



Önkormányzati tájékoztató és közmeghallgatás

Almásfüzitő Község Önkormányzata képviselő-testületének 2019. évi közmeghallgatását november 20-án és 21-én 16 órától tartották a Községi Házban és a Művelődési Házban.

Beró László polgármester úr köszöntötte a képviselő-testület tagjait, a meghívott vendégeket és településünk megjelent lakóit. Almásfüzitő Község Önkormányzata a törvényi kötelezettségének megfelelően elkezdte készíteni a településképi arculati kézikönyvet és a településképi rendeltét.

Először Pengő Julianna főépítész asszony mutatta be Almásfüzitő Településképi Arculati Kézikönyvét. A kézikönyv a jogszabályok útvesztője helyett röviden, lényegre törően és mindenki számára érthető módon mutatja be közösségünk környezet-alakítással kapcsolatos elvárásait, valamint a jól elkülönülő településrészek arculati jellemzőit és értékeit. A településképhez illeszkedő építészeti elemeket számba véve Almásfüzitő építészeti értékeit, és természeti értékeit. Elsősorban a lakosság és az építkezni vágyók tájékoztatását segítő, szemléletformáló kiadvány készült.

Az előadást követően Bíró Kornél úr az M+E 2020 Konzorcium képviselőjében

várta a csatornaberuházással kapcsolatos lakossági észrevételeket, kérdéseket.

Ahogy azt a közmeghallgatásra járó polgárok megszokhatták már, Beró László polgármester úr beszámolóját vetített képes prezentáció keretében hallgathatták meg. Az előadás első felében áttekintettük a település gazdálkodását alapvetően meghatározó bevételeket és kiadásokat. A bevételeket (állami támogatások, helyi adók stb.) taglalva kitért a nyertes, vagy éppen még elbírás alatt lévő pályázatokra is. A kiadásokat ismertetve az üzemeltetéséhez, az intézmények, úthálózat karbantartásához, felújításához kapcsolódó kiadásokról tudhattunk meg többet. A beszámolóban elhangzott, hogy az elmúlt évben hány ülésre került sor, mennyi határozatot, rendeletet alkottak és milyen arányú volt a képviselők részvétele az üléseken. Ezután a polgármesteri hivatal szervezetéről, az önkormányzati intézmények feladatairól beszélt. A beszámoló végén Beró László polgármester úr elmondta, hogy a képviselő-testület minden tőle telhetőt megtett az elmúlt évben, hogy a települést megfelelően működtesse, a rendelkezésre álló forrásokkal jól

gazdálkodjon, ésszerű fejlesztéseket hajtson végre. Minden olyan feladatot, problémát, mely az önkormányzat és a polgármesteri hivatal által megoldható, mindig igyekeznek minél hamarabb rendezni. A tapasztalható hétköznapi gondok jelentős részének (pl. az útburkolati hibák, a szennyvíz hálózat átalakítása miatti úthibák, a vasútállomással kapcsolatos gondok, a közvilágítási problémák) megoldása nem az önkormányzat, hanem az adott szolgáltatást végző cégeken múlik. Az önkormányzat és a hivatal ezekben annyit tud tenni, hogy minden esetben (sok esetben többször is) jelzi a szolgáltatók felé a hibákat, és kéri ezek mielőbbi kijavítását. Sajnos ezek sokszor hetekig, hónapokig váratnak magukra. A polgármesteri beszámoló után a jelenlévők intézhettek közérdekű kérdéseket a testülethez. A résztvevők néhány hozzászólása a visszatérő, örök témákra vonatkozott. Az est zárásaként megköszönte a közös munkát a képviselő-testület tagjainak, a polgármesteri hivatal dolgozóinak, az önkormányzati intézmények dolgozóinak, a civil szervezeteknek, mindenkinek, aki az elmúlt évben segítette és támogatta az önkormányzat munkáját, majd a közmeghallgatást bezárta.

Kedves Almásfüzitőiek!

Az ünnep emelkedett perceiben magam és a képviselő-testület nevében áldott, szeretetteljes, boldog karácsonyt és egészségben, sikerekben, eredményekben gazdag boldog új esztendőt kívánok!

Beró László polgármester



Mézes reggeli várta tanulóinkat november 15-én

Sokan nem is gondolnák, hogy a természetes antibiotikumnak tartott méz egy kilogrammjáért a méheknek nagyjából négy millió virágot kell meglátogatniuk, mialatt közel 170 000 kilométert repülnek. A méhecskék csodálatos világa című film megtekintése során szerezhetek tanulóink ilyen és hasonló érdekes, okos ismereteket a méhekkel és a mézzel kapcsolatban a november 15-ei mézes reggeli előtt.

Harmadik alkalommal rendeztük meg ezt a programot, melyet Tápai Mihály, iskolai alapítványunk volt elnöke támogatásával sikerült élménydússá tenni.

A vajás mézes zsemle elfogyasztásán kívül Misi bácsi ötféle mézét kóstolhatták meg a gyerekek. Az akác, hárs, napraforgó, vegyes virágméz, repce méz közül a zsűrítő gyerekek idén a napraforgó mézet jutalmazták a legtöbb szavazattal. A nap emlékére az alsósok foglalkoztató és színező füzetet kaptak. A felsősök közül mindenki kitöltött egy kvízt, melyhez segítségül szolgált a programnyitó kisfilm. A legtöbb pontot elért diákok jutalmazásban részesültek. A nyertesek: Szegi Nóra 6. osztály, Berecz Kevin 7. osztály, Hajnal – Kiss Enikő 8. osztály, Holovnyák Kevin 8. osztály. Pár évvel ezelőtt erdei iskolában tölt-

hettem egy hetet tanítványaimmal. Minden reggel a programjainkat tartó erdész azzal kezdte: „az állat nem hülye”. Az ember sokat tanulhat tőlük. Császár Levente, a Mézes-tanya című meséjében leírtak is ezt erősítették meg bennem: a méhek „**legnagyobb erőssége az összetartásban rejlik. A család egybetartásában. Példás életükre igaz a mondás: Sok kicsi sokra megy!**” Fogyasszuk a méhek jóvoltából az egészséges mézet, és tanuljunk is ezekről az apróságoktól!

Kálmán Lászlóné



Őszi vers- és prózamondó verseny

2019. november 15-én rendezték meg a harmincharmadik megyei őszi vers- és prózamondó versenyt a tatabányai Kőkúti Általános Iskolában. A megye iskolái két korcsoportban nevezhették tanulóikat: alsó és felső tagozat.

Minden iskola egy-egy tanulóval nevezhetett korosztályonként, ezért iskolánk selejtező megmérettetést szervezett a

vállalkozó szellemű diákoknak. A tanulóknak két verset vagy prózát kellett megtanulniuk. Egy művet magyar költő vagy író tollából kellett választani, mely a barátság témakörét dolgozta fel, egy pedig szabadon választható volt. A szorgalmas tanulók közül végül a négytagú zsűri választotta ki, hogy ki képviselheti intézményünket ezen a jeles napon. Így az alsósok csoportját a 2. osztályos

Bereczki Anna Szófia képviselte, a felsősökét pedig a 6. osztályos – már sok versenyt látott – Dudás Bence.

A verseny 15-én, délután 13 órakor vette kezdetét a Kőkúti Általános Iskola halljában. A megyéből mindenholnan érkeztek diákok. Több mint húsz lelkes versenyző foglalt helyet a nyitányra várva. Kedves szavakkal köszöntötték a résztvevőket, majd minden diák sorszámot húzott, mely alapján követték egymást a szavalók sorában. A versenyt az iskola tehetséges zenészpallantái nyitották meg, megörvendeztetve a közönséget fuvola és zongora tudásukkal. A felvezető után pedig a diákok a pódiumra állva adták elő előbb az egyik, majd – egy kis szünet után – a másik választott művet.



Nagy Réka Csilla

Az eredményhirdetés előtt a közönség még láthatott egy díjnyertes színdarabot is a helyi drámakörösök előadásában. Az eredmények közzétételét a kéttagú zsűri beszéde vezette fel, melyben tanácsokat adtak az ifjúság részére, majd kiosztották az emléklapokat azok számára, akik nem értek el helyezést. Mindkét korosztályban három helyet hirdettek, illetve egy-egy diák különdíjban részesült korcsoportonként. Az alsósok korcsoportjában a 2. helyet iskolánk képviselője, Anna Szófia nyerte el, akinek ezúton is még egyszer gratulálunk a kiemelkedő teljesítményéért!

Mennyi? – 70 !

„Az ember kora nem érdem, hanem állapot” – szokták mondani. Egy intézménynél azonban ez nem így van. Érdem az, ha fennmarad, ha meg tud újulni, fel tudja venni a versenyt a változásokkal, az elvárásokkal.

Idén az Almásfüzitői Sün Balázs Óvoda lett 70 éves! Egy születésnap jó alkalom arra, hogy visszatekintsünk, számba vegyük az eltelt esztendő tapasztalatait, azokat a megteremtett értékeket, hagyományokat, melyek megformálták az óvoda arculatát és azokat az embereket, akik munkájukkal, szolgálatukkal valamennyien hozzájárultak az intézmény jelenben képviselt értékeinek megalapozásához.

Szép kor ez a 70 év, van mire visszagondolni! Az évek alatt megannyi esemény színesítette, alakította az óvoda életét. Számtalan változáson, fejlődésen, külső és belső átalakuláson ment keresztül. Sok felnőtt talált itt munkát, és még több volt az általuk szeretettel nevelgetett, terelgetett kisgyermek. Az egykori kis óvodások ma már apukák, anyukák, sőt nagyszülők, s az egykori dolgozók közül sokan nyugdíjas éveiket élvezhetik már.

A jeles eseményt igyekeztünk emlékeztetéssé tenni. A készülődésben az egész óvoda részt vett: ünnepi díszbe öltöztettük óvodánkat, a gyerekek rajzokkal, énekekkel, tánccal ünnepeltek egész héten. Pénteken délelőtt a hivatalos ünnepre már a fenntartót, a település intézményeit, a környező óvodákat, szakmai szervek képviselőit vártuk. A visszatekintések után olyan előadásra invitáltuk vendégeinket, melynek témája az egyik kiemelt területe a magyar köznevelésnek: a tehetséggondozás. Szrnka Anna, a Pedagógiai Oktatási Központ szaktanácsadója beszélt a tehetségek felismeréséről, azonosításáról, azokról a

módszerekről, melyeket alkalmazva megfelelő fejlesztést kapnak a tehetséges gyermekek.

Természetesen az „óvoda” kapott születésnapi tortát is. A héten a gyerekek kóstolhatták a „csoportra szóló” süteményeket, majd pénteken a meghívottak jelenlétében fújtuk el a gyertyákat, ahogy egy igazi születésnaphoz illik.

A délután sem maradt vendégek nélkül. Az óvoda volt dolgozóit hívtuk egy kis közös emlékezésre, beszélgetésre. Nagy örömünkre sokan eljöttek, nyugdíjasok és már más intézményben dolgozók is. Régi emlékek, történetek merültek fel a múltból, sokszor a beszélgetők egymást segítették a felidézésükben. Régi képekből összeállított kis filmmel is kedveskedtünk vendégeinknek, amelyről olyan munkatársak is lenéztek ránk, akik sajnos már nem ünnepelhetek velünk. Róluk pár perces csenddel és az együtt töltött idő felelevenítésével emlékeztünk meg.

A múltidéző együttlét olyan jó hangulatot teremtett, hogy a vendégek körében felmerült az az ötlet, hogy jó lenne ezt évente megismételni, jó volna rendszeresen találkozni a régi kollégákkal. Óvodánk örömmel támogatja a kezdeményezést, és ígéretet tettünk a jövőbeni találkozók megszervezésére.

Az óvoda mindig is fontos volt a település életében, a lakosság, a helyi családok érdekeit szem előtt tartva működött. Ennek köszönhető, hogy mostanra a mai kor követelményeinek megfelelő, magas színvonalon felújított és felszerelt intézmény, esztétikus környezet és jól képzett, nagy szakmai tapasztalattal rendelkező nevelőtestület várja a családokat.

Köszönjük minden almásfüzitőinek, hogy segítette, segíti az óvoda



fejlődését, hogy ilyen optimális körülmények között válthatjuk valóra a nevelési célkitűzéseinket. Köszönjük a családok bizalmát, hogy gondjainkra bízta, és bízzák gyermekeiket.

Célunk továbbra is, hogy nyitott, érdeklődő, aktív, az iskolai életre alkalmas gyermekeket nevelni, és hogy olyan meghatározó élményeket vigyenek magukkal az óvodából, melyek későbbi életüket, magatartásukat pozitív irányban befolyásolják, hiszen:

Zsömbörgi Zsuzsanna

„A gyermekkor évei azok az esztendő, amikor a szív a legérzékenyebb, leghajlékonyabb. Amit ha oda elültetnek, aligha lehet azt valaha onnan kipusztítani.”

J. F. Oberlin



Témanapok Azaumban

EFOP 3.3.2.-16-2016-00372

A Petőfi Sándor Kulturális Szabadidőközpont és Könyvtár az Almásfüzitői Sün Balázs Óvodával kötött együttműködési megállapodást 2016-ban, melyben rögzítettük, hogy az óvodásoknak témanapok keretében szórakoztató, játékos formában mutatjuk be a római kor hangulatát. A témanapok keretében a gyermekek térbeli tájékozódási képessége, kez ügyessége fejlődik, valamint megismerhetik a régi szokásokat, hagyományokat. A csoportok tagjai érzelmileg fejlődnek, előtérbe kerül az egymásra figyelem, az együttérzés, együtt ünneplés, egymáshoz való alkalmazkodás, egymás segítése, a különbözőség elfogadásának és tisztelésének a fogalma. A projekt során megtartott foglalkozások hatalmas sikert arattak az óvodás gyermekek körében, élmények útján bővíthették ismereteiket. Növekedett az önbizalmuk, fejlődött a mozgásuk, a nyelvi kifejezőképességük. Ősszel két alkalommal fogadtuk az ovisokat: a szőlő és borünnep, valamint a Márton nap kapcsán.

Szőlő és borünnep



Mióta a rómaiak a borral megismerkedtek, ez volt a legfontosabb italuk, és ha vízzel keverték, egészségesebbnek tartották, mint a kellően nem tisztított vizet. A szőlő megműveléséhez a rómaiak jól értettek. Nemcsak nagy gondot fordítottak a talaj és a megfelelő szőlőtőke kiválasztására, hanem az ültetésnél is ügyeltek arra, milyen irányból éri a nap, honnan kapja a szelet. A szüret időpontja, a szőlő érésétől függően, vidékenként változott. A munkás késsel nyeste le a szőlőfürtöket, ami a magas fákra futta-

tott szőlők szedésénél nem volt éppen veszélytelen tevékenység. A szőlőfürtöket kádba öntötték, a munkásokkal megtapostatták. Az ókori borospince korántsem volt olyan mély, mint ma nálunk. A pincében forrt ki, erjedt a bor. A rómaiak jól értettek a bor kezeléséhez is, tudták, hogy a jó bort „csinálni”. A silányabb borokat füstölték, fűszerezték, illatosították, édesítették, hogy finomabbá tegyék, s egyes híres borfajták különleges zamátat utánózzák. A kiforrott s már elkészített borokat kisebb ürtartalmú, égetett

agyagból készült edényekbe, amphorákba töltötték. Az amphorákba szájat égetett agyagdugóval zárták le, amelyet szuokkal vagy gipsz-szel szigeteltek. Az amphorákra ráírták, hogy a bort hol és melyik esztendőben szüretelték. Az évet, római szokás szerint a két konzul nevével jelölték. Ezért mondták a finom óborra az ingyencsek: ez ám a consuli bor!

Azaumban mi már a leszüretelt gyümölcscsel vártuk az ovisokat. Minden gyermek római tunikát öltött, így stílusosan, mint, római polgárok vettek részt a



mókéban. Elmeséltük nekik a táborunk történetét, majd három csoportban kezdődtek a különböző játékok. A legpiszkosabb, de ennek ellenére a legszórakoztatóbb „feladatnak” a szőlő préselése bizonyult. Már jócskán benn jártunk az őszben a program idején, de a hűvösebb idő ellenére a napsütésben még előbújtak a darazsak. Ennek okán, nem meztől, inkább feltűrt ruhában kézzel nyomkodták ki a szőlő levét a mini rómaiak. Ezúttal is bebizonyosodott, hogy nincs finomabb annál, mint amit saját kézzel készítünk: a kipréselt szőlőlé, ugyanis hamar kiürült a poharakból. A táborban álló szőlőprés ugyan már nem fogható munkába, de működésének folyamata felkeltette a gyermekek figyelmét. E közben az egyik csoport sorversenyben mérte össze erejét, míg a harmadik csapat szüreti körtáncokkal és dalokkal tették vidámbbá táborunk hétköznapjait.



Márton nap

Szent Márton Savariában született, apja a római légió katonája volt, akinek kérésére Márton is légiós katona lett, majd megkeresztelkedett, és kilépett a seregből. A kisgyerekek akkor érdekes ez a történet ha az „ő nyelvükön”, vagyis számukra érthetően mondjuk el. A témanap jó alkalmat adott arra, hogy elbeszélgesünk a gyerekekkel arról, hogy miért is jó dolog másoknak segíteni.

Hittérítő tevékenysége során sokakat a katolikus hitre térített. Nagyon szerettek mindenütt, mert jóságos volt és mindenkin segíteni próbált. Az emberek meg akarták választani püspöknek. Ő nem akart püspök lenni, aki díszes palotában lakik és szolgák veszik körül, ő ezután is egyszerű életet akart élni. Ezért elbújt az emberek elől. Márton alázatból a ludak óljába bújt, hogy püspökké választása elől kitérjen. A ludak azonban zajgással elárulták, és így kénytelen volt a püspökséget elvállalni. Innen eredeztetik a Márton napi szokásokat.

A Szent Márton lúdja más magyarázatok szerint voltaképpen egy régi római étkezési szokásnak, illetőleg hagyományának továbbélése. Aesculapius ünnepén, amely éppen erre a napra esett, liba került az asztalra. Ismeretes az is, hogy a Capitolium lúdjai ébresztették föl a fáradt őrséget, amikor a gallusok a várost éjszakának idején el akarták foglalni.

Az Azaum Római Tábor volt a helyszíne a témanapnak. Kézművességen és hagyományőrzésen alapuló foglalkozásokat tartottunk az óvodásoknak, ahol Szent Márton életéhez kapcsolódó szokásokat, a korhoz kapcsolódó életmódot, mestersegeket és a konyhát mutattunk be a gyerekeknek. Üveglámpást és libát készítet-



tünk papírból a műhelyekben. A lámpások fénye, a tűzkosarakban és a kemencében égő tűz melegséget hozott a késő őszi borongásba. A gyerekek kedvence, Martina a liba, aki a szomszédos faluból, Mocsáról érkezett a táborba. Libanyakán bordó selyemmasnival fogadta a látogatóit, akik lelkesen énekeltek és szavalták neki az alkalomra tanult versikéket. Az addig fá-

zósan gubbasztó Martina teljesen felélénkült, és hangos gágogással élvezte a kitüntetett figyelmet. A hűvös idő ellenére a gyerekek szívesen bemutatták az óvodában tanult körjátékokat, melynek gyökerei a Márton nap hagyományához nyúlnak vissza. A program végén a ropogós héjú libaszírral kent kenyérrel kínáltuk aprótalpú vendégeinket.

Dr. Halász Sándor fafaragó és ifj. Pénzes Imre kőfaragó mester kiállításáról

2019. november 12-én nagyon sok érdeklődő és tisztelő jött el a községi és iskolai könyvtárba, ahol a szépszájú megjelentet és Foltz Kerek Etelka alpolgármestert Bekéné Magyar Melinda intézményvezető köszöntötte.

Bevezetőjében elmondta, hogy a nyugdíjas klub 2019. évi munkatervében szerepel a mai kiállítás ötlete, amit a Művelődési Ház nevében örömmel vállalt, Kovácsné Svelik Beáta könyvtárossal, valamint a nyugdíjas klub vezetőségével közösen. A kiállítás megnyitó beszédének megtartására felkérte Fekete Józsefné klubvezetőt. A klubvezető köszönetet mondott a kiállítás szervezésében kapott és az intézményvezető és a könyvtáros által nyújtott segítségért.

Ifj. Pénzes Imre első kiállítását láthattuk a könyvtárban, kérését teljesítettük, hogy dr. Halász Sándorral legyen egy közös kiállítás, tekintve, hogy nagy-nagy tisztelője Halász doktornak, sok szálal kötődnek egymáshoz emberileg és szakmailag. Feketének megpróbálta időrendbe felsorolni azokat az alkotásokat, amelyek Imre legjelentősebb munkái közé tartoznak, amelyek megalapozták hírnevét és bemutatták nem mindennapi tehetségét.

A közeli Molaj lakótelepen 2004-ben, Szakál Lajos tervei alapján került felállításra I. Valentinianus első keresztény római császár szobra, ahol évente a két település, Komárom és Almásfüzitő koszorút helyez el az emlékműnél. 2006-ban két alkotás született, az egyik Marcus Aureliust ábrázoló kőfaragás, valamint az ácsi Polgári Kör által, Herczeg Alajos 1956-os mártír szobra az ácsi református templomkertjében került felállításra. 2007. április 1-én, Szőnyben a régi község háza falán került felavatásra Kállay Ödön emléktáblája, augusztus 4.-én Almásfüzitőn a volt presszó falán a Füzitői Vigasságok keretében a római oltárkő. 2009-ben Szőnyben egy Kállai Ödön emlékkő, majd 2010-ben az almásfüzitői Polgármesteri Hivatal bejáratán a település címere került felállításra. A roppant tehetséges, de rendkívül szerény alkotó szebbnél szebb kőhalait, a szkita mondavilág madarait láthattuk és csodálhattuk meg a kiállítás keretében.



A másik kiállító **dr. Halász Sándor** már harmadik alkalommal mutatta be az érdeklődőknek fafaragásait. A mesterségbeli tudást a tatai Cs. Kiss Ernőtől tanulta. A fafaragásban folytatta a sebészti munkát, hiszen a fa megmunkálásához ugyanúgy a kézügyességét használja, mint korábban a műtétek közben. Csak síkban farag, portrékat és ikonokat készít. Bárkit megformáz, akinek emberileg valami értékeset lát az arcában. Néhány alkotásán festést láthatunk, amely Jutka lánya kézügyességét dicséri.

Dr. Halász Sándor Almásfüzitőn napjainkban is aktív résztvevője minden kulturális közösségi programnak. 2002-2011 között a Füzitői Füzetek szerkesztő bizottságának tagja volt. Kaptay Györggyel közösen motorja volt a Füzitő Baráti Körnek, 2000-től 2008-ig. Nevéhez köthető a Baráti Kör által 2005. április 2-án az orvosi rendelő falán felavatott gyógyító orvosok emléktáblája, kapcsolatfelvétel a szlovákiai Izsa községgel, 2005-től 2013-ig a Harmonikus Életért

Közalapítvány kuratóriumának tagja volt. 2012-ben 50 éves tevékenykedése az egészségügyben egy hatalmas elismerést hozott a számára.

Dr. Halász Sándor a komáromi Selye János Kórház sebész főorvosa. Az Emberi Erőforrások Miniszteri dicséretben részesült, mivel szakmai munkájával hozzájárult az egészségügyi ellátás fejlesztéséhez az e tevékenysége során kiemelkedő teljesítményt nyújtott.

Örültem, hogy dr. Halász Sándor 2018 év végén elfogadta a nyugdíjas klub felkérését, legyen egy kiállítás fafaragásaiból a községi és iskolai könyvtárban. A felkérést örömmel vállalta, egy kérése volt kössük össze a kiállítást ifjú Pénzes Imre kőfaragó mester munkáival.

A kérést örömmel teljesítettük és most jött el az a pillanat, amikor az ajtó kitárul és megtekinthetjük egy fafaragó és egy kőfaragó mester munkáit, amely egy hónapig tekinthető meg a községi és iskolai könyvtárban.

Fekete Józsefné

„Hozz egy könyvet, vigyél egy könyvet”

Olvasni jó, könyvet kézbe fogni és lapozgatni jó, bármennyire is környezetbarát megoldás az egyre terjedő e-book. Tény, hogy könyveink nagy hányada egyszeri elolvasás után felkerül a könyvespolcra, és talán sosem vesszük őket ismét kézbe – költözés, dobozolás, kölcsön adjuk eseteket leszámítva –. Aki igazán környezetbarát az vélhetően nem is vásárol könyvet, vagy csak nagyon keveset, inkább elmegy a könyvtárba, ahova elolvasás után visszaviszi. Ennek a megoldásnak egy remek példája az egyre több helyen megvalósuló ún. könyvmegálló. A Németországból indult mozgalom az elmúlt években több német, osztrák és svájci városban meghonosodott.

Magyarországon is kezdenek elszaporodni a nyitott, utcai közösségi könyvespolcok. Többféleképpen találkozhatunk jártunkban-keltünkben, de egy dologban mind megegyeznek: szabadon levehetsz róluk neked tetsző könyvet, cserébe nem kell mást tenned, mint a helyére rakni egy sajátot, amire már nincs szükség. Kevés ennél jobb dolog történhet a másodpéldányokkal, vagy a felesleges könyvekkel. (Tudom, nincs olyan, hogy felesleges könyv, de lássuk be: előfordul, hogy olyanokat raktározunk otthon, amikről tudjuk, hogy soha többé nem fogjuk kinyitni, jó kis olvasmány volt – éppen ezért másnak is jó lehet.) Az utcai közösségi könyvespolc, mely a „hozz egy könyvet, és vigyél egy könyvet”-elven működik, melynek célja az ol-

vasásnépszerűsítés, az újrahasznosítás, a közösségépítés, az esélyegyenlőség, a fenntarthatóság és zöldszemlélet elültetése. Egy kicsit kulturális, egy kicsit szociális és egy kicsit környezetvédelmi, és mindenképpen az „élhetőbb település” gondolatmenet mellett született meg. Azt szeretnénk, hogy sikk legyen olvasni az utcán, buszmegállóban, tömegközlekedéskor, várakozás közben. Azt is szeretnénk, ha ez a hely találkozási ponttá válna, ahol szabadon lehet beszélgetni másokkal a könyvekről, az olvasmányélményekről. Mindez az „élhetőbb település”-konceptió része. A művelődési ház működteti egyfelől a „könyvek cseréje” által, másfelől pedig azzal, hogy magukénak érzik, vigyáznak rá.

Bekéné Magyar Melinda

Idősek Napja

Emlékszem még akkor is elment a bálba, mikor alig tudott lábra állni. Hívta a nagybátyámat, a ház előtt beült az autóba, a nyugdíjas klub előtt kiszállt, és felpolcolt lábakkal élvezte a zenét, a társaságot. Minden alkalommal hosszú készülődés előzte meg az indulást. A bál hetében bejelentkezett fodrászhoz: vakítóan ősz haja hamvas színt kapott és visszafogott hullámokat. A szettje mindig tökéletes: ropogósra vassalt blúz, finom selyem alsónemű, a ruhához passzoló táska, amiben elfér egy élet... meg a házi bor, és a frissen sült pogácsa. Az utolsó mozzanat a megfelelő rúzs, és a parfüm. Konzervatív, virágos mezőket idéző, súlyos, de nem bántóan nehéz illat. Régóta özvegy volt,

szerette a cicomát, kedvelte a férfiak kitüntető figyelmét. Ők pedig élvezték páratlan humorát, felhőtlen jókedvét.

Évek óta hagyomány Almásfüzitőn, hogy az Idősek Napja alkalmából az önkormányzat megvendégeli nyugdíjas lakóit. A művelődési ház nagyterme ilyenkor megtelik elegáns úriemberekkel és csinos hölgyekkel. Otthon maradnak a gondok: az elmaradt kerti munka miatti idegeskedés, a család iránti aggodalom, egy estére megszűnnek a fájdalmak.

Beró László polgármester és az önkormányzat nevében Tamás-Kovács Beáta képviselő asszony köszöntötte a megjelenteket. Oklevéllel, virággal és borral ajándékozták meg a kerek évfordulóso-

kat. A musical és operett műsor után, érkezett a vacsora, egy kis desszert, majd a Vidám Fiúk zenekar mozgatta meg a vendégeket. A jó hangulatot fokozta a könnyű bor, amit egész este kínáltak a jelenlévőknek.

Valahányszor végignéztam a termen, megakadt a szemem egy mosolygó szempáron, hallottam a felszabadult nevetést. Ekkor jutott eszembe drága nagymamám. Nem lehet könnyű megküzdenni a múltal évekkkel: beletörődni abba, hogy, amíg az emlékek egyre gyűlnek, addig az álmok lassan eltűnnek. Egyre több, a magány, mint a társas lét. De vannak esték, amikor minden rossz gondolatfeledésbe merül. Az Idősek Napja ilyen nap.

Török Tímea

Tudod-e...

...hogya a fűz vagy fűzfá (Salix) a fűzfafélék (Salicaceae) család névadó nemzetsége. Mintegy négyszáz fajta főképp a Föld északi féltekéjén honos, közülük több a Kárpát-medencében is él.



Szinte mindenütt megtalálható az északi flórabirodalom csapadékosabb vidékein. Néhány faj a száraz klímához is alkalmazkodott, de ezek szinte egytől egyig bokor természetűek. Magyarországon mintegy huszonhárom fajuk honos. A nemzetség evolúciósan kevésbé stabilizálódott: a fajok gyakran hibridizálnak, ezért elkülönítésük sokszor nehéz. Több változatot mesterségesen, keresztezéssel hoztak létre.

A terápiás húsleves és táplálkozási taposóaknak

Az első igen pozitív meglepetés az volt, hogy sok új arcot láttam az előadáson, nagyon sokan kíváncsiak voltak az előadásra. Számomra ez azt jelenti, hogy sokan szeretnének egészségesen élni, egészségesen táplálkozni, és ezért hajlandóak is tenni. Csapó Dorina többszörös fitneszbajnok, fitneszedző, a modern táplálkozási tudomány nagykövete dinamikus, jó hangulatú előadást tartott a klub résztvevőinek, benne sokunk számára több meglepetéssel.

Paleo alapok

Azoknak, akik elkötelezett hívei a paleo étrendnek, vagy ha nem követik, legalább ismerik, talán kevésbé volt meghökkentő, amit hallottak, de bizonyára voltak többen, akik sok újdonsággal találkoztak. Az előadó megemlégett néhány táplálkozástudományi szakértőt, akiknél tanult, akikől megtanulta annak az étrendnek a szabályait, amelyet követ, és mások előtt is képvisel. Az egyik kiindulópontjuk, ahogy megtudtuk, az, hogy az emberiség hosszú története során, igen sokáig nem evett feldolgozott élelmiszert, arányai- ban az a korszak volt a leghosszabb, amikor vadásztunk és gyűjtögettünk. Ehhez képest a jelen kor, a végtelen mennyiségű mű táplálékkal egy igen rövidke kis szakasz. Ennyi idő alatt az emberi szervezet nem alkalmazkodhatott a feldolgozott élelmiszerekhez, ezért szerintük, ha jó akarunk magunknak, megközelítőleg úgy kell étkeznünk, ahogy őseink tették.

Egészségünk alfája és omegája a táplálkozás

Az nagyon tetszett, hogy Csapó Dorina nem akart lyukat beszélni a jelenlévők hasába, nem akart – hogy stílusosan fogalmazzak – semmit lenyomni a torkunkon. Jó volt, hogy felnőttek, önálló döntési képességgel bíró embereknek tekintette hallgatóságát. Mégsem maradt kívülálló, nem az okos szakértő, hűvös távolságtartásával beszélt. Egyértelművé tette, ő hova tette le a garast, hogyan él, hogyan táplálkozik a családjával együtt, és ezt az életformát miért tartja jónak. Meggyőződése ugyanis, és a tudomány egyre inkább azt igazolja, hogy az egészségünk közel 90%-ban azon múlik, mit eszünk. Ez nagyon jó hír! Hiszen eldönthetjük, hogy egészségesek akarunk-e lenni, vagy nem. Dönthetünk bárhol, de tudatában kell lennünk, ha nem teszünk meg mindent azért, hogy jó és egészséges élelmiszert vegyünk magunkhoz, és majd sorra jönnek az egészségügyi problémák, senki mást nem okolhatunk miattuk, mint önmagunkat. Az előadó hangsúlyozta, hogy minden ember más, nincs olyan tápláléklista, étrend, ami mindenkinek egyformán jó. Próbálkozni kell, meg kell figyelniük,

hogy a szervezetünk mire hogyan reagál, az irányelvek alapján mindenkinek ki kell alakítania a számára való legjobb étrendet.

Gyógyító élelmiszerek és taposóaknak

Megfelelő élelmiszerekből összeállított tudatos táplálkozással nem pusztán a testsúlyunkat tudjuk kontrollálni, hanem például helyreállíthatjuk felborult bélflóraegyensúlyunkat, leküzdhetjük allergiánkat, úrrá lehetünk megmagyarázhatatlan fáradtságunkon, alvásproblémáinkon. A sor folytatható, és akkor még nem beszélünk az autoimmun betegségekről. Csapó Dorina sem említette ezeket részletesen, mert mint többször hangsúlyozta, ő az egészséges emberekhez szól, nekik ad tanácsot, ötletet, hogy hosszan egészségesek maradhassanak. Előadónk néhány alapkérdést már az elején tisztázott. Azt például, hogy a feldolgozott élelmiszereket nem tartja fogyasztásra alkalmasnak, nem pusztán a bennük lévő adalékanyagok miatt, de azért is, mert minden ilyen termék tartalmaz hozzáadott cukrot. A cukor pedig szerint az egyik taposóakna a gabonafélék, a tej és tejtermékek, valamint bizonyos magvak mellett. Hogy miért a taposóakna kifejezés, azt nem fejtette ki, ezt a fantáziánkra bízta, de annyi mindenkinek egyértelmű volt, hogy ezek az előadó meglátása szerint alattomos és pusztító élelmiszerek.

A csendes gyilkos

Csapó Dorina szerint különösen kárhóztató a cukor, ami nagyban hozzájárul, hogy a mai gyerekek jelentős része elhízott, és nem csak kövérek, de sokan mozgásszervi problémákkal küzdenek. Egy példát mondott is erre, hogy a reggeli kakaó mellé elfogyasztott édes pékáru, a tízóraira megivott Ice tea és hozzá egy tejszelet vagy még egy kakaós csiga már fedezi a napi cukorbevétel ajánlott mértékét. A WHO 2002-es ajánlása szerint 50 gramm cukornál nem szabadna többet ennünk naponta. Egy főre vetítve ennek országos átlagban nagyjából a dupláját fogyasztjuk, jelentős részét rejtett cukrok formájában.

Pacalt szalontüdővel

A fehérjékkel kapcsolatban az állítja Csapó Dorina, hogy tévhit, miszerint az állatok izomzata a legjobb táplálék, sokkal inkább a belsőségek, a pacal, a máj, a velő az, mert messze több tápanyagot tartalmaznak. Létezik egy tápanyag-sűrűségi táblázat, amely azt mutatja, hogy egységnyi élelmiszer mennyi értékes tápanyagot tartalmaz, és ezen a listán a belsőségek kapták a legmagasabb pontszámot. Eszerint érdemes lenne minél több belsőséget ennünk. Az előadó azon a véleményen van, hogy bátran fogyasszunk disznósajtot, marhanyelvet, zsíros, bőrs

halakat, tehát csupa olyasmit, amiről évek óta úgy gondolom, hogy jobb elkerülnie annak, aki nem akar szív és érrendszeri problémákkal küzdeni. Ám most azt hallottam az előadáson, hogy e betegségcsoport legfőbb okozója a szénhidrát. Bevallom, én nem lettem azonnali híve a Csapó Dorina által javasolt étrendnek, de arra mindenképpen jó volt, hogy arra inspirál, olvassak utána a témának. Az elhangzottak egy részével könnyű volt azonosulnom, hiszen én is úgy gondolom, hogy messze több halat kellene ennünk, mint teszszük jelenleg, akár kétnaponta kerülhetne valamilyen formában a tányérunkra.

A terápiás húsleves

A húsleves egyenesen szuperélelmiszer, mondta Csapó Dorina, és receptet is adott. A legjobb, ha sokféle hozzávalóból főzzük, legyen benne bőr, többféle csont. Legalább 8 órán át gyöngyöztessük, az utolsó órában tegyük hozzá a zöldségeket. Amikor kihűlt, érdemes kisebb adagokra osztani, lefagyasztani, és alapléként adagolni levesekhez, mártásokhoz, szószokhoz. Rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

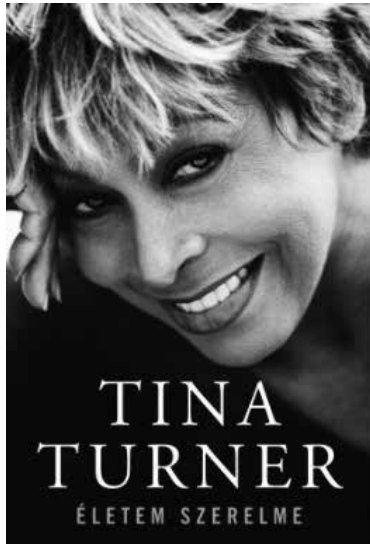
A szénhidrátokról sok jó nem hangzott el, talán annyi, hogy a zöldség minden mennyiségben fogyasztható és fogyasztandó. Szó esett a ma egyre divatosabb fermentálásról: a fermentált zöldség is szuperélelmiszer. Nem csak a kovászos uborka! Minden zöldséget lehet fermentálni és nem csak nyáron, de télen is készíthető. A hűtőben hosszan eláll, és naponta érdemes belőlük egy-egy kanállyal enni legalább. Nem kapott piros lapot a burgonya és a rizs, de fontos, hogyan készítjük. Az egyértelmű, hogy a krumplicipőre kevésbé egészséges, mint a főtt burgonya, de azon kicsit elcsodálkoztam, hogy a hideg rizs, mint mondta Csapó Dorina, kevésbé hizlal, mint a meleg. A gyümölcsökkel legyünk visszafogottak, mert a fruktóz inkább csak méreg a szervezetnek, fogalmazott az előadó. A zsírok esetében Csapó Dorina eldöntötte a margarin kontra vaj kérdést, nála egyértelműen a vaj győzött, és nem azért, mert finomabb. Manapság az omega-6 - omega-3 zsírsav fogyasztásának egészséges 6:3 aránya messze eltolódott az omega-6 felé, legalább háromszor többet fogyasztunk, mint kellene, amiben más „bűnösök” mellett jelentős szerepet játszanak a margarinkok.

Nos, tudatosan táplálkozni nem könnyű, ám az előadás, sok kétely mellett, amit bennem felvetett, arról egyértelműen meggyőzött, hogy ez a legkevesebb, amit meg kell tennünk önmagunkért és családunkért. A hangsúly a tudatosságon van. Ehetünk bűnös dolgokat, több szelet tortát például, csak legyünk azzal tisztában, hogy mit teszünk, és másnap „korrigáljunk”. Tehát ne mondjuk azt, ha már tegnap bűnöztem, akkor ma is megtehetem.

Paroczay Pálma

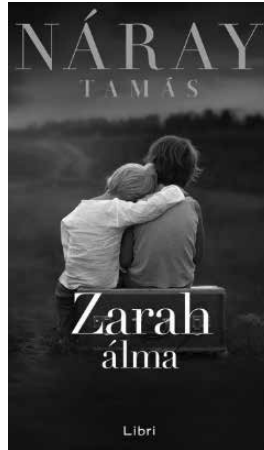
Könyvajánló

Tina Turner
Életem szerelme



Az éppen nyolcvan esztendőös rock-díva, Tina Turner élő legenda, élete szerelme Erwin Bach, akivel megismerkedésük után huszonhét évvel kötött házasságot és jelenleg is Zürichben élnek. A rock and roll koronázatlan királynője megdöbbentően őszinte és szívmengető önéletrajzában egyedülálló karrierjéről és magánéletéről egyaránt vall. Életéről minden titkot megismerhetünk a Tennessee állambeli Nutbushban töltött gyerekkorától kezdve férje, Ike Turner mellett elért hírnéven át az 1980-as évekbeli, egyedülálló szólókarrierjéig, és még tovább. Tina őszintén ír a megpróbáltatásairól, a győzelmeiről és az anyaságról. Elmeséli, hogyan dolgozott együtt a zenei élet olyan kiválóságaival, mint Mick Jagger, Keith Richards, David Bowie és Beyoncé. S természetesen ír arról a váratlan találkozásról is, amikor 1986-ban megismerte élete szerelmét, akihez végül huszonhét évvel később ment hozzá. Ahogy Tina mondja: „Van, hogy akkor ismerjük csak meg az igazi boldogságot, amikor már képesek vagyunk értékelni is.” Az utóbbi években Tinát egy sor egészségügyi probléma és családi tragédia sújtotta, melyek hatására most visszatekint a múltra: láthatjuk, hogyan sikerült átvészelnie méltósággal és céltudatossággal a legsötétebb időszakokat is. Az Életem szerelme egy olyan nő erőteljes és inspiráló története, aki minden akadállyal szembe mert nézni. Tina Turner épp olyan elbűvölő és magával ragadó, mint a legnagyobb slágerei.

Náray Tamás
Zarah álma



Az egyik legismertebb hazai divattervező, Náray Tamás már a trilógia előző köteteivel is bizonyította, hogy a tollforgatásnak és a divattervezésnek egyként a mestere. A történelmi korszakokon, generációkon és országhatárokon átívelő, mozgalmas családtörténet, a címszereplő, a kivételes asszony, Zarah Winter sorsán keresztül mesél a 20. századról. A nő gyermekkorában fényűzésben és csodás műkincsek között telt a dél-bajorországi Starnbergi-tó partján. A második világháború azonban megfosztotta őt mindenétől, de becsületét, tartását senki és semmi sem tudta megtörni. A későbbiek során Zarah unokája, Carla elindul Dél-Amerikába, hogy ott kiderítse, hogyan keveredhetett ikerestvére egy országhatárokon átívelő bűnügybe. A mostani regényben Carla és Andy fiai, Arvin és Leonard, már nagybabcscska gyermekek. Zarah-t ezidőtájt folyamatosan rémálmodok gyötrik. Az asszony úgy érzi, hogy ezek az éjszakai, lidérces történetek a nappali fénynél különös egyezést mutatnak a valósággal. Időközben Lewinson tábornok Andy halotti bizonyítványának felkutatása, különös és meglepő nyomokra bukkan, majd a későbbiek során a halotti bizonyítványnak érthetetlen és rejtélyes módon nyoma vész. Lewinson, Zarával közösen próbálja meg kideríteni, kik mozgatják háttérből a szálakat, a kutatásuk pedig egy különös házaspárhoz vezet el őket, akiknek múltját teljes homály fedi. A gibraltári hajókiránduláson aztán egészen váratlan események borzolják fel az amúgyis zaklatott Zarah idegeit. Mindez alapjaiban rengeti meg a család életét, hiszen a „holtak életre kelnek”, legalábbis mindez valóságnak tetszik, bár lehet, hogy csupán a képzelet játéka gonosz tréfája mindez...

Chris Heath
Robbie Williams
- Csak őszintén



Robbie Williams maga a huszonegyedik századi popsztár és celebritás megtestesítője: húsz éve van töretlenül a könnyűzene élvonalában, eddig több mint hetvenmillió lemezt adott el, turnéin tömegek tombolnak, a bulvármédia napi szinten foglalkozik a személyével. De vajon ki van a gondosan felépített külsőségek, látványos kulisszák mögött, ki és milyen az igazi Robbie Williams? Erre kínál választ Chris Heath újságíró életrajza, aki fiatalok óta jól ismeri a sztárt, és könyvére készülve másfél évet töltött Rob mellett minden időben és élethelyzetben. Benyomásait és tapasztalatait írta meg ebben a több mint ötszáz oldalas műben, amely leginkább egy óriási terjedelmű helyszíni riportra emlékeztet: a szerző igyekszik mindig objektív maradni, nem minősít, rendre a tényeket, a valóban megtörtént eseményeket rögzíti. A sztár teljes mértékben együttműködött Chris Heath-szel, így semmilyen értelemben nincs tabutéma betekinthetünk Robbie átlagos hétköznapijaiba, láthatjuk őt, amint a legvakítóbb rivaldafényben fürdik, alkoholközi állapotban van, szorong, nosztalgiazik, stúdiófelvételt készít, vagy épp a barátaival időzik. A műből kibontakozik nemcsak Robbie Williams aktuális portréja, de egész eddigi élettörténete, karrierje fejlődési íve.

Kovácsné Svelik Beáta
könyvtáros



Napelem

A napelem szó hallatán hajlamosak vagyunk egy misztikus, elérhetetlen dologra gondolni, miközben tudjuk, hogy egy hasznos, környezetbarát találmányról beszélünk. Az elmúlt években nagymértékben csökkent a napelem rendszerek ára, így a nyugati országok mintájára, itthon is kezdenek elterjedni a saját villamos energia fogyasztást fedező napelemes rendszerek. Gyakori, hogy a napelemet összekeverik a napkollektorral. Fontos különbség azonban, hogy a napkollektor meleg vizet állít elő, míg a napelem a napsugárzást villamos energiává alakítja át. Hogyan is működik a napelemes rendszer?



A tetőn elhelyezett napelemek egyenáramot termelnek, amit egy speciális kábelben a rendszer szívének számító inverterbe vezetünk, ami váltóárammá alakítja azt. Az így megtermelt és fel nem használt áramot egy ún. ad-vesz mérőórán keresztül visszatermelhetünk az elektromos hálózatba, és 1 éven belül bármikor felhasználhatjuk (szaldó elszámolás). Egy akkumulátor beszerzésével a feleslegnek számító áramot el is tárolhatjuk. Legnagyobb visszatartó erőnek az mutatkozik, hogy egyszeri, azonban nagyobb összegű befektetés egy napelemes rendszer telepítése. Jóllehet nem egy olcsó mulatság, és a megtérülési ideje is (rendszermérettől függően) 7-10 év között mozog, de a gyártók jellemzően 20-25 év garanciát vállalnak termékeikre, ráadásul a napelemek élettartama akár a 40 évet is elérheti. Mivel a rendszer nem tartalmaz mozgó alkatrészt, szinte nem igényel karbantartást.



Almásfüzitő Község Önkormányzatának havonta megjelenő közéleti, tájékoztató jellegű lapja.

Terjesztés: minden postaládába eljuttatva Almásfüzitő területén.

A lapban közölt írások nem minden esetben egyeznek meg szerkesztőségünk véleményével.

A cikkek, hirdetések leadási határideje minden hónap 18-a (almasfuzitoihirek@gmail.com).

Felelős kiadó: Almásfüzitő Önkormányzatának Képviselő-testülete. Főszerkesztő: Bekéné Magyar Melinda

Nyomda: PRINT-KOM 2000 Kft. Komárom, Bajcsy-Zs. u. 2. Tel.: 346-385