

Az elmúlt esztendőből nem csak a tervezett programjaink kerültek át erre az évre, hanem az erre szánt anyagiak is, részben. Talán ez a tény kedvezőként tekinthető, hiszen az ez évi lehetőségeinket is felhasználva megvalósíthatjuk régi tervünket, emlékművet állíthatunk a kitelepítés elszenvedői tiszteletére. A megrendelés tavaly megtörtént, nyár végére el kell készülnie vele Rácz István bősárányi kőfaragó mesternek.

A Kitelepítési emlékmű sütőí mészköszikla tömb és sötétszürke gránit egységéből fog állni, több mint két méter magas, másfél méter széles és negyven centiméter mély lesz. A látványterveket nézve, azt gondolom, méltó módon emlékeztet bennünket a kitelepítésre.

A Falumúzeum előtti területen lesz felavatva az augusztus elejére tervezett Falunapi ünnepség

részeként. Örömmel értesültünk arról is, hogy a Móra Iskola komoly támogatást kap, amelynek egy részét a Máriakálnoki Tagiskola épületének karbantartására szeretnék fordítani. Dr. Makk Zoltán igazgató úrral, valamint Kocsisné Balassa Gyöngyi tanárnővel, a Mosonmagyaróvári Német Nemzetiségi Önkormányzat elnökhelyettesével már egyeztettem, egyben köszönetet mondtam mindannyiunk nevében.

LEGYEN JOBB ÉV 2021!

Egy éve annak, hogy a vírushelyzet miatt beszűkültek a társas kapcsolatok. Ezt az időszakot a nyugdíjasok is nehezen élték, élük meg. Most érezzük igazán, hogy milyen óriási jelentősége van a közösség megtartó erejének. Hiányoznak a beszélgetések, ének próbák, egyáltalán minden.

Minden, amit együtt éltünk meg pontosan 20 éve, egyesületünk alakulása óta. 2020-ban ünnepeltük volna egyesületünk 20. és Dalkörünk 15. évfordulóját. Az együttlét hiányát próbáljuk csökkenteni a heti rendszeres gyalogtúrákkal, melyeken tagságunk egy része örömmel vesz részt. Alkalmanként 4-5 km-t

teszünk meg a határban, felidézve gyermekkorunk élményeit, helyszíneit, mint a Szitás komp, Ásványok, Káposztáskertek, Kimlei sarok, Flórián. Mind, mind megannyi szép emléket hordoz. Feltöltődve könyvben várjuk, hogy az élet visszatérjen a rendes kerékvágásba és ismét együtt lehessünk, megvalósítva tervezett programjainkat: rendezvényeket, előadásokat, könyvbemutatókat, kirándulást, elmaradt jubileumi ünnepségeket, környezetünk szépítését. Szerencsére tagságunk egészséges, reméljük, átvészeli ezt a nehéz időszakot s kívánjuk ezt mindenkinek.

Várjuk a "szabadulást", hiányzik az együttlét, együtt éneklés öröme, az összetartozás érzése. Mindez erősíti testi, lelki, szellemi egészségünk megőrzését. Szeretettel várunk új tagokat!

Kívánjuk mindenkinek, hogy erős hittel higgye: véget ér ez a szomorú, kemény időszak, megölelhetjük még egymást minden félelem nélkül, felhőtlen örömmel. Legyen 2021. a remény és a szabadság éve!



Hammerlné Cini

GYEPSZELLŐZTETÉSRŐL RÖVIDEN



Ennek a feladatnak nem márciusban, vagy májusban kell bekövetkezni. Sajnos nem tudok pontos időpontot megadni, mert az időjárás függő, mint a magvetés, vagy a palántázás. Akkor kell nekifogni, amikor a tavaszi felmelegedés növekszik, napokon át jó idő van és a talaj hőmérséklete a 12 °C-ot eléri. A tél után rövidesen bekövetkezik.

Fontosnak tartom megnézni az időjárás előrejelzést! Márciusban van ennek legnagyobb lehetősége. Ha már nem várható erőteljes lehűlés (húsvéti böjti hidegek, szelek), hanem stabilan jó időt jósolnak, akkor

neki kell látni a gyepszellőztetésnek. A regenerálódáshoz párosulnia kell a melegnek, csak akkor tud ütemesen fejlődni a gyeplő. Ha nem így cselekszünk, csak elnyúlik a felépülés, gyenge lesz, és nem látunk eredményt munkánkban.



El kell ismernünk, hogy egy jó kondícióban lévő fűállomány nem viseli különösebben meg a hideg és a korai szellőztetés, de hasznára sincs. A gyenge, beteges, gombás gyeplőnek pedig akár a végzete is lehet egy rossz időpontban elvégzett gyepszellőztetés.

A legjobb megoldás, ha megváród az ideális körülményeket, bekészítéd hozzá a tápanyagot előre, megjavítod a gyepszellőztetőt a fűnyírót, esetleg olajat cserélsz, a késeket megélezed.

Még egy nagyon fontos dolgot kell figyelembe venni, ne utána két hétre lásd el tápanyaggal a gyeplőt, hanem a gyepszellőztetést követően. El kell mondanom ehhez, hogy nem elég elszórni a tápanyagot, hanem segíteni kell a hasznosulását is: ez pedig a víz, hogy fel tudjon oldódni. Persze más a helyzet, ha a tápanyagellátást követően megjön az eső. Itt említem meg a talaj kondicionáló alkalmazását és a gyomirtást. Nálam a korábban megjelent gyomokat (tarack, pitypang, lóhere stb.) rendszeresen kézzel irtottam, sajnos a mohosodás megszüntetésére csak vegyszer alkalmas. Ha a talaj rossz minőségű: tömörödött, talajéletben és humuszban szegény, hiába van ott az értékes tápanyag, a növények nem tudják felvenni. Szükség van a karbantartásra, mint a fűnyírónak a benzinre.

**Munkára fel,
még nincs veszve minden!**

János Lajos

*a Mosonmagyaróvári Kertbarátok
Körének elnöke*

COVID – TANÁCSOK OTTHONRA



**Milyen tünetek, panaszok esetén
gondoljon Covid fertőzésre?**

Bőrkütiés, kötőhártya gyulladás, fejfájás, szédülés, láz, hőemelkedés, nátha, torokfájás, köhögés, fulladás, mellkasi fájdalom, gyomor fájdalom, izom és ízületi fájdalom, gyomorfájás, hasmenés, hányás, hányinger, ízérzés - szaglász elvesztése, szédülés, gyengeség érzés. Az előbbi tünetek jelentkezhetnek egyenként is, már egy kis nátha is lehet a

betegség jele és fertőzhet az is, akinek ilyen kis tünetei vannak. Kérem Önöket, ha enyhe tünetei vannak, akkor se látogassák meg szüleiket, nagyszüleiket, mert náluk súlyos megbetegedéseket és akár halált is okozhat, ha elkapják.

Ha tüneteket tapasztal, akkor maradjon otthon, ne teljen el egy nap se úgy, hogy bemegy dolgozni, vagy a gyermeket közösségbe viszi, amikor enyhe tünetei vannak, akkor se.

Értesítse azokat, akikkel találkozott az elmúlt 2 hétben, hogy megbetegedett, hogy figyeljék magukat. Most már az Angol mutáció miatt akár 5 perc is elég, hogy a betegséget átadjuk egy másik embernek, míg az őszi fertőzéseknél 20 perc volt ez az idő, amit egy légtérben töltve átadható a betegség. Ezért terjed a járvány ilyen gyorsan. Sajnos most már a fiatalabb 20-30-40 éves korosztályban is több a súlyos megbetegedés és halál is előfordul. Nagyon jellemző, hogy ha valaki megfertőződik a családban, akkor mire 2 nap múlva a tesztelés pozitív lesz már átfertőzte a családot, vagy a karantén alatt az egész család megbetegedik. Most nem úgy zajlik a megbetegedés, mint a tavalyi évben, hogy voltak olyan családtagok, akik egy légtérben sem kapták el a betegtől a fertőzést.

Mégis otthon a beteget különítsük el, tartson távolságot, hordjon maszkot a közös terekben! Minden kilincset, kapcsolót, vizes blokkokat, felületeket fertőtlenítsünk! 60 fok feletti mosással és vasalással elpusztítható a megbetegedés. Ez most nem jellemző, most a nagyon gyakori 100 %-os családi halmozódás. Gyakran szellőztessenek! Írják fel a mentők 112, az ügyelet 06-96/217-712 vagy a háziorvosuk telefonszámát (enyém:06-96-218-236, 06-70-329-5544, 06-30-907-90-88)!

Bevásárlást tömbösítsék, ha betegek, akkor kérjenek segítséget.

A tüneteket a megfázásnál megszokott módon kell elkezdni kezelni (gyógyteák, pihenés, méz), konzultálva a háziorvossal. Ő megkéri a tesztet Önöknek, és akinek pozitív lesz, és az általános állapota enge-
di, felírja a Favipiravir hatóanyagú gyógyszert részletes egyezte-

tés után. Meg kell beszélni, hogy mire kell ügyelni, mert ez a szer-
teratogén a magzatokra és a sper-
mával is át lehet adni és ilyen mó-
don is lehet magzatkárosító. Kösz-
vény, illetve májelégtelenség esetén
nem ajánlott, de ezekről háziorvosa
úgy is konzultál Önökkel a felírása-
kor. Beleegyező nyilatkozatot kell
aláírni ehhez a gyógyszerhez, ame-
lyet a patikában, vagy a tesztelésnél
a mentők adnak át és a háziorvosuk-
nak el kell juttatniuk aláírva és ki-
töltve. Ibuprofen származékot nem
szabad szedni mellé.

Nagyon fontos a magas dózisú D-vi-
tamin 4000 NE és C-vitamin 3000
mg szedése. Javasolt a lázcsillapí-
tás Algopirin, paracetamol. Mindig
beszélje meg háziorvosával, vagy
gyógyszerészával.

A leghatékonyabban pihenéssel és
sok alvással tudja aktiválni a szerve-
zete gyógyító erejét. A szervezeté-
nek időre és pihenésre van szüksége
a felépülésre. A fáradékonyság és
aluszékonyság jelzés a szervezettől,
amire figyelünk kell.

Mit tegyen mintavétel előtt?

Ha tünetei vannak, konzultáljon a
háziorvosával, aki amennyiben in-
dokoltnak tartja, értesíti az OMSZ
mintavevő részlegét.

A teszt eredményéről a háziorvo-
sánál érdeklődhet és az NNK mun-
katársai fogják keresni a kontaktok
karanténba zárása miatt. De ügyfél-
kapu regisztrációval saját maga is
megnézheti az eredményét. Ekkor is
fontos, hogy konzultáljon a házior-
vosával, mert az állapota folyamatos
figyelmet igényel a hullámmása mi-
att. Sok folyadékot igyon, legalább
2 litert naponta, ha lázas, akkor töb-
bet. A beteg keveset, sokszor egyen,

gyümölcs és zöldség nyersen elő-
nyös és könnyű ételeket javaslok.

Mindenkinek javasolom, hogy akkor
is szerezzen be oxigén saturáció mé-
rőt, vérnyomás és vércukor mérőt,
ha nem beteg, mert amikor megbete-
gedszik, akkor utána már nehéz ez
után másokat küldeni. Ha megbete-
gedik, akkor naponta 3x mérje az
oxigén saturációját, a lázát, vérnyo-
mását. Vércukrát pedig étkezések-
hez kötötteen párokban. Az étkezés
előtt és az étkezés után másfél órá-
val is, de egy nap csak az egyik ét-
kezésnél. Vagy reggel, vagy délben,
vagy este. Ha valakinek a saturációja
95 % alá esik, ha a pulzusa 100 fölé
megy tartósan, ha a vérnyomása
150/100 felett, vagy 100/60 körül
van, illetve, ha a vércukra étkezés
előtt 7 fölött, vagy étkezés után 10
fölött van, illetve a láza 39 fok felett
van tartósan, akkor hívja a háziorvo-
sát és konzultáljon vele.

Ha az oxigén saturáció 90 alá esik,
súlyos fokozódó fulladása van, sú-
lyos mellkasi, hasi fájdalom ese-
tén, ájulás, eszméletvesztés esetén,
hirtelen fellépő fájdalomnál, ami
nem csillapodik, hirtelen fellépő
szédülés, látászavar, beszédzavar
esetén, súlyos hirtelen megjelenő
végtagi érzés zavar, vagy ügyetlen-
ség esetén, a környezet által észlelt
zavarodottság, vérköpés, vérhányás,
vérszékelés, vérzés esetén, tartósan
fennálló hányás, hasmenés esetén,
vagy a vérnyomás 100/60 Hgmm alá
esik azonnal hívja a mentőszolgá-
latot (OMSZ) 112.

Milyen információra van szüksége a mentőnek?

Az ön neve, hozzátartozó neve, ha
ő a beteg, pontos cím, ahova menni
kell, milyen tünetei vannak, fontos
előzmények pl. Covid pozitivitás,

hogyan juthatnak be a mentők a házba, vagy lakásba.

Ha a mentők úgy ítélik meg, hogy biztonságosabb az ön számára, ha kórházba kerül, akkor a legközelebbi szabad kapacitással rendelkező kórházi osztályra fogják szállítani.

Mit vigyen a kórházba?

Vigyen magával folyadékot és nem romlandó élelmiszert. Ez a várakozás alatt, amíg eldől, a kórházi felvétele hasznos lehet. Személyes iratokat (TAJ kártya, személyi igazolvány, lakcímkártya, értesítendő hozzátartozó telefonszáma, rendszeresen szedett gyógyszerei listáját és a gyógyszereket, injekciós készítményeket, inhalációs porokat, készülékeket, szemcseppeket, vitaminokat.

Vércukor mérőjét, hálórúha, papucs, tisztálkodó szerek, törölköző, köntös, mobil telefon és töltő, szemüveg, járókeret, bot, könyv, rejtvény, toll.

Ha otthon látják el, mégis akkor fontos információkat szerezhetnek az alábbi oldalakon:

<https://semmelweis.hu/hirek/2020/03/31/utmutato-a-koronavirusos-betegek-otthoni-apolasa/>

Légző tornagyakorlatok láthatók:

<https://www.youtube.com/watch?v=d55z6dbNGMU>

Az otthonápolásról:

<https://www.youtube.com/watch?v=RUGbsKQeUFI>

Nagyon fontos, hogy ne feküdjünk a hátunkon, mert ez gyengíti a tüdő öntisztulási folyamatait. Óránként keljünk fel ágyunkból és járkáljunk a szobában, ha ezzel nem veszélyeztetünk senkit, akkor az udvaron, vagy a lakásban. Lépcsőzzünk, vagy használjunk szobabiciklit. Akinél van

hajlamosító tényező a házi orvosa javasolni fogja az injekciós vérhígító készítmény használatát legalább 10 napig, de ezt csak szoros felügyelet mellett lehet alkalmazni, mert megnöveli bármilyen vérzés veszélyét.

Tartsunk kapcsolatot telefonon családunkkal, barátainkkal, mert segíti a gyógyulást.

A legfontosabb, hogy a vér oxigén saturációja mennyi? Erre figyeljenek legjobban, mert ez egy objektív szám, ami mutatja a tüdő állapotát. Lehet rá hagyatkozni.

A gyógyulásig hetek telnek el, ne legyünk türelmetlenek. Várjunk, amíg újra jól terhelhetőek leszünk, és csak utána álljunk munkába.

**Vigyázzanak egymásra,
aki teheti, maradjon otthon!**

Dr. Porpáczy Krisztina
házi orvos

HÚSVÉT



A nagyböjt negyven napig tartó időszaka után, megérkezünk húsvét ünnepéhez, amely nap a feltámadás ünnepe. Húsvét ünnepén két irányba is tekintünk, a múlt és a jövő felé. Egyrészt visszatekintünk a múltbeli eseményre, az Úr Jézus értünk vállalt szenvedésére,

kereszthalálára és a halálból való feltámadására, másrészt reménnyel tekintünk a jövő felé, amikor mi is feltámadunk majd a halálból a mindenható Isten hatalmának köszönhetően.

A húsvét előtti hetet nagyhétnek nevezzük, mert, ezen a héten emlékezünk meg Jézus életének legfontosabb eseményeiről. Virágvasárnap a barkaszenteléssel Jézus jeruzsálemi ünnepélyes bevonulását idézzük fel. Nagycsütörtökön este az utolsó vacsorára az Oltáriszentség, a szentmise, a papság alapítására emlékezünk. Nagypéntek a passió, Jézus halálának a napja. De Jézus nem maradt a sírban. A világot megteremtő, az embernek életet adó Isten harmadra feltámasztotta.

Magától értetődő, hogy az ünnep örömmel tölti el szívünket, mert Krisztus halálon aratott győzelme azt is jelenti, hogy mi sem fogunk örökké a halál országában maradni, hanem Isten feltámasztja testünket és újra egyesíti azt halhatatlan lelkünkkel.

Mi az alapja a mi húsvéti hitünknek. Azoknak, apostoloknak, tanítványoknak és asszonyoknak a tanúsága, akik láttak Jézust meghalni a kereszten és akiknek húsvét után negyven napon át többször megjelent. E találkozások megerősítették őket abban, hogy mindaz igaz, amit Jézus korábban állított magáról. Igaz, hogy ő az Isten Fia, aki megváltásunkért jött el emberi világunkba. Lassan meg-

értik, hogy az ő kereszttáldozata nem kudarc, hanem Isten üdvöztető tervében szereplő cselekedet. A találkozások során megértik saját küldetésüket is: el kell indulniuk, hogy tanúságot tegyenek mindarról, amit Mesterük mellett három éven át megéltek és legfőképpen tanúságot tegyenek a legnagyobb csodáról, az ember számára felfog-

hatatlan titokról, a feltámadásról.

Bizonyára az egykor tanúságtételre induló apostolok is megtapasztalták azt a nehézséget, amit az Egyház évszázadai során szintén átéltek az igehirdetők: nem könnyű, nem egyszerű erről a húsvéti titokról beszélni, hiszen csak az képes erre, aki maga is találkozott a

Feltámadottal. E nélkül nem volna hiteles a tanúságtétel. És az is igaz, hogy azok számára, akik elsőként hallották az apostolok bátor szavait az Úr feltámadásáról, nem volt könnyű elfogadniuk, elhinniük a hallottakat, miként nekünk is meg kell küzdenie ezzel a nehézséggel. Ugyanis arról van szó, hogy semmi nem helyettesítheti az Úrral való találkozást, amely személyes hitélmény, s amely a hit útjának kezdete mindenki számára.

Ha él bennünk a vágy, hogy találkozzunk a Feltámadottal a szem és fültanúk leírása alapján megismerhetjük Őt a Bibliából. Találkozhatunk vele, meg erősödhetünk hitünkben és lelki élményben részesülhetünk minden szentmisében készülő, hogy földi életünk végén a Jézussal való személyes találkozás örömteli, boldogító legyen számunkra.

Kapui Jenő
kerületi esperes



KULTÚRA ÉS SZÓRAKOZÁS

Az év eleje a tervezés időszaka a Kulturális Bizottság számára is. Korábban gyakorlat volt, hogy a költségvetés elfogadása előtt a bizottsági ülésre meghívást kaptak a civil szervezetek, egyesületek, segítők. Beszámoltak az elmúlt év történéseiről, előadták terveiket, kéréseiket, támogatási igényeiket. A Bizottság is elemezte a korábbi évet, aktuális tervet készített. Ezúttal azonban csak az on-line tér, a telefon segítette megbeszéléseinket, közös tervezetünket. Szinte minden egyes mondat úgy végződött: ha lehet, ha már nem lesz veszély.

Azonban bizakodni lehet, sőt kell! Így, ha nem is minden esetben pontos dátummal pozicionálva, de összeállt az az évi tervek listája. Számos, az elmúlt évre elképzelt program, előadás, esemény átkerült ez évre, hisz, kár lenne veszni hagyni egyeztetéseket, jónak ígérkező eseményeket. K. Papp Andrea festményeit kiállításon mutatnánk be, megismerkedhetünk a hangtálterápia rejtelseivel, előadásra várjuk községünk orvosát, Dr. Porpáczy Krisztinát, és Dr. Lakatos Erikát egy minden bizonnyal érdeklődésre számot tartó előadással a pálinkáról. Bírjuk a Theatrum Ad Flexum csoport ígéretét színházi előadá-

sokra, Vizsy Ferencet és Hámos Vilmost irodalmi előadásra várjuk. Több program a helyi nyugdíjas klub szervezésében része az éves rendezvénysorozatnak önmaguk pedig több jubileumot is terveznek megünnepelni. Előadás témája lesz a szépségápolás, az egészséges életvitel és tervezzük múzeumi szakember meghívását Máriakálnok Római-kori történelmével. Egyre több olyan lakótársunk van, aki kevésbé jártas Máriakálnok történelmében, közelmúltjában, emlékeiben. Frauhammerné Ica néni vállalta, hogy kutatása, gyűjtése és a községről megjelent könyve, nem utolsósorban saját élettörténete

alapján közelebb viszi hallgatóságát lakóhelyéhez. A Hegyi család évek óta szervezi a természetbe Levendula napjait, ebből az alkalomból a község látnivalóit is ajánlani fogjuk az idelátogatók számára. Gyereknapot tervez a szülői munkaközösség és meg szeretnénk rendezni a tavaly elmaradt Rózsaünnepet is, szándékaink szerint a Szigetköz szatyor bevonásával, amelynek szervezői ez évben más helyszíneken tervezik állandó piacaikat. A tavalyi évről húzódott át a három naposra tervezett testvértalálkozó. Augusztus első hétvégéjén bonyolítanánk le a rendezvényt, magában foglalva a Falunapot is. A rendezvény alkalmat ad, hogy emléket állítsunk a szomorú eseménynek a Falumúzeum előtti területen. Sportolóink egész szezonra tervezik a minden-

ki számára nyitott programjaikat a sportpályára. Természetesen közös ünnepeink, megemlékezéseink is helyet kaptak rendezvény naptárunkban. Kérem Önöket, minél többen vegyenek részt ezeken.

Ősszel nyugdíjasaink káposzta ünnepe, községünk idős polgárainak köszöntése, Farkas Atya előadása szerepel a tervekben. Két évvel ezelőtt elindult az „Ablaknyitogató”, amely eredeti formájában sajnos tavaly nem valósulhatott meg. Örömteli kezdeményezés alapján azonban lelkes lakótársaink kivilágított ablakokkal, házakkal jelezték Advent időszakának eljövételét. Reményeink szerint idén a két elképzelés együtt valósulhat meg, amiben számítunk mindenki-re. Költségvetésünk, erejéhez mér-

ten minden évben gondoskodik elképzeléseink anyagi hátteréről, azonban erős önmérsékletre intenek szervezők az időközben életbe lépett szabályzók, elvonások következményei. A közösségi szemlélet, a tenni akarás és lelkesedés azonban sokat segít a megvalósításban. Sajnálattalunkra a Rendezvényház már nem áll rendelkezésre és a Kultúrház felújítása – amelynek nagyon örülünk – hónapokra kiesik rendezvény helyszínként.

Terveik vannak. Szándékaink a jót, az örömet szolgálják. Mindannyiunknak azt kívánom, egészségben, gondtalanul legyünk részesei a fenti tervezett rendezvényeknek 2021-ben!

Bencsik Tibor

SZEDD MAGAD!

Az idei nyáron immáron 4. alkalommal köszönhetjük kis falunkban azokat az érdeklődő családokat, baráti társaságokat, nyugdíjas csoportokat, akik a Hegyi család birtokára a IV. Szedd Magad Levendula Hétvége érkeznek.

- **Honnan jött az ötlet, hogyan is alakult ki ez az Szedd Magad Levendula Hétvége?**

2016-ban telepítettünk, közel 1,5 hektáron levendulatöveket. Két évre volt szükség ahhoz, hogy a tövek

megerősödjenek és, hogy bennünk is megérjen a gondolat, miszerint ha látogatókat engedünk a birtokunkra, akkor akár egy remek közösségi eseményt is csinálhatnánk a levendula szüreteléséből. Így tehát 2018-ban nyitottunk meg kapuinkat a nagyközönség előtt és azóta is minden évben igyekszünk bővíteni az élmények és lehetőségek tárházát a hozzánk ellátogatók számára. Egyre többen érkeznek az ország távolabbi pontjairól is, sokan szervezett kirándulásként buszokkal, akár egy egész délelőttöt, vagy egy egész délutánt is hasznosan tölthetnek. Arra törekszünk, hogy minden korosztály élvezettel tölthessen időt nálunk. A gyerekeknek játszótérrel, játékos kincskereséssel és kézműves foglalkozásokkal készülünk, a szüleiknek és nagyszüleiknek minőségi kézműves termékek vásárával, és természetesen a levendula sze-

