

Családi nap – szűk körben

Több mint 300-an ülhetnek asztalhoz egyszerre a kömlődiek, köszönhetően a Leader pályázaton nyert asztaloknak és padoknak. Mindezeket a község lakóinak is szívesen megmutatták – volna.

A Kömlődért Közhasznú Egyesület támogatásával megszervezett programon ott voltak Kiss Ferenc polgármester mellett a képviselő-testület tagjai, a helyi civil szervezetek képviselői, a környező települések polgármesterei, a kulturális és társadalmi élet aktivistái, s akik nem voltak ott: a falu polgárai. Így már a délelőtti főzőversenyre sem volt jelentkező, bár a gyermekprogramokat azért felkeresték. A délutánt pe-



dig – mondhatni – szűk körben töltötték a gyönyörű időben, a rendezvénytéren mindazok, akik még mindig

reménykednek abban, hogy az emberek egyszer csak meghallják a közösségi eseményre hívó szavakat.

Kánikula!

Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsd otthon, viszonylag hűvösben, besötétített szobában! Nagy melegben zuhanyozz langyos vagy hideg vízzel akár többször is! Alkalmazzunk mentolos törölkendőt arcunk, karjaink felfrissítésére. Forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást! Lehetőleg éjjel szellőztessünk! Sose hagyjunk gyermekeket, állatokat (például kutyát) zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban! Ne hagyjunk az autóban napsütésnek kitett helyen hajtógázzal működő sprayt és gázgyújtót, mert ezek tüzet okozhatnak. Korlátozza a szabadlevegőn való tartózkodást a kora reggeli (6-10 óráig) és esti órákra (18-22 óráig)! Árnyékos helyen próbáljon pihenni napközben! Ha túl sokáig tartózkodott szabadban, akkor próbáljon legalább 1-2 órát légkondicionált környezetben eltölteni, míg a szervezet lehűl, és ismét visszatérhet a kánikulába. Csökkentse a fizikai munkavégzést! Ne ilyenkor végezze a nagytakarítást, ablakmosást!

Csak az esti órákban kezdje el a befőzést, azt is állandó szellőztetés mellett! A hajzuhataggal rendelkezők fonják farkocsa a hajukat, vagy kreáljanak kontyot belőle. Így nem fog beizzadni, s a hát is szellőzhet. Fagyizáskor lehetőleg a gyümölcsfagyikat válasszuk (citrom). Fanyar, savanykás ízük kellemesen hűsítő hatású, nem is szólva az egészségügyi előnyökről.

Étkezési tanácsok

Kánikulában számolnunk kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fokozott folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik. Verejtékezéssel átlagosan 0,15-0,20%-os sótartalom vesztéssel számolhatunk. Ebben az esetben jelentős szerepet töltenek be a megfelelő ásványianyag-tartalommal rendelkező folyadékok, hiszen nemcsak a nátriumtartalmat kell pótolni, hanem a káliumot, magnéziumot és kalciumot is. Ne fogyasszon olyan inzulint, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz – ezek fokozzák a szomjúságérzetet, még több folyadékot vonnak el a szervezettől! Étrendünk legyen pároláson alapuló,

zöldségfélékben és gyümölcsökben gazdag (kerüljük a magyarosan fűszeres nehéz húsételeket!). A forró napokon még most is kedvenc a behűtött görögdinnye, amely jól oltja a szomjat is, hisz 85-90 százalékban vízből áll. Fogyasszuk főttekészként is salátaféléket. Emésztésük nem veszi igénybe túlságosan a szervezetünket, ezenkívül tartalmazzák az immunrendszerünk erősítéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Öltözködési tanácsok

Könnyű, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát hordjunk forró napokon! A nagy melegben – átmenetileg – felejtjük el a szűk topokat, nadrágokat, szoknyákat. Hordjunk inkább laza, könnyű lenvászonból készült felsőrészeket, bő szárú nadrágokat, szellős blúzokat. Idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt! Meztláb cipőben járni kellemes, de a lábunk gyorsan megizzadhat. Helyezzünk a cipőbe frottírból készült talpbetétet. Aki hajlamos a verejtékezésre, az viseljen nagy keretű napszemüveget (még ha nem is divatos!), amelynek kerete nem tapad szorosan az arcához.



2014. AUGUSZTUS

KÖMLÖD KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK KÖZÉLETI ÉS INFORMÁCIÓS HAVILAPJA



Köszönet

A köztisztviselőket, közalkalmazottakat, pedagógusokat, egészségügyi dolgozókat, s a ma már nyugállományukat töltő egykori kollégákat köszöntötte június végén a kömlődiek nevében Kiss Ferenc.

Az ünnepeltet szépen megterített asztal, Madari Ferenc alpolgármester ízesítésében lecsós szelet, majd pedig kellemes beszélgetés várta a Művelődési Házban, merthogy – fogalmazott a polgármester – a mai rohanó hétköznapiakban ez utóbbira nem mindig jut idő.

Mostanában az intézményeinknél kicsit mostohák a munkakörülmények, de reméljük, hogy javulni fog. A köztisztviselők jelenleg épp a polgármesteri hivatal felújítása miatt két irodában összezsúfolva dolgoznak, ezért kiemelten is köszönöm, hogy továbbra is színvonalasan végzik el feladataikat, melyek a falu működéséhez szükségesek – hangzott el a polgármestertől, aki reményét fejezte ki, hogy egy hónap múlva már a megújult hivatalban végezhetik a munkájukat.

Kiss Ferenc az óvoda kapcsán elmondta: ott is igyekeznek javítani a körülményeket, a képviselő-testület épp a napokban tárgyalta egy 200 milliós fejlesztésről, amely pályázati támogatással megvalósulhat a 2014-2020-as időszakban, s azt követően egy új, korszerű óvodát vehetnek birtokba a gyerekek és az óvodapedagógusok.

Ugyanezt gondolom az egészségügyi szféráról, mert ott is van engedélyes tervünk, biztosított a helye az intézménynek, részben kész is, s most, a következő időszakban próbálunk további forrásokhoz jutni. Ha sikerül, akkor teljesen új helyen kezdheti meg további működését a háziorvosi rendelés és védőnői szolgálat, melyek számára egy megújult, az uniós követelményeknek megfelelő környezetet biztosíthatunk – jelentette be a polgármester, majd így folytatta: jelenleg a legrendezettebb körülmények az iskolában vannak, s bár az intézmény már nem tartozik szorosan az önkormányzathoz, az akkor is a falué, s a helyi döntéshozók figyelme rájuk is irányul.

Egy kicsit megünnepelhetjük magunkat, a kollégákat, az intézmények dolgozóit – köszöntötte a pezsgős koccintás előtt a megjelenteket egy-egy szál gyönyörű flamingóval Kiss Ferenc.

Megvan az időpont – október 12!

A 2014-es önkormányzati választás menetrendje
augusztus 15., péntektől – névjegyzékbe történt felvételről szóló igazolások megérkezése
augusztus 23., szombat – kampánykezdés hivatalos napja
AUGUSZTUS 25. – Szeptember 8. AJÁNLO

ALÁÍRÁSGYŰJTÉS IDŐSZAKA

augusztus 25., hétfőtől – ajánló aláírások gyűjtésének kezdete
szeptember 8., hétfő, 16:00 – jelöltajánlási határidő
szeptember 9., kedd, 16:00 – listaállítási határidő
október 10., péntek, 16:00 – átjelentkezési határidő
október 12., vasárnap – választás napja

KÖMLŐDI HÍRHOZÓ • Közéleti és információs havilap • Lapalapító és kiadó: Kömlöd Község Önkormányzata, 2853 Kömlöd, Szabadság u. 9. • Felelős kiadó: Kiss Ferenc polgármester • Főszerkesztő: Salamon Gyöngyi, e-mail: salamony@t-email.hu • 20/9611-833 • Hirdetésfelvétel: 20/9611-833 • Lapzárt: minden hónap 8. napja. Megjelenik havonta 370 példányban. • Készül: Sollers nyomda – Tata, felelős vezető Belec Zsolt – 12/124/2011. A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy az olvasói leveleket, reflexiókat rövidített formában, szerkesztve közölje. Ezek az írások nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség véleményét. A meg nem rendelt anyagok és hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal. Anyagokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. ISSN: 2062-641X

Együtt a szépkorúak



Valahogy nincs szerencséje az időjárással a környei Idősek Klubjának, mert bár az eltelt két évben már hagyományt teremtettek az évszakköszöntő programokkal, nem mindig voltak kegyesek hozzájuk az égiek.

Halász-Becker Anita szolgálatvezető új barátságok szövődését is célul tűzte ki, májusban például a térségben, Tata-bányán, Tarjánban, Vértesszőlősen működő otthonokból, klubokból is érkeztek vendégek, hétfőn pedig a kömlódi Kerényi Béla Református Diakóniai Intézet lakói hoztak csengettyűmuzsikát Környére, s faragott kézműves alkotásaikat is megmutatták, amelyek elkészülte Dieter Thane-nek köszönhető.

A hétfői összejövetel során minden bizonnyal többen nem is értették, hogy miért szólal meg egyszer csak németül az egyik „csengettyűs” és sarkallja tapsra énekével a jelenlévőket. Ő volt Dieter Thane, aki a kömlódi intézettel kapcsolatban álló németországi Bielefeld település révén ismerkedett meg a Környétől pár kilométerre található intézmény vezetőivel, gondozóival. Ő maga nyugdíjba vonulásáig egy olyan műhelyben dolgozott Észak-Németországban, ahol sérültekkel is foglalkoztak. Mivel egyáltalán nem volt számára ismeretlen a fogyatékosokkal élőkkal való munkálkodás, a kömlódi intézetben nagyjából négy esztendeje elindította a „fa műhelyt”, amelyben a mai napig sorra készülnek az ízléses használati és dísz tárgyak, s ahová van, hogy évente többször is ellátogat.

Baba-mama klub

Június végén, a baba-mama klub legutóbbi találkozásán a környezetvédelem családokat érintő témáiról beszélgettünk. A sok vegyszer nemcsak környezetünkre, hanem gyermekeinkre is károsan hat. Érdeemes kipróbálni a természetes tisztítószereket. Az egészségünk és a környezetünk védelmének érdekében újra kell gondolunk az otthonunk természetes tisztántartását és háztartásunk vezetését. Egyre több tanulmány igazolja, hogy a modern tisztítószerek tele vannak olyan vegyszerekkel, amelyek az egészségünkre és a környezetünkre is károsak. Azonban léteznek természetes anyagok, amelyekkel remekül lehet tisztítani – amiket nem hiába használtak évszázadokon keresztül az elődeink. Továbbá sokkal olcsóbbak, mint a boltban vásárolt tisztítószerek. Például az eldobható pelenka is kiváltható alternatív eszközökkel. Minden anyuka szórólapot kapott Öko okosságok címmel. A www.oko-portal.hu oldal sok hasznos tanácsot nyújt ebben a témában.

Mindeközben azt is megcsodáltuk mennyit ügyesedtek a babák az előző találkozásunk óta.

Kovács Mihályné védőnő



**minden egy helyen:
www.komlod.hu**

júliusi rendkívüli ülésén a képviselő-testület is. Régebben beszámoltunk arról, hogy négy év alatt 50 milliárd forintban részesíti az állam a jól gazdálkodó önkormányzatokat. Kömlőd az első körben mintegy 20 millió forinttal részesedik ebből a keretből, aminek felhasználása immár konkrét tervek formájában is körvonalazódik.

17-18 millió forint jut az utak kátyútlanítására és burkolására. Kb. 1500 négyzetméternyi utat javítanak ki az Ady, József A, Petőfi, Jókai, Perczel és Béke utcákban, míg ugyanennyi területen kap burkolatot a Jókai, Vörösmarty és Tatai utca.

Az óvodában a tervek szerint 80 négyzetméteren cserélik le a linóleumot kopásálló szalagparkettára, a megújult községházába pedig közel 750 ezer forint értékben érkeznek irodabútorok, amik a múlt század 70-80-as éveinek garnitúráját váltják.

Intézményi és civil beszámoló a testület előtt

Ha lassan is, de öregszik a falu, ezt a következtetést vonta le a beteglétszám alakulásából és az elvándorlási mutatókból dr. Barcsik Tibor háziorvos, aki a képviselő-testület ülésén számolt be tapasztalatairól. Kömlődön továbbra is a magasvérnyomás, a magas koleszterin és az ezzel járó érelmeszesedés illetve a cukorbetegség ad okot leginkább aggodalomra, de ezek mellett jelen vannak a daganatos megbetegedések is.

Kovács Mihályné védőnő előterjesztésében arról tájékoztatta a képviselőket, hogy tavaly az óvodások és iskolások mellett 83 személyt gondozott a településen, köztük 13 csecsemőt és 56 1-6 éves közötti gyereket. 2013-ban 14 várandós kismama jelentkezett a tanácsadón. Sajnálatos, hogy a gondozott családok felében dohányzik valaki, s 5 százalékukban az alkoholbetegség is előfordul.

Az iskolai szűrést az orvossal együtt végzik, s viszonylag sok szabálytalan fogsorral, szúvas fogakkal szembesültek, de több gerincferdüléses, lúdtalpas, szemészeti ellátást igénylő esettel is találkozottak.

Egy éve vezeti a Gézengúz óvodát Furákné Mózes Lilla, aki sikeresnek értékelte az elmúlt nevelési évet. 31 apróságot gondoztak 2 csoportban, közülük tízen szeptembertől iskolapadban folytatják, de mivel sikerült feltölteni 30 főre a létszámot, marad a két csoport, s ez várhatóan a jövőben sem fog csökkenni. A nyár folyamán a szokásos karbantartási munkálatok mellett el kell készíteni a tűz- és munkavédelmi szabályzatot, ami több százezer forintba kerül. Mint elhangzott, ezt egy helyi szakember ingyen az intézmény

rendelkezésre bocsátotta volna, azonban egy vele kapcsolatos negatív nyilatkozat miatt végül elállt a megbízástól.

Az iskola 2012-ben lett a környei anyaiskola tagintézménye, Szakálné Gaál Monika vezetésével. A településen csak az alsó tagozat működik, 1-2. és 3-4. összevont osztályokkal, két tanítóval, így igazán családias légkörben vannak egész nap a diákok. A Perczel Mór iskola tanulmányi átlaga 4,1, magatartási átlaga 3,9 szorgalmi átlaga 3,8 volt a most zárult tanévben. A szeptemberi évnnyitón 24 diák kezdi az új tanévet, hiszen a 10 végzős óvodás közül 5-en ide iratkoztak be.

Sajnos csak 4-5 személy az, aki aktívan részt vesz a helyi vöröskereszt munkájában, pedig az összlétszám megközelíti a 40 főt – hangzott el többek között a képviselő-testület ülésén, melyen a civil szervezetek is beszámoltak tevékenységükről. Kovács Mihályné titkár szót arról is, hogy az eladott bélyegekből 18700 Ft bevétel volt a községnek, s mivel ennek csak fele marad helyben, szabad felhasználásra, így azt karácsonykor az iskolások és óvodások megajándékozására fordították. Tavaly egyébként három alkalommal szerveztek véradást, s ezeken 48 önkéntes jelent meg, hogy segítsen embertársain.

Bognár Lajos a kömlódi Polgárőr Egyesület elnöke beszámolójában kiemelte: míg az előző években átlagosan 1400 óra körül vállaltak közösségi munkát az egyesület tagjai, addig 2013-ban már több mint 1700 órát járőröztek a közterületeken, ebből 92-öt a rendőr-

séggel közösen. Pályázati szempontból is sikeres volt a tavalyi év, hiszen három projekt keretében 550 ezer forintot nyertek, amit elsősorban technikai, műszaki felszerelésük korszerűsítésére fordítottak.

Három fő célterületet jelölt meg a Kömlődért Közhasznú Egyesület beszámolójában Folytek Mihály: legfontosabb a régebben kialakult, és jelenleg is élő hagyományok megőrzésének anyagi és személyes segítése, a második ezen hagyományok felelevenítése, a település eseményeinek, ünnepeinek támogatása, illetve a taglétszám bővítése, a község lakóinak mind aktívabb bevonása a tevékenységekbe – ehhez kapcsolódva adott családok támogatását is. Példaként a trianoni megemlékezést emelte ki, amikor 300 meghívót kézbesítettek ki a községben, a megemlékezésen azonban alig tucatnyian vettek részt. Teljes a leépülés a faluban, az emberek érzéketlenek, elfordulnak a közéletől – fogalmazott Hárskúti Attila.

Hastó Zoltán elnök a Kömlőd SK-ról szólva legutóbbi sikeres pályázatukat ismertette. Mint arról mi is beszámoltunk, több mint egymillió forintba került bruttóban az a beruházás, amelynek keretében elkészült április végére a labdarúgó pályát körülölelő korlát és a kispadok. A mintegy 260 méter hosszban megépített korlátra, illetve a hazai és vendég cserepadokra 30 %-os önerő felhasználásával, 70 %-os támogatást nyújtott a Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ).

Július 23-án, a véradáson 15 önkéntes véradó jelent meg Kömlődön. Az orvosi vizsgálat után 13 fő adhatta vért. Minden megjelentnek köszönjük az önzetlen segítséget! Akik vérüket adták embertársaik megsegítésére: Bagi Márta, Banay István, Bóka Ferenc,

Csabáné Bognár Mária, Daróczi János, Divos Ágost, Horváth Józsefné, Író László, Juhászné Szekér Laura, Kiss Gábor, Kovács Lászlóné, Lepsényi László, Ódor Péntes Anikó, Sándorné Sipos Linda, Simon Miklós. Kovács Mihályné, véradás szervező

**A Községi Könyvtár ismét várja régi és új olvasóit folyamatosan bővülő könyvtárával!
Nyitvatartás változatlan: hétfő és csütörtök 16-19 óráig.**