



Községi Hírmondó

2016. szeptember-október
4. évfolyam, 5. szám



Baj Község Önkormányzatának tájékoztató kiadványa

Tájékoztató az egyes szociális és gyermekvédelmi ellátási formák helyi szabályozásáról szóló 3/2015. (II.24.) önkormányzati rendelet módosításáról

Baj Község Önkormányzat Képviselő-testülete a szeptember 27-én megtartott képviselő-testületi ülésén módosította az egyes szociális és gyermekvédelmi ellátási formák helyi szabályozásáról szóló rendeletét az idei évben rendelkezésre álló szociális keret ismeretében.

A módosítások a következő rendelkezéseket tartalmazzák:

- Az önkormányzat az ingyenes gyermekétkeztetésre nem jogosult baji lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező és a Baji Német Nemzetiségi Óvodába és Bölcsődébe járó, vagy a Baji Szent István Német Nemzetiségi Általános Iskolába tanuló gyermekek intézményi térítési díjának **50%-át kedvezményként** biztosítja.
- Az önkormányzat azon az ingyenes gyermekétkeztetésre nem jogosult baji lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező és a Baji Német Nemzetiségi Óvodába és Bölcsődébe járó, vagy a Baji Szent István Német Nemzetiségi Általános Iskolába tanuló gyermekek intézményi térítési díjának **70%-át kedvezményként** biztosítja, ahol a gyermeket nevelő családban az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 170 %-át, gyermeket egyedül nevelő személy esetén annak 270 %-át. E kedvezmény biztosításához kérelem benyújtása szükséges.
- Az önkormányzat a normatív 50%-os gyermekétkeztetési kedvezményre jogosult baji lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező és a Baji Német Nemzetiségi Óvodába és Bölcsődébe járó, vagy a Baji Szent István Német Nemzetiségi Általános Iskolába tanuló gyermekek részére az intézményi térítési díjának fennmaradó **50%-át kedvezményként** biztosítja.

A rendelet megtekinthető a www.baj.hu honlapon.

A támogatások igényléséhez szükséges kérelem nyomtatványok a Polgármesteri Hivatalban félfogadási időben átvehetők, illetve a www.baj.hu oldalon az ügyintézés/szociális ügyek menüpontból letölthetők

Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat

Baj Község Önkormányzata az Emberi Erőforrások Minisztériumával együttműködve az idei évben is kiírja a 2017. évre a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatot felsőoktatási hallgatók számára a 2017/2018. tanév második és a 2017/2018. tanév első félévére vonatkozóan.

A pályázatbeadáshoz a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszerében (a továbbiakban: EPER-Bursa rendszer) egyszeri pályázói regisztráció szükséges. A pályázatot az EPER-Bursa rendszerben kitöltve, véglegesítve, onnan kinyomtatva, aláírva a lakóhely szerint illetékes települési önkormányzat polgármesteri hivatalánál kell benyújtani.

A pályázat benyújtási határideje: 2016. november 08.

A pályázatról bővebb információ olvasható www.baj.hu oldalon a Hírek/Bursa Hungarica – „A” típusú pályázati kiírás, „B” típusú pályázati kiírás, valamint a www.emet.gov.hu (Bursa Hungarica) oldalon.

A Baji Német Nemzetiségi Óvoda és Bölcsőde gyermekeinek részvétele az óvodában és a községben szervezett programokon

A 2016-2017-es tanév első programja a falu életében a szüreti felvonulás volt. Idén már harmadik alkalommal került fel a programba az óvodások műsora, ezúttal a Maci csoport (kis-középső) korú gyermekei készültek. Előadásukban magyar és német nyelvű, őszi témájú, szürettel kapcsolatos mondókákat, dalocskákat fűztek csokorba, amit a gyerekek nagy örömmel mutattak meg szüleiknek. Voltak akik bátran, s olyanok is, akik kicsit megszeppenve léptek színre, a templom előtti téren. A lányok képfestő szoknyácskája, és a fiúk aranyos képfestő csokornyakkendője bátorító mosolyt csalt a nézőközönség arcára. Ezután kisvonatra ülve, vidám hangulatban, körbe utazták a gyerekek a község utcáit, miközben pogácsát ettek, üdítőt ittak.

A gyermekek felkészítői Temesiné Pethő Dorottya, Nagy Éva óvónők, segítőkjük Koblenczné Hetényi Andrea voltak.

Óvodánk Katica (nagy-középső) csoportja szeptember 21-én, az Autómentes Nap alkalmával és fontosságának felhívásával, nagy bátorsággal és még nagyobb lelkesedéssel kerékpározni indultak a faluba. Ezen a napon minden gyermek kerékpárral, vagy futóbiciklivel érkezett. A reggelit követően az izgatottság a tetőfokára hágott, jelzőmellényt és bukósisakot felvéve, 4 felnőtt és 20 gyermek pattant nyeregbe és indult útnak. Útvonaluk a Petőfi, Jókai, Béke, Kossuth, Bem és a Paulini utcák voltak, melyet a gyermekek kérésére kétszer is körbe kerekettek. Útjuk során nem hagyták figyelmen kívül a közlekedési szabályokat és a jelzőtáblákat sem. A szabályokat természetesen már a programot megelőző napokban átbeszélték az óvó nénikkel. A csoport rengeteg biztatást és dicséretet kapott a kerekedés közben. Az udvarban, vagy a házuk előtt tevékenykedő idősebb korosztály még tapssal is üdvözölte a gyermekeket és kísérőiket. Nagy büszkeséggel tértek vissza programjukról, amit a tavaszi időszakban mindenképpen újra szeretnének megvalósítani.

2016. október 15-én került megrendezésre az időskorúak köszöntése, melyen a Süni (kis-középső) csoport szerepelt. Sarkady Sándor alkalomhoz illő versével nyitották meg a rendezvényt.

„Múlik az idő, őszre jár
De fénylik még a napsugár.
Aranyat szór és meleget,
örüljenek az öregek.
Az őszidő is szép lehet,
kívánunk hosszú életet.
Maradjatok még itt nekünk.
Jövőre újra eljövünk.”

A versike után magyar és német dalokkal, táncokkal, kis játékokkal kedveskedtek a piros pöttyös szoknyába öltözött kislányok és a fehéringbe, fekete nadrágba bújt fiúk. A nagymamák, nagypapák, dédikék, nagy tapssal köszönték meg a gyermekek meglepetés műsorát.

A gyermekeket Felső Barsi Adrienn, Darácsi Zita óvónők készítették fel, segítőkjük Griff Tímea volt.

A következő napokban a gyermekek és szüleik, a meghirdetett tökfáragó versenyre készülnek, amit jutalmazni fognak az intézmény dolgozói. November 11.-én Márton napon saját készítésű, vagy az óvó nénik, a kisgyermeknevelők és dadusok által készített lámpásokkal körbe sétálják a község utcáit.

Minden gyermekcsoport kihasználja a község természet adta lehetőségeit, nagy sétákat tesznek a faluban, leveleket, diót, mogyorót, gesztenyét, bogyókat gyűjtenek, majd a csoportokat őszi díszbe öltöztetik. Játékidőben és a különböző tevékenységek során játszanak velük, barkácsolnak a különböző termékekből.

Intézmény dolgozói

Ünnepi hálaadó Szentmise

„Az én házam imádságnak háza, mondja az Úr.

Benne mindaz ki kér, kapni fog,

ki keres talál, s a zörgetőnek megnyitnak.”

(ÉE. 584)

A Baji Assisi Szent Ferenc templom külső felújításának eredményes lezárásának alkalmából szeptember 17-én Kovács Csaba Albert plébános atya 11 órai kezdettel ünnepi hálaadó szentmisét mutatott be templomunkban.

Koncelebráltak: Pozsgai Csaba banai plébános, Havasy Bálint László Tata Szentkereszt templom plébánosa, és Végerbauer Richárd atya.

A hívek számára gyónási lehetőséget Váradi Kristóf atya biztosított.

„Szeretettel jönnek hozzád, Atyánk, hívő gyermekid,

Meghálálni kegyelmednek nagy jótéteményeit....”

E szép ének kíséretében vonultak a szentmisére a templom külső felújításba közreműködő atyák, és egyházközségünk ministránsai.

Albert atya homíliájában felhívta a megjelentek figyelmét, hogy mint a templom, mely Istennek épített ház, sok alkotóelemből épül fel, úgy az egyház, és benne az egyházközségünk is, mint Istennek lelki otthona az egyházközség híveiből épül fel. Az evangéliumban elhangzott magvető példabeszédéhez kapcsolódóan emlékeztetett, hogy a hívek az Istennek kertje, melyet ápolni, és gondozni kell, és így biztosítható, hogy a „jó földbe hullott mag kikeljen, és meghozza százszoros termését”.

Az áldozási ének a település Sváb hagyományaihoz híven német nyelven hangzott fel.

A szentmise végén a helyi egyházközség képviselőjében dr. Hartmann Csaba, a plébániai tanácsadó testület elnöke köszöntötte a templom külső megújulásában tevékenyen résztvevő atyákat, és megköszönte áldásos munkájukat.

Tolmácsolta az Egyházközség Tanácsadó Testületének köszönetét a felújításokban résztvevő szakemberek munkájáért, és kiemelten megköszönte a település híveinek áldozatos adományait, egyházközségi hozzájárulásukat, és imáikat, melyek lehetővé tették az Isten házának külső megújulását.

Ezt követően hangzott fel a Te Deum, melyet hálaadásul énekeltek a hívek a feljük áradó Isteni szeretettért.

A baji Római Katolikus Egyházközség Tanácsadó Testületének nevében: Köszönetünket fejezzük ki mindenkinek, aki támogatásával, munkájával, segítségével, az ASSISI SZENT FERENC tiszteletére felszentelt plébániatemplomunk felújítása során tevékenyen részt vett a munkálatokban. Köszönjük, mindazoknak, akik adományukkal, az Egyházközségi hozzájárulás befizetésével lehetővé tették templomunk külső megújulását.

Szent Kereszt felmagasztalásának ünnepe Bajon!

Szeptember 14-én, a Szent Kereszt felmagasztalásának ünnepén két történelmi eseményre, Krisztus kereszttjének megtalálására, valamint visszaszerzésére emlékezik az Egyház.

A Szent Kereszt felmagasztalásának ünnepe 335. szeptember 13-ra nyúlik vissza, amikor Jeruzsálemben felszentelték a bazilikát, amelyet Nagy Konstantin császár emeltetett Krisztus sírja fölé. A Szent Keresztet Nagy Konstantin császár édesanyja, Szent Ilona találta meg Jeruzsálemben. A Keresztet szeptember 14-én ünnepélyesen felmutatták az összegyűlt népnek. Innen az elnevezés: Szent Kereszt felmagasztalása.

Egyházközségünk minden évben megüli a Kereszt felemelésének és felmagasztalásának ünnepét.

Felemeli a Keresztet, hogy rátekintsünk, és tudatossá legyen, mit vállalt értünk Jézus, és milyen úton kell haladnia minden kereszténynek.

Községünkben a hagyományok szerint a szeptember 14-t követő vasárnap ünnepeljük meg a Felmagasztalás ünnepét. Így idén szeptember 18-n vasárnap délután három órakor gyűltek össze Baj község határában, a Platán téri kőkeresztnél az Egyházközség hívei.

Itt került sor, Krisztusunk Szent Kereszttjének felmagasztalásának megünneplésére.

A szertartást Várad Kristóf atya végezte.

A Szent kereszt litániája elimádkozására az egyházközségünkben őrzött szentkereszt ereklye előtt került sor.

A litánia a település sváb gyökereihez híven a „Komm zu mir o süße Liebe” ének felhangzásával zárult.

A litániát követően egy rövid agapé keretében látta vendégül a megjelent híveket településünk Német Nemzetiségi Önkormányzata és a Nikits család.



A baji Assisi Szent Ferenc templom védőszentjének ünnepe!

Október 9.-én fél tízkor kezdődött szentmisében ünnepelték a baji hívek templomuk búcsúját. Az Assisi (Serafi) Szent Ferenc tiszteletére felszentelt templomban Kovács Csaba Albert OCD atya mutatta be a szentmisét. A szentmisén a ministránsok teljes létszámban részt vettek, és Both Zoltán kispap vezetésével asszisztáltak.

Albert atya, Varga Ferenc volt baji esperesplébános atyáért, és a baji hívekért ajánlotta fel templomunk főünnepén, a legszentebb áldozatot.

A település helyi hagyományinak megfelelően nem csak az énekkar, de hívek jelentős része is a hagyományos Sváb öltözetben ünnepelt.

Albert atya homíliájában Jézus Krisztusi gazdagságára irányította a figyelmet.

Példaként állította a szerzetes rendeket, melyek mindegyike meglát Jézus Krisztusból valamit. De egyik szerzetes rend sem tudja teljes egészében megélni, és megértetni a Krisztusi tanításokat.

Például a Bencések a közösség erejének tanításai szellemében élik életüket, míg az Irgalmasrendiek a gyógyítás szellemiségét kívánják megélni. De ott van a Piarista rend, mely a tanító Krisztus nyomdokaiba helyezi magukat, vagy akár a Karthauziak, akik a magányos Krisztus követését tűzték ki célul remete életmódjukkal.

A mai nap Assisi Szent Ference, a rend alapítóra emlékezzünk. Ő egészen különleges módon követte Jézust. Nem a tanító, nem a gyógyító, és nem a tanítványok kollégiumában élő Krisztust kívánta követni. Ő lépésről lépésre kívánta követni Jézust. Mindenben követni akarja, így teljes egészében magára vonatkoztatja Jézus Krisztus életét. Magára akarja öltetni egészen Jézus Krisztust. Ezért van az, hogy a Ferencesek is napról napra, lépésről lépésre kívánják követni a Krisztusi tanítást.

Szent Ferenc munkásságával nem csak a templomokat újíttotta meg, de az anyaszentegyház megújítójaként is tisztelhetjük.

Ezért példáját követve ne csak a kőtemplomokat, de a lelki templomainkat is újítsuk meg magunkban.

Hiszen a jónál mindig van egy még jobb!

Krisztus számít reánk, hogy rajtunk keresztül tudja megújítani, templomait, egyházközségeit, az egész anyaszentegyházat!

A szentmisét követően került sor a több évszázados hagyományokra visszanyúló fogadalmi körmenetre.

Az idei ünnepen, a tatai Kapucinus templomban őrzött, Szent Ferenc ereklyéjét hordozta Albert atya a baldachin alatt.

A Szent Ferenc ereklyét a tanácsadó testületi tagok, kezükben fáklyával kísérték a körmenet során.

A több száz hívő. a körmenetben tanúságot tett a közös hitről, az áhítatról, és őseiknek a XVIII. században tett fogadalmának megtartásáról. Aki hívő lélekkel, és felkészült lelkülettel vett részt a szertartáson, az feltétlenül hitében, vallás szeretetében megerősödve, hatalmas közösségi élményben részesült.

A szentmise és a körmenet alatt templomunk énekkara szép énekével tette fényesebbé ünnepünket.

A sváb őseink emlékének megfelelően egy-egy mise-ének is németül hangzott fel, az Assisi Szent Ferencet dicsőítő énekek között.

A körmenet záróénekeként felhangzott a Te Deum, mellyel hálát adtak a hívek Urunknak Istenünknek, hogy településünket megkímélte a sorscsapásoktól.

AZ IKSZT-ből jelentjük:

Az idei év májusában hirdettük meg az **Otthonom, Baj pályázatot**, melyre nagy örömünkre több pályamunka is érkezett. Volt, aki rajzolt, volt, aki a régóta gyűjtögetett, Bajhoz köthető tárgyait, fossziliáit hozta el, és többen jelentkeztek digitális vagy nyomtatott fotóval. A pályázat anyagának bemutatása a **Szent Mihály napi tűzgyűjtás** keretén belül került sor szeptember 30-án.

A program egy köszöntő műsorral indult, melyben a helyi, vagy Bajon tanuló fiatalok közreműködtek: **Temesi Flóra** énekelt és **Kozsán Hanna** fuvolázott. Elhangzott többek között **Ivanics Lászlóné Ica néni** három verse is a **Baj a Gerecse ölében** című verseskötetéből, melyeket a **Baji Hagyományörző Fiatalok klubjának** 3 lány tagja olvasott fel.

A pályázaton szereplők munkáját ajándékkal és oklevéllel köszöntük meg:

Bokor Gyula: Fotók és gyűjtemény

Öltögetők klubja: Hímzések Baj nevezetességeiről

Gáspár Attila: Digitális fotók

Huzl Mónika: Digitális és előhívott fotók

Cserteg Ákos: Előhívott fotók

Tanczer Balázs Hunor: Rajz

Nagy Gellért Tamás: Rajz

A műsort a **Határtalanul énekegyüttes** zárta: egy csángó és egy felvidéki énekes- Kelemen Petra Piroska- fuvolaszóval kísérve, és adott felejthetetlen ízelítőt a régi magyarság zenéjéből, hangulatvilágából. Végezetül a digitális felvételek vetítése következett, **Huzl Mónika** és **Gáspár Attila** felvételeit nézhették meg az érdeklődők.

A gyerekeket a Magyar Máltai Szeretetszolgálat által biztosított ugrálóvár várta, de agyagozhattak **Tölgyesiné Michl Évával**, és csillámtetoválasok is készültek szép számmal a Hagyományörző Fiataloknak köszönhetően! Az este folyamán sütögetésre is volt lehetőség.

Az estét a hatalmas máglya gyűjtása zárta, mely lángjával aranyozta be a sötétedő tájat, és égett sokáig, a gyerekek boldogságára.

Ivanics Lászlóné: Esti szivárvány

A Budáni hegy tetején
Fehérlík a szikla,
Mögötte egy szép szivárvány
Hegyet koszorúzza.

Erdő fedi a vén hegyet
Tarka levelekkel,
Szellő oson, mint egy lepke,
Csipkés fellegekkel.

.....



Temesi Flóra énekel

.... A szivárvány koszorúja
Földre támaszkodik,
A komor, sötét felhő
Alatta elúszik.

Szemben a nap ragyog
A nyugati határon,
Tüzes gömbje lecsúszik
A messze horizonton.

Mily furcsa jelenség!
Hiszen nem is esett.
A keleti határ szélén
Szivárvány lengedezett.

Mint a magyar zászló
Oly csodás a színe!
Piros, fehér, és zöld,
Mintha integetne.

Amilyen hamar jött,
Oly gyorsan eltűnik,
Csendes, szép az este,
A nap mindjárt lenyugszik.

Rohanva tovább megy
A komor felhő is,
Kiderül az égbolt,
Pihen a szellő is.

A nap koronája
Leesett fejről,
Narancssárga égbolt
Világít messziről.

Ilyen szép természetet
Csak festeni lehet!
Boldog az az ember,
Ki ilyet megélhet!
/2009/



Huzl Mónika fotója



Bokor Gyula gyűjteménye



Gáspár Attila fotója

Tervezett programok az IKSZT-ben:

Október 28. 15,30-tól: Mindenszenteki kézműves foglalkozás

November 4.: Vértanúság

December 3.: A Retro Disco új időpontja az Óvoda éttermében (egészségügyi okok miatt halasztva)

Szüreti felvonulás és bál

Az ez évi szüreti kerülőre ragyogó napsütésben került sor, így a megszokott rend szerint zajlott a program. Az iskola előtti téren a polgármesteri köszöntő után a helyi iskola táncbemutatója következett, majd az Óvodások tánca után a naszályi mazsoretteket láthattuk, de hallgathattuk a Baji Német Nemzetiségi Hagyományőrző Egyesület énekkarának előadását is.

Az ünnepi műsor után elindult a menet a megszokott útvonalon, és a kínálgatás sem maradhatott el. A menetben pogácsát, üdítőt és finom bort fogyaszthattunk, de a Hajba család is várta a felvonulókat a finom falatkákkal. A kisvonat is a részt vevők rendelkezésére állt, de volt, aki lóháton vagy lovaskocsin, esetleg traktoron utazva csatlakozott a menethez.

Az estét a Szüreti bál zárta az Óvoda éttermében, ahol a Simonfi Gergely, Neuberger Tamás és Izing Ádám húzta a talp alá valót.



Baji győzelem a Monostori Erődben

Szeptember 29.-én a Monostori Erődben rendezték meg a hagyományos honvédelmi versenyt megyeink általános és középiskolái számára.

Iskolánkat két csapat képviselte a versenyen. A Hermann Levente, Kuzma Kornél, Vörös Vendel és Zwickl Dániel összetételű csapat a kilenc számból álló versenyt magabiztosan nyerte meg Kisbér és Szentpéter (Szlovákia) csapai előtt. A fiúk kiválóan teljesítettek lövészet versenyszámban is, ezért megkapták a MH 25. Klapka György Lövészdandár parancsnokának különdíját.

A zömében ötödik osztályos csapatunkat az utánpótlás biztosításának érdekében indítottuk.

A Bognár Balázs, Kiss Benedek, Kocsi Gábor, és Koblencz Kristóf összetételű csapat szépen helytállt, hiszen holtversenyben a 6. helyet szerezte meg a 7-8. osztályos ellenfelekkel szemben.



Tájfutó Hírek

Október 22.-én a Monostori Erődben és környékén rendezték meg a Megyei Tájékozódási futó Kupa soron következő fordulóját.

A baji versenyzők hiba nélkül teljesítették a pályákat.

Kategóriájában Kocsi Gábor végig koncentrált versenyzéssel első helyezést ért el.

A felnőtt C kategóriában Bacskai Máté és Vörös Vendel felvette a versenyt az idősebbekkel és 32 induló közül Máté 4., Vendel 5. helyen végzett.

Rozmaring Nyugdíjas Klub

A nyári szünet után egy kirándulással kezdtük meg az őszi összejövetelünket. Kirándulásunk első megállója Vác városközpontja volt, ahol az Örök Imádság, majd a Fehér templomot néztük meg, azután a gazdagon díszített Székesegyházat. Mindhárom épület érdekes történettel rendelkezik, örülünk, hogy megismerhettük. Egy kis séta után tovább utaztunk Vácrátótra. Bejártuk a híres botanikus kert nagy részét, az üvegházban sétával ámulatba ejtettek a szebbnél szebb virágok, pálmák, kaktuszok, páfrányok, és orchideák, futó növények, azok szépen kialakított környezete. Miután finom ebédünket elfogyasztottuk, tovább utazunk Gödöllőre, ahol egy remek idegenvezetőnek köszönhetően sok mindent megtudtunk Sisi királynőről, Ferenc Józsefről és családjukról, valamint abban az időben a kastélyban élő emberekről. Csodaszép a kastély és környéke, jó volt egy kicsit megpihenni az udvarán. Gödöllőről hazafelé indulva még megálltunk Fóton, ahol megnéztük a Károlyi család által építtetett katolikus templomot, aminek a belső tere egy bazilikára emlékeztet. Érdekes építészeti stílusú, nincs kiemelkedő tornya, az idegenvezető elmondta, hogy ez egy nyitott templom, azért nincs tornya. Altemplomában temetkezési helyek vannak, ahová a Károlyi család tagjai temetkeztek. Innen már hazafelé vettük az útirányt. Nagyon sok ismerettel gazdagodva, vidáman, jókedvűen értünk haza.

Még szeptemberben részt vettünk Várgesztesen egy egynapos Pilates "táborban", ahol ma torna jótékony hatásáról, a torna lényegéről előadást tartott Solymosi Antal tréner, természetesen tornával egybekötve

Ezután következett októberben az Idősek Napja, ahol megpróbáltuk a meghívottakat jókedvre deríteni, megmutattuk, hogy még nyugdíjasként is lehetünk vidámak, jókedvűek, mozgékonyak, fitteek.

Táncunkkal, azt hiszem, sikerült mindenkinek megadni a kezdő hangulatot a vidám estéhez! Egy jó hangulatú, kellemes estével zártuk az Idősek Napját.

Kegyess Lőrincné
klubvezető

Orvosi tanácsok a tél közeledtével

Lassacskán közeledik a tél, egyre hidegebb lesz. Fontos odafigyelni magunkra, hiszen az egészséges embernek elég lenne, ha be tudná tartani az olyan általános szabályokat, mint réteges öltözködés, megfelelő folyadékbevitel, étkezés, higiénia. Ha a betegség jeleit érzi magán, nyugalom, pihenés, otthon tartózkodás javasolt. Ez utóbbit talán a legnehezebb betartani (többnyire anyagi okok, munkahelyi feszültség), de tudni kell, hogy a megfázás legtöbbször vírusos eredetű, ami tüneti szerekkel, házi gyógymódokkal gyógyítható! Ha valaki nem épül fel pár nap alatt, érdemes orvoshoz fordulni, hiszen akár szövődmény (arcüreggyulladás, tüdőgyulladás), bakteriális felül fertőzés is kialakulhat. Fontosnak tartom a megfelelő vitaminpótlást, C-vitamin és D-vitamin szedését, hiszen tudjuk, hogy a D-vitaminnak fontos szerepe van immunrendszerünk működésében. A betegségek megelőzésére kell törekednünk, emiatt immunrendszerünk támogatása lenne az egyik fontos tényező. A másik a rendelkezésünkre álló védőoltások beadása. Itt gondolok elsősorban az influenza elleni, valamint a Pneumococcus elleni védőoltásra. Elsősorban időseknek és krónikus betegeknek ajánlom, de olyan fiataloknak is javasolt beadni az influenza elleni védőoltást, akik munkahelyüknél fogva veszélyeztetettek (pl. kórházban, gyerekközösségben dolgoznak, vagy sok emberrel érintkeznek zárt térben). Influenza szezon esetén javasolt kerülni a nagy tömegeket, tömegközlekedést. Mindenkinek kellemes, betegségmentes őszi-téli hónapokat kívánok!

Dr. Moldvai Kinga