



Epöli Hírmondó

XXI. évfolyam
2. szám
2019. június 25.

e-mail: onkormanyzat@epol.hu
honlap: www.epol.hu

„Nyár szele lebben,
júniusi csendben, s
lágyan suttog-dúdol,
érik a vetés, s
lesz sok búza,
nincs ok búra.

Nyár szele lebben,
cirógat lágyan, s
füledbe súgja, te
kisdíák, s a szellő
most fújja nyári
dallamát, vakációt.

...
Nyár szele kacag,
a szőlő fakad, s
langyos a zápor,
lesz bor, mámor, s
nyár szele itt van, ha
szívetekben hit van.”

Kedves Olvasó!

Nagy szeretettel köszöntök mindenkit, aki kezében tartja Epöl Község Önkormányzatának Búcsú alkalmából megjelenő lapszámát!

Némileg rendhagyó részemről ez a szám: Ez az ötödik, melyet ebből az alkalomból juttatunk el a helyiekhez. Ez azt is jelenti, hogy az utolsó, ami az ősszel tartandó önkormányzati választásokig hagyományos formában megjelenik!

A szeptemberben megjelenő „különszámban” az ősszel tartandó helyhatósági választásokon induló képviselő és polgármester jelöltek mutakozhatnak, - mutathatják be programjukat!

2019. május 26-án Epölon is rendben lezajlott az Európai Parlamenti választás. A helyi eredményekről jegyző asszony beszámolójában olvashatnak!

Ezúton szeretném tolmácsolni országgyűlési képviselőnk, az Igazságügyi Minisztérium parlamenti államtitkárának, dr. Völner Pálnak a köszönetnyilvánítását és jókívánását a település lakói számára, melyet nemcsak megyei, hanem országos szinten is rendkívülinek mondható választási részvételi arány miatt érdemelt ki Epöl.

Június 1-én ismét gyermeknapi rendezvényt tartottunk a sportöltöző melletti füves területen. Különböző programokon vehetett részt a sok-sok gyermek, aki ellátogatott ide. Köszönöm szépen a támogatóknak és a segítőknek a munkát a rendezvény sikeres lebonyolításában.

Június 2-án az összetartozás napja alkalmából megemlékeztünk a trianoni békediktátum aláírásának 99. évfordulójáról.

Június 15-én, immár hagyományosan (5. alkalommal) tartottuk

Június 15-én, immár hagyományosan (5. alkalommal) tartottuk meg a borút rendezvényünket. Idén tíz nyitott pince várta a vendégeket. A 140 vendég, aki poharat váltott a rendezvényre, úgy gondolom, hogy jól érezte magát és ismét megbizonyosodhatott a méltán híres „epöli vendégszeretetről!” Ezúton köszönöm a pincegazdáknak, hogy évről-évre részt vesznek a rendezvényen, kicsinosítják pincéjüket, gondozzák annak környezetét és nem utolsó sorban a sajátjukat nem sajnálva áldoznak a közösség számára.

Most néhány gondolatban beszámolnék a folyamatban lévő pályázatainkról, beruházásainkról:

Június hónapban megkezdődött a „régí orvosi rendelő” felújítása. A TOP-3.2.1-15 kódszámú „Önkormányzati épületek energetikai korszerűsítése című pályázaton elnyert támogatásból megvalósul az épület külső hőszigetelése, nyílászárók cseréje, villamoshálózat teljes felújítása, fűtésrendszer modernizációja, valamint az intézmény teljes mértékben akadálymentes lesz, tehát mozgáskorlátozottak is használhatják. A felújítás után az épületben helyet kap a családsegítő szolgálat, az ügysegéd ügyfélfogadása, valamint az újonnan kialakításra kerülő közösségi térben a civil szervezetek is kulturált keretek között tarthatják meg összejöveteleiket.

A beruházás az Európai Unió támogatásával valósulhat meg! Ismét benyújtásra került a Táncsics M. utca útburkolatának felújítását célzó pályázat, mivel az elmúlt évben sajnos nem nyertünk rá támogatást. Nagyon bízunk a sikeres elbírálásában. Az elmúlt év őszén a Bem és Táncsics utcában lévő támfalak megerősítésére benyújtott vis maior támogatásunk is pozitív döntésre vár.

A Magyar Falu Program keretéből idén kommunális gép (traktor) és tartozékainak beszerzésére lesz lehetőségünk pályázni. Itt még várjuk a pályázat kiírását.

Tácsik Attila
polgármester

Epöl Község Önkormányzatának ügyfélfogadási rendje:

Hétfő: 13:00 – 16:00

Kedd: 08:00 – 16:00

Szerda: -

Csütörtök: 08:00 – 16:00

Péntek: 08:00 – 12:00

(Telefonos időpont-egyeztetés célszerű!)

Helye: 2526. Epöl, Kossuth L. u. 8.

Kérem községünk lakóit ezen időpontok és helyszín betartására, melyeken kívül CSAK és kizárólag SÜRGŐS, AZONNALI INTÉZKEDÉST IGÉNYLŐ esetekben állók rendelkezésükre!

(A Móricz Zs, u. 56. szám alatt NINCS ügyfélfogadás!!!)

Tácsik Attila
polgármester

Epöl Község Önkormányzati Képviselő- testületének hírei

Epöl Község Képviselő-testülete az utolsó hírmondó megjelenése óta, április és május hónapban ülésezett, és a májusi ülése előtt helyszíni bejárást is tartott, a közterületen és a külterületen is. A bejárásról Tácsik Attila polgármester úr tájékoztatja az olvasókat.

Áprilisban is, a hónap utolsó hétfőjére terveztük a képviselő-testület ülését, ahol igen sok napirendet kellett megtárgyalniuk a képviselőknek, hiszen a hagyományos napirendi pontok mellett, ezen az ülésen került sor a képviselő eskütételére és az alpolgármester megválasztására is.

A napirendi pontok tárgyalása előtt tett esküt, Csenki Mihály képviselő úr, aki Molnár Viktor képviselő, alpolgármester lemondása miatt kapott mandátumot. Az erről szóló határozat közzététele után, arra törvényi határidőn belül észrevétel nem érkezett, így az áprilisi ülésen sor kerülhetett az ünnepélyes eseményre.

Csenki Mihály a képviselői esküt, Tácsik Attila polgármester előolvasása után, a képviselő- testület előtt letette, így az ülés további részében már teljes jogú képviselőként vehetett részt a munkában.

Mivel Molnár Viktor alpolgármester is volt, így Tácsik Attila polgármesternek, alpolgármestert is jelölnie kellett, ezt meg is tette és Vicze János képviselőt kérte fel a feladatra. Vicze János a felkérést elfogadta, így az eseti szavazat számláló bizottság a leadott titkos szavazatok megszámlálása után az alábbi egyhangú (Vicze János nem szavazott) döntéssel hozott határozatot hirdette ki:

Epöl Község Önkormányzat Képviselő-testületének 25/2019. (IV.29.) önkormányzati határozata az alpolgármester megválasztásáról

Epöl Község Önkormányzat Képviselő-testülete úgy dönt, hogy Vicze Jánost választja alpolgármesternek. Az alpolgármester tisztségét társadalmi megbízatásban látja el.

Miután a tisztségviselők megválasztásával minden törvényes feltétel fennállt a munka folytatásához, a képviselők visszatértek a hagyományos munkamenethez és meghallgatták Tácsik Attila polgármester tájékoztatóját az elmúlt ülés óta tett fontosabb intézkedésekről. Ezekről a polgármester tájékoztatójában olvashatnak.

A következő napirend keretében Farkasné Jancsek Mónika adóügyi főelőadó tájékoztatta a képviselőket Epöl Község adóbevételeiről és kintlévőségeiről.

Mivel az adóbevételek összességében 10 %-al meghaladták a tervezettet, így a képviselő- testület örömmel köszönte meg a kolléganő munkáját és fogadták el a beszámolót.

A képviselő-testületi ülés további részében, Elődné

Lukács Erzsébet jegyző ismertette az óvodavezető, Dr. Nagyné Nagy Barbara által készített és közzétett hirdetőment az óvodai beiratkozásról.

Végül Tácsik Attila polgármester tájékoztatta a képviselőket a folyamatban lévő pályázatokról, a pályázati lehetőségekről, majd a közös falubejárás időpontjának kijelölésére is sor került.

A következő ülésre május 27-én került sor.

Az ülésen minden képviselő jelen volt és meghallgatták a Dorog Központú Gyermejjóléti –és Családsegítő Szolgálat, az EON, az ÉDV Zrt, a Dorogi Rendőrség és az Epöli Polgárőr Egyesület beszámolóját is.

Mindenekelőtt a polgármester, Tácsik Attila javaslatára a képviselők egyhangúlag, 5 igen szavazattal úgy döntöttek, hogy újra pályázatot nyújtanak be a Tánácsics utca felújítására, melynek bekerülése 17.640.880,- Ft, ehhez a költségvetés tartalék keretéből 2.646.132.-Ft. önrészt biztosítanak.

Ezek után a képviselők szintén egyhangú szavazással elfogadták a 2018.évi zárszámadásról szóló rendeletet, megköszönték a gazdálkodási főelőadó munkáját, majd sorban meghallgatták a meghívott szervezetek beszámolóit.

Tácsik Attila polgármester kérésére, amely a közvilágítási hibák csökkentésére vonatkozott, Sütő Tamás területgazda tájékoztatta a jelenlévőket, hogy hamarosan sor kerül a Gyermejjóléti Zrt. fejlesztési igényei miatt, a teljesítmény növelésére, és ez jótékonyan fogja befolyásolni az epöli energiaigények kielégítését is.

2019. május 26-án került sor az Európai Parlamenti képviselők választására.

Epöl Községben a névjegyzékben szereplő 502 választópolgár közül 285 fő jött el szavazni, amely 56,77 %-nak felel meg. A leadott szavazatok:

A Fidesz-KDNP:	201
DK:	23
JOBBIK:	21
MI HAZÁNK:	14
MSZP-PÁRBESZÉD:	10
MOMENTUM:	10
LMP:	3
MKKP:	2
MUNKÁSPÁRT:	0 szavazatot kapott.

Köszönjük a Helyi Választási Bizottság tagjainak, a delegáltaknak és a Helyi Választási Iroda munkatársainak a kiváló munkát.

Kedves Olvasók!

A képviselő- testület június hónapban ülésezik legközelebb, majd július hónapban nyári szünetet tart.

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző

Óvodai hírek

Szeretettel köszöntöm Epöl Község lakóit!

Végre megérkezett az igazi nyár, s bár a 2018/2019. nevelési év intézményünkben augusztus 31.-én zárul, bizony mind kevesebb és kevesebb gyermek látogatja óvodánkat, sokuk már a nyári szünetet, jól megérdemelt pihenésüket, „szabadságukat” töltik családtagjaik körében odahaza.

Az elmúlt hónapok eseménydúsan teltek intézményünkben.

Április hónapban mindennapi tevékenységeink a Húsvéti ünnepkörhöz kapcsolódtak, óvodánkban a gyermekek izgatottan várták a húsvéti nyuszi jöttét, lázasan készültek a húsvéti tojások, nyuszikák. Húsvéti Kézműves délelőtti keretében vendégül láttuk a kedves családokat, s végre valahára megkereshettük a nyuszi által az udvarunkon eldugott csoki tojásokat, húsvéti kifestő füzeteket is a gyermekek legnagyobb örömeire. Szintén ebben a hónapban a helyi Könyvtár szervezésében részt vehettünk a Szegedi Látványszínház „Artúr, a bátrak legbátrabbika” c. mesejátékán, mely igen nagy élmény volt gyermekeink számára. Köszönjük a lehetőséget!

Május hónapban a kedves Édesanyákat, drága Nagymamákat köszöntöttük Anyák napi köszöntés keretében óvodánkban dallal, verssel, a gyermekek által készített apró ajándékokkal. E hónap végén Évzáró Ünnepeink keretében a kisebb gyermekek vidám tavaszi összeállításal, a nagyobbak Grimm testvérek – A széttáncolt cipellők c. mesejátékkal örvendeztették meg a népes vendégsereget. Ekkor búcsúztunk el ballagó gyermekeinktől is, akik szeptembertől már az iskola kapuját lépik át. Kívánunk sok sikert, jó egészséget, erőt, kitartást, és sok-sok szorgalmat mind gyermekeink, mind családjaik számára az elkövetkezendő iskolai évek során. Továbbá szeretnénk megköszönni a kedves szülők figyelmességét, mellyel nagy meglepetést okoztak mindannyiunk számára.

Értesítem a Tisztelt Szülőket, hogy a Tündérbert Epöli Napközi Otthonos Óvoda 2019. július 1 – 26. között karbantartási munkálatok miatt zárva tart.

Első nevelési nap: 2019. július 29. Ügyeletes óvoda: Bajnai Napközi Otthonos Óvoda.

Engedjék meg, hogy a Tündérbert Óvoda gyermekei és dolgozói nevében kellemes nyarat, jó pihenést kívánjak Epöl Község aprójának és nagyjának!

Dr. Nagyné Nagy Barbara
óvodavezető

Iskolai hírek

Mikor ezt a tájékoztatót olvassuk, a gyerekek már a

VAKÁCIÓ első napjait élvezik. Remélem, mi tanárok is a megérdemelt pihenés kapujában állunk. Igazán mindnyájunkra ráfér a nyári pihenés, kikapcsolódás és regenerálódás. Mozgalmas tanév áll mögöttünk, melynek minden hónapja dolgos munkával és eseménnyel telt el. Nézzük az utolsó két hónap eseményeit:

Még a tavaszi szünet előtt, április 11-12-én, a leendő elsősök beiratkozása is megtörtént. A szeptemberi tanévkezdésre 5 első osztályos gyermek érkezik az óvodából. Nagy örömmelre szolgált, hogy minden tanköteles nagycsoportos az epöli iskolába iratkozott be. Köszönjük a szülőknek a bizalmat, hogy féltett "kincskéket" a mi gondjainkra bízzák.

A tavaszi szünet kis felüdülése után, az első tanítási nap délutánján, a Szegedi Látványszínház egy vidám előadásán vehettünk részt, "Artúr a bátrak legbátrabbika" címmel.

Április 29-én a "Vitéz László" című mesejátékot tekintették meg a gyerekek a tatabányai Jászai Mari Színházban.

Május 8-án egy kedves és megható műsorral köszöntöttük az édesanyákat és a nagymamákat **Nagyné Zhorela Mária tanárnő** rendezésében.

Május 13-án Janikovszky Éva: Az úgy volt lesz című előadását tekintették meg a gyerekek a tatabányai Jászai Mari Színházban.

Május 23-án tanulmányi kirándulás keretében Bábolnára és Kocsra látogattunk el. Idegenvezető segítségével képet alkothattunk a magyarországi lótenyésztés múltjáról, jelenéről és betekintést kaptunk a Nemzeti Ménesbirtok mindennapjaiba. Az arborétumot lovas kocsin jártuk körbe. Kirándulásunk végén a kocsis kocsis-múzeumban hallhattunk részletes előadást a kocsis készítés rejtelméről. Az idő kicsit mostoha volt hozzánk, de legalább nem esett az eső. A kirándulásra 6 szülő/nagyszülő is elkísérte a csoportot. Mindannyian felejthetetlen élményekkel tértünk haza!

A pünkösd hosszú hétvége után, egy rövid héttel fejeztük be a szorgalmi időszakot.

Június 13-án a Gyermeknap jegyében újra felkerekedtünk. Tanulóinkat az Elevenparkba vittük egy játékos délelőttre. A kirándulás minden tanulónak ingyenes volt, köszönhetően a papír- és elektronikai hulladékgyűjtésből származó bevételnek, illetve a Karitás csoport anyagi támogatásának.

Június 14-én a Szülői Munkaközösség lelkes tagjai, egy kincskereső túrára invitálták a gyerekeket. A kirándulás végén egy finom ebéddel és közös játékkal pihentük ki a fáradságunkat. Azt hiszem ez a nap méltó zárása volt a tanévnek.

A június 17-én 16 órakor kezdődő Évzáró ünnepély pedig hivatalosan is lezárja a 2018/2019-es tanévünket. **Minden kollégámnak, aki eme rendezvényekben bővelkedő, pedagógiailag tartalmas tanév munkáiban részt vett, köszönöm aktív közreműködését!**

A tanév végén minden tanulónknak és szüleiknek, pedagógus kollégáimnak kívánok napsütésben gazdag és gondtalan nyarat.

Tiboriné Kardos Éva
intézményvezető-helyettes

A BÚZAVIRÁG Népdalkör munkájáról.....

Kedves Újságolvasók!

A mozgalmas, szép élményekkel teli 2018-as év után a dalkör tagjai már januárban hozzá láttak a 2019-es évben rájuk váró új feladatok megoldásához. Több szereplés, fellépés és új dalok tanulása is vár ránk.

Már január 18-án énekeltünk a templomban. A doni áldozatokra / a Don-kanyarban elesett katonákra / emlékeztünk.

Március 14-én az óvodával és iskolával közösen ünnepeltük meg az 1848-49-es szabadságharc eseményeit idéző történeteket. Három dalt az alkalomhoz illőt énekeltünk. Március 15-re meghívást kaptunk a XXV. Bakonyi Amatőr Népművészeti Fesztiválon való részvételre. A mi csoportunk Ászárra ment, ahol nagyon kedvesen, barátságosan fogadtak bennünket. Részt vettünk az istentiszteleten és a koszorúzáson is. Nagy megtiszteltetés volt, hogy a sok fellépő csoport közül minket kértek fel arra, hogy énekeljünk a koszorúzáson. Szakadó esőben énekeltük el a „Lobogjon a magyar zászló” kezdetű gyönyörű dalt.

A csoportok fellépése ezután volt. A dalkörünk bemutatása és az énekkar bemutatása is nagy sikert aratott. A közös vacsora után közös éneklés következett. Gyönyörű dalokat, hazafias énekeket, népdalokat énekeltünk együtt, a több mint 100 fős szereplővel együtt. A mi dalkörünk tudta, és kezdte el a legtöbb dalt. Sok szép élménnyel gazdagodva este 9 órára értünk haza.

A heti rendszerességgel tartott próbákon sokat énekelünk. Visszatekintünk a régebben tanult dalokra, gyakorolunk. Készülünk az újabb megmérettetésekre.

Június 2-án a Trianoni emlékműsor és a Nemzeti Összetartozás Napján az alkalomhoz illően 2 gyönyörű, szomorú dalt énekeltünk a TURUL szobornál.

Nyári szünetet csak röviden tartunk, hiszen ősszel is sok szereplés vár ránk. A legkiemelkedőbb ezek közül szeptember 7-én lesz! Ekkor tartja a dalkör a fennállásának a 30. évfordulóját! A faluban ez az egyetlen civil szervezet, amely folyamatosan működik a kezdetektől fogva. Segítséget is fogunk kérni. Szeretnénk olyanná tenni ezt a napot, hogy mindnyájunk számára emlékezetes maradjon.

Köszönet az asszonyoknak, hogy ennyi éve már rendszeresen járnak a próbákra, tanulnak, gondozzák a népviseleti ruháikat, részt vesznek a fellépéseken. Sokan közülük több civil szervezetben is dolgoznak. A falu büszke lehet rájuk!

Tájékoztatom végén minden olvasónak szép nyarat, jó erőt, egészséget, a búcsúra örömteli készülődést, baráti, rokoni együttlétet kívánok.

Szatai Gyuláné
dalkör vezető

Védőnő hírei

Kedves Epöliek!

Itt van a várva-várt nyár, vele megjött a kánikula is ami sok veszélyt rejt magában. Erre szeretném figyelmeztetni Önöket. A nagy meleg miatt sok folyadékot ad le szervezetünk ezt pótolni kell. Különösen veszélyeztetve vannak a gyerekek és a krónikus betegek, de az egészséges fiatal szervezetet is megviseli a nagy meleg. Egy felnőtt ember napi folyadék szükséglete legalább 2- 3 liter ezt a legjobb ásványvíz formájában meginni. Alkohol tartalmú ital tilos!

Gyermekeknél általában nem probléma a folyadék bevitel, mivel ők képesek sokat inni, de nem mindegy hogy mit. Legjobb az ásványvíz, pár csepp citrommal, illetve a natúr gyümölcsle ásványvízzel hígítva.

A másik fontos dolog, amit szeretnék leírni, a napsugárzás veszélyeiről: jelenleg napközben 10-15 perc alatt le lehet égni, ami sok szenvedést okozhat. Ezért azt tanácsolom, használjanak napkrémet. Csecsemőket semmiképp ne vigyék a napra 10 óra és 16 óra között ez vonatkozik a krónikus betegekre is.

Másik témám a kullancsok lennének, sajnos nagyon szaporodnak és köztük megbújnak a fertőzöttek is. Kullancs csípésre van védőoltás, de ezt nyári védettségre legpraktikusabb télen elkezdni az oltásokat. Az oltás viszont nem hatásos Leim-kór ellen, amit szintén a kullancs terjeszt. Ezért ha valaki be van oltva, kullancs eltávolítása után pár napig figyelni kell a csípés helyét nem pirosodik egyre nagyobbra, ha igen orvoshoz kell menni ő ellátja gyógyszerrel és ezzel a probléma meg van oldva.

Kirándulás alkalmával használjanak zárt ruházatot, és hazajövetel után mindjárt nézzék át magukat, illetve a gyerekeket. Ha kullancsot találnak, azt mindjárt ki kell szedni, nem szabad semmivel bekenni. Kézzel is ügyesen ki lehet szedni, ugyanis a légzőnyílása a bőr felett van, így megfogható. Fél fordulat balra és kihúzni, nem baj, ha a feje beszakad.

Kedves lakosok befejezném rövid tájékoztatómat, aki e témában még kíváncsi valamire hétfői napokon megtalálható vagyok a rendelőben szívesen tájékoztatok mindenkit.

Jó, problémamentes nyarat kívánok, és kérem, vigyázzanak a gyerekekre és egymásra.

Vehovszki Mária
védőnő

Könyvtár hírei

Kedves Epöliek!

Eseménydús hónapokat tudhatunk magunk mögött. A gyermekek részére élményekben gazdag gyermeknapot tartottunk az Önkormányzattal együtt, ahol kedvükre válogathattak a kicsik és nagyok. Hiszen volt babasarok, ahol a kisebbek tudtak játszani, míg a nagyobbak ugrálóvár, lovaslás, traktor, rendőrautó és polgárőrautót vehettek szemügyre, sőt ki is próbálhatták. Egyik nagy kedvenc az elmaradhatatlan lángos volt, amit a kedves epöli nagymamák készítettek, másik nagy kedvenc a vattacukor és jégkása volt, amit a gyermekek szívesen fogyasztottak.

Sokan részt vettek a sorsversenyen is, ahol különböző ügyességi feladatokat kellett végrehajtani, így a végén a sikeres résztvevők csokit kaptak.

A kézműveskedés sem maradhatott el. A gyermekek papírsárkányt készíthettek, de volt, aki szívesen gyurmázott vagy színezett is.

Ezúton is köszönjük a támogatóknak: Belkovic Attila, Bokros Gábor, Gyermelyi Zrt., Cserődi Péter (r.őrnagy), Jantyk Éva és azoknak, akik segítettek, hogy ez a nap még szebb legyen: Hajdler Isvánné, Horváth Istvánné, Lázár Jánosné, Molnár-Peltzer Zsanett, Schmid Andrásné, Schmidt Fruzsina, Szászi András Károlyné, Üveges Jánosné, Vibling Lajosné, Tácsik Györgyné.

A könyvtár könyvállománya folyamatosan bővül a Megyei Ellátási és Módszertani Osztály József Attila Megyei és Városi Könyvtár jóvoltából. Várok mindenkit, aki szeretné kellemesen eltölteni az időt egy kis olvasással az újonnan érkező könyvek közül vagy a meglévők közül. Az ifjabb generációt is szívesen látom, bármelyik nyitvatartási napon egy kis olvasás, rajzolás, színezés belefér a hosszú nyári napokba.

A könyvtár nyári szünet ideje alatt is üzemel, címe: 2526, Epöl, Hősök tere 5.

Nyitvatartási idő változatlan:

Hétfő 14⁰⁰-17⁰⁰

Szerda 10⁰⁰-13⁰⁰

Péntek 13⁰⁰-15⁰⁰

Ajándékozott könyvek is érkeztek a könyvtárba, ezúton köszönöm a felajánlást. Ezek a könyvek az állományba vétel után az epöli könyvtár könyvállományát fogják gyarapítani.

Májusi hónapban a József Attila Megyei és Városi Könyvtár jóvoltából községünkbe látogatott el Szabó Károly a székelyudvarhelyi könyvtár munkatársa, aki korábban a Dunatájnál is dolgozott. A székely erődtemplomokról tartott előadást a dunatájosi filmek alapján, de saját élményeit is elmesélte.

Választott téma Dékány István: Magok oltalmára: Csíkrákos volt. Az érdeklődők nagy odafigyeléssel hallgatták és kérdezték, sőt még egy kicsit el is kalandozhattunk székelyföld más részeire is.

Júliusi 1-én indul és egészen július 26-ig tart a kézműves nyári tábor, mely hétfőtől – péntekig tart 8:00-tól 15:00-óráig lesz a Községi házban és a Könyvtárban. Várom, azokat a gyermekeket, akik kellemesen szeretnék eltölteni a nyári szünet egy részét, egy kis kirándulással, játékkal, mókával és kacagással. Ételt és italt mindenki hozzon magával!

Mindenkinek kellemes nyarat kívánok!

Vágenszommer Orsolya
könyvtáros

RETRO KIÁLLÍTÁS!!!

2019. június 23-án RETRO KIÁLLÍTÁS nyílt a Tájházban!
A 60-as; 70-es; 80-as évek használati tárgyait, illetve az Epölön akkor tájt működő műanyagipar helyben készült termékeit tekinthették meg az érdeklődők.

A Tájház kb. egy hónapon keresztül várja a RETRO KIÁLLÍTÁS anyagával az érdeklődőket!

A tárlat megtekinthető:

Hétköznaponként 8⁰⁰ – 16⁰⁰ óra között az önkormányzatnál előre egyeztetett időpontban.

Illetve a búcsú-i hétvégén:

- június 29-én (szombaton) 18⁰⁰ - 20⁰⁰
- június 30-án (vasárnap) 15⁰⁰ - 18⁰⁰ óra között.

Epöl Községi Értéktár Bizottság

Kedves Epöliek

A nyári hónapok beköszöntével a nyaralás, pihenés, családi, baráti kikapcsolódások mellett nem árt néhány dologra figyelni, hogy néhány kellemetlenséget elkerüljünk.

A rendkívüli meleg beköszöntével kerüljük napközben a közvetlen napfényt, idős emberek a kora reggeli és késő esti órákat leszámítva napközben inkább tartózkodjanak a hűs lakásban. Figyeljünk a fokozott folyadékbevitelre, mely naponta a 3-4 literet is elérheti. Fényvédőkrémként részesítsük előnyben a fizikai fényvédelmet biztosító készítményeket, mely fizikai részecskék már a bőr felszínéről visszaverik a napsugarakat, így azok nem jutnak le a bőr rétegeibe. Amennyiben mégis sokat tartózkodtunk a napon és a hőártalom hatásait észlelnénk magunkon, mint pl szédülés, fejfájás, gyengeségérzés, álomosság, feltétlenül pihenjünk le egy hűs szobában és fogyasszunk sok folyadékot. Mindig tartsunk otthon szúnyog, rovarcsípés, illetve az ezekre adott allergiás reakció gyors enyhítésére szolgáló Fenistil gélt, kisebbek esetében Fenistil cseppeket, bőrfertőtlenítésre alkalmas készítményt. Amennyiben a rovarcsípés környezetében jelentkező bőrpír 2-3 napon belül nem enyhül, fájdalmassá, esetleg keményebb tapintatúvá válik, forduljunk orvoshoz. Kullancscsípés esetén a kullancs eltávolítása után figyeljük az érintett bőrt területet, ha 1-3 héten belül növekvő bőrpír jelentkezne, szintén forduljunk orvoshoz.

Kívánok minden Kedves epöli lakosnak gondtalan, boldog, élményekben gazdag nyaralást, pihenést, nyári hónapokat, a gyermekeknek kalandokban gazdag nyári szünetet!

Dr. Szigeti Judit
házi orvos

Mire figyeljenek az idősök nyáron?

Előreláthatólag tartja magát a nagy meleg. Ez az idősebbek számára igencsak megterhelő lehet. Ebben a korban már nem működik tökéletesen a szervezet hőszabályozó mechanizmusa. Az idősök kevesebbet izzadnak, nem érzékelik olyan pontosan a környezeti hőmérsékletet, mint fiatalabb korban. A folyamatot rontják az idős korra jellemző betegségek. Mozgásuk is korlátozottabb, emiatt is nehezebben alkalmazkodnak a hőséghez.

A legfontosabb tanács:

1. Környezetünk hűtése!

Próbáljuk meg a lakoszoba belső hőmérsékletét ezekben a napokban max. 27 fok körül tartani: az ablakot csak éjszaka és hajnalban nyissuk ki, nappal sötétítsünk be. A legjobb erre a külső ablaktábla, a zsalugáter, de ha ez nincs, húzzuk el a sötétítő függönyt, csukjuk be a spalettát!

Ha van légkondicionáló, időnként kapcsoljuk be, de a hőmérsékletet ne állítsuk 25 foknál hűvösebbre és figyeljünk arra is, hogy a hideg levegő befűvése ne legyen túl erős. A készüléket szakaszosan használjuk, ellenkező esetben ugyanis megfájdulhatnak az ízületek.

A ventilátort – ha van otthon – szintén szakaszosan kell üzemeltetni. Fontos tudni, hogy a lapátok csak a belső meleg/forró levegőt forgatják, ami még jobban kiszárít bennünket, ezért még több folyadékot kell fogyasztani. Párológatót is elhelyezhetünk a szobában, a kicsit magasabb páratartalom hűvösebb érzetet kelt.

Nagyon jó hatású, ha egy-egy alkalommal maximum fél órára nedves törölközőt teszünk a homlokunkra, nyakunkra, csuklónkra. Jó hatású az is, ha lábunkat 20-22 °C-os vízben hűtjük. A többszöri, langyos vízzel való zuhanyzást csak a biztonságosan mozgó, jó fizikai állapotú időskorúaknak javasoljuk, az esetleges elcsúszásos balesetek megelőzése érdekében.

2. Fogyasszunk elegendő mennyiségű folyadékot!

Igyunk akkor is, ha nem érezzük magunkat szomjasnak! Óránként legalább egy pohár folyadék fogyasztása szükséges. Fogyaszthatunk könnyű zöldséglevéseket, amit enyhén sózzunk meg.

Az idős ember csekély rosszullét esetén is hívja fel kezelőorvosát, kérjen tanácsot állapotával kapcsolatban. A korai beavatkozással megelőzhető a súlyosabb kiszáradásos állapotok.

3. Csak minimális fizikai munkát végezzünk!

Melegben általában fáradékonyabbnak, bágyadtabbnak érezzük magunkat akkor is, ha alig mozgunk, hiszen szervezetünk a hőleadással jelentős munkát végez, ami elsősorban a szívműködést terheli meg. A kánikulában az egyszerű hétköznapi tevékenységek is rendkívül megerőltetőek lehetnek.

4. Ügyeljünk az élelmiszerek megfelelő hűtésére!

A megmaradt ételeket minél előbb hűtsük le, újra fogyasztás előtt forraljuk fel vagy süssük át.

Az időskorúak nagy részénél a hiányos fogazat, így a darabos ételek fogyasztása okoz nehézséget.

Az étrendbe jól beilleszthetőek a különféle levesek, főzelékfélék, mártások, szószok, kásák, pudingok, piskóták, sodók, tejes italok, turmixok, amelyeket hiányos fogazattal is el tudnak fogyasztani.

Időskorra az ízérzékelés is változik: fűszernövények (petrezselyem, rozmaryn, kakukkfű, majoránna, oregánó stb.) bőségebb alkalmazásával ízletessé tehetjük az ételeket.

Időnként megengedhetünk magunknak gyümölcsös, túrós, pudingos süteményeket, vagy lehet egy szelet csokoládét fogyasztani.

Néhány étel, ami rendkívüli fontossággal bír az ötven év felettiek táplálkozásában. Ilyen

- a kelkáposzta

de, hasonló tulajdonságokkal bír a spenót, a spárga és a brokkoli is.!

- a dió

Sok fehérjét, rostot, egyszerűen telítetlen zsírt és antioxidánsokat tartalmaz. Csökkenti a koleszterinszintet, jó hatással van a szív egészségére.

- friss ételek

Bár kényelmes bedobni egy előkészített doboz ételt a mikróba, részesítsük előnyben a friss ételeket.

- a víz: soha ne várjuk meg míg kiszárad a szánk!

Válasszunk könnyen emészthető ételeket!

Ha a húsz-harminc éves korúak kalóriamennyiségét száz százaléknak tekintjük, ez hatvan év felett már negyedével csökken, hetven év felett pedig már a hetven százalékot sem éri el. Az ennél több már szinte elkerülhetetlenül túlsúlyhoz vezet, annál is inkább, mert ilyenkor már sokkal nehezebb ledolgozni. Az étrend összeállításánál ezekre is gondolni kell.

Lényeges ebben az életkorban is a megfelelő testmozgás, az elegendő mennyiségű folyadék és a rostbevitel.

Ajánlatos az öltözködésre is figyelni, könnyű lehetőleg pamut ruházatot, ami segíti a test hőleadását. Kényelmes jól szellőző cipőt viseljünk, ami azonban a félre csúszás veszélyét nem okozza.

Ha egészségi állapotunk engedi, érdemes minél több időt tölteniük unokáinkkal, vigyázni rájuk, gondoskodni róluk. Ezzel egyrészt a család hasznos tagjának érezzük magunkat, másrészt az az életerő, szeretet és öröm, ami a kicsikből sugárzik, átragad rájuk is.

A nagyszülő szerep – a magabiztosság, kényeztetés, türelem és bölcsesség négyesével – az unokák fejlődésére is pozitív hatással van. Az ilyen gyermekek esetén jóval kisebb eséllyel alakul ki érzelmi és viselkedésbeli probléma.

Úgy tűnik, ez mind a nagyszülők, mind az unokák számára előnyös, így fontos lenne minél több időt együtt tölteniük.

Kívánok mindenkinek jó nyarat és kikapcsolódást:

Blinczinger Marika

A polgárőrség és a rendőrség tanácsai a nyárra

Mire figyeljenek oda kiemelten a nyári hónapokban?

Mindenekelőtt gyermekeikre. A tanév befejeztével az iskolai fegyelem, illetve a folyamatos felkészülés, valamint a rendszeres beszámoltatás miatt kialakult feszültség alól hirtelen felszabadult fiatalok gyorsan kiengednek, legtöbbször könnyelműen élik meg a nyári szünidő adta szabadságot. A fiatalok sok esetben feltűnő, jól látható helyen hordják az értékeiket, ékszereiket. Megmutatják egymásnak frissen beszerzett elektronikai eszközeiket. Teszik ezt tömegközlekedési eszközökön, zsúfolt plázákban, közösségi helyeken, nem gondolnak arra, hogy magatartásukkal milyen komoly veszélynek vannak kitéve. Gyakran megtörténik a szabadidős programok szervezése, valamint a szállásfoglalás során, hogy felelőtlenül használják bankkártyájukat. Internetes foglalás, vagy vásárlás alkalmával könnyedén megadják kártyaszámukat, kódukat, nevüket, elérhetőségüket, vagyoni állapotukra utalnak internetes fórumokon, vagy elektronikus levelezés alkalmával. Ezáltal fokozottan megnő az áldozattá válás esélye.

Jó tanácsaink:

Ne hívják fel magukra a figyelmet, strandokon, közösségi helyeken, zsúfolt bevásárlóközpontokban a feltűnő viselkedésükkel, értékes tárgyakkal, ékszerekkel! Sportolás közben, a strandon ne hagyják őrizetlenül értékeiket! Ha lehetőség van rá, akkor használjanak csomag-, illetve értékmegőrzőt és annak kulcsát lehetőleg mindig tartsák maguknál!

Az autóval érkezők mindig ellenőrizzék, hogy az autót bezárták és semmilyen nagyobb értéket nem hagytak látható helyen!

Szünidős programokra is csak a szükséges készpénzt vigyék magukkal, a bankkártyát és a PIN kódot ne tartsák egy helyen. Amennyiben bankkártyájukat elveszítették, vagy gyanú van arra, hogy annak adatai nyilvánosságra kerültek, azonnal tiltassák le!

Szórakozóhelyeken, fesztiválokon lehetőleg palackozott, előtűnk felbontott italokat fogyasszanak! Ne tegyék le poharukat, ne hagyják őrizetlenül, amíg meg nem itták annak tartalmát.

A nyári szezonban sok a fesztivál, szabadtéri rendezvény, ami nagyobb tömeget vonz. Javasoljuk, hogy táskáját lehetőség szerint tartsa maga előtt, értékeit ne tartsa a farzsebében, ne adjon lehetőséget a zsebtolvajoknak!

Ne fogadjon el bontott italt idegenektől!

Autójában, az utastérben ne hagyjon értéket, még üres táskát sem. A csomagtartó sem nyújt 100% biztonságot.

Még rövid időre se hagyjon gyermeket vagy háziállatot a parkoló járműben, mert a gépjármű belsejében nagyon rövid idő alatt kialakuló magas hőmérséklet akár halálhoz vezethet!

A parton vagy a medence szélén törölköző alá rejtett pénz, telefon, slusszkulcs nincs biztonságban. Előfordulhat, hogy ez az első hely, ahol a tolvaj értékek után kutat. Értékeinek védelme érdekében vegye igénybe a strand értékmegőrzőjét! Fesztiválra, kulturális rendezvényre jegyet online csak megbízható forrásból vásároljon!

Amennyiben egyedül kell otthon hagyniuk gyermeküket, nagyon fontos, hogy tisztázzák vele a biztonságát érintő alapvető szabályokat:

- Idegeneket ne engedjen be a lakásba!

- Ha egy elektromos készülék elromlott, ne nyúljon hozzá, várja meg a szülőket amíg hazaérnek!

- Ha tűz ütne ki a lakásban, fontos, hogy ismerje a tűzoltók számát, amit azonnal hívni kell és hagyja el a lakást! Ne próbálja meg egyedül eloltani a tüzet, mert könnyen füstmérgezését kaphat, vagy megsérülhet!

- Az interneten való szörfölés jó kikapcsolódásnak tűnhet, de itt is fontos az óvatosság:

Idegeneknek soha ne árulja el, hogy egyedül van otthon!

Senkinek ne adja meg a lakcímét, személyes adatait!

Ha nyaralni megy a család, az időpontot a közösségi oldalakon soha ne írja ki, mert ez nyílt meghívó a betörők számára!

Ha chat-en idegenek hívják el találkozóra, mondjon minden esetben NEM-et!

Amennyiben bűncselekmény áldozatává válna, kérjük, azonnal értesítse a rendőrséget az ingyenesen hívható 107, illetve 112 telefonszámon!

Fürdőzés szabad vízben

Az alábbi szabályok betartása életet menthet:

Ismeretlen helyen vízbe ugrani veszélyes, mert a vízfelszín alatt nem látható kövek, cölöpök, karók és egyéb tárgyak maradandó sérülést, rosszabb esetben akár halált is okozhatnak.

Gyengén úszóknak azt javasoljuk, hogy csak sekély vízben mártózzanak meg!

Szeszes italtól befolyásolt vagy bódult állapotban a fürdőzés életveszélyes.

A szabad vizek mentén a kijelölt fürdőhelyen történő fürdőzés a legbiztonságosabb.

Aki nem tud úszni, mély vízben ne használjon felfújható fürdőeszközt! Ha a part mellett elalszik a gumimatracon, akkor is kisodródhat a mély vízbe.

Figyeljék a viharjelző szolgálat jelzéseit!

A fürdőzés teli gyomorral nem javasolt.

Az úszóeszközök (vízibicikli, gumimatrac, illetve más felfújható eszköz) használata szintén fürdésnek minősül, így ezekre is a fürdés szabályai vonatkoznak. A fürdőhely határait a parton táblával, a vízben bójákkal jelölik. A 120 cm-nél mélyebb víz határát, illetve a fürdési tilalmat szintén táblával jelölik.

Aki tiltott helyen fürdik, szabálysértést követ el és pénzbírsággal sújtható.

A gyermekek védelmében:

Hat éven aluli, továbbá úszni nem tudó tizenkét éven aluli gyermek csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett fürödhet szabad vizekben!

Gyermekek még a vízparton se hagyjanak felügyelet nélkül!

Úszni nem tudó gyermekek esetében indokolt a mentőmellény vagy mentőgallér használata.

Tizennégy éven aluli gyermekek felnőtt felügyelete nélkül lehetőleg ne használjanak vízibiciklit!

2019

EPÖLI

06.29.

BÚCSÚ & UTCABÁL

Helyszín: SPORTPÁLYA

20:00-tól zenél: SZALAY BAND

ZENE
Hinták
Céllövölde
Édességek

BÜFÉ

Színész válogatott-Epöli
Labdarúgó mérkőzés



16:00

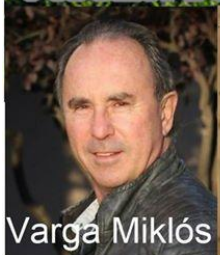
A mérkőzés szünetében
11-es rúgó verseny.

Nyeremény egy
színészek által
dedikált focilabda.



A rendezvényre a belépés díjtalan

Részvevők többek között:



Varga Miklós

Lakióth Aladár

Eperjes Károly

Nemcsák Károly

Sraub Dezso

Sándor Péter

Pásztor Tibor