



HORTOBÁGYI HÍRADÓ

2021. április / XXIV évfolyam 1. szám



Tisztelt Hortobágyiak! Kedves Barátaim!

Mikor e sorokat írom, épp a szeszélyes április mutatja meg minden arcát: reggel ragyogó napsütésre ébrednek, pár óra múlva télikabátban indulok útnak a pustoló hóesésben, majd délután bőrig ázva érek haza, este pedig kiszellőztetem a langy levegővel a lakást. Fejfájós, depresszív napok ezek. A faluban járva-kelve azt tapasztalom, hogy ingerültebbek, lobbanékonyabbak vagyunk egymással. Hiába próbáljuk tudatosan törekedve, minden erőnket megfeszítve elkerülni a konfliktust, láthatóan mindnyájan megszenvedjük a járvány okozta, nehézségekkel teli időszakot. Sokan vannak közöttünk, akiknek több fronton kell helyt állniuk, mint eddig, és sajnos egyre többen azok, akik ápolják hozzátartozójukat, aggódnak a kórházban fekvő szeretettükért, vagy már sajnos el is veszítettek valakit a közel állók közül. Ezért nagyon fontos most, hogy minden eddiginél nagyobb empátiával, megértéssel, segítséggel forduljunk egymás felé – ne lefelé húzzuk, hanem emeljük fel egymást, a lehetőségeinkhez mérten. Egy éve már, hogy a település vezetése, és az önkormányzati hivatal dolgozói is minden egyes munkanapra új reményként tekintenek, bízva abban, hogy kicsit jobb lesz a helyzetünk egészségileg, anyagilag, szociálisan.

Tesszük a dolgunkat, rendületlenül fenntartjuk a működésünkhöz, a település jóllétéhez szükséges tevékenységeket, kereteket – az önkormányzati forráselvonások ellenére is. Sőt, ahogy Önök is látják jelen újságot kezükben tartva, igyekszünk megújulni is bizonyos területeken. A már elvégzett beruházások eredményeit Önök is tapasztalhatják a településen: a temető és az óvoda felújítása, udvari játékeszközök beszerzése az óvodába, az orvosi eszközpark fejlesztése az I. sz. háziorvosi körzetben. A folyamatban lévő fejlesztések, és a még előttünk álló projektek pedig egyre élhetőbb települést biztosítanak számunkra – ezekről bővebben a 2. oldalon olvashatnak. Ezek megvalósításához erőre, türelemre, megbízható cégekre, szakértelemre, szerencsére és együttműködésre van szükségünk. Eddig is sok segítséget kaptunk a csupaszív falubeliectől, önkéntesektől, amit ezúton is köszönök! Ezután is számítok az Önök türelmére, építő kritikájára, támogatására, és meggyőződésem, hogy közösségi összefogással minden megpróbáltatáson túl tudunk jutni.

Jakab Ádám András
polgármester





Pályázatok

Önkormányzatunknak több pályázati projektje is folyamatban van, melyek a megvalósítás különböző fázisaiban tartanak.

Az összecszerülésében legnagyobb projektünk a „Hortobágy – Világörökségünk, a Pusztá” című, pályázat, melyre az önkormányzat 947 537 685,- Ft vissza nem térítendő támogatást nyert. Ebből az összegből a vásártér újul meg, új vásári épület építésével, parkolók létrehozásával, a vásártéri utcák felújításával, a víziszínpad felújításával, a folyópart kitisztításával, mellyel akadálytalan rálátás nyílik a Kilenclyukú hídra; a körforgalom déli ágának lezárásával, amely által egy sétater jár létre a területen; valamint egy elkerülő út megépítésével.

A közbeszerzési szakaszban tartunk most, melynek majdani sikeres lezárása, és a szerződés megkötése után indulhat meg a kivitelezés.

A ROHU 115 kódszámú, „Hídtól-hídig” című, határokon átnyúló pályázati projektünket romániai testvértelepülésünkkel, Szalacssal közösen valósítjuk meg. Ennek keretében már megépült a Csárda melletti térköves parkoló, a vízi és a vízparti tanösvény, a madárbarát pavilon a Faluház udvarában, valamint a kiállítóterem a Bevásárló Udvarház egyik helyiségében. Megújult a település közvilágítása, amely a hortobágyi pusztá élővilágára tekintettel fényszennyezés-mentesen biztosítja a falu esti világosságát. Előttünk van még 10 db gólyabarát lámpatest felállítása, valamint a kiállítóterem berendezése és megnyitása.

A kivitelezés zajlik a volt rendőrségi épület mögötti téren, ahol egy rendezvénypark épül, a VP6-19.3.1-17 kiírás keretein belül. A rendőrség épülete a tervek szerint egy kb. 200 főt befogadó rendezvényházzá alakul majd át, a TOP-1.2.1-15-HB1-2016-00020 pályázati forrásból, ennek közbeszerzése, hatóságokkal történő egyeztetése folyamatban van.

A felsoroltakon kívül több projekt már az elszámolási időszakban van, ezek megvalósulását már élvezhetik a hortobágyi lakosok. Az idei évben is megragadunk minden lehetőséget településünk szépítésére – ennek forrása elsősorban a Magyar Falu Program lesz, amelynek több alprogramjára is nyújtunk be pályázatot.

A fejlesztésekkel kapcsolatban részletes információt az önkormányzat pályázati referensétől kérhetnek.

Kéményseprőipari sormunka ütemterv 2021.

A kéményseprőipari tevékenységről szóló 2015. évi CCXI. törvényben, valamint a kéményseprőipari tevékenység ellátásának szakmai szabályairól szóló 21/2016. (VI.9.) BM rendeletben meghatározott közfeladat elvégzése érdekében a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Gazdasági Ellátó Központ, mint kéményseprőipari szerv a 2021. évi kéményseprőipari sormunka ütemterveit megyei bontásban elkészítette.

A Hajdú-Bihar megyei társasházi sormunkaterv alapján, Hortobágyon a társasházi sormunka elvégzésének tervezett ideje: 2021. május 3 – 2021. május 31.

info: kemenysepres.katasztrofavedelem.hu

MÁV – tájékoztatás gyomirtásról

2021. március 29 – 2021. május 12. között a MÁV Pályavasúti Területi Igazgatóság Debrecen és területi egységein vegyszeres gyomirtási munkákat végez.

A gyomirtásra használt vegyszerekről a honlapon olvashatnak bővebb tájékoztatást: www.hortobagy.hu

HORTOBÁGY JÖVŐJÉÉRT ALAPÍTVÁNY

Tisztelt Hortobágyi Polgárok!

Alapítványunk célja Hortobágy és vonzáskörzetének környezet és természetvédelme. Településünk szépítésének elősegítése mellett a kulturált idegenforgalmat szolgáló elképzelések megvalósításának, az idegen nyelv oktatásának támogatása fontos feladatunk. Kulturális, hagyományörző életünk fellendítése, segítése, a kulturális örökség megóvása mellett gondolkodunk a szociálisan hátrányos, illetve egyéb okból nehéz helyzetű gyermekek támogatására, továbbtanulásuk elősegítésére, a tanuláshoz, kultúrához, sporthoz való hozzájutásuk esélyegyenlőségére. Az egészséges életmódra nevelési elképzeléseket, mint prevenciók tevékenységet, pártoljuk.

Támogatjuk a helyi általános iskolát, kollégiumot, óvodát, mint felnővekvő nemzedékünket, utódainkat nevelő intézményeket.

Alapítványunk kéri, adójának 1 % - val támogassa célkitűzéseinket!

Adószám: 18541038 – 1 – 09

Köszönjük, hogy minket választ!

*Dr. Baji Sándor
Kuratóriumi elnök*



Petőfi Sándor Általános Iskola és Kollégium

Ebben a tanévben március 8-tól a kormány döntésének értelmében, a fennálló vírushelyzet miatt ismét a tantermen kívüli digitális munkarend (TKDM) lépett érvénybe. Az oktatás továbbra is folyt, de a tanulók otthonról, digitális eszközökkel tudtak bekapcsolódni.

Az osztályfőnökök felmérték, hogy a tanulók részt tudnak-e venni a távoktatásban, milyen eszközökkel, internet-hozzáféréssel rendelkeznek a családok. Azoknak a diákoknak, akik az eszköz hiánya miatt nem tudtak részt venni a digitális oktatásban, az utolsó tanítási napon kinyomtatva, papír alapon juttattuk el a tananyagot. A tankerület tavaly 29 mobiltelefont vásárolt, melyet ki tudnak kölcsönözni tanulóink. Elsődlegesen a KRÉTA rendszeren keresztül tájékoztattuk a diákokat és szülőket, itt kapták meg a tananyagot, házi feladatokat, de más internetes felületeket is használtunk annak érdekében, hogy minden családot el tudjunk érni. A tananyagokat változatos módszerekkel próbáltuk átadni. Több internetes tartalmat, linkeket ajánlottunk, amelyen sokféle, játékos feladat megoldásával segítettük az ismeretek mélyítését. A munkaközösség minden pedagógusa rugalmasan és gyorsan alkalmazkodott a kialakult helyzethez.

Néhány tanulónál problémát okozott a motiváció hiánya, nem rendszeresen készítették el a megadott feladatokat, a pedagógusok többszöri keresésére sem reagáltak. Ők a későbbiekben felzárkóztató foglalkozáson tudnak majd részt venni.

Fő törekvésünk ebben a tanévben is a nevelő-oktató munka erősítése, hatékonyságának növelése. Különös tekintettel vagyunk a tanulási képességek és az – anyanyelvi, matematikai – kulcskompetenciák fejlesztésére: erre

az olvasás, szövegértés, anyanyelvi kommunikáció, matematikai alpműveletek során kerül sor. Bizonyos témakörök esetén törekszünk a kooperatív tanulás egyes elemeinek, illetve a csoportmunkának az alkalmazására.

A tanóráinkon a differenciálás folyamatosan jelen van, a tanulás-fejlesztés eredményességének növelése érdekében. Fontos feladatunkat képezi a sajátos nevelési igényű, és a beilleszkedési-tanulási nehézséggel küzdő tanulók egyéni fejlesztése, amit a szakvéleményben leírtak figyelembevételével végzünk. Folyamatos kapcsolatot tartunk a fejlesztő- és gyógypedagógusokkal. Ugyanakkor figyelmet fordítunk a jó képességű tanulók tehetséggondozására is.

Az elmúlt hetekben az iskola és kollégium épületében megtörtént a fertőtlenítés, nagytakarítás, így a gyerekeket szép, tiszta iskolába vártuk vissza.

Ádám Endréné
intézményvezető

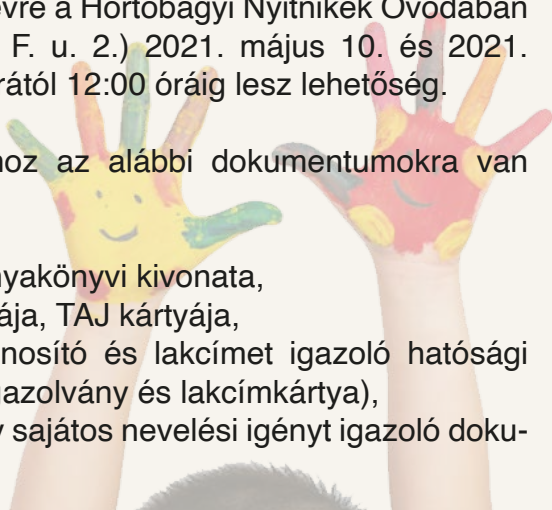
Nyitnikék Óvoda

Óvodai beiratkozás

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az óvodai beiratkozásra a 2021/2022-es nevelési évre a Hortobágyi Nyitnikék Óvodában (4071 Hortobágy, Erdei F. u. 2.) 2021. május 10. és 2021. május 11. napján 8:00 órától 12:00 óráig lesz lehetőség.

Az óvodai beiratkozáshoz az alábbi dokumentumokra van szükség:

- a gyermek születési anyakönyvi kivonata,
- a gyermek lakcímkártyája, TAJ kártyája,
- a szülő személyi azonosító és lakcímet igazoló hatósági igazolványa (személyi igazolvány és lakcímkártya),
- tartós betegséget, vagy sajátos nevelési igényt igazoló dokumentum.





A hortobágyi egészségház 2021-ben

Gyermekorvos kollégánk gondolatai helyi sajtósággal, adatokkal kiegészítve

Egy évvel ezelőtt ilyenkor kezdtük megtanulni a COVID kifejezést. Alig tudtunk róla valamit, még egy kicsit reménykedtünk is, hogy hátha minket elkerül. Aztán jött a nagy stop, leállt az élet, egy volt a lényeg: nehogy valaki beteg legyen, mert nincs se gyógyszerünk, se kórházunk, se tudásunk, se maszkunk – csak a félelmünk.



Az eredmény:

Kb.1350 lakos tartozik a 2 körzethez

1 éve tavasszal egyetlen COVID-osunk sem volt.

2020 októberétől

2021 január elejéig:

21 pozitív beteg (3 fő volt kórházban, 1 beteg elhunyt);

2021.02.26-tól

2021.04.09-ig: 61 pozitív (5 fő volt kórházban, 1 beteg elhunyt).

Ezek azoknak a vizsgálatoknak az eredményei, amelyeket mi, háziorvosok kértünk. Ezen túl mind gyakrabban szerzünk róla tudomást, hogy betegeink valószínűleg korábban már áteshettek a fertőzésen – vagy tünetmentesen, vagy igen betegen, de nekünk nem szólva, karantént nem tartva...

Akinek bármilyen tünete van, kérem az:

- **maradjon otthon**
- **hívja a háziorvosát, kövesse az utasításokat**
- **értesítse azokat, akikkel a tünetek előtt 2 (de akár 5-10) nappal találkozott**
- **kérdezzen rá a kontaktjainál, hogy tapasztaltak-e bármilyen tünetet**
- **tünetes kontakt is vegye fel a kapcsolatot a háziorvosával**

Az oltásokkal kapcsolatban néhány gondolat:

1. Településünkön eddig közel 500 ember kapta meg az oltást, van, aki egyet, van, aki mindkettőt.
2. Oltást csak az kaphat, aki a www.vakcinainfo.gov.hu portálon regisztrált.
3. A regisztráltakról hetente 1-2 alkalommal listát kapunk a NEAK-tól (régén TB ill. OEP).

4. Általában szerdán kapunk e-mailt a következő hétre rendelkező bocsájtandó oltóanyag mennyiségéről, típusáról, ez alapján hívjuk a betegeinket.

5. Aki átesett a fertőzésen, 3 hónap után kaphatja meg az első adag vakcinát.

6. Aki a két oltás között fertőződik meg, a jelenleg érvényes eljárásrend alapján a teljes gyógyulás után kaphatja meg a második adagot.

Saját nevünkben is és a betegeink nevében is köszönöm Polgármester Úr, az Önkormányzat, valamint a gyógyszerügyi dolgozók és a lakosság segítségét.

Jó egészséget!
Vigyázzunk magunkra!

Dr. Varga Annamária
házi orvos

Gólyahír



Lapzártánkig két újabb aprócska hortobágyi lakót köszönhetünk ebben az évben:

Bátori István és Bátoriné Rohács Edit kislánya, István 2021. március 25-én született Debrecenben, 49 centiméterrel és 3180 grammal.

Vadász Márk és Varga Enikő kislánya, Luca 2021. április 8-án született Debrecenben, 45 centiméterrel és 2390 grammal.

Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk a kis jövevényeknek és családjuknak!



Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság

A Hortobágyi Nemzeti Park Igazgatóság, a „Hortobágy – Világörökségünk a pusztai” című, GINOP-7.1.9-17-2018-00024 számú projektje részeként átadási fázisba ért a Látogatóközpont bővítése és átalakítása projektelemmel. Kialakítottunk egy új közösségi teret a falu központjában, ahol padokkal, kerékpártárolókkal és információs táblákkal várjuk vendégeinket. Az épületben megújul a földszinti vendégtér, egy kávézó kerül kialakításra, új kiállítás valósul meg a természetrajzi kiállítás helyén, és a kézművesudvar is teljesen át fog alakulni.

Hortobágyi Természetvédelmi és Génmegőrző Nonprofit Kft.

2018 novemberében indult „Hortobágy - Világörökségünk a Pusztai” néven az a rekord támogatottsági összegű GINOP pályázat, melynek keretén belül településünkön számos turisztikai célú fejlesztés valósul meg a közeljövőben. A Hortobágyi Nonprofit Kft.-t érintő beruházások megvalósítása a Pusztai Állatparkban és a Máta Ménesben már le is zárult. Az állatparkban a meglévő bemutató épületek és kiállító helyek felújításán túl egy 6 állomásos, interaktív tanösvény és bivalyfürösztő került kialakításra, a felette átívelő híddal. A Máta Ménes egy új, négy évszakos lovas pályával, köré mobil lelátóval és akadálymentesített pusztakocsikkal gazdagodott.



Hortobágyi Horgász Egyesület

A Hortobágyi Horgász Egyesület Vis Maior pályázatot nyújtott be a Magyar Országos Horgász Szövetség (MOHOSZ) felé a Hortobágy folyón 2020.07.01-07.15. közötti időszakban bekövetkezett halpusztulás kárenyhítési támogatására.

A Király és Társai Halászati Kft. ügyvezetője, Király Zoltán önzetlen segítségének köszönhetően be tudtuk szerezni a 367 kg csukát. A telepítést április elsején végrehajtottuk, és a kiváló minőségű halállományt hiánytalanul és halvesztés nélkül behelyeztük a Hortobágy folyóba.

Hortobágyi Természetbarát és Kulturális-Szabadidős Egyesület

Köszönetnyilvánítás

Március 31-én a HTKSz Egyesület felajánlásával, és a Hortobágyi Csárda segítségével, jelképes köszönetnyilvánításként, egy csekély kis ajándékot adtunk át: ételosztást végeztünk az egészségügyi és gyógyszerügyi, a szociális, valamint a hivatali dolgozóknak.

Ezúton ragadjuk meg az alkalmat arra, hogy köszönetünket fejezzük ki az egészségügyben, szociális ellátórendszerben jelen pillanatban is megfeszített erővel dolgozó orvosoknak, asszisztenseknek, technikai segítséget nyújtóknak, adminisztrációt végzőknek, és gondnoki feladatokat ellátó embereknek.



Virágültetés

Egyesületünk a tavalyi évhez hasonlóan megszervezi a „Borítsuk Virágba Hortobágyot” elnevezésű kezdeményezést, amelyet Jakab Ádám polgármester úr indított útjára tavaly. Szükség van dolgos kezekre, ötletekre, eszközökre és anyagi támogatásra. Várjuk baráti társaságok, kis csapatok és egyéni segítők jelentkezését!

Akinek lehetősége van pénzbeli támogatásra, kérjük, utalja az egyesület számlájára a cél megjelölésével. Számlaszám: 10402465-50526769-74501003

A jelentkezéseket üzenetben, vagy az alábbi telefonszámon várjuk:

Köteles Beáta, 70/293-2353



Sok kicsi sokra megy...

Új rovatunkban arra keressük a választ, milyen apró, a hétköznapokban kivitelezhető pénzügyi manőverekkel őrizhetjük meg, sőt gyarapíthatjuk pénzünket.

Jelen helyzetben mi is lehetne aktuálisabb, mint az egészségpénztári kártya használatához írt útmutató?

Az egészségpénztári szolgáltatás munkáltatói juttatásként is ismert, de kevesen tudják, hogy magán-személyként is igénybe vehetjük. Ha van adóköteles jövedelmünk, és vannak rendszeres egészségügyi kiadásaink (gyógyszervásárlás, szemüvegtészítés, magánorvosi kezelés, pelenka- vagy tápszervásárlás, stb.), ezen kiadások után adójóváírás illet meg bennünket abban az esetben, ha egészségpénztári tagsággal rendelkezünk. Némi időt, energiát rá kell szánni az ilyen típusú vásárlásokra, de összességében megéri. Nagyon sok egészségpénztár

működik, ennek a cikknek nem célja egyiket sem reklámozni, csupán azok közös előnyeire szeretnénk felhívni a figyelmet. Azt, hogy ki melyik pénztárnál nyit egészségszámlát, a havi egészségügyi kiadásainak mértéke határozza meg.

Hogyan működik ez a gyakorlatban?

A kiválasztott egészségpénztárral szerződést kötünk, amelyhez kapunk egy kártyát. Ezt bizonyos helyeken vásárlókártyaként fogadják el. A havi költségeinknek megfelelő összeget befizetjük/átutaljuk az egészségpénztári számlánkra, amelyből 2-6%-ot jutalékként azonnal levon a szolgáltató. Azonban a NAV a teljes összeg után a következő évben 20%-ot (maximum 150 000 Ft-ot) jóváír, személyi jövedelemadó kedvezményként, amely a továbbiakban szintén levásárolható. Ennek feltétele, hogy legalább ekkora SZJA befizetésünk legyen évente!

Lássunk egy példát:

Havi 20 000 Ft-os egészségügyi kiadásunk van, amelyeket gyógyszerre, pelenkára, tápszerre, szemüvegre költünk – akár magunknak, akár valamelyik hozzátartozónknak vásároljuk azt. Ebben az esetben havi 21 000 Ft-ot szükséges befizetni/utalni az egészségpénztári számlára, megfinanszírozva ezzel a szolgáltatói jutalékot is. Természetesen gondolhatjuk, hogy az adott egészségpénztár is hasznot húz a mi befizetéseinkből, hiszen valamiből nekik is élni kell... Ám biztosak lehetünk benne, hogy mi jövünk ki jobban! A maradék 20 000 Ft-ot költhetjük a kiadásainkra, használva az egészségpénztártól kapott kártyát, vagy ha az adott bolt nem elfogadó hely, akkor számlát kérve az egészségpénztár nevére, utólag, postai úton igényelhetjük vissza a vásárlásunk értékét. Ez a néhány napnyi befektetés a következő évben havi 4 200 Ft adóvisszatérítést, éves szinten tehát 50 400 Ft bevételt jelent. Ha ebből levonjuk az esetleges kártyadíjat, akkor is legalább 35-40 000 Ft tiszta jövedelemhez jutunk.

Néhány szolgáltatónál elérhető olyan egészségkártya is, amely a bankszámlánkkal közvetlen kapcsolatban van, így az egészségügyi célú vásárlásaink pillanatában pontosan akkora összeg kerül a bankszámlánkról az egészségkártyára, amely az adott vásárláshoz és jutalékhoz szükséges. Így máris adójóváírásra jogosult vásárlást tudhatunk magunk mögött, tehát nincs szükség megelőlegezni kiadásainkat.

**Legyünk tudatosak
pénzügyeinkben!**

**Fülöp Bernadett
közgazdász**



Víz, Tea, Kávé

Mikor, miből, mennyit?

A szervezet egészséges „állandóságát”, vagy más néven homeosztázisát hivatott fenttartani a vízháztartás is, mely a közel egyforma bevitelen és kiadáson alapszik. Tehát amennyi vizet veszítünk egy nap folyamán (izzadság, vizelet, széklet, kilégzés), annyi vizet kellene a szervezetünkbe juttatni. Egy felnőtt ember napi vízigénye (22-38 ml/ testsúlykilogramm) sok mindentől függ: ugyanazon egyén téli napi vízszükséglete lehet 1,5 l, míg nyáron 3,5 l. Ehhez hozzájön az edzés, étkezés, fehérje és sóbevitel, betegségek – láz, hányás, hasmenés –, melyek extra vízfelvételt igényelnek.

Mi történik, ha nem iszunk eleget? A frontális lebenyen érezhető fejfájás már a súlyos dehidratáció jele, de a kicserepesedett ajkak, kéz bőr, a száraz és viszkető szem is mind a vízhiány tünetei. Vízhiány miatt a bőr hámrétegének úgynevezett intakt védelme meg bomolhat, és sokkal

fogékonyabbak leszünk a fertőzésekre, gyulladásokra.

Azt is fontos megérteni, hogy a túlzott vízfogyasztásnak ugyanúgy veszélyei vannak, mint a kevesnek. A folyadékigény erősen függ a külső és belső hőmérséklettől, a levegő páratartalmától, a fizikai aktivitástól, a táplálkozástól és a verejtékezés mértékétől. A folyadékfelvételi igényünk legjobb „jelzőrendszere” a szomjúságérzet kialakulása. A kisgyermek és az idős emberek viszont kevésbé érzik a szomjúságot az átlag populációnál, ezért a szokásosnál gyakrabban kell őket folyadékkal kínálni, a kiszáradás megelőzése érdekében. A nagy mennyiségű folyadékbevitel – esetleg plusz vizelethajtó anyagokkal (alkohol, zöldtea, C-vitamin, gyógyteák) a testbe kerülve – a veséket fokozott munkára fogja bírni, melyek nagy sebességgel mossák át a szervezetet, ezáltal felborulhat az egészséges elektrolitháztartásunk.

A legeslegfontosabb az ivóvíz, legyen az csap- vagy ásványvíz. Ugyanakkor fontos kiemelni, mitől ásványvíz az ásványvíz. Manapság a legtöbb ásványvíz megközelíti, vagy meg is haladja az 1000 mg/l ásványianyag-tartalmat. Ha ebből az ajánlásnak megfelelő mennyiséget iszunk, máris túllépünk a napi maximális 2000 mg ásványianyag-bevitelt.

Azok, akik rákényszerülnek a kizárólagos ásványvíz fogyasztásra, mert a lakóhelyükön nincs ivóvíz minőségű csapvíz, szorítkozzanak a minél alacsonyabb ásványianyag-tartalmú ásványvizekre. Természetesen a sima vízen túl ott a kávé, tea, üdítők, a tej, gyümölcslevek, gyümölcsök, levek, melyek szintén folyadékforrások. Nem szabad megfeledkezni a szénsavról sem: kis mennyiségben jótékony, nagy mennyiségben ártalmas az emésztésre, puffadást okoz, sőt képes a kalciumot kivonni a csontokból.

A gyógyteák végtelen alternatívát kínálnak számos betegség kezelésére, érdemes mélyebben beleásni magunkat a különböző növényi részekből készült teák helyes elkészítési módjába, hogy biztosan a megfelelő formában fogyasszuk el őket.

A kávé vízhajtó hatású, ezért a reggeli kávé minimum fél liter víz elfogyasztása után javasolt.

A jól hidratált szervezet ellenálló, a bőr kevésbé öregszik, emésztésünk megfelelő lesz, veséink pedig gondoskodnak az esetlegesen bekerült káros anyagok eltávolításáról. A víz az élet és az egészség forrása.

Simon Anita
táplálkozástudományi
szakember



HAJDÚSÁGI HULLADÉKGAZDÁLKODÁSI NONPROFIT KFT.

A Szociális Szolgáltató munkája

A szociális gondozó beteg, idős vagy sérült embereknek segít. Felelősséggel és türelemmel gondoskodik másokról. Megkönnyíti a mindennapjaikat nyugodt környezetet biztosítva számukra.

A házi segítségnyújtás célja, hogy gondoskodjon azokról a településen és külterületeken élő idősekről, akik egészségi állapotuk, és/vagy szociális helyzetük miatt a mindennapi életükhöz segítséget igényelnek, annak érdekében, hogy saját otthonukban maradhassanak. Ezeket a szolgáltatásokat a területi gondozást végző intézmények gondozónői végzik.

Milyen szolgáltatásokat biztosítunk?

Segítséget nyújtunk az étkezésben és a mosogatásban. A testi higiéné megőrzését elősegítjük (mosdatás, borotválás, körömvágás, stb.). A mozgás megkönnyítését több módon segítjük (ágyban, segédeszközök használatával, kiültetés, sétáltatás, levegőzés, tornáztatás, gyógytorna).

Részt veszünk az életvitelszerűen használt lakókörnyezet tisztántartásában (felmosás, porszívózás, ágyazás, mosás, vasalás), valamint a háztartási teendők ellátásában (bevásárlás, csekkfeladás, gyógyszerkiváltás, hivatalos papírok beszerzése, segélyek intézése, szociális szolgáltatásokhoz való elérés), és a külső környezettel való kapcsolattartásban (közintézményekkel, orvossal, családtagokkal, barátokkal, egyházi intézményekkel). Az orvos előírása szerint ápolási feladatokat is ellátunk.

Hogyan igényelhető a házi segítségnyújtás?

A szolgáltatás igénybevétele önkéntes, kérelemre történik. A kérelem önkormányzathoz történő beérkezését követően gondozónőink felméri a kérelmező egészségi, szellemi és fizikai állapotát, igényeit. Ennek megfelelően közösen állapítjuk meg a részére nyújtott szolgáltatásokat.

Nagy Sándorné
szociális és munkaügyi
ügyintéző

Hortobágy	
Szelektív	Üveg
Sárga t.	
01.28.	
02.25.	02.25.
03.25.	
04.22.	
05.20.	
06.17.	06.17.
07.15.	
08.12.	
09.09.	09.09.
10.07.	
11.04.	
12.02.	12.02.
12.30.	

Hol igényelhető a házi segítségnyújtás?

Hortobágy Község
Önkormányzatának
Hortobágyi
Szociális Szolgáltatója

4071 Hortobágy,
Czinege J. u. 1.

Telefon: 52/369-021 E-mail:
phhortobagy@gmail.com

Impresszum | Kiadó: Hortobágy Község Önkormányzata, 4071 Hortobágy, Czinege J. utca 1.
Telefon: +36 (52) 369-021 • E-mail: phhortobagy@gmail.com • Felelős kiadó: Jakab Ádám András
• Főszerkesztő: Kerekes-Polgár Lilla (E-mail: kerekes-polgar.lilla@ckart.hu)

• Megjelenik: kéthavonta 550 példányban

• ISSN 2677-0946 (Nyomtatott) • ISSN 2677-0954 (Online)
• Nyomda: Cívis Komplex ART Kft.