



Almásfüzitői Hírek

ALMÁSFÜZITŐ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA • XIV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM • 2017. JANUÁR



2017. újrvi köszöntő

Tisztelt Almásfüzitői Lakosok!

Elbúcsúztattuk, lezártuk a 2016-os évet, vegyes érzésekkel, sikerekkel és kudarcokkal fűszerezve. Ez az év egy teljesen más feltételekkel és körülményekkel rendelkező év volt az előző 13 évhez viszonyítva. Ennek ellenére összességében az eltervezett feladatainkat és céljainkat sikeresen végrehajtottuk. Az év legnagyobb kudarca, hogy a Buda-Cash Zrt. csődjénél el-

lopott befektetésünkéből (750 millió Ft) csak mintegy 130 millió forintot kaptunk vissza. Ugyanakkor sikerként könyvelhetjük el, hogy az adóssághozsúlyidációból kimaradt önkormányzatok részére kiírt pályázat útján Önkormányzatunk 2016. év végén 53.600.000 Ft támogatást kapott, melyet 2017. évben többek közt a temető kerítésének felújítására, a Fekete István park fejlesztésére, valamint a Polgármesteri Hivatal napelennel történő ellátására kívánunk fordítani. Szintén a 2016-os év sikerei közé tartozik, hogy civil szervezeteink részére 5.141.400 Ft támogatást biztosítottunk a helyi sportélet és szabadidős lehetőségek fenntartása, fejlesztése érdekében.

Tisztelt Lakótársaink!

Az új év lényeges változást hozott, ugyanis január 1-jétől az Almásfüzitői Fekete István Általános Iskola teljes mértékben a KLIK kezelésébe és irányításá alá került.

Reményekkel telve, bizakodva kezdjük a 2017-es évet. Bízunk benne, hogy az Azaum Római Tábort fejlesztésével kapcsolatos két nagy folyamatban lévő pályázatunk sikerrel zárul majd.

Mind magunk, mind munkatársaink nevében kívánunk egy nyugodt, békés, sikeres új esztendő, magánéletükben sok boldogságot és jó egészséget Mindannyiuknak!

2017. január 06.

Karánsebesy Lukács
polgármester

Beró László
alpolgármester

Sándor Előd
alpolgármester



**Karánsebesy Lukács
polgármester fogadóórája:**
2017. január 31-én 9⁰⁰ - 10³⁰-ig
a Polgármesteri Hivatalban

**Beró László alpolgármester
fogadóórája:**
2017. február 13-án 15³⁰ - 16³⁰-ig
a Teleházban
2017. február 14-én 15³⁰ - 16³⁰-ig
a Polgármesteri Hivatalban

**dr. Szeidl Bernadett
jegyzőasszony fogadóórája:**
2017. január 23-án 9⁰⁰ - 12⁰⁰-ig a
Polgármesteri Hivatalban
2017. január 25-én 14⁰⁰ - 15⁰⁰-ig a
Teleházban

Csapucha Ápád:

Minden hónap első szerdáján a Teleházban 17,00 – 18,00-ig, minden hónap utolsó szerdáján a Petőfi Művelődési Házban 17,00 – 18,00-ig

Kerekes Géza:

előzetes egyeztetés alapján
30/929 46 60
e-mail:geza.kerekes@almasfuzito.hu

Tamás-Kovács Beáta:

Minden hónap első péntekén a Teleházban 16,00 – 17,00-ig, a Petőfi Művelődési Házban 17,00 – 18,00-ig

Vizkelety Tibor:

előzetes egyeztetés alapján
Telefon: 30/486 69 10

Folczné Kerek Etelka:

előzetes egyeztetés alapján
20/280 01 12

Sándor Előd:

előzetes egyeztetés alapján
20/992 72 25

Településünk életéből

Lapunk decemberi számában beszámoltunk RÁCZ Imre, Almásfüzitő első tanácselnökének sírmléke avatásáról. A humánus cselekedetről természetesen értesült az 1962-ben elhunyt özvegye, aki betegsége és idős kora ellenére 2016. november 26-án ellátogatott községünkbe. Pontosabban hazaérkezett Nusi néni, hiszen 1955 szeptemberétől iskolánkban nevelt és oktatott egészen nyugdíjba vonulásáig, 1984-ig. Huszonöt éven keresztül igazgatóhelyettesként dolgozott, Pohlmüllner Józsefné, Mária néniel irányították az iskola szakmai munkáját. Természetesen nyugdíjas éveinek jelentős részében is itt élt köztünk, településün-

„Köszönöm, Almásfüzitő!”

kön. Mivel 1986-ban kerültem az almásfüzitői iskolába, Nusi néniel nem dolgoztam együtt, de rendszeresen találkoztam Vele, az aktív és nyugdíjas kollégákkal közösen szervezett karácsonyi, pedagógusnapra összejöveteleken, kirándulásokon. A mai napig rend-



szesen köszöntjük őket ezen ünnepek alkalmával. Jól eső érzés, hogy sokan közülük telefonon vagy levélben felveszik velem a kapcsolatot, megfogalmazzak néhány lelket erősítő gondolatot. Nusi néni is köztük van. Most is, karácsonykor vette a tollát és írt, írt és írt a 90. évét taposó, klasszikus értelemben vett peda-

gógus, akinek ez nem kis erőfeszítés, de azt a kemény, kitarító akaratot érzem a soriban, amilyen embernek megismertem harminc évvel ezelőtt. Novemberben, bár autóval hozták el, de vállalkozott Gödöllőről a hosszú útra. Járókeretre támaszkodva ugyan, de boldogan üdvözölte Polgármester urat és a kedves unokatestvért, Pénzes Imrét, aki egy szál virággal köszöntötte a hazaérkezőt. A Petőfi téren történt találkozás alkalmával azonnal csodálatát fejezte ki a megújult, megszépült térrel kapcsolatban. Az időjárás is kedvezett ittlétének, a kellemes, napsütéses szombat délelőttön még kedvesebbé vált a múlt, melynek sok-sok mozzanata felidéződött Nusi nénielben. A temetőben, a szépen rendbe tett sír láttán könnyei kicsordultak.



Szertett férjét korán elvesztette, bizony nem lehetett könnyű megbirkózni mindennel egyedül egy kiskorú gyermek mellett. Határozottság, kitartás, akaraterő lendíthette tovább akkor is Nusi nénit. Imre fiára is emlékezhetett a temetőben, akit szintén eltemetett. Mekkora fájdalom, ha egy szülő a gyermekét veszíti el! A gyermek édesapja nyomdokaiba

lépett, hivatásos katonaként, közgazdász diplomát szerezve a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem gazdasági főigazgatójaként ment nyugdíjba. Vírágcsokorral látogatta meg Nusi néni a szülői sírt is, ők szintén az almásfüzitői temetőben nyugsznak férje közelében.

„ Nagy tisztelet és őszinte elismerés a Polgármesternek, hogy a

férjemnek ilyen elismerés jutott. Őszintén becsülöm a tanács tagjait, akik ellenkezés nélkül ebbe belementek”- írta Nusi néni 2016 decemberében érkezett levelében. A személyes találkozás alkalmával pedig a címül választott mondat hangzott el Tőle:

„Köszönöm, Almásfüzitő!

Kálmán Lászlóné

Iskolai hírek

Ádventi kirándulás

A karácsony előtti ádventi időben minden hétfő gyertyagyújtással kezdődött. Hétről hétre eggyel több gyertya erősítette a fényességet, jelezte, hogy egyre közelebb van karácsony. A gyerekek körében, különösen az alsósokra gondolok, lelkes éneklésre került sor, de egy-egy tanító mesét is meghallgattak, melyek a helyes viselkedésre, az elemi erkölcsi értékekre (őszinteség, segítőkészség, jóindulat, szeretet, a másik tiszteletben tartása) figyelmeztették őket.

A várakozás még színesebbé sikerült ebben a tanévben. A Szociális Alapellátási Intézmény vezetőjével és családsegítőivel sikerült egy ádventi, budapesti kirándulást szerveznünk. Az egész napos programot Önkormányzatunk támogatta. Az iskolából 44 gyermek indult el december 8-án reggel Budapestre. A fővárosban a Déli pályaudvaron idegenvezető várt ránk, aki egész nap kalauzolt bennünket. Az első élmény a LURDY HÁZBAN várt ránk, ahol mindenki

fejére mikulás sapka került, és mozi látogatásra került sor. A Robinson Crusoe 2016 című animációs filmet néztük meg. A nézőtérrel kivonulva Mikulás fogadta a gyereket, mindegyiket külön-külön megajándékozta. Buszos városnézés keretében kiszálltunk a Hősök terén, a budai várban is nagyot sétáltunk, ellátogattunk a hadtörténeti múzeumba is. Gyönyörködtünk Pest és Buda ádventi fényeiben. Kicsik és nagyok egyaránt tátott szájjal csodálták a főváros emlékhelyeit, az Andrássy utat, az Operaházat, a Szent István teret a bazilikával, a Városligetet épületeivel együtt, a műjégpályát. A kicsik még a vilamosokat is megcsodálták, a hatalmas több szintes házak között pedig törpéknek érezték magukat. Este 7 órára kellően elfáradt kicsi és nagy egyaránt, de az élménybeszámolót azért még mindenki megtartotta idehaza. A kirándulók nevében köszönjük, hogy megvalósulhatott ez a változatos decemberi kiruccanás.

Kálmán Lászlóné

Óvodások hírei



Mikulás, Mikulás, kedves Mikulás...

November vége felé közeledve nagy izgalom töltötte meg óvodánkat. Versekkel, dalokkal, rajzokkal készülünk a jóságos nagyszakállú érkezésére. December 6-án a várakozás a tetőfokára hágott. A gyerekek egymás szavába vágva mesélték, hogy reggel otthon a cipőikben meglepetés fogadta őket. Az óvodában már az ablaknál ülve várták, hogy megpillantsák a Mikulást. Mi, óvó nénik, jó előre feldíszítettük az aulát, előkészítettük a kényelmes fotelt a messziről érkező vendégünknek. A csengőszó hallatán csoportként mentünk ki az aulába. A gyerekek nagy meglepetésére a Mikulás nem egyedül érkezett,



segítője, a krampusz is vele tartott. Néhány kisgyermek megszeppent a krampusz láttán, de a Mikulás kedvessége és a krampusz huncutsága eloszlatta a félelmet. Minden csoport verssel, énekkel köszöntötte a várva várt vendégeket. A Mikulás megköszönte a csöppségek műsorát és a sok szép színes rajzot, melyet már november végétől az aulába kihelyezett postaládába rakosgattak a gyerekek. Minden gyerkőc csillogó szemmel vette át ajándékát, mely nagy boldogságot okozott számára.

Régen, mikor nagy szegénység volt, már egy kis csokoládé is nagy öröm volt a gyerekek számára. Manapság ez már mindennapos dolog a családoknál, de mikor a Mikulás hozza, egészen más íze van. Ez a nap a gyermekek életében nem is az ajándék miatt fontos, hanem mert mindannyiunknak szüksége van, ha nem is mindennap, de egyszer-kétszer egy évben egy kis csodára. Búcsúzóul elénekeltünk még egy dalocskát neki, és kértük, jövőre is látogassanak el hozzánk.

Elek Fanni, Óvodapedagógus



Civil szervezetek életéből

2016. decemberi programunkról

Már régen voltunk ilyen sokan a szokásos klubnapunkon, mint az év utolsó, december 12-én megtartott ünnepi eseményén. Munkatervünk szerint Szarka Györgyné vasdiplomás pedagógus vallott az életéről és Pákozdi Csaba, a „csodagyerek” varázsolta el a 32

résztevőt, köztük a nagy-nagy szeretettel fogadott 92 éves Simon Józsefné Erzsi nénit.

Szinte mindenki ismeri Szarka Györgyné Edit nénit, de igazán ismerjük-e, tudjuk-e, hogy hol született és hogyan lett pedagógus? Mindezt megtudhattuk a mai délutánon, hiszen Edit néni vállalta a lehetetlent, fél órába sűrítve elmondta élete történetét.

Megható volt látni a szemében csillogó könnyeket – pedig megfogadta, hogy nem fog pityeregni – emlékezve arra a boldog eseményre, amikor 9 év után a halottnak hitt édesapa hazatért a háborúból. Edit néni elhivatottan készült a pedagógus pályára és nincs a napnak olyan órája, amikor ne gondolna szeretettel arra a sok száz kisdiaákra, akiket megtanított írni, olvasni, számolni. Még ma is boldogsággal emlékezik a csillogó gyermekszemekre, akik áhítattal figyelték a tanító nénit. Egy boldog

embert ismerhettünk meg, akinek olyan férjet adott a sors, mint a mindenki által tisztelt és nagyra becsült Szarka Györgyöt, megszülte egyetlen kislányát Zsuzsát, aki férjével és Zsuzsa lányával is itt volt az eseményen. A hivatásul választott pedagógus pálya mellett nagyon sok közösségi munkában is kivette a részét, 30 évig tanácsstag volt, bizottsági elnök és alsós munkaközösségi vezető. Ezt a sokrétű munkát csak úgy tudta teljes szívvvel elvégezni, hogy a család mindig mellette volt és a család a mai napig is nagy-nagy szeretettel veszi körül az édesanyját, a nagymamát, aki már dédnagymama is.

A tartalmas életút ismertetése után átadtuk a képzeletbeli színpadot Pákozdi Csabának, aki a tatai Református Gimnázium második osztályos tanulója. Csabát elkísérte édesanyja, nagymamája és annak rokonai, mindazok, akik szívből



örülnek ennek a kivételes tehetségű fiatalember sikereinek.

Csaba énekhangja igazi csoda, amit mint kiderült, képez is, hiszen nagy reményekkel indulhat az énekesi pályán is. Karácsonyi verseket hallottunk Csaba tolmácsolásában Dsida Jenőtől, József Attilától, Ady Endrétől. A világhírű „Csendes éj” hallgatása igazi élmény volt, úgy éreztük angyal szállt felettünk. A „Menyből az angyal” közös éneklése feltette a koronát a mai délutánra.

Nagy-nagy köszönettel tartozunk a 86 éves Szarka Györgynének, hogy végre engedett a felkérésnek



és megismerhettük tartalmas életét és megismerhettünk egy kivételes tehetséggel megáldott fiatal embert, Pákozdi Csabát, akinek sok sikert kívánunk az életben és köszönjük, hogy az ünnepi készülődésünket ilyen színvonalas műsorral gazdagította.

Az ünnepi asztalon egy kis szaloncukor, sütemény narancs, és tea volt, Karánsebesy Lukács polgármester úr az eseményt megtisztelve bort adott, amit a jó hangulatú délutánon örömmel fogyasztottunk el.

2016. december 15.

Fekete Józsefné, klubvezető

20 éve alakult Füzítő Barátainak köre

Húsz évvel ezelőtt a Timföldgyár műszaki értelmisége és jó néhány közösségi ember úgy érezte, szükség lenne egy civil szervezetre, de a gondolatnál tovább nem jutottak.

Egyre nehezebb volt a halódó gyárban egy új közösséget létrehozni, de a szervezők bíztak abban, ha a nagykolóniai lakótelepen kezdik meg a szervező munkát, talán még lesz eredménye a kezdeményezésüknek.

Az 1995. októberi időközi polgármester-választáson olyan települési képviselők kerültek be az önkormányzat képviselő-testületébe, akik komolyan gondolkodtak egy új civil szervezet megalapításán.

A kezdeményezők közt az 1995-ben megtartott időközi polgármester-választáson a képviselő-testület három tagja volt: Csapó László, Pácsa Mihály és Hörömpöly Mihály.

1996. decemberi kultúrházi programfüzetben volt olvasható, hogy december 13-án a művelődési házba várják mindazokat, akik szeretnének részt venni a Füzítő Barátainak Köre alakuló ülésén.

34 érdeklődő volt kíváncsi, ugyanis 1996-ban, Luca napján ennyien jöttek el az alakuló ülésre. Amikor a képviselő-testület három tagja, Hörömpöly Mihály, Csapó László és Pácsa Mihály bevonult a terembe és bemutatkoztak, hogy ők a kezdeményezők, komoly tapsot kaptak.

Csapó László elmondta, miért fontos egy civil szervezet létrehozása, megszervezése, eredményes működése. Mint valamennyien tudják - folytatta - mi, kezdeményezők mint a képviselő-testület tagjai igen elfoglaltak vagyunk, ezért egy előjáróság, illetve vezetőség választására teszünk javaslatot a megje-

lenteknek. Felkérték a jelenlévő Kaptay Györgyöt, Wachtler Edét és Németh Gyulát, vállalják el a Kör vezetésével járó feladatot.

Mindhárom jelölt meglepetéssel fogadta az elhangzott javaslatot, hiszen előzetesen nem egyeztettek velük.

Kaptay György szólalt fel elsőnek, elmondta, hogy ha elvállalják, mi az, amit nem fognak csinálni: nem fognak politizálni, nem kívánják átvenni a művelődési ház szakköreinek feladatát és ha fordulnak is javaslatokkal az Önkormányzat felé, nem fognak kritikailag belebeszélni a munkájukba. Végül időt kért a három jelölt, hogy átgondolhassák, elfogadják-e a jelölést.

A Baráti Kör működését és célját a kezdeményezők 1996. december 13-án Luca napján az első és egyben alakuló ülésükön **tervezetben** határozták meg:

Füzítő Baráti Köre politikai és egyéb változásoktól független, önkéntes szerveződésen alapuló civil egyesület. A Baráti Kör az almásfüzitői „Petőfi Művelődési Ház” keretén belül tevékenykedik.

A Baráti Kör tagja lehet lakhelyére, életkorára, nemére való tekintet nélkül mindenki, aki a célokkal, szabályzattal egyetért, megvalósításában részt vesz, a közösségi szellemet a Kör összejövetelein megjelenésével támogatja.

A Baráti Kör 12 éves, sikeres működése során a jelentősebb események az alábbiak voltak:

- 1996. december 13-án megalakult Füzítő Barátainak Köre
- 1997. szeptember 12-én a Tata-Füzítő mocsár lecsapolásának 250. évfordulója emlékére, az V.

Füzitői Napok rendezvénysorozata keretében került sor a Mikoviny emlékülés megtartására

- Hozzájárult a Baráti Kör két lelkes tagja, Kaptay György és Pénzes Imre ahhoz hogy Szőny Részönkormányzata Sárai János lelkes támogatásával 1997-ben kiadja Kállay Ödön: "Adatok Szőny történelméhez" című könyvét

- 2002 és 2011 között évente megjelent a Füzitői Füzetek egy-egy száma

- 2002 szeptemberében Bayer-emlékfal kialakítása a Művelődési Házban a timföldipar nagyjainak emlékére. Bővítés 2002-2009 között

- 2002 novemberében Bauxit emlékkő avatása a Timföldgyár bejáratánál

- 2002-ben megjelent "Az 1956-os forradalom és a megtorlás története Almásfüzitőn" címmel, írója : Kaptay György

- 2003-ban megjelent "Az Almásfüzitői Timföldgyár története életrajzokban" I. kötete 70 életrajzzal, támogatta a kiadványt anyagilag is az Almásfüzitői Önkormányzat és a Magyar Alumíniumipari Múzeumért Alapítvány

- 2004-ben kapcsolatfelvétel történt a Szőnyi Baráti Körrel a Brigetióban 375-ben elhunyt római császár, Valentinianus emlékére. 2004 novemberében egy emlékkő avatására került sor a két Baráti Kör sikeres együttműködése alapján, Komárom-Molaj lakótelepen. Az emlékkő alkotója ifjú Pénzes Imre kőfaragó mester.

- 2005. április 2-án tudományos konferencia megtartására került sor, Almásfüzitő Község Önkormányzata, Füzitő Baráti Köre közreműködésével a Komárom-Bábolna kistérség családorvosainak I. tudományos konferenciájára. Ennek keretében a körzeti orvosi rendelő falán egy emléktáblát avattak fel a községben gyógyító orvosok nevének felsorolásával

- 2005-ben megjelent az Almásfüzitői Timföldgyár története életrajzokban II. kötete, 52 életrajzzal, a Tatai Környezetvédelmi Rt., az Almásfüzitői Önkormányzat, a Magyar Alumíniumipari Múzeumért Alapítvány, a tatai Kiss Panzió és a Multi Copy Kft. Komárom anyagi hozzájárulásával

- 2006. október 23-án 1956-os emlékoszlop avatására került sor az Ady Endre úti parkban, mely Szabados István fafaragó művész alkotása

- 2007. április 1-én a Baráti Kör tagjainak részvételével felavatásra került a Kállay Ödön emléktábla Komárom-Szőny városrészen. Alkotója ifj. Pénzes Imre.

- 2007. augusztus 4-én a Füzitői Vigasságok keretében felavatásra került egy római kori oltárkő a Petőfi téren, a Takarékszövetkezet falán. Alkotója ifj. Pénzes Imre.

- 2007. augusztus 20-án bemutatásra került a Füzitői Életrajzok IV. kötete 83 életrajzzal. A kiadvány a MAL Zrt., a Magyar Alumíniumipari Múzeumért Alapítvány, Almásfüzitő Község Önkormányzata, a Tatai Környezetvédelmi Zrt., az ALFEN Kft. és a Multi Copy Kft. Komárom támogatásával készült. Felavatásra és berendezésre került a „Hörömpöly Mihály Helytörténeti Emlékszoba”. A Tatai Kuny Domokos Múzeum igazgatója, Kissné Cseh Julianna átadta a helytörténeti gyűjtemény részére a katonai bronz díszálarc hiteles másolatát.

- 2008. augusztus 20-án bemutatásra került a Füzitői Életrajzok V. kötete, Almásfüzitő Község Önkormányzata, a Magyar Alumíniumipari Múzeumért Alapítvány, a Tatai Környezetvédelmi Zrt., Dr. Tolnay Lajos és Dr. Baladincz Jenő támogatásával, 76 életrajzzal.

- 4 db képeslap kiadása: IV. Béla királyról, a katonai bronz díszálarcról, az oltárkő hiteles másolatáról és a 2000-es ásatások során előkerült bronz fibuláról.

A mai napig is sokan emlékeznek az egykori aktív és sok értékes munkát végző Füzitő Barátainak Körére.

Számba vettem és bemutattam mindazokat a jelentős eseményeket, amelyekkel gazdagították, ezt az általunk nagyon szeretett települést.

Célom volt, hogy emléket állítsak Kaptay Györgynek, aki haláláig motorja volt a Baráti Körnek, olyan lelkes segítőkkel, mint Dr. Halász Sándor, Révész László, Pénzes Imre, Pirik Sándor.

2016.december

Fekete Józsefné, a Baráti Kör alapító tagja

A Nostalgia Klub életéből

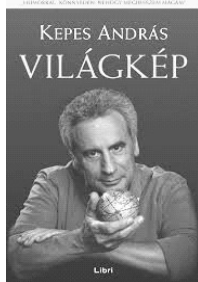
Szertettel köszönti Almásfüzitő minden lakóját az almásfüzitői Nostalgia Klub. Tagjaink száma 20 fő. Gyakran összejövünk, heti két alkalommal torna van, a jeles ünnepeket, névnapokat is közösen megtartjuk. Szeretünk kirándulni, voltunk Győrben, ahol ellátogattunk a Megyeházára, az állatkertbe, gyönyörködtünk az adventi vásárban. Budapestre is elutaztunk, ott is jártunk az állatkertben, a Camponában megnéztük a Tropicariumot. Részt vettünk a szőnyi Bocska-tó éttermében egy halvacsorán. Készültünk a karácsonyi ünnepekre is.

Mindenkinek boldog új évet kívánok a klub nevében: Fehér Tiborné

Kulturális hírek

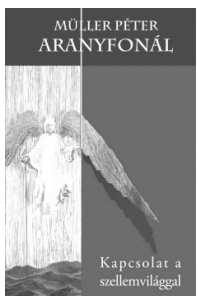
Könyvajánló

Kepes András: Világkép



Mi végre vagyunk a Földön? Miért szeret és miért gyűlöl az ember? Megérthetjük-e egymást valaha? Mi jön a halál után? Mi a jó és mi a rossz? Mit jelent a szabadság? És a szerelem? A család? Ezekre a kérdésekre megannyi jó választ adhatunk, de csak az igazán jó kérdések maradnak meg örökre. Néha egy rosszul feltett kérdésre is van okos válasz, ha sikerül elhajolni a kérdés elől. Ebben a könyvben a szerző élete, találkozásai, olvasmányai apró darabkáiból próbálja összeilleszteni azt a lélekvesztőt, amin átvergődünk a 21. századba. Valami ilyesmi a világkép. Mindenkinek van világképe, legfeljebb még nem rakta össze tudatosan az ismereteiből, félelmeiből és a reményeiből. Meg mások világképeiből, amelyek halomban hevernek bennünk, és irányítanak anélkül, hogy tudnánk.

Müller Péter: Aranyfonál



Függetlenül történelmi kortól, földrésztől, kultúrától, az emberi hitvilág, mitológia és vallás evidens eleme a szellemvilág létezése, és - így vagy úgy - a velük való kapcsolattartás. A láthatatlan szférából jelek és üzenetek, sőt, tanítások is érkehetnek az arra nyitottak számára - mint például Müller Péter, aki saját bevallása szerint közel negyven éve tanítványa egy "szellemvilági Mesternek", aki testetlen mivolta mellett is a legmélyebb szeretettel vezeti őt a spirituális úton. Noha utalásszerűen erről már több alkalommal írt a szerző, most - kifejezetten a Mester kérésére - teljes nyíltsággal ír nemcsak e téren szerzett személyes tapasztalatáról, kettejük kapcsolatáról és a szellemi szférából származó tudásról, de kiterjesztve a témakört, általánosságban is ír a szellemvilág mibenlétéről, kapcsolatáról a földi síkkal, valamint a lélek természetéről, halhatatlanságáról. Minden, a témára nyitott, fogékony olvasónak ajánlom e könyvet.

Vámos Miklós: Hattyúk dala



Impozáns méretű kötet szerzője áradó mesélőkedvvel avatja be olvasóit többek között Pécs városának történelmébe, színterébe. A harminckét fejezet akár fordított sorrendben is olvasható, a regény ugyanis nem feltételez lineáris haladást a sorok között. Így vagy úgy azonban érdemes belefogni az olvasásába, mert izgalmas kalandban lehet része az érdeklődőnek. Azt azonban meglehetősen nehéz megfogalmazni, hogy miről is szól ez a történet, mert egyszerre olvasható az idő regényeként, amelynek szerzője megkísérli „kordában tartani” az elmúlást, a hanyatlást és a reményt, de olvasható egy város, nevezetesen Pécs históriájaként is, ahol a föllelt titokzatos, Voynich féle kéziratot századok során át sem tudták megfejteni. A kötet címét inspiráló, Hattyús kézirat áll a történet középpontjában, ez tartja össze a szöveg részeit, amelyek végül szerves egészzé lényegülnek, annak ellenére is, hogy a fejezetek korántsem hagyományos módon kapcsolódnak egymáshoz. Történelem, világvallások, hit és remény, hanyatlás és haladás, mind-mind az élet mozgatórugói, és ezt próbálja az időkeretek kitérítésével tetten érni a szerző ebben a kötetében. Mindazoknak ajánlom, akik a mai magyar irodalom legújabb eredményeire kíváncsiak.

Életmód, egészség

Egészségklub Almásfüzitőn: egy tudatos lépés az egészség felé

Az almásfüzitői Egészség és életmód klub évente több alkalommal szervez előadást a helyieknek. Idén a Petőfi Sándor Művelődési Ház adott teret az előadásorozatnak. Az estét Dr. Varsányi Balázs háziorvos moderálja, aki ilyenkor szakvéleményét is megosztja a hallgatókkal. A 2012 őszén az önkormányzat kezdeményezésére elindított klub célja, hogy segítse azokat, akik szívesen élnének egészségesebb életet, és ebben tanácsra szorulnak. A rendezvényeket támogató Tatai Környezetvédelmi Zrt. „Változtassunk életünk minőségén!” szlogenje jól jellemzi a klub törekvését.

Az évek során rengeteg téma került terítékre: az előadók felhívták a figyelmet az egészséges táplálkozás fontosságára, ismertették, hogyan előzzük meg a szívproblémákat, hogyan ismerhetjük fel és segíthetjük drogproblémákkal küzdő rokonainkat. Amikor a témából természetesen adódik, szűrővizsgálat is kapcsolódott az eseményhez. Az előadások általában a testi egészséggel foglalkoznak, de sok esetben a lélek is teret kap. Ilyen volt például az idei őszi előadásorozat, ahol a belső egészség témaköre dominált. A négy előadás egy láncot alkotott: először Szommer Gabriella nyújtott betekintést abba, hogyan

lehet a stresszt mozgással kezelni. Ekkor esett szó a Thai Chi-ről. Az ősi tradíciókon alapuló, könnyen elsajátítható mozgásformának a történetéről, hatásairól is beszélt az előadó. Igyekezett átadni számunkra azt a meggyőződését, hogy a testünk és a tudatunk összehangolásával el lehet érni a mindennapokban a valódi öröm, boldogság, egészség és nyugalom állapotát. Az Integral Thai Chi egy olyan gyakorlatsorozat, amely több keleti mozgásformát és filozófiát ötvöz egy holisztikus rendszerbe, amely egyaránt foglalkozik a testtel, a tudattal és a szellemmel. A gyakorlatok valójában nem túl bonyolultak, viszonylag könnyen elsajátíthatók alapszinten. Persze, amikor gyakorlásra került sor, rögtön kiderült, hogy ami végtelenül egyszerűnek tűnik, valójában nem az. Mert könnyű, ha felszínesek vagyunk, ám komoly feladat, ha figyelünk a részletekre, ha nem megúszi akarjuk például a hátradőlést, hanem valóban a hasizmunkat használjuk.

Októberben és novemberben Murányi Róbert, mentális tréner, érintés, masszázs és vízi terapeuta tartott előadást lélek és test, illetve meditáció témában. Ő az első klubrendezvényt azzal a felvetéssel kezdte, hogy a lélek okkal születik bele a testbe, dolga van a Földön. Hogy pontosan mi, azt mindenkinek magának kell felfedeznie. Vannak helyzetek, melyek vissza-visszatérnek életünk során. Ezek kiemelten fontosak, hiszen mindegyik egy jelzés: oldd meg, tanulj belőle! – üzenik. Az előadó hangsúlyozta, hogy rossz válasz nincs, mert mindegyiket magunk adjuk, a reakció minket jellemez. Sokszor érdemes visszagondolni régebbi eseményekre, és utólag elemezni, hogyan viselkedtünk, mit éltünk meg egy adott helyzetben. Életutunk során természetesen változik, hogy mikor mi a fő feladatunk. Fiatalként a tanulás, az új ismeretek szerzése, aztán a nekünk való társ keresése, később családunk támogatása tölti ki életünket. Ha mindezeket tudatosan irányítjuk, és nem hagyjuk, hogy a folyamatok passzív áldozatai legyünk, számos lelki és fizikai betegségtől óvhatjuk meg magunkat.

Murányi Róbert a meditáció erejéről tartott ismertetője elején eloszlatta a kifejezéssel kapcsolatos előítéleteinket. Megtudtuk: meditálni nem csak csendben és teljes mozdulatlanságban lehet. Akár a felhők mozgásának szemlélésével is kikapcsolódhatunk. A meditáció valójában erről a kapcsolódásról szól, ehhez viszont magunkra kell figyelünk. Az alap meditáció egy mindössze 5-20 perces gy-

akorlat. Helyezkedjünk el egy laza, de összeszedett test helyzetben, vegyük sorra testrészeinket, és vizsgáljuk meg, hogyan érzik magukat. Ez nem orvosi kivizsgáláshoz hasonlítható, hanem koncentráció, melynek segítségével érzékeljük a meleget, nyomást, szúrást vagy bármit, amit testünk üzeni szeretne. Eleinte elég, ha megmaradunk a pusztán érzékelésnél. Amennyiben szokásunkká válik a meditáció, érzékelésünk kifejlődik, és a későbbiekben sokkal hamarabb felfedezzük testünk rendellenességeit. Így válhatunk egészségesebbé a meditáció segítségével.

Az évváró előadáson egy igen kedves tevékenységünkről, az alvásról beszélt Horváth Ágnes alvástréner. Az előadó korábban több külföldi egyetem akkreditált képzését elvégezte, kutatva az alvás jelenségét testi és lelki szempontokból. Elmondása szerint az emberiség 78%-a küzd valamilyen alvásproblémával, melynek több oka is van. Részben a mesterséges világítás miatt nem választjuk el egyértelműen az éjszakát a nappaltól. Részben pedig a modern technológia, a televízió, számítógép, internet, okostelefon nem hagyja kikapcsolni az agyunkat. Az okok között szerepel még a stresszes életmód. Sokszor az ágyban fekvé félálomban is a munkahelyi problémákon rágódunk. Válaszként Horváth Ágnes hozott pár megoldási lehetőséget, amelyek segítenek, hogy nappal aktívak legyünk, és éjszaka pihenni tudjunk. Nagyon hasznos, ha rendszeresen ugyanakkor fekszünk le, és reggel is mindig azonos időpontban kelünk fel. Így kialakíthatunk egy egészséges napi rutint. Ha szervezetünk alkalmazkodik hozzá, alvásunk lényegesen pihentetőbb lesz. Lakóterünk világításával is sokat segíthetünk. Fontos elválasztanunk a nappalt az éjszakától: világításban és tevékenységben egyaránt. Figyeljünk oda, hogy éjjel a pihenés legyen a főszerep, míg nappal munkánkra és egyéb nappali tevékenységeinkre koncentráljunk.

Almásfüzitő lakossága a visszajelzések alapján sok pluszt kapott az elmúlt évek klubrendezvényein. A tartalmas programoknak köszönhetően az érdeklődés is jelentős. A közönség legnagyobb része hónapról hónapra visszajár, ők igyekeznek minél több gondolatot magukévá tenni. Minden alkalommal érkeznek új érdeklődők, akik kifejezetten egy adott téma miatt jöttek. A klub hatása egyértelműen pozitív, hiszen a tudatos életmód elsajátításával az egészségünk is javul.