



Szigethalmi Híradó



Szakmai elismerés a VSZK-nak



szakmai teljesítményt
nyújtottak.

Büszkeséggel tölt el, hogy az egyesület elnöksége 2024. év végén **Fekete Dió díjat** adományozott a Szigethalmi **Városi Szabadidőközpont** kollektívájára részére. Az elismerést a vármegyeházán ünnepélyes körülmények között vehettük át. Ez megkoronázta az intézmény 20 éves fennállását.

A Pest Megyei Népművelők Egyesülete 1996-ban alapította a Fekete Dió díjat, amely a vármegyeháza díszudvarában egykor állt fáról kapta a nevét. A díjat azok a közművelődési szakemberek nyerhetik el minden évben, akik kiemelkedő

Hálás szívvel köszönöm kollégáim kimagasló munkáját, a város vezetésének intézményünk és kollégáink támogatását, valamint csoportjainknak és segítőkinknek, hogy ezt közösen elértük.

Lang Mónika intézményvezető

Bővülnek az egészségügyi szolgáltatások

Újabb 24 órás gyógyszertár nyílt Szigethalmon! A Mú úti intézmény mellett most már a Dunasor 66. alatt is megvásárolhatók a különféle gyógyszerek, egészségügyi termékek, ügyeleti díj fizetése nélkül. A gyógyszertár vasárnap és ünnepek alatt is éjjel-nappal nyitva tart.

A 3. számú fogászati körzetet is sikerült betölteni, ahol dr. Bakos Anikó lépett munkába. A doktornő 2004-ben a Marosvásárhelyi Orvosi- és Gyógyszerészeti Egyetem Fogorvostudományi Karán évfolyamelsőként, cum laude minősítéssel végzett. Dr. Bakos Anikó konzerváló- és fogpótlástan szakorvos, de sokkal inkább arcesztétának tartja magát. Szakterületei közé tartozik az esztétikai fogászat, arcesztétika és az állkapocs ízületi problémák kezelése. Korábban Budapesten volt magánpraxisa, de miután itt él Szigethalmon a kislányával, helyben

szeretné segíteni az egészségügyi ellátás javítását.

Telefon: +36 30 511 2729

E-mail: info@dunaesztetika.hu

Rendelés helye: 2315 Szigethalom, Dunasor 66.

Rendelés ideje: hétfő: 07–14, kedd: 13–19, szerda: 07–14, csütörtök: 13–19, péntek: 08–12

Rendelésváltás! Tisztelt páciensek! Az 1-es számú háziorvosi körzet (dr. Csipán Zoltán volt körzete) helyettesítési rendje idén július 1-től a következőképpen alakul:
- hétfőn 8–12 között dr. Csipán Zoltán,
- kedden 13–17 között dr. Ammo Ahmad,
- szerdán 10–12 óra között dr. Jobbágy Andrea,
- csütörtökön 13–17 óra között dr. Waldhausen Ágnes,
- pénteken 10–12 óra között dr. Jobbágy Andrea.

Közmeghallgatás márciusban

A következő közmeghallgatás időpontja **Március 3. (hétfő) 18 óra.**

A közmeghallgatás témája: 2025. évi költségvetés és fejlesztési lehetőségek.

A közmeghallgatás nyilvános, helyszíne: Szigethalmi Polgármesteri Hivatal díszterme, Szigethalom, Kossuth Lajos utca 10. A közmeghallgatásra minden szigethalmi lakost szeretettel várunk!

A közmeghallgatást élőben nézheti, illetve a későbbiekben is megtekintheti a www.onkormanyzati.tv honlapon.

Összefogtak a vámpírok

Január 18-án az éves városi bál különleges köntösben tért vissza, hiszen idén a Vámpírok bálja tematikájával várta a résztvevőket a már hagyományos helyszínen, a Gróf Széchenyi István Általános Iskolában, a Városi Szabadidőközpont szervezésében. Az esemény a misztikus eleganciáról és a közösség összefogásáról szólt, ahol a pirosfekete dresszkód már a bejáratnál kezdve sejtelmes hangulatot varázsolt.



A bál célja nemcsak az önfelelt szórakozás volt, hanem egy nemes ügy támogatása is: a bevételt a Fogytékkel Élők Nappali Intézetének ajánlották fel, a képviselő-testület döntése alapján. Az esemény már hetekkel előre lázban tartotta a várost, gyorsan fogytak a belépőjegyek, de azok számára, akik nem tudtak részt venni az eseményen, támogatójegy vásárlására is lehetőség nyílt.

(Folytatás a 4. oldalon)



E-önkormányzat

Intézze ügyeit elektronikusan az önkormányzatnál is!

Lehetőség van a helyi önkormányzat ügyeinket elektronikusan, otthonunkból intézni. Az egyik legfontosabb része ennek, hogy a helyi adóügyeinket is tudjuk elektronikusan intézni: lekérdezhetjük a helyi adóegyenlegünket, adóbevallást küldhetünk be, adatbejelentést tehetünk, és fizethetjük elektronikusan az esedékes helyi adókat.

Ehhez nem kell mást tenni, mint Szigetalom város honlapján, a <https://szigetalom.asp.lgov.hu/> oldalon, a Hírek alatt az „Intézzé ügyeit elektronikusan” szürke csíkra kattintani.

Ez a kattintás az E-önkormányzat oldalra irányít bennünket, ahol az elektronikus azonosítást kell elvégeznünk a már ismert módon: ügyfélkapu+ vagy a Digitális állampolgár alkalmazás használatával.

Az azonosítással bejelentkezünk az E-önkormányzat oldalra. Ezután ki kell választanunk azt a helyi önkormányzatot, amelynél érdekeltységünk van (pl. ahol a bejelentett lakhelyünk van, ahol ingatlanal rendelkezőnk, vagy ahol vállalkozási tevékenységet folytatunk).

Miután megtaláltuk a megfelelő önkormányzatot, többféle lehetőséget kínál a felület: ügyindítás, ügykövetés, adóegyenleg lekérdezés, adóbevallással kapcsolatos információk, valamint adók, díjak, illetékek elektronikus befizetése.

További részletes információ a portál használatáról: <https://ohp-20.asp.lgov.hu/tajekoztato>.

Másik fontos kérdés az elektronikus kapcsolattartás az önkormányzattal, amellyel elkerülhető, hogy a postai úton küldött hivatalos levelek elveszzenek. Kérhetjük telefonon vagy személyesen a Szigetalmi Polgármesteri Hivatal adóirodáján (ügyfélfogadási időben) az elektronikus kapcsolattartást.

Azonosítás után az ügyintéző módosítja a kapcsolattartási módot az ügyfél adatainál, és ezt követően már az elektronikus tárhelyünkre fognak érkezni a hivatalos értesítések.

A fenti két csatorna igénybevételével jelentősen egyszerűsíthetjük ügyeink intézését a helyi önkormányzatnál.

L.I., P.B.

Fogadóórák



• **Fáki László** polgármester. 2025. február 17. (hétfő) 14-18 óra között, előzetes bejelentkezés alapján. Bejelentkezni a 24-403-656, 101 vagy 134 melléken vagy titkarsag@szigetalom.hu címen lehet. Helyszíne: Polgármesteri Hivatal

• **Körmendy Zsófia** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 1. választókerület képviselője. Telefon: +36/20-433-7638. E-mail: zsofi.kormendy@gmail.com

• **Kok-Mermeze Krisztina** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) Telefon: +36/70-334-8916. E-mail: kokkriszta@gmail.com

• **Kiss Viktória** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 3. választókerület képviselője. Telefon: +36/20-344-7772. E-mail: kiss.viktoria2315@gmail.com

• **Blum Zoltán** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 4. választókerület képviselője. Telefon: +36/30-688-1384. E-mail: blumzoltan68@gmail.com

• **Sztrapkó Norbert** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 5. választókerület képviselője. Telefon: +36/20-992-0114. E-mail: sztrapko@gmail.com

• **Suhai-Réfi Tímea** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 6. választókerület képviselője. 2025. február 24. (hétfő) 18:00-19:00 óra között, az Akácok Marika étteremben. Telefon: +36/70-984-8827. E-mail: suhai.timea@gmail.com

• **Dr. Petyi Beáta** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 7. választókerület képviselője. Telefon: +36/70-06 70 934-2732. E-mail: petyi.beata@gmail.com

• **Nagy Viktor** (Összefogás Szigetalomért Egyesület) 8. választókerület képviselője. Telefon: +36/30-934-0480

• **Tóth József** Fidesz-KDNP. Telefon: +36/ 20-947-5366. E-mail: tothjozsef58@gmail.com

• **Adorjánhé Csapó Gyöngyi** Fidesz-KDNP. Telefon: +36/70-331-9904. E-mail: csapogyongyi@freemail.hu

• **Kovács István** Mi Hazánk Mozgalom. Telefon: +36/30-343 2303. E-mail: kovacs.istvan@mihazank.hu, kovacs1975istvan01@gmail.com

Változás az üveghulladék gyűjtésében!

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a megnövekedett üvegviszaváltások miatt a **közterületen** (Dunasor, József Attila utca) **elhelyezett konténerekben az üveghulladék gyűjtése 2025. januártól megszűnik.** Továbbiakban hulladéküveg elhelyezésére városunkban kizárólag a Rákóczi utca 147. (Idősek otthona) előtt elhelyezett konténerekben lesz lehetőség. Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a konténerekben csak üveg elhelyezésére van lehetőség, egyéb hulladék elhelyezése büntetendő.

A DTKH Nonprofit Kft. **februárban a szelektív hulladék begyűjtését az alábbiak szerint ütemezi:**

Műanyag (PET és HDPE) és fém (üditő és sörös doboz) elszállítása:

február 10-14. , február 24-28.

Papír hulladék elszállítása: február 10-14.

Márciusban az alábbiak szerint alakul a háztartásokban keletkező **zöldhulladék házhoz menő rendszerben történő begyűjtése: március 3-7-ig** (a rendes hulladékszállítás napján).

Az ingatlanoknál keletkező falevél, fűnyesedék, gyom zsákolva, a szolgáltató által – gyűjtési alkalmanként – biztosított 2 db cserezsákban, gallyak, ágak kötegelve max. 1 m hosszúságig, max. 5 cm átmérőig helyezhetőek ki.

Együttműködésüket köszönjük.

Szigetalmi Polgármesteri Hivatal



Szigetalmi Videótár
@szigetalmivideotar2315

Keress Szigetalmot a YouTube-on is!
Az összes videó Szigetalomról!
Valamiről lemaradtál?
Vagy ott voltál?
Keress meg és éld át!

<https://www.youtube.com/@szigetalmivideotar2315>






Nehéz éven vagyunk túl

Bóna Zoltán országgyűlési képviselő újévi köszöntője

Tisztelt Szigethalmi Polgárok! Az óév utolsó és az új év első heteit egyaránt meghatározzák a különböző formában megjelenő jókívánások. A keresztény vallás és kultúra legszélesebb körben és legintenzívebben megélt ünnepe és az új esztendő köszöntése egyaránt arra sarkalja az embereket, hogy e meghatározott eseményeket ne kezeljék magánügyként, hanem abba bevonjanak másokat is. Örömmel akkor tudjuk igazán megélni, ha abba bevonunk másokat is, nehézségeinket és kihívásainkat pedig leghatékonyabban közös erővel tudjuk leküzdeni.

Immáron harmadik szilveszter alkalmával voltunk kénytelenek szomorú szívvel megállapítani, hogy az óév nem hozta el a várva várt békét Ukrajnában, ahogy a Közel-Keleten vagy a világ más pontjain dúló és kisebb közérdekű konfliktusai esetében sem. Immáron harmadik alkalommal kívánhatjuk, hogy a háborúk végre befejeződjenek, és ne kelljen tovább a felesleges vérontást és kegyetlenséget elszenvednie százazreknek, nekünk pedig ne kelljen a háború romboló és mindennapjainkat megnehezítő hatásait viselniük. Meggyőződésem, hogy humanitárius, politikai és gazdasági szempontból is a háború az, ami a legnagyobb terhe volt az elmúlt éveknek, és a háború lezárása az, ami az új év legfontosabb és legsürgetőbb feladata. A háború borzalmainak számbavétele mellett azzal a reménységgel tekinthetünk a jövőbe, hogy a világ egyik legnagyobb katonai és politikai hivatalát egy olyan vezető vette át, aki egyik legfontosabb célkitűzésének a háború mielőbbi lezárását tűzte ki.

Meggyőződésem, hogy a háború közel három évvel ezelőtti kirobbanása óta Trump elnök megválasztása az az első fejlemény, amely magában hordozza a béke reális lehetőségét. Adja a Gondviselés, hogy a békepártiak táborának jelentős erősödésének köszönhetően mihamarabb megkezdődjenek a béketárgyalások, a kialakult helyzet konszolidációja és Európa gazdaságának emelkedő pályára állítása.

A világpolitika történései mellett tavalyi számadásunk fontos momentumai lehetnek az önkormányzati és Európai Parlamenti választások, amelyen a választópolgárok történelmi részvétel mellett dönthették el, hogy kik vezessék lakóhelyüket és kik képviseljék Hazánkat az Európai Unióban. Ezúton kívánok eredményes szolgálatot azon helyi és kontinentális vezetőknek, akik arra

kérték az emberek bizalmát, hogy településeinken és Európában a családokért, a békéért, a biztonságot, a hagyományos értékekért és a gazdasági fejlődésért munkálkodjanak.

Közös sikereink között tudhatjuk számon Hazánk soros elnökségét az Európai Unióban, amely során sikerült jelentős lépéseket tennünk annak érdekében, hogy Európában a háborút és gazdasági recessziót végre felváltsa a béke, a fejlődés, a versenyképesség helyreállítása és az emberek életszínvonalának növekedése.

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Általános felfogás, hogy pozitív változást csak pozitív hozzáállással lehet elérni. Ez persze csak akkor lehet igaz, ha az optimista jövőbe tekintés feltételei adottak és céljaink eléréséhez jól átgondolt, fenntartható és hosszú távú stratégiával rendelkezünk. Minden szinten igaz, hogy ahhoz, hogy egy boldog új évben reménykedjünk, az óévben kell megtenni azokat az előkészületeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy terveink valósággá váljanak. Egy ország életében ez az előkészület a költségvetés-tervezésben testesül meg, amely elengedhetetlen ahhoz, hogy az új évet a korábbi időszak eredményeire alapozott, gondosan előkészített stratégiával kezdhesük. A 2025. évre vonatkozóan elfogadott költségvetés fényében megállapíthatjuk, hogy az elmúlt évek nehézségei ellenére okunk van idén is reménységgel tekinteni az új évre. Az elfogadott büdzsé garantálja a 13. havi nyugdíjat, a családtámogatásokat, és magában foglalja az új gazdaságpolitikai akcióterv 21 pontjának megvalósítását is. Új helyzetben új gazdaságpolitikára és intézkedésekre van szükség, mivel a háború, az elhibázott brüsszeli szankciók és az energiaválság legyengítették Európa és Magyarország gazdaságát. Ezek a negatív hatások annak ellenére érintik Hazánkat, hogy a kezdetektől fogva a háború mielőbbi befejezésének fontosságát és az alkalmazott szankciók nemcsak hatástalanságát, de ellenkező hatásait hangsúlyoztuk.

Az új gazdaságpolitika kialakítása már a közelgő béke reményében történt, ugyanakkor az a háború negatív hatásaira is megoldást kínál. A gazdasági akcióterv egyik legfontosabb eleme a kis- és középvállalkozásoknak szóló 1400 milliárd forintos Demján Sándor Program végrehajtása és a minimálbér növekedési pályájának 3 évre szóló kijelölése. Fontos eleme az új gazdaságpolitikának, hogy a közsférában dolgozók bé-



reinek folyamatos növelése a jövőben is folytatódjon, különös tekintettel a közoktatásban dolgozóakra.

Az új gazdaságpolitika nemcsak a gazdasági szereplők versenyképességét, de a családok további támogatását is szolgálja. Ennek jegyében a gyermekek után járó családi adókedvezmény két lépcsőben megduplázásra kerül, az eddigi családtámogatások és rezsi-csökkentés megtartása mellett a dolgozó fiatalok életkezdését hivatott szolgálni a Munkáshitel. Az új gazdasági akcióterv külön hangsúlyt fektet a kistelepülések felzárkóztatására is, amely részeként újraindul a vidéki otthonfelújítási program az 5000 fő alatti kistelepüléseken. Szintén fontos elem a nyugdíjasok megbecsülése, ennek jegyében januárban a nyugdíjak 3,2 százalékkal emelkednek, a 13. havi nyugdíj pedig állandósul.

Tisztelt Szigethalmi Polgárok!

A város fejlődéséhez a kormány által megítélt pályázati források is hozzájárulnak, ennek köszönhetően 2024-ben és idén több beruházás megvalósítása zárul le. Tavaly elkészült a Dunasor utca aszfaltburkolatának felújítása és a Szigethalom Egyesített Népjóléti Intézményben az Idősek Otthona energetikai korszerűsítése, ugyanígy az idősek nappali foglalkoztató épületének külső és belső felújítása is a vége felé közeledik. Az utolsó simítások zajlanak, és hamarosan a szigethalmi polgárok is használhatják a régi temetőnél kialakított Hétfoldogasszony Parkot és a Váczy Mihály úton megépült energiatékony bölcsődét.

Nehéz éven, nehéz időszakon vagyunk túl. A 2025. évet azonban azzal a reménységgel köszönhetjük, hogy gyökeres változásokat fog hozni egyéni, közösségi, nemzeti és globális szinten egyaránt. Újévi jókívánásként arra buzdítok mindenkit, hogy továbbra is folytassuk azt a munkát, amit közös céljaink elérése érdekében végeztünk a mögöttünk álló időszakban. Kívánom, hogy a 2025. év minden magyar számára sikereiben gazdag és boldog legyen.”

Bóna Zoltán
országgyűlési képviselő

Összefogtak a vámpírok

(Folytatás az 1. oldalról)

A bál résztvevői három vacsoraidőpont közül választhattak, ahol két ínycsiklandó menüsor várta az inyenceket:

A menüként sült csirkecomb, fűszeres tarja hagymás tört burgonyával és párolt káposztával, valamint desszertként mig-non, míg B menüként marhapörkölt galuskával, csemegeuborkával és szintén mig-non volt, amelyet a Nebuló Közétkeztetés kollégái készítettek el az iskolai konyhában. Az ételeket a Nobilis Humán Szolgáltató Család és Gyermejköltségi Szolgálat kollégái szolgálták fel.

A terem berendezéséért, díszítéséért, a tombolák árusításáért, a büféért, valamint az ételek, italok felszolgálásáért Szigethalom Város intézményei feleltek. Köszönet jár a Négyszínvirág Óvoda, a Nobilis Humán Szolgáltató Bölcsőde, valamint a Fogyatékkal Élők Nappali Intézete dolgozóinak.

A fogadó italokról és a finom borokról a vacsorához az Összefogás Szigethalomért Egyesület tagjai gondoskodtak.

A vacsorát követően a színpadot a Tonic partizenekar vette birtokba, Eöry Viktória összetéveszthetetlen hangjával. A lendületes dallamok és a kiváló hangulat hatására hamar megtelt a táncparkett. Az este alatt minden korosztály megtalálhatta a számára megfelelő zenét.



Az est hangulatát fokozta a tombolahúzás, ami pontosan a vámpírok idején, éjfélkor kezdődött. A tombolához számos felajánlás érkezett, rengeteg értékes nyeremény talált gazdára az éjszaka folyamán. A fődíjat, egy 100 000 forint értékű szállodautalványt Fáki László polgármester ajánlotta fel.

Az esemény nem lett volna ilyen sikeres a helyi vállalkozások, intézmények és magánszemélyek támogatása nélkül, akik szív-

ügyüknek tekintették a jótékony célú rendezvényt. Az eseményt több mint 80 támogató segítette.

A Városi bál minden évben újabb témával és meglepetésekkel várja a közönséget, így jövőre is garantáltan felejthetetlen élményben lesz részünk. Addig is köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult a sikeréhez, és támogatta a Fogyatékkal Élők Nappali Intézetét!

Domonkos István

Támogatók:

- Akácós Mrika étterem
- Baba-mama klub
- Bálintné Emike
- BAUplaza Kft.
- Begyik Eszter
- Blum Zoltán 4. sz. vk. képviselője
- Boldog büfé – Horváth Attila
- Cseke család
- Csengettyű Bábcsoport
- Darazsak SE
- Dohány Sziget Bt. (Pennyvel szemben)
- Domonkos István
- dr. Petyi Beáta alpolgármester
- Egyed Gyuláné és családja
- Elohim Kft.
- Erika Kertészet és Virágüzlet
- Fáki László polgármester
- Faragó Tímea – Otthon Centrum
- Fehér Gém üdülő
- Filmszakadás filmklub
- Food Euro
- Gere pékség
- Gyöngyike cukrászműhelye
- Halmi Társasjáték Klub
- Hegedüs Géza Városi Könyvtár
- Heni virágsarok
- Ízkirály
- Játékalom.hu
- Karám vendéglő
- Károlyné Szabó Pirooska
- Király-Pár Kft.
- Kiss Viktória 7. sz. vk. képviselője
- Kleineizel Ilona/Avon tanácsadó
- Kohut és Fia Tűz- és Munkavédelmi Kft.
- Kok-Mermeze Krisztina 2. sz. vk. képviselője
- Kovács Béla volt NBI. válogatott labdarúgó
- Körmendy Zsófia 1. sz. vk. képviselője
- Lang Mónika
- Lélekőr Klub
- MaBoka Kft.
- Marton Péter – Pharma Commerce Kft.
- Nagy Andrea masször
- Nagy Viktor alpolgármester
- Nebuló Közétkeztetési Intézmény
- Négyszínvirág Óvoda tagóvodái
- Nobilis Humán Szolgáltató
- Nyugdíjasok baráti klubja
- Összefogás Szigethalomért Egyesület
- Papp Melinda
- Pataki Sándor
- Placc Büfé
- Roró Ételbár
- Rosemary Event & Catering
- Seizan KSE
- Stoklász család
- Suhai-Réfi Tímea 7. sz. vk. képviselője
- Széchenyi István Általános Iskola
- Szent István Általános Iskola
- Szép ABC
- Szigethalmi Fotóklub
- Szigethalmi Ifjúsági Élménytábor
- Szigethalmi Manópark
- Szigethalmi Színházbarátok Köre
- Szigethalmi Teljesítménytűrázók Egyesülete
- Szigethalmi Vadaspark
- Szigethalom Egyesített Nép-jóléti Intézmény
- Szigethalom Közösségi Pont
- Szigethalom Önkormányzat Polgármesteri Hivatala
- Szigethalom USC
- Szilágyi István és családja
- Színes Paletta Közhasznú Alapítvány
- Sztrapkó Norbert – Épület-Gyógyász Kft.
- Szufla
- Tasnádi Tünde
- Török Csaba – Zöldséges Tököl
- Turcsánné Skorka Márta
- Tükör ABC – Tóth Zoltán
- Városi Szabadidőközpont
- Véd-Gát Kft.
- Vízbarátok Köre
- Wolf Burger
- Zöld Háló Egyesület



A Széchenyi iskola büszkeségei a 2024-2025. tanévben

Kitűnő tanulók az I. félévben

Biró Zsófia 1.a
Lengyel Liána 1.a
Nyerki Elena 1.a
Siket Zoé Brigitta 1.a
Takács Virág Otília 1.a
Füstös Vivien Hajnalka 1.b
Mike Zamira Szonja 1.b
Molnár Mózes 1.b
Osváth Erika 1.b
Szabó Erik 1.b
Buzsik Csenge 1.c
Nyúl Benedek 1.c
Varga Dániel 1.c
Balla Nóra 2.a
Fucskó Bálint István 2.a
Marschall Benjámín 2.a
Opoczki Marcell 2.a
Straznický Tamás 2.a
Vigh Dániel Noé 2.a
Andok-Szabó Léna 2.b
Bedegi Luca 2.b
Dinnyés Liliána 2.b
Glotz Hanna Dominika 2.b
Kántor Anna 2.b

Kollárovcics Laura 2.b
Pusztai Zsara 2.b
Gabnai Natasa 3.a
Jobbágy Botond 3.a
Mitrovits Ágnes 3.a
Ornyik Máté 3.a
Romocea Ninetta Lea 3.a
Dallos Maja 3.b
Demeter Letícia Laura 3.b
Ercsey Dorina 3.b
Farkas-Eszenyi Kristóf 3.b
Koleszár Mira 3.b
Márton Zoé 3.b
Samu Dominik József 3.b
Farkas Alexa 3.c
Gál András Dániel 3.c
Gyurcsik Olivér 3.c
Mencigár Nóra 3.c
Szabó Hana 3.c
Baksi Boglárka 4.a
Máté Dorka Kitti 4.a
Vidumánszki Áron 4.a
Wolf Hanna 4.a
Bácskay Noel Zalán 4.b

Biró Bori 4.b
Klucsik Márton 4.b
Kovács Szonja 4.b
Mitrovits Miklós 4.b
Nagy Benett 4.b
Nyirő Maja 4.b
Olti Liliána Szilvia 4.b
Peller Luca 4.c
Spiller Dominik 4.c
Barát Boldizsár Bence 5.a
Jakab Ákos 5.a
Jány Levente 5.a
Kiss Nikolett 5.a
Pulay Kamilla 5.a
Haga-Tamás Hanna 5.b
Losonci-Kovács Lilla 5.b
Vidumánszki Ádám 5.b
Kiss Lilien 6.b
Selmeczi Tímea Nanetta 6.b
Miklós Annabella 7.a
Házi Violetta 7.c
Schuck Panna Zsófia 7.c
Zambelisz Fruzsina 8.b



Jeles tanulók az I. félévben

Dalmadi-Kincső Beáta 1.a
Danicska Vivien 1.a
Portörő Botond 1.a
Dallos Dominik Dávid 1.b
Horváth Réka 1.b
Kuzmann Lilien 1.b
Márki Alex 1.b
Szabadi Zsófia 1.b
Szabó Zorka 1.b
Szűcs Dominik Noel 1.b
Varga Attila 1.b
Benkő Dominika Léna 1.c
Farkas Emília 2.a
Hollósi Patrik Ádám 2.a
Koponyás Kolos 2.a
Varga Dániel 2.a
Honea Erik 2.b
Losonci-Kovács Lehel 2.b
Rózsa Szófia 2.b
Saierli Kármén Jázmin 2.b
Burka Csenge 2.c
Francz Janka 2.c
Jamniczki Péter 2.c
Kindák Jázmin 2.c
Kiss Miklós 2.c
Garai Sára 2.c
Sárközi Noel Martin 2.c
Tárnoki Patrik László 2.c
Deák Petra 3.a

Obermajer Letícia Emma 3.a
Uitz Nóra 3.a
Benedekffy Máté 3.b
Johonyák Lora Mónika 3.b
Knódel-Gyémánt Izabella 3.b
Perényi Vanda 3.b
Szuhaí Roland 3.b
Balogh Lili 3.c
Baráz Jázmin Anna 3.c
Biacs Gyöngyvér 3.c
Nagy Zsuzsanna Petra 3.c
Nyerki Elizabet 3.c
Osváth Gábor 3.c
Pometkó Lili 3.c
Takács Bence Ferenc 3.c
Varga Sándor 3.c
Gyarmati Ferenc 4.a
Imelyi Csenge 4.a
Kocsis Korina Zoé 4.a
Labos Zsombor János 4.a
Muzsalyi Botond Noel 4.a
Pál Mia Vanessza 4.a
Selmeczi István 4.a
Szabó Róbert László 4.a
Dávid Kiara 4.b
Farkas-Eszenyi Krisztián 4.b
Gyurcsik Miló 4.b
Pető Zoltán 4.b
Selmeczi Adél 4.b

Várkonyi Léna 4.b
Rózsa Bence 4.c
Szégnér Melinda Lilla 4.c
Kassay Rebeka 5.a
Mizselyi Gréta 5.a
Varga Dóra 5.a
Haga-Tamás Áron 5.b
Halmos Álmos Bendegúz 5.b
Hernandez Abigél Anna 5.b
Pálinkó-Nagy Péter Gábor 5.b
Tárnoki Ákos Nándor 5.b
Görgös Anna Piroška 5.c
Nyikon Boldizsár Ádám 5.c
Opoczki Zoé 5.c
Tóth Zsigmond 5.c
Kiss Viktória Vanessza 6.a
Kwak Hanna Zsófia 6.a
Bogdán Bálint 6.c
Eckl Léna 6.c
Kurilla Kerecsen Solyom 7.a
Oláh Zsófia Nóra 7.a
Bubenheimer-Sági Bence 7.b
Odrobina Panka 7.c
Németh Izabella 8.a
Tulipán Noémi 8.a
Zsiga Tibor 8.b
Földesi László 8.b

Sikeres események az 1. félévben a Széchenyi iskolában

1. Horgász Szuperkupán II. helyezést 5-6. évfolyamos tanulókból álló csapatunk
2. Játékos Észforgató versenyen II. helyezést a 4 alsós és 4 felsős diákból álló csapatunk
3. Körzeti atlétika versenyen a IV. helyet vívta ki magának II. korcsoportos csapatunk, mellette Szoboszlai Bálint egyéniben 2., Barna Lili 11. helyezést
4. Bubenheimer-Sági Bence a háromfordulós műveltségi versenyen elnyerte a Pest vármegye KicsiNagykövet címet
5. OTP Class pályázaton a 7.b osztály 500.000 Ft támogatást nyert iskolai környezet fejlesztéséhez
6. A TESCO „Start a jövőért” pályázaton sikeresen bejutottunk a 2. fordulóra, mely jelenleg is tart
7. A Magyar Baseball Szövetség szervezésében, az iskolánkban tartott baseball bemutatón eredményesen vette fel a küzdelmet iskolai csapatunk
8. Sportoltunk, játszottunk, táncoltunk, filmeztünk és szuper jól éreztük magunkat az Éjszaka a Széchenyiben programon
9. Izgalmas versengés zajlott az alsósoknak szervezett Mikulás váltóversenyen
10. Közös ünneplés keretében vártuk az év végi ünnepeket



10. Közös ünneplés



1. Horgászverseny



4. KicsiNagykövet



3. Atlétika verseny



9. Mikulás váltóverseny



8. Éjszaka a Széchenyiben



5. OTP Class pályázat



7. Baseball bemutató



2. Játékos éjszforogató

TESCO

Start a jövőért.

A SZIGETHALMI SZÉCHENYI ISTVÁN ÁLTALÁNOS ISKOLA A HELYI FIATALOK ÉS KÖZÖSSÉGEK JÖVŐJÉT TÁMOGATÓ „START A JÖVŐÉRT” PROGRAMRA BENYÚJTOTT PÁLYÁZATA BEKERÜLT A MÁSODIK FORDULÓBA!

Kérjük, hogy január 20. és február 16. között, a vásárlásaik után kapott zsetonokkal támogassák az iskolánkat, hogy egy víztisztító berendezéssel és egy szuper projektnappal gazdagodjanak tanulóink, támogatva ezzel az egészséges életmódra nevelésüket!

Téli Iskolába Hívogató

Kedves Szülők!
Kedves leendő elsős tanulók!

Idén három alkalommal szervezünk iskolával ismerkedő játékos foglalkozást.

Szeretettel várunk Benneteket a második alkalomra, amelyen kézműves foglalkozáson vehettek részt a tanító nénikkel.

Helyszín: Szigethalmi Széchenyi István Általános Iskola
Időpont: 2025. február 10. 17 óra

A program regisztrációhoz kötött.
Várjuk a jelentkezést az alábbi felületen február 6-ig:

Minden kezdet nehéz!

XXXII. Himnusz- és Szózatmondó területi verseny a Szent Istvánban

Mintha ellentmondás lenne a cím és a szavalóversenyünk sorszáma között. Kissé meghökkenítő kezdetekről beszélni egy 32. alkalommal megrendezett verseny kapcsán. És mégis jogos...

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én, azon a napon, amelyen Kölcsey Ferenc letisztázta a Himnusz kéziratát. Iskolánk azóta szervezi a Himnusz- és Szózatmondó versenyét iskolai és területi szinten.

Ez évtizedeken keresztül zajlott, majd egy szomorú és fájdalmas fordulóponthoz érkezünk: a Covid miatt nem lehetett megrendezni a versenyeket. A két év kiesés rányomta a bélyegét a diákok, tanárok vállalkozó kedvére, utána nehéz volt a talpra állás. Ezzel nem csak mi küzdöttünk, más iskolák is nehezen rázódtak vissza a járvány előtti rutinba. Jelentősen csökkent a versenyek száma. Mi sem tudtuk megrendezni a területi versenyt, azóta érdeklődés hiányában el kellett hagynunk. Most viszont öt iskola 13 tanulóval újra újtárára indult ez a megmérettetés. (Csak zárójelben az összehasonlítás kedvéért, a Covid előtt 11 iskola több mint 40 diákja versenyzett.) Szóval a címhez visszatérve, talán jobb lenne a „Vissza a szerény kezdetekhez!” felkiáltás, de akkor is a lényeg az, hogy újra „versenyben vagyunk”. Innen építkezünk, és bízunk abban, hogy hamarosan megint olyan népszerű lesz ez a rendezvény, mint volt. Mi mindent meg fogunk tenni érte.

A létszám miatt nem bontottuk szét Himnuszra és Szózatra, egy kategóriában és két korcsoportban (4-5-6. és 7-8-9. évfolyam) versenyztek a jelentkezők.

A zsűri tagjai: Tézsláné Farkas Klarissza, a Szigetszentmiklósi Tankerületi Központ köznevelési- és pályázati osztály osztályvezetője, Ló-



vey Zsuzsanna, a Sárga Óvoda tagintézmény vezetője és Horváth Zsolt, a Szigethalmi Hegedüs Géza Városi Könyvtár vezetője.

A 4-5-6. évfolyamon I. helyezett Stoffer Luca, a Szigethalmi Szent István Általános Iskola tanulója, II. helyezett Kádár Anna Zoé, a Szigethalmi Szent István Általános Iskola tanulója, III. helyezett Radnics Júlia, a Tököli Weöres Sándor Általános Iskola tanulója lett. A zsűri különdíját kapta Mihácsi Bence, a Szigethalmi Szent István Általános Iskola tanulója.

7-8-9. évfolyamon I. helyezett Kató Ádám, a Szigethalmi Szent István Általános Iskola tanulója, II. helyezett Szakács Bernadett Amarillisz, a Dunaharaszti Kőrösi Csoma Sándor Általános Iskola tanulója, III. helyezett Pásztor Dóra, a Tököli Weöres Sándor Általános Iskola tanulója lett.

A szavalóversenyhez kapcsolódóan iskolánk képzőművészeti pályázatot is hirdetett, me-

lyen a következő eredmények születtek: I. helyezett Kiss Viktória, a Dunaharaszti Hunyadi János Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulója lett. II. helyezettek Kiss Zoé, a Dunaharaszti Hunyadi János Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulója, Polyányi Emma és Szloboda Áron, a Szigethalmi Szent István Általános Iskola tanulóik lettek. III. helyezett Pfeffer Kitti és Hetényi Anna Zsuzsa lett, mindketten a Szigethalmi Szent István Általános Iskola tanulói.

Gratulálunk!

Végül szeretném megköszönni a Szigetszentmiklósi Tankerületi Központ igazgatójának, dr. Pálos Annamáriának támogatását és kollégáimnak a verseny szervezésében és lebonyolításában nyújtott segítségét.

Jövőre újra találkozunk!

**Vinczéné Tóth Ibolya,
Szél László**

Szigethalmi Szent István Általános Iskola

Szigethalmi Szent István Általános Iskola tájékoztatója a leendő első osztályos tanulók szülei számára

Kedves szülők! Célunk ezzel a tájékoztatóval, hogy megkönnyítsük önök számára az iskolaválasztást, betekintést kínáljunk mindennapi oktató-, nevelőmunkánkba. Szeretnénk, ha szeptemberben iskolába lépő gyermekükkel közösen, néhány gondolat és kép segítségével, ezúton is ismerkedhetnének intézményünkkel, az iskoláskor örömeivel.

Pedagógiai hitvallásunk alapja: tanulóink sokoldalú, korszerű tudást nyújtó, gyermekközpontú nevelésben részesülve képesek legyenek megújulásra, önművelésre, viselkedési szabályok és felelősségi viszonyok ismeretére, pozitív jövőkép megfogalmazására, a 21. század kérdéseinek megválaszolására. Fontos feladatunknak tartjuk a tudás értékének méltó helyre emelését.

A Szigethalmi Szent István Általános Iskolában folyó nevelő-oktató munka alapvető célja azonkívül, hogy megtanítsuk a gyerekeket írni,

olvasni, számolni és a világgal kapcsolatos ismereteket emlékeztetükbe véteni, folytonos, megújuló élménnyel igyekszünk táplálni kíváncsiságukat, a világ és az ember megismerésének vágyát. Hisszük, hogy az óvodásként hozzánk érkező kisgyermek egyszeri és megismételhetetlen személyisége fejlődésének legfontosabb mozgatórugója. Célunk az, hogy ezt tiszteletben tartva, érzelmi biztonságát megalapozva, folyamatos sikerélményt biztosítva teremtsük meg állandó fejlődésének lehetőségét. Törekszünk a bizalom alapuló kapcsolat kialakítására és fenntartására gyermek, pedagógus és szülő közt egyaránt. Ezáltal jól érezzük magunkat az iskolában, a szülő pedig biztonságban tudhatja gyermekét.

A 2025/2026-ös tanévben 3 első osztály indítását tervezzük.

1.a osztály – művészeti orientált, iskolaotthonos osztály

Osztálytanítók: Nagyné Varga Anita és Dósa Kinga

1.b osztály – sportosztály

Osztálytanító: Kovács Györgyi és Janis Pál

1.c osztály – emelt szintű ének-zene osztály

Osztálytanító: Gaálné György Szilvia



Nagyné Varga Anita

2004-ben végeztem a Nyíregyházi Főiskola tanító szakán, magyar nyelv és irodalom műveltség területen, 20 éve tanítok. 2011-ben kezdtem dolgozni itt a Szigethalmi Szent István Általános Iskolában.

Szívesen foglalkozom a gyerekekkel, jó kapcsolatot alakítottam ki velük, és a szülők-

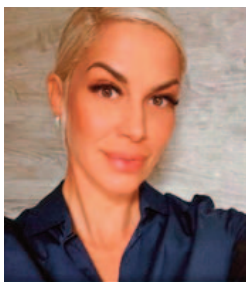


kel egyaránt. Töreksem a foglalkozásokon belül a diákok önálló, differenciált, kooperatív munkavégzéséhez szükséges technikák használatára, tanulásának megszervezésére, az önálló tanulás képességeinek fejlesztésére, a gyermekek tanórán kívüli tevékenységeinek szervezésére.

Igyekszem megmutatni tanítványaimnak a magyar kultúra szépségét, hagyományaink értékét. Szeretek a gyerekekkel új dolgokat megismertetni, kirándulásokat, tartalmas programokat szervezni.

Kétgyerekes anyukaként megtapasztaltam a gyerekevelés minden szépségét, nehézségét. Érdekel a gyermekpszichológia, ezért is kezdtem foglalkozni a boldogságórával. Úgy tapasztalom, hogy ezeknek az óráknak nagyon pozitív hatása van a diákokra. Megértőbbek egymással, nincs annyi agresszió, sokkal jobban tudnak kommunikálni egymással, erősödött az osztályközösség. A szülők is pozitív változásokról számolnak be.

„Azt szeretem a boldogságórákban, hogy megoszthatom a jó érzéseket. Sokat szoktunk beszélgetni a boldogságról, a szeretetről és a jószágról. A boldogságóra nagyon megnyugtató, ezért szeretem.”



Dósa Kinga

2004-ben diplomáztam a Kecskeméti Tanítóképző Főiskolán, ahol vizuális kommunikáció szakon végeztem emelt szinten. Már gyermekkoromban elhatároztam, hogy tanító leszek. Számomra a tanítás nemcsak hivatás, hanem igazi szenvedély, melyet szívvel-lélekkel végzek. Nagyon fontosnak tartom a gyerekek személyiségfejlődését és lelkük ápolását, hogy boldog, magabiztos felnőttek váljanak belőlük.

A Szent István Általános Iskolában, ahol idén szeptemberben kezdtem tanítani, sikerült elérnem a gyerekek, kollégák és szülők elfogadását, ami hatalmas örömet jelent számomra, mert ez nemcsak megerősítette a tanári pálya iránti elhivatottságomat, hanem arra is ösztönöz, hogy még többet tegyek a gyerekekért. Az elfogadás és a bizalom kialakítása egy közösségekben alapvető fontosságú számomra.

A pedagógiai munkában mindig arra töreksem, hogy a gyerekek által felvetett kérdéseket ne csak felszínesen, egy-egy mondattal válaszoljam meg. Szeretek alaposan kifejteni a témákat, hogy a diákok valóban megértsék azokat, és ne csak a tananyagot sajátítsák el, hanem az életre szóló értékeket, készségeket is. A pedagógus feladata, hogy ne csupán tanítson, hanem neveljen is, hiszen a nevelés és az oktatás kéz a kézben járnak. A diákok készségeinek és képességeinek fejlesztése mellett fontos, hogy felkészítsük őket a jövő kihívásaira.

Mivel minden gyermek egyedi, fontos számomra, hogy a tanítási módszereimet személyre szabottan alakítsam. Képesnek érzem magam

arra, hogy felismerjem a diákok egyéni igényeit, és azokat figyelembe véve segíthessek nekik a tanulásban. Bízom benne, hogy az empátiám és türelmem hozzájárul a gyerekek sikeréhez és személyiségük harmonikus fejlődéséhez. A tanítás számomra mindig is a folyamatos tanulásról szól, és boldoggá tesz, hogy ennek az útnak részese lehetek.



Kovács Györgyi

1993 óta élek Szigethalmon és tanítok a Szigethalmi Szent István Általános Iskolában. Több mint harminc éve dolgozom tanítónak. Ez idő alatt számos diák tanító

nénije, osztályfőnöke voltam.

Munkám során fontos a színvonalas oktatás, játékos tanulási folyamat megvalósítása. Ennek érdekében igyekszem a digitális eszközök adta lehetőségeket is kihasználni oktató-nevelő tevékenységemben.

Az elméleti tudás elmélyítéséhez szorosan kötődnek a gyerekekkel töltött közös, aktív szabadidős programok. Ezzel is erősítve a diák-tanár-család kapcsolatát. Szívesen szervezek túrákat, kirándulásokat, táborokat.

Összertartó, jó osztályközösség formálása a célom. Fontosnak tartom, hogy osztályom tanulói képesek legyenek társaik személyiségét elfogadni, tiszteletben tartani. Bízom a gyerekekben, és a támogató-segítő szülők együttműködésében.

Pályámon következetes neveléssel, egységes követelményrendszerrel támogatom, indítom útnak diákjaimat, hogy sikeresen ériék el kitűzött céljaikat.



Gaálné György Szilvia

Gaálné György Szilvia alsó tagozaton tanító pedagógus vagyok, 2025 szeptemberétől a leendő 1.c osztályfőnöke, Szilvi néni. Tanítói diplomámat

az ELTE Tanítóképző Karán szereztem Budapesten, informatika műveltségterülettel kiegészítve. Folyamatosan töreksem tudásom bővítésére, továbbképzésére, hogy mindig naprakész és sokszínű módon tanulhassanak velem a gyerekek.

Két pici lány édesanyjaként jól értek a gyerekek nyelvén, tisztában vagyok életkori sajátosságaikkal és ezt a tanulás során is maximálisan figyelembe veszem. Éppen ezért finoman, fokozatosan, de határozottan, közösen felállított szabályokkal vezetem át őket az óvodás létből az iskolás létbe. Fontos számomra a gyerekek egyéniségét kibontakoztatni, mindenkiiben megkeresni, meglátni azt, ami őt különlegessé teszi.

Nagy hangsúlyt fektetek kis tanulóim motiválására, tanulás iránti lelkesedésük erősítésére

sok-sok dicsérettel, mosollyal, jókedvvel. Igyekszem a tanórákat minél több mozgással, eszközzel, játékkal fűszerezni, hogy élményként éljék meg a tanulást együtt töltött éveink alatt.

Osztályfőnöki mentalitásomat jellemzi, hogy mindig őszinteségre, nyíltságra ösztönzőm a gyerekeket. Töreksem rá, hogy egy csapatát kovácsoljam őket, ahol egymás tisztelete, elfogadása, segítése természetes dolog. Ugyanezt a bizalmat, együttműködést szeretem a szülőkkel is kialakítani, hiszen így tehetünk a legtöbbet a gyerekek fejlődéséért.



Ferencz Dominika

Ferencz Dominika gyógypedagógus vagyok, és nagy öröm számomra, hogy ismét elsős kisdiákokat fogadhatok. 2003-ban végeztem az ELTE Bárczi Gusztáv

Gyógypedagógiai Karán; dolgoztam Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben középsúlyos és súlyos értelmi sérült gyerekekkel, óvodában és általános Iskolában SNI fejlesztőként. 2019. szeptemberétől dolgozom a Szigethalmi Szent István Általános Iskola speciális tagozatán.

Gyógypedagógusi hivatásom szívügyem. A gyerekek egyéni szükségleteire való odafigyeléssel igyekszem megteremteni egy olyan biztonságos és támogató környezetet, ahol minden gyermek képes kibontakozni. A tanulás nem csak iskolai könyvekből és órákból áll számomra, hanem egy felfedező út, amelyet együtt járunk be, a diákok egyéni képességeit szem előtt tartva.

Várom, hogy megismerhessem mind a diákokat, mind a szülőket, és együtt dolgozhassunk azon, hogy minden gyermek sikeres és boldog tanulási élményekkel gazdagodjon az iskolában.

„Az oktatás nem csak az agyat fejleszti, hanem a szívünket is. A gyógypedagógiai munka a szeretetteljes tanítás művészeté.”



Janis Pál

Testnevelő-edző és szakedző

Janis Pál vagyok, a Testnevelési Főiskolán végeztem 1994-ben. Azóta is folyamatosan gyerekekkel dolgozom, az iskola mel-

lett több sportegyesületben is (Dunaújváros, Érd, Százhalombatta, Budapest).

Iskolánkban a 2024-es tanévtől én tartom az emelt szintű testnevelés tagozatos osztályok testnevelés óráit az alsó tagozaton. Iskolai munkám mellett sportegyesületi keretek között foglalkozom a szertorna oktatásával, a szabadidő sporttól egészen a versenysportig. Az iskolában szervezett keretek között tartok szertorna edzéseket, tanórákon kívül. Fontosnak tartom a rendszeres testmozgást, az egészséges életmódra való nevelést.

Tradíció és megújulás

A Gere pékség szigethalmi üzletének új korszaka



A Gere pékség neve 1936 óta egyet jelent a hagyományos pékárúkkal és a családi gondoskodással. A több generációs családi vállalkozás mindig is arra törekedett, hogy kiváló minőségű termékeivel szolgálja ki hűségese vásárlóit. Hitvallásuk alapja, hogy minden egyes kenyérben és péksüteményben ott rejlik a hagyomány, a minőség és az újítás harmóniája. Ez a szellemiség vezette el a pékséget 2024-ben ahhoz, hogy megújítsa a szigethalmi üzletet, amely az utóbbi évek egyik legjelentősebb átalakulását hozta.

Az üzlet története is méltó a figyelemre. A szigethalmi helyszínen 2014-ben még csupán egy mozgó pékárú autóval kezdte meg

működését. Néhány éven belül azonban üzletté nőtte ki magát, amely kirakattal és elárúsítóablakkal csalogatta a vásárlókat. Az évek során a Gere pékség arculatának megújítása kiemelt figyelmet kapott, különösen a saját bolthálózat modernizálásában.

Az ideai átalakítás azonban tényleg egy új korszakot nyitott az üzlet életében. Az ablakon keresztül történő kiszolgálás helyét a bolt belüli értékesítés vette át, mely lehetővé tette egy tágas, korszerű belső tér kialakítását. Az új üzletben helyet kaptak látványkemencék is, amelyek nemcsak a péksütemények frissességét garantálják, hanem a vásárlás élményét is emelik. A hosszú vitrines pultok és a roskadásig telt kenyérpol-

cok minden igényt kielégítenek: a hagyományos kovászos kenyerektől kezdve a helyben sült kiflikig és leveles tészta különlegességeig. A pultok háttérében hatalmas hűtők biztosítják, hogy tejtermékek és üdítők széles választéka is elérhető legyen.

Az üzlet egyik ékszere az a sarok, amelyet kifejezetten a helyben fogyasztásra alakítottak ki. Itt a vásárlók frissen készült kávé, szendvicsek és cukrásztermékeket fogyaszthatnak. Az Illy kávéélményt egy retro kinézetű, de modern kávéfőző teszi teljessé, amely tökéletesen illeszkedik az üzlet stílusához. A komfortos vásárlási élményről nagy teljesítményű szagelszívó és klíma gondoskodik, miközben a frissen sült kenyerek és péksütemények illata kellemes hangulatot teremt.

A Gere pékség átalakítása nem csupán a fizikai tér átalakítása, hanem annak a szellemnek a megújítása is, amely az elmúlt közel 90 évben megkülönböztette ezt a családi vállalkozást más pékségektől. Az új szigethalmi üzlet minden érdeklődőt szeretettel vár, akik szeretnék megélni a hagyomány és a modernitás találkozását egy csészényi kávé és egy szelet ropogós kenyér mellett.

Üzlet címe:

Szigethalom, Fiumei u. 88.

Nyitvatartás

Hétfő-péntek: 5:00-18:00

Szombat: 6:00-12:00

Vasárnap: Zárva





Évnyitás a Nyugdíjas Klubban

Január 14-én megtartottuk az első találkozókat, ahol egy pohár pezsgővel köszöntünk egymásnak boldog új évet, majd az éves beszámoló elfogadás s az idej tervek összeállítása volt a téma.

N. Pető 'Szigethy Ilona újévi- és egész évre szóló jókívánságokat olvasott fel a közzelgő Magyar Kultúra Napja alkalmából, amiért nagyon hálásak vagyunk. Köszön-



jük a kedves szavaikat klubtársunknak, aki mindig, mindenkor az odaillo verseivel, prózáival el tud minket varázsolni.

Ezek után a már hagyományörző virsli mustárral következett, majd a különféle sütemények kóstolgatása és a különféle üdítők fogyasztása. Még vidámabb lett a délutánunk, hogy a klub zenéje is megszólalt: köszönjük Nagy Viktor alpolgármester úr segítségét.

Itt még mindig nem értek véget a meglepetések, Kok-Mermeze Kriszta, a családsegítő vezetője meglepett minket egy nagy szatyor különféle kenyérrel. Volt abban rozsos, magvas, teljes kiőrlésű, aminek nagyon megörültek a kedves klubtagok, s először nem akartak hinni a fülüknek, szemüknek, hogy ezeket szétoszthatjuk, hazavihetjük, s tudatosult bennük, hogy igen, ez egy ilyen klub, ahol tudunk, segítünk.

Milyen is? – kérdeztük Szakál Lajosné (Ilonka) klubtársunkat. – *Miért szeret a nyugdíjas klubba járni?*

– Én már szépkorú nyugdíjas vagyok. Ha egészségem engedi, akkor ott vagyok minden klubnapon. Nagyon várom ezeket

a kedd délutánokat, mert a társaság kellemes, beszélgetős, összetartó és befogadó. Szeretem a zenés programokat, a játékos foglalkozásokat és az ismeretterjesztő előadásokat is. Már sok hasznos dolgot hallottam és tanultam szakember előadótól, legyen akár egészségügyi, akár szociális vagy éppen kertészeti téma. A gyerekek által előadott műsorok pedig a szívet és lelket melegengetik. Örülök, ha nyerek a tombolán, már sok finomságra tettem szert így. A közös ünneplések után élményekkel feltöltve megyek haza, így volt ez az évzáró ünnepség után is, ahol átvehettem a 15 éves törzsgárda oklevelemet és ajándécsomagomat. Jó, ha egy kicsit ki tudok kapcsolódni a sok bánat (se férjem, fiam, vejem már) után. Az a jó, hogy a kis hikomatos kocsimmal el tudok járni otthonról. Öröm, ha találkozom klubtagokkal, akikkel szívesen beszélgetünk arról, mi történt, kiről mit tudsz, mindenki jól van? Szeretem ezt a közösséget és arra biztatom nyugdíjas társaimat, hogy csatlakozzanak hozzánk! Tudjátok, minden hónap páratlan hetének keddjén 14 órától a Városi Szabadidőközpontban, Sport utca 4.

Pozsgai Lászlóné

Jeles napok februárban

A kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapja megtartását az Országgyűlés 2000. június 13-án rendelte el. Az országgyűlési határozati javaslatot Horváth Béla kiskgazda képviselő terjesztette be. Ennek értelmében minden év február 25-én megemlékeznek a kommunizmus áldozatairól a közép-fokú oktatási intézményekben.

Kovács Bélát, a Független Kiskgazdapárt főtitkárát 1947-ben ezen a napon a kommunistákkal szembeni kiállása miatt a szovjet hatóságok letartóztatták és a Szovjetunióba vitték, ahol nyolc évet töltött fogságban, először a Gulagon, majd az Állambiztonsági Minisztérium moszkvai központi börtönében.

A politikai letartóztatása és fogvatartása az első lépés volt azon az úton, amelynek során a kommunista párt kiiktatta az ellenszempülöket, és így haladt a totális egypárti diktatúra kiépítése felé. Az eset ezzel a demokrácia és a szabadságjogok semmibe vételének jelképévé vált, amely a kommunizmus közel 50 éves uralmát jellemezte. Kovács Béla típuspéldája lett a pártállami rezsim áldozataiként számon tartott embereknek.

A kommunizmus fekete könyve becslések és levéltári kutatások alapján körülbelül **100 millióra teszi a kommunizmus áldozatainak számát az egész világon**. Kelet-Közép-Európában az éhínségben, kényszermunkatáborban vagy kivégzés által elhunyt áldozatok száma eléri az egymilliót, de a rendszer áldozata az is, akit börtönbe zártak, vallattak, kínoztak, megbélyegeztek, akit csoport- vagy vallási hovatartozása miatt üldöztek, vagyis mindenki, akit a szabad cselekvés és választás lehetőségétől megfosztottak, testileg és lelkileg megnyomorítottak.

Forrás: Internet

BOLDOG BÜFÉ
„Ha itt eszel, boldog leszel!”

📍 2315 Szigethalom, Széchenyi u. 44.
☎ +36 30/951-7159

LÁNGOS, HAMBURGER, HOT-DOG, SÜLT KOLBÁSZ, MÁJAS HURKA, PALACSINTA.



Könyvtári hírek – adófelajánlás

Nyitvatartás:

Kedd és csütörtök: 10-18, Szerda és péntek: 8-16, Szombat: 9-13
Vasárnap, hétfő: zárva

Programjaink:

- **Mesekuckó:** február 8-án, szombaton 10 órakor: a **Csengettyű Bábcsoport Csipkerózsika című bábjátékát** ingyenes, de regisztrációhoz kötött).
- **Farsangi móka Ildivel:** február 15-én, szombaton 10 órakor. (Belépőjegyet elővételben lehet vásárolni a könyvtár nyitvatartási idejében, ára 1000 Ft/gyermek)
- **Könyvklub:** február 18-án, kedden 16.30-kor
- **Kisbogár Zeneovi:** február 22, szombaton 10 órakor.
- **Kisbogár zenés foglalkozás** péntekenként 10 órakor.

Kedves lakosok, olvasóink és adakozóink! Hálásan köszönjük önöknek támogatásukat! A 2023. adóév után felajánlott összeg 642 011 Ft volt, melyet az elmúlt évben az épület klimatizálásának kiépítésére fordítottunk.

Kérjük, továbbra is személyi jövedelemadójuk **1%-val** szíveskedjenek támogatni a Hegedüs Géza Városi Könyvtárat! Köszönjük!

Adószámunk: 16795028-1-13



Mesekuckó

A Hegedüs Géza Városi Könyvtár SZIGETHÁLOM

A Csengettyű Bábcsoport bemutatja a Csipkerózsika című bábjátékát.

Szeretettel várunk kicsiket-nagyokat
2025. 02. 08-án (szombaton) 10:00-kor a könyvtár rendezvénytermében.

Akár jelmezben is jöhetsz!

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, melyet a szigethalmi.konyvtar@gmail.com e-mail címre várunk.



Hegedüs Géza Városi Könyvtár SZIGETHÁLOM

Szigethalmi Könyvmádók Klubja

Időpontváltozás!
Új időpont: **2025. február 18. (kedd) 16:30**

"...Nőnek lenni annyi, mint befogni a pófánkat, amikor tulajdonképpen ordítani akarnánk..."

Februári közös könyv:
Linn Stromsborg: Baszki, baszki, baszki

"...A Baszki, baszki, baszki a düh és a dac régénye. Egy régény arról, milyen vágnyi egy másik életre – egy másik világra. És arról is, hogy olykor önmagunknak is meglepetést okozunk, hogy összeomlunk, majd összeszedjük magunkat, és arról, hogy mi minden történhet, ha merünk a szívünkre hallgatni".

self Respect

Gyere el és egy tea/sütemény mellett beszéljük ki a könyvet!

Kapcsolat:
Email: szigethalmi.konyvtar@gmail.com
Tel.: 24/514-810

Szervező: Szép Anikó



Hegedüs Géza Városi Könyvtár SZIGETHÁLOM

FARSANGI MÓKA ILDIVEL

Szeretettel várunk kicsiket és nagyokat egy "állati jó" álarc készítésre.

2025. február 15. szombat 10:00

Belépőjegy: 1000 Ft/gyermek (elővételben megvásárolható a könyvtár nyitvatartási idejében). A jegyek korlátozott számban érhetőek el!

LET'S CELEBRATE

Elérhetőség:
Tel.: 06-24/514-810

E-mail: szigethalmi.konyvtar@gmail.com

SZERVEZŐ: BARTOSNÉ PAPP ILDIKÓ



Közérdekű telefonszámok

Polgármesteri Hivatal 06-24-403-656, 06-24-403-657, 06-24-403-658, 06-24-403-659, 06-24-403-660
Ügyfélfogadási rend: hétfő 8:00-12:00 és 13:00-18:00, szerda 8:00-12:00 és 13:00-16:00, péntek: 8:00-11:30

Egészségház telefonszámok

Háziorvosok: 06-24/403-654
 Dr. Horváth Nikoletta mellék: 102
 Dr. Csipán Zoltán mellék: 103
 Dr. Jobbágy Andrea mellék: 103
 Dr. Kővári Éva mellék: 104
 Dr. Waldhausel Ágnes mellék: 104
 Fogászat mellék: 105
 Dr. Ammo Ahmad mellék: 106
 Dr. Kővári Gábor mellék: 108
 Dr. Lakner Dezső mellék: 108
 Védőnők mellék: 111

Védőnők: 06-24/222-375

Fogászat: 06-24/222-385 (Dr. Balogh Béla, Dr. Kóczah Judit)

Háziorvosok mobiltelefonszámjai:

Dr. Csipán Zoltán 06-70/450-4059
 Dr. Jobbágy Andrea 06-70/669-3228
 Dr. Kővári Éva 06-70/382-9223
 Dr. Waldhausel Ágnes 06-70/433-7115
 Dr. Ammo Ahmad 06-70/882-8599
 Dr. Horváth Nikoletta 06-30/799-3683

Gyermekorvosok mobiltelefonszámjai:

Dr. Kővári Gábor gyermekorvos 06-30/941-1654, 06-70/375-9845
 Dr. Lakner Dezső gyermekorvos 06-70/375-9630

Fogorvosok mobiltelefonszámjai:

1.sz. körzet Dr. Kóczah Judit fogorvos 06-70/382-9536
 2.sz. körzet Dr. Balogh Béla fogorvos 06-70/382-6599
 3.sz. körzet Dr. Bakos Anikó fogorvos 06-30/511-2729

Orvosi ügyelet: 1830

Mentők: 112

Gyártelepi Szakorvosi Rendelőintézet: 06-24/524-120; 06-24/524-165; 06-24/524-166

Posta: 06-24-538-470

Nyitvatartás: hétfő, kedd, szerda, csütörtök 8:00 – 18:00, péntek 8:00 – 17:00

MVM ügyfeleit árammal kapcsolatos ügyintézésre az alábbi elérhetőségeken van lehetőség:

Ügyfélszolgálat: 2310 Szigetszentmiklós, Szent Erzsébet tér 1.
Telefon: +36 20 474 9999, +36 30 474 9999, +36 70 474 9999
E-mail: ugyfelszolgalat@mvm.hu

MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. – Földgáz ügyintézés

Ügyfélszolgálat: 2310 Szigetszentmiklós, Szent Erzsébet tér 1.
Ügytípusok: Számlázással kapcsolatos ügyek, szerződéssel kapcsolatos ügyek, bankkártyás fizetés, műszaki ügyintézés, előre fizetés mérő ügyintézés, időpontot foglalt ügyfelek
Nyitvatartás: kedd: 8:00-12:00, csütörtök: 14:00-18:00
Telefon: +36 20 474 9999, +36 30 474 9999, +36 70 474 9999
E-mail: ugyfelszolgalat@mvm.hu

Közvilágítási hibák bejelentése:

kozvilagitas@szigethalom.hu

Fővárosi Vízművek (Budapest, XIII. Váci út 23.) Dunaparti

lakók részére csak vizszolgáltatással kapcsolatos ügyintézés:
 Telefon: +36 1 247 7777
 E-mail: hibabejelentes@vizmuvek.hu

Tököli kirendeltség (2316 Tököl, Mester u. 1.):
 kedd 8:00 – 12:00

Szigetszentmiklói kirendeltség (2310 Szigetszentmiklós, Kossuth Lajos utca 9.): hétfő 8:00 – 18:00, szerda 8:00 – 15:00, péntek 7:00 – 12:00

Szigetszentmiklói Rendőrkapitányság

Telefon: 06-24-525-460, 06-24-525-461 (ügyelet)

Tűzoltóság 06-24-525-300

Hulladékiszállítás: DTKH Nonprofit Kft.: 2310 Szigetszentmiklós, Határ út 12-14.

Telefon: +36 24 442 927

E-mail: ugyfelszolgalat@dtkh.hu

Ügyfélfogadás a Szigethalmi Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán minden hétfőn 15-17 óra között.

Szigethalmi Polgárör Egyesület

Székhely: 2315 Szigethalom, Kossuth Lajos utca 10.

Segélyhívó: 06-20-567-7797

Facebook: Szigethalmi Polgárör

E-mail: szigethalmipolgarorok@gmail.com

Kéményseprő ügyintézés telefon: 1818

Telephely: Érd, Telefon: 06-40-918-025, 06-23-524-570

Pest Megyei Katasztrófavédelem

2045 Törökbálint, Raktárvárosi u 1.

Telefon: 06-23-524-570

E-mail kemenysepro.pest@katved.gov.hu

Intézmények:

Szivárvány Bölcsőde. 2315 Szigethalom, Rákóczi utca 149.
 Telefon: 06-24-402-071

Honlap: www.nobilishuman.hu

Négyzínvirág Óvoda. 2315 Szigethalom, Rákóczi utca 145.
 Telefon: 06-24-407-609

Honlap: https://negyzinvirag-ovda-szigethalom.webnode.hu/

Szigethalmi Szent István Általános Iskola. 2315 Szigethalom, Szabadkai utca 64.

Telefonszám: 06-24-407-608

Honlap: http://szentistvan.shp.hu/

Szigethalmi Széchenyi István Általános Iskola. 2315 Szigethalom, Thököly utca 37.

Telefon: 24-400-621

Honlap: www.szechenyi-iskola.hu

Hegedüs Géza Városi Könyvtár. 2315 Szigethalom, József Attila utca 59.

Telefon: 06-24-514-810

Nyitvatartás: kedd, csütörtök, 10-18, szerda, péntek 8-16, szombat 9-13., hétfő zárva.

Honlap: www.hgvk.hu/

Városi Szabadidőközpont 2315 Szigethalom, Sport utca 4.
 Telefon: 06-24-889-229, 06-70-379-6356

Honlap: vszkeu

Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálat. 2315 Szigethalom, József Attila utca 49.

Telefon: 70-430-3621

Honlap: http://www.nobilishuman.hu

Szigethalom Egyesített Népjóléti Intézmény. 2315 Szigethalom, Rákóczi utca 147.

Telefonszám: 06-24-404-573

Honlap: www.szeni22.hu

Nebuló Közvetkezteségi Intézmény. Ügyintézés helye: 2315 Szigethalom, Móra Ferenc utca 1. I. emelet 2.

Email: nebulo@szigethalom.hu

Víz- és csatornaszolgáltatással kapcsolatos ügyintézés szigethalmon: DPMV Zrt.

Személyes ügyfélszolgálati iroda: 2315 Taksony, Rákóczi utca 2/B.

Telefonszám: 06-29-340-010 Hibabejelentés: 06-70-682-7546

Ügyfélfogadási idő: hétfő 12:00 – 16:00, szerda 8:00 – 18:00

Az irodában a készpénzforgalom megszűnt, számlabefizetés kizárólag bankkártyával lehetséges!

Honlap: www.dpmv.hu

A **Tököli Rendőrőrs telefonszáma** új központ kiépítése miatt megváltozott. Az új hívószám: 06-24-520-980

SZIGET ZÁRSZERVIZ

Ajtózárok, ablakvasalatok, erkélyajtók szakszerű javítása. Cseréje olcsón, garanciával!

06-70-701-78-43

Javítás vagy csere esetén a kiszállás ingyenes! www.szigetzarszerviz.hu

Szigethalmi Híradó ingyenes önkormányzati havilap

Felelős szerkesztő: Vereckei Zoltán • Felelős kiadó: Szigethalom Város Önkormányzata
 Tördelés: West-Graph Kft. • Nyomda: Ex-Kop Nyomdaipari Bt. • ISSN: 3003-9983

Cikkek és hirdetések leadása: szigethalmihirado@gmail.com

(a hirdetési összeg befizetése után!)

(A cikkek leadása nem jelenti azok feltétlen megjelenését. A szerkesztő a cikkeket rövidítheti, szerkesztheti úgy, hogy azok tartalma ne változzon.)

Következő lapzártá: február 22., megjelenés: március eleje.

Hirdetések megrendelése, befizetése: polgármesteri hivatal pénztára, Kossuth L. u. 10.

MEGOLDÁS SZERVIZ és ALKATRÉSZBOLT

LAKÁSÁN: mosógép, bojler, hűtő, tűzhely, mosogatógép, stb., nagygépek javítása

ÜZLETÜNKBEN: mikró, porszívó és más kiegészők javítása

ALKATRÉSZ CSERÉNÉL 1 ÉV GARANCIA! JAVÍTÁS ESETÉN A KISZÁLLÁS INGYENES!

Dunaharaszti, Bezerédi u. 58. – Somogyvári u. sarok. Telefon: **06-24/460-490 Szszmiklós, Tököli u. 33. –**

Bajcsy-Zs. u. sarok. Telefon: 06-24/441-725

Budapest, Pesterzsébet XX., Mártírok útja 218. – Temesvár u. sarok. Telefon: **06-1-285-3488, 06-30-950-1717.**

Nyitva tartás:

hétfő – péntek: 8.00-16.00

Minőségi szolgáltatás, elérhető áron, már 34 éve!

www.megoldasszerviz.hu





Mit tegyen, ha influenzás?

Az őszi, majd a tél eljövételével, a hideg időjárás, az influenza megjelenésekor szükség van arra, hogy felkeressük a legközelebbi gyógyszerárat a reményt keltő gyógyír után kutatva. De mit tehetünk még az influenza ellen?

A legfontosabb teendők

Legfontosabb az influenza kezelésében, hogy a beteg maradjon ágyban, pihenjen, sok folyadékot igyon, és kerülje az erőfeszítéseket. A súlyos tüneteket mutató, de szövődésmenyes betegek paracetamol, aspirint, ibuprofent vagy naproxent szedhetnek. A Reye-szindróma (influenza-fertőzést követően kialakuló tünetegyüttes, mely agyi elváltozásokkal és a máj zsírosodásával jár együtt) veszélye miatt a gyerekek ne kapjanak aspirint: szükség esetén paracetamol és amidazophen adása elfogadható. A közönséges megfázásnál is alkalmazott szerek, pl. orrdugulást oldó szerek vagy az inhalálás mérsékelhetik a tüneteket. Fontos újdonság, hogy ma már létezik olyan orális készítmény is, amelyik közvetlenül a kórokozóra hatva gátolja az influenza vírus szaporodását és továbbterjedését, lerövidíti a betegség időtartamát, csökkenti annak súlyosságát és a szövődésmenyes kialakulását. Így lehetővé válik a betegség tényleges, oki kezelése is. Javítsuk szervezetünk védekező-készségét, pótoljuk a hiányzó vitaminokat és nyomelemeket, töltsünk minél hosszabb időt testedzéssel, sportolással. Köhögés esetén különböző köptetőket, köhögés-csillapítókat kaphat a beteg. Ha hasmenéssel és hányással társul az influenza, 24 órán keresztül ne együnk semmit, csak folyadékbevitelről (tea formájában) gondoskodjunk, ha másképp nem megy, kanalanként. Második naptól kezdve keksz, sós vízben főtt burgonyát, natúr pirítóst, kétszersültet fogyaszthatunk. Harmadik naptól kezdve térhetünk vissza a normál étkezésre, de az is diétás jellegű legyen, kerüljük a gyomrot megterhelő ételeket.

A hányinger és hányás csillapítása olyankor nagyon fontos, amikor a beteg egyéb krónikus betegsége miatt gyógyszert szed, pl. magasvérnyomás-betegség miatt, hogy azt be tudja venni, valamint a beteg közérzete szempontjából. A tüneti kezelés részeként mindig adható C-vitamin, hiszen ilyenkor nem elégséges természetes formában való bevitel. Szövődésmenyes influenza esetén antibiotikumot soha nem alkal-

maznak, azok csak baktériumok által okozott megbetegedések esetén helyénvalók. Az influenza kellemetlen tünetei gyógyszerekkel is enyhíthetők, amelyek talán biztosabb segítséget nyújtanak a szövődésmenyes elkerülésében. Van köztük olyan is, amely az influenza és a nátha több tünetét is egyszerre enyhíti.

Természetes segítség

C-vitamin: Mondhatnánk úgy is, hogy citrusfélék. A citrusfélék kitüntetett helyet foglalnak el azon gyümölcsök között, amelyek egészségünk megőrzésében szerepet játszanak. Az influenza elleni védekezésben fontos szerepet játszanak.

Zsálya: A meghűléses betegségek gyakori kísérője a torokfájás, de a kellemetlen kaparó érzés a nátha, influenza, sőt mandulagyulladás első jele is lehet. Rendszerint vírus okozza, de baktériumok is előidézhetik. Mivel a „betolakodókkal” szembeni első védőgyűrűt az orr, a garat, a fül és a nyaktáji nyirokmirigyek képezik, így ha a betegség csíráit még ezen a sáncon sikerül feltartóztatni és legyőzni, akkor a melléküregekre, tüdőre áterjedő szövődésmenyes megelőzhetők. Rekedtség és a torokgyulladások különböző válfajainak gyógyítására kitűnő háziszser az orvosi vagy kerti zsálya.

A gyógynövény elsősorban illóolajai révén fejt ki gyulladásgátló, baktériumölő és fertőtlenítő hatását. Teakészítéshez szórjunk csészénként 1-2 kávéskanál szárított zsályalevelet forró vízbe, majd hagyjuk 10 percig állni. Ha lehűlt kissé, szűrjük le, és egy csészényi meleg teával öblögtessük a torkunkat (gargalizálás). Mivel helyi hatása, a toroköblögtést egy-két óránként meg kell ismételni ahhoz, hogy eredményes legyen a kezelés. Ha megisszuk, akkor ízesítsük mézzel, ami szintén nyugtatja a torkot, és a forrázatból lassan kortyolgatva, naponként legfeljebb 3 csészényit fogyasszunk, mert erős hatású anyagokat tartalmaz. A garatban fellépő kellemetlen összehúzó érzés (ami különösen a gyermekeket zavarhatja) enyhíthető, ha a teát fele-fele arányban zsályalevelel és kamillavirágból készítjük.

Köhögés elleni teakeverék: A meghűléses illetve fertőzéses eredetű megbetegedések a légzőrendszer különböző részein tünetcsoportok formájában jelennek meg, így hatékonyabb a meghűlés elleni gyógynövényeket kombinálni. Köhögés elleni teakeverékhez, amely még asztma esetén is jó hatású: egyenlő arányban vegyünk orvosi zsálya le-

velét, ökörfarkkóró-virágot és lándzsás útifüvet. Egy-két teáskanálnyit forrázzunk le egy csésze vízzel, hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le a teát, ízesítsük mézzel, és lassan kortyolgatva fogyasszuk.

Eukaliptusz: Több mint 500 fajtája létezik, háromnegyedük természetes termőterületén, Ausztráliában él. Az eukaliptusz (*Eucalyptus globulus*) illóolajat adó (és őriásira növény) mirtuszféle, örökzöld fa, illetve növény. Az eukaliptuszlevél (*Eucalypti folium*) fűszeres illatú, kesernyészű, illóolaja világszerte ismert. Az eukaliptusz friss leveleiből a vízgőz desztillálásával előállított, finomított illóolaj, az eukaliptuszolaj (*Aetheroleum eucalypti*). A Magyar Gyógyszerkönyvben hivatalos készítmény. Az eukaliptusz leveléből vagy illóolaját felhasználva teát, gyermekek légzésének megkönnyítésére krémet is készítenek. Felnőtteknek megfázás, influenza esetén inhalálásra javasolt, mert csak néhány szippantás az eukaliptusz-olajat tartalmazó gőzből és ismét szelel az eldugult orr.

Pemetefű: A téli hónapokban, meghűlés és influenza ellen használatos gyógynövény. Az orvosi vagy fehér pemetefű (*Marrubium vulgare*) az ajakos virágúak (*Labiatae*) családjába tartozó, parlagokon, utak mentén termő évelő növény, melyet finom szőrök fednek, ami gyapjas megjelenést és szürkésfehér színárnyalatot kölcsönöz. Minden részében igen keserű ízű, de összességében pompás, aromás illatú növény. A pemetefű alkotóelemeit leginkább köhögés elleni gyógycukorkák készítésénél használták, az idősebbek még jól emlékezhetnek ízére, régebben szinte csak ezt alkalmazták. Manapság is kapható ugyanúgy, mint az eukaliptuszból készült gyógycukorkák többféle fajtája.

Méz: A népi gyógyászatban köztudottan nagy szerepe volt a méznek. Elsősorban azt kell tudnunk róla, hogy jelentős baktériumölő hatása van, persze csak akkor fejt ki hatását, ha rendszeresen fogyasztunk belőle. Számos hatóanyag és vitamin megtalálható benne. Először is a mézben hatféle úgynevezett szerves sav található meg, amelyek segítik az emésztést, sőt, fokozzák az étvágyunkat is. Emellett nagy mennyiségben tartalmaz C-, B1-, és B2 vitaminokat. Fertőtlenítő hatása is bizonyított, mivel az az enzim, amit a méhek az átalakító tevékenységükhöz használnak, baktériumölő hatású.

Házipatika - Internet



Mit tegyek, ha gyermekem lázas?

A láz gyermekkorban gyakran előforduló, emelkedett testhőmérséklettel járó állapot. A láz nem oka a betegségeknek, csupán kísérő tünete! A láz a szervezet betegséggel szembeni védekezésének részeként akár hasznos is lehet. Szerencsére a lázas állapot az esetek túlnyomó többségében gyorsan és problémamentesen megoldódik otthoni ápolás mellett is. Előfordulhat azonban, hogy nem következik be a hamarosan várt javulás vagy esetleg állapotromlás észlelhető. Mindezek a ritka komplikációk komoly betegség vagy fertőzés jelei lehetnek, ezért ilyenkor feltétlenül indokolt orvoshoz fordulni!

A lázas állapot emellett a szervezet számára fokozott folyadékvesztéssel jár, amit nagyon fontos pótolni a kiszáradás elkerülése céljából! Rossz általános állapotban lévő lázas gyermeknél még a kezelőorvoshoz fordulás előtt célszerű lehet a lázcsillapítás megkezdése. Az időben elkezdett lázcsillapítás sokszor az orvosi vizsgálatot is megkönnyítheti. Fokozatosan romló általános állapot esetén azonban késlekedés nélkül orvoshoz kell fordulni.

A magasabb testhőmérséklet odafigyelést igényel. Ugyanakkor a láz mértéke vagy tartóssága legtöbbször önmagában nem alkalmas egy gyermek állapota súlyosságának megítéléséhez. Különösen igaz ez egészen fiatal csecsemőknél! Hat hónaposnál fiatalabb csecsemő esetében láz ritkán jelentkezik. Ha mégis fellép, azt nagyon komolyan kell venni, mert akár súlyos betegség kísérőjele is lehet. Három hónaposnál fiatalabb csecsemő 38°C-os vagy ennél magasabb láza, illetve 3-6 hónapos csecsemő 39°C-os vagy ennél magasabb láza általában kórházi kivizsgálást indokol!

Azonban ebben az életkori periódusban alkalmazott kötelező és ajánlott védőoltások nem kívánatos hatásaként is jelentkezhet esetleg magasabb láz, mely előfordulhat az oltást követő néhány napban anélkül, hogy a háttérben súlyos betegség állna. Ennek elkülönítése a súlyos állapottól orvosi feladat, tehát ilyen esetekben is feltétlenül konzultálni kell orvossal.

Csecsemőknél testhőmérsékletet legmegbízhatóbban a végbélben lehet mérni. Végbélben mérve a lázmérő által mutatott érték 0,5 °C-kal magasabb, mint hónaljban mérve!

Hónaljban mért értékek:

36-37 °C normális testhőmérséklet
37-38 °C hőemelkedés
38-39 °C mérsékelt láz
39-40,5 °C magas láz
40,5 °C felett igen magas láz

Ha gyermeke lázas állapota miatt felhívja az orvosi rendelőt/ügyeletet, előre készüljön rá, hogy gyermeke általános egészségi állapotáról és egyéb tüneteiről is kérdezhetik. Ezekről tehát előre próbáljon meg minél pontosan tájékozódni. Mindez azért fontos, mert sokszor ezek segíthetnek eldönteni, hogy elegendő-e az otthoni ápoláshoz tanácsot adni vagy azonnali orvosi vizsgálatra van-e szükség.

Komplikált esetben természetesen a mentők is hívhatók.

Lázcsillapítás. Egyes gyógyszerek (lázcsillapító szerek), pl. a paracetamol és az ibuprofen megkönnyítik a láz elviselését, és egyben csillapítják is azt. Az ibuprofen gyulladáscsökkentő hatása is segít. Ugyanakkor ezek a szerek nem gyógyítják meg magát a lázat kiváltó betegséget, és lázgörcs kivédésére sem alkalmazhatók.

A lázcsillapító gyógyszerek lázcsillapításra és a beteg komfortérzetének javítására szolgálnak. Ilyen célból lázas betegnek nyugodtan adhatók, ha más kizáró ok nincs (pl. allergia az adott szerre). *Egyszerre azonban nem adható a kétféle lázcsillapító!* Viszont ha az egyik nem segített, később adható a másik.

Lázcsillapítók esetén, akárcsak más gyógyszerek esetében is, a gyógyszer-túladagolás veszélyének elkerülése céljából mindig figyelmesen olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát további információkért!

Figyelem! Szalicilat-tartalmú lázcsillapítók adása 10 éves életkor alatt nem javasolt! Az antibiotikum nem lázcsillapító, annak adása csak orvosi utasításra kezdhető meg.

Az utóbbi évtizedben a fizikális lázcsillapítást sok kritika érte, főleg a kellemetlen szubjektív élmények miatt. Sok helyen nem is javasolják ezért ezt a módszert. Ugyanakkor magas láz esetén a kíméletes, mértékkel, óvatosan alkalmazott, tolerálható fizikális hűtés gyógyszeres lázcsillapítással kombináltan hatásos lehet, magas láz esetén. Alkalmazása megkímélheti a szervezetet a gyógyszerek sokszor fölöslegesen gyakori adásától is.

Gyermek számára a kíméletesen végzett hűtőfürdő jelentheti a legkevesebb szubjektív kellemetlenséget. A didergést mindenképpen el kell kerülni, mert akadályozza a hőleadást.

Segíthet, ha az aktuális testhőmérsékletű (tehát nem hideg!) fürdővizet lassan, óvatosan hűtjük, amíg nem kellemetlen, de 31 °C alá ilyenkor se hűtsük a vizet! Gyakran kavargassuk, és a kellemesen langyos vízzel locsolgassuk a gyermek testét.

Soha ne alkalmazzunk jéghideg vizet! Soha ne hagyjuk egyedül a lázas gyermeket a fürdőkádban!

Hatásosabb a hűtés, ha csak mellig ér a víz, és a szabadon maradó testfelületet locsolgatjuk az összekevert vízzel folyamatosan, mintha nyakig érő vízbe ültetjük bele a gyermeket.

Ne folytassuk a hűtést, ha a testhőmérséklet már 38°C-ra csökkent!

Szívbeteg gyermek kíméletes hűtőfürdőztetése csak nagyon óvatosan és természetesen csakis szoros felügyelet mellett végezhető!

Kékülés (cianózis), a keringészavar tüneteinek erősödése, didergés, vacogás fokozódása esetén a borogatást azonnal abba kell hagyni, illetve a gyermeket ki kell venni a kádból, mert ilyen esetekben a várttal ellenkező hatást válthatunk ki.

Ilyenkor a beteg testét szárazra kell törölni, és egy ideig kitakarva kell hagyni. Lázas gyermek betakarásakor kerüljük a vastag takarókat, paplant, mert ezek a hőleadás akadályozásával hőpangást okozhatnak, és nem megy le a láz.

- Ügyeljen a rendszeres itatásra (szoptatott csecsemőnél az anyatej a legjobb), hogy a folyadékvesztést, kiszáradást elkerüljük
- Figyeljen a kiszáradás jeleire (száraz száj, lepedékes nyelv, könnyek hiánya, aláárkolt szemek, a fejtető szintjéhez képest besüpedt kutacs (kutacs: a kis kerek „puhaság” a csecsemő feje tetején), kevesebb vizelet.
- Bízassa a gyermeket a további ivásra, ha kiszáradás jeleit észleli. Probléma esetén kérjen újra tanácsot szakembertől!
- Közösségbe ne menjen lázas beteg!
- Ne öltöztessük alul/túl a gyermekeket!
- Ne alkalmazzunk hideg/jeges fürdőt/lepedőbe csavarást!
- Ha a láz oka nem ismert, antibiotikumot nem helyes adni! Utóbbi csakis orvosi utasításra szabad alkalmazni.

A lázgörcs a 6 hónapos – 6 éves gyermekek legalább 3%-ában jelentkezhet láz kapcsán

Teendők lázgörcs esetén

- Maradjon nyugodt
- Ha lehet, jegyezze fel a görcs kezdetét és végét
- Maradjon a gyermek mellett
- Fordítsa a gyermeket oldalára
- Távolítson el minden veszélyes tárgyat a gyermek közeléből pl. éles sarkú bútorokat
- Helyezzen a gyermek feje alá puha alátétet, nehogy beüsse a fejét a padlóba
- Ne adjon szájon át semmit a gyermeknek
- Konzultáljon orvossal

Mentő azonnali hívása indokolt, ha a görcs

- 5 percnél tovább tart, illetve ha gyermeke közben vízben volt és ezalatt nehézlégzése alakult ki
- Ha fejsérülést szenvedett a gyermek
- Ha a gyermek légzése a görcs után nem rendeződik, vagy ha ajkai továbbra is kékek maradnak

Orvosi vizsgálat indokolt továbbá, ha a görcs

- Gyermeke első görcsre
- Ha bizonytalan annak megítélésében, rendeződött-e gyermeke állapota a görcs elmúltával

Heim Pál Gyermekkórház - Internet

