli erőszak** megnövekedése. Mint tudjuk az ilyen családok általában nagyon elzárkózók, az áldozatok szégyellik és titok fedi, mi történik a családban. A karantén az elkövetőt még inkább felbátorítja arra, hogy bántalmazza akár pszichésen, akár fizikailag áldozatát. Az áldozat általában a nő vagy gyerek, de gyerek kárára nő is követhet el erőszakot. Ha sejtésünk van erről a környezetünkben, még jobban figyel-



Járvány ide vagy oda, szükség esetén nyújtunk támaszt és kérjük szakember segítségét!

KV: Sok gyermek számára megterhelő az a hirtelen átalakulás, mely a nevelési, oktatási intézmények rendszerét jellemzi. Mely szülői viselkedés nyújt a legnagyobb biztonságot és kiegyensúlyozottságot a gyerekek számára?

BCS: Az óvodáskorúakról és náluk **kiseb- bekről** tudni kell, hogy nagyon nagy a mozgásigényük. Ha csak tehetjük, vigyük őket olyan helyre, ahol ennek hódolhatnak. Szerencsés aki családi házban lakik, de aki nem, az is találjon ilyen helyet.

A **kisiskolásoknál** nagyjából ugyanez a helyzet, azzal, hogy ők már ügyesebbek, a szabadban is több játék játszható biztonságosan.

A **3-4. osztályos** gyerekeknél már nagyobb a közösségi igény. Internetes formában adjunk erre lehetőséget. Ők már többet játszanak – akár közösen is – számítógépes játékokkal. Ezt a tanulási idő után engedélyezzük, de ne a pihenési idő rovására. Most különösen fontos, hogy pihenjenek eleget, az immunitás szempontjából is. Ebben a korosztályban a gyerekek még nehezen szabályozzák magukat.

Tehát, ne várjuk tőlük – tisztelet a kivételnek –, hogy egyedül betartják a napirendet. A szülő az ún. segéd énjével támogassa a gyermeket. Ilyen például, amikor a szülő a gyerek még hiányzó akaraterejét pótolja.

A **felsős gyerekek** elvileg már elég nagy önállósággal rendelkeznek, egyedül is el tudják végezni a feladataikat.



Nagy változás most minden iskolás gyermeknek, hogy a közösség megtartó ereje nem hat.

Tudatosítsuk a gyerekekben, hogy a tanulási időben a többiek is tanulnak. Ha erre biztatják egymást is, akkor ez sokat segít nekik. Ne agódjunk, ha az elején nem állnak oda tanulni rögtön. Előbb-utóbb unatkoznak és elkezdik csinálni a feladataikat. Azonban a felső tagozatos gyerekek is lehet szüksége segítségre, főként a gyengébben tanulóknak. Ha a szülő teheti, vagy osztálytárrsal a gyerek tud kommunikálni, segítsünk neki.

A **kamaszok** egymást segítő közössége fontos csoportkohéziót-formáló erő. Így ha elkezdnek majd újra iskolába járni, még erősíti is a kapcsolatukat. A szabadidő eltöltésében hagyjunk nekik nagyobb szabadságot, és ötleteik megvalósításához teremtünk lehetőséget. Ez az időszak alkalmas arra is, hogy tanítsunk őket sütni-főzni, szerelni, felújítani, kertet rendezni stb. Legyenek a szülők velük türelmesek, kevésbé kritikusak, hogy ne vegyék el a kedvüket. Senki sem született úgy, hogy mindent tudott. Gondoljanak bele a szülők, hogy ők is valakitől tanulták, amit tudnak.

A **középisikolásokkal** már felnőttként lehet bánni. Nekik nagyon nehéz a szabadság korlátozása, a kortársaktól való elzártság. A szerelmek időszaka, félnek a kapcsolataik megszakadásától, és a pályaválasztás is nyomja a lelküket. Ők most a jövőjükkel kapcsolatban nagyon bizonytalanok. Biztosítsuk őket támogatásunkról, bármi is lesz. Itt a tanároknak is nagy teher hárul. Ebben a kérdésben megnyugtatónak kell lenniük egy olyan helyzetben, ahol ők is bizonytalanok. Igyekezzünk fenntartani bennük a hitet, hogy semmi sincs veszve és az erőfeszítéseik meghozzák a szükséges eredményeket.

Háziállatok a járvány időszakában

A jelenlegi információk alapján nem jelent veszélyt a korona vírus az állatokra. A szakemberek mégis azt kérik, lehetőség szerint kerüljünk az idegen háziállatokkal a követlen kapcsolatot, hiszen a szőrzetükön lehetnek víruspartikulák, emiatt nem javasolt simogatni őket a járvány időszakában. Arról, hogy a kialakult vírushelyzetben mit kell tudni és mire érdemes odafigyelni a háziállatok tekintetében, Dr. Fekete Dániel állatorvossal beszélgettünk.

KISVÁROS: Jelent-e veszélyt az állatokra a korona vírus?

DR. FEKETE DÁNIEL: Az eddigi kísérletek alapján ez az embereket megbetegítő koronavírus (SARS-CoV 2) a tudomány mai állása szerint kutyákat nem tud megbetegíteni, macskákat sikerült ugyan kísérleti körülmények között fertőzni, és elvileg üríthetik is a

virust, azonban legfeljebb enyhe tüneteket figyeltek meg náluk. Megjegyezném, hogy a koronavírus fertőzések régóta ismertek háziállatainkban, a jelenlegi helyzet annak köszönhető, hogy sikerült állatról emberre terjednie a vírusnak.

KV: Terjedhet-e emberről állatra, illetve állatról emberre a vírus?

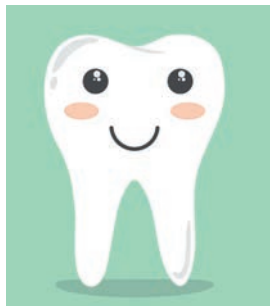
FD: Ezzel kapcsolatban zajlanak a kutatások, változhat idővel az álláspont, de most az a helyzet, hogy kutyából nem tudtak vírust kimutatni a kísérletek során, macskát viszont tudtak nagy mennyiségű vírussal fertőzni, azaz elméletileg van esély, hogy embertől macska zárt térben elkaphatja a vírust. Háziállataink viszont egyelőre úgy néz ki, hogy aktív szerepet nem játszanak a vírus közvetítésében. A szőrzetükön azonban lehetnek ví-



ruspartikulák, más állatát célszerű nem simogatni, amíg tart a járvány.

KV: Hogyan lehet megelőzni, megakadályozni a terjedést?

FD: Általános higiéniai szabályok betartásával számottevően csökkenthető a vírus-transzmisszió lehetősége, ismereteink szerint viszonylag csekély levegőn a vírus ellenálló képessége, megfelelően alapos, szappanos kézmosás is eliminálja a vírust.



TÁJÉKOZTATÓ FOGORVOSI ELLÁTÁSRÓL. Április 1-jétől az egészségügyi alapellátás közzetéről szóló önkormányzati rendelet szerint a 2. számú vegyes fogorvosi körzet fogorvosi alapellátása a Szigetszentmiklói Szakorvosi Rendelőből áthelyezésre került. A rendkívüli járványhelyzetre való tekintettel a rendelés 9-12 óra között történik. A hatályos járványügyi előírásoknak megfelelően csak sürgősségi beavatkozásokat végeznek. A különleges nyitva tartás visszavonásig érvényes. A határozatában foglaltak alapján az ellátást a Sziget Fog-Ház Kft. képviselőjében Dr. Soós Attila fogorvos biztosítja, a Kinizsi út 34/a szám alatti Sziget Fog-Ház rendelőben. Ha időpontot szeretne egyeztetni vagy kérdése van, hívja a 06 24 516-830 vagy 06 20 262-2852 telefonszámot munkanapokon 9.00-17.00 között!

SZIGETSZENTMIKLÓS VÁROS ÖNKORMÁNYZATA KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 9/2020. (IV. 01.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

az intézményi térítési díjakról szóló 7/2018. (III.23.) önkormányzati rendelet módosításáról

Vadgesztenye Szociális Intézmény szolgáltatásainak 2020. évi intézményi térítési díjai		
Szolgáltatás	2020. évi tervezett önköltség	2020. évi tervezett intézményi térítési díj
1. Étkeztetés: elviszi	1122 Ft/ellátási nap	780 Ft/ellátási nap
2. Étkeztetés: helyben fogyasztja el	1122 Ft/ellátási nap	780 Ft/ellátási nap
3. Étkeztetés: kiszállítással	1122 Ft/ellátási nap	860 Ft/ellátási nap
4. Házi segítségnyújtás személyi gondozás:	2132 Ft/gondozási óra	645 Ft/gondozási óra
5. Házi segítségnyújtás szociális segítség:	2132 Ft/gondozási óra	160 Ft/gondozási óra
6. Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás	595 Ft/ellátási nap	595 Ft/ellátási nap
7. Nappali ellátás	6533 Ft/ellátási nap	5770 Ft/ellátási nap
8. Nappali ellátás (csak tartózkodás)	6533 Ft/ellátási nap	0 Ft/ellátási nap
9. Időskorúak Gondozóháza	11 719 Ft/ellátási nap	025 Ft/ellátási nap

Étkeztetés: Az étkeztetés differenciált intézményi térítési díja 2020. évben amennyiben:

- > az ételt önmaga viszi el – 780 Ft/ellátási nap
- > az ételt a helyszínen fogyasztja el – 780 Ft/ellátási nap
- > az ételt az igénybevétel helyére szállítják – 860 Ft/ellátási nap

Házi segítségnyújtás:

- > Intézményi térítési díj (óradíj) összege 2020. évben: 805 Ft/gondozási óra.
- > Személyi gondozásért fizetendő intézményi térítési díj: 645 Ft/gondozási óra.
- > Szociális segítségért fizetendő intézményi térítési díj: 160 Ft/gondozási óra.

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás:

Intézményi térítési díj összege 2020. évben 595 Ft/fő/ellátási nap – 18 445 Ft/fő/31 nap

Idősek nappali ellátása: Intézményi térítési díj összege 2020. évben 5770 Ft/ellátási nap.



Adománnyal a tanulásért

Szigetszentmiklós Város Önkormányzata 29 komplett számítógépet adományozott a tankerületnek. A gépet, billentyűzetet, monitor és egeret tartalmazó készleteket olyan szigetszentmiklói diákok kapták, akik szociális helyzetük miatt nem rendelkeznek a távoktatáshoz szükséges informatikai



eszközökkel. A számítógépeket az önkormányzat szakemberei operációs rendszerrel és irodai szoftversomaggal is „felszerelték”.



A rászoruló fiatalok otthoni tanulását önkormányzati adomány mellett lakossági felajánlások is segítik.

„HIÁNYOZNAK A DIÁKOK”

A korona vírus terjedésének megfékezésére, március 16-tól új oktatási munkarend lépett életbe, amelynek elnevezése: **tantermen kívüli digitális munkarend**. A tanulók nem mehetnek az iskolába, a tanároknak pedig digitális eszközökkel kell folytatni a tanítást. Erről és a felmerülő nehézségekről kérdeztük Zilling Ibolyát, az Ádám Jenő Általános Iskola és Művészeti Iskola igazgatóját.

KISVÁROS: Milyen nehézségek merültek fel az otthon tanulási folyamatokban?

ZILLING IBOLYA: Iskolánk már az új rendszer első napján, hétfőn elkezdte az előkészületeket. Először is fel kellett mérni saját lehetőségeinket, a tanulók otthoni eszköz-ellátottságát. Ez viszonylag gyorsan ment, akinek szüksége volt, annak táblagépet biztosítottunk, és időszávkban beosztva vihették el diákjaink az iskolában hagyott taneszközöket. Már a hét vége felé elindult az oktatás.

Ennek az új feladatnak a végrehajtása számunkra is váratlan és ismeretlen volt, a szülők és a diákok számára is. Azonban iskolánk vezetősége, a pedagógusok mindent megteszünk azért, hogy tanítványaink továbbra is a megszokott színvonalon tudjanak tanulni és teljesíteni, úgy az általános, mint a művészeti oktatásban. Természetesen nehéz volt a kezdet és még ma sem könnyű. Hetente próbáljuk csiszolni, tökéletesíteni, levonjuk a következtetéseket, okulunk a hibákból.

KV: Hogyan tudják kiküszöbölni a nehézségeket?

ZI: Minden héten összeül a vezetőség, és próbáljuk javítani a hibákat. De a tanárok, tanító kollégák is nagyon sok segítséget nyújtanak ötleteikkel, és azzal, hogy folyamatos



kapcsolatban vannak saját kis tanítványaikkal, illetve azok szüleivel. Ha időközben kiderül például, hogy talán egy kicsit sok volt a munka arra a hétre, akkor még a tanulók is jelzik, és ilyenkor mi is lassítunk.

KV: Mennyire partnerek a szülők, tudnak-e jól teljesíteni a gyerekek?

ZI: A tapasztalat az, hogy bármennyire túl vannak terhelve a szülők a saját munkájukkal is, mégis kapunk segítséget tőlük is, hiszen figyelemmel kísérik gyermekeik tanulását, talán ebben a helyzetben még jobban, mint egyébként. Sokkal komolyabb kapcsolat alakult így ki tanuló-pedagógus, illetve pedagógus-szülő között.

A minimális kéréseinket teljesítik a gyerekek, nem nagyon hiszem, hogy itt az értékléssel gond lesz, hiszen ahogy hallom a kollégáktól, és saját magam is tapasztalom, na-

gyon igyekeznek tanulóink, sokkal több munkát adnak nekünk, pedagógusoknak is, hiszen folyamatosan küldik a megoldásokat, még akkor is, ha nem kötelező. Természetesen mi ezekre mindig reagálunk, hiszen ebben a helyzetben még jobban kell a gyerekeknek a biztatás, a jó szó.

KV: Mennyire szigorúak a tanárok jelen helyzetben?

ZI: Nem hiszem, hogy a tanárok most a szigorúsággal tudnának eredményt elérni, éppen ezért azt mondhatom, hogy nem szigorúak. Megértők, sokkal inkább a játékoság, az érdekes feladatok, kutatások feladása a jellemző, amire csak jó jegyet lehet és mondhatnám úgy, hogy szabad adni.

KV: A kialakult helyzet, jelent-e plusz feladatot a pedagógusoknak, igazgatónak?

ZI: Nekem személy szerint egy óriási kihívás, hiszen az e-mailen való kommunikálás eléggé nehézkesen megy, hiányzik a személyes kapcsolat. Igaz, szinte minden kollégától kapom a folyamatos visszajelzéseket, de mégis meg az a meghitt, személyes beszélgetés, ami sokkal hatékonyabb. Tehát elmondhatom, hogy így irányítani, szervezni sokkal nehezebb, mintha az az irodából történne. A tervezéssel van talán a legkevesebb gond, hiszen az itthonról is megy.

A pedagógusnak is óriási kihívás, még akkor is, ha sokan skype-on, vagy más egyéb formában próbálunk élő órát tartani, nem ugyanaz, mint amikor látjuk a gyerek arcát, mozdulatait, hiszen ezekből már tudjuk, ha baj van, ha jól érzik magukat.

Egy szóval hiányoznak a gyerekek, hiányzik a kicsik csivitelése, a zajongó ifjúság lázongása, és hiányoznak a kollégák is.

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Új, önálló épülettel bővül a szigetszentmiklói Vackor Integrált Bölcsőde 2020. 04. 03.

Megkezdődött a Temesvári utcában található Vackor Integrált Bölcsőde új, teljes körűen akadálymentesített, önálló épülettel történő bővítése 4 csoportszobával, összesen 48 férőhellyel a Versenyképes Közép-Magyarországi Operatív Program keretében. A fejlesztés magában foglalja egy 120 adagos főzőkonyha, valamint a kapcsolódó kiszolgáló helyiségek megépítését is. A beruházás részeként elkészül 11 db parkoló, melyből egy akadálymentesített lesz.

A projekt a magyar állam és az Európai Unió 399,99 millió forint vissza nem térítendő támogatásával valósul meg.

Szigetszentmiklós Város Önkormányzata a Széchenyi 2020 keretében a VEKOP-6.1.1-15 kódszámú „Kisgyermeket nevelő szülők munkavállalási aktivitásának növelése” című pályázati kiírás alapján támogatási kérelmet nyújtott be a szigetszentmiklói Vackor Integrált Bölcsőde bővítésére új, önálló épülettel (4 csoportszobával és a hozzá kapcsolódó kiszolgáló helyiségekkel).

A Segesvári utca és Temesvári utca által határolt (hrsz 13093), természetben a 2310 Szigetszentmiklós, Temesvári utca 16-22. számú ingatlanon kijelölt területre a fejlesztés



és során egy földszinti, 52 db helyiségből álló bölcsőde épülete, valamint az ahhoz kapcsolódó udvarterületek környezetrendezése, játszóudvar kialakítása, parkoló és kerítés építése valósul meg az engedélyezési és kiviteli tervek, műszaki dokumentációk és a mindenkori hatósági és szakhatósági előírásoknak megfelelően, 120 adagos főzőkonyhával, a hozzá tartozó konyhai raktárakkal, irodával, öltözőkkel együtt.

- ▶ A tervezett parkolászám összesen 11 db, melyből 1 db lesz akadálymentesített. Az épületegyüttes minden eleme akadálymentesen megközelíthető.
- ▶ A projekt keretében a bölcsőde működéséhez szükséges eszközök beszerzése is megvalósul.

▶ A beruházás fizikai befejezése 2020. szeptember végére várható, amely időpont még nem tartalmazza az épület használatbavételét.

▶ A fejlesztés célja a szigetszentmiklói bölcsődés korú gyermekek elhelyezésének biztosítása, amely egyúttal új munkahelyeket is teremt a városban.

A projektről bővebb információt a www.szigetszentmiklos.net oldalon olvashatnak.

További információ kérhető: Szigetszentmiklós Város Önkormányzata (36) 24 505 504

www.szigetszentmiklos.hu
<https://www.facebook.com/szigetszentmiklos.hu/>





AJÁNDÉK A LELKI EGÉSZSÉGÉRT

– országos akcióvá vált a szigetszentmiklói ötlet –



A magyar kertészek március végén 21 ezer szál virágot tettek a Szent László és a Szent István Kórház bejárata elé, amit az egészségügyi dolgozók és gyógyult páciensek vihettek haza. A kez-

deményezés Szigetszentmiklósról indult, a Flora Hungaria Nagybani Piacról. A kereskedés szakmai igazgatója, Treer András elmondta: "Úgy jött az ötlet, hogy ebben a válsághelyzetben nagyon sok ágazat, így a kertészet is problémákkal küszködik. A tavaszi a legerősebb értékesítési szezon a dísznövényi ágazatban. A kertészek március, április, május hónapokban az éves árbevételük 50-80 százalékát szerzik. Így az ágazat veszélyben van, és nagyon sok virág megmarad. Vásárlók nélkül maradtunk, de nem hagyjuk, hogy munkánk gyümölcse a komposztálóba kerüljön. A virág a köszönetnyilvánítás egyik legjobb formája, mi, szakmabeliek valljuk és felmérések is mutatják, hogy a virágok egy extra közvetítő erővel bírnak. Akik



kapják, általában sokáig kellemesen emlékeznek rá, tehát lelki egészségünkben is fontos szerepet játszik. Felajánlásunkkal hálánkat és köszönetünket szeretnénk kifejezni az egészségügyben dolgozóknak, akik ma emberfeletti teljesítményt nyújtanak."

Treer András hozzátette, hogy a szokatlan felajánlást döbbenetes fogadtatás övezte, a közösségi oldalakon rengetegen reagáltak pozitívan, és „csodálatos üzeneteket írtak”. A szigetszentmiklói ötlethez számos vidéki kertészet csatlakozott, illetve több vidéki városban már átvették ezt a példát. (A kertészek a Szigetszentmiklói Vadgesztenye Szociális Intézmény dolgozóit és lakóit is megajándékozták.)



GONDOSKODJUNK RÓLUK IS

Városunk szépítése, zöldítése érdekében önkormányzatunk tavaly ősszel 500 db facsemetét vásárolt és osztott ki a lakosok számára, Önöknek. Kérjük, ne felejtsek el a tavaszi ápolási munkákat elvégezni.

> A téli felkupaolás után a fa törzse körül újra alakítsunk ki ún. tányért, hogy az esőzések és locsolás során minél több víz szívároghasson be a fa gyökereihez.

> A facsemete továbbra is, legalább az első két évben rendszeres öntözést igényel. Javasolt hetente kétszer – a meglévő öntözőrendszerek környékén is – bő vízzel locsolni. A forró nyári hetekben több mint 40 liter is szükséges lehet alkalmanként.

> A talaj tovább tartja a nedvességet, ha a csemete földtányérját mulccsal vagy kavicsal takarjuk.

A fentiek betartása mellett pár év múlva elégedetten élvezhetjük a fák növénytáji és rekreációs értékét. A rügyező, virágzó fákról szívesen fogadunk fotókat a facsemete@szigetszentmiklos.hu email címre.

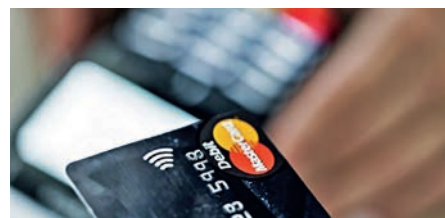


FOTÓ: FLORA HUNGARIA NAGYBANI VIRÁGPAC

EMELKEDETT A KÁRTYÁS FIZETÉS HATÁRÖSSZEGE

Április 15-től lépett életbe az a kormányrendelet, mely szerint emelkedett a kód nélküli bankkártyás fizetés határösszege. Bár a módosításra rövid felkészülési időt kaptak a bankoknak és a kártyatulajdonosok, a legtöbb kártyatulajdonos már március végén – a korábbi 5000 Ft helyett akár 15 ezer forintot is – fizethetett a terminá-

lok érintése, a PIN-kód begépelése nélkül. A Pénzügyminisztérium szerint a vásárlások 90 százaléka, vagyis körülbelül 670 millió tranzakció válhat lehetővé fizikai érintkezés nélkül. Közben a pénzügyi biztonság továbbra is él, így PIN-kód nélkül egymás után legfeljebb öt alkalommal használható a kártya.



HA TEHETI, A SAJÁT ÉS AZ ELADÓ BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN KERÜLJE A KÉSZPÉNZES VÁSÁRLÁST! AMENNYIBEN ÖN MÉGIS PIN-KÓDJA MEGADÁSÁRA KÉNYSZERÜL, KÉRJÜK, NE ÉRINTSE MEG A TERMINÁLT KÉZZEL! A KÓDOT KESZTYŰVEL VAGY PÉLDÁUL A KÁRTYA SARKÁVAL GÉPELJE BE!

ELEKTRONIKAI HULLADÉKGYŰJTÉS



Emlékeztetjük Kedves Olvasóinkat, hogy az Aries Kft. és partnercégei két ütemben bonyolítják le az elektronikai hulladékgyűjtést városunkban. Ennek megfelelően Szigetszentmiklóson a Rolfin szövetkezet 2020. május 16-án és 2020. október 24-én, szombati napokon, 8 és 12 óra között díjmentesen szállítja el a lakossági elektronikai hulladékot.

A gyűjtés helyszínén kizárólag elektronikai eszközökből származó hulladékot lehet átadni, ez alól kivételt képeznek a régi típusú, képsős televíziók.

Helyszín: József Attila Általános Iskola (Radnóti u. felőli oldala.) Továbbá tájékoztatjuk, hogy a fent megnevezett napokon egy „Házhoz megyünk” akciót is szerveznek, melyhez előzetes bejelentkezés szükséges a 06-1-269-02-34-es telefonszámon, a gyűjtési napot megelőző napon 12 óráig. (A megadott helyszín és a begyűjtés módja a járványhelyzettől függően változhat.)

FIZETŐSSÉ VÁLTAK EGYES E-TÖLTŐÁLLOMÁSOK

Az ELMŰ-ÉMÁSZ tájékoztatja az e-autós ügyfeleit, hogy április 1-jével kilenc elektromos autótöltőt vált fizetőssé a töltés.



A változtatás az alábbi töltőket érinti:

- > Szigetszentmiklós, Apor Vilmos utca 1.
- > Szigetszentmiklós, Szebeni utca 6.
- > Szigetszentmiklós, Tököli út 19/b.

A töltés az eCharge+ applikációból, kártyás fizetéssel indítható. A töltés kezdetekor a rendszer befoglal 3000 Ft-ot, melyből a töltés követően a fel nem használt összeg automatikusan újra elérhetővé válik (erről nem feltétlenül küldenek újabb értesítést a bankkártya kibocsátók). A fizetésről az ügyfelek a töltést követően pár perccel belül bizonylatot kapnak az applikáción keresztül.

A fizetős és ingyenes töltők listája a www.e-uzozas.hu honlapon is megtekinthető.

Az ingyenes töltőoszlopok továbbra is szerződészám-jelszó kombinációval (az eCharge+ applikációban „autós-áramszerződés” fizetési móddal), a fizetős töltők (többek között a fent felsorolt kilenc is) pedig kártyás fizetési móddal indíthatók. A töltőberendezéseken matrica fogja jelezni a töltési díj mértékét.

Amennyiben bármilyen kérdésük lenne a töltéssel kapcsolatban, illetve hibát észlelnek, hívják bizalommal az ELMŰ-ÉMÁSZ e-mobilitási ügyfélszolgálatát a 06 1/238 1888-as telefonszámon, ahol az ügyintézőket a nap 24 órájában elérhetik.



Felhívás iskolai beiratkozásra vonatkozóan

Szigetszentmiklós Város Bolgár Nemzetiségi Önkormányzata, valamint a Bolgár Nyelvoktató Nemzetiségi Iskola felvételt hirdet a 2020/2021-es tanévre az intézmény első és egyéb osztályaiba. A jelentkezéseket bolgár és más nemzetiségű gyermekek részéről egyaránt várják. További, részletes információk a www.bolgariskola.hu honlapon találhatóak.



- JÓ MINŐSÉGET, JÓ ÁRON! -

TOPPY PARTNER BENZINKÚT

2310. SZIGETSZENTMIKLÓS, GYÁRI ÚT 4. (TŰZOLTÓSÁG UTÁN, AZ UDVARBAN)

ÜZEMANYAGTÖLTŐ - ÁLLOMÁSUNKON TOVÁBBRA IS
10%-NÁL KEVESEBB +ÉGÉSJAVÍTÓ ANYAGOKKAL
ELLÁTOTT ÜZEMANYAGOK KAPHATÓK!

BESZERZÉSI FORRÁS: MOL NYRT.



Változás a neten! Értesítjük Kedves Olvasóinkat, hogy április 6-tól szétváltak a Sargaház közösségi felületei. A régi Városi Könyvtár nevű Facebook-oldal mostantól Közösségi Ház Szigetszentmiklós néven található meg. Ott a korábbiakhoz hasonlóan a jövőben is pályázati felhívások, programajánlók, koncert- és kiállításbeszámolók, valamint sok egyéb aktuális, hasznos és érdekes témával várják a lakosokat. A másik oldal a Városi Könyvtár Szigetszentmiklós lett, ahol csak könyvtári, illetve könyvekkel kapcsolatos posztok olvashatók. <https://www.facebook.com/varosi.konyvtar.szszm/>

Szabad a polc! A Városi Könyvtár és Közösségi Ház az épület látogatási tilalma alatt is igyekszik olvasnivalót biztosítani az érdeklődőknek. A főbejáratnál könyves szekrényt helyeztek ki, ahonnan a könyvek ingyenesen elvihetők. A szekrény a nap 24 órájában, a hét minden napján „elérhető”.

Figyelem! Kutatási eredmények szerint a koronavírus papír felületen akár 4 napig is életképes marad. A könyveket kézbe venni, hazavinni stb. csak saját felelősségre lehet. Kérik továbbá, hogy a könyvespolconál egyszerre csak egy érdeklődő válogasson, a további érdeklődők tartózkodjanak 2 méter távolságban.

KÖLTÉSZET NAPI VERSÍRÓ VERSENY

A Sargaház ugyan – a többi közművelődési intézménnyel együtt – márciusban bezárta kapuit, de a kultúrát nem hagyják elveszni, versíró pályázatot hirdettek a Magyar Költészet Napjára. Gyermekek és felnőttek egyaránt tollat ragadhattak. A versenyzők szabadon választhattak témát, csupán a politika, sértő vagy vulgáris stílus volt kizáró ok. Mindenki egy, magyar nyelvű művel pályázhatott. Valamennyi vers felkerült a Közösségi Ház Szigetszentmiklós oldalra, ahol bárki elolvashatta.

A legjobb művekről a zsűri és az internetes közönség döntött április 16-áig. Három vers került kiválasztásra, egy a közönség kedvelése, kettő pedig a háromtagú zsűri értékelése alapján – egy 18 év alatti és egy 18 év feletti kategóriában. Gratulálunk a nyerteseknek, akik a Városi Könyvtár és

Közösségi Ház őszi rendezvényeire nyertek páros belépőjegyet.

Minden pályázónak köszönjük a részvételt, a remek verseket, amelyek Facebook-oldalunkon továbbra is megtekinthetők maradnak!

Városi Könyvtár és Közösségi Ház munkatársai

Nyertesek:

Közönség díjazott: Bóka Mónika: A mondatok mögötti klisé vagyok

18 év alatti díjazott: Rozgonyi Gréta (12 éves): Hattyú tündér

18 év feletti díjazott: Márki Zoltán (67 éves): Színek himnusza

Rozgonyi Gréta: Hattyú tündér

A tó közepében 12 gyönyörű hattyú,
Fehér hattyúk között egy fekete fattyú.
A kicsiny gyermek, szárnyait kitérve,
Elrepülni kész, de nem tud a kis árva.

Elbújna a világ elől kormos tekintettel,
Világot váltana sok-sok hősi tettel.
Hirtelen sorstársak jelennek meg amott,
Ők is mélysötétek, de lelkük belül fagyott.

Napsütötte arcuk fel néz a kék égre,
S örülnek, vigadnak, boldogak most végre.

Szomorú fiókák együtt bolyonganak,
Egymásba kapaszkodnak, s széjjel nem oszlanak.
Egy kicsi tündér jelenik meg a vadvirágos parton,
Szeplők táncolnak a kicsiny, fehér arcon.

Arany fürtös, tisztaruhás, végtelenül szerény,
Arany érmét ad annak, ki nincstelen, vagy szegény.
Fehér köntöst varázsol a piszkos madaraknak,
Fiókák köszönetképpen, a lánynak meghajlanak.

Márki Zoltán: Színek himnusza

Sárga, piros, kék, ha együvé kerül,
Az eredmény fehér kívül és belül,
A fehéren a fehér mindig csak fehér marad,
Hogy látható legyen, add hozzá önmagad!

Nézd a színes festményeket, láthatod az életet,
A jelent, a múltat s az eljövendő éveket,
Téged hív – nézd meg jól! Neked készült, hozzád szól,
És ha elfáradt szemed, nem árt, ha elgondolkozol.

Ha rád bízta az élet, hogy színeit keverd,
Gondolnod kell arra: lesz majd, ki elfelejt,
Akkor szép az emlék, ha mindig megmarad,
Ha színeket keversz, add hozzá önmagad!

Nézd a színes festményeket, láthatod az életet,
A jelent, a múltat s az eljövendő éveket,
Téged hív – nézd meg jól! Neked készült, hozzád szól,
És ha elfáradt szemed, nem árt, ha elgondolkozol.

S ha szürkére vált végül a ragyogó világ,
S nem bontja szét szívárvány napjaid sugarát,
Emléked értéke örökre velünk marad,
A szürke is szép! Csak add hozzá önmagad!

Nézd a színes festményeket, láthatod az életet,
A jelent, a múltat s az eljövendő éveket,
Téged hív – nézd meg jól! Neked készült, hozzád szól,
És ha elfáradt szemed, nem árt, ha elgondolkozol.



HŐSÖK NAPJA SZIGETSZENTMIKLÓSON



A száz éve megkötött Trianoni békeszerződéshez a történelem addigi legsúlyosabb, legnagyobb véráldozattal járó háborúja vezetett. Noha Magyarországon nem zajlottak harci cselekmények, a távoli frontokon a magyar férfiak és fiúk jelentős hányada részt vett. 1917-ben iktatták törvénybe, hogy a harcokban elesettekről a minden év májusának utolsó vasárnapján megtartott Hősök Napján emlékezzen a nemzet.

Az akkor körülbelül négyezer lakosú Szigetszentmiklóst az ország többi településéhez hasonlóan jelentősen sújtotta a háború terhe. A falu egyik krónikása ebben az időben Kincse József, a Honismereti Szakkör későbbi alapítója volt: „a falu férfi lakosságából aratás idején vittek el sokakat katonának – a besorozottak a község háza előtt gyülekeztek. A HÉV-állomásig a tűzoltózenekar kísérte őket a családtagokkal együtt. Nagy esemény volt ez sok férfi életében, hiszen sokan közülük a Csepel-szigetet sem hagyták még el. Ezek a katonák világot láttak a háború alatt, több országba is eljutva – egy részük azonban soha nem jött vissza.”

A körülbelül félezer besorozottból 90 elesett neve ismert, de nagyon sokan kerültek hadifogságba, ahol szintén sokan meghaltak – aki pedig hazajött, örökre magán viselte a háború testi-lelki nyomait.

A háború után az egész országban hamar emlékművek épültek a halottak tiszteletére. Először egy kétméteres kopjafa, Horváth József bognármester alkotása került a miklósi öreg temetőbe, és eleinte a hősök napi megemlékezéseket is itt tartották. Egy komolyabb emlékmű emelésének gondolata két részre szakította



a falu közvéleményét: voltak, akik szép emlékművet akartak, mások viszont közadakozásból egy házat szerettek volna emeltetni a hősök emlékére, olyan épületet, amely közcélokat szolgálhatna. Végül kompromisszumos megoldás született, és 1943-ban felavatták a közfunkciókat is ellátó Hősök Házat, falán a világháborús hősök neveit tartalmazó domborművel. Az alkotást 1969-ben helyezték át mai helyére a református templom elé, később kiegészült a második világháború hősi halottainak, majd civil áldozatainak névsorával.



Szigetszentmiklós neves szülötte, a zenepedagógus Ádám Jenő is megjárta a frontot, majd a hadifogságot a Nagy Háborúban. 1916-ban Galíciában, majd Erdélyben harcolt, ahol elfogták az oroszok. Egy tiszti hadifogolytáborba került a távoli Kamcsatkai-félsziget szomszédságában, ahol részt vett a pezsgő kulturális életben. A rossz körülmények miatt elkapta a tifuszt, ami miatt egy kórházzalval utat indított Magyarországra, ám a cári Oroszország szétesése és az ezzel járó véres forradalom miatt félúton elakadt. Kalandos úton 1920-ban keveredett haza Magyarországra – hadifogsága alatt kiválóan megtanult oroszul, népdalokat gyűjtött, és zeneiskolát is alapított valahol Szibériában.

Szigetszentmiklós mellett Lakihegyről is sorozták be katonákat. Az itteni hősi halottaknak 1938-ban állítottak zászlós emlékművet, melyet 2017-ben modern formában állítottak helyre. A Hősök Napján minden évben Lakihegy világháborús áldozatairól is zajlanak megemlékezések.

A Magyar Hősök Napján azokra emlékezünk, akik a vérüket ontották, életüket kockáztatták vagy áldozták Magyarorszáért. Idén nincs lehetőség az emlékműnél való közös tiszteletadásra – május 31-én gondoljunk hát azokra a magyarokra, családtagjainkra, felmenőinkre, akik életüket adták a mi szabadságunkért. (VKKH)

Fotókon szereplő személyek neve, vagy forrása: Madácsi Sándor (1.), Kincse Sándor 1916 (2.), Bódizs Gyula katonatársakkal (3.), Bogárdy János katona 1914 (4.), P. Szabó András kalapos segéd (5.). Balra lent: a fiatal Ádám Jenő.



ONLINE A VÍZEN



A Szigetszentmiklós Vízi Sportegyesület ingyenes, rendhagyó versenyre hívta az evezősöket. A jelentkezők április 3-ától egy általuk használt fitness alkalmazással, GPS-szel rögzítették az útvonalat, majd az időeredményt egy webes felületre küldték.

„A kupa I. fordulójának összesen 48 célba érkezése volt, ezt 39 versenyző teljesítette, összesen 554 km-t tettünk meg. Ez majdnem annyi, mint a Tisza magyarországi hossza (597 km). A II. fordulóban 1077 km gyűlt össze, 36 indulóval, 60 szakaszon, összesen 141 óra alatt! Az ötlet onnan indult, hogy az idei Vízitúra Kupa időpontja egyelőre kétséges, de sportolni még lehet és kell is. Ebben a versenyben mindenki ott és akkor teljesít, amikor tud – persze a határidőn belül és a fair play szabályait betartva, őszintén. Ami a vírust illeti, vízen is elég biztonságos a sport. Az egyéni mérések pedig a kijárási korlátozás alatt is lehetőséget



FOTÓ: SZIGETSZENTMIKLÓSI VÍZI SPORT EGYESÜLET

adnak egy kis versengésre, közös motivációra, endorfin termelésére.” – fogalmaz Szabados Gábor ötletgazda. Hozzáteszi, minden versenyzőtől kéri, hogy ne menjen tömegbe, vízen is tartsa a távolságot, egyedül vagy csak a közös háztartásban élőkkel evezzen.

A sikerre való tekintettel a Szigetszentmiklós Vízi Sport Egyesület rendszeresítette az online versenyeket, amiről Facebook-oldalukon adnak tájékoztatást.



FUTÁS JÁRVÁNY IDEJÉN IS

A szabadtéri egyéni sportok, mint a futás, még a kijárási korlátozás idején is engedélyezettek.

A szabadban történő mozgás, a természet közelsége segíti fizikai erőnlétünk és mentális frissességünk megőrzését. Ebben a nehéz időszakban különösen fontos, hogy pozitív élmények is érjenek minket.

A Futóklub tagjai betartva a társas érintkezés szabályait továbbra is edzenek, és bár a tavaszi, nyári versenyekről már le kellett mondanunk, egyéni edzésterveink alapján készülődünk az őszi versenyekre. Persze semmi sem olyan, mint régen. Hiányzik a közös futás élménye, a beszélgetések, a tapasztalatcsere, aminek most az egyetlen platformja a facebook csoportunk.

Mire kell ügyelni, ha futni indulsz?

- Lehetőség szerint egyedül, vagy családtaggal indulj el futni, ne barátokkal!
 - Mindenképp tartsd meg a 2 méter távolságot a többi futótól, gyalogostól!
 - Edzés közben figyelj arra, hogy ne nyúlj az arcodhoz!
 - Gondoskodj frissítésről!
 - Hazaérkezve azonnal moss kezet, és tisztítsd le a cipőd talpát!
- Vigyázzatok magatokra, vigyázzunk egymásra, hogy egészségesen, erőnlétünket megőrizve újra együtt futhassunk!
(Szigetszentmiklós Futóklub)

FOLYTASD MAGADÉRT



„Nehéz helyzet... megoldások keresését igényli. Ahol előtérbe kerül, miért is kezdünk bele, és megtaláljuk-e, hogy miért is folytassuk. Tekints magadba és keresd meg azt a kíváncsi embert, aki alig várta, hogy részt vehessen az első edzésen. Ha még ott él benned, tudni fogod, hogy miért is folytasd. Magadért, mert Neked fontos!” – olvasható a KAKUSEI Team internetes oldalain. A karateoktatók a járványhelyzetben több mint tíz edzést tartanak online, az ovisoktól a nagyobb korosztályokig egyaránt. Online felületeinken bármikor bárholnan csatlakozhatnak az edzeni vágyók. Az egyesület fő küldetése, hogy a mozgás segítségével egészséges életmódra nevelje a környezetét.

Az órákra a KAKUSEI Kulturális, Szabadidő és Sportegyesület elnökénél, Bruszt Máriánál lehet jelentkezni a +36-70-294-5091 telefonszámon.

ÜGYESÍTŐ TORNA OVISOKNAK

Radován Ildikó gyógytornász ajánlása

Kiinduló helyzet ülés a földön nyújtott lábakkal:

1. Összetapsolunk a bal tenyérrrel, és a jobb talppal keresztbe, majd csere a jobb tenyérrrel, bal talppal. 20x
2. Összedörzsöljük a talpakat 5x, majd a tenyereket 5x, azután egyszerre a talpakat-tenyereket 20x.
3. Felemeljük a karokat nyújtva oldalra, tartjuk és kéz segítségével nélkül, körbe forgunk a talajon fenéken. Ha körbeértünk, visszafordulunk, 2x jobbra, 2x balra.
4. Felemeljük a karokat a fej fölé, és fenéken „előre gyalogolunk” a talajon (szőnyegen picit

nehezebb, mert nem csúszik.), majd hátra is, a kéz nem segíthet. Ha többen csináljuk egyszerre, lehet versenyezi vele!

5. Elgurítani a földön egy labdát/plüss állatkát..., hasra fekvé utána kúszni, megfogni, felállni gyorsan, és sarkon visszaszaladni oda, ahonnan indultunk, legalább 5x

Kiinduló helyzet állás:

1. Ugrálás páros lábon, majd csak a jobb lábon, azután a balon. Ha nehezen megy az egyensúlyozás, akkor minden nap gyakoroljuk!



2. Egy lábon állva körünk az alkarokkal egymás körül, ez a klasszikus „gombolyítás”, 10x előre – 10x hátra, majd a másik lábon állva is.

3. Ha van olyan padló/szőnyeg, amin egyenes vonal van, akkor az legyen a következő, gyakorlat útvonala. Ha nincs, akkor egy színes madzagból húzzunk ki pár méteres csíkot a földön!

- Sétáljunk rajta végig úgy, hogy a talpak között legyen a vonal.
- Sétáljunk rajta végig úgy, hogy a talpak végig a vonalon legyenek, „kötéltáncos”
- Álljunk oldalt a vonalra, és oldalazva menjünk végig rajta.
- Utolsó gyakorlatként pedig guggolásban menjünk végig rajta, szemben.

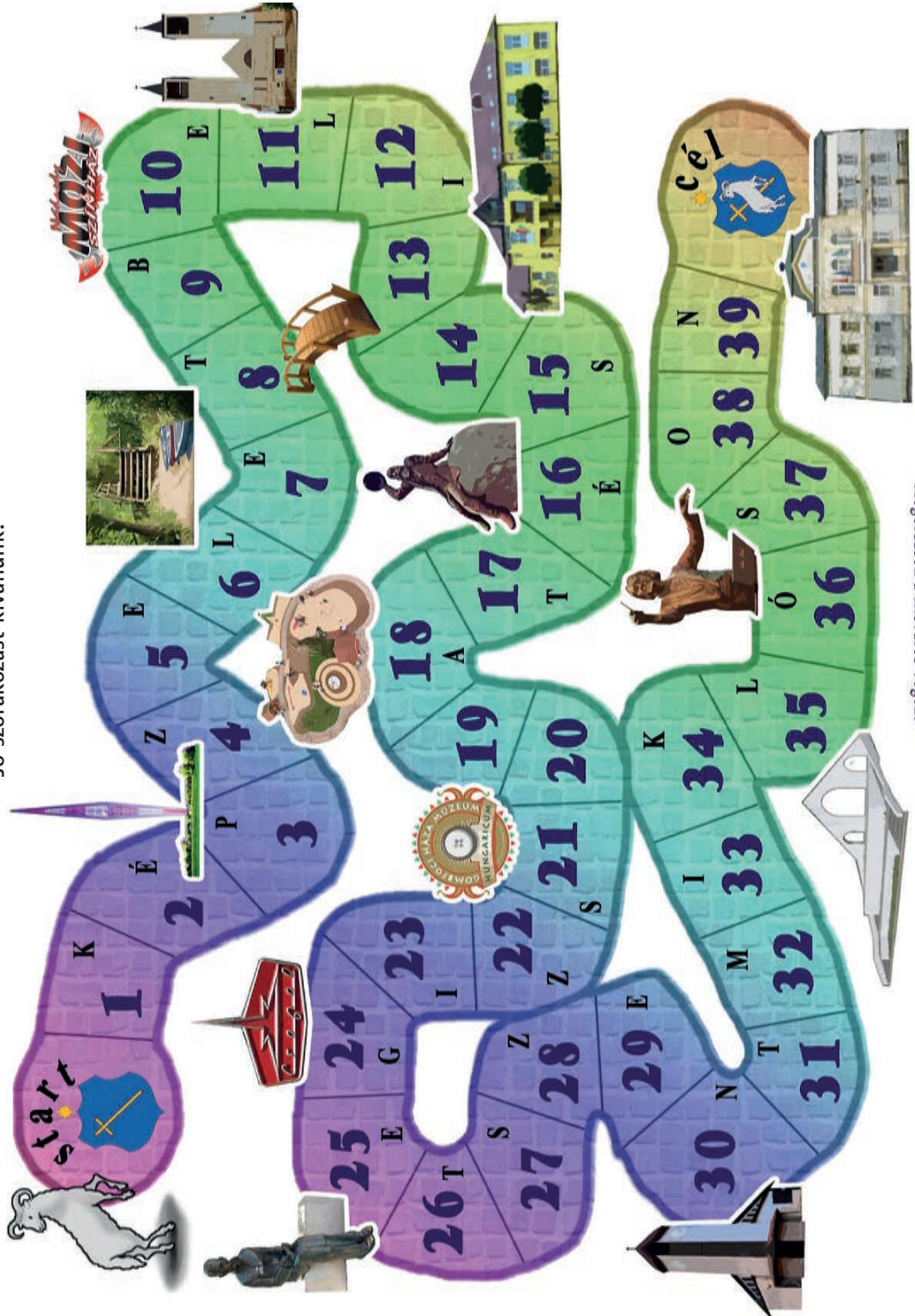
GYERMEKNAPI TÁRSASJÁTÉK

JÁTÉKSZABÁLY: Segítség Miklós kosnak eljutni a célba! Közben ismerd meg jobban Szigetszentmiklóst.

A legfiatalabb játékos kezd. Csak akkor lépheted le a dobott számot, ha válaszolsz a kérdésre és teljesíted az utasítást.

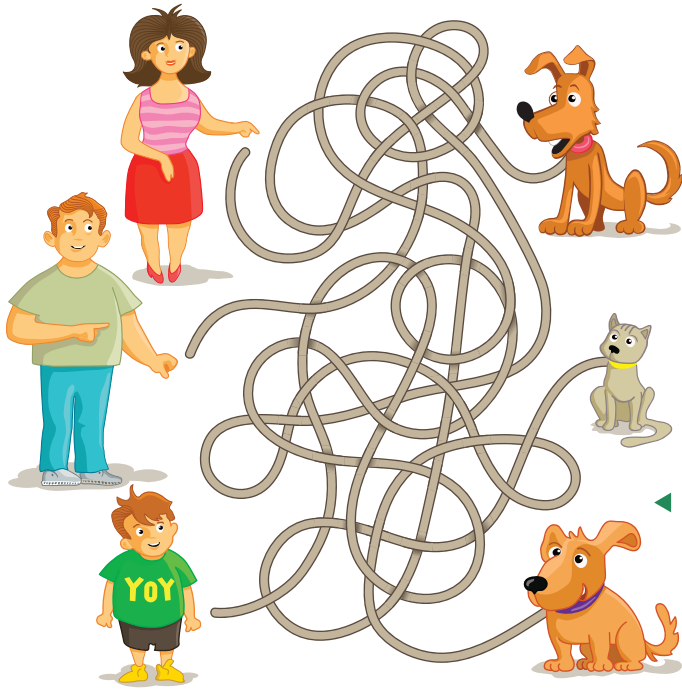
Ha nem tudod a választ, vissza kell lépned oda, ahol álltál.

Jó szórakozást kívánunk!



Megoldások a Kisváros végén.

1. Olvasd el, milyen sétára hívunk!
2. Milyen magas a Lakihegyi Adótorony?
3. Mikor épült az adótorony?
4. 6-5-3-1-7 - Fejtsd meg a kódot!
5. Városunk a ...-szigeten helyezkedik el.
6. Hány hid van a tanösvényen?
7. Mondd el, mit jelent az úszóláp!
8. Átkelhetsz a hídon, lépi a 13-as mezőre.
9. Kódfejtés: 32-38-4-12
10. Ki volt id. Nádasy János?
11. Mit látsz a képen?
12. Rajzold le a 4-es mező megfejtését!
13. Ügyes vagy! Lépi előre egyet!
14. Sorolj fel 3 tevékenységet, amit a Sárgaházban végezhetsz!
15. Milyen könyvet olvastál legutóbb?
16. Mit csinál a bácsi a szobron?
17. Honnan ered a Bucka városrész elnevezése?
18. Hol épült a város legújabb játszótére?
19. Mely folyó érinti városunkat?
20. Tudod-e, mi a gombfoci?
21. Minek a logóját látod?
22. Mikor alapították a Gombfoci Múzeumot?
23. Hová szállították az alkatrészeket a Csepel Autógyárból?
24. Mi látható a Csepel Autógyár logóján?
25. Kit látsz a szobron? Ki volt ő?
26. József Attila mely verseit ismered?
27. Kb. hány 5 méteres zsiráf állhatna egymás fejére, hogy elérje az adótorony tetejét?
28. Kódfejtés: 9-18-6-7-8-8-7-4-12-1
29. Mutasd be a 28-as kód megfejtését!
30. Mikor épült a református templom?
31. Ki volt Kardos István?
32. Kódfejtés: 1-38-15
33. Mi városunk címerállata?
34. Szókedj 10-szer úgy, ahogy Miklós, adj ki hozzá kos hangot!
35. Hol látható az építmény?
36. Kit ábrázol a szobor?
37. Ki volt Ádám Jenő?
38. Énekel el a kedvenc dalodat!
39. Gratulálók! Már csak egy egyest kell dobnod és Miklós kos hazajut a hivatalba.



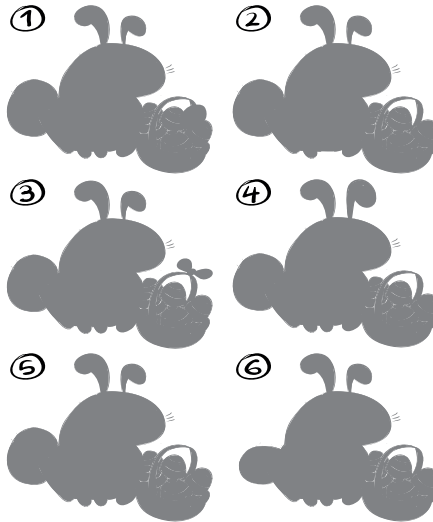
Gyorsan találd meg a kutyasok gazdát



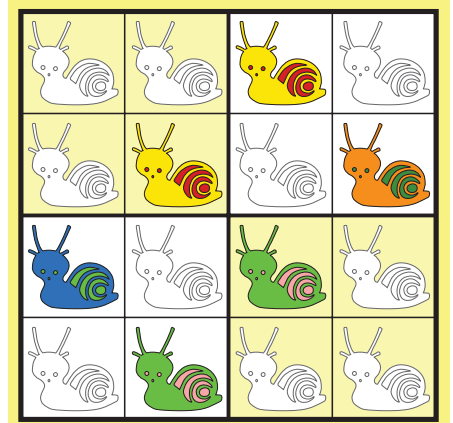
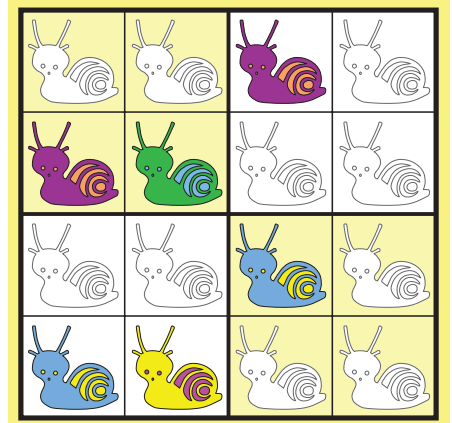
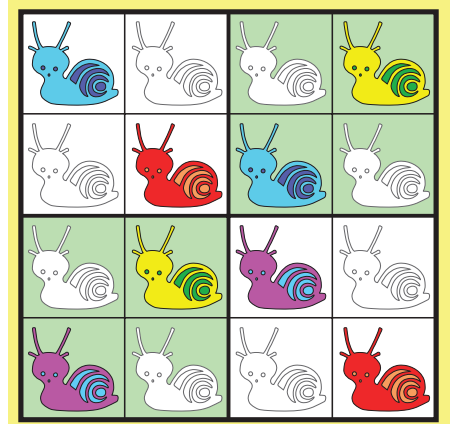
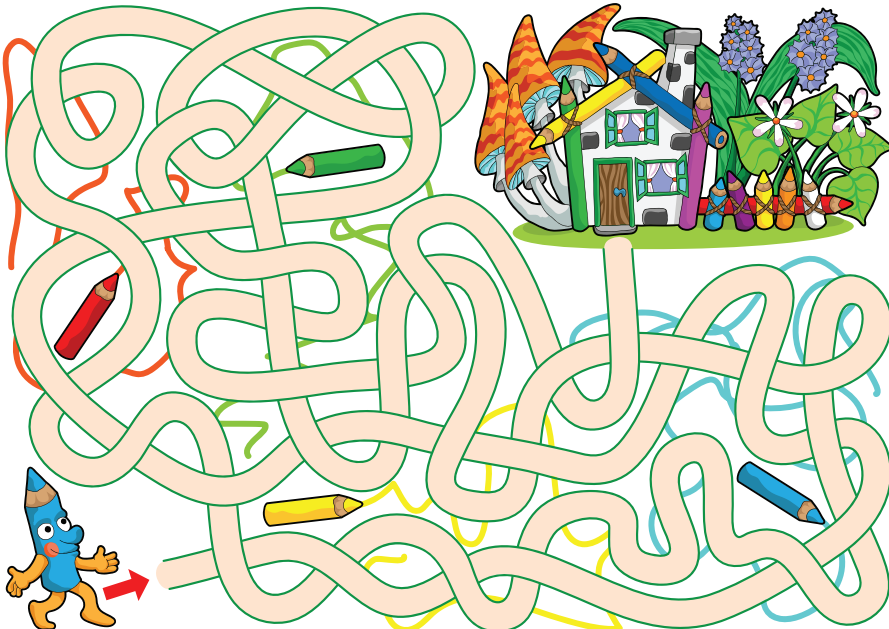
A két kép között 10 eltérés van. Keresd meg őket!



Árnyékkereső



Labirintus



GYEREK SUDOKU. Színezd ki a csigákat úgy, hogy egy sorban és oszlopban is csak egyszer szerepeljenek ugyanazok a színek

ANYAKÖNYVI HÍREK**2020. március havi házasságkötések:**

Smelő Regina–Bakator Gyula
Kácsa Julianna–Török Sándor István
Fűrész Viktória–Gharaibeh Mohannad Bassam Hussein
Virágh Nóra–Hídvégi Péter
Fehér Tímea–Woodcock Charlie Ron Reggie

MEGOLDÁS SZERVIZ ÉS ALKATRÉSZBOLT

Minden típusú háztartási gép javítása, garanciával

Szigetszentmiklós, Tököli u. 33. Tel.: 06-24/441-725, 06-30/950-1717

Dunaharaszti, Bezerédi u. 58. Tel.: 06-24/460-490, 06-30/950-1717

Nyitvatartás: H-P: 8.00-17.00

www.megoldasszerviz.hu

DancEarth
Táncsport Egyesület

Adószám: 18003826-1-13

Kérjük támogassa adója 1%-val
sportolóink fejlődését!

1%

Megoldások a gyereknapi társasjátékhoz:

1. Képzletbeli séta Szigetszentmiklóson.
2. A Lakihegyi Adótorony 314 méter magas.
3. A Lakihegyi Adótorony 1933-as átadása óta hazánk legmagasabb építménye.
4. LEPKE
5. Városunk a Csepel-szigeten helyezkedik el.
6. Az Úszóláp Tanösvényen nyolc híd található.
7. Az úszóláp olyan speciális növényi társulás, amely lényegében „felszínen úszó szárazulat”.
9. MOZI
10. Id. Nádasdy János festőművész volt.
11. Katolikus templom.
14. Kiállítások, koncertek, színház, táncóra, könyvtár, kézműves foglalkozások stb.
16. Integret. Címe „Üdvözlő”, a szobor alkotója Györfi Sándor Munkácsy-díjas, Erdemes Művész.
17. A Bucka városrészt korábban homokdombok alkották.
18. Városunk legújabb játszótere a Bucka városrészben épült.
19. Lakihegyen a Duna, délkeleten a Ráckevei (Soroksári)–Duna.
20. A gombfoci a labdarúgást utánozó asztali játék, amelyben a sportolókat gombokkal vagy hasonló műanyag korongokkal helyettesítik.
21. Képen a Szigetszentmiklói Hungaricum Gombfoci Háza Múzeum logója.
22. A Gombfoci Múzeum 2013-ban nyílt.
23. A szigetszentmiklói Csepel Autógyárból a világ minden tájára szállítottak alkatrészeket.
24. A Csepel Autógyár logóján szikra látható.
25. József Attila, a magyar költészeti egyik legkiemelkedőbb alakja, költő, műfordító.
27. 314-ben az 5 körülbelül 63-szor van meg.
28. BALETTEZIK
30. Szigetszentmiklós első református templomát a XV. században építették, a XVII. században lebontották, helyére új templom épült, melyet 1799-ben szenteltek fel. Azóta számos átalakításon és felújításon ment keresztül.
31. Kardos István, mint magát nevezte „szigetszentmiklói orgonista kántortanító” volt. Az 1848-as eseményeknek aktív résztvevőjeként nemzetőr önkéntesként szolgált a szabadságharcban. Ismerte Petőfi Sándort, Jókai Mórt, hallotta beszélni Kossuth Lajost.
32. KOS
33. Városunk címerállata az ágaskodó kos.
35. Az építmény a Kétkő Szabadidő Parkban található.
36. A szobor Ádám Jenőt ábrázolja.
37. Ádám Jenő szigetszentmiklói születésű, Kossuth-díjas zeneszerző, kóruskarnagy, zene-pedagógus és népdalgyűjtő volt.

**ÜGYELETES GYÓGYSZERTÁRAK RENDJE
A KÖVETKEZŐ HETEKBE**

19. hét > május 4–május 10.	Elixír Patika
20. hét > május 11–május 17.	Melissa Patika
21. hét > május 18–május 24.	Szent Miklós Patika
22. hét > május 25–május 31.	Regina Patika
23. hét > június 1–június 7.	Kígyó Patika
24. hét > június 8–június 14.	Elixír Patika
25. hét > június 15–június 21.	Melissa Patika

Ügyeleti nyitva tartás:

Hétköznap: 18.00–22.00, Szombat: 12.00–15.00, Vasárnap: 08.00–12.00

SZIGET ZÁRSZERVIZ

Minden típusú zár javítása, cseréje olcsón, szakszerűen, garanciával!

06-70/701-7843

Javítás vagy csere esetén a kiszállítás ingyenes!

www.szigetzarszerviz.hu

JÓGA ÉS Tudatos Élet
EGÉSZSÉG SZIGET
JÓGA OKTATÁS • TALPREFLEXOLÓGIA
TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI TANÁCSADÁS
SZIGETSZENTMIKLÓS, JÓKAI UTCA 35/A.
WWW.TUDATOSELET.COM ☎ 70/ 657 1276

ESKÜVŐSZERVEZÉS A-Z-ig

-Polgármesteri Hivatal Házasságkötő Termében a szertartás megrendezése, lebonyolítása

*-Fotó-Videófelvétel készítés-Meghívók,
-FÉNYMÁSOLÁS, IGAZOLVÁNYKÉP KÉSZÍTÉS*

Esküvőszervező Iroda

Szigetszentmiklós, Árpád u. 45.

06-24/530-055, 06-30/9440-637

www.eskuvoszervezo.hu

IMPRESSZUM

SZIGETSZENTMIKLÓS VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK
HIVATALOS LAPJA

A lapban közölt információk lapzártánk idején aktuálisak. A legfrissebb hírekért, kérjük kísérjék figyelemmel a www.szigetszentmiklos.hu és a Szigetszentmiklós Város Hivatalos Oldala facebook-oldalát!

Megjelenik 16 ezer példányban.

Főszerkesztő: Farkas Éva

Szerkesztő(k): Germán Melinda, Fazekas Verba Szabolcs

Telefon: 24/505-646

Design és DTP: ©EMU Stúdió

Nyomda: EX-KOP Nyomda, Szigetszentmiklós

ISSN: 1418-1428



TÁRSASHÁZKEZELÉS, KÖZÖS KÉPVISELET

Megoldás társasházi lakóközösségek számára
a legkorszerűbb technológiák alkalmazásával.

**ELÉRHETŐ, MEGBÍZHATÓ, ÁTLÁTHATÓ, KISZÁMÍTHATÓ,
SZAKÉRTŐ GONDOSKODÁS BÁRMILYEN TÁRSASHÁZNAK.**
Rugalmas szolgáltatások egyéni igényekre szabva.

www.gyongyhazplusz.hu | ajanlat@gyongyhazplusz.hu
Tel: 06-1/425-73-08, 06-20/232-85-63

Legyél Te a SZUPERHŐSÜNK, ha...

Rád is igaz ez?

3. mindig **ŐSZINTE** vagy

2. állandóan **PÖRÖGSZ**

1. **BIZONYÍTANI** akarsz

Jelentkezz itt

ADJ JELET



Hormann Szupermarket
Szigetszentmiklós, Ifjúság út 1.
hormannelelmiszer@gmail.com

