

NAGYBÉRES POLGÁRMESTER HIVATALA	
ERKEZETT 2016 JAN 10.	
312/2014	
Elosztott:	NAG

Tisztelt Polgármester Úr,

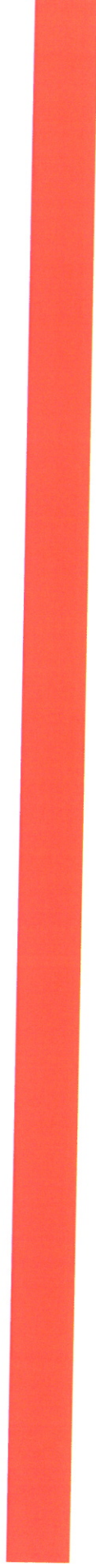
A mellékelt anyaggal szeretném megpályázni a kiírt főszerkesztői pályázatot. Amennyiben bármi kérdés merülne fel a pályázati anyaggal kapcsolatosan, szívesen állok telefonon, illetve személyesen is rendelkezésükre.

Tisztelettel:


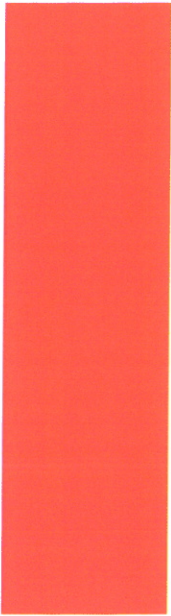

Wirth-Bognár Barbara

U505-2

Signum Kommunikációs Ügynökség



Célunk, hogy az információ pont ott, akkor és annyi hatás gyakoroljon a meghatározott célcsoportra, amennyire szükség van. Mindig lelkiismeretesen törekszünk arra, hogy egységes arculattal, hosszan tartó, közérthető kommunikációval elérjük, hogy az értékkel azonosuló célcsoport biztos alapot jelentsen partnereinknek. Szakmai tapasztalatunk és elhivatottságunk képezi azt az erőt, amely iránytű a mai reklám és média piacon. Minden feladat egy kihívás, ahol nemcsak a bizalom és tisztesség a cél, hanem a hatékonyság, átláthatóság és ügyfeleink elégedettsége is.



Szolgáltatásaink:

- Komplex PR és marketing kommunikáció
- Médiafoglalás
- Arculattervezés és grafikai kivitelezés
- Honlap készítés és karbantartás
- DM kampányok – offline és online
- Weboldal fejlesztés, keresőmarketing, SEO, kampány menedzselés
- Rendezvényszervezés
- Különböző kiadványok, szaklapok, prospektusok, katalógusok, magazinok, plakátok nyomdaipari kivitelezése
- Reklámfelületek bérbeadása

Referenciák:

- Saint-Gobain cégcsoport Raab Karcher üzletág PR és marketing kommunikációja
- Saint-Gobain Trófea – építész pályázat lebonyolítása és a díjátadó gála megszervezése
- Murexin, Tondach, Ytong, Velux - nyomdaipari anyagok kivitelezése (prospektusok)
- Bachl Kft. www.bachl.hu honlap fejlesztés
- Knauf Insulation Kft. www.knaufinsulation.hu honlap fejlesztés, nyomdai kivitelezés (prospektusok)
- Építőanyag Kereskedők Egyesülete www.eke.info.hu honlap fejlesztés és karbantartás
- Frey Kft. komplett marketingkommunikáció
- Creaton online kampányok
- Dunacenter Betongyártó Kft. nyomdaipari anyagok

Referenciák:



Cserélje ki régi tetőablakát!
VELUX tetőtéri ablak +
 cserésornagy a beépítéshez
 brutó **69.990 Ft-tól**

raab karcher
 fmi az otthoni illet...

Miskolc
 Vágóhid út 9.
 www.kttuzep.hu

Leier

MDA nyílászárók
 1400 Ft/m²

Tokana
 115 Ft/m²

Tokana
 215 Ft/m²

Serpentinos (K4)
 2000 Ft/m²

LSK20 3m
 1400 Ft/m²

LSK20 3m
 1400 Ft/m²

LSK20 3m
 1400 Ft/m²

raab karcher

MEGOLDÁSOK

Diagram illustrating various roof and window solutions, including different types of roof tiles and window frames, with arrows indicating the flow of information or the sequence of steps.

raab karcher
 fmi az otthoni illet...

PROFI KÁRTYA

Diagram illustrating the 'PROFI KÁRTYA' (Professional Card) system, showing a card with a photo and a list of services or products.

Referenciák:

raab karcher
Ami az otthoni illeti...

BA ÁRAK • BOMBA ÁRAK • BOMBA ÁRAK • BOMBA ÁRAK • BOMBA ÁRAK

4.249
1.499
1.599
1.290
999
1.150
520

AKCIÓS ÁRAKKAL VÁRJUK ORSZÁGSZÉRTEN!
www.kituzep.hu - www.kituzep.hu - www.kituzep.hu - www.kituzep.hu - www.kituzep.hu

Vannak még tündérmesék!
péntek 21:30
ÁLOMÉPÍTŐK
első adás: szeptember 24
viasat3.hu

10 ÉV
5. KEDVEZMÉNY
3. VÁSÁRLÓ

raab karcher
Ami az otthoni illeti...

TONDACH
Tető egy éveszázadra

Tondach
Tetőfedés

raab karcher
Ami az otthoni illeti...

Hírek

raab karcher
Ami az otthoni illeti...

raab karcher
Ami az otthoni illeti...

PLATFORM
A PROFI ÉPÍTÉSEKHEZ
AHOL PÉNZT ÉS IDŐT TAKARÍT MEG!

100% PRO
nyitva 6⁰⁰ tól

NOVI Pro
Schneider

SIGNUM
KOMMUNIKÁCIÓS ÜGYNÖKSÉG

ZÖLD FÜZET

KÖTELEZŐ
az új építési lakások
energetikai tanúsítása
2009. január 1-től

Tervezett rovatok

- önkormányzati hírek
- rendezvényeink
- polgármesteri beszámoló (negyed-, vagy félévente)
- intézményeink hírei
 - kiállítás, előadás, közösségi programok, rendezvények
 - beszámolók
- egészség (aktuálisok orvosszemmel)
- anyakönyvi hírek
 - újszülötteink, házasságkötések, halottaink
- növényvédelem aktualitásai
- sportélet a községben
- kitekintő (a környék rendezvényei, eseményei – Dabas és vonzáskörzete)
- polgárőrség, mezőőrség beszámolója (negyed-, vagy félévente)

Referencia

Wirth-Bognár Barbara gyermekei megszületéséig a Saint-Gobain cégcsoport Raab Karcher üzletágának marketing vezetőjeként dolgozott. A rábízott feladatokat maradéktalanul ellátta és szakmai tudását számos esetben bizonyította.

Céltudatos, kitartó, szorgalmas, precíz kollégának ismertem meg, aki újraértelmezte a cégcsoport marketing kommunikációját, és a maximumot hozta ki a rendelkezésére álló erőforrásokból. Kitartó munkájával motiválta a munkatársait, a beszerzési csapattal együttműködve új arculatot alakított ki.

Barbara kreatív, erősen individualista, amiben sok lehetőség rejlik. Maga felé szakmai téren komoly elvárásokat támaszt, és ebből a szakma iránti erős motiváltsága tükröződik.

Munkatársaival és feletteseivel is korrekt munkakapcsolatban állt, munkájára és segítségére lehetett számítani.



Kókay Péter

Beszerzési igazgató

Saint-Gobain zRt.

22.

SAINT-GOBAIN
szilárdító és szigetelőanyagok

SAINT-GOBAIN Építőanyag Kereskedelmi zRt.
1107 Budapest, Ceglédi út 1-3.
Adószám: 10921302-2-44
Bank: 10900011-00000002-19380125
Tel.: 06/20/620-0000 Fax: 06/1/260-8302

Önéletrajz

Név	Wirth-Bognár Barbara
Életkor	36
Lakcím	2347 Bugyi, Nőrszirom u. 14.
Telefonszám	00-36-20-9556-258

Tanulmányok:

2008 - 2013	Budapesti Gazdasági Főiskola Közgazdász - Idegenforgalom-szálloda
1995 – 1999	Széchenyi István Főiskola, Győr Műszaki Menedzser Szak Logisztika Szakirány
1991 – 1995	Krúdy Gyula Gimnázium, Győr német-angol tagozat

Munkahelyek:

2008.nov -

Saint Gobain zRt. – Raab Karcher üzletág Marketing vezető

- a cégcsoport arculatának kialakítása
- marketingkommunikációs stratégia kialakítása, promóciók lebonyolítása
- termék és márkamenedzselés
- piacelemzés
- rendezvényszervezés
- nyomtatott anyagok elkészítésének lebonyolítása
prospektusok, szórólapok, katalógusok, belső újság...
- honlap fejlesztés és karbantartás

2007. júl. – 2008. nov.

Saint Gobain zRt. - Budapest Igazgatósági asszisztens

- Prezentációk, értékesítési statisztikák készítése
- Adminisztratív feladatok ellátása
- Tárgyalások, értekezletek előkészítése, szervezése
- Kapcsolattartás a telepekkel, partnerekkel
- Projektinformációs rendszer koordinációja

2006. jan. - 2007. júl.

Wienerberger zRt. – Budapest

Kereskedelmi és marketing asszisztens

- Key Account kapcsolatok menedzselése, napi kapcsolattartás, reklamációkezelés
- Teljeskörű kereskedelmi és műszaki információk szolgáltatása
- Területi képviselők munkájának támogatása, koordinációja – CRM rendszer bevezetése
- Marketing kommunikációs munka (szakmai rendezvények szervezése, marketinganyagok készítése)
- Prezentációk, értékesítési statisztikák készítése

2004. jan. – 2006. jan.

Monolit Internacional Kft., Leier Központi Iroda - Győr

Belső értékesítési vezető

- egy központosított értékesítési szervezet létrehozása (technikai, informatikai feltételek kidolgozása)
- 3 fős központi értékesítési csapat tevékenységének irányítása
- a területi képviselők munkájának koordinálása, támogatása (ajánlatkészítés, reklamációkezelés, szerződések készítése központosított rendszerben -CRM bevezetése)
- hosszú távú értékesítési stratégiák kidolgozásában való részvétel
- kapcsolattartás legfontosabb partnerekkel, követeléskezelés, hitel menedzsment
- az értékesítéshez kapcsolódó adminisztratív feladatok ellátása (értékesítési statisztikák, prezentációk készítése)
- a gyárakban dolgozó belső értékesítési irodák munkájának koordinálása
- a gyárak közti logisztikai feladatok ellátása

1999.dec. – 2004.jan.

Monolit Internacional Kft., Leier Központi Iroda - Győr

Kereskedelmi igazgatói asszisztens

1999.ápr. – 1999.dec.

Hans Klein Ipari Kft.

Építőipari anyagok értékesítésével foglalkozó cég magyarországi képviselete, kereskedelmi asszisztens
3 hónap szakmai gyakorlat a cég németországi központjában

Egyéb ismeretek:

Nyelvtudás

Német középfok

Angol középfok

Számítógépes ismeretek

Windows irodai programok, SQL, Oracle, Joomla

B kategóriájú jogosítvány

BUGYI KÖRKÉP

Disda Jenő:

Itt van a szép karácsony

Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?

Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.

Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranyese, áhitat
minden szívet átítat.

Pásztorjátársók be-bejönnek
és kántálva ráköszönnék
a családra. Fura nép,
de énekük csodaszép.

Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjjeli üzenet:
Kis Jézuska született!



*Békés karácsonyi ünnepeket kíván
Somogyi Béla polgármester és Bugyi Község Önkormányzata!*



Néhány információ az influenzáról és a védőoltásról

Ősz végén, télen megkezdődik az influenza szezonja. Aki biztos védettséget szeretne a vírusokkal szemben, idejében oltassa be magát!

Főleg az időseknek, a krónikus betegeknek és a munkájuk során sokakkal kapcsolatba kerülő embereknek ajánlott a védőoltást beadatni. Mikor alakul ki a védettség? A legjobb kora ősszel beadatni a védőoltást, mivel a védettség kialakulásához szükség van két-három hétre. Ez azért is célszerű, mert a hideg idő beköszöntével, sokan elkapnak valamilyen fertőzést, náthavírust, stb., és ez lehetetlenné teszi az oltóanyag beadását. Szeptember és október a védőoltás beadásának legideálisabb időszaka. Az oltást évente újra be kell adatni.

Miért hasznos a védőoltás?

Az influenza szövődményei egytől egyig súlyos, életveszélyes betegségek, ezért már az influenza tüneteinek első jelentkezésekor érdemes megkezdeni a kezelést.

Ismerje meg a tüneteket!

A náthát és az influenzát is vírusfertőzés okozza, de az influenza lefutása sokkal súlyosabb, mint egy banális nátháé. Szokatlanul magas láz, fejfájás és gyengeségérzet az influenza velejárói. Ami igazán veszélyessé teszi az influenzát, az az, hogy a vírus képes évről évre változni, mintha mindig új ruhát öltene. Így immunrendszerünknek újra és újra meg kell birkóznia vele. A vírus ráadásul igen fertőzőképes, és gyorsan terjed a szervezetben. Szövődménye lehet arcüreggyulladás, bronchitis és a legnagyobb veszélyt jelentő tüdőgyulladás. Ezek miatt a szövődmények miatt lehet az influenza életveszélyes is.

Kinek érdemes beadatnia az oltást?



- Minden 60 év fölötti személynek, mivel az életkor előrehaladtával gyengül az immunrendszer.
- Azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akiknek van valamilyen alapbetegségük: szív- és érrendszeri betegségek (például magas vérnyomás, érelmeszesedés, szívkoszorúér betegség) krónikus tüdőbetegség, COPD, asztma, krónikus neurológiai betegség (pl. szklerózis multiplex), anyagcserezavar (pl. diabétesz, máj- és vesebetegségek).
- Ajánlott beadatni a védőoltást HIV-fertőzötteknek, leukémiás betegeknek és szervátültetésen átesett pácienseknek.
- Kórházi dolgozóknak, idősek otthonában dolgozó ápolóknak, orvosoknak.
- Kismamáknak is javasolt az oltás, illetve azoknak, akik babát terveznek.
- Azoknak az embereknek, akik rendszeresen nagyobb közösségekkel érintkeznek, és emiatt nagyobb veszélynek vannak kitéve, valamint megfertőzhetnek másokat: tanárok, buszsofőrök, áruházi dolgozók, egészségügyi dolgozók.
- Célszerű továbbá beadatni az oltást akkor is, ha külföldre utazik. (Az ázsiai országokból ismert madárinfluenza vírussal szemben az oltás nem nyújt védettséget, mégis ajánlott beadatni, ha ezekbe az országokba utazunk.)



RENDEZVÉNYEINK

Itt járt nálunk a Mikulás

A piros palástban, püspöksüvegben és pásztorbottal ajándékokat osztó Mikulás eredetileg a katolikus vallású vidékeken **Szent Miklós**nak, a Lycia római provinciában fekvő Myra püspökének népies alakja.

Szent Miklós a gyermekek és diákok védőszentje. Ezért a későbbi korokban a népi vallásosság hatására kialakult ajándékosztó püspöksüveges Mikulás előképének és mintájának a gyermekek védőszentjét tartják. 1087-ben Myrából a Dél-Olaszországi Bari városába vitték Szent Miklós ereklyéit, miután a város egyike lett Európa legjelentősebb keresztény központjainak. A Szent Miklós napi magyar népi hagyományok német hatást tükröznek. A katolikus szent kultuszát Németországba a 10. században vitték el a kereskedők. A középkorban szerepjátékokkal emlékeztek meg Szent Miklós tetteiről. Kezdetben a különféle játékokban a kolostori iskolák legifjabb diákja alakította Miklóst. Később ezt a szerepet a felnőttek vették át. Ebből alakult ki aztán a szokás és került Magyarországra, hogy az ünnepnap előestéjén, egy később magyar nyelvterületen „**Mikulás**”-nak elnevezett piros köpenybe öltözött apó, házról házra járt és vizsgáztatta, dicsérte, ajándékokkal halmozta el a gyerekeket, vagy éppenséggel megfenyítette, megbüntette őket.

A modern magyar néphagyomány szerint **december 5. éjjelén – december 6. hajnalán** a Mikulás meglátogatja a gyermekeket, s ha az elmúlt évben jól viselkedtek, kisebb ajándékot ad nekik.



Advent

Adventkor a 19–20. század óta szokás **koszorút** készíteni. Az adventi koszorú őseit 1839-ben Johann H. Wichern német evangélikus lelkész készítette el: egy felfüggesztett szekérkeréken 23 gyertyát helyezett el, melyek közül minden nap eggyel többet gyújtott meg karácsonyig.

Ma az adventi koszorú általában fenyőágból készített kör alakú koszorú, melyet négy gyertyával díszítenek. A gyertyák színe katolikus körökben lila, kivéve a harmadik vasárnapra jutót, amely rózsaszín. A gyertyákat vasárnaponként (vagy előző este) gyújtják meg, minden alkalommal eggyel többet. A világító gyertyák számának növekedése szimbolizálja a növekvő fényt, amelyet Isten Jézusban a várakozónak ad karácsonykor. Az adventi koszorún mind a négy gyertya egyszerre ég az utolsó vasárnapon.



Minden gyertya szimbolizál egy fogalmat: hit, remény, öröm, szeretet.

Bugyi Körkép

Disda Jenő:

Itt van a szép karácsony

*Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?*

*Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.*

*Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranyese, áhitat
minden szívet átítat.*

*Pásztorjátások be-bejönnek
és kántálva ráköszönnék
a családra. Fura nép,
de énekük csudaszép.*

*Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjféli üzenet:
Kis Jézuska született!*



*Békés karácsonyi ünnepeket kíván
Somogyi Béla polgármester és
Bugyi Község Önkormányzata!*



Egészségünk

Néhány információ az influenzáról és a védőoltásról

Ősz végén, télen megkezdődik az influenza szezonja. Aki biztos védettséget szeretne a vírusokkal szemben, idejében oltassa be magát!

Főleg az időseknek, a krónikus betegeknek és a munkájuk során sokakkal kapcsolatba kerülő embereknek ajánlott a védőoltást beadatni. Mikor alakul ki a védettség? A legjobb kora ősszel beadatni a védőoltást, mivel a védettség kialakulásához szükség van két-három hétre. Ez azért is célszerű, mert a hideg idő beköszöntével, sokan elkapnak valamilyen fertőzést, náthavírust, stb., és ez lehetetlenné teszi az oltóanyag beadását. Szeptember és október a védőoltás beadásának legideálisabb időszaka. Az oltást évente újra be kell adatni.

Miért hasznos a védőoltás?

Az influenza szövődményei egytől egyig súlyos, életveszélyes betegségek, ezért már az influenza tüneteinek első jelentkezésekor érdemes megkezdeni a kezelést.

Ismerje meg a tüneteket!

A náthát és az influenzát is vírusfertőzés okozza, de az influenza lefutása sokkal súlyosabb, mint egy banális nátháé. Szokatlanul magas láz, fejfájás és gyengeségérzet az influenza velejárói. Ami igazán veszélyessé teszi az influenzát, az az, hogy a vírus képes évről évre változni, mintha mindig új ruhát öltene. Így immunrendszerünknek újra és újra meg kell birkóznia vele. A vírus ráadásul igen fertőzőképes, és gyorsan terjed a szervezetben. Szövődménye lehet arcüreggyulladás, bronchitis és a legnagyobb veszélyt jelentő tüdőgyulladás. Ezek miatt a szövődmények miatt lehet az influenza életveszélyes is.

Kinek érdemes beadatnia az oltást?

- Minden 60 év fölötti személynek, mivel az életkor előrehaladtával gyengül az immunrendszer.
- Azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akiknek van valamilyen alapbetegségük: szív- és érrendszeri betegségek (például magas vérnyomás, érelmeszesedés, szívkoszorúér betegség) krónikus tüdőbetegség, COPD, asztma, krónikus neurológiai betegség (pl. szklerózis multiplex), anyagcserezavar (pl. diabétesz, máj- és vesebetegségek).
- Ajánlott beadatni a védőoltást HIV-fertőzötteknek, leukémiás betegeknek és szervátültetésen átesett pácienseknek.
- Kórházi dolgozóknak, idősek otthonában dolgozó ápolóknak, orvosoknak.
- Kismamáknak is javasolt az oltás, illetve azoknak, akik babát terveznek.
- Azoknak az embereknek, akik rendszeresen nagyobb közösségekkel érintkeznek, és emiatt nagyobb veszélynek vannak kitéve, valamint megfertőzhetnek másokat: tanárok, buszsofőrök, áruházi dolgozók, egészségügyi dolgozók.
- Célszerű továbbá beadatni az oltást akkor is, ha külföldre utazik. (Az ázsiai országokból ismert madárinfluenza vírussal szemben az oltás nem nyújt védettséget, mégis ajánlott beadatni, ha ezekbe az országokba utazunk.)



Rendezvényeink

Itt járt nálunk a Mikulás

A piros palástban, püspöksüvegben és pásztorbottal ajándékokat osztó Mikulás eredetileg a katolikus vallású vidékeken **Szent Miklósnak**, a Lycia római provinciában fekvő Myra püspökének népies alakja.

Szent Miklós a gyermekek és diákok védőszentje. Ezért a későbbi korokban a népi vallásosság hatására kialakult ajándékosztó püspöksüveges Mikulás előképének és mintájának a gyermekek védőszentjét tartják. 1087-ben Myrából a Dél-Olaszországi Bari városába vitték Szent Miklós ereklyéit, miután a város egyike lett Európa legjelentősebb keresztény központjainak. A Szent Miklós napi magyar népi hagyományok német hatást tükröznek. A katolikus szent kultuszát Németországba a 10. században vitték el a kereskedők. A középkorban szerepjátékokkal emlékeztek meg Szent Miklós tetteiről. Kezdetben a különféle játékokban a kolostori iskolák legifjabb diákja alakította Miklóst. Később ezt a szerepet a felnőttek vették át. Ebből alakult ki aztán a szokás és került Magyarországra, hogy az ünnepnap előestéjén, egy később magyar nyelvterületen „Mikulás”-nak elnevezett piros köpenybe öltözött apó, házról házra járt és vizsgáztatta, dicsérte, ajándékokkal halmozta el a gyerekeket, vagy éppenséggel megfenyítette, megbüntette őket.

A modern magyar néphagyomány szerint **december 5. éjjelén – december 6. hajnalán** a Mikulás meglátogatja a gyermekeket, s ha az elmúlt évben jól viselkedtek, kisebb ajándékot ad nekik.



Advent

Adventkor a 19–20. század óta szokás koszorút készíteni. Az adventi koszorú őseit 1839-ben Johann H. Wichern német evangélikus lelkész készítette el: egy felfüggesztett szekérkeréken 23 gyertyát helyezett el, melyek közül minden nap eggyel többet gyújtott meg karácsonyig.

Ma az adventi koszorú általában fenyőágból készített kör alakú koszorú, melyet négy gyertyával díszítenek. A gyertyák színe katolikus körökben lila, kivéve a harmadik vasárnapra jutót, amely rózsaszín. A gyertyákat vasárnaponként (vagy előző este) gyújtják meg, minden alkalommal eggyel többet. A világító gyertyák számának növekedése szimbolizálja a növekvő fényt, amelyet Isten Jézusban a várakozónak ad karácsonykor. Az adventi koszorún mind a négy gyertya egyszerre ég az utolsó vasárnapon.

Minden gyertya szimbolizál egy fogalmat: hit, remény, öröm, szeretet.





Bugyi Körkép

Disda Jenő:

Itt van a szép karácsony

Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?

Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.

Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranymese, áhitat
minden szívet átítat.

Pásztorjátászók be-bejönnek
és kántálva ráköszönnek
a családra. Fura nép,
de énekük csudaszép.

Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjféli üzenet:
Kis Jézuska született!



*Békés karácsonyi ünnepeket kíván Somogyi Béla polgármester és
Bugyi Község Önkormányzata!*

Néhány információ az influenzáról és a védőoltásról

Ősz végén, télen megkezdődik az influenza szezonja. Aki biztos védeltséget szeretne a vírusokkal szemben, idejében oltassa be magát!

Főleg az időseknek, a krónikus betegeknek és a munkájuk során sokakkal kapcsolatba kerülő embereknek ajánlott a védőoltást beadatni. Mikor alakul ki a védeltség? A legjobb kora ősszel beadatni a védőoltást, mivel a védeltség kialakulásához szükség van két-három hétre. Ez azért is célszerű, mert a hideg idő beköszöntével, sokan elkapnak valamilyen fertőzést, náthavírust, stb., és ez lehetetlenné teszi az oltóanyag beadását.

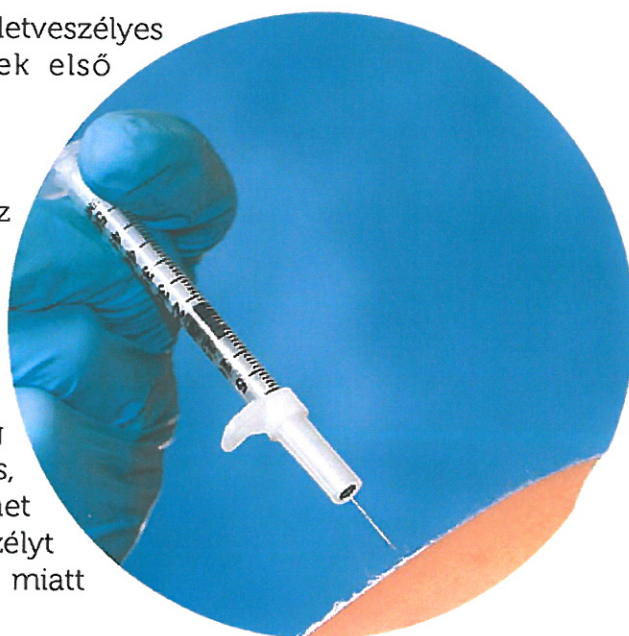
Szeptember és október a védőoltás beadásának legideálisabb időszaka. Az oltást évente újra be kell adatni.

Miért hasznos a védőoltás?

Az influenza szövődményei egytől egyig súlyos, életveszélyes betegségek, ezért már az influenza tüneteinek első jelentkezésekor érdemes megkezdeni a kezelést.

Ismerje meg a tüneteket!

A náthát és az influenzát is vírusfertőzés okozza, de az influenza lefutása sokkal súlyosabb, mint egy banális nátháé. Szokatlanul magas láz, fejfájás és gyengeségérzet az influenza velejárói. Ami igazán veszélyessé teszi az influenzát, az az, hogy a vírus képes évről évre változni, mintha mindig új ruhát öltene. Így immunrendszerünknek újra és újra meg kell birkóznia vele. A vírus ráadásul igen fertőzőképes, és gyorsan terjed a szervezetben. Szövődménye lehet arcüreggyulladás, bronchitis és a legnagyobb veszélyt jelentő tüdőgyulladás. Ezek miatt a szövődmények miatt lehet az influenza életveszélyes is.



Kinek érdemes beadatnia az oltást?

- Minden 60 év fölötti személynek, mivel az életkor előrehaladtával gyengül az immunrendszer.
- Azoknak a gyerekeknek és felnőtteknek, akiknek van valamilyen alapbetegségük: szív- és érrendszeri betegségek (például magas vérnyomás, érelmeszesedés, szívkoszorúér betegség) krónikus tüdőbetegség, COPD, asztma, krónikus neurológiai betegség (pl. szklerózis multiplex), anyagcserezavar (pl. diabétesz, máj- és vesebetegségek).
- Ajánlott beadatni a védőoltást HIV-fertőzötteknek, leukémiás betegeknek és szervátültetésen átesett pácienseknek.
- Kórházi dolgozóknak, idősek otthonában dolgozó ápolóknak, orvosoknak.
- Kismamáknak is javasolt az oltás, illetve azoknak, akik babát terveznek.
- Azoknak az embereknek, akik rendszeresen nagyobb közösségekkel érintkeznek, és emiatt nagyobb veszélynek vannak kitéve, valamint megfertőzhetnek másokat: tanárok, buszsofőrök, áruházi dolgozók, egészségügyi dolgozók.

Itt járt nálunk a Mikulás

A piros palástban, püspöksüvegben és pásztorbottal ajándékokat osztó Mikulás eredetileg a katolikus vallású vidékeken **Szent Miklós**nak, a Lycia római provinciában fekvő Myra püspökének népies alakja.

Szent Miklós a gyermekek és diákok védőszentje. Ezért a későbbi korokban a népi vallásosság hatására kialakult ajándékosztó püspöksüveges Mikulás előképének és mintájának a gyermekek védőszentjét tartják. 1087-ben Myrából a Dél-Olaszországi Bari városába vitték Szent Miklós ereklyéit, miután a város egyike lett Európa legjelentősebb keresztény központjainak. A Szent Miklós napi magyar népi hagyományok német hatást tükröznek. A katolikus szent kultuszát Németországba a 10. században vitték el a kereskedők. A középkorban szerepjátékokkal emlékeztek meg Szent Miklós tetteiről. Kezdetben a különféle játékokban a kolostori iskolák legifjabb diákja alakította Miklóst. Később ezt a szerepet a felnőttek vették át. Ebből alakult ki aztán a szokás és került Magyarországra, hogy az ünnepnap előestéjén, egy később magyar nyelvterületen „**Mikulás**”-nak elnevezett piros köpenybe öltözött apó, házról házra járt és vizsgáztatta, dicsérte, ajándékokkal halmozta el a gyerekeket, vagy éppenséggel megfenyítette, megbüntette őket.

A modern magyar néphagyomány szerint **december 5. éjjelén – december 6.** hajnalán a Mikulás meglátogatja a gyermekeket, s ha az elmúlt évben jól viselkedtek, kisebb ajándékot ad nekik.



Advent

Adventkor a 19–20. század óta szokás koszorút készíteni. Az adventi koszorú őseit 1839-ben Johann H. Wichern német evangélikus lelkész készítette el: egy felfüggesztett szekérkeréken 23 gyertyát helyezett el, melyek közül minden nap eggyel többet gyújtott meg karácsonyig.

Ma az adventi koszorú általában fenyőágból készített kör alakú koszorú, melyet négy gyertyával díszítenek. A gyertyák színe katolikus körökben lila, kivéve a harmadik vasárnapra jutót, amely rózsaszín. A gyertyákat vasárnaponként (vagy előző este) gyújtják meg, minden alkalommal eggyel többet. A világító gyertyák számának növekedése szimbolizálja a növekvő fényt, amelyet Isten Jézusban a várakozónak ad karácsonykor. Az adventi koszorún mind a négy gyertya egyszerre ég az utolsó vasárnapon.

Minden gyertya szimbolizál egy fogalmat: hit, remény, öröm, szeretet.

