

2021 DECEMBER

VÁRFALVA KÖZSÉGI NAPLÓ

Várfalva Község időszakosan megjelenő tájékoztató lapja

ISSN 2602-1846, ISSN-L 2602-1846



MÓRA LÁSZLÓ Karácsony édes ünnepén

Legyen ma templom minden ember szíve,
Melyben a lélek szárnyat bontogat!
Karácsony édes ünnepén
Legyen imádság minden gondolat.

Legyen ma templom minden ember szíve,
S legyen a templom tiszta, szent fehér.
Karácsony édes ünnepén
Istennek tetsző legyen a kenyér.

Szálljon szívünkbe áldott akarat,
Ez kösse egybe mind a kezeket.
Karácsony édes ünnepén
Te légy vendégünk: Jóság, Szeretet!

Akinek könnyet osztogat az Élet
És kín a napja, kín az éjjele,
Karácsony édes ünnepén
Ne fuss előle! Óh beszélj vele!

Testét takard be s enyhítsd sok sebét!
Óh lásd meg, tudd meg: testvér ő veled.
Karácsony édes ünnepén
A szíved szépül, őt ha öleled.

Az emberszívek örökélő öre
Tegye ma össze mind a kezeket!
Karácsony édes ünnepén
Maradj vendégünk: Jóság, Szeretet

*VÁRFALVA KÖZSÉG TANÁCSA ÉS
POLGÁRMESTERI HIVATALA NEVÉBEN
ÁLDOTT KARÁCSONYI ÜNNEPET ÉS
SIKEREKBEN GAZDAG,
BOLDOG ÚJ ÉVET KIVÁN:*

MÄRGINEAN JÁNOS - POLGÁRMESTER

ÉS

KOLOZSI ERNŐ - ALPOLGÁRMESTER

Ügyintézés járványhelyzetben

A jelenlegi járványhelyzet miatt 2021 november 9-től Románia területén meghosszabbodott a még tavaly májusában bevezetett vészhelyzet, melyről az 1183/08.11.2021 számú Kormányhatározat rendelkezik.

A rendeletnek megfelelően, betartva a közegészségügyi előírásokat és szem előtt tartva a község lakosainak érdekeit, a polgármesteri hivattal történő ügyintézés lebonyolítására új szabályok léptek életbe. Az intézmény épületében kizárólag csak azok a személyek léphetnek be, akik érvényes zöld igazolással (QR kóddal ellátott védettségi igazolás) rendelkeznek, amit a bejáratnál kell felmutatni. Mindazokat, akik nem rendelkeznek zöld igazolással, a bejáratnál szolgálatot teljesítő munkatársunk fogadja, aki a továbbiakban közbenjár ügyeik intézésében.

Kéréseiket, kérdéseiket az office@primariamoldovenesti.ro elektronikus postafiók címen és a 0364 801 900-as telefonszámon is fogadjuk.

MEGÉRTÉSÜKET KÖSZÖNJÜK!

Kötelezettségeink téli időszakban

A hidegebb évszak megérkezésével megnőtt a havazás valószínűsége. Tisztelettel emlékeztetjük Önöket arra, hogy Várfalva község Önkormányzata Képviselő-testületének 9/2014-es határozata alapján az ingatlan tulajdonosa köteles gondoskodni az ingatlan előtti járdaszakasz állandó tisztántartásáról, a síkos járdaszakasz behintéséről. Ugyanakkor a járdaszakasz melletti nyílt árok tisztántartása, a lefolyást akadályozó anyagok eltávolítása is a tulajdonosok feladata. A járműbehajtók átereszeinek karbantartása és tisztántartása minden esetben az ingatlan tulajdonosának a kötelessége.

Településeink tisztántartása, balesetveszély elhárítása közös érdekünk és kötelességünk.

Ingyentelekeles

Ahogy már értesítettük önöket, az ORSZÁGOS KATASZTERI ÉS TELEKKÖNYVEZÉSI PROGRAM keretén belül községünkben megkezdődtek a topográfiai felmérések. A munkálatok több fázisban történnek: először ki-mérik a beltelkeket, majd azután a kültelkek kerülnek sorra. A polgármester úr javaslatára a méréseket Kercsedben akarták kezdeni, hogy onnan haladjanak Bágyon, Kövend és a többi falu irányába, azonban kiszálláskor a műszaki csapatot akadályozta a gyenge térerő. A megfelelő eszközök beszerzéséig a munkamenetet átütemezték, megkezdtek a méréseket Bágyonban, folytatták Kövend és Aranyosrákoson, jelenleg Várfalván vannak, majd sorra kerülnek a község további falvai. Az ingyentelekeles program az egész község területére vonatkozik, nem marad ki egyetlen falu, avagy kül- és beltelek sem.

Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy az ingyentelekeles program irányítása és lebonyolítása, valamint a munkálatok menete és ritmusa nem esik bele a polgár-

mesteri hivatal hatáskörébe.

Fűtéspótlék igénylése

A 226/2021-es törvény alapján, Várfalva község lakói 2021 október 25-től igényelhetnek gázzal, villanyárammal, szénrel vagy fával történő fűtés esetén fűtéspótlékot és energia kiegészítést. A támogatás a 2021 november 1. és 2022 március 31. közötti időre vonatkozik.

A támogatást kérhetik azok az egyedülálló személyek, akik havi nettó jövedelme nem haladja meg a 2053 lejt, illetve olyan családok, melyek esetében az egy főre eső nettó átlagjövedelem nem több mint 1386 lej. **Elesnek a támogatástól azok, akik tulajdonában vannak a 2001-ben kiadott, 416-as számú törvény, 4-es mellékletében szereplő kizáró jellegű javaknak.**

A FŰTÉSTÁMOGATÁS IGÉNYLÉSÉHEZ SZÜKSÉGES TÍPUSKÉRÉST KÍSÉRŐ IRATOK:

- a kérsben felsorolt felnőtt családtagok személyazonossági igazolványa
- gyermekek születési bizonyítványa illetve a 14 éven felüliek személyazonossági igazolványa
- másolat formájában: házassági anyakönyvi kivonat, válási végzés, örökbe fogadási és gyermek elhelyezési bírósági végzés, esetenként
- a család jövedelmét igazolandó dokumentumok: munkahelyi igazolás (tartalmazza a nettó jövedelmet, beleértve az ételiszter- illetve vakációs jegyek értékét is), nyugdíjszelvény, munkanélküli segélyt igazoló szelvény, igazolás a gyermeknevelési támogatásról, gyermeksegélyt igazoló szelvény vagy bankszámla kivonat, pénzügyi igazolás ha nincs jövedelem.
- pénzügyi igazolás magán vagy családi-vállalkozás esetében
- saját felelősségre kitöltött nyilatkozat APIA támogatás esetén
- Igazolás mezőgazdasági területről a polgármesteri hivatal mezőgazdasági nyilvántartó irodától minden 18 évet betöltött személynek
- adóügyi igazolás a Várfalvi polgármesteri hivaltól
- a járművek törzskönyve vagy forgalmi engedélye - utolsó villany/gáz számla

* A jövedelemre, vagy a család összetételére vonatkozó változást, saját felelősségére írt új nyilatkozat formájában kell jelezni, a változás bekövetkezésétől számított 5 napon belül.

* Azok a személyek akik kérelmüket 2021.11.20-ig benyújtották 5 hónapig, akik 2021.12.20-ig adják be 4 hónapig, akik 2022.01.20-ig kérik 3 hónapig, 2 hónapra kapják azok akik 2022.02.20.-ig nyújtják be kérésüket, végül egy hónapra kapnak támogatást azok akik csak 2022.03.20.-ig adják le igényléseiket.

A kitöltött formanyomtatványokat és a mellékelt

igazoló okiratokat elküldhetik elektronikus formában az asistentasocial@primariamoldovenesti.ro elektronikus postafiók címre. A támogatáshoz szükséges dokumentumokat letölthetik a polgármesteri hivatal honlapjáról a www.primariamoldovenesti.ro.

Európai uniós támogatásból újult meg négy iskola eszköztára Várfalva községben



A közel 640 ezer lejes projekt 218 gyerek oktatását érinti négy oktatási intézményben. A pályázatnak köszönhetően 218 táblagépet, 20 darab okostáblát és hozzátartozó vetítőket, 22 kivetítő készüléket, valamint 27 laptopot vásárolt a helyi önkormányzat.

„Fontosnak tartom, hogy az oktatási intézményeink modern felszereléssel rendelkezzenek, hisz ez által a diákok tanulását is nagy mértékben elősegíthetjük, megkönnyítve a tanárok, tanítók munkáját. Az önkormányzat számára mindig is prioritás volt, hogy a községben élő gyerekek minőségi oktatáshoz férhessenek hozzá, ezért minden adandó alkalommal segítjük őket, és a pedagógusoknak igyekszünk minden szükséges eszközt megadni, ami fontos az oktatási színvonal megtartásában, növelésében” – mondta el Mărginean János, polgármester a pályázat kapcsán. , Szociális Igazgatóság almenüjéből.

Pálfi Cristina, Szociális Igazgatóság

Karácsonyi várakozás

A megváltozott életkörülmények miatt nehezebben viseljük a mostani helyzetet. A közelgő ünnep fel-szabadulást hoz a járványhelyzet okozta nyomott hangulatból, megtöltve lelkünket harmóniával, kedvességgel, békével.



A Várfalvi általános iskola falai közé is ünnepi hangulat költözött. Felcsendültek a karácsonyi dalok, az V-VIII osztályos tanulók díszekkel szépítették az osztálytermet, fenyőfát díszítettek, majd türelmetlenül várták a Mikulást. A Mikulás nem okozott csalódást ezúttal sem, mindenki kívánságát teljesítette. Nem volt nehéz dolga, mivel az iskola központi folyosóján a gyerekek egy „óriás-levelet” készítették, amelyre mindenki egy, a kívánságát tartalmazó jegyzetlapkát ragasztott fel. Tanulóink ismét lenyűgöztek tiszta lelkületükkel, meghatottan olvastuk kívánságaikat, amelyekben az anyagi javak helyett egészséget, együttérzést, a normális élethez való visszatérést kértek.



Tanulnunk kellene tőlük: az anyagi javak helyett tartsuk többre otthonunk békéjét, a gyémántok, a csillóság helyett keressük és ragaszkodjunk a tiszta szívhez! Értékeljük fel az elmúlt év eseményeit s ennek tükrében próbáljunk meg jobbak, tisztábbak és őszintébbek lenni.

Jóságunk ne hunyjon ki az ünnepek elmúltával,

hanem tartson ki egész évben! Csodák bármikor történhetnek!

Nagyosi Alina,
a Várfalvi általános iskola pedagógusa

A várfalvi vár régészeti feltárá- sának újabb kezdeményezése

Dr. Dan Matei (Tordai Történelmi Múzeum)

Túl sok idő telt el azóta, hogy a várfalvi középkori várat régészek kutathatták. Egy újabb régészeti feltárási terv hiánya miatt a szakmai körökben is már nagyon rég esett szó a Várhegyen állott egykori várról. A ma rendelkezésünkre álló feltételezések, információk és következtetések az itteni várra vonatkozólag többnyire más hasonló várak kutatási eredményeinek analógiáin alapulnak.

E tények miatt, sajnos, a nagyközönség számára alig lehet valamivel több információt nyújtani jelenleg, mint amennyit pár évtizeddel korábban, az akkori régészeti kutatások lezárását követően. Mindez igen sajnálatos.

Most már kellőképpen megérett az idő arra, hogy az itteni várat nemcsak a várfalviak és a környékiek, de még a kevésbé szakavatott helytörténészek is minél jobban megismerhessék.

A rendelkezésünkre álló kevés történelmi adat ellenére, a várfalvi várra vonatkozó szakirodalom méltó helyet foglal el a történettudományban. E tudományos (román nyelvű) munkák közül a legfontosabbak a következők:

Adrian Andrei RUSU: *Castelarea carpatică. Fortificații și cetăți din Transilvania și teritoriile învecinate (sec. XIII-XIV)*. Cluj-Napoca, 2005;

Petru IAMBOR: *Așezări fortificate din Transilvania (secolele IX-XIII)*. Cluj-Napoca, 2005, 2013

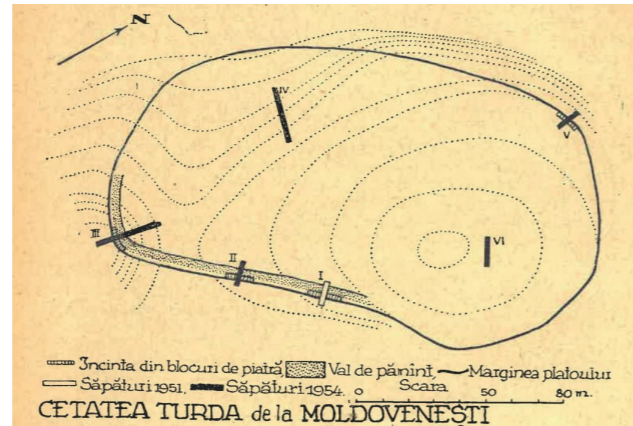
Kurt HOREDȚ: Cea mai veche cetate medievală din Transilvania: cetatea Turda de la Moldovenești, in: Kurt Horedt: *Contribuții la istoria Transilvaniei în secolele IV-XIII*. Biblioteca istorică VII. București, 1958, 132-145;

Kurt HOREDȚ: Cetatea de la Moldovenești, in: *Din activitatea muzeelor noastre*. Sfatul Popular al Regiunii Cluj, Secțiunea Culturală. I, 1955. 116-120.

A kezdeti földvár, majd a későbbiekben kövekkel is megerősített várfalvi vár nemcsak a középkorászok figyelmét ragadja meg, hanem a római kort kutató szakembereket is, ugyanis a vár építése során a tordai egykori Potaissa római várból származó építőanyagok (szaknyelvi terminussal *spolia*) is be lettek építve, újra lettek hasznosítva.

A régészeti feltárások újbóli elindításának kezdeményezése kapcsán (aminek mihamarabbi gyakorlatba való ültetését szeretnénk) felszólítjuk ezáltal Várfalva lakóit, hogy akár lelkiileg, vagy bármiféleképpen támogassák ezt a nemes kezdeményezést. És hogy ez által is hozzájárulhatnak szülőhelyük meismeréséhez, saját gyere-

keik neveléséhez. Mi lehet ennél nemesebb küldetés az életben, minthogy egy ennyi kevéssel is hozzájárulhassanak a közösség és gyerekeik javához? Erre gondolva támogassák a „saját” váruk régészeti feltárájának újabb kezdeményezését.



A középkori várfalvi vár alaprajza, és az azon feltüntetett 1951-es és 1954-es régészeti feltárási helyei, kutatóárkai. (Kurt Horedt adatai alapján. Közölve: Kurt HOREDȚ: Cea mai veche cetate medievală din Transilvania: cetatea Turda de la Moldovenești, in: Kurt Horedt: *Contribuții la istoria Transilvaniei în secolele IV-XIII*. Biblioteca istorică VII. București, 1958. 140, fig. 29)

Semmi nem a régi...

Egy felgyorsult, változó világban élünk. Gyakran mondogatjuk, hogy már semmi nem a régi és sajnos ez alól a gyermekkor sem kivétel.

Ma már párhuzamos világban élnek gyerekkorukat, az elmúlt években az tapasztalható, hogy egyre több időt töltenek a képernyők előtt, életük nagyrésze az online síkra csúszott. A szülők kontrollvesztettnek, tehetetlennek érzik magukat.

A gyereknevelés során igyekszik minden szülő arra nevelni gyermekét, hogy becsületes legyen, szót fogadjon, ugyanakkor igyekszik megvédeni őt, ha bántják.

Gyerekközösségben gyakran előfordulnak konfliktusos helyzetek, veszekedések, kisebb verekedés is, civakodás, csúfolkodás, kirekesztés. Legtöbb esetben ezt megoldják a gyerekek maguk között, megküzdnek a konfliktusokkal, megvédik magukat, kiállnak egymás mellett.

Minden szülő felhívja gyereke figyelmét arra, hogy ha nem tud egyedül boldogulni ilyen helyzetben, ha bántják, szóljon, kérjen segítséget.

Nem képezhet kivételt az online térben történő viselkedésük sem. A monitor mögött, az anonimitás érzés miatt merészebbek, nyitottabbak, könnyebben megosztanak személyes tartalmakat, könnyebben sértenek meg másokat, hiszen gyakran nem tudatosul bennük, hogy cselekedetük hatása legalább olyan, mint a valós élet-helyzetben, sőt ezek a tartalmak nyilvánosságra kerülhet-

nek és a büntetés, következmény lehetősége is csökken.

Érdekes elbeszélgetni velük arról, hogy az online térben sem bánthatják és ő sem bánthat másokat. Meg kell értetni velük, hogy sértő szavak, fenyegetések, pletykát, képekkel történő bántalmazás a monitor mögül is ugyanolyan hatással vannak. A kiskamaszok, a 10-14 éves korosztály a legveszélyeztetettebbek, hiszen a kíváncsiság, az önállósodás, valamint a kortársaknak megfelelés igénye vezérli, ugyanakkor még nem képesek az elvont és kritikus gondolkodásra, így könnyebben befolyásolhatóak. Az online játékok, az online közösségi oldalak könnyen beszippantják őket, az internetes zaklatás táptalaját képezik.

A tiltás nem megoldás. Fel kell hívunk a figyelmüket a veszélyekre és megtanítani őket tájékozódni ebben a virtuális világban.



Fotó: <https://nlc.hu/csalad/20211117/online-zaklatas-cyberbullying-gyerek/>

Mire hívjuk fel a figyelmüket?

- A profil szerkesztésénél figyeljen oda, hogy a személyes adatok csak ismerősök számára legyenek láthatóak

- Soha ne adja ki személyes adatait idegeneknek, gyanús személyeknek (cím, telefonszám, belépési kód, mikor van egyedül otthon stb.)

- Mindig kérdőjelezze meg és ellenőrizze, hogy valódi-e a profil (falcs profillal akár közeli ismerős, barát is zaklathat)

- Idegen személyek üzeneteire ne válaszoljon, mellőzze

- Tiltsa le a személyt, aki üzenget, piszkálja, kérésekkel fordul hozzá

- Ha mégis kapcsolatba lépett, akkor állítsa le a beszélgetést ha kezd kényelmetlenné válni

- a zaklatók gyakran kedvesek és érdeklődők, igyekeznek a gyerek kedvébe járni, majd mikor kialakul a bizalom, akkor jönnek a "kéresekkel" (pl. teljesítsenek valamilyen feladatot, amit fotó vagy videó formában osszon meg: ezek általában furcsa, negatív magatartást igénylőek – közterület rombolás, meztelen fotó készítése, küldése stb.)

- Ha ismerős zaklat, akkor határozottan kérje meg, hogy álljon le

- Az esetleges nem kívánatos üzeneteket, fenyegetéseket, zsarolásokat mentse el, ez bizonyíték lehet

- Mindenképp jelezze egy felnőttnek (szülő, pedagógus, ismerős)

Bárki lehet online (és nemcsak) zaklatás áldozata, ami félelemmel, szégyenérzettel, akár büntudattal is járhat, ezért gyakran nem merik jelezni a szülőknek, ha baj van. Szülőként ezért is fontos egy nyitott, bizalmas, elfogadó kapcsolatot fenntartani, a gyakori beszélgetések a gyerek biztonságérzetét erősítik. Egy kiegyensúlyozott, magabiztos gyerek, kamasz jobban meg tudja védeni magát és könnyebben ellenáll a csábításoknak.

Bár egy változó világban élünk, ahol sokminden az online síkra terelődött, de a család szerepe a gyermek egészséges fejlődésében ugyanaz maradt.

Az otthon legyen az az élettér, ahonnan elindulunk és visszatérünk, az a védőháló ami megvéd a külvilág negatív hatásaitól.

Javasolt oldalak magyarul:

www.kek-vonal.hu

www.digitálisgyermekvedelem.hu

www.saferinternet.hu

Javasolt oldalak románul:

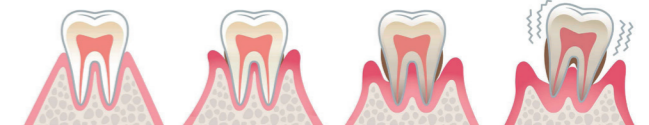
www.oradenet.ro

www.salvaticopiromania.ro

Keresztesi Polixéna, iskolapszichológus

Parodontitis (fogágygyulladás)

A parodontitis lassan előrehaladó gyulladásozó folyamat, melyben nemcsak a fogíny, hanem a fog tartószerkezete is (gyökérhártya, alveoláris csont, cement) megbetegszik. A gyulladás csontpusztulást okoz, melynek eredményeként a fogak meglazulnak, majd kihullanak.



Fotó: https://www.mikrooek.de/fileadmin/_processed_/4/7/csm_Entstehung-Parodontitis_37662bf1a9.jpg

A parodontitis kialakulásában helyi és általános tényezők szerepelnek. A lokális tényezők közül a foglepedék és fogkő felhalmozódása, az ételbeékelődés és a túlerő, irritáló tömések és pótlások említhetők. Általános tényezők például a táplálkozás hiányosságai, az anyagcsere és endokrin betegségek (diabetes mellitus), bizonyos hematológiai kórképek és az immunrendszer veleszületett és szerzett defektusai, túlzott nikotin- valamint alkoholfogyasztás.

Klinikai leletek. A fogágygyulladás elsősorban középkorúak betegsége, főleg 40 éves kor felett fordul elő. Legfontosabb tünetei az íny gyulladása, csontpusztulás, fogmobilitás és fogvándorlás. A panaszok viszonylag későn kezdődnek és csekély mértékűek. A betegek az íny fokozott vérékenységéről, kellemetlen szájszagról illetve rossz szájízzel számolnak be. Előrehaladott stádiumban a

lecsupaszodott fognyakak érzékenysége, esetleg a fognyaki cement kopása zavarja a beteget. Sajnos a fogak kismértékű lazulását a páciensek viszonylag jól tolerálják, csak a feltűnő fogvándorlás illetve fogak spontán kihullása számít ijesztő tünetnek.

A klinikai vizsgálat során változó mértékű ingszűlladás figyelhető meg. Láthatunk rendkívül duzzadt, bíborvörös színű gingivát felszínes fekélyekkel. Ilyenkor a lobos íny elfedi a lecsupaszodott fognyakakat és csak a gyulladás hatékony kezelése után derül fény a jelentős mértékű fogágypusztulásra. Előfordulhat viszont, hogy mélyebb tasakok mellett a felszínes gingiva nem mutat jelentős gyulladást. szondával az ínszűll könnyen emelhető, jelentős vérzékenység tapasztalható. A lecsupaszodott foggyökér és a mélybe proliferáló fogínyhám között kialakuló, nehezen tisztítható rést paradontális tasaknak nevezzük. A tasakban lepedék, fogkő és bomló, szerves ételmaradványok találhatóak, elhanyagolt állapotban be is gennyesedhet.

Kezelés és kórjósolat. A paradontitis kezelése meg lehetőségen komplex és hosszadalmas folyamat, amely a fogorvos részéről nagy türelmet és szakértelmet, a páciens részéről jó együttműködést kíván. Az első feladat az oki kezelés: fontos a plakk és a fogkő eltávolítása és a lecsupaszodott gyökerek polírozása. Ekkor kell meg tanítani a beteget a hatékony fogtisztításra. Fel kell számolni a lepedékretenciót okozó lokális tényezőket (túlérős tömések, elálló koronaszélek). A gyulladást gyógyszeres átmossással, antibiotikumokkal kezeljük. A következő fázis a korrekciós kezelés, melynek célja a megbetegedett csont és fogíny szöveteinek helyreállítása. Használhatók keményállomány pótló anyagok valamint csonttranszplantáció. További nagyon fontos feladat a kilazult, elvándorolt fogak között a helyes harapási viszonyok helyreállítása. Ez a fogak becsiszolásával, esetleg fogszabályzással hozható helyre. Végezetül a kilazult, de még megtartható fogak sínézése és a foghiányok szakszerű pótlása következik.

A komplex kezelés eredményeként a fogágyat pusztító gyulladás megszűnik, a fogak stabilizálódnak, kialakul egy új egyensúlyi állapot, amely megfelelő orvosi kontroll és szájhygiéné mellett esztétikailag és funkcionálisan is egyaránt kielégítő lesz.

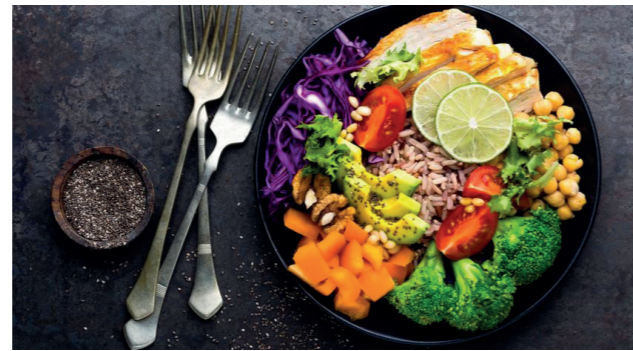
Dr. Fodor Emőke, fogorvos

Az egészséges táplálkozás alapjai

Az egészséges életmód egyik alappillére az egészséges táplálkozás. Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, hogy tudjuk élvezni a körülöttünk zajló világot, hogy legyen energiánk a mindennapi tevékenységeinkhez, nagyon fontos, hogy a számunkra megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagot vigyük be szervezetünkbe.

Nem vagyunk egyformák, ezért a tápanyag szükségletünk is különbözik. Egy megfelelő étrend attól megfelelő, hogy személyre szabott, az adott személy neméhez, korához, életviteléhez, napi fizikai és szellemi

aktivitásához igazított. Egy személyre szabott diétával a legtöbbet hozhatjuk ki magunkból.



Fotó: <https://www.egeszsegkalauz.hu>

Nézzünk hát néhány tanácsot az egészséges táplálkozás érdekében:

1. Együnk változatosan, sokszínűen! Minél többféle színű feldolgozatlan étel fedi a tányérunkat, annál kívánatosabb a szemünknek és annál nagyobb az esély arra, hogy egészségesebben étkezzünk. Kerüljük az egyoldalú étkezést, mely bizonyos hiányállapothoz vezethet.
2. Egy tápanyag se hiányozzon étkezésünkben! Táplálkozásunknak tartalmaznia kell úgy a makro- és mikro- tápanyagokat (fehérje, szénhidrát, zsír, rost), mint a mikro- tápanyagokat (vitaminok és ásványi anyagok). A fehérjék 10-15% -át kell képezzék a napi kalóriabevitelnek, amit úgy állati, mint növényi forrásból beszerezhetünk: hús, hal, tej és tejtermékek, tojás, hüvelyesek, magvak. A szénhidrátok 50-55%-át kell képezzék étkezésünknek, mint például a gabonafélék, gyümölcsök, zöldségek. A zsírok 30%-át kéne képezzék az összkalória bevitelnek, melyeket megtalálhatjuk a növényi olajokban, magvakban, avokádóban, halban, húskban, tejtermékekben, stb.
3. Étkezzünk legalább 5-ször egy nap! A mozgásszegény életmód, az ülőmunka, a félkész ételek fogyasztása, jelentősen lelassítja az anyagcserénket. Ennek következménye az emésztési bántalmak, plussz kilók vagy depresszió kialakulása. A napi többszöri étkezés, azaz három főétkezés és két-három uzsonna, természetesen odafigyelve a mennyiségre, biztosítja szervezetünk számára az állandó tápanyag utánpótlást, megakadályozza vércukorszintünk ingadozását és az úgynevezett „farkaséhség” kialakulását. Ha 3-4 óránként eszünk valamit, nem éhezhetjük ki a szervezetünket, így elkerülve a nem kívánatos falási rohamok jelentkezését.
4. Fogyasszunk megfelelő mennyiségű folyadékot! Ahhoz, hogy szervezetünk megfelelően működjön, állandó folyadékpótlásra van szüksége. Ha nem fogyasztunk megfelelő mennyiségű folyadékot vérünk besűrűsödik, nyáltermelésünk lecsökken, fejfájás, fáradékonyság, kiszáradás jelentkezhet.
5. Legyen étrendünk rostban gazdag! A táplálkozási ajánlások szerint a nőknek minimum 25

g, férfiaknak 38 g rostra van szükségük naponta, bő folyadékfogyasztás mellett. A rostos étkezés csökkenti a koleszterinszintet, normalizálja a vércukorszintet, elősegíti a jó emésztést, megakadályozza a székrekedés és vastagbélrák kialakulását, fokozzák a telítettség érzetét, így segítve a testtömegünk megtartását vagy akár csökkentését.

Fogyasszunk teljes kiőrlésű gabonaféléket, bulgurt, barna rizset, hajdinát, teljes kiőrlésű lisztből készült laskaféléket, kenyeret, quinoát, kölest, zabpelyhet. Étkezésünk legyen bőséges gyümölcsökben, lehetőleg héjával együtt, zöldségekben, úgy főve mint nyersen és száraz hüvelyesekben. Aszalt gyümölcsök, lenmag, chiazmag, útifű maghéj hozzáadásával növelhetjük ételünk rosttartalmát.

6. Válasszuk az idény zöldségeket és gyümölcsöket! Részesítsük előnybe a szezonális, friss zöldségeket és gyümölcsöket, így nemcsak hogy támogatjuk a helyi termelőket, de sokkal vitamindúsabb is lesz az étkezésünk.

7. Ügyeljünk az ételek elkészítési módjára! Az ételek kalóriaértékét nagyban meghatározza az hogy hogyan is készítjük el őket. Válasszuk a párolást, főzést, roston, lerben, sütőpapíron való étel elkészítési technikát, az olajban, zsírban való sütés helyett.

8. Csökkentsük a só fogyasztást! Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az aktuális ajánlott napi maximum só bevitel az 5 g. Majdnem minden élelmiszerben megtalálható a só, mint például a gabonafélékben, a tej és tejtermékekben, a hús és hústermékekben és a szószokban is. A túlzott sófogyasztás megnöveli a vérnyomást, mely agyvérzéshez vagy szívinfarktusozhoz vezethet.

9. Válasszunk egészséges nasikat! A rágcsálnivalók, szinte mindannyiunk életében jelen vannak, akár TV-nézés közben, számítógépezésnél, vagy munka közben a számítógép mellett. A legtöbb esetben ezek vitaminszegények, kalóriadúsak, tele vannak színezékekkel, ízfokozókkal, többnyire „üres kalóriák”. Ellenben ha picit odafigyeléssel, ügyesen választjuk meg ezeket, táplálóak és egészségesek lehetnek szervezetünk számára. Nassolnivalóként válasszunk dióféléket, gyümölcsöket, csikokra vágott zöldségeket avokádókrémbe, túrókrémbe vagy humuszba mártva, egészséges édességeket, melyeket mi, házilag készítünk el, hozzáadott cukor nélkül, természetes édesítőszer használatával.

10. Rendszeresen ellenőrizzük testsúlyunkat! Hetente egyszer ellenőrizzük méreteinket és testsúlyunkat. Ha nem tetszenek a számok, időben tudunk tenni ellenük. Törekednünk kell a számunkra normális testsúly elérésére, majd megtartására. Szilágyi Karola, dietetikus, étkezési tanácsadó

Emlékezés

Sokunkat meglepett és el keserített a szomorú hír szeptember 15-én, amikor tudatták Balatonakali barátaink, hogy az általuk és általunk is nagyon szeretett és becsült Tóth Béla testvérünk 67 éves korában távozott közülünk.



Kedvessége, szókimondó barátsága nekünk akik ismertük nagyon fog hiányozni. Lelkes alapítója és szervezője, fenntartója volt a testvérkapcsolat megalakulásának és továbbvitelének. A hiányzó dolgokat mindig kész volt pótolni ha arra szükség adódott akár anyagiakban de legfőképpen szívvel, hittel és jóakarattal. A kövendiek de az aranyosszékiek bármely településéből nála mindig szerető házigazdára

találtak ha útjuk Balatonakalin vezetett keresztül. Embersége túl nőtt a határokon és ennek hasznélvezői a kövendi iskolások és személyválogatás nélkül a mindenkit barátjának tartott embertársai voltak. Sokszori látogatásai alatt akik ismertük megtapasztalhattuk nem csak adakozó szívét hanem szípkázó humorát is, amellyel életkedvet szórt szét maga körül. Egy emlékezetes este után ezért is neveztem el Hofi Bélának amit ő még több humorral és életbölcslettel vett tudomásul. Szociális érzékenysége áldásait nem csak a székelyföldi árvaházak tapasztalták meg de egy kövendi félárva testvérpárt is sok sok esztendőn keresztül jelentős anyagi támogatásban részesített. Mindezt tette úgy, hogy soha nem várt el érte még köszönetet sem hiszen az volt életfilozófiája, hogy adni mindig nagyobb öröm mint kapni. Mi már sajnos nem tudjuk viszonzni lelki ajándékait és őszinte barátságát csak azzal, hogy emléket szívünkbe zárjuk és próbálunk neki tetszőn segíteni a rászorulókon.

Temetési szertartásán szeptember 30-án 11-en vettünk részt és róttuk le kegyeletünket és helyeztünk sírjára koszorúkat a Tanács, a volt Színjátzó Csoport és a barátok nevében. Köszönjük Béla. Isten legyen veled.

Valentini Attila RMDSZ tanácsos, Kövend

Kisbágyontól-Bágyonig, Szívtől-Szívig Kedves bágyoni testvéreink!

Az elmúlt esztendő nem tette lehetővé, hogy személyesen is találkozzunk és kifejezzük szeretetünket, élvezzük egymás vendégszeretétét. Az időnkénti telefonhívások, a facebook értesítések csak azt jelezték, hogy hiányozunk egymásnak és jó lenne újra találkozni.

A világban zajló események ezt meg nehezítették és néha korlátozták is. Minden olyan bizonytalan és kiszámíthatatlan lett. Nem voltak tervezhetőek a rendezvények, az utazások, a határ átlépések és ezek mind hozzájárultak ahhoz, hogy az elmúlt évben nem láthattuk egymást.

Sokszor visszaemlékeztünk az együtt eltöltött időkre, helyekre és ezek az emlékek mindig szeretettel töltötték el szívünket. Az év végéhez, karácsonyhoz közeledve azokra gondolunk leginkább, akiket szeretünk, akik fontosak számunkra.

Mindig azt mondjuk, de jó volt régen. Keressük a régmúlt karácsonyok ízét, illatát, rajongunk a retró díszekért, régi mesekönyvekért. Keressük a nagy süti-jének a receptjét, és úgy egyáltalán, szeretnénk egyszer, csak még egyszer érezni azt a vágyott, boldog érzést. De mit is keresünk igazából? Tényleg a régi dolgokat, vagy inkább azt az összetartást, szeretetet, ami akkor még sokkal jobban megvolt az embereken?

Mindannyian a gyermekkorunk emlékeit szeretnénk vissza, ha csak egy percre is. És ugye hogy nem arra a babára, vagy kisautóra vágyunk, amit akkor kaptunk, hanem az érzésre, amit akkor éreztünk. Nem volt sok ajándék, de megbecsültük, és odafigyeltünk egymásra. Nem chaten, nem telefonon, hanem szemtől-szemben, lélekkel.

Hát ezt keressük mindannyian, a régi idők hangulatát, a gondtalan, talán szegényes, de boldog gyerekkorunkat. S úgy érezzük, így karácsony környékén talán egy kicsit újra átélhetjük, hiszen ez csak rajtunk múlik. Igen, haladnunk kell a korral, de a szívünkben megőrizhetjük és tovább adhatjuk ezt az érzést.

Amikor a világ nehéz időszakot él meg, mert a járvány helyzet mindannyiunk számára kihívást jelent akkor van igazán szükségünk egymásra. Jó, ha nem mentek el közömbösen a bajba, nehézségbe jutott embertársaink mellett. Jó, ha volt egy pár kedves szavunk egymáshoz és tudtunk segítő jobbot nyújtani a másik számára. Karácsonyt megélni, átélni nem csupán december 24-26-ig kell. A karácsony igazi lényege pont ezután következik. Jézus Krisztus megszületésének, az Ő földre jövetelének a célja az volt, hogy mi más emberekké legyünk, de ne csak december 24.-én, hanem az év minden napján.

Kisbágyon valamennyi lakója a képviselő testület és magam nevében kívánok mindenkinek áldott karácsonyi ünnepeket és egészségben, békességben gazdag boldog, új esztendő!

Nagy Attiláné

Túrmezei Erzsébet:

Találkozó a jászol mellett

Messze vagyunk, s talán magunk vagyunk,
de most találkoztát adunk,
és a jászolnál mind-mind ott leszünk.

A Királynak tisztességet teszünk,
a Királynak, aki lejött közénk,
s nem volt, hová fejét lehajtsa.

Mi, boldog népe,
odatérdepelünk elébe,
s meghallgatjuk, mi a parancsa:
Örömhírt vinni szerteszét!

Világosságot, mert nagy a sötét!
Elhirdetni, hogy Ő itt van jelen!
Futni a fényel át az éjjelen!

Órizni reggelig!

Szívünk a szent örömmel megtelik.
Hiszen ha ez a Gyermek a miénk lett,

feledtet minden fájó veszteséget,
minden keserű könnyet letörül.
Karácsonyi béke ölel körül.

Karácsonyi üzenet

A karácsonyi evangélium örökszép leírása szerint, azon az éjszakán, amikor megszületett Jézus a betlehemi istállóban, a betlehemi mezőkön pásztorok örködtek nyájuk mellett. Az éjszaka sötétsége félelemmel töltötte el szívüket. Veszedelem sejtve: ragadozóktól, tolvajoktól, vihartól félve tekintettek a mezőkön elterülő sötétségbe s a hunyorgó csillagokkal teleszórt égre.

S míg örködő tekintetüket ide-oda hordozták nyájuk mellett hirtelen angyali szózat töltötte be szívüket: „Ne féljete, mert íme, hirdetek nektek nagy örömet, amely az egész nép öröme lesz: Üdvözítő született ma nektek, az Úr Krisztus, a Dávid városában...” A pásztorok nyájukat odahagyva- azonnal bementek a városba, ahol rátaláltak a megszületett gyermekre, Izrael szabadítójára, József és Mária elsőszülött fiára. Lelküket békesség, boldogság töltötte be: van már nekik Megtartójuk, ne féljenek! Ennek tudatában és hitében visszatértek nyájukhoz, s mindenkinek, akivel találkoztak, boldogan újságolták el mindazt, amit hallottak és láttak.

Várfalva község minden falvainak lakói: a karácsonyi örömmüzenet mindannyiunknak szól: „Ne féljete!” Olyan világban élünk, melyben bőven van okunk a félelemre. És elsősorban nem a járványra gondolok, hanem arra a fegyver nélküli harcra, amelyet az úgynevezett régi és az új, a „hagyományos” és a „szabadelvi” felfogás folytat. Évezredek alatt kialakult és elfogadott igazságokat akar új igazságokkal felcserélni az „új” felfogás. Egy olyan világot próbál kialakítani, amelyben az átlag ember nem tud eligazodni, hogy tudja mi a jó és mi a rossz?

Isten hozott Karácsony! Töltsd be a lelkünket értelemmel, szívünket szeretettel, üres templomainkat imádkozó hívekkel.

Áldott ünnepeket és boldog karácsonyt mindenkinek,



Lőrinczi Károly, nyugalmazott unitárius lelkész