



Megalakult az új képviselő-testület

Az újraválasztott polgármester, Beró László és a mandátumot szerzett képviselők is átvették megbízólevelüket, esküt tettek, majd megválasztották az alpolgármestert, döntöttek a bizottsági struktúráról és annak összetételéről a képviselő-testület október 22-én tartott ülésén.

Első napirendi pontként a Helyi Választási Bizottság elnöke, Juni Béla ismertette az Almásfüzitőn lezajlott önkormányzati választás eredményeit, átadta a megbízóleveleket, majd ezt követően a polgármester és a képviselők esküt tettek.

A polgármesteri választáson 3 polgármester jelölt indult. *Beró László* független jelölt 465 szavazatot (51,44%), *Csapucha Árpád* független jelölt 357 szavazatot (39,49%), *Sziji Attila* független jelölt 82 szavazatot (9,07%) kapott. A helyi választási bizottság megállapította, hogy Almásfüzitő Községben a megválasztott polgármester: *Beró László* független jelölt lett.

A Választási Bizottság deklarálta, hogy Almásfüzitő településén az egyéni listás képviselő választás eredményes volt, a megválasztott képviselők neve: 1. *Berlik Zsolt* független képviselőjelölt (288 szavazat). 2. *Folczné Kerek Etelka* független képviselőjelölt (288 szavazat). 3. *Karánsebesy Lukács* független képviselőjelölt (306 szavazat). 4. *Kovácsné Svelik Beáta* független képviselőjelölt (477 szavazat). 5. *Nagy László* független képviselőjelölt (252 szavazat). 6. *Vizkelety Tibor* független képviselőjelölt (258 szavazat).

Almásfüzitőn a helyhatósági választás a szavazatszámoló bizottságok működésének és a helyi választási iroda koordináló tevékenységének köszönhetően zavartalan volt. A bizottságok törvényesen működtek, munkájukkal kapcsolatosan kifogás nem érkezett. A helyi választási bizottság nevében Juni Béla gratulált a megválasztott polgármesternek és az önkormányzati képviselőknek.

A képviselő-testület a következő napirendi pontok keretében Folczné Kerek Etelkát választotta alpolgármesternek. Felülvizsgálta továbbiakban a szervezeti és működési szabályzatát, és úgy rendelkezett, hogy a jövőben –a költségvetés karakossága szem előtt tartásával– egy bizottság fog működni, mely a pénzügyi és műszaki feladatokat fogja ellátni. A bizottság elnöke Vizkelety Tibor lett, aki az előző ciklusban is kiválóan vezette a grémiumot, tagjai: Bán János, Berlik Zsolt, Kovácsné Svelik Beáta, Tamás-Kovács Beáta. Nagy Lászlót településrészi tanácsnoknak választották.

A megalakult képviselő-testületnek azt kívánjuk, hogy a munkáját elsődlegesen Almásfüzitő Község érdekeinek figyelembe vételével, az Alkotmánynak és a jogszabályi előírásoknak megfelelően, demokratikus elvek szerint végezzék, és ezzel mindenkoron a helyi közügyeket szolgálják.

Dr Szeidl Bernadett
jegyző



Csak együtt lehet

Nagyon- nagyon köszönöm azoknak az almásfüzitői polgároknak, akik rám szavaztak és bizalmukkal megtiszteltek.

Ez egyben óriási felelősség is!

Önkormányzati vezetőként minden almásfüzitői embert szeretnék képviselni, egyenlőnek tekinteni. Azt szeretném, hogy együtt építsük, szépítsük településünket. Köszönöm mindenkinek, aki segítette eddig és segíti a jövőben is az önkormányzati munkánkat. Teendők bőven lesz. A jövőben is a felelős döntéshozatal vezérel. A munka orszolánrésze persze még most következik, és biztos vagyok benne, hogy szükségünk lesz minden olyan almásfüzitői polgár segítségére, aki a községünkért tenni szeretne. Folytatjuk a munkát, erre kaptunk felhatalmazást!

Köszönöm!

Beró László
polgármester



Október 23-ai megemlékezés

Az 1956. október 23-ai forradalom és szabadságharc tiszteletére ünnepi megemlékezést tartottunk az iskola pedagógusainak és diákjainak és településünk lakóinak. A műsor előkészítésében és lebonyolításában a 8. évfolyam tanulói és osztályfőnöke vállaltak feladatokat. A Fekete István Általános Iskola tanulói az alkalomhoz méltó fegyelmezettséggel és őszinte érdeklődéssel vettek részt az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékére rendezett programon. Köszönjük minden háttérben segítő pedagógusnak, diáknak, hogy méltó megemlékezéssel tisztelegtek a forradalom és szabadságharc évfordulóján. Az emlékparban az intézmények és egyesületek együtt emlékeztek a forradalom napjaira a hazánk szabadságáért mártírhalált halt hősekre.



„Már óvodás vagyok”

Az óvodai beszoktatás szükségességét, fontosságát sokat hangsúlyozzák a pszichológusok. Óvodánk is odafigyel erre, megszervezzük, bátorítjuk a szülőket, hogy éljenek ezzel a lehetőséggel.

Az óvodai beszoktatás az első hatalmas változás a család életében: az addigi nyugodt, megszokott családi fészekből kirepülve bekerül a kicsi gyermek egy közösségbe. Apró lépések az önálló élet felé. Mint minden változás, ez is feszültséget, új helyzetet szül a családi élethelyzetben.

A szülőknek bízniuk kell gyermekükben, önmagukban és az óvodapedagógusokban. Fontos, hogy a szülők biztosak legyenek benne, hogy a megfelelő óvodát, óvodapedagógust választották. Ha kételyeik vannak, rettegnek az elválástól és nem erősítik meg magukban, hogy amit tesznek, az szükséges és jó, akkor gyermekük is megérzi a bizonytalanságot, emiatt pedig sírni fog, nyugtalan lesz. Először a szülőknek kell magukat megnyugtattatniuk és megerősíteniük abban, hogy jól döntöttek.

Vannak gyermekek, akik az első hetekben szívszaggatóan sírnak, majd később már örömmel járnak óvodába. Vannak akik az elején egyáltalán nem sírnak, hanem csak hetek múlva jön el egy szorongásos időszak, amikor nem akarnak oviba járni, nem hajlan-

dók egyedül csinálni dolgokat, amit addig már jól tudtak, esetleg bepissilnek. Van olyan is, aki soha nem sír. Jó dolog ha a szülők mesélnek saját óvodai élményeikről, emlékeikről, együtt játszanak gyermekükkel szerepjátékokat az óvodáról. Nézegethetnek fényképeket az anyja, apa óvodás koráról.

A türelem, a megértés, a folyamatos kommunikáció sokat segít. Problémát jelenthet, hogy az új kis óvodásnak még nincs kialakult időérzéke, nem tudja, mikor jönnek érte. Az óvodai napirend ezt könnyíti meg. Az egyes tevékenységek ugyanabban az időben ismétlődnek, és egy idő után megtanulja a gyermek, hogy mikor következik a szülei érkezése, és a várva várt hazamenetel.

A beszoktatás akkor fejeződik be, amikor a reggeli elválás természetesen zajlik, amikor a gyermek elfogadja az óvodapedagógust, érzelmileg kötődni tud hozzá. Erre nincs általános recept, nincs meghatározott időkeret. A kötődés kialakulásával ügyes „kis ovis” válik.

A fejlődésüket segítjük stabil érzelmi háttér biztosításával, a kortársközösséggel, játékkal, mesével, tevékenységbe ágyazott „tanulással”, valamint a szülők, pedagógusok feltétel nélküli, óvó szeretetével.

Bán Györgyné
óvodapedagógus
Napsugár csoport



- Eseménynaptár**
2019. 09. 30–2019. 10. 04.
- Sün Balázs-hét – Születésnap**
- A magyar Népmese Napja
 - Három kívánság – magyar népmese – bábozás
 - A Zene Világnapja
- Én elmentem a vásárra – magyar népdal feldolgozás- interaktív játék**
- „A Mi Óvodánk”
 - rajzkiállítás az aulában
 - Születésnap az óvodában
 - 70 éves lett a „Sün Balázs”
- A népi gyermekjátékok foglalkozásra járó gyermekek tánc, Köszöntő, Torta**
- Szakmai nap
 - délutáni: előadó Szrnka Anna
 - óvodavezető szaktanácsadó
 - Tehetséggondozás, tehetségápolás az óvodákban
 - délután: Találkozó, beszélgetés a régi dolgozókkal

Autómentes nap a Fekete István Általános Iskolában

Szeptember 25-én immár második alkalommal túrát szerveztünk az Autómentes Nap alkalmával. Ökoiskola lévén összekötöttük a kelleme-
met a hasznossal. Felvettük a kapcsolatot a timföldgyár mellett működő napelempark vezetőivel, akik készséggel álltak rendelkezésünkre. A Photoenergy cég képviselője várt ránk a bejáratnál, és bevezetett minket a napenergia villamosenergiává alakításának folyamatába. Nagy érdeklődéssel hallgattuk az előadást és vizsgáltuk meg a napelemeket. Hasznos túra volt, aminek tapasztalatait fel tudjuk használni a tavaszi Fenntarthatósági Hét keretében is. Látogatásunk után gyönyörű időben a dunai töltesen sétáltunk vissza az iskolába.

Juni Béla



Dr. Garamvölgyi László előadása az iskolában

2019. október 18-án illusztris vendéget fogadott az Almásfüzitői Fekete István Általános Iskola, mégpedig dr. Garamvölgyi László dandártábornok személyében. Az ismert és népszerű rendőrtiszt – az Országos Rendőr-főkapitányság egykori kommunikációs igazgatója –, aki jelenleg a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács kommunikációs igazgatója, rendkívül érdekes előadást tartott az iskola felső tagozatos diákjainak, elsősorban az internet helytelen használatának káros hatásairól.

Garamvölgyi László prezentációja egy 4 és fél perces film vetítésével kezdődött, „Szelfi” címmel, melyet a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács készített. A kisfilm elemzését az előadó és a diákok közösen végezték el – sikerrel. Az iskola tanulói néhány perc elteltével megnyitlak Garamvölgyi László előtt, aki rendkívül hatásos interaktív módon beszélt erről a nagyon

fontos témáról. Bevonta a gyerekeket a téma megbeszélésébe, így az előadás jó hangulatú és rendkívül tanulságos beszélgetéssé, kommunikációvá vált.

A dandártábornok elmondta, hogy milyen veszélyei vannak a telefonos zaklatásnak, miként kell helyesen használni a szelfit, mire kell vigyázni a fiatalok számára és a felnőtteknek egyaránt, ha a szelfit bármilyen közösségi oldalra feltesszük, illetve azt is hangsúlyozta, hogy mi a különbség a diákcsoport, a vétség és a bűncselekmény között. Mindezt a gyerekek bevonásával és aktív részvételével tette.



Tarics Péter

A beszélgetés végén a diákok megtapsolták Garamvölgyi Lászlót, kifejezve ezzel tetszésüket, majd Kálmán Lászlóné intézményvezető megköszönte az előadónak a tanulságos előadást, konstatálva, hogy a 45 perc nem is volt elég erre a jó hangulatú beszélgetésre.

Filharmónia hangverseny

Október 10-én került sor a Művelődési Házban az idei tanév első Filharmónia hangversenyére. Ez alkalommal a „Trio a lá Kodály” műsorát hallgattuk meg. A zenekar bemutatkozó koncertje 2013. január 5-én volt a Művészetek Palotájában, azóta pedig sok országos és külföldi turnén vettek részt.

A klarinét, tárogató, ütőhangszerek és zongora összhangjára épülő formáció kodályi témákra íródott művei egyrészt tiszteletadást fejeznek ki az egyik legkiválóbb magyar zeneszerző és zenepedagógus, Kodály Zoltán munkássága és zenei szelleme előtt, másrészt a már ismert témákra új módon reflektálva XXI. századi nézőpontból kívánják újra felhívni a figyelmet a magyar zene, s azon belül is kiemelten a magyar népzene értékeire.

Az interpretációkban teret nyer a kollektív improvizáció is, hangsúlyozva a kiindulópontot adó művek és a zenekar által megfogalmazott új szerzemények élőzenei szövetségként való értelmezésének fontosságát.

A Trio a lá Kodály egészen különleges – a világon szinte egyedülálló – felállású zenekar, hiszen nincsen hegedűs, bőgős vagy basszusgitáros a bandában. Ezáltal sokkal nagyobb feladat hárul a zongorista Oláh Dezsőre, viszont zenei szabadság terén több lehetőség adódik számára, amivel kiválóan él is! Ő, jó értelemben véve, a főnök, tehát irányít. Szelíden, de határozottan. Persze közben arra is „jut ideje”, hogy fantasztikus szólókat játsszon.

Erdő Zoltán klarinéton és tárogáton is kristály tisztán, hatalmas szívvel-lélekkel játszik, jól egyensúlyozva a klasszikus



és jazz előadásmód szűk mezsgyéjén. Nem kis feladatot oldott meg tökéletesen! Tar Gergely minden hangja tiszta zene! Nem „csak” a ritmust hozza túponatosan. A muzsikára, partnereire figyel, rezdüléseikre reagál; segítve, felemelve űket –ezáltal a produkciót – még inkább.

A „Szerelem, szerelem”, a „Fölszállott a páva”, a „Kis kece lányom”, vagy a „Galántai táncok”, már nem egy, különböző stílusú feldolgozást „éltek meg”, de a Trio a lá Kodály művésze-



inek sikerült új világba helyezniük a dalokat, úgy, hogy tiszteletben tartották Kodály örökségét! Kodály módszerét követve a magyar népdal az alapja a zenekar sajátos hangzásvilágának, mely a gyerekekhez is közel került, főleg, amikor a közönségnek kellett a dallamot énekelni: A Kis kece lányom soraira a zenekar előttünk rögtönözte a variációkat. Testközelből láthatunk igazi tárogatót, mely annál értékesebb, hogy 120 éve készítették. (A művész nagypapja volt. Nagy becsben tartja a ritka Stowasser tárogatót, melyen gyermekkorától játszik.) Az ütős művész által használt doboz alakú dob is nagyon tetszett a gyerekeknek, leginkább azonban az UFO-ra hasonlító fémből készült „hangszer” (percütie a neve) bemutatása, megszólaltatása volt a legmeglepőbb. Az előadóról sugárzott a muzsikálás öröme, a jókedv, ami a közönségre is átvetődött.

A jó hangulatú előadást nagy tapsal köszönték meg a gyerekek.



Állatok Világnapja

Az Állatok Világnapját minden évben október 4-én, Ferenc napján ünnepeljük. Ez a nap tisztelgés Assisi Szent Ferenc előtt, akit az állatok védőszentjének tartanak. A legenda szerint a ferences rend alapítójának szavára még a madarak is elhallgattak, azt hirdette, hogy mindent szeretnünk kell, ami körül vesz minket, legyen az élő vagy életelen. Az Állatok Világnapjának alapelve, hogy az állatok boldogabbá teszik életünket, segítőtársként és barátként gazdagítják mindennapjainkat.



Az ünnep célja, hogy arra buzdítsa az embereket, hogy tegyenek közösen az állatok életkörülményeinek javításáért, a vadon élő állatok pusztulásának megfékezéséért, és hirdessék a felelős állattartás fontosságát. Iskolánkban már évek óta hagyomány e jeles nap valamilyen formában való megünneplése. Idén sem feledkeztünk meg Szepről, a győri állatkert négy éve általunk örökbefogadott albínó kengurujáról, természetesen továbbra is iskolánk által támogatott, örökbefogadott állatkája marad.

Délután egy órától Schmelcz Viktória a Szőnyi Lovas Sportegyesület szakmai vezetője izgalmas előadást tartott a lovaskról a felsős tanulóknak. Ezután az alsósokhoz érkezett látogatóba gazdijával, Pokornyi Ildikóval egy terápiás kutyus, aki a Jethro névre hallgatott. A látogatás célja egy kellemes, szórakoztató, szeretetet kapó és szeretetet adható pillanatok szerzése volt. A gyerekek nem győzték simogatni, szeret-



getni a kutyust, és vidáman nevetgéltek a bemutatott kutyás trükkökön. Három órától az iskola tanulói behozhatták házi kedvencüket, és bemutathatták a többieknek. Minden gyerek nagyon élvezte az „állati „délutánt, ahol szebbnél szebb kutyusok, cicák lepték el az iskolaudvart.

A tavalyi tanév sikerén felbuzdulva idén is gyűjtést szerveztünk a Rex Komáromi Állatvédő Egyesület részére. Szeretnénk, ha ez a kezdeményezés is hagyománnyá válna iskolánkban. Nagyon sok adomány, felajánlás érkezett a szülőktől, amit ezúton is szeretnénk megköszönni, mind az iskolánk és a Rex Komáromi Állatvédő Egyesület nevében.



Tökfaragó Szépségverseny

Október elején egy aktuális iskolai értekezlet előtt, spontán ötletelgetést folytattunk kolleganómmal Róczai Renátával a közelgő novemberi aktualitásokról. Elsők között merült fel Halloween, és Márton nap. Tisztában vagyunk vele, hogy az Amerikából származó ünnepnek nincs kapcsolódása a magyar hagyományos Mindenszentek ünnepéhez, valahogy mégis a médiának köszönhetően befészkelte magát a köz tudatba.

Arra gondoltunk, hogy a gyerekek körében sikere lehetne egy tökfaragó verseny kezdeményezésnek. A célunk: a kellemes és szórakoztató időtöltés mellett az volt, hogy diákjaink hasznos időt töltsenek el szüleikkel, akik a biztonságos tökfaragás otthoni feltételeit biztosítják. A szlogen is így hangzott: Otthon faragod, iskolába kirakod!

Intézményvezetőnkkel egyeztetve, a versenyt október 21-ére hirdettük meg. A plakátok előző héten, csütörtökön, az iskola különböző pontjain kiragasztásra kerültek. Hétfőn reggel 13 pályamunkát tudtunk regisztrálni. Alsó és felső tagozatos diákok egyaránt neveztek alkotásokkal. Még aznap beszélgettünk arról, hogy

jó lenne kivilágítani őket. Esemény dús délutánban majdnem elfelejtettük, de a kíváncsiságunk nagyobb volt, így felgyorsított vacsora után izgatottan tértünk vissza fél hétre az iskolába.

Az első hiba: a bejáratnál lévő lámpa nem manuális kapcsolóval működik. Második hiba: a környéken túl sok a fény. Harmadik hiba: megbeszélés van az iskolában. Mit csinálunk? Anikó néni cinkosunkká tettük, és az aulában a kiállítási helyükön helyeztünk mécsest minden lámpásba, de volt olyan lámpás, ami arról árulkodott, hogy bizony otthon megbizonyosodtak működéséről. Villanyoltás után hatalmas élményben volt részünk! A kivilágított tökök káprázatosak voltak. Sajnálom, hogy a diákság személyesen nem tapasztalhatta meg ezt az élményt. (Minden mécses biztonságosan el lett oltva!) A Szépségekről akkor, ott fotókat is készítettünk, melyekkel a szavazás napján igyekeztünk zavarba ejteni a tanulókat.

Minden pályamunkát készítő diák emléklapot kapott október 24-én reggel, a



legjobb három – legtöbb szavazatot kapott – munka pedig egyéb jutalomban részesült. Első helyezett lett: Magyar Mira (7. osztály), második helyezett: Ferge Diána és Márk (4. és 6. osztály) testvérpár, harmadik helyezett: Erős Zsófia (1. osztály). Az 5. osztály alkotása, melyet Czitáné Danis Alica tanárnő készített, különdíjban részesült, ahol az alkotó tanárnő kezűgyességét is díjaztuk.

Az emléklapon az I. Tökfaragó Szépségversenyként tüntettük fel, bízva abban, hogy az alkotás, és együtt lét öröme kitart minden családban, és diákban!

Bognárné Mester Klára



2019. október 14-ei klubnapunkról

Már harmadik alkalommal volt vendégünk Siklósi József Ybl-díjas építész, Komárom város főépítésze – aki a díjat 2002-ben kapta meg.

Az elmúlt évi találkozás során megígérte, hogy a mai klubdélutánon vetített képes előadásban mutatja be mindazokat az épületeket, amelyek sikeres munkáját jellemzik. A közel egy órás vetítés során betekintést nyerhettünk a több mint 30 éves alkotói munkájába és láthattuk azokat a nem mindennapi épületeket, amely nekünk, az egyszerű halandóknak gyönyörű, fantasztikus lehet benne élni, dolgozni, tanulni.

A fontosabb munkái közül csak néhányat sorolok fel, hiszen nem is lehetett a teljességre törekedni, mert az nem fért volna be az egy órába. Lakitelek, Közgazdaságtudományi Egyetem Pihenőháza, Köröshegy Faluház, A spanyolországi Sevilában a Magyar Pavilon Makovecz Imrével. Piliscsaba Pázmány Péter Katolikus Egyetem oktatási épülete, Herend Porcelán Manufaktúra.

Nemcsak hazánkban alkotott maradandót, munkáinak színhelye pl.: a szlovákiai Dunaszerdahelyen a Főter beépítése szintén Makovecz Imrével. Nem véletlen, hogy Makovecz tanítványnak vallja magát, mert a híres építész már

nagyon korán felismerte Siklósi József tehetségét és maga mellé vette tervezőirodájába. Nagyon sok családi házat is tervezett, a boldog tulajdonosok méltán büszkélkednek az otthonukkal.

Siklósi József elmondta, volt olyan időszak az életében, amikor vissza kellett mondani családi házak tervezésére a felkérést, mert nem győzte az egyéb munkái mellett. Futottak a vetítővászonra a szebbnél-szebb épületek és mi hálásak vagyunk, hogy már harmadik alkalommal szakított ránt időt Siklósi József, hogy mi is betekintést nyerhettünk és megismerhettük azokat a munkáit, amelyek híressé tették.

Fekete Józsefné

Köszvény, avagy podagra

Kicsit régies hangulatú szavak, ám ez a betegség ma is jelentős kockázattal jár. Dr. Németh Eleonóra reumatológus, a komáromi Selye János Kórház fizioterápiás főorvosa előadására, az almásfüzitői Egészségklub aktuális rendezvényére, sokan eljöttek, ami számomra azt is jelzi, hogy az interneten megtalálható részletes és pontos információk mellett ma is van szerepe a személyes és közvetlen tájékoztatásnak.

Az előadásnak számomra két fontos üzenete volt: a köszvény ma már jól kezelhető, tehát tünetmentes lehet egy életen át, mégis ennél sokkal jobb, ha megfelelő életmóddal elkerüljük.

A köszvény tulajdonképpen egy fajta ízületi gyulladás. Aki már hallott a betegségről, nyilván azt is tudja, hogy okozói a húgysav kristályok. A húgysav normális anyagcsere-folyamatunk része, ez a szervezetünk legtöbb sejtjében jelenlévő purinok lebontásakor visszamaradó salakanyag. Mindaddig nincs is gond, amíg oldott formában – ez a természetes állapota – úszik a vérünkben, és végül a vizelettel ki is ürül. Amikor ennek a folyamatnak megbomlik az egyensúlya, akkor jöhet létre a köszvény. Megemelkedhet a vér húgysavszintje, ha például szervezetünk túl sokat termel, vagy ha nehezen üríti ki. Ez az állapot úgynevezett hiperurikémia. Akinek, bár nincs

semmilyen fizikai tünete, ám a vérképe magas húgysavszintet jelez, nem leghinthe rá, foglalkoznia kell vele. Részben azért, mert a magas húgysavszint előbb-utóbb előidézhetheti a köszvény jellegzetes és igen fájdalmas tüneteit. Azt, hogy a köszvény rettegett és pokoli kínokat okozó betegség, ma leginkább leírásokból és történelmi filmekből ismerjük, amikor a nagyon sok húst és alkoholt fogyasztó gazdagok között nem volt ritka. Köszvényes volt például Mátyás király, VIII. Henrik, de Newton és Kolombusz is. Nem kezelt köszvényt az ízületek, sőt a porcok és a csont is eldeformálódhatnak, igen fájdalmas kinövések jelenhetnek meg a könyökön, az ujjakon, tipikusan például a nagylábujjon, a sarkakon, ez utóbbiak a járást szinte ellehetetlenítik. A legfájdalmasabb tünet, az ún. köszvényes roham akkor következik be, amikor a kicsapódott húgysav kristályokat a nagy falósejtek megtámadják. Ilyenkor az ízületek begyulladnak és a legkisebb érintés is gyötrelmes. Szerencsére az orvostudománynak köszönhetően ezek a rohamok, sőt a fájdalmas ízületi torzulások, kinövések is teljesen elkerülhetőek, vagy ha már kialakultak, csökkenthetőek. Nem csak azért kell azonban a magas húgysavszinttel foglalkozni, hogy még átmenetileg se legyenek köszvényes panaszaink, hanem azért is, mert ez az állapot jelentősen megnöveli más, igen súlyos betegség kockázatát. Ilyen például a magas vérnyomás, a szívelégtelenség, cukor- és vesebetegség. A lényeg tehát: éljünk egészségesen! Ne dohányozzunk, ne igyunk alkoholt, legfeljebb csak mértékkel, és akkor se töménytet, valamint táplálkozzunk egészségesen. Ez persze nem egyszerű! A hallgatóság az előadás végén kapott egy jól használható listát, amelyből kiderül, hogy mely ételek purin tartalma magas, így fogyasztásuk magasabb köszvény-kockázattal jár. Kerülendő a belsek, a füstölt húsok túlzott fogyasztása, és bizonyos halaké is, valamint a tenger gyümölcsei közül jó, ha nem eszünk minden nap kagylót és garnélát. Ezt bár kicsit sajnálom, de viszonylag könnyű teljesíteni, ám az, hogy a csirkemell is szerepel a kockázati tényezők között, igen meglepett. Magas a purin tartalma a húsok mellett a szárazbabnak, borsónak és a lencsének is, valamint – újabb rácsodálkozás – a szójának. Gond nélkül lehet fogyasztani viszont egyebek mellett a tejet és tejtermékeket, olajat, a kenyeret, tésztát, rizst és burgonyát, ám aki kicsit is olvas egészséges életmóddal kapcsolatos cikkeket, könyveket, pontosan ismeri ezeknek a kockázatait.

Mondtam, nem könnyű, de aki főként zöldségeket fogyaszt és a kockázatosabb élelmiszerekkel csak mértékkel él, na gyot nem tévedhet. Szerintem.

Könyvajánló

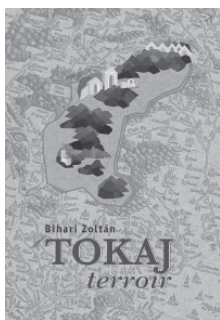
Szvetlana Alekszijejics
Csernobili ima

A Nobel-díjas fehérorosz író ismert alkotói módszere, hogy földolgozandó témája tanút hagyja beszélni, híven lejegyzve szavakat, azaz monológokból, vallo-másokból fölépített könyvei valójában dokumentumregények. Az 1986. április 26-án bekövetkezett csernobili atomkatasztrófáról is ezzel a megközelítéssel ír, gondosan megörökítve a túlélők, a tanúk vallomásait. A felkavaró hatású kötet igazi 21. századi befejezést kapott: a szerző ismerteti, hogy katasztrófaturisták számára milyen társasutazásokat szerveznek Csernobilba és Pripjatyba.



Bihari Zoltán
Tokaj terroir

Terroir – egy olyan szakkifejezés, amelyet elsősorban a borászattal foglalkozók ismerhetnek. Olyan területet jelent, amelynek sajátos mikroklimája, talajviszonyai, fizikai és biológiai környezete, ökoszisztémája sajátos jellemzőkkel gazdagítja-színezi a lokális borászati-szőlészeti kultúrát. Ilyen értelemben mutatja be a szerző a Tokaji borvidéket, elsőként ismertette annak földrajzát, geológiáját. A színes fotókkal gazdagon illusztrált mű első-sorban érdeklődő laikusok figyelmére számíthat.



Jennie Harding
Csakrák - Titkok nélkül

A természetgyógyászatban ma már az alapvető tudásanyag evidens része a csakrákkal kapcsolatos ismeretanyag. Ennek alapjait segít áttekinteni, elsajátítani ez a szép küllemű, igényes színes fotókkal illusztrált kötet, kiegészítve az ezeket stimuláló technikák, gyakorlatok leírásával. Az első részben definiálja a szerző a csakra fogalmát, és elmagyarázza azt a bonyolult energiarendszert, amelynek a részét képezik. A folytatásban egyenként veszi végig a hét fő csakra (és további négy csakrapont) jellemzőit. A kiadványt szómagyarázat és mutató zárja.



Kovácsné Svelik Beáta könyvtáros

Többen is elnyerték a Legjobb Szövegértő címet

Az iskola történetében harmadik alkalommal került megrendezésre a házi szövegértési verseny, melyet az „Olvasom és értem!” címmel ruháztunk fel. Alsó tagozaton a gyerekek önként vállalhatták a megmérettetéssel járó izgalmakat, míg felsőben mindenki próbára tette magát.

A versenyen a diákoknak egy órájuk volt arra, hogy a korosztályuknak megfelelő hosszúságú és témájú szöveggel megismerkedjenek, majd megoldják a szöveghez tartozó, a szövegismereten, szövegértésen alapuló feladatokat.

A díjakat nem a hagyományos módon osztottuk ki – első, második és harmadik helyet hirdetve. Alsó tagozaton a hibátlan munkák, felsőben pedig a legjobb eredményt elérték nyerhették el a „Legjobb Szövegértő” címet.

Ebben az évben ezt a címet a következő tanulók tudhatják magukénak:

- 3. osztály – Hesz Ákos
- 4. osztály – Huszár Hanna
- 5. osztály – Szabó Dalma
- 6. osztály – Szegi Nóra
- 7. osztály – Szabó Csenge
- 8. osztály – Magura Noémi

A célunk ezzel a házi versennyel, hogy a diákokat a tanulásra, önszorgalomra biztassuk, s minél inkább motiválttá váljanak a későbbiek folyamán a versenyek kapcsán, legyen az házi, megyei vagy országos.

Nagy Réka Csilla

Szolgálati gépjárművet kapott a polgárőrség!

A hatékony közterületi szolgáltatellátás céljából, az ORFK részéről 150 darab, az Országos Idegrendészeti Főigazgatóság részéről pedig 10 darab gépjármű került országosan átadásra a polgárőr egyesületek részére. Az átadó ünnepségen jelképesen 60 darab szolgálati gépjárművet vehettek át jelenlévő egyesületek.

Azt a munkát és tevékenységet, amelyet Önök végeznek, nem lehet adományokkal megköszönni. – kezdte beszédét, dr. Halmosi Zsolt r. vezérőrnagy, országos rendészeti rendőrfőkapitány-helyettes. Beszédében elmondta, hogy a magyar rendőrség nagyon szerencsés helyzetben van, hiszen a polgárőrök számában 63.000 polgárőr barátja van. Kifejtette, hogy a polgárőrök önkéntes munkája, az emberek és a közösség javát szolgálja.

Az egy töről fakadó Komárom, Almásfüzitő polgárőrségek is részesültek egy szolgálati Opel Astra 1,6 gépkocsi ado-



mányba. A jármű használt, 8. éves, amit felmatricázva, közúti közlekedésre alkalmas állapotban adott át az ORFK, melyet Sass László egyesületi elnök vett át. A jármű Almásfüzitőn való üzemeltetésével kapcsolatos költségek szinte megoldhatatlan feladat elé állítja az egyesület tagságát, akik kénytelenek magukra vállalni ezt is, ugyan úgy, mint a polgárőr iroda bérleti (62.000 Ft/év) és rezsi (90.000 Ft/év) díjait. Csak re-

Anyakönyvi Hírek

Akiket nagyon vártunk!



Schäffer Lilla

Született:

2019. szeptember 1-jén
Édesanya: Sinka Gabriella
Édesapa: Schäffer Csaba

Sebők Nara Glória

Született:

2019. szeptember 23-án
Édesanya: Fehér Beáta Szilvia
Édesapa: Sebők Szabolcs

Simon Vivien

Született:

2019. szeptember 24-én
Édesanya: Simon Katalin
Édesapa: Simon Zsolt

Jó egészséget kívánunk!

Sass László egyesületi elnök

Fűzfanap a sport és az egészség jegyében

JÓÓÓÓ REGGELT FÜZITŐ! Ikonikus mondat egy ikonikus filmből. (Jó reggelt, Vietnam!) Na jó, a filmben Vietnámot köszöntötték és nem Fűzitőt, és Robin Williams tette, nem Bekéné Magyar Melinda. Pörgős zenével és tornával indult az idei Fűzfanap, melynek központi helyszínén a KKV lakótelepen felállított sátorban Beró László polgármester üdvözölte a vendégeket a rendezvény nyitásként.

A sport és az egészség jegyében zajló egész napos program intenzív, sportos kezdése és intézményvezetőnk buzdító köszöntése már a délelőtti óráktól felpörgette a jelen lévőket. A reggeli be-

melegítő mozgás után, rögtön elindult a futóverseny, melynek végeredményeként több kategóriában is győztes hirdettek. Az érem mellett egészséges édességekkel jutalmazták a nyerteseket, valamint különdíjban részesült a legfiatalabb és legidősebb versenyző, valamint a legsportosabb család.

Tóth Andrea kertészmérnök az előadásán a gyógynövények jótékony hatásairól beszélt, amit ingyenes ételkóstoló követett. A nap mottójához híven egészséges ételek kerültek az asztalokra: padlizsánkrémes falatkák, cukkini tócsi, és zabkeksz. Az elfogyasztott kalóriákat azon nyomban el is lehetett égetni, hiszen indult is a falu séta Juni Béla tanár úrral. Mindeközben a sátorban védőnői tanácsadással és fogápolási tanácsokkal várták a szakemberek az érdeklődőket.

11 órától megérkezett az ugrálóvár, a slack line, és elindult a Tatai Környezetvédelmi Zrt. öko játszóháza a Községi Házban. Jöttek is a gyerkőcök szép számmal: érkeztek



egészen aprók, kisiskolások és kamaszok, és mindent kipróbáltak. A sátor alatt is folyt a „munka”: nemezeléssel, kifestőkkel, egyedi készítésű noteszek készítésével kötötték le az ügyes kezű és lelkes fiatalokat a szervezők.

Aztán délután 3-ra jött el az, amit senki nem várt szívesen: az eső. A Zsebsün együttes koncertje már a sátor biztonságos védelme alatt zajlott.



ságos védelme alatt zajlott. A kis sátor teljesen megtelt, és a vidám dallamok nem csak a legkisebbek figyelmét ragadta magával. Az idősebb közönség is lelkesen tapsolt, miközben a gyermekek felszabadultan mókáztak és táncoltak a szitáló eső áztatta színpadon.

A Zsebsün együttes ment az eső maradt. A tervezettek ellenére a program beszorult a Községi Ház emeleti termébe. A délután hátralévő részében a bemutatóké volt a főszerep. Tánc, és sportgimnasztikai előadások, és a helyi bokszt klub rögtönzött edzése váltotta egymást. A napot nosztalgia diszkó zárta. Idén is vidámabbá varázsolták játékaikkal a napot és segítették munkánkat: a Tatai Környezetvédelmi Zrt., az ácsi Természetjáró Bakancsos Klub, és az Új Nemzedék szervezet.

Ezúton gratulálunk a futóverseny minden résztvevőjének, és díjazottjának!

A HELYEZÉSEK

Óvodás korcsoport, fiúk: 1. helyezett: Ferge Kristóf; 2. helyezett: Gorgyán Dávid. **Óvodás korcsoport, lányok:** 1. helyezett: Juhász Eszter. **Alsó osztályos korcsoport, fiúk:** 1. helyezett: Bakonyi Ádám; 2. helyezett: Balázs Máttyás. **Alsó osztályos korcsoport, lányok:** 1. helyezett: Ferge Dia; 2. helyezett: Triszka Hanna. **Felső osztályos korcsoport, fiúk:** 1. helyezett: Bakonyi Dávid; 2. helyezett: Oláh Milán; 3. helyezett: Hatházi Krisztián; 4. helyezett: Tihanyi Szabolcs. **Felnőtt korcsoport:** 1. helyezett: Szeidl Orsolya; 2. helyezett: Pető Réka; 3. helyezett: Feketéné Ócsai Anna. **Legsportosabb család:** Feketéné Ócsai Anna és Hatházi Ákos. **Legfiatalabb induló:** Juhász Eszter. **Legidősebb induló:** Feketéné Ócsai Anna.

Török Tímea

Füzitői

EGÉSZSÉG- ÉS ÉLETMÓDKLUB

Kiút a táplálkozási tanácsok útvesztőiből

Időpont: 2019. november 06, szerda, 17 óra

Helyszín: Művelődési Ház, Petőfi tér 6.

A klub házigazdája: dr. Varsányi Balázs

Előadó: Csapó Dorina, többszörös fitnessbajnok, fitneszedző, a modern táplálkozási tudomány nagykövete

Változtassunk életünk minőségén!

A rendezvény ingyenes!



Fótámogató



TKV
TISZA
KÖRNYEZETVÉDELMI ZRT.



Régi fotók Almásfüzitőről! Várjuk a képeket a szerkesztőségbe!

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉS PREVENCIÓS PROGRAM

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

Jelen társadalmunkban minden korosztálynál megtalálhatóak a sajátos mozgásszervi problémák. Ezek számos okra vezethetők vissza, azonban az egészséges életmód hiánya – ide értve a mozgásszegény, ülő életmódot a helytelen táplálkozást, illetve a káros szenvedélyeket – a legjelentősebb.

A pályázat segítségével megvalósítandó egészségmegelőző és prevenció program keretében szeretnénk felhívni a figyelmet a megelőzés fontosságára. Szeretettel várjuk 2019. november 26-tól, 11 héten keresztül **minden kedden** a művelődési ház erkélyes termébe

**16 órától „Csípő csoportba”
a csípőproblémákkal
küszködőket,
17 órától gerinctornára
a középkorúakat, melyben
a Pilates elemeit is
alkalmazzuk.**

**A TORNÁN VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES, CSATLAKOZÁSRA CSAK AZ
ELSŐ KÉT HÉTEN VAN LEHETŐSÉG!**

Minden érdeklődőt szeretettel
várunk!



**MAGYAR FALU
PROGRAM**

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