



Almásfüzitői Hírek

ALMÁSFÜZITŐ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA • XVII. ÉVFOLYAM 1. SZÁM • 2020. január

Újévi köszöntő

Kedves Almásfüzitőiek!

Ismét évhatárhoz érkezünk. Ha a végére érünk valaminek, erős késztetést érzünk arra, hogy visszatekintsünk a magunk mögött hagyott időszakra. Ha visszatekintek a 2019-es évre, az öröm és a büszkeség kerít hatalmába.

Településünk életében történtek pozitív változások, melyeket mindenki a saját véleménye szerint értékelt. Az elmúlt évben is megvalósult néhány régóta de-

delgetett tervünk. A 2020-as esztendő tartogat számunkra meglepetéseket, de sok dologra tudatosan készülünk. Pályázatok segítségével folytatjuk a megkezdett munkát, hogy Almásfüzitő olyanra legyen, amilyennek elképzeltük. A beruházások, átalakítások elsősre nem minden esetben a legszebb arcukat mutatják, hiszen a munkát el kell végezni, s ez gyakran a szokott rend felbomlásával jár, emiatt kérek mindenkit, hogy legyen türelemmel, az esetlegesen adódó kellemetlenségek mindannyiunk érdekeit

szolgálják. Úgy vélem, kellő önbizalommal vághatunk neki 2020-nak is, nem kell tartanunk tőle, mi ezt az évet is lehetőségnek látjuk, lehetőségnek, hogy szándékainkat megvalósítsuk. Kérem, ne csak szemlélői legyenek községünk átalakulásának, hanem résztvevői és részesei is! Ez a legnagyobb újévi kívánságom, amit 2020-tól várok! Magam és Almásfüzitő Község Önkormányzata nevében ezzel kívánok Önöknek egészségben és sikerekben gazdag 2020-as évet!

Berő László polgármester

Decemberi visszapillantó

Taps és öröm – ezek jellemezték a nagy sikerrel lezajlott adventi hangversenyt, melyet a Művelődési Ház szervezett.



Kulturális kínálatunkkal a várakozás időszakában – ahogy intézményünkől az elmúlt években már megszokhatta a közönség –, igyekszünk a magunk módján megteremteni az advent hangulatát. Településünk lakóinak vonzódása a komolyzene iránt az elmúlt évek során fokozódott. Ehhez természetesen szükség volt meghívott előadóink lenyűgöző egyéniségére. A győri Nemzeti Színház zenészei mindig szívesen jönnek Almásfüzitőre. A műsort összeállító és moderáló Medveczky-Horváth Györgyi hegedűművésznek ezúton is szeretném megköszönni a kapott élményt. A művészeknek ezen az estén néhány órára sikerült feledtetni közönségük napi problémáit, gondjait – csak a jelen pillanat számított. Ezek az esték segítenek új erőt merítve továbblépni a szürke hétköznapiakba, és ez napjainkban igen fontos segítség. Bízom benne, hogy nem vagyok egyedül ezekkel az érzésekkel, és sokszor lesz még alkalmunk együtt hallgatni, tapsolni a művész-tanároknak. A koncert iránti érdeklődés az évek múlásával egyre jelentősebb. A koncertért köszönet a művészeknek: Medveczky-Horváth Györgyi hegedű, Pazdernik Erzsébet gordonka, Kertes Anna zongora.

Bekéné

Zenével a magyar kultúráért

Két előadás, két hangulat, több évszázadon átnyúló zeneiség. Január 18-19-én ünnepeltük a magyar kultúra napját a Művelődési Házban.

Muzsikát hoztunk a közönségnek.

A Macskafogó a hasonló című rajzfilm, először 2015-ben bemutatott színpadi adaptációja, melynek zenéjét Szikora Róbert szerezte. Szórakoztató, vidám, minden korosztály figyelmét lekötő musical. A Magyarok Dalszínház minden évben ellátogat hozzánk. Előadásikon rendszerint telt ház fogadja őket és nagy szeretet. Most sem volt ez másképp. A tréfákat sem nélkülöző „gengszter” történet kellemes szombat esti kikapcsolódás nyújtott a jelenlévőknek. A díszletek, a dalok, a táncok egy elképzelt mikro világot tártak elénk – a macskákét és az egerekét-, akik ugyanúgy harcolnak, szeretnek és élnek, mint mi emberek. És mint minden jó mesében ebben is: győzött a szerelem, és a rossz elnyerte méltó büntetését.

A klasszikus zene nem mindenkihez áll közel. Talán megfelelő érettség kell hozzá, mint egy jó pohár vörösborhoz. A Liszt Ferenc Zenekadémiának hallgatói Csukás Eszter, Elek Petra, Fodor Bonita, Pethő Rebeka, Zemlányi Zsófia bizonyos szempontból még éretlenek, hiszen mögöttük 18-20 év, előttük megannyi tapasztalás. De vasárnap este bebizonyították, hogy mit számít ki-mennyi idős, ha helyén van a szív. Bebizonyították, hogy a muzsika kortalan: hogy lehetsz 18 vagy 68, lehetsz te magad az előadó vagy a hallgató, csak légy nyitott a zenére. Vasárnap este Kodály, Bach, Chopin, Händel művei töltötték be a teret és emelték fel a közönséget.

Négy évszázad: közel ennyi idő telik el Chopin és Szikora Róbert bemutatkozása között. Sok közös nincs a két zeneszerzőben, de a maguk műfajában mindketten rendhagyót, értéket alkottak. Mi ezeket az értékeket átadva ünnepeltünk.

Török Tímea



Ünnepi önkormányzati ülés

A két települést ugyan elválasztja egy országhatár, de összeköti egymás kölcsönös tisztelete. A barátságunk olyan kapcsolat, amely kölcsönös, szabad választással jött létre. Az ünnepi testvértelepülési önkormányzati ülést 2019. december 12-én tartották, melyre Izsáról tizenöt fő érkezett.

Az ünnepségen Berő László Almásfüzitő polgármestere és Domin István Izsza község polgármestere méltatta a partnerség előnyeit. A polgármesterek köszönetet mondtak mindazoknak, akik támogatták az elmúlt években az együttműködést. A kapcsolatot nem csupán az önkormányzatok tartják egymással, hanem az intézmények és a családok is. Az elmúlt években sok mindent élünk meg együtt. Örültünk a közös sikereknek.

A nagyrészt európai forrásokból megvalósuló projekt Izsza és Almásfüzitő községek összefogásának gyümölcse. A Duna túloldalán 2013-ban felépült a Római kori és Néprajzi Múzeum, Almás-



füzitőn pedig az Azaum Római Tábor. Közös múltunk van már, hogy közös jövőnk lesz-e, csak rajtunk múlik. 2018-ban szintén egy közös határon átnyúló pályázattal további bővítésekre nyertünk pénzt. Az Interreg V-A Szlovákia-Magyarország Együttműködési Program keretében a szlovákiai Izsza község és a magyarországi Almásfüzitő közösen 1,7



millió euró támogatást nyert. A pályázatnak köszönhetően mindkét helyen bővítik a római kori emlékeket bemutató létesítményeket. Izsza 1032 ezer eurót használhat fel az összegből, Almásfüzitő pedig 716 ezer eurót. Ehhez Magyarország és Szlovákia a költségvetés 10-10 százalékával, az önkormányzatok pedig 5-5 százalékkal járulnak hozzá.

Az ünnepi ülésre az almásfüzitői Sün Balázs Óvoda néptánc csoportja népi gyermekjátékokkal és betlehemi műsorral készült. Ács Lajosné egy mesével szórakoztatta a vendégeket. Az ünnepséget pezsgős koccintás és baráti beszélgetés zárta.

Bekéné Magyar Melinda

Gyerekszínház

A Rózsáska és Rózsáscska mesemusicált 2019. december 4-én adták elő a komáromi Magyarock Dalszínházának művészei. Grimm meséjének musical változatát Almásfüzitő Község Önkormányzatának támogatásával ingyenesen láthatták az óvodások, kisiskolások és minden érdeklődő, aki eljött erre a mesés délutánra a Művelődési Házba.

Szenzációs dallamok csendültek fel, sok humorral fűszerezve, törpékkel, varázslatosan szép díszlettel és jelmezekkel.

Az előadás során egy csodálatos szerelmi történet bontakozott ki a nézők szeme előtt: egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy szép kis barlang a kerekerdő szélén. Itt élt Rózsáscska és Rózsáska, a két gyönyörű és szorgalmas kislány. Édesapjuk elűzte a gonosz törpéket a barlangból, és a lányokat mágikus rózsabokorral védte a gonosz varázslatoktól. A törpék azonban nem hagyták el az erdőt, és visszasírják a törpeboldogságot. A színészek játéka elvitt minket a mesék világába. A gyerekek lelkesedését,

ragyogó arcát látva mindig azon kapom magam, hogy alig várom azt a pillanatot, amikor a közönség közösséggé válva nyitottá válik az új élmények befogadására. Együtt izgulnak, kiabálnak, nevetnek a szereplőkkel. Azt gondolom, hogy az almásfüzitői gyerekek nagyon szerencsések, mert minden évben színházi élményekben részesülhetnek – a pedagógusok elkísérik a művelődési házba őket – ezzel is boldogabbá téve mindennapi életüket.

Bekéné Magyar Melinda

Ünnepre várva a Községi Házban

Decemberben két alkalommal is kinyitotta ajtaját a Gyerekkuckó a Községi Házban. A hónap elején a Mikulást vártuk a gyerekekkel, hónap közepén, pedig már a karácsonyra készültünk.

A Mikulás Komáromból érkezett, ugyan nem szán röpítette, de így is nagy sikerre volt az izgatott gyereksereg körében. Versek és dalok, szólóban és együtt énekelve: a Nagyszakállú minden produkciót megjutalmazott némi édességgel. És bár sokáig nem maradhatott, hiszen még rengetegen várták őt, egy-két fotó elkészítésére is vállalkozott közönségével. Énekszóval búcsúztattuk és azzal a reménnyel, hogy jövőre ismét ellátogat hozzánk. A délutáni program azonban ezzel nem ért véget. Elkészítettük a Mikulás kicsinyített mását egy kis papír, ragasztó, és vatta segítségével, illetve téli kifestőkkel színesítettük az egyébként is vidám hangulatot. Ebben az időszakban elkerülhetetlen, hogy szóba ne kerüljön a karácsony: hogy ki-mit kér ajándéka, kitől kéri az ajándékot, szóban teszi ezt vagy levélben. Ez a kérdéskör kiváló alapot adott a beszélgetésre: így nemcsak az apró kezek jártak, hanem a szájak is.



Karácsonyi előtti héten immáron teljes ünnepi pompában vártam újra az érdeklődőket. Szerettem nagyon ezt az ünnepet, mindig készülök rá, nem csak otthon a Községi Házban is. A fenyőre idén csak arany díszek kerültek, a mikulás-virág a megszokott piros helyett inkább a rózsaszín árnyalat felé hajlott. A játszóház napján kora délután már felforraltam kakaót, hogy a fűszeres illat átjárja a házat. Kiraktam az előre sült mézeskalácsot a díszítéshez, és megcsináltam azt a karácsonyi képeslapot, ami alapján mindenki elkészíthette saját üdvözlőlapját. Természetesen ilyenkor nem hiányozhatnak a karácsonyi dalok sem, amelyek megszokott nélkül áradtak a hangszórókból. Besötétedett, mire megérkeztek a gyerekek: a csillogó karácsonyfa a félhomályban, az édes illat és a zene ünnepi hangulatba varázsolta az érkezőket. A mézeskalács díszítés mindig óriási siker fiúk és lányok körében: ilyenkor nem számít, hogy az ember nyakig ragacsos. Mindent felülír a habzsákkal rajzolt figurák készítésének öröme. A süti mellé párosított habos-mályvacukros forró házi kakaó fokozta a maszat faktort. Teli pocakkal aztán mindenki nekilátott a képeslap elkészítésének, és ki-ki személyes köszöntővel írta tele annak, aki a legközelebb áll hozzá: szülőnek, testvérnek, nagyszülőnek.

Belőlünk felnőttekből lassan-lassan kiveszik a csodavárás izgalma. Ilyenkor tekintünk egy percre a gyermekekre, mert észre fogjuk venni, hogy, amit mi elvesztettünk, az bennük él tovább. Köszönöm, hogy a Községi Házban töltötték ez a két délutánt, és megosztották velem az ünnepre való készülődés izalmát.

Török Tímea

Az ünnepről...

Ismét egy új év küszöbén, túl az ünnepeken. Felmerült bennem, hogy mit tudnék írni erről a témakörrel, hisz minden évben ugyanaz a menetrend. Ugyanabból a receptből készül a mézeskalács, ugyanazokat a zenéket hallgatjuk, ugyanazokat a filmeket nézzük, ugyanúgy tülekedünk az üzletekben, mint bármelyik év ezen időszakában De mégis minden karácsony előtt – akár hívók vagyunk, akár istentagadók –, van valami szívmelengető a várakozásban. Mi a titok? El kell engedni az elvárásokat: a sajátjainkat és másokét is. A sok külsőség mellett meg kell tudni élni azt a varázst, amit a karácsony nyújtani tud nekünk: a szeretetet, az együttlét örömet, néha a bánatot is. Még akkor is, ha ez így nagyon banálisan hangzik...

A hosszú évek alatt Almásfüzitőn kialakult egyfajta hagyomány. Advent első vasárnapján felgyúlnak a karácsonyi fények. Az adventi hangverseny a Művelődési Házban elmaradhatatlan, ugyanúgy, mint a Mikulás látogatása és a karácsonyi játszóház a Községi Házban. Szintén hagyomány az Adventi Sütiház. A Sün Balázs Óvoda csoportjai a Művelő-

dési Ház konyháján, óvónénik, és lelkes nagymamák segítségével készítik el azt a süteményt, amit a falukarácsony estéjén kínálunk a vendégeinknek, a község lakóinak. Az apró szakácsok idén is nagy lendülettel vetették bele magukat a sütemények kiszagztatásába és díszítésébe. Az óvónénik segítségével minden csoport két csapatban „dolgozott” Aki nem fért el a konyhában, színezéssel ütötte el az időt. A fűszerek édes illata, hamar átjárta nemcsak a konyhát, hanem az egész házat. A karácsonyi dalok, a szorgos kezek által varázsolt egyedi mézeskalácsok, és a még melegen kóstolt első falatok megidézték az ünnep hangulatát. A délelőtti egy-egy rajzfilm közös megnézésével zárult. Az ovisok „feladata” azonban itt még nem ért véget: született egy új, remélhetőleg szintén hagyománnyá váló gondolat Bekéné Magyar Melinda fejében. Minden ovis csoportnak készült egy-egy furnérból kivágott fenyőfa, amelyek a Petőfi téren lettek felállítva. A gyerekek dolga mindössze annyi volt, hogy saját elképzelésük szerint feldíszítsék ezeket a fenyőket, melyek Vízkeresztig a tér díszeként funkcionáltak.



Az Ünnep az ünnepért gálaest és a III. Forraltbor főzőverseny ezúttal is sok lakót kicsalt a térre. A Sün Balázs Óvoda és a Fekete István Általános Iskola gyermekei idén is szíveknek kedves műsorral készültek az estére. Az ovisok a tánc mellett eljátszották Jézus születésének történetét, a diákok pedig egy a közönséget is bevonó történettel ajándékoztak meg minket. A nézők átérezve a fellépés okozta izgatottságot, nagy tapssal jutalmazták a színpadon állókat. A Szülői Szervezet megrendezte jótékony-



sági vásárát az aulában, a Szociális Alapellátás Intézmény dolgozói pedig csomagokat osztottak a gyerekeknek. A Nyugdíjas Klub tagjai forró teával és forralt borral kínálták a szomszédokat. A műsorral párhuzamosan induló forraltbor főzőversenybe 6 csapat nevezett be. A zsűri ezúttal is vak kóstolással döntötte el, melyik ital sikerült a legjobban. A kiélezett „csatát” ezút-

tal egy külsős különítmény – a Frakció – nyerte meg, szemben az eddigi évekkkel, mikor is helyi, lokálpatrióta csapatok vihették haza a nyereményt. Az első évben a Rosszcsontok, Hopka László vezetésével, a másodikban pedig a Kertbarátok Nagy László vezetésével. Az esti fényben, mikor fellobbantak a tűzek a téren, túl a szereplés, a ver-

seny izgalmán maradt a felszabadult együttlét. A mézeskalácsos kosarak és a zubogó teával, borral teli fazekak gyorsan kiürültek, a jókedv és a zajszint ezzel együtt fokozódott. Így volt tavaly is? Igen. Ezért hívjuk hagyománynak. Az Önök hagyományai. Önöké, akik itt élnek Almásfüzitőn.

Török Tímea



Lóra termett ovisok

Egy csípős, de napfényes délelőttön, a Sün Balázs Óvoda csemetéi ismét el-látogattak Azaumba Ezúttal a lovakkal, lovaglással, íjászzal ismerkedtek egy témanap keretében.

A Látóhegyi Lovas Hagyományőr Egyesület évek óta jelen van a római tábor életében. Ünnepeinken ők képviselik a barbár lovas csapatot: korhű ruhában lovas és fegyverbemutatót tartanak, lovagoltatnak, segítik elsajátítani az érdeklődőknek az íjászat és a csatakeresztelés alapjait. A nyári táborokban ugyan civilben, de velünk töltenek egy délutánt, boldog perceket szerezve ezzel az állatszerető gyermekeknek, és a harcolni vágyó ifjú titánoknak. Az egyesület tagjai ezúttal talpig hagyományőr ruházatban érkeztek hozzánk, egy nem túl távoli, Tata melletti tanyáról, természetesen lóháton.

A 3 ló – Riki, Pántlika és Limó – úgy tűnt jól bírták az iramot, és ezután a hosszú út után is türelmesen és nyugodtan fogadták a gyerekek közeledését. Minden gyermek lóra ülhetett. Természetesen a lovat vezető gazdákön kívül, felnőtt felügyelet mellett próbálhatták ki, milyen apró emberként egy hatalmas állat hátára ülni. Az ovisok többsége bátran állta a sarat, büszkén feszített a nyeregben. A lovaglást követően egy mini rögtönzött bemutató következett, amit vendégeink biztonságos távolságból és kitörő



örömmel figyeltek. A lassú lépést felváltotta a vágta, fegyverek emelkedtek a magasba és csatakiáltás a hasított a levegőbe. A nap zárásaként könnyű és kis méretű íjakkal löhettek célba a gyermekek. Lelkesedésből itt sem volt hiány. A célpontként megjelölt szalmazsák bizony kapott találatot, nem is keveset. Még a csontig markoló hideg sem riasztotta el az ifjú Robin Hood-okat. Egymás után kerültek le a kesztyűk, a pici mancsokról, hogy aztán szabad kézzel, minél jobban sikerüljön célba találni.

A közelgő ebéd időpontja szakította félbe a délelőttöt. Az ovisok lónak és gazdájának boldogan integetve vettek búcsút a Azaumtól. Ezzel a témanappal zárult az EFOP 3.3.2 pályázat teljesítése. A pályázat célja, hogy támogassa a nevelési-oktatási intézmények tanulóinak és az óvodás gyermekek óvodai foglalkozáson kívüli kompetenciafejlesztését, ismeret- és tudásgyarapítását, az olyan nem formális és informális tanulási alkalmakkal, melyeket Azaum Római Táborban kaphatnak csak meg. Az elmúlt két évben rengeteg gyermeket láttunk vendégül Azaumban: helybelieket és távol élőket, óvodás korosztálytól a középiskoláig. Témanapok, versenynapok, táborozás keretében ismerhették meg a hozzánk érkezők az ókori Róma történetét, hadviselését, lakóinak mindennapjait és ünnepeit. A gyermekek nyitottsága és szeretete örömmé tette a mi munkánkat is.

Török Tímea

2019. december 9-ei klubnapunkról

Elérkeztünk az év utolsó klubnapjához, amire nagyon készültünk. Évek óta sikerült olyan előadót felkérni, akivel élmény volt együtt lenni és készülni az ünnepekre. Angyal Cseke Csaba tehetséges fiatalember éveken keresztül, hűséges előadóként hozta el számunkra az ünnep üzenetét. Ez évben Ács Lajosné volt könyvtárost, Almásfüzitő Díszpolgárát kértük fel, legyen vendégünk és közösen hangolódjunk rá az elkövetkező ünnepekre.



El kell mondanunk, jól választottunk és a meghívott előadó személye vonzó volt 24 klubtagunk számára, hiszen részvételi csúcsot döntöttünk, aminek mindannyian örültünk. Örültünk, hogy jó néhány beteg klubtársunk felgyógyult, eljött, hogy közösen hallgassuk meg mindenki Jutkája előadását. Elsőként egy vers hangzott el Magyar Ottó Az élet alkonyán címmel, majd Kóka Rozália gyűjtése nyomán egy bukovinai népmesét hallhattunk, A pletykás aszszonyról, majd a Részegek ember felcsattanó őszinte taps az előadónak szólt. Móra Ferenc 1933-ban írta Egek mosolygása című novelláját, amelyből néhány sort idézek. „Egek mosolygása, édes kicsi

Jézus, akinek annyi rosszat jelentettek az idén a földről, hogy most gondba vagy, van-e még itt neked keresnivalód, drága kicsi Jézus, szabad-e havas fejjel és hamis szívvél elébed borulni és kisínged szélét megcsókolva igazat mondani neked?” A novellát hallgatva, úgy éreztük szinte minden gondolata még ma is igaz.

A folytatás szintén egy bukovinai történet a Karácsonyfa történetét hallhattuk, majd zárásként két népdal hangzott el, amit igyekeztünk közösen elénekelni, hiszen a Zöld fenyő mindenki számára ismert volt. Jutka minden klubtagnak adott egy verset, Mit kívánok címmel? A közel egy órás előadás során Ács Lajosné megmutatta kivételes tehetség-

nek egy-egy szeletét, verset mondott, ízes székely novellát, énekelt és a legfontosabb, hogy együtt voltunk és jól éreztük magunkat, köszönjük Jutkának az együtt töltött időt.

A taps őszinte volt, az elismerés szívből jött. Ünnepeink Mikulás nélkül, így ez évben is vezetőségi tagunk Mandrik Lászlóné Etelka vállalta magára, hogy megörvendeztet bennünket egy Mikulás-sal, amit gyermek örömmel fogadtunk. Került az ünnepi asztalra egy kis gyerek pezsgő, üdítő, édesség. A kölcsönös jókívánságok után a jó érzéssel zártuk az évet, hogy a 2019. évi munkatervünket maradéktalanul teljesítettük és készülünk a jövő évre.

Fekete Józsefné

Miért?

A környezetszennyezés talán egyik legbosszantóbb formája a szemetelés. Amikor a gépjárművekből műanyag palackot dobunk ki, amikor utak mellé, elhagyatott területekre rakják le a háztartási hulladékot. Az illegálisan lerakott szeméthalmaz pedig gyorsan növekszik, egyre többen gondolják úgy, szabad a gazda, ide bármit le lehet rakni, hiszen már valaki ezt előttük is megtette. Az illegálisan lerakott hulladék szennyezi a környezetet, és súlyos közegészségügyi veszélyeket is rejt magában. Például rovarok és rágcsálók elszaporodásához vezet, amelyek szerepe az egyes fertőző betegségek terjesztésében közismert. A hulladékokban lévő baktériumok, bomlástermékek helytelen hulladékkezelés esetén, a csapadékvízzel beszívódva a talajvízbe juthatnak, szennyezve azt.

Almásfüzitőn – közszolgáltatás keretében – a kommunális hulladékok gyűjtése, szállítása és végleges elhelyezése megoldott. Ezenkívül a településen több

helyen szelektív gyűjtősziget is működik. A szelektív gyűjtőszigeteken lévő konténerekbe a lakosság ingyenesen, szelektíven válogatva minden nap 0-24 óráig elhelyezheti a konténereken feltüntetett típusú (üveg, papír, műanyag és fém) hulladékát. Nem kevés közpénzt, energiát fordítunk a település tisztaságára.

A minap megismerkedtem egy „jó képességű” emberrel, aki állítja, hogy a hulladék helye ott van, ahol ő nem látja. Ő lakásfelújítás vagy bútorcsera esetén sem fizet konténert. Ő kivárja a sötétet, és viszi. Arra van energiája, ideje. Neki egy dolog fontos csak, hogy kint legyen a virágos ládikó az ablakban, szép legyen az autó, mindenki lássa, hogy neki mennyi pénze van. Aztán felkerekedik, az éj leple alatt telepakolja az utánfutót és más kertje mellé viszi a szemetet. És ezt teljesen komolyan gondolja. Nem képes felfogni mi bajom ezzel, csak



bamba képpel mered rám. Bizony, a mi környezetünkben is élnek vandálok, akik tudatosan vagy „tudatukon kívül” teszik tönkre településünk tulajdonát, arculatát. Mindannyiunk közös érdeke, hogy viszszaadjuk az illegális szemétkerakást, megszűrjük a kialakult szemétkerakó helyeket és helytelen szeméthyűtési szokásainkon változtassunk.

Bekéné Magyar Melinda

Fantasztikus térhatású látvány

Maradandó élményben volt részünk 2019 novemberében a művelődési ház nagytermében. Prech Márton volt a vendégünk, aki mobil 3D mozival járja az országot. Egy-egy vetítés során 70 nézőnek tudja bemutatni a filmjeit egy 3 méteres vásznon. A technika ugyanaz, mint a moziban, csak kicsiben: két vetítógép, speciális ezüstvászon és a szemüvegek. Felcsigázva, viháncolva, csillogó sze-

mekkel várták a gyerekek a filmvetítést. A nézőket teljes mértékben lekötötték a Vértess, Gerecse, Pilis csodás tájai. A diákok le voltak nyűgözve a látott képektől. Gyakran érezhettük testközelinek az átlatokat, szinte meg tudtuk simogatni az őzet, madarakat. Hódított az elérhető filmélmény. 3D-s mozizásnál egy új élményvilág nyílik meg előttünk, és észre sem vesszük, máris hadonászunk össze

vissza, mintha egy legyet hajtanánk el, csak azért, hogy elkapjuk a felénk röpködő tárgyakat, állatokat. Előfordult, hogy az egész mozi kapálózott egy –egy delfin vagy teknős után. A vetítés végén a gyerekek személyesen is találkozhattak az alkotóval, kérdéseket tehettek fel mind a forgatással mind a technikával kapcsolatban.

Bekéné Magyar Melinda

Farsangi „kisokos”

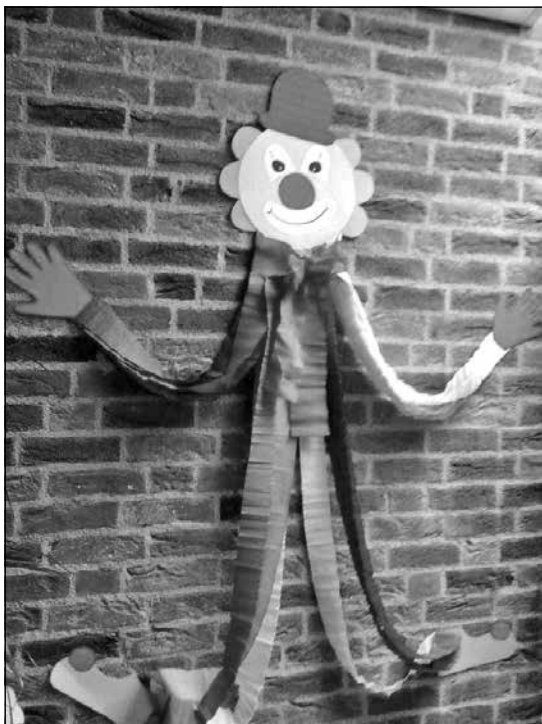
A farsang kezdete vízkereszt, január 6-a, és hamvazószerdáig tart, ami idén február 26-ra esik.

Az őszi tavaszváró ünnephez sok néphagyomány kapcsolódik, főként a farsang utolsó három napja az, amit leginkább kihasználták a szórakozásra. Ebben az időszakban a bálók mellett voltak mulatságok külön a gyerekeknek, az asszonyoknak, a fiataloknak pedig ez az ismerkedés időszaka is volt. A lakodalmakat is főként ilyenkor tartották, ahol pedig nem volt igazi esküvő, ott „állakodalmat” rendeztek, ami ma már idegenforgalmi látványosság. A busójárás eredetileg házról házra járó termékenységaráztató szokás volt. A magyar hagyományra nem voltak jellemzőek a faragott, nagy maszkok, inkább korommal kenték be az arcukat, vagy papírból, bőrből készítettek álarcokat. Gyakori volt a farsangi időszakban, hogy beöltöztek, megjelenítettek lovat, gólyát, medvét, ijesztgették a lányokat.

A farsang minden évben mozgó dátum. A farsang vízkeresztől – a húsvétot megelőző negyven napos nagybőjt kezdetéig –, hamvazószerdáig tart.

**Húshagyókedd
2020. február 25. kedd**

A farsang a tavaszvárás őszi örömmünnepe. A farsang német eredetű szó, mely elnevezés a 15. században tűnt fel. A farsangi szokások hazánkban a középkorban honosodtak meg. A nagy evésekkel, ivásokkal a természetet is hasonló bőségre kívánták készíteni. Húshagyókedd mozgó egyházi ünnep, mindig 47 nappal előzi meg a húsvétot, a „farsang farkának” utolsó napja. A farsang utolsó napját jelölő húshagyó elnevezés a böjt, a böjti étkezés kezdetét jelenti.



**Álarcosbál,
táncmulatság farsangkor**

Farsangkor régebben is táncmulatságokat rendeztek, melynek leggyakrabban a kocsma volt a színtere. A legények sorra járták a lányos házakat, hívogatták a lányokat, a muzsikások megfizetésére adományokat gyűjtöttek. Farsangkor nemcsak a legények és a lányok rendeztek táncmulatságokat, hanem a házasemberek. A házasemberek batyus bálja nevében jelzi, hogy a tánc mellett fontos szerepe van ilyenkor az evésnek és az ivásnak is. A farsangi báloknak elsősorban a párválasztásban volt nagy szerepük.

„Farsang farka”

A farsang csúcspontja a „farsang farka”, mely farsangvasárnaptól húshagyókeddig tartó utolsó három nap. Sok városban ekkor rendezik

meg a híres karnevált, mint például a riói karnevált, velencei karnevált. Magyarországon pedig a farsang legnevezetesebb eseményét, a mohácsi busójárást.

**A téltemető, tavazsköszöntő
mohácsi busójárás**

Farsang idején a mohácsi busók fűzfából faragott, rikító színűre festett, félelmetes álarcaikban, kereplőket forgatva, kolompokat rázva hagyományosan vidám forgatagá várársolják a várost. A téltemető, tavazsköszöntő nagy ünnep húshagyókedden látványos, jókedvű farsangtemetéssel ér véget. A 2020-as mohácsi busójárást február 20-25 között tartják.

A Sün Balázs Óvodában is évről, évre nagy esemény a farsangi mulatság. Idén is nagyon várjuk!

Hujbérné Deli Tünde

Az év első klubnapjáról

Az év első klubnapja a hagyományoknak megfelelően az elmúlt év értékelésével és a következő évre tervezett munkaterv elfogadásával indul. Fekete Józsefné klubvezető ennek megfelelően indította az éves beszámóját:

2019 decemberében azzal búcsúztam Tőletek, hogy jövőre Veletek ugyanitt. Hát eljött a nap, amikor elköszönünk az ő évtől és megkezdjük a 2020-as évet. Sajnos az elmúlt héten vett a család végső búcsút a csémi temetőben, egy szerény, de nagyon kedves volt klubtagunktól, Ceglédi Károlyné Marikától, aki 2017. októbertől 2018. év végéig volt klubtag. Emlékére egy gyertyát gyújtottunk.

Végig nézve az elmúlt évben elvégzett feladatainkat, megállapíthatom, hogy a munkatervünkben foglaltakat maradéktalanul teljesítettük. Sokat köszönhetünk Bekéné Magyar Melinda intézményvezetőnek, aki mindig odaadó figyelemmel kíséri munkánkat, biztat, segít, ösztönöz és bátorít, ez erőt ad a továbbiakhoz és természetesen azt is sikerként értékelem, hogy mindig velem gondolkodtok, és ha időtök és az egészségetek engedi ott vagytok szinte minden eseményen. Sor került egy értékelésre, az elmúlt év sikeres előadásairól, a kiváló előadókról, akik örömmel jöttek el és osztották meg velünk élményeiket, gondjaikat, sikereiket.

2019. januárban egy olyan kiváló sportembert ismerhettünk meg, aki sorra dönti meg a csúcsoakat és gyűjti be a jól megdolgozott munkáért járó elismeréseket. Szőnyi Ferenc ultra trialonista nagyszerű

előadására ma is szeretettel gondolunk vissza. Jó volt megismerni a helyi polgárőrség megalakulásának körülményeit, Sass László és polgárőrtársai küzdelmét a fennmaradásért és elért sikereiket. Jó tudni, hogy van a községben a polgárokért egy elkötelezett civil szervezet. Először járt klubunkban Milus Ferenc katolikus plébános. Érdeklődéssel hallgattuk előadását, bizonyára ennek hatására tett ígéretet arra, hogy 2020-ban előadást tart a Szentföldről. 2020. június 8-ra terveztük munkatervünkben az ígért előadását. Évek óta elkötelezett előadója klubunknak Szűcs József, aki költészet napi gondolatait ossza meg velünk. Sikeres kiránduláson vettünk részt a szőnyi Kemencés házban, május végén. A folytatásra is gondoltunk, hiszen ez év májusában szintén terveztük egy látogatást az egyesületnél.

Az elmúlt év nyarán, július 25-én délelőtt nagy eseményre készülődtünk. Az első 90 éves születésnapot ünnepeltük, az ünnepelt klubunk egyik leghűségesebb tagja, Szelőczey Károlyné Annuska volt. Volt sütemény, sok-sok virág, egy kis pezsgő és köszöntő, örültünk, hogy megérhettük közösen ezt a nem mindennapi eseményt. Nagy megtiszteltetés, hogy a rendkívül elfoglalt és sokoldalú tehetség Nyikusz Anna népi iparművész ismét vendégünk volt. Négyyszer járt Kinában és mi is részesültünk az ottani élményeiből egy szeptemberi délutánon. Nem minden civil szervezet mondhatja el magáról, hogy már háromszor láthatta vendégül az Ybl díjas építész Siklósi Józsefet, Mi kivételezett helyzetben voltunk, mert, három alkalom-

mal hallhattuk a sikeres építész előadását és láthattuk nagyszerű alkotásait, általa tervezett középületeket és családi házakat egy vetített filmes előadásban.

Klubunk már harmadik alkalommal szervezett sikeres bemutatót helyi faházak és himzők részére. Az első alkalommal Éltess Lajos és Mindszenti Lászlóné közös kiállítását rendeztük meg a Művelődési Házban, majd 2018. márciusban klubtagjaink hozták el a szebbnél-szebb kézimunkáikat, 2019. novemberben pedig dr. Halász Sándor nyugalmazott sebész főorvos faházait és ifjú Pénzes Imre kőfaragó mester kőfaragásaiból rendeztünk egy nagyon jól sikerült kiállítást a könyvtár galériában. Az évet Ács Lajosné mese, novella, vers és ének összeállításával zártuk, igazi ráhangolódás volt a közelgő karácsonyi ünnepekre.

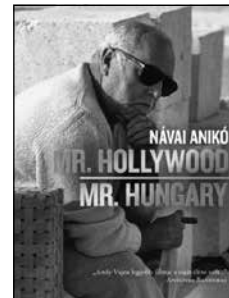
Természetesen nem csak a klubnapokon voltunk jelen, ott voltunk szinte minden önkormányzati eseményen. Évek óta hagyomány, hogy klubunk készíti a falukarácsonyi italokat, a forralt bort és a teát. Így volt ez 2019-ben is. Rakóné Jolika harmadik díjas forralt bora szinte pillanatok alatt elfogyott, a tea sajnos kevés lett, az óvodások karácsonyi mézese is gazdára talált.

Az évvértékelő meghallgatása után kellemes meglepetést tartogattunk a klubtagoknak. A vezetőség javaslatára, és Mandrikné Etelka önzetlen felajánlására saját készítésű, finom házias sertéspörkölt került az asztalokra, amit mindannyian köszönünk Etelkának, aki szabadidejében készítette el a finomságot.

Könyvajánló

**Návai Anikó
Mr. Hollywood/Mr. Hungary**

2019. január 20-án, hetvennégy éves korában hunyt el Budapesten Andy Vajna, vagyis Vajna András filmproducer. A legtöbben talán a Mario Kassarral közösen alapított Carolco vezetőjeként, valamint olyan kasszasikerek kapcsán emlékeznek rá, mint a Rambo, a Terminátor-filmek, az Elemi ösztön, a Die Hard, az Evita vagy A miniszter félrelép. Hazatérve az InterCom Zrt. elnöke, az etyeki Korda Filmstúdió társtulajdonosa, valamint 2011-től haláláig a filmipar megújításáért felelős kormánybiztos volt. Návai Anikó most megjelenő kötete ő rá emlékezik: kollégái, barátai, személyes ismerősei hosszabb-rövidebb interjúrészletekben vallanak Andy Vajnával kapcsolatos emlékeikről.



Podhorányi Zsolt legújabb album-formájú kötete főrangú nők életét mutatja be, a 19. század közepétől nagyjából a második világháború időszakáig bezárólag. Az egyes fejezetek az életutak mellett a kastélyokban tett mindennapokat is megidézik, s a szerző gazdagon tallóz a rendelkezésre álló forrásokból, így naplók, emlékiratok, levelek, a szöveget színvonalas illusztrációs anyag kíséri.

**Gáspár Bea
Bea Konyhája**

„Bea asszony” karaktere már lassan két évtizede evidencia a magyar kereskedelmi televíziózásban, ám szakstudományáról csak két éve tud a nagydíj: 2017 tavaszán vett részt a Konyhafőnök című műsor VIP-változatában, és meg is nyerte azt. Innen merítette az ihletet ahhoz, hogy szakácskönyvet írjon; ha a receptjei beváltak a tévében, bizonyára örömmel fogják fogadni, kipróbálni az olvasók is. A fogások nagyrészt a hagyományos magyar-cigány konyha ízlésvilágát követik: csupa ízes, fűszeres, kiadós étel receptje kapott helyet a lapokon, közéjük csak alkalmanként ékelődik egy-egy könnyebb, divatosabb fogás.



Kovácsné Svelik Beáta könyvtárosa

– A recept, amelyre minden szülő vágyik

Hogyan neveljünk sikeres és boldog gyermeket?

Régebben a nők elsősorban anyák szettek volna lenni, és minden más csak ezután következett. Jó anyának lenni maximálisan elég volt. Jelenleg nőként azonban több szerepben is helyt szeretnénk állni, és lehetőleg mindenhol a maximumot akarjuk kihozni magunkból. Jó barátok, jó szakemberek, jó társak és mindemellett még jó anyák is szeretnénk lenni. Ma az anyaság nem a fő szerep, hanem egy a sok közül. Ezzel a gondolkörrel indította előadását Váradi Hajnalka pszichológus az Egészségklub idei záró eseményén.

Akár a maximális teljesítményre törekvés, akár a szerepben való bizonytalanság az ok, ugyanúgy, mint a szakmánkban, itt is megfogalmazódik a kérdés: hogyan lehet ezt a legjobban csinálni? Vajon jól csinálom-e? Nem véletlen, hogy a témában több mint 40.000 különböző könyv áll a rendelkezésünkre, bőven találunk tanácsot a gyereknevelés fortélyairól.

Szabályok: a korlát lehet ketcres és kapaszkodó

A szabály szó hallatán sokszor negatív érzésünk támad. Valami nem jó, korlátozó, kifejezetten káros dolog. A jó szabály viszont inkább olyan, mint az út szegélye. Kijelöli mit és meddig lehet, meddig tart az út. Az úton belül vagyunk biztonságban, azon eljutunk A-ból B-be. Szülőként neveljük a gyerekeinket. A nevelés pedig arról szól – fogalmazott a pszichológus –, hogy szabályok mentén kijelölünk neki egy utat, amin ha végigmegy, elér A-ból B-be. Abban viszont már nagy különbség van, hogy az az út, amin megy, az általunk kijelölt út, vagy a sajátja. Ha a miénk, sosem fog rajta szívesen járni; de ha a sajátja, és abban segítjük, hogy azon a lehető legkönnyebben mehessen végig, akkor a végén egy egészséges ön-bizalmú, önálló, életképes embert kapunk. A szülő feladata a nevelés során a határok felállítása. A gyereké pedig az, hogy ezeket a határokat feszegetse: „Idáig még jó, tovább már nem.”

A jó szabályok olyanok, mint a kapaszkodást segítő korlátok egy meredek hegyen. Segítségükkel sokkal magabiztosabban törünk a csúcsra. Nélkülük a szakadék látványa sokkal megfontoltabb és féltősebb haladást eredményez. A határok azonban

nem állandóak. Ahogy nő a gyermek, és halad az úton, úgy tágítjuk ezeket a határvonalakat. Például általános iskolában délután 5-re otthon kell lenni, míg felsőbbben már ez inkább 7-8, aztán gimnáziumban egészen kitolódik este 10-12-re. A határok tágítása növeli azt a teret, amiben még komfortosan mozog a gyerek. Ezért kell hagyni, hogy tesztelje a képességeit, és feszegetse a határokat, hogy saját tapasztalata legyen arról, hogy mit és meddig lehet. Így egyre több mindent fog megpróbálni, tovább gazdagítva a saját világát. Ha leraktuk azokat az alapokat, amelyekre biztonságban építközhet, ha sikerül a gyerek önállóságát, önbizalmát és saját határait egyre jobban kiszélesíteni, akkor biztosan boldog felnőtt embert kapunk, és a későbbiekben sem lesz vele probléma – állította a pszichológus.

Sikeres emberek nyomában

Váradi Hajnalka végül tíz pontban összefoglalta a sikeres nevelés titkát. Ezt egy kutatásra alapozta, amely azt vizsgálta, hogy a sikeres gyerekek szülei milyen elvek mentén nevelték a gyerekeiket. A kutatásban 2000 szülő vett részt, az eredmények pedig a következők:

1. SZERETET, ODAFIGYELÉS
Nem elég a gyereket szeretni, ki is kell azt mutatni, éreztetni kell vele. Az odafigyelés pedig annyit jelent, hogy ténylegesen figyelünk rá, és érdekel, hogy mi történik vele.
2. ÖNÁLLÓSÁGRA NEVELÉS
Olyan feladatokat kell adni a gyereknek, amire már képes, hogy megoldja, de sokszor erőfeszítésbe kerül. Ez így az önbizalmát erősíti, hogy „igen, erre is képes vagyok már!”.

3. STRESSZKEZELÉS
Ez a pont nagyon érdekes, mert itt az segít a legtöbbet, ha gyerekünk látja, hogy stresszhelyzeteket jól tudunk kezelni. Mivel a mintánkat követik, ezért amit mutatunk nekik, azt ők is úgy fogják csinálni.
4. A PÁRUNKKAL VALÓ KAPCSOLAT

A konfliktusokat magunknak is meg kell tanulnunk békés úton rendezni. Nagyon fontos, hogy ez egy esetleges válás során is így legyen, különben rossz példát adunk. Ha a gyerek mégis lát egy csúnya veszekedést, akkor figyeljünk rá, hogy még az ő jelenlétében kérjünk is bocsá-

natot a másiktól. Ezáltal megtanulja, hogy nem baj, ha hibázunk, lehetünk haragosak, de tudjunk bocsánatot kérni!

5. TANULÁSI LEHETŐSÉG

Biztosítani kell azt, hogy a gyerek minél többet láthasson és tudhasson meg az őt körülvevő világról. Minél többet tud, annál érdeklődőbb és annál nyitottabb lesz. Több összefüggést fedez fel, és a saját világát is tágabbra szabhatja.

6. ANYAGI BIZTONSÁG

Ha a folyamatos számlatologatást és a pénztelenséget éli meg egy gyerek, akkor ez őt is korlátozni fogja a vágyaiban és az álmaiban. (Bizonyára igaza van ebben is a Váradi Hajnalkának, ám megjegyzem, ez nagyon sok szülő esetében igazán nem elhatározás kérdése.)

7. JUTALMAZÁS

A gyereket nem kell mindenért megjutalmazni, hanem csak akkor, ha tényleg olyan dolgot csinált, amire igenis büszke lehet, mert az nem mindennapi.

8. EGÉSZSÉG

Szinte közhely, de sporttal, mozgással, megfelelő táplálkozással segíteni lehet a gyermek fejlődését.

9. VALLÁSOS NEVELÉS

Ha egészséges, szabályokon alapuló vallási rendszerben nő fel a gyerek, akkor hamarabb megtanulja, hogy vannak kötelezettségek, és azok be nem tartása következményekkel jár. Így később sem fogja sokként érní, amikor az élet szinte minden területén ezt fogja tapasztalni. (Persze – teszem hozzá –, szabályokat és elvárásokat nem pusztán egy vallási közösségben tapasztal meg a gyerek, hanem az otthonán kívül az óvodában vagy az iskolában is.)

10. BIZTONSÁG
Az egyik legjobb nevelési stratégia, ha biztos érzelmi és családi hátteret nyújtunk gyermekünknek.

Összefoglalva

Azt, hogy elég jó szülők voltunk-e, a gyermekünk tükrözi majd vissza 20-25 évesen. Addig pedig igyekezzünk megtenni minden tőlünk telhetőt és reméljük, hogy az a legjobb a gyermekünknek is. Ha következetesen, szeretve és támogatva neveljük őt, akkor biztos, hogy a végén boldog és sikeres felnőtt lesz belőle.

Tweet

Nem csak orvosi segítség létezik a változókör tüneteinek enyhítésére

Hormonok háborúja

Az egészségügyi klubdelután vendége Tóthné Dr. Herbály Judit szülész-nőgyógyász, endokrinológus úgy beszélt a változókör jellemzőiről, hogy egyszerre volt szakmailag pontos és közérthető. Lenyűgöző, érdekes előadásából sokat tanulhattak a jelenlévők. Hány éves korban kezdődik, meddig tart, mi az, ami normálisnak tekinthető a tünetei közül, mikor van szükség onkológiai vizsgálatra, mert lehet, hogy nem a klimax, hanem rosszindulatú daganat az ok. Csak néhány, a sok elhangzott információ közül.

Természetes, ám gyakran kellemetlen, néha pedig szinte elviselhetetlen

Hogyan kezeljék a nők a változókör teljesén természetes, ám kellemetlen, sokszor kínzó tüneteit, hogy ne ez legyen életük meghatározó része? A mindennapokban is alkalmazható tanácsokat is kapott a hallgatóság. Ha megkérdezzük egy nőt arról, mik a klimax tünetei, biztosan az is fel tudja a többségüket sorolni, aki még nem érintett benne: ingerlékenység, hőhullámok, alvászavar, hangulatingadozások, súlygyarapodás. A sor folytatható: depresszió, fáradékonyság, éjszakai izzadás. A többségük összefügg egymással, egyik a másik következménye, ha izzadunk éjjel, nem tudunk aludni, kialvatlanok, fáradtak leszünk, ingerlékenyek, előbb-utóbb azt érezzük, hogy már nem úgy teljesítünk, mint régen, és már közel is járunk a depresszióhoz. A teljes lista egy részéről az ösztrogénhiány, a nyálkahártya elvékonyodása miatt kialakuló hüvelyszárazságról, a húgyúti fertőzések fokozott kockázatáról, vagy a vizelettartási nehézségekről nem szívesen beszélünk. Sokszor kellemetlenül érezzük magukat miattuk, mintha ez a természetes folyamat a mi hibánkól következne be, mintha emiatt szégyenkeznünk kellene. Ide tartozik a libidó csökkenése, ami pedig még a házasságunkat vagy a párkapcsolatunkat is tönkretelheti, sokszor még akkor is, ha a társunk figyelmes és türelmes. Vannak tünetek, amelyek jelentősen befolyásolják a későbbi, idős kori életünk minőségét, ilyen az ízületi fájdalom és a csonttritkulás, vagy a memóriazavar, ami részben szintén a klimax velejárója, hiszen az ösztrogénszint kihat az agyi működésre is. Mindezekről többet beszélünk sajnós, mint amennyit teszünk ellenük. Pedig sok lehetőségünk van arra, hogy közben tartsuk az életünket, hogy ne a kellemetlen tünetek határozzák meg mindennapjainkat. Ehhez legtöbbször még gyógyszerre sincs szükség. Mit tehetünk, hogy életminőségünk ne szenvedjen kárt a változókör idején?

Dohányzás és alkohol

A dohányzás sok egyéb káros hatása mellett a petesejteket is pusztítja. A változókörben pedig sokszor olyan ördögi körbe hajszolják magukat a dohányos nők, amivel csak fokozzák a kellemetlen tüneteket. Feszültek vagyunk, ingerlékenyek, ezért rágyújtunk, amivel csak meghosszabbítjuk, felerősítjük a rossz állapotot, még ingerlékenyebbek leszünk. Tanács: ha korábban dohányoztunk is, 45 éves korunk táján tegyük le a cigarettát! Ugyan ez igaz az alkoholfogyasztásra is, nem segít, csak meghosszabbítja és felerősíti a kellemetlen tüneteket. A doktornő ebben sem vall szélsőséges nézeteket, itt is a mértékletességet ajánlotta: a mérték pedig nőknek napi maximum 2 deci vörösbort, 1 pohár sör, vagy 2 cl tömény ital, mert ez az a mennyiség, amit a szervezetünk még fel tud dolgozni.

Étrend és vitaminok

Az ösztrogénszint csökkenésével tudomásul kell vennünk, hogy ha azt a kalóriamennyiséget, ami addig megfelelő volt a súlyunk megtartásához továbbra is elfogyasztjuk, garantáltan hízni fogunk. Legalább 200-300 kalóriával kevesebb táplálék elegendő változó szervezetünknek. 50-60 éves kora táján sok nő panaszkodik, hogy akár mit csinál, hízik. Talán éppen ez az oka: nem eszik többet, mint korábban, mégis egyre szűkebb minden ruhája. A megoldás: azt a néhány száz kalóriát ki kell hagyni a napi étrendből. Persze nem csak a testsúlygyarapodás megelőzése a fontos, hanem az is, hogy tudatosan együnk. Olyan táplálékot vegyünk magunkhoz, amivel a számunkra legfontosabb vitaminok pótlásáról is gondoskodunk. Herbály Judit szerint erre az antioxidánsokban és olíva olajban gazdag mediterrán étrend a legideálisabb. Leegyszerűsítve: a naponta elfogyasztott táplálék legalább 50 százaléka zöldség és gyümölcs legyen, együnk gabonaféléket is, valamint könnyű húsokat, de leginkább halakat, ez utóbbit hetente egyszer vagy kétszer. Kerüljük a cukrot és a zsiradékot, valamint a sok sót. A D-vitamint ma már nem is vitaminnak tekinti az orvostudomány, hanem hormonnak. Létfonosságú, a csontanyagcserében jelentős szerepe van, befolyásolja a szervezet inzulinérzékenységét, alacsony szintje kapcsolatban van a mentális állapot hanyatlásával az idősebb korú felnőttek esetében. Magas D-vitamin tartalmú ételek az olajos halak (lazac, makréla) a tőkehalmáj, a tojás és ma már sok élelmiszer is dúsítanak vele, például zabkását. A B-vitaminok segíthetnek a mentális egészség javításában. A szervezet homociszteinszintje

növekszik az öregedés során: a B12, a B9 és a B6 vitamin segíthet újra egyensúlyba hozni a rendszert. Forrásai: disznóhús, csirke, pulyka, máj, lazac, tőkehal, teljes értékű gabonafélék, mint pl. a zabkása, a búzacsíra és a barna rizs. A sor folytatható: tojás, tej, sajtok, szója, földimogyoró, burgonya, brokkoli, kelbimbó, spenót, spárga, borsó és csicseriborsó. Több jel utal a szója izoflavonok menopauzán túli agyműködést és vizuális memóriát serkentő hatására, ha a menopauza után közvetlenül alkalmazzák. Az E-vitamin is nélkülözhetetlen. Forrásai: növényi olajok, a búza- és egyéb gabonacsírák, a mogyoró, mandula, az édes burgonya és a müzli. Herbály Judit kiemelte a bőséges folyadékfogyasztást (napi 8 pohár – 1 pohár=2,5 dl) fontosságát.

Fizikai és mentális aktivitás

A mozgás mindenkinek erősen ajánlott, nem meglepő tehát, ha a klimax idején is fontos. Rendszerben tartja a cukor- és inzulinháztartást, fokozza az anyagcserét, csökkenti a depressziót, különösen, ha olyan mozgásformát választunk, amelyik társaságban művelhető. Az izületek szempontjából a változókörben az úszás a legjobb választás, de nem rossz a kerékpározás sem, vagy például a jóga, esetleg a Tai Chi. A társas életet jótékony hatással van az agyi működésre, így például az emlékezőképességre is. Azoknak a nagyszülőknek, akik rendszeresen foglalkoznak az unokájukkal, kimutathatóan jobb a memóriájuk. Bármilyen jó lehet, például a társasjátékozás vagy akár a közös zenehallgatás és természetesen a beszélgetés.

Hormonkezelés – hasznos vagy káros?

A doktornő részletesen beszélt a hormonterápia lehetőségéről is. Orvosi meggyőződése szerint sokaknak nagy segítség lehet, de csak akkor, ha a tünetek komoly életminőség-romlást okoznak, és csak alapos elővizsgálatok után, valamint folyamatos kontroll (lévente onkocytológiai szűrés, hüvelyi ultrahang, mammográfia, valamint csontsűrűség-vizsgálat és laborvizsgálat) mellett. Fontos tudni, hogy a menopauzát követően 5 évvel már nem indítható, mert inkább árt, mint használ.

Az előadás legfontosabb tanulsága: nem érdemes megadóan tűnni a változókör kellemetlen kísérőjelenségeit, ne hagyjuk, hogy életminőségünk rosszabb legyen emiatt. Életmódváltással sokat tehetünk önmagunkért, ha pedig szükséges, kérjünk orvosi segítséget!

Paroczay Pálma

Anyakönyvi Hírek

Akiket nagyon vártunk!



Varga Huynh Kevin

Született:

2019. december 1-jén

Édesanya: Huynh Thi Hieu

Édesapa: Varga Csaba Béla

Horváth Boglárka

Született:

2019. december 7-én

Édesanya: Molnár Alexandra

Édesapa: Horváth Flórián

Szabados Lujza

Született:

2020. január 6-án

Édesanya: Beke Marianna

Édesapa: Szabados János

Jó egészséget kívánunk!

Érdekességek a borról

1. Hány éves?

A világ legrégebbi tartósított borospalackja közel 1700 éves. Jelenleg egy speyeri múzeumban őrzik az ősi palackot, amit egy 4. századi római nemesi sírban fedeztek fel.

2. Veszedélyes idők

Az ókori Rómában a nőknek tilos volt bort inni – ez csak a férfiak kiváltsága volt. Ha egy férfi tudomást szerzett arról, hogy a neje bort ivott, következmények nélkül megölhette.

3. Szeretnél egy kis fokhagymát a borhoz?

A bor íze nem volt különösen fontos az ókori Rómában. Gyakran adtak olyan megdöbbentő összetevőket a borhoz, mint a hagyma, fokhagyma és az abszint.

4. Nem mindenki a rajongója

Sokan nagyon szeretik a különleges borokat, ám nem mindenki rajong az egyik legrégebbi alkoholos italunkért. Az Oenophobia egy létező félelem. Akik ebben szenvednek, azok egyszerűen rettegnek a bortól.

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 prevenciós program keretében szeretnénk felhívni a figyelmet a megelőzés fontosságára. Szeretettel várjuk 2020. február 25-től, 11 héten keresztül **minden kedden** a művelődési ház erkélyes termébe,

**16 órától térdtornára
a térdproblémákkal
küszködőket,
17 órától pedig
kismamatornára
a várandós kismamákat.**

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

**Minden érdeklődőt szeretettel
várunk!**



**MAGYAR FALU
PROGRAM**

MEGHÍVÓ

38. Almásfüzitői Nemzetközi Nyílt Borverseny

Almásfüzitő Község Önkormányzata és az Almásfüzitői Borbarát Hölgyek és Kertbarátok Egyesülete

2020. február 28. (péntek) 10.00 órától

rendezi meg hagyományos, nyílt nemzetközi borversenyt.

Abormintákkal az Almásfüzitői Petőfi Művelődési Házban (Almásfüzitő, Petőfitér 6.) lehet nevezni. 2020. február 27-én csütörtökön 9.00–19.00-ig, a nem Komárom – Esztergom megyei nevezőkezen időalatt az alábbi fax- számon vagy e-mail címen adhatják le nevezésüket: 34/348-749 vagy muvelodesihaz@almasfuzito.hu. A telefonon vagy írásban leadott nevezések bortételeit legkésőbb 2020. február 28-án 8 óráig kell a szervezőbizottságnál a művelődési házban leadni. **A verseny napján nevezést nem fogadunk el! Nevezni 2 palack 0,7 vagy 0,75-ös (címke nélküli palack) mintával lehet. Nevezési díj: 800 Ft/minta.**

2020. február 28-án pénteken a versenyre a belépőjegy 1000 Ft/ fő

PROGRAM:

Az érdeklődők és a nevezők számára a verseny 17.00-tól nyílt.

A zsűrizésre került borokat a nagyteremben kóstolhatják.

Eredményhirdetés 2020. február 28-án kb. 18 órakor.

Zene: Vidám fiúk zenekar

A rendezvény házigazdája: Beró László Almásfüzitő polgármestere

Minden termelőt és termelőüzemet, importőrt, borbarátot tisztelettel vár a rendezőség!

Beró László polgármester



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