



DÁVODI ÉLET

DÁVOD község ÖNKORMÁNYZATÁNAK lapja

XXXII. ÉVFOLYAM, 2017. AUGUSZTUS
NAGYBOLDOGASSZONY, ÚJ KENYÉR HAVA

Nyárköszöntő

*Szervusz, kedves Napsugár!
Örülünk, hogy itt a nyár.
Kérlek, süss jó melegen,
pihenhetsz a réteken.*

*Érleld meg a gabonát,
lombosítsd a sok szép fát,
langyosítsd a vizeket,
melegítsd a szíveket!*

K. László Szilvia

DÁVODI FALUNAP 2017.

AUGUSZTUS 18.-19.

AUGUSZTUS 18. PÉNTEK

▶ **18:00** órai kezdettel a korábbi évekhez hasonlóan Orgona koncerttel kezdődik az idei falunapi rendezvény, a dávodi Római Katolikus templomban. Orgonán játszik Sirok Zsolt helyi kántor. Idén a Bajai Liszt Ferenc Énekkar Egyesület is bemutatja műsorát a mi kis templomunkban.



Bajai Liszt Ferenc Énekkar bemutatása

A Bajai Liszt Ferenc Énekkar 155 éves múltira tekint vissza. Jogelődje a Bajai Dal- és Zeneegylet 1861-ben alakult meg.

2016-ban nagyszerű Jubileumi Hangversenyen ünnepelték meg az alapítás 155. évfordulóját.

Liszt Ferenc nevét 1958 óta viseli a kórus. Jelenlegi karnagyuk – Makkai Gézáné – 1993 óta áll az együttes élén.



Az évad őszi szakaszában egyházi műveket tanulnak készülődve a rendszeres Adventi Hangversenyekre, melyeket Baján és a környező településeken mutatnak be. A tavaszi időszakban világi művekkel gazdagítják a kórus repertoárját és kórustalálkozókon vesznek részt más városokban.

Külföldi fellépéseken is számos alkalommal bemutatkoztak Csehország, Németország, Franciaország, Olaszország, Szerbia és Erdély városaiban. Legutóbb idén júniusban, Olaszországban vettek részt a XX. Alta-Pusteria Nemzetközi Kórusfesztiválon, ahol négy alkalommal álltak színpadra nagy sikerrel.

A Bajai Liszt Ferenc Énekkar Egyesület a házigazdája a bajai **Pünkösdvári Kórusfesztiválnak**, amit idén már kilencedik alkalommal rendeztek meg. Ezeken a fesztiválokon mindeddig 26 városból 34 kórus mutatkozott be Baján.

Az elmúlt 24 évben Makkai Gézáné vezetésével már több, mint 200 művet adtak elő. Repertoárjukban a gregoriántól az oratóriumokon át, klasszikus és romantikus műveken túl a népdal-feldolgozásokig minden megtalálható. Szívesen adnak elő kortárs műveket úgy magyar, mint külföldi szerzőktől. Egyházi repertoárjukban komplex misék is szerepelnek, és meghívásra gyakran szolgálnak ünnepi szentmiséken az énekkarban.

▶ **20:00** órai kezdéssel a Bajai Fialatok Színháza kápráztatnak el minket a bemutatkozó műsorukkal.

Bajai Fialatok Színháza

„A Bajai Fialatok Színháza Baja városának legrégebb óta működő színi társulata. Bár ezen a néven csak 2008 júniusa óta ismer minket a közönség, valójában jóval régebbre nyúlik vissza történetünk, hiszen színházunk az 1996-ban alakult III. Béla Gimnázium Színistúdiójából nőtte ki magát állandó városi társulattá. Célunk, hogy a legkisebektől az idősebb korosztályokig mindenki megtalálhassa a számára legkedvesebb produkciókat, ha eljönnek megtekinteni bennünket állandó játszási helyeinkre, a Bajai Városi Színházterembe és a Bácskai Kulturpalotába, vagy vidéki fellépéseink helyszíneire.



A Színház repertoárja igen változatos, a zenés-táncos show-műsoroktól kezdve a vígjátékokon, kabarékon, musicaleken keresztül a komolyabb drámákig, színjátékokig sok műfajt kipróbáltak már a társulat tagjai. A Színház történetének 21 évada alatt eddig összesen 60 egész estés színházi produkciót állítottunk színpadra.

Dávodon társulatunk szólistái közül Bárdos Gréta, Nagy Alma Virág, Szarvas Panni, Terray Orsolya, valamint a színház művészeti vezetője és rendezője, Ottmár Attila fog fellépni egy sokszínű, zenés összeállítással, melyben musical részletek, operett slágerek, valamint könnyűzenei dallamok egyaránt elhangoznak majd.”

AUGUSZTUS 19. SZOMBAT

▶ **9:00** órától kezdetét veszi az idei Dávodi Napok „III. Dávodi Aranyfakanál Főzőversenye” a sportpályán.



„III. Dávodi Aranyfakanál Főzőversenye”

A versenyre helyi családok, baráti társaságok, civil szervezetek, egyesületek - legfeljebb 6 fős csapatok jelentkezhetnek. Jelentkezni írásban,

a Polgármesteri Hivatalban Galló Emesénél vagy Csizovszki Bettinánál 2016. augusztus 14-ig lehet. Nevezni a helyszínen elkészített, a versenyszámhoz illeszkedő étellel lehet. A főzéshez szükséges alapanyagot (3 kg sertés hús), 1 db sörasztal garnitúrát, sátozt, tűzifát a rendezők biztosítanak a csapatok részére. Az ételhez szükséges egyéb alapanyagokról, főzőedényről, a tálaláshoz szükséges evőeszközökről, tányérokra, poharakra, minden csapat maga gondoskodik! A főzésre 3 óra áll a rendelkezésre.

Az elkészült étkeket szakmai zsűri pontozza, elsősorban az alábbi szempontok alapján:

- az étel ízletessége, állaga
- a csapat megjelenése

Az eredményhirdetés és a díjak átadása 13:00 és 14:00 óra között várható. Minden résztvevő csapat oklevelet kap, az első 3 helyezett díjazásban részesül! Az egyedi csapatmegjelenést külön díjazza a zsűri!

FONTOS!

A csapatok a főzőhely környezetének tisztaságáról, annak megőrzéséről maguk gondoskodnak! Az ételek elkészítése során a tűzvédelmi óvintézkedéseket be kell tartaniuk!



A főzőverseny ideje alatt a Sportpályán kicsik és nagyok, fiatalok és idősebbek egyaránt kellemesen tölthetik az ott lévő időt. Míg a főszakás a bogrács mellett „melegszik”, addig a csapat többi résztvevője, illetve a focipályára látogató vendégek az alábbi programok közül választhatnak!



▶ 9:00 órától

Idén megrendezésre kerül a műfüves pályánkon az „Öreg fiúk” labdarúgó tornája.

Egészség mindenképp előtt...

A bajai Szent Rókus Kórház dolgozói szeretettel az idei évben is várnak mindenkit a sportpályán egy átfogó egészségügyi szűrésre.



Amit kínálnak:

- Egészségi állapotfelmérés, kockázatbecslés
- Vérnyomásmérés
- Testsúlymérés
- Testtömeg index (BMI) számítás
- Testzsír % mérés
- Vizscerális (zsigeri) zsírszint mérés
- Stressz állapot szűrés
- Étrendi tanácsadás
- Testmozgás tanácsadás
- Egyéni egészségfejlesztési terv készítés

A Rioter Games szervezésében kipróbálható lesz:

- Íjász csata

„Őseink kedvelt fegyverének segítségével játékos formában ismerkedhetnek meg a résztvevők az íjászáttal, miközben visszarepülhetnek az időben az ókori csaták világába.

Az íjász csata egy új sportág, ami az íjászat és a kidobós játék keveréke. A speciális nyílveszők vége puha szivacs, így a találat aligha érezhető. A játékot csapatban is lehet játszani.”

- Mobil kaland park

A kalandparkok élményét varázsoljuk a rendezvény szívébe.

- Eurobungee
- Légvár

▶ 9:30 órától Kutyának áll a világ

Agility bemutató

Egy kiépített akadálypályán (kb. fél kézilabdapálya füves területen) zajlik a 45 perces fergeteges agility bemutató, ahol 6-8 kutya mutatja meg ügyességét, gyorságát a gazdik vezényszavára. A látványos agility show után a nézők megismerkedhetnek a kutyusokkal. Többszörös magyar bajnok párosok, magyar válogatott versenyzők várnak mindenkit sok szeretettel, hogy megmutassák tudásukat, és mesélhessenek arról a varázslatos kapcsolatról, amely köztük és kutyáik között évek óta meghatározzák életüket.



▶ 10:30 órától

Buborék Show

Magyarországon hódít az új örület, a Buborék Show, tehát az óriás szappanbuborék készítés. Kezdetnek, hogy a gyerkőcök szája tátva maradjon, animátorunk kisebb, nagyobb és óriás buborékokat állít elő, majd a gyerekek, miután kiugrálták magukat, ki is próbálhatják az óriás buborék készítését, melyet a helyszínen lévő animátoraink bemutatnak, az első pár buboréknál pedig segítenek is. **A program nem színpadi műsor, nem ko-reografált, egy játékos, vidám és szabad szórakozási forma, melyben a gyerekek mindig önfeledten játszanak.**



DÉLUTÁNI PROGRAMOK

Helyszín: Művelődési ház

▶ 18:00 órától

A Rioter Games szervezésében kipróbálható lesz:

- Crazy Cart

„Gyerekek és felnőttek számára megalkotott elektromos drift gokart. Maximális sebessége 11 km/h, teljesen biztonságos, viszont annál trükkösebb vezetni. A cél, hogy keresztben kell vezetni az akadálypályán.”

- Virtuális Valóság sátor

„Csak nálunk elérhető napjaink legmodernebb szórakoztató eleme! A virtuális valóság sátorban a résztvevők egy virtuális valóság sisak segítségével egy új dimenzióba léphetnek. Aki egyszer kipróbálja, az sosem felejtje el az élményt.”

Légvarguru biztosítja a kicsiknek és nagyoknak az:

- ugráló várat
- óriás csúszdát
- arcfestést és a csillámtetkókat



▶ **18:30** órákor

Dávodi Forrás Óvoda kis lakói szórakoztatnak minket a műsorukkal

▶ **19:00** órától

A bajai Sundance TSE (Tánc Sport Egyesület) mutatja be színvonalas produkcióját

Az Egyesületről

„Egyszer volt, hol nem volt.....Táncsoportunk 5 évvel ezelőtt alakult, néhány Bácsbokodi fiatal lány lelkes részvételével.

Azóta a közösségünk rengeteg fejlődésen és átalakuláson ment át. Egyetlen dolog azonban sohasem változott: a tánc iránti alázatos, szenvedéllyel teli kötődésünk. A kis falusi táncsoportból évek kemény munkájával egy sikeres táncsoporttá és egy baráti körre nőttük ki magunkat. A sok-sok apró eredményünkből egyre inkább összeáll egy nagy, egységes és emblematikus cél...és a táncosok mosolya már sosem tűnik el. Örökké fennmarad, mint ahogyan a tánc is, hiszen ez az egyik legőszintébb, legszebb művészeti stílus.”

▶ **20:00** órákor

Sztárvendég: Princess hegedű trió

Princess: szépség és tehetség Amikor a klasszikus és a modern találkozik

A valóban hercegnői megjelenésű hölgyekből álló hegedűtrió egyedi crossover muzsikát játszik, amely a klasszikus és a modern zenét ötvözi. A fülbemászó és sokak számára ismerős dallamok modern csomagolása méltán igen hamar népszerűvé tette őket. Mindhárom művész mögött komoly zenei múlt áll, hiszen valamennyien Zeneművészeti Főiskolán végeztek.

▶ **21:00** órákor

Capuccino együttessel mulatjuk bele magunkat az éjszakába!

▶ **22:00** órától

Harold zenekar gondoskodik az utcából hangulatáról!

▶ **24:00** órákor

Tűzijáték, Ez + Az



KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓ

VIII. Bográcsfesztivál

Tisztelt dávodi lakosok, szeretném mindannyiuknak megköszönni, akik kilátogattak a rendezvényünkre és asztalt is foglaltak, valamint szeretném megköszönni támogatóinknak a segítségét:

- Augusztus 20 Mg. Zrt.,
- Dávod Önkormányzat,
- Nagybaracska Község Önkormányzata,
- Sümegi Zoltán,
- Dr. Mayer József,
- Dr. Ádám András,
- Facskó Mátyásné Becsei Kft.,
- Galló László Spielmix Kft,
- Dávod Strandfürdő és Hotel Fortuna,
- Anhur temetkezési vállalat,
- Szántosi Tibor,
- Horváth Árpád,
- Zeller Zoltán Kézműves-sziget Kft.,
- Hiezl János,
- Klenovits János,
- Kontra János,
- bezdáni Tóth paprika,
- Mezőfi Gábor borász,
- Vadász Ildikó (Babi),
- Julcsi ABC,
- Aladics Mónika,
- Soós Alexandra,
- Naphegy Pincészet,
- Jeszenky György,
- Benedek Tamás,
- hercegszántói és nagybaracscai Polgárőr Egyesület,
- valamint mindenkinek, aki önzetlen munkájával hozzájárult rendezvényünk sikeréhez!

*Keresztes Gábor,
a Polgárőr Egyesület elnöke*

MIGRÁCIÓ

Ahogy már a médiából Önök is értesülhettek róla, már többéves problémával küzdünk itt a déli határon, ez a migránshelyzet. Sajnálattal veszem tudomásul, hogy ezek a külföldi emberek sok esetben ki tudják, hogy milyen (tisztességtelen) szándékkal jelennek meg településünkön. Történt már betörés a helyi ravatalozóba, illetve legutóbb a temetőben „fürdőcskésés”. Nagyon sok helyi lakos személyesen is találkozott már velük, a Hercegszántói Határrendészeti Kirendeltségre (HRK) bejelentés kevés esetben érkezett, pedig ezek nagyban segíthetnék a rendőrök munkáját. Amikor ezeket az embereket dávodi lakosok meglátják, borszínük, ruházatuk, illetve gyanús viselkedésük alapján nagyon könnyen felismerhetik őket. Ezért kérném Önöket, hogy ilyen esetekben azonnal hívják a HRK-t a +36-30/466 1023 számon. Ez a szám a nap huszonegy órájában elérhető. Segítségüket a HRK vezetői nevében is köszönöm.

Keresztes Gábor, a Polgárőr Egyesület elnöke

BESURRANÓ TOLVAJOK

Időről-időre idegen emberek jelennek meg a faluban. Sokszor kértem már Önöket - elsősorban gondolok az idősebb lakosokra -, hogy magukat igazolni nem tudó idegeneket ne engedjenek be az ingatlanjaikba. Az utóbbi időben egyre gyakrabban járják településünket különféle vallásokra hivatkozva emberek. Én úgy gondolom, hogy egy vallásos településen élünk, a vallását bárki gyakorolni tudja, ezekre a hittérítőkre nincs szükségünk, és őket se engedjük be lakásukba.

Keresztes Gábor, a Polgárőr Egyesület elnöke

KÓBOR KUTYÁK

Sajnálattal tapasztalom, amikor településünk utcáit járom, hogy kisebb és nagyobb termetű kutyák szabadon sétálgatnak. Tudom azt, hogy ezek közül a jószágok közül jó néhány autóból kitett állat van, de a jelentős részük helyi lakosoknak a házőrzői. Kérem Önöket, hogy ezeket az ebeket próbálják házuk kerítésén belül tartani.

Keresztes Gábor, önkormányzati képviselő

EZEK A DEHIDRATÁLTSAJ JELEI

A folyadék hiánya már egy-két nap alatt is végzetes lehet, míg táplálék nélkül akár egy hétig is kibírjuk mi, emberek. Ebből is látszik, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék bevétele mennyire fontos a szervezet számára. Ha mégsem iszol elegendőt, azt tested jelezni fogja, ismerd fel, hogyan!



A kiszáradásig még csak el sem kell jutni ahhoz, hogy szervezeted megfelelő működésében zavar keletkezzen. Elég, ha csak néhány decivel iszol kevesebbet az ajánlott mennyiségnél. Mivel az emberi test 2/3-a víz, talán magyarázni sem kell a folyamatos folyadékpótlás fontosságát.

Sötét vizelet

A szomjúságérzet után ez a második tünete annak, hogy keveset ittál. A sötét sárga színű vizelet a csökkent vízkiválasztás, azaz a fokozott vízmegtartás jele. Figyeld rendszeresen a vizeletedet, akkor jó, ha majdnem szintelen pisilsz.

Fejfájás

Elég gyakori tünete a dehidratációnak a fejfájás. Ha egy húzós napon vagy túl, amikor nem is igen tartottál pihenőt, mert folyamatosan pörögtek az események, bizony nagy eséllyel fordulhat elő, hogy egy kortyot sem ittál. Ennek egyenes következménye a fejfájás, amivel valószínűleg csak a nap végén szembesülsz. Hidd el, nem éri meg elhanyagolni a folyadékpótlást, és ráadásul az estédnek is lóttek.

Szájszárazság

A szélre fogod, hogy állandóan az ajakír után kotorászol a táskádban? Nem biztos, hogy ez az oka annak, hogy rendszeresen kiszárad a szád. Ha nem iszol elegendő mennyiségű folyadékot, nem csak a szád, de a szemed és bőröd is kiszáradhat. Az okot szüntesd meg, ne a tünetet kezeld.

Fáradtság

Ha minden ok nélkül már napközben híz az ágy, és az energiáidat sem tudod megfelelő mértékben aktivizálni, kezd el figyelni és számolni, hogy egészen pontosan mennyi folyadékot is veszel magadhoz naponta. Persze a fáradtságnak ezer oka lehet, de az biztos, hogy a nem megfelelő mennyiségű vízfogyasztás is okozhat ilyen tünetet.

Szédülés

Ha keveset iszol, gyakran egyensúly-megtartási problémák is jelentkezhetnek. Oké, első körben valószínűleg te sem arra gyanakodsz, hogy ez a kevés folyadékbevitel miatt jelentkezik, de sokkal gyakoribb, mint azt gondolnád. És kinek hiányoznak az összetört csontok csak azért, mert elfelejtettél inni?



Keves vizelet, ritkán ürítve

Ennél kézenfekvőbb tünet talán nem is kell a dehidratáltság bizonyítására. Aki 3-4 alkalomnál kevesebbet megy naponta a mosdóba, és olyankor is csak nagyon keveset pisil, szinte biztos, hogy nem iszik elegendőt. A szervezetedet, vesédet pedig csak így tudod a mérgektől megszabadítani. A legjobb, ha mindig van a kezed ügyében egy ásványvizes palack.

Írta: Márkus Adrienn

forrás: <http://wellnesscafe.hu/wellness/2017-06/ezek-a-dehidratalt-sag-jelei/>

A NYÁR SLÁGERGYÜMÖLCSE: A DINNYE

Amit eddig nem tudtál a görögdinnyéről



Nincs is jobb egy szelet görögdinnyénél egy forró, nyári napon. A legtöbb jó tulajdonságát már mindenki ismeri, de akad még pár érdekesség, amitől még nagyobb kedvencé fog válni ez a zöldség. Igen, a görögdinnye nem gyümölcs!

A dinnyéből bármennyit ehetsz, hiszen 10 dkg dinnye mindössze 29 kalória, és csak 0,5 gramm fehérje van benne. Ideális egy böjti naphoz is, mert a szervezet vitamin- és ásványianyag-szükségletét majdnem teljes egészében biztosítja.

1. Nem is görög, hanem afrikai

Nevével ellentétben a görögdinnye őshazája Afrikában van, csak hazánkba görög közvetítéssel érkezett, innen kapta a nevét. A lédús finomságnak nagy tisztelője Olaszország is, Firenzében például minden év augusztusában hatalmas dinnyefesztivált rendeznek a szakácsok védőszentje, San Lorenzo tiszteletére.

2. Több benne a likopin, mint a paradicsomban

Ahogy a paradicsom élénkpiros színét, úgy a dinnye rózsaszínességét is a likopin nevű színezék adja. A likopin egy karotin származék, amiben nincs oxigén, ezért kémiaiilag stabil vegyület. Emellett tökéletes antioxidáns, mely meggátolja a káros sejtek elszaporodását, és erősíti az immunrendszert. A likopin tipikusan a piros gyümölcsök és zöldségek adaléka, segít a szívbetegségek ellen és többféle rákos betegség ellen is bevethető. Tipp: Hogy minél több antioxidáns megmaradjon a dinnyében, ne hűtsd túl, legyen szobahőmérsékletű.

3. Enyhíti az izomfájdalmakat

Egy spanyol tanulmány megállapította, hogy aki görögdinnye-levet iszik egy fárasztó edzés után, nyugtató hatást tapasztal. Azok a sportolók, akik fogyasz-

tottak ilyet edzés előtt, alacsonyabb pulzusszámon végezték a gyakorlatokat és kevésbé jelentkezett náluk izomláz. Ennek oka, hogy a görögdinnye húsában és héjában is megtalálható a citrullin – nagy mennyiség elfogyasztása esetén – a szervezetben lévő enzimekkel reakcióba lép és argininné, azaz esszenciális aminosavvá alakul át. Ez pedig jót tesz a szívnek, a keringésnek és az immunrendszernek. Az arginin a nitrogén-oxid képződését segíti elő, amely a Viagrahoz hasonlóan ellazítja az ereket, vagyis potencianövelő is.

4. Ez a gyümölcs egy zöldség

A görögdinnye a tökfélék (tök, sütőtök, uborka) családjába tartozik, tehát mint ilyen, tökéletesen belefér a zöldség kategóriába. Kevesen tudják, hogy a dinnye minden része – a mag és a héj is – fogyasztható, bár ma már a nemesítésnek köszönhetően mag nélküli dinnyét is lehet kapni. A héjából vízajtó teát készíthetünk.

5. Tele van vízzel

A természetes hidratáló mivel 91,5 százaléka víz. A magas víztartalom ellenére igenis értékes eledel, hiszen bőven találni benne A-, B1-, B2- és C-vitamint, béta-karotint, cinket, magnéziumot és vasat. Szeléntartalma pedig antioxidánsként harcol a környezet káros hatásaival szemben. Emellett fejfájás, fáradtság és gyenge koncentráció ellen is bevethető. A magas víztartalom és a rostok szinte átmoszák a gyomrot, vízajtó hatása pedig meggyorsítja a káros anyagok távozását a szervezetből.

forrás: <http://wellnesscafe.hu/wellness/2017-07/5-dolog-amit-eddig-nem-tudtal-gorogdinnyerol/>



RECEPTEK

Sárgadinnyebólé

- 1 kisebb sárgadinnye
- 3-4 evőkanál porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1/2 l édes fehérbor
- 1/2 l édes pezsgő
- 1/2 l édes pezsgő
- 1/2 l szénsavas ásványvíz
- 1/2 dl fehér rum
- mentalevelek
- jégkocka

Elkészítés

A gyümölcs héját és magját eltávolítjuk, a gyümölcshúst felkockázzuk. A dinnyekockákat megszórjuk a porcukorral és a vaníliás cukorral, majd felöntjük a borral, meglocsoljuk a rummal és 2-3 órán át hűtjük.

A pezsgőt, az ásványvizet, a mentalevelet és a jégkockát közvetlenül fogyasztás előtt adjuk hozzá.

forrás: <http://www.kifoztuk.hu/receptek/alkoholos-alkoholmentes-italok/item/sargadinnyebole>



Fetasajtós, lilahagymás görögdinnye saláta (kb. 2 főre)

- 1 kisebb fej lilahagyma
- 250 g feta sajt vagy krémféher sajt
- pár szelet görögdinnye
- tengeri só, frissen őrölt bors
- olívaolaj

Elkészítés

A hagymát, megtisztítom, majd először félbe, utána hajsál vékony szeletekre vágom. Beszójom, majd állni hagyom pár perctet. Addig a dinnyét kimagozom, felkockázom. A feta sajtot úgyszintén kockára vágom. Mehet egy tálba az egész, rászórom a lilahagymát, meglocsolom egy kevés olívaolajjal, majd kissé megborsozom. Összeforgatom és ha minden hideg volt, azonnal tálalhatom is. Egyébként jól behűtve a legüdítőbb.

forrás: http://ildinyo.blogspot.hu/2010/07/legjobb-dolog-ami-gorogdinnyevel.html#.WWS_Aun-vcc



Görögdinnye puding

- fél kg kimagozott görögdinnye
- 8 dkg cukor
- 3 evőkanál citromlé
- 6 fehér és 1 lap piros zselatin
- fél liter almalé

Elkészítés

A dinnyét vágd kockákra, majd szórd rá a cukrot, locsold rá a citromlevet, óvatosan keverd össze, majd egy órán keresztül hagyd állni. Ez után nyomkodd át egy szűrőn, hogy pürés legyen, majd öntsd fel az almaléval.

A zselatin lapokat áztasd előbb hideg vízbe, majd nyomkodd ki, és oldd fel őket két evőkanál forró vízben, majd add hozzá a dinnyelevet és keverd simára. A keveréket állítsd hideg fürdőbe, majd amikor már elkezd megdermedni, töltsd pudingos formákba, és tedd a hűtőbe, amíg kocsonyás nem lesz.

<http://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/desszertek/csabito-finomsagok-gorogdinnyevel-husit-es-kaloriaszegeny/118414#ixzz4mWo9Q1nU>



MIRE FIGYELJÜNK?

FONTOS A HÁZIÁLLATOK NYÁRI VÉDELME!



A gyakorlott házi kedvenc tulajdonosok már tudják, hogy a nyári melegben igen lényeges előkészületeket tenni a kutya, cica vagy egyéb állat biztonsága és jó közérzete érdekében. A hő-

ség a kedvenceket is megviseli, de nemcsak ez ellen kell védeni őket.

Ismerős számunkra, milyen érzés, amikor a hőmérő higanyszála egyre feljebb emelkedik, pedig már az eddigi se volt kutya. Igyekszünk mindent megtenni, hogy jobban érezzük magunkat és védjük egészségünket.

A háziállatok nyári védelme ugyanilyen fontos. Akár cicát, akár kutyát vagy más kedvencet tartunk, gondoskodnunk kell róla, hogy minél kevésbé legyenek kitéve a nagy melegnek.

Lássuk a legfontosabb tippeket a háziállatok nyári védelméhez!

1. Nagy a meleg és párás a levegő: a hőség és a pára veszélyt jelenthet az állatok számára. Leparkolt kocsiban soha ne hagyjuk őket, még rövid időre sem! Az sem megoldás, ha járó motor és a klíma működtetése mellett marad autóban a kedvenc. Nyáron ugyanis a hőmérséklet nagyon gyorsan képes emelkedni. Olykor érdemesebb a kutyát, cicát otthon hagyni a városba cipelés helyett, a háziállatok nyári védelme érdekében, s biztosítani neki a levegőt, valamint a hideg vizet.
2. Tartsuk hűvösben őket: szerencsére több módja van annak, hogy az állatokat biztonságban tudhassuk – mindig legyen hová elvonulnia a kedvencnek, biztosítsuk számára a hűvös helyiséget, a hideg vizet, amelyet ilyenkor jégkockákkal is hűsíthetünk. Akár fagyasztott nyalókát is adhatunk nekik, persze állatoknak való összetevőkből.
3. A háziállatok nyári védelme rovarok ellen szintén fontos. A legyek, bolhák előszeretettel keresik a „társaságukat”, s leginkább akkor, ha meleg és párás a levegő. Ha szükséges, fürdessük rendszeresen kedvenceinket, illetve alkalmazzunk rajtuk megelőzésre szolgáló kenőcsöt, egyéb terméket. Fontos, hogy gyakran ellenőrizzük testüket, nincs-e rajtuk csípés vagy élősködő.

A bunda végignézése azért is nagyon lényeges, mert a kullancsokat felfedezhetjük, mielőtt nagyobb bajt okoznának és eltávolíthatjuk azokat, vagy állatorvoshoz fordulhatunk. Használjuk a kullancs elleni nyakörveket is!



Használjuk a kullancs elleni nyakörveket is!

4. Bulizni készülünk a kedvencünkkel? Ha szeretnénk ellazulni, a háziállat nyári védelmét is biztosítsuk erre az időre: akár nálunk van a parti, akár másoknál, a kutyának, macskának adjunk elég vizet, legyen árnyékos hely, ahová elbújhat. A csokoládét, süteményt, alkoholos italt ne próbáltassuk ki a kedvencel! A szőlő, mazsola és a hagyma sem neki való. Tartsuk ezeket a dolgokat távol tőle!

5. A háziállatok nyári védelmét azzal is fokozzuk, ha – az állatorvos által is javasolt módon – kissé megnyíratjuk a bundájukat. Egyes kutyák ki-mondottan jobban érzik magukat egy kis nyírás után, másokat azonban heti vagy egy kis lespricceléssel lehűthetünk.

Tegyük meg mindent azért, hogy házi kedvenceink is jobban viseljék a meleget!

Forrás: <http://napidoktor.hu/blog/mire-figyeljunk-fontos-hazi-allatok-nyari-vedelme/>

ÍGY VÉDD A TAPPANCSOKAT A FORRÓSÁGBAN!

Örülünk az egyre több napsütésnek és nyári hangulatnak, de ilyenkor az állatok tappancsai még több figyelmet igényelnek!

Az aszfalt és a beton a tűző napon annyira fel tud hevülni, hogy könnyen égési sérüléseket okoznak a mancsokon. Ezért sose feledkezzünk el kedvencünk lábacsáiról!



Mit tehetünk értünk?

- lehetőleg nyári napokon hajnalban és este legyen a séta.
- napközben lehetőleg csak a füves részeken közlekedjünk az állattal! Ha erre nincs mód, mert van, hogy nincs füves rész, akkor vegyük a fáradságot, hogy lehajolunk és kézzel ellenőrizzük a talaj hőmérsékletét, mielőtt odaengedjük a kutyát.
- jól jöhet, ha van nálunk egy vizes törülköző, amire ráállhat az eb végszükség esetén.
- vannak különböző krémek és esetleg cipők, amik szintén a megégés megelőzését szolgálják.
- naponta ellenőrizzük óvatosan a talpukat!

A fürdőzés utáni forró járda különösen veszélyes, mert a felázott bőr még sérülékenyebbé válik!

Mik a jelei, ha már megégett?

- sántikálás
- gyakran nyalogatja, vagy rágcsálja a talpát a kutya
- érzékeny, más színű, sebes, esetleg hólyagos lesz a talp felülete
- hideg vizes lemosás, hűvös borogatás
- gyógyhatású kenőcsök
- bekötéssel vagy zoknival akadályozzuk meg, hogy saját magának még tovább rontsa a helyzetet
- mutassuk meg állatorvosnak

Égésmentes, vidám nyarat kívánunk!

forrás: <http://hobbiallat.hu/igy-vedd-a-tappancsokat-a-forrosagban/>

ISKOLAKEZDÉS

MILYEN AZ EGÉSZSÉGES ISKOLATÁSKA? 10 PONTBAN LEÍRJUK!



Leendő elsős gyermekeink életében az első iskolatáska vásárlása igazán nagy élmény! De milyen táskát válasszunk, hogy az tartósan szolgálja gyermeink biztonságát és egészségét? Tíz pontban összegyűjtöttük a fő szempontokat, amiket tartsunk szem előtt!

1. Válasszuk a hagyományos, két vállon viselhető modellt!

Gyermeink egészsége szempontjából fontos, hogy a hagyományos, két vállon viselhető iskolatáskát válasszunk, amelyekből már szerencsére rengeteg divatos kivitel található! Ez a táskakialakítás segíti, hogy a teher egyenlő módon oszljon meg a két váll között, így nem okoz ferde tartást, gerincferdülést.

2. A hátrész kialakítása kövesse a gerinc vonalát!

Táskavásárláskor az iskolás gyerek mindenképpen próbálja fel a táskát! Figyeljünk arra, hogy a hátrész kövesse a gerincoszlop vonalát. Ez azért fontos, hogy a megpakolt táska viselete se okozzon görnyedt testtartást.

3. Legyen a vállpánt széles, párnázott és állítható!

Olyan táskát válasszunk, amelyiknek széles a vállpántja, ez ugyanis nagyobb felületen osztja el a terhet. Fontos, hogy a gyermek méretéhez és ruházatához könnyen igazítható is legyen a pánt. Ez nem csak a kényelmes viselet miatt fontos, hanem a gerincet is védi! Mindig úgy állítsuk be a táskát, hogy annak alja a derékvonal felett kb. egy arasznyira legyen.

4. Ne legyen nehéz!

A jó iskolatáskák jó tartásúak és könnyűek. A tanszerek és tankönyvek jelentős tömeget jelentenek, fontos, hogy ezt a súlyt minél kevésbé növelje a táska üres tömege. Egy 2004. évi miniszteri rendelet [1] szerint az alsó osztályokban az egy napra szükséges tankönyvek súlya nem haladhatja meg a 3 kg-t. Ehhez adódik még az iskolatáska üres tömege is., ami kedvező esetben 1-1,5 kg-nál nem több.

5. A kialakítása legyen strapabíró!

Egy iskolatáskát általában nem egy évre veszünk. Ezért fontos, hogy a használat során őrizzük meg az alakját, a sarkait (főleg az alján) műanyag védőelemek erősítsék. Ez utóbbi a táska földre állítását is segíti, megakadályozva a könnyű felborulást.

6. Belső rekeszek a rendért!

Bepakoláskor, de az iskolában előpakoláskor is nagy segítség, ha a gyermek a tankönyveit, füzeteket külön belső rekeszekbe tudja rendszerezni. Gondoljuk el, hogy naponta 2-3, felsőbb osztályokban akár 4-5 tantárgyra való könyvet, munkafüzetet és füzetet fognak magukkal hordani, aminek az átlátható rendszerezése a rend feltétele.

7. Külső zseb az italnak!

Amikor egyszer az egyik gyerekeim itala eláztatta a füzetét, azóta én csak olyan iskolatáskát vásárolok, aminek külön külső italtároló zsebe van. Ebbe akár egy alma, egy mandarin vagy egy banán is könnyedén elfér, könnyen hozzáférhetővé, de a tankönyvektől mégis szeparált módon.

8. Biztonság az utakon!

A kiválasztott táskán vásárlás előtt nézzük meg, hogy van-e fényvisszaverő csík vagy macskaszem! A téli hónapokban korán fog már sötétedni, így ez elengedhetetlen!

9. Eső és hó elleni védelem

A táskát vízállóság szempontjából is vizsgáljuk meg! Fontos, hogy a teteje jól záródjon, ne vezesse be sem hátul, sem oldalt a vizet a táska belsejébe. Készülhet a táska vízálló anyagból, sok esetben még egy esővédő ponyva is húzható rá.

10. És persze a gyermekünknek is tetszen!

Az iskolatáska több éven keresztül gyermekünk mindennapi viselete lesz, ezért fontos, hogy szeresse azt. Olyan színt és olyan grafikát válasszunk, ami nem fog egy év alatt kimenni a divatból, és ami segíti gyermekünket is abban, hogy szeresse az iskolát!

+3 tipp, gyermekeink gerincének védelmében!

- Figyeljünk oda, hogy gyermekünk mindig csak a legszükségesebbeket cipelje magával. Ha úgy látjuk, hogy a „menetfelszerelés” súlya naponta meghaladja a kívánatos mértéket, ne habozzunk, jelezzük ezt az osztályfőnöknek, meg kell találni a megoldást!
- A lehető legkevesebbet cipekedjen a kicsi: vegyük el tőle a táskát, amikor tehetjük!
- Figyeljünk arra, hogy a gyerek egészségesen táplálkozzon, sokat mozogjon, ezek mind szükségesek az egészséges csontfejlődéshez!



forrás: <http://www.lurkovilag.hu/index.php?c=1981>

ÍGY KÉSZÍTSÜK FEL GYERMEKEINK SZERVEZETÉT AZ ISKOLAKEZDÉSRE

Tipppek a könnyed vitamin- és ásványi anyag feltöltéshez

Az iskolakezdés minden gyerek (és szülő) számára stresszes lehet, a nyári élményeket követően nehéz visszaszokni a tanórák kötött tempójához. Viszont vitaminokkal és ásványi anyagokkal feltöltötte könnyebb lehet a koncentráció, és a megfelelő fejlődésükért is sokat tehet. Íme, három példa arra, hogy mely vitaminokat és ásványi anyagokat érdemes pluszban biztosítani gyermekeink részére!

A csontok sztárja: kalcium

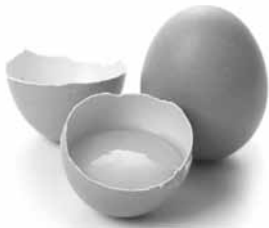
- Miért fontos? Szüleinkhez hasonlóan mi sem ismételhettük el elég sokszor otthon a lurkóinknak, hogy fogyasszanak elég tejterméket, ugyanis a benne lévő kalciumra szükség van a csontjaik megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez.
- Mennyit ajánlanak belőle a szakemberek? A kalcium 99 százalékban, az emberi csontozatban és a fogakban található, a maradék pedig a vérünkben kering. Naponta nemtől és kortól függően 800-1300 milligramm kalcium bevitelét javasolják a szakemberek.
- Hogyan biztosíthatjuk gyermekeink számára? Ha kalciumban gazdag ételt szeretnénk készíteni, akkor adjunk egy tál (30 gramm) teljes értékű gabona hozzáadásával készült, vitaminokkal és ásványi anyagokkal dúsított gabonapelyhet reggelire, ami 125 milliliter tejjel fogyasztva már



a napi ajánlott kalciumbevitel 37 százalékát is biztosíthatja. Fogyaszthatunk mellé egy banánt is, ami plusz 18 százalék, vagy a pelyheket elkeverhetjük egy pohár (150g) natúr joghurtban is, ami a napi javasolt kalciummennyiség 23%-át tartalmazza.

Napkirály: D-vitamin

- Miért fontos? A gyermekek csontjainak megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez a kalcium mellett szükség van még D-vitaminra is. Szervezetünk csonttömegének fejlődése ugyanis gyermekkorban és serdülőkorban a legintenzívebb, ezért kiemelten fontos a D-vitamin és a kalcium megfelelő mennyiségű és együttes bevitele.
- Mennyit ajánlanak belőle a szakemberek? A D-vitamin legnagyobb mennyiségben, a bőrben a napsütés hatására keletkezik, élelmiszerekből pedig naponta 5 mikro gramm bevitelét javasolják a szakemberek.
- Hogyan biztosíthatjuk gyermekeink számára? Élelmiszerből pl. 2,5 deciliter tej is fedezi a napi javasolt bevitel 13 százalékát, egy tál (30 gramm) teljes értékű gabona hozzáadásával készült, vitaminnal dúsított reggeli gabonapelyhellyel pedig már 19 százalékát is tartalmazhatja a napi D-vitaminnak. Mellettük a tojás is nagyon jó forrása lehet, majdnem a javasolt mennyiség dupláját is biztosíthatja a kicsik számára.



Egy kis extra: vas

- Miért fontos? A vas elősegíti a gyermekek kognitív (szellemi) képességének fejlődését; mint például a gondolkodást, memóriát, koncentrációt. Ráadásul elengedhetetlenül szükséges a vörösvértestek képzéséhez, ezáltal az oxigén szállításában is részt vesz.
- Mennyit ajánlanak belőle a szakemberek? A jó vasellátottságért, ezzel pedig a szellemi funkciók megfelelő működéséért napi 14 milligramm bevitele szükséges.
- Hogyan biztosíthatjuk gyermekeink számára? Csomagoljunk tízórait vagy uzsonnára teljes kiőrlésű kenyeret, aminek egy szeletje akár a napi ajánlott bevitel 12 százalékát is tartalmazhatja, vagy adhatunk egy marék diót is, például gyümölcsök mellé, amivel 5 százalékot biztosíthatunk. De ha szeretnénk, hogy már korán reggel hasznos tápanyagokkal feltöltve induljon meg csemeténk az iskolába, készítsünk reggelire teljes értékű gabona hozzáadásával készült, vitaminokkal és ásványi anyagokkal dúsított reggeli gabonapelyhet 125 milliliter tejjel, ami a napi vas szükséglet 24 százalékát adhatja.



A vitaminok és ásványi anyagok mellett a rendszeres, tápláló reggeli, valamint a megfelelő mennyiségű mozgás és pihentető alvás elengedhetetlen ahhoz, hogy gyermekeink kiegyensúlyozottak és energikusak lehessenek, ráadásul ezzel még a közérzetükön is javíthatunk.

„A változatos és kiegyensúlyozott étrend és az aktív életmód nélkülözhetetlen a jó egészségi állapot megtartásához” - vallja Dobos-Kufcsák Judit, a Nestlé dietetikusa

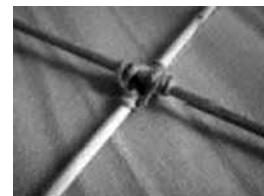
forrás: http://www.csaladilap.hu/cikkek/3976_igy_keszitsuk_fel_gyermekeink_szervezetet_az_iskolakezdesre

EGY KIS JÁTÉK: KÉSZÍTSÜNK PAPIRSÁRKÁNYT!

Hozzávalók: krepp papír vagy háztartási papír, hurkapálcika, madzag és kenőfejes ragasztó.

1. lépés

Fogjunk 2 hurkapálcikát, keresztbe tegyük le és a rövidebbnek szánt pálcából törjünk le kb. 10 cm-es részt. A keresztbe tett pálcákat jó alaposan összekötjük.



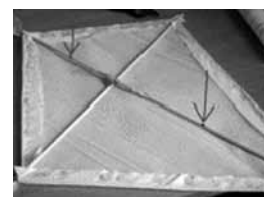
2. lépés

Elkészítjük a madzagból a sárkány szélét. Tehát körbetekerjük a keresztet. Erre fogjuk ráhajtani a krepp papírt. Ez azért kell, hogy stabilabb legyen a sárkány váza, és hogy a szélei is bírják a szelet. Körbetekerve a maradék madzagot nem vágjuk le, abból lesz a sárkány farka.



3. lépés

A sárkányvázat rátesszük a krepp papírra, és körbevágjuk a deltoid alakot. 1-2 cm ráhagyással kell, mert a papírt a madzagra hajtjuk és megragasztjuk a sárkány testét.

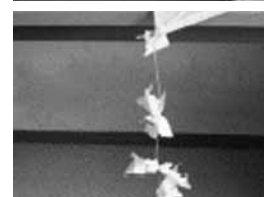


4. lépés

Elkészítjük a sárkány tartószerkezetét. A hosszanti átlón két ponton odakötözzünk egy madzagot. Át kellett hozzá döfni a krepp papírt, mert ezt a sárkányt úgy kell röptetni, hogy a hurkapálcákat ne lássuk.



Erősen odacsomózzuk, és mellesleg az átdöféssel keletkezett szakadást celluluszal leragasszuk (a front oldalon), nehogy a szél továbbvigye a repedést. Ez fontos!



5. lépés

Elkészítjük a farkát és hozzákötjük a sárkányhoz.

6. lépés

Kidekoráljuk a sárkányt. Egyrészt a deltoid kivágásakor keletkezett „szemetet” rákötözzük a farkára, azok a masnik, amiket látni lehet a fenti képen is. Szemet és száját egy nyomtatópapírból kivágjuk és ráragasszuk.

forrás: <http://www.szinesotletekboltja.eoldal.hu/cikkek/lepesrol-lepes/cinald-magad-papirsarkany.html>

ALLERGIA, SZÚNYOG ÉS HŐSÉG A TERASZON: VAN ELLENSZER!

TERASZ HŰTÉS PÁRAHŰTÉSSEL, KÜLTÉRI KLIMATIZÁLÁS

Szinte hihetetlen, mégis valóság, hogy a nyári rekkenő hőségben egy teraszon úgy érezzük magunkat, mint egy hűs klimatizált szobában. A párahűtő rendszerek ráadásul nem csak hogy kültéri klimatizálást biztosítanak, de megkötik a polleneket is.

Hogy működik a terasz hűtés

A számunkra árban és megoldásban is legszimpatikusabb teraszhűtő megoldás hasonlít egy locsoló csőhöz, amin lyukak vannak, és abból jön ki a víz. Persze azért nem ennyire egyszerű a dolog. A cső, amit használnak nagyon vékony, így nagyobb nyomással jön ki a víz, és speciális porlasztó fejeket alkalmaznak, ami által nem kicsöpög vagy kispriccel a locsolócsövön a víz, hanem pára formájában teríti be a teraszt. Mindezt úgy, hogy mielőtt leérne, már el is párolog, és ezáltal 6-10 Co-val kevesebb lesz a teraszon a hőmérséklet. És hogy tökéletes legyen a rendszer, a párahűtő csövet az eresz alá, vagy a pergola gerendájára, szinte láthatatlanul rögzítjük.

Ezen kívül léteznek még más technikai megoldások, pl. ventilátoros párahűtés.

A rendszer üzemeltetéséhez nem kell áram, sem nagy nyomás, egész egyszerűen elég egy kerti csap. Már csak a rendszer vízkövesedését kell megoldani egy előtét vízlágyítóval, és néha kitisztítani a szelepeket.



Allergia ellen - párahűtés

A vízhűtés, párahűtés nagyon jó allergiásoknak, mivel a vízpermet megkötözi, szinte lecsapja a polleneket, így a hatótávolságában ülve, vagy egy általa védett teraszon az allergiások is élvezhetik a természet szépségeit, úgy hogy közben nem gyötrí őket az állandó orrfolyás, szemviszketés.

Szúnyogok, bogarak, darazsak ellen is hatásos ellenszer

Az USA-ban már hosszabb ideje elterjedt ez a teraszhűtés, így komolyabb tapasztalatok állnak rendelkezésükre az alkalmazásban. Az ő tapasztalatuk az, hogy a legyek, darazsak, szúnyogok messze elkerültek ezt a párás zónát, így ha körbe vesszük páracikkal a teraszt, akkor valóban zavartalanul élvezhetjük a nyarat, és akár este is kiülhetünk a teraszra, egy esti baráti csevejre.

Dohányfüst elleni ellenszer

A következő áldásos hatása a párahűtő rendszernek, hogy elnyomja, semlegesíti a dohányfüstöt! Ennek talán a vendéglátósok, és főleg a nem-dohányzó vendégek örülnek a legjobban. És ha már a vendéglátósoknál tartunk, nem elhanyagolható szempont, hogy a vendégeket kifejezetten vonzzák az ilyen szabadtéri teraszok, ahol egy kis felfrissülést nyerhetnek a rekkenő nyári hőségben!

forrás: <http://levendulamagazin.hu/haz-es-otthon/200-allergia-szunnyog-es-hoseg-a-teraszon-van-ellenszer-terasz-hutes-parahutes-sel-kuelteri-klimatizalas>



NEMZETKÖZI KAMPÁNY A GYERMEKEK ONLINE SZEXUÁLIS KIZSÁKMÁNYOLÁSA ELLEN.

NEM VAGY EGYEDÜL

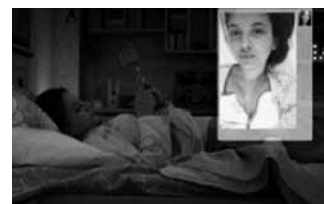
Az Europol Kiberbűnözés Elleni Központ koordinációja mellett megvalósuló 2017-es Operatív Akcióterv alapján több ország – köztük Magyarország – rendőrsége célul tűzte ki, hogy partnereivel együtt felhívja a figyelmet a gyermekek online szexuális kizsákmányolása elleni küzdelem jelentőségére.

A prevenció érdekében fontos a fiatal internethasználók és hozzátartozóik tudatosságának növelése, a veszély megelőzésének lehetőségeit is magába foglaló tájékoztatás. Az online szexuális kizsákmányolás és zsarolás témájában az Europol által koordinált nemzetközi kampány indulásának napján, 2017. június 19-én a Készenléti Rendőrség Nemzeti Nyomozó Iroda Kiberbűnözés Elleni Osztálya és az Országos Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya Budapesten tartott sajtótájékoztatót.



Az eseményen bemutatták az internetes csetelés, képmegosztás veszélyeiről az Europol által készített rövidfilmet, amely a tudatos internethasználatot hivatott erősíteni. A videó valós eseményeket feldolgozó két története az online szexuális bűncselekmények tipikus elkövetési módszereit mutatja be. Az elkövetők az interneten keresztül próbálnak kép- vagy videó felvételt szerezni, amellyel később szexuális vagy anyagi érdekből zsarolhatják.

A film megtekinthető a :
<https://www.youtube.com/watch?v=-4zp-YBkw> linken.



A rendőrség felhívja a figyelmet, hogy az online identitás védelméről is gondoskodni kell. Fenntartásokkal kell kezelni, amikor egy ismeretlen az interneten keresztül próbál kapcsolatba kerülni; nem lehet tudni, hogy valójában ki ül a másik számítógép előtt.

Hat tanács a fiataloknak:

- Ne ossz meg intim felvételeket!
- Ha zsarolni próbálnak, azonnal szakítsd meg a kapcsolatot!
- Ne fizess a zsarolónak!
- Kérj segítséget! Nem vagy egyedül.
- Őrizd meg a bizonyítékokat – készíts képernyőfelvételt!
- Haladéktalanul tegyél bejelentést a rendőrségen!

Az Europol által készített tematikus weboldal elérhetősége:

<https://www.europol.europa.eu/sayno>.

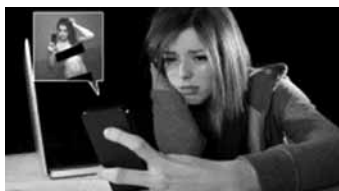
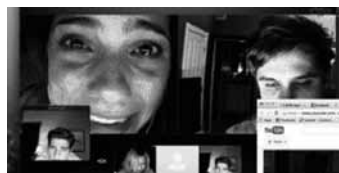
Forrás: <http://www.police.hu/hirek-es-informaciok/bunmegelozes/aktualis/nem-vagy-egyedul-0>

Tipppek, hogy mit tehet, ha bajba kerül az interneten

Kínos fotók a neten, heccből közzétett privát üzenetek, nem a nagyközönségnek szánt hang- és videó felvételek. Bárki válhat visszaélések áldozatává: gyerek vagy felnőtt, magánember vagy szervezet. Fontos tudni, mit lehet tenni ilyen helyzetekben. Lépten-nyomon utolérnek bennünket az értesítések. Könnyen előfordulhat, hogy olyan tartalom kerül fel az internetre, amit nem oda szántak a felvételeken szereplők. Ön mit tenne ilyen helyzetben?

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány honlapján az alábbi javaslatok olvashatók:

- Az internetet nagyon jó és hasznos dolgokra lehet használni. Megoszthatók rajta a kedvenc zenék vagy saját készítésű fotók, videók, gondolatok. A lehetőségek határtalanok... Fontos azonban, hogy végig biztonságban érezze Magát! Gondolja végig, hogy kiknek szánja a posztot, milyen beállításokat használ, kik fogják azt végül látni.
- Talán nem is gondolja, de sokszor már a párbeszéd is segíthet megoldani a problémát! Jelezze a posztolónak, ha úgy érzi jogtalanul került ki valamilyen felvétel Önről az internetre. Sok esetben csak az információ hiánya jelenti a konfliktust, de ha már megfogalmazta, hogy mi zavarja, akkor könnyebben található olyan megoldást, ami az Ön számára is elfogadható.
- Kérjen segítséget! Ha eredménytelenül zárulna a párbeszéd, Ön is be tudja jelenteni a káros vagy illegális tartalmakat a www.biztonsagosinternet.hu oldalon, ahol szakemberek segítenek abban, hogy azok mihamarabb lekerüljenek onnan.
- Tudnia kell, hogy a kép- és hangfelvételek, videók vagy más személyes adatok hozzájárulás nélkül nem kerülhetnek nyilvánosságra! Ha valaki ilyet tesz, azzal személyiségi jogait sérti, ami bűncselekmény. Ilyen esetben a rendőrséghez is fordulhat!
- Ha úgy érzi, hogy gyermekének, vagy gyermekkorú ismerősének segítségre van szüksége, keresse a Kék Vonal Internet Helpiline szolgáltatását az éjjel-nappal elérhető és ingyenesen hívható 116-111-es számon, vagy neten is: <http://kek-vonal.hu/index.php/hu/interaktiv-kapcsolatok>



- Ahogyan azt az előzőekben olvashatták, az internet nagyon jó és hasznos dolog. Legyen Ön is tudatosabb, hogy biztonságban érezhesse Magát és tartsa tiszteletben mások jogait is, amikor feltölt valamit vagy közzéteszi posztját.

Forrás: <http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/kezdet/78-szakmai-szolgáltatások/internetbiztonsag/488-6-tipp-hogy-mit-tehetsz-ha-bajba-kerultel-az-interneten>

Képek: internet

A TOLVAJ SOHA NEM MEGY SZABADSÁGRA!

A tanév befejeztével aki teheti, nyári szabadságra megy, üdülőhelyre utazik. Azonban egyesek mások gondtalan nyaralását, pihenését kihasználva törvénytörtő cselekményeket követnek el. A betörők és a tolvajok soha sem mennek szabadságra!

Igaz a mondás

„Alkalom szüli a tolvajt”, de az alkalmat ne Önök teremtsék meg!

Vagyonbiztonság szempontjából a nyári üdülés során sem ajánlott könnyelműen viselkedni, kisebb odafigyelést tanúsítani az értéktárgyakra. Az alábbiakban néhány olyan megoldásra teszünk ajánlást, melyek figyelembevételével elkerülhetik, hogy sértetté váljanak, rossz emlékeik maradjanak erről a nyárról.



A nyári melegben sokan nyitott ablak mellett alszanak, nappal az ajtókat is nyitva tartják. A betolakodó rovarok ellen a szúnyogháló megfelelő védelmet biztosít, de értékeik védelme szempontjából nem jelent megoldást. Sok bűnügyi híradásban olvashatnak az ún. „szúnyogháló kivágás vagy letépés” módszeréről, melynek során, az ablakon lévő szúnyoghálót kivágva, letépve hatolnak be a bűnözők a lakásba. Javasoljuk, hogy nappalra, amikor nem tartózkodnak otthon, a legnagyobb meleg ellenére is zárják be az ablakokat, ajtókat. Az éjszakai nyitott ablak melletti alvás esete is van már megoldás az illetéktelen behatolás megakadályozására. Biztonságtechnikai üzletekben kapható mozgatható, mozgásérzékelővel ellátott riasztókészülék, amely a nyitott ablak közelében elhelyezve hangjelzéssel riaszt az esetleges behatolás esetén. Ez a mobil riasztóberendezés alkalmazható az udvaron, erkélyen elhelyezett értéktárgyak, kempingezés során a sátorban, lakókocsiban elhelyezett értékek védelmére is. A hatósugarába kerülő mozgó tárgyak, személyek jelenlétét hangadással jelzi.



Az egész évben lakott otthonok esetében nyári szabadság idejére, amikor őrizetlen a lakás, lehetőség van biztonságtechnikai vállalkozásoktól bérelni mobil riasztóberendezést, mely riasztó jeleit a vállalkozás diszpécserközpontjának, vagy a rendőrségnek továbbítja, és onnan indul intézkedő járőr.

Amennyiben üdülni megy a család, kérjék megbízható rokonukat, szomszédjukat levélszekrényük rendszeres kiürítésére, ugyanis a megtelt levélszekrény árulkodó jel lehet a tolvaj számára, hogy hosszabb ideje nem tartózkodnak a lakásban. Arra is megkérhetik megbízottjukat, hogy ne

csak a virágokat locsolja meg, hanem az utcai függönyöket alkalmanként húzza el, kapcsolja be a rádió,- vagy tévékészülékeket.

Elektronikai üzletekben beszerezhető televízió másort imitáló eszköz, mely időzítővel összekötve külső szemlélő számára azt a látszatot kelti, hogy a háziak odahaza vannak, nem őrizetlen a lakás.

Kertes ház esetén jó módszer, ha szomszéd vagy ismerős az Önök lakása előtt parkol esetenként gépkocsijával.



Hosszabb út előtt hasznos a gépkocsit ellátni különböző elektronikus védelmi berendezésekkel, mint pl. elektromos indításgátló, riasztóberendezés. A védelem határfoka mechanikus eszközökkel is növelhető. Ajánljuk a sebességváltókar bilincset, a különböző pedálbilincseket, kormányzárat. Ne felejtsek alkalmazni is ezeket a védelmi eszközöket!

Felhívjuk figyelmüket, hogy bármilyen védelmi berendezés vásárlása előtt győződjenek meg arról, hogy az eszköz rendelkezik-e MABISZ (Magyar Biztosítók Szövetsége) minősítéssel.

Az üdülőhely felé autóval közlekedve – amennyiben megállnak, pihennek – soha ne hagyják az autót lezáratlanul, értékeiket ne látható helyen tartsák. Tegyük azokat a gépkocsi csomagtartójába. Igaz, hogy az sem értékmegőrző, de az eltakart tárgyak nem jelentenek csábítást a tolvajnak. Éjszakai pihenő esetén soha ne az út szélén álljanak meg, mindig keressenek kivilágított parkolót, vagy benzinkutat. Az autó szélvédőjét betörni, és az értékeket kikapni pillanatok műve. Mire felébrednek, a tolvajnak és értékeiknek már hűlt helye. Sajnos gyakori elkövetési mód, hogy parkolóban, benzinkútnál, stb. kiszúrnak az autó kerekét és azt követve megállás után, segítséget imitálva eltulajdonítanak különböző értékű tárgyakat, pénzt stb... Kérjük, hogy ilyen



esetekben is körültekintően járjanak el, akár külföldön, akár Magyarországon.

Az üdülőhelyre érkezve törekedjenek arra, ha nem közlekednek az autóval, azt lehetőség szerint kivilágított, szem előtt lévő parkolóhelyen hagyják. Az autóból minden értéket, a gépkocsi okmányait és az egyéb személyes iratokat is vegyék magukhoz, helyezték biztonságba.

Amennyiben lehetőség nyílik rá, vegyék igénybe a szálláshely értékmegőrzőjét. Ékszereket, értékes műszaki tárgyaikat kirándulás, strandolás idejére ott helyezték el. Fürdőzés alkalmával csak a szükséges pénzüsszeget és értéket – ékszert, videokamerát, fényképező-gépet, stb. – tartsák maguknál, vagy hagyják otthon, illetve valaki mindig maradjon a parton az értékek mellett.

A gépkocsi indítókulcsát soha ne hagyják látható helyen. A rajta lévő riasztó távkapcsolóját felhasználva a tolvaj feltűnés nélkül eltulajdoníthatja járművüket.

Városnéző séta közben se feledkezzenek meg arról, hogy a zsebtolvajok előszeretettel portyáznak üdülőhelyeken a nagy tömegben. Pénztárcájukat, okmányait lehetőség szerint övtáskában elől, vagy lezárt válltáskában hónalj alá szorítva javasoljuk maguknál tartani. A táska érintetlenségét többször ellenőrizték. A tolvajok szinte mindig csoportosan tevékenykednek, és a bűncselekmény elkövetése előtt az Ön figyelmének elterelésére törekednek. Kedvelt trükkök: az áldozat tudatos meglökése, vagy ruhájának szándékos bepiszkítása és a tisztogatás közbeni „segítség”, cigaretta vagy tűzkérés. Ha tetten éri a zseb-tolvajt, hangosan kérje az emberek segítségét, a zsebtolvaj soha nincs egyedül!

Ha bűncselekmény áldozatává váltak, a 112-es általános segélyhívó számon jelenthető.



Ne feledjék! A tolvaj soha nem megy szabadságra!!

BÁCS-KISKUN MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY KECSKEMÉT

6000 Kecskemét, Batthyány u. 14., Postacím: 6001 Kecskemét, Pf.:302 Tel:76/513-300/30-27, BM: 33/30-27, Fax: 76/513-300/30-98 BM 33/30-98, e-mail: elbir@bacs.police.hu www.police.hu/bacs/bunmegelozes