

KOMÁROMI ÚJSÁG

**TANMŰHELYT AVATOTT
A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK**

**ÚSZÁS, SPORT,
ÉLETFORMA**

**Támogatás a helyi
vállalkozásoknak**

**Nemzetközi
összezsapások
a tenispályákon**

TARTALOM

VISSZATEKINTŐ

VÁROSHÁZI BESZÉLGETÉSEK -
A SPORTRÓL ÉS A TURIZMUSRÓL ESETT SZÓ
EGY VÉRBE FOJTOTT FORRADALOM
73 ÉVE TÖRTÉNT
TANMŰHELYT AVATOTT
A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK

3

4

5

AKTUÁLIS

ÚSZÁS, SPORT, ÉLETFORMA -
INTERJÚ TURI BÁLINT ALPOLGÁRMESTERREL

6

PÁLYÁZATOKKAL A JÖVŐÉRT -
INTERJÚ HORNIG RUDOLFNÉ
ALPOLGÁRMESTERREL

8

ÚJ IGAZGATÓ A KÓRHÁZ ELÉN -
INTERJÚ DR. FERENCZ PÉTERREL

9

NŐK A FÉRFIAKÉRT KAMPÁNY

10

„AKI BÍZIK A JÖVŐBEN, FÁT ÜLTET” -
BEMUTATJUK A KEBEL EGYESÜLETET

11

NEMCSAK A PÁLINKAFŐZŐT ILLETI DÍCSÉRET -
INTERJÚ BORBÉLY GYULA
PÁLINKAFŐZŐ MESTERREL

12

TÁMOGATÁS A HELYI VÁLLALKOZÓKNAK -
INTERJÚ RAVASZ SÁNDORRAL,
A VÁLLALKOZÁSFEJLESZTÉSI ALAPÍTVÁNY
IRODAVEZETŐJÉVEL

14

KULTÚRA

PITYKE ÉS PASZOMÁNY -
A 14. NÉPMŰVÉSZET HETE

16

TÖRTÉNELEM

MESÉLŐ KÉPESLAPOK - A JÓKAI TÉR

17

SPORT

ÚJRA ELÉNK A KOSÁRLABDAÉLET -
INTERJÚ HALÁSZ GYÖRGYI
SZAKOSZTÁLYVEZETŐVEL

18

A VÁROS ÚJ VILÁGBAJNOKA:

KONRÁD KRISZTIÁN

19

NEMZETKÖZI ÖSSZECSAPÁSOK A TENISZPÁLYÁKON

INTERJÚ BECKER BALÁZS

20

SZAKOSZTÁLYVEZETŐVEL

EGÉSZSÉGÜNK

VISSZA A VISSZEREKKEK

21

A HÓNAP

A TÉL VESZÉLYEI - I. RÉSZ

22

PROGRAMAJÁNLÓ

23

KOMÁROM

TISZTELT KOMÁROMIAIK!

A városi közterület-felügyelet a hét minden napján, 0-tól 24 óráig elérhető
a **06-80-102-653**

ingyenes zöld számon.

Bejelentenevőjüket hétköznapokon és a hétvégén is megtehetik.



SZÉCHENYI TERV



Könyvtárfejlesztés és kulturális programok a Jókai Mór Városi Könyvtárban európai uniós forrással

A komáromi önkormányzat – további öt településsel konzorciumban – mintegy 41 és fél millió forint összegű európai uniós forrást nyert a „Könyvtárak a XXI. században – képzések az élethosszig tartó tanulás érdekében” című pályázatával (TÁMOP-3.2.4-08 / 1-2009-0005) a Társadalmi Megújulás Operatív Programban. Az európai uniós támogatást a nyertes konzorciumi partnerek: Almásfüzitő, Ács, Kisbér, Komárom, Nagyigmánd és Orosháza települések könyvtárainak fejlesztésére – az egységes országos felhely-nyilvántartáshoz igazodó, könyvtári elektronikus katalógusok, adatbázisok kialakítására, interaktív könyvtári honlapok és portálok létrehozására, könyvtári munkatársak képzéseire és könyvtár-szolgáltatásokat népszerűsítő programok megvalósítására – fordíthatják. A projekt 2010. április elsején indult útjára és 2011. december 31-én zárul. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A 110 éve született Nagy Márton festőművész című kiállítás és előadás hozzájárult a helyi művészeti értékek megismeréséhez. Irodalmi Kévtárházunkban Dr. Ágoston Mária Jászai-díjas színművész – Miért szép? Irodalmi műsora a magyar nyelv szépségéről gyűjtötte meg a hallgatókat. A téma újdonsága sok új érdeklődőt vonzott a könyvtárba Vándor Károly könyvbemutató előadására, mely az „Ideiglenesen” Komáromban állomásozó szovjet csapatokról szólt.

Szeptemberben „Privát Jókai” címmel Fábri Anna előadása népszerűsítette Jókait, és a könyvtár Jókai-gyűjteményét. A gyermekek olvaséskultúráját fejlesztő előadások, programok nagyon sikeresek, népszerűek. Májusban „Mizami?” címmel Nyulász Péter tartott játékos foglalkozás a gyerekeknek. Szőnyi fiók-könyvtár gyermekolvasói Lakatos István képregényrajzoló által tartott foglalkozást, és Benkő Géza színművész mesélését élvezhették. A programhoz kiállítás is kapcsolódott.

Júliusban rendeztük a gyermekkönyvtár „Olvasótáborát”, melyen a betű, az írás, a nyomtatás története, művészete került feldolgozásra. A programot a Dávid Színház, Enner Patrícia, Fűrész Nagy Edit, és az Újhíd Egyesület foglalkozása, műsora színesítette.

A Mór-csónapi városi programon Jókai-vetélkedővel, és könyvtár ajánlóval vettünk részt. Októberben a „Népmese napján” YAWU Művészeti Műhely előadásában mesét hallgathattak a gyerekek, Horsa István igaz

népzenevel járult hozzá a foglalkozás magas színvonalához. A könyvtár honlapja (www.jmkv.hu) folyamatosan frissül, legkevesebb havonta két alkalommal. A havi kulturális programajánló, az előjegyzés/hosszabbítás és az e-könyvtár mellett a heti könyvajánló, és a NAVA archívum az újdonság. A fenti időszakokra tervezett akkreditált képzések közül újabb kettőt sikerült megvalósítani. A könyvtárosok olyan szakmai képzéseken (kulturális menedzser, és minőség értékelése a könyvtárban) vesznek részt, melyek jól használhatóak a könyvtár további munkájában.

Népszerűek a felnőtt olvasók körében az internetes társasjátékok előadások. A tárgyidőben tartott előadás-sorozatban már a haladó szintű felhasználók vettek részt.

A Jókai- és helyismereti gyűjtemény feldolgozása szépen halad. A könyvek és cikkek bevitelét a digitalizált cikkek követik, így az érdeklődők a cikk tartalmát is olvashatják majd az interneten.

A hátralévő hónapokban író-olvasó találkozóival, költészet is Irodalmi Kévtárház rendezvényével, kiállításokkal várjuk kedves olvasóinkat. A közéleti témák számára Irodalmi „Lyukasór”-t, a gyermekolvasóknak játékos-mesés foglalkozásokat tervezünk. Decemberben egy programban gazdag „Gyermekkönyvtár”-tal zárjuk az évet és a TÁMOP pályázatot.

KOMÁROM
3450-300 / WWW.KOMAROM.HU

Nemzeti Pártvezetői Igazgatóság
www.gyemint.gov.hu

EUROPAI UNIÓS FORRÁSOK
01-43 038 038



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A város benned él!

KomaromPortal.hu

IMPRESSZUM

Kiadja a Komáromi Városi Televízió Szolgáltató Nonprofit Kft. Felelős vezető: az ügyvezető. A kiadó és a szerkesztőség postacíme: 2900 Komárom, Szabadság tér 1. Telefon: 34/341-941 E-mail: komaromtv@novonet.hu Kéziratokat nem őrizzük meg és nem küldünk vissza. Nyomdai kivitelezés: Komáromi Nyomda és Kiadó Kft. Felelős vezető: az ügyvezető igazgató. ISSN: 1215-1432

A sportról és a turizmusról esett szó

Október 27-én, csütörtökön ezúttal Bánki Erik országgyűlési képviselő (FIDESZ-KDNP), frakcióvezető-helyettes, a sport- és turizmusbizottság elnöke, Borhi Zsombor kajak világ- és Európa bajnok, Kaposvár önkormányzati képviselője, Gécsek Tibor atléta, kalapácsvető vb-bronzérmes, Világkupa - győztes, háromszoros olimpikon, valamint Sidi Péter világ- és Európa-bajnok sportlövő voltak dr. Molnár Attila polgármester vendégei.



A Városházán megrendezett találkozón a polgármester beszélt a következő években megvalósítandó fürdőfejlesztési projektről, valamint a város jelenlegi gazdasági helyzetéről. Bánki Erik hazánk turisztikai megítélésnek bemutatásával kezdte mondanóját. Elhangzott, hogy felmérések szerint három területen van mit javítani a hazai vendéglátás szakmának. Ez a vendégek iránti figyelem, a magatartás és a nyelvtudás. „Bőven van még mit tennünk. Reméljük ezen a területen a szakképzés átszervezése javít majd. Épp ezért a most készülő közoktatási törvény a gyakorlára fókuszál” – tette hozzá az elnök. „Hazánk kitörési pontja a turizmus.

Komárom ebből a szempontból, fekvésének és infrastruktúrájának köszönhetően szerencsés helyzetben van. Ugyanakkor tény, hogy a városnak korábban nem maradt tartaléka, amelyet szűkös időkben fél tudna használni. Mohácsi lévén mondhatom, hogy nekünk alig 1 milliárdnyi helyiadó bevételünk van, mégis van 2 milliárd forint betétünk. Bízom dr. Molnár Attila polgármester úrban, hogy a korábbi öröklött pazarló rendszert át tudja alakítani úgy, hogy elegendő forrás álljon rendelkezésre, amelyet később a turizmusban tud majd a város kamatoztatni” – fogalmazott Bánki Erik. Az elnök elmondta: 2014–2020

között új uniós költségvetési terminus jön. Elő kell készíteni azokat a projekteket, amelyekkel aztán eredményesen vehetünk részt az uniós pályázati pénzek lehívásában. Ez Komáromban már megvalósult. „Addig is van azonban teendő. A Turisztikai Desztinációs Management (TDM) térségi vezető szerep mellett regionális vezető szerepre is kell, hogy törekedjen. Elsősorban is a gasztronómiában, a borturizmusban, a kulturális épített örökségben, valamint a határon túli együttműködésben vannak óriási lehetőségeink, az EGTC keretein belül pedig egyenesen Brüsszelhez lehet pályázni. A turizmus jelenleg nincs könnyű helyzetben.

A válság miatt egyre kevesebb család tud utazásra költeni. 2011-ben a magyar családok alig 1/3-a tervezett kirándulást. A kormány tervei szerint ezen az áldatlan helyzeten fog segíteni a Széchenyi Pihe-nő Kártya, amelytől a belföldi turizmus élénkülését remélik. A sport szerepének erősödését támogatja az Európában elsőként hazánkban bevezetett társaságiadó-kedvezmény rendszer, amely a futball, a kézilabda, a kosárlabda, valamint a jégkorong utánpótlás kiemelt támogatását teszi lehetővé oly módon, hogy azok a cégek, amelyek az előbb felsorolt sportágak egyesületeinek fizetik be adójuk e célú részét, adókedvez-

ményt kapnak. Összességében elmondható, hogy a sportra és a turizmusra akkor jut majd több forrás, ha a kormány sikerrel viszi végbe a nagy ellátórendszerek, az egészségügy, a szociálisszféra, valamint az oktatásügy átalakítását. Mindezzel együtt cél, hogy az államháztartási hiány folyamatosan csökkenjen. A korábbi öröklött 82 %-os hiányt idén össze 76 %-ra tudta leszorítani a kormány. Gécsek Tibor szerint a korábbi évek egyik legnagyobb bűne, hogy felszámoltak jó néhány sportlétesítményt és az ebből befolyó összeget nem a sportra fordították. Ezért tartja kiváló kezdeményezésnek az új adójóváírási rendszert, hiszen csakis ettől remélhető a sport renoméjának visszaállítása. Sidi Péter a hazai sportlövészet nehéz helyzetéről szökölt. „Nincs olyan létesítmény, ahol EB-t tudnánk rendezni, és olyan sincs, ahol októbertől áprilissig edzeni tudnánk. Ezért kénytelenek vagyunk külföldön tréningezni, ami drága.

A jelenlegi komáromi létesítmény csupán puska- és lövészetre jó. Tudjuk, hogy Komárom kiemelkedő a sportlövészetben, fogalmazhatnánk úgy is, Komárom a sportlövészet hazája, ezért fontos, hogy a körülmények is megfelelőek legyenek a sportolók számára. Szerencsére a jelenlegi városvezetés partner ebben, az önkormányzat már megtette a kezdeti lépéseket egy fedett lövészcentrum létrehozására” – zárta gondolatait olimpikon sportlövőnk. Borhi Zsombor kaposvári lévén, városa sport- és turisztikai helyzetéről beszélt. „Településünkön három jelentős egyesület van, amelyeknek fő szponzora a helyi önkormányzat. Büszkén mondhatom, hogy az utóbbi években több jelentős beruházást is sikerült megvalósítanunk. Atlétikai pályát és jégcsarnokot építettünk, felújításra került a városi fürdő, ahol uszoda, gyógyászati részleg és élményfürdő épült. A városban éves szinten két nagy vonzerejű fesztivált is szervezünk, ezek közül az egyik a Youth Football Fesztivál, amely a nevéből következően a foci- és sportrajongókat, a másik a Kaposvári Nemzetközi Kamarazenei Fesztivál, amely a vajt fülű muzsikakedvelőket szólítja meg. A következő Városházi beszélgetésekre a jövő év első hónapjaiban kerül sor. rg

RÖVIDEN

EREDETI HELYÉN A
RADETZKY-EMLEKMŰ

Hosszú évek után végre ismét az eredeti helyére, a huszárezrednek otthont adó Frigyes-laktanya közelébe állította vissza a komáromi önkormányzat a Radetzky-husároknak emléket állító alkotást, amelyet 1931-ben emeltek az 1918-as piavei csatában hősi halált halt 639 huszár emlékére. A szobrot a Római Katolikus Egyház és a Református Egyház helyi vezetője is megáldotta.

A dombormű Szentgyörgyi István alkotása, két huszár alakját idézi fel. Az előtérben lévő rohamra indul, míg a háttérben ábrázolt társa attakra hívó jelet fúj. Joseph Wenzel Radetzky 1810-ben kitüntetésként kapta meg, hogy a Komáromban állomásozó 5-ös huszárezred viselje a nevét.

Az emlékmű egykori átadása után egy társaság 2500 pengős betétkönyvet adott át a polgármesternek, hogy a Komárom közönsége minden év június 15-én mondasson gyászmisét a huszárokért, a polgármester pedig koszorúzza meg az emlékművet, mégpedig 11 órakor, mert akkor lángolt a leghevesebben a piavei ütközet - mondta el az ünnepségen beszédet tartó Asbóth Zsolt.

A II. világháború után a hagyomány megszakadt, a Frigyes-laktanyába szovjet csapatok költöztek, az emlékművet pedig a városháza mellé helyezték át. 1945 óta a mai az első alkalom, hogy a város polgármestere, dr. Molnár Attila koszorút helyez el az emlékműnél.

Horváth Gyula, a körzet önkormányzati képviselője elmondta: a köztéri emlékmű évtizedeken át a város egyik - az áthaladó főútvonalról is jól látható - kitüntetett pontján, az egykori laktanya területének bejáratánál volt elhelyezve. Megóvándó a műalkotást, később azt a városháza mögötti parkban állíttatták fel. Az alkotás most ismét eredeti helyére került vissza.

Egy vérbe fojtott forradalom

Az 1956-os forradalom és szabadságharc áldozataira és hőseire emlékeztünk október 22-én a helyi Lengyár területén felállított kopjafánál. A mintegy 200 résztvevő között megjelent dr. Molnár Attila polgármester is, aki a forradalom eszméjének ápolása és fenntartása érdekében végzett munkájáért emlékplakettet vehetett át a Magyar Politikai Foglyok Országos Szövetségének megjelent képviselőitől.

A műsort a K-EMÖ Kultsár István Szakközépiskola diákjai adták, beszédet mondott Turi Bálint alpolgármester: „Nem volt kegyelem, mert nem lehetett. Egy olyan totális és médiával támogatott diktatúrában, mint amilyen a Kádár – rendszer volt, nem lehetett esélye sem Ács Lajosnak, sem Nagy Imrének, sem a nemzetnek. Szeressük hát Magyarországot, és éljünk úgy, hogy akár csak 1956 hőseinek, nekünk se kelljen soha sem a történelem, sem Isten előtt kegyelmet kérnünk” - zárta gondolatait az alpolgármester. A koszorúzást követően a megemlékezők faklyás menetben vonultak át a forradalom komáromi hőseinek, Ács Lajosnak szülőházához, ahol megkoszorúzták a kivégzett forradalmár emléktábláját. A műsort itt az észak-komáromi Marianum Magyar Tannyelvű Egyházi Iskolaközpont adta, így idén először Észak és Dél-Komárom együttesen emlékezett meg 1956-ról. Az események október 23-án a szőnyi Petőfi Sándor Művelődési Házban a Bozsik

József Általános Iskola diákjainak műsorával folytatódott. A Hősök terén felállított emlékműnél dr. Krefth-Horváth Loránd alpolgármester emlékezett meg a hősökéről: „Kádárék bebörtönöztek 50 ezer embert, kivégeztettek több ezer forradalmárt, totális volt a megfélemlítés. Persze a szocialista blokk tagjaként a nyugat felé a jóságos, hazaváró állam hazug képét akarták sugallni, ezt szolgálta a kádári amnesztia, amely büntetlenséget ígért az 1957. március 31-ig visszatérőknek. Az amnesztia propaganda-fogás volt. Sokan soha nem tértek, vagy nem térhettek haza... a mai napon emlékezzünk rájuk is” - fogalmazott az alpolgármester. Ezt követően került sor a Duna Népdalkör műsorára, valamint a koszorúzásra. A megemlékezés-sorozat este 18 órakor a Jézus Szíve Katolikus Templomban celebrált ünnepi szentmisével ért véget, amelynek részeként Balogh Eszter énekművész, a Concordia és a Vox Femina kórus adott ünnepi hangversenyt. rg

73 éve történt

Az első bécsi döntésre és Komárom újraegyesítésének 73. évfordulójára emlékezett november 5-én az Endresz Csoport a Szabadság téren álló első világháborús emlékmű előtt.

Az ünnepségen először Arlett Tamás mondott beszédet, aki kiemelte, hogy a magyarok előbb a tatártól, majd a töröktől védték meg Európát. A nemzet eközben meggyöngült, míg Nyugat-Európa zavartalanul fejlődhetett, s ezt később a trianoni békediktátummal „hálálták” meg. Ám 1938-ban megcsillant a remény. A november 2-ai I. bécsi döntést Nagy-Britannia és Franciaország is elismerte. - 73 évvel ezelőtt vitéz Nagybányai Horthy Miklós pontosan ezen a helyen pattant nyeregbe, s honvédei élén birtokba vette a felszabadított Felvidék nagy részét. A komáromiak számára talán mindennél fontosabb volt ez a nap, hiszen a térképszatnál szétszakított város újra egyesülhetett - mondta Arlett Tamás.

Ezt követően vitéz Nagy Miklós felolvasta a kormányzó 1938. november 4-én kelt hadiparancsát. Az ünnepség díszvendége Miszlai Zsolt, a Magyar Műszaki- és Közlekedési Múzeum főmuzeológusa volt. Vitéz Nagy Miklós és Nagy László neki adták át azt az oklevelet, melynek értelmében az Endresz Csoport kezdeményezésére posztumusz vitézi ranggal tüntették ki Endresz Györgyöt és Magyar Sándort, azt a két pilótát, akik óceánrepülésükkel a trianoni sérelmekre hívták fel egész Európa figyelmét. A főmuzeológus az első bécsi döntés konkrét történelmi tényeit ismertette a hallgatósággal. A megemlékezés koszorúzással ért véget.

se

Tanműhelyt avatott a köztársasági elnök

Október végén dr. Schmitt Pál, Magyarország köztársasági elnöke avatta fel az Alapy Gáspár Szakközépiskola új molaji tanműhelyét. Az avatón jelen volt többek között dr. Molnár Attila polgármester, dr. Völner Pál országgyűlési képviselőnk, államtitkár, Czunyiné dr. Bertalan Judit a megyei kormányhivatal vezetője, Simon Géza, a KEM TISZK társulási tanács elnöke, valamint Popovics György a megyei közgyűlés elnöke.



Dr. Molnár Attila köszöntőjében elmondta: az önkormányzat örül és támogat minden olyan jellegű beruházást és fejlesztést, amely az oktatás területén valósul meg, hiszen a jövő építéséhez elengedhetetlenül fontos a következő generációk minél magasabb szintű képzése, szakképzése. A városvezető őszinte örömét fejezte ki, hogy az Alapy új tanműhelyének átadását országunk köztársasági elnöke is megtisztelte, és reményét fejezte ki, hogy néhány éven belül az új Duna-híd átadásán is köszönheti majd hazánk első közzogi méltóságát.

Dr. Völner Pál hozzátette: a térség országgyűlési képviselőjeként és államtitkárként is rendkívül fontosnak tartja, hogy ez a beruházás megvalósulhatott. A szakképzés, a szakmunka becsületének visszaállítását a kormány egyik legfontosabb feladata. Magyarország csak akkor lesz képes kilábalni a jelenlegi helyzetéből, ha kiművelt emberfők és kiváló szakemberek dolgoznak majd a közös cél elérése érdekében. Az államtitkár örömét fejezte ki, hogy jelen lehet ezen az eseményen, hiszen még, mint megyei elnök, ő írta alá a pályázati dokumentációt. A jól képzett szakemberekre nagy szüksége van hazánknak, hiszen a kormány egyik legfőbb

kitörési pontnak a munkahelyteremtést látja. Ezért nagyon sok hasonló, jól felszerelt iskolára van szükség, hogy az utánpótlást biztosítani lehessen. Végül köszönetet mondott a TISZK munkatársainak, a város vezetőinek, az iskola tanárainak és az építőknek, s reményét fejezte ki, hogy időben sikerül befejezni a beruházást, hogy az oktatás minél hamarabb nyugodt körülmények között folyhasson.

Dr. Schmitt Pál köztársasági elnök hozzátette: országjáró körútjának egyik mottója a „munka”. „Ezen a napon ellátogattam a tatabányai Kereskedelmi, Vendéglátó- és Idegenforgalmi Szakközép- és Szakiskolába, majd megtekintettem az ASG gépgyárat és a Bridgestone ipari parkját, délután Tatán a 84 éves Cs. Kiss Ernő fafaragó műveit néztem meg. Mindegyik helyszínen olyan emberekkel találkoztam, akik hittek abban, amit csináltak. Hittek abban, amiért dolgoztak. Egy új tanműhely felavatása számomra is a hitet testesíti meg. Hitet abban, hogy az itt tanulók szakmájuk kiválóságai lesznek majd, ezáltal pedig hazánk gyarapodni, növekedni lesz képes” – fogalmazott a köztársasági elnök, aki felavatta az Alapy új tanműhelyét. rg

RÖVIDEN

A SZÉPKORÚAKAT KÖSZÖNTÖTTÜK

Október 28-án pénteken délelőtt Pajor Bélánét köszöntötte dr. Molnár Attila. A születésnapos most töltötte be a kilencvenedikét.

A helyi Harmónia Lakóotthonban élő idős asszonyt virágcsokorral, ajándékosárral, egy miniszterelnöki oklevéllel kereste fel a városvezető. A korábban a rendőrségen dolgozó ünnepelt elsősorban a régi időkről mesélt, és büszkén mutatta meg unokái rajzait, amelyeket születésnapjára ajándékoztak neki.



November 2-án újabb köszöntésre került sor, ezúttal Szönyben az Ady Endre utcában, ahol Petz Jánosné Ilonka néni ünnepelte 95. születésnapját. A köszöntésen a polgármester mellett megjelent Sári János, a körzet képviselője, és dr. Kreft-Horváth Loránd, alpolgármester, Ilonka néni háziorvosa is. Ilonka néni kifejezetten jó egészségi és szellemi állapotnak örvend. Ellátja magát, gondozza a kertet. 1916-ban született Tárkányon. Megélte az egész XX. századot: az első és a második világháborút, Trianont, a sötét 50-es éveket, a Kádár-rendszert és a rendszerváltást. Hosszú évtizedeken át a tatabányai gyógyszerelosztó központban dolgozott raktárvezetőként. Innen ment nyugdíjba.

Dr. Molnár Attila külön hangsúlyozta: szívén viseli az idős emberek sorsát, épp ezért az önkormányzat igyekszik a szépkorúak mind nagyobb megbecsülését elősegítő szociális és időügyi programot folytatni.

Úszás, sport, életforma

Szeptemberben komplex úszásoktatási program indult Komáromban. A város vezetésének célja, hogy valamennyi felnőtt generáció tanuljon meg úszni. Ez a sport nem csupán az egyik leghatékonyabb edzésforma, de adott esetben életet is menthet. A program országosan is egyedülállónak számít.



TURI BÁLINT ALPOLGÁRMESTER

Alpolgármester úr, miért gondolta úgy, hogy fontos elindítani egy úszásoktatási programot Komáromban?

A sportágak sorában sajátossága miatt külön kell foglalkozni az úszással. Azért, mert nem csupán egy sportágról van szó a sokféle testmozgási lehetőség közül, hanem olyan alapkészségről, amely minden egyes ember számára kívánatos. Kis túlzással azt mondhatjuk, hogy amint járni, futni, kerékpározni tudunk, úgy úszni is mindenkinek tudnia kell (kellene). Hogy miért? Mert ez az a sportág, amely a legsokoldalúbban edzi a testet, védi egészségünket ősi közegünkben, a vízben. Kora gyermekkortól kezdve a legkésőbbi életkorig lehetőséget ad az egészség megőrzésére, szervezetünk karbantartására, izmaink, ízületeink átmozgatására úgy, hogy szinte a súlytalanság állapotában

végezne, semmilyen káros hatást nem jelent mozgásszerveinkre, ízületeinkre. Emellett életünk során számos alkalommal kerülhetünk olyan szituációba, amikor az úszástudás akár életet is menthet. Akár sajátunkét, akár embertársunkét menthetjük meg, ha vízbiztonságunk van. A fenti megfontolások miatt javasoltam, hogy Komáromban indítsunk egy, a teljes felnőtté váló ifjúságra kiterjedő komplex úszásoktatási programot. Ne nőjön fel városunkban egyetlen gyermek se úgy, hogy nem tanul meg úszni, nincs vízbiztonsága! Ráadásul a városban nem fog egyetlen egy tehetség sem elkalodni. Ha Komáromban születik meg a következő Egerszegi Krisztina, akkor őt

biztosan felfedezik az úszásoktatók.

Adottak a feltételek egy ilyen nagyszabású program megvalósításához?

Igen, Komáromban mind a tárgyi, mind a személyi feltételek adóttak. A fedett uszoda, valamint annak tanmedencéje ideális feltételrendszert nyújt az év bármely szakában az úszás oktatására és gyakorlására. Továbbá fontos, mondhatni nélkülözhetetlen körülmény az, hogy városunkban olyan, évtizedek óta tevékenykedő szakembergárda van, akik nagy gyakorlatra tettek szert az úszás oktatásában. Ezt az ideális feltételrendszert ki kell használnunk! Korábban is folyt természetesen úszásoktatás és a már úszni tudóknak vannak úszásórák, sőt edzések az uszodában, de mostantól egy komplex prog-

ramot indítunk. Nyugodtan kijelenthetjük, országos szinten is párját ritkítja a kezdeményezés. Nemigen akad példa hazánkban arra, hogy egy településen a teljes felnőtté váló generációt megtanítsák úszni

Kinek tartják pontosan az úszásoktatást?

Felmenő rendszerben, az óvodák nagycsoportosaitól kezdődően (2005-ben születettek) minden kisgyerek lehetőséget kap az úszás elsajátítására. Terveink szerint szervezett úszásoktatásuk folytatódik majd általános iskolás első és második osztályos korukig. Ezt követően Komárom városi úszódiplomát kap majd minden kisdíák, arany, ezüst-, vagy bronzminősítéssel, attól függően, hogy három, kettő, vagy egy úszásnemet sajátított-e el.

Hol, milyen gyakorisággal zajlanak a foglalkozások?

A nagycsoportos gyerekek szervezett kezelet között óvónénik és dadusai (szülők, nagyszülők is elkísérhetik őket) kíséretében, ősszel és tavasszal is tíz héten keresztül, heti egy alkalommal mennek az uszodába. A szőnyi és monostori kicsiket autóbusszal különjárat szállítja. A program egyébként október elején indult. Legelőször az óvodák vezetőivel tartottunk megbeszélést a megvalósításról. Támogatásukat kértük a program elindulásához. Velük konzultálva állítottuk össze a heti órarendet. Ezt követően került sor az óvodákban és a városházán szülői értekezletekre, ahol minden felmerülő kérdést részletesen tisztáztunk.

Kell fizetni az úszásoktatásért?

Nagyon fontos tudni a programról, hogy ez teljesen ingyenes a szülőknek, a családoknak. Úgy gondolom, ezzel komoly terhet veszünk le a kisgyerekes szülők válláról. Gazdasági válság van, annak minden bajával együtt. Rengeteg a nehéz helyzetben lévő család. Csak a tehetősebbek engedhetik meg maguknak, hogy úszástanfolyamra írássák be gyermekeiket. Így ebben legalább esélyegyenlőség van.

Minden kisgyerek, kivétel nélkül, a család anyagi helyzetétől függetlenül megtanulhat úszni. Szeretnék megemlíteni még egy nagyon fontos dolgot. Mégpedig azt, hogy a strand vezetése és dolgozói teljes mértékben a program mellé álltak. Ez



jelenti egyrészt azt, hogy az önkormányzati tulajdonú Komthermál Kft. nem számlázza ki az önkormányzatnak a belépőjegyeket, tehát ingyenesen engedi be a gyerekeket az



uszodába, valamint az sem mindegy, hogy milyen szívesen, segítőkészséggel fogadják a csoportokat. Mindkettő nagyon fontos a program sikeres lebonyolítása érdekében.

Összesen hány gyermeket érint ez az egyedülálló program?

Az óvodákba összesen 229 nagycsoportos korú (2005-ös születésű) gyermek jár jelen pillanatban. Az utánuk következők (középsősök) 193-an, a kiscsoportosok 178-an vannak. A program kiteljesedésével - két év múlva - tehát körülbelül hatszáz gyermek

rendszeres úszás oktatásáról, sportolásáról van szó! Remélhetően ennek a létszámnak a tartós megmaradásával számolhatunk hosszabb távon is. E nagy létszám programba bevonása ellenére nem lehet teljesíthetetlennek mondani a finanszírozását. Egészségügyi prevenció jelentősége pedig felbecsülhetetlen. A befektetett összeg ebben az esetben valóban jó helyre kerül, bőven megtérül és kamatozik a felnővekvő egészségesebb generációk életében. Nem túlzás azt mondani, hogy életminőségi szempont az, ha birtokában vagyunk az úszásnak. Ezért örülök annak, hogy széles támogatottságot sikerült kapnia a programnak.

Mennyire népszerű a gyerekek körében az uszodalátogatás?

A program első hetét követően valamenyny óvoda vezetőjét levélben kerestem meg. Arra voltam kíváncsi, hogy milyenek az első tapasztalatok. A gyerekek hogyan viselkednek, tetszik-e nekik a program? Nagyon kedvező tapasztalatokról számoltak be az óvodavezetők. A kicsik élvezik a foglalkozásokat, többen az oktatás végén ki sem akarnak jönni a medencéből. Ez jelenti a legbiztosabb sikert, ez a legfontosabb visszajelzés számomra. Bízom abban, hogy egy hosszú távú, sikeres kezdeményezés született meg ezen az őszi Komáromban.

se

RÖVIDEN

PARLAMENTI LÁTOGATÁSON A GYEREKEK

Október közepén komáromi óvodások és kisdíjak ismerkedhettek meg az Országházzal. A gyermekeket és kísérőiket dr. Molnár Attila polgármester, országgyűlési képviselő fogadta. A helyi Kistáltos óvoda ovisai, a kicsik szülei és az intézményi dolgozói október 17-én, míg a Dózsa György Általános Iskola diákjai és tanárai október 22-én töltöttek néhány órát a Parlament falai között. Az idegenvezetés során a gyerekek megismerkedhettek a hazai törvényhozás legfőbb helyének történetével, megnézhatték a Szent koronát, valamint az üléstermet is.

PÁLFFY ISTVÁNNAL ÜNNEPELTÉK

Több száz nyugdíjas vett részt az október 20-án megtartott Szépkorúak estjén. A rendezvényre, melyre mindhárom nyugdíjas klub tagjai meghívást kaptak, a szőnyi Petőfi Sándor Művelődési Házban került sor.

Dr. Molnár Attila polgármester beszédében elmondta, hogy a tavasszal létrejött kiemelt támogatás célja, hogy folyamatosan figyelemmel kísérjék a nyugdíjas klubok működését. Azt szeretnék, hogy a szépkorúak ne csak egy-egy rendezvény alkalmával érezzék, hogy a város törődik velük, hanem az év minden napján. Kezdeményezték, hogy a három nyugdíjas klub több közös rendezvényt tartson, hogy minél jobban megismerjék egymást. Az este vendége Pálffy István volt, aki nagy örömmel vette a meghívást, hiszen mint mondta, nagyon fontos az idős emberek megbecsülése. Komárom ebben jó példával jár elől. Számára is fontos, hogy olyan műsorok szerepeljenek a televíziók kínálatában, amelyek a szépkorúakat is megszólítják. A rendezvény folyamán a Bozsik József Általános Iskola diákjai adtak színvonalas műsort. Az est a László testvérek fellépésével és cigányzenével ért véget.

Pályázatokkal a jövőért

A város több tucat tenderen vesz részt, amelyek kedvező elbírálása esetén több területen is új lehetőségekhez juthatnak a komáromiak. A következőkben Hornig Rudolfné alpolgármesterrel az önkormányzat által benyújtott pályázatokat tekintjük át.



Alpolgármester asszony, az egyik leggye-
több kérdés manapság a munkahelyterem-
tés...

Az önkormányzat a maga eszközeivel próbál munkát adni mindazoknak, akik dolgozni szeretnének. Így az április 8-án indult és december 31-ig tartó vasúttisztasági-idegenforgalmi programunkban 51 főt foglalkoztatunk, akik az Almásfüzitő – Komárom – Ács közötti pályaszakasz rendbetételén dolgoznak. A projektre valamivel több mint 50 milliót nyertünk, amelyhez 5,7 millió Ft önrészt biztosított a város. Az összegből a hivatal bért és járulékot fizet, valamint eszközöket, munkaruhát és védőfelszerelést vásárolt. A „Rövid időtartalmú közfoglalkoztatás” című pályázatunk keretében utcáink, parkjaink és közterületeink tisztán tartásán 40 fő dolgozott napi 4 órában, idén február 15-e és május 15-e között. Az elnyert összegből a dolgozók bér- és járulékköltségeit térítette meg az önkormányzat, mintegy 5 millió Ft összegben. A „Huzamosabb időtartamú közfoglalkoztatás” pályázatunkban március 1-je és október 31-e között 14-en dolgoztak napi 6 órában az önkormányzat által fenntartott intézményekben. E pályázat keretében a város 5 millió Ft támogatásban részesült.

Komárom a turisztikára kíván építeni. Ehhez elengedhetetlen a megfelelő közúthálózat. Adódik a kérdés, az infrastruktúra fejlesztésével kapcsolatban történt-e előrelépés?

A „Közlekedésfejlesztési Koordinációs Központ - Balesetveszélyes csomópontok átépítésének társfinanszírozása” című pályázatot idén január 31-én nyújtottuk be. A projektben az 1. számú út és a Rákóczi rakpart találkozásánál lévő vasúti átkelőhelynél történik majd sávbővítés, amely a már érvényben lévő döntés értelmében jövő tavasszal kezdődhet meg. Ezzel megszűnhetnek a sorompónál lévő szabálytalanságok. A pályázaton közel 55 millió Ft-ot nyert a város, amelyhez Komárom 23,5 millió forint önrészt biztosított. Úgy gondolom, ezzel a lépéssel sokkal biztonság-

gosabbá, egyszersmind kényelmesebbé válik majd a városi közlekedés. Itt jegyzem meg, hogy nemrég döntöttünk az Erkel utca és a Templom köz felújításáról is.

Történt jó pár új beszerzés is...

A „Közművelődési érdekltség-növelő támogatás” keretében a közösségi fejlesztésre 2,5 millió támogatást nyertünk, amelyet a művelődési házak eszközfejlesztésre fordítottak. „A pedagógiai, módszertani reformot támogató informatikai infrastruktúra fejlesztése Komáromban” projektben mintegy 41 millió Ft értékben szereztünk be informatikai eszközöket. A város négy általános iskolájába új interaktív táblák, projektorok, laptopok, és asztali számítógépek kerültek. Néhány héttel ezelőtt a testület rendkívüli ülésen döntött az Országos Informatikai Programiroda „Informatika és közigazgatás 2011” című pályázatán való részvételről. Pozitív elbírálás esetén az önkormányzat számítógépparkja további informatikai eszközökkel gyarapodhat, amely a zökkenőmentesebb ügyintézés felé tett újabb lépésnek tekinthető.

A polgármester úr deklaráltan egy városnak tekinti Észak- és Dél-Komáromot, pályázati vonalon van-e együttműködés a szlovákiai oldallal?

Kiváló a kapcsolat, amelyet mi sem bizonyít jobban, minthogy nemrég közös területfejlesztési pályázatot nyújtottunk be. A pályázat célja Észak- és Dél-Komárom gazdasági, kulturális, infrastrukturális fejlesztéseinek, beruházásainak összehangolása, későbbiekben pedig bizonyos intézmények és létesítmények közös használata. Reményeim szerint a pályázat még hatékonyabb gazdasági, kulturális, szociális, egészségügyi és sport együttműködést eredményez majd. A Trianon által kettészakított város így több területen újra egységes lehet. A pályázaton belül különböző konferenciák, és munkakonzultációk is megrendezésre kerülnek majd. A Magyar Állam és az Európai Unió által a szlovákiai partnernek

nyújtott támogatás összege 99,5 ezer euró (kb. 28 millió Ft). Komárom, mint külföldi partner 37 ezer euró (kb. 10,5 millió Ft) támogatást kapott. A határon átnyúló további projektjeink közé tartoznak a „HUSK - Üzleti együttműködés elősegítése” valamint a „HUSK - Tanulmányok, tervek, képzések” elnevezésű pályázatok. Mindkét pályázat az EGTC (Európai Területi Együttműködési Csoportosulás) jegyzi. A korábban szintén az EGTC által benyújtott „HUSK - Közösségi csatlakozási programok-média” pályázatra 300 ezer euró támogatást nyertünk. További közös projektjeink közé tartozik a nemrég beadott „Magyarország – Szlovákia Határon Átnyúló Együttműködési Program 2007-2013” elnevezésű pályázat, amely a meglévő ipari parkok bővítésére nyújt lehetőséget. Az EGTC-tagok közül ilyen irányú fejlesztésben jelenleg Komárom és Ógyalla érdeklődött, a pályázatot így a két város együtt adta be. A projekt összköltsége 2,5 millió euró, amelyből a Komáromra jutó összeg 1,9 millió euró, azaz mintegy 575 millió forint. Mivel a pályázat támogatása 95%-os, így az önkormányzatnak 28 millió forint önrészt kell biztosítania. A városi képviselő-testület szintén nemrég szavazott a közös szabadidős programok szervezését célzó „Emberök közötti kapcsolatépítési projektben” való részvételről is. A Pons Danubii által előkészített pályázatban hét település vesz részt. Komárom 5 %-os önrész mellett mintegy 14.000 euró támogatást kaphat. Az Európai Unió Central Europe Programja keretében német, osztrák, szlovák és román partnerekkel együttműködve nyújtottunk be pályázatot. A kiírás lehetőséget biztosít a Limes vonalán elhelyezkedő települések római kori örökségének népszerűsítésére. A magyarországi partner 130 ezer euró költségkerettel rendelkezik. A pályázat 85%-os támogatottságú, amelyhez a városnak 15%-os önrészt kell biztosítania. Nézetem szerint mindezen pályázatok a város érdekét képviselik, és nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy Komárom, a jövőben még inkább otthonunkká válhasson.

Új igazgató a kórház élén

A képviselő-testület egyhangúlag meghozott döntése alapján októberben új vezető került a Selye János Kórház élére. Dr. Ferencz Pétert eddigi pályafutásáról, a Selye János Kórház jelenlegi helyzetéről és jövőjéről, illetve a funkcióváltásról kérdeztük.

Igazgató úr ugyan már több fórumon bemutatkozott, de mégis arra kérem, hogy röviden ismertesse eddigi pályafutását a Komáromi Újság olvasóival!

A Pécsi Orvostudományi Egyetemen, az Általános Orvostudományi Karon szereztem diplomát. Pécssett kezdtem dolgozni, szülész-nőgyógyászként. Még az egyetem alatt megnősültem, feleségem tanárnő, két lányunk és egy fiunk született. Pályakezdő orvos voltam ekkor, sok szakmai teherrel és ügylettel, így a szakvizsga vízvázlatzó lett az életemben. Ekkor még nem volt olyan mértékben kialakult szakmai összeköttetés-rendszerem és patientúrám, hogy ne tudtunk volna könnyen változtatni, ezért is határoztunk úgy, hogy Székesfehérvárra költözünk, közelebb a rokonainkhoz. A megyei kórházba kerültem, ahol végigjártam a szakmai ranglétrát. Előbb adjunktus, majd másod-főorvos lettem. A rendszerváltás után alakult meg a tisztiorvosi szolgálat. Ekkor lettem megyei tisztifőorvos. Tízennégy év alatt megismertem a hatósági tevékenységet, az egészségügyi és finanszírozási jogszabályokat. Tisztifőorvosi éveim alatt szereztem második szakképesítésemet megelőző orvostan és népegészségtanból. Amikor 2004-2005-ben átszervezték a tisztiorvosi szolgálatot, elkerültem a szolgálattól, és egy kistérségi egészségügyi központ vezetője lettem, mely vállalkozási formában működött. 2008-ban a kistérségi önkormányzat megpályáztatta a Batthyány Kázmér Szakkórház igazgatói állását, melyet elnyertem. Három éven át dolgoztam Kisbéren, ekkor jött a komáromi felkérés.

Elsőre igent mondott a komáromi önkormányzat megkeresésre?

Nem volt egyszerű a döntés, hiszen a szívem egy része kötött, sőt még most is köt a Batthyány Kázmér Szakkórházhoz. Egy nehéz anyagi helyzetben lévő intézmény vezetését vettem át 2008-ban. A kórház teljes állománya mellém állt, így három év alatt sikerült megszüntetni az adósságot, sőt a kórház most már tartalékkal is rendelkezik. Kidolgoztunk közösen egy szakmai programot, melynek megvalósítása még folyamatban van. A Selye János Kórház igazgatásában



DR. FERENCZ PÉTER IGAZGATÓ

azonban nagy szakmai kihívást láttam. Ez az intézmény a központi kormányzat elképzelése szerint abba a kategóriába tartozik, ahol a szerkezeti átalakítás központilag támogatott. Ez a funkcióváltás, mely elsősorban a lakosság érdekeit szolgálja, nagy odafigyelést kíván az egész kollektívától, hiszen úgy kell végbemennie, hogy az a napi munkát egyáltalán ne akadályozza, s mindközben az összes elvárásnak megfeleljünk.

Hogyan kell elképzelnünk a gyakorlatban ezt a funkcióváltást?

Különböző evidenciák vannak ezzel kapcsolatban, melyeket mindenképpen figyelembe kell vennünk. Ezek egy része ismert, melyek meghatározzák az alapvető irányokat és lehetőségeket. Természetesen nekünk is megvannak a saját elképzeléseink. A legfőbb cél egy olyan szakmai program kialakítása, mely mindenki által képviselhető. Nyilvánvaló, hogy egy átalakítás során felmerülnek érdeksérelmek, melyeket kezelni kell. A Selye János Kórház jó kór-

ház, de vannak hiányosságai. Például nincs a remekül működő belgyógyászati osztály mellett krónikus belgyógyászati osztály. Ez finanszírozási szempontból is meghatározó lesz a jövőben. Kiválóan működik a gyermekgyógyászati és az ápolási osztályunk 15 ágygal. Lehet, hogy a jövőben nagyobb ápolási ágyszámra is szükség lenne. Jól működő szülész-nőgyógyászati és sebészeti osztályunk sorsát valószínűleg központi, szakmai kollégiumi elvárások alapján született döntések fogják meghatározni. Megvannak a lehetőségeink egyéb szolgáltatások bevezetésére is. Ilyen például az egynapos sebészet, a nappali kórházi ellátás, a reumatológia, a rehabilitáció, a balneoterápia vagy az Észak-Magyarországon egyedülálló gyógyvíz, melyre a jövőben jobban kellene építenünk fizioterápiát és gyógytorna fejlesztéssel is. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy Komárom földrajzi elhelyezkedése az egészségügyi ellátás szempontjából is meghatározó. Sokáig úgy tűnt, hogy nyitva lesznek a kapuk Győr felé is,

de az új elképzelések szerint Komárom-Esztergom megye Fejér megyével és Budával alkot majd egy egészségügyi ellátási térséget. Az ellátások, a betegutak egy része tehát Tatabánya és Buda felé vezet majd. Ehhez mindenképpen alkalmazkodnunk kell.

A funkcióváltás során mit kell a Selye János Kórház esetében legelőször átalakítani, hogy a további változtatások is eredményesek legyenek?

A legsürgetőbb feladat a kommunikáció folyamatos biztosítása. Én személy szerint nagyon igénylem a folyamatos információ-áramlást. Elengedhetetlen, hogy direkt és közvetlen módon tájékoztassanak azokról a hírekről, melyek a kórház napi működésére vonatkoznak. Ugyanilyen fontos az is, hogy azokat az információkat, melyeket én kapok, továbbítsam a kollégák felé. Ennek érdekében bevezettem egy új vezetői információs rendszert. Heti rendszerességgel rövid találkozókön biztosítjuk a kommuni-

káció zavartalanágát. Emellett szükségünk van egy új gazdasági vezetőre, hiszen a korábbi gazdasági igazgató nyugdíjba vonult. Nélkülözhetetlen egy olyan szakember is, aki a controlling- és finanszírozási-ügyeket a minőségirányítás szempontjából magas színvonalon ellátja. Mint mondtam, az átalakítás alatt a kórháznak zavartalanul működni kell, nekem pedig nem lesz eleendő időm arra, hogy a szakmai kérdések mellett a gazdasági- és műszaki kérdésekkel is mélységükben, napi szinten foglalkozzak.

Az átalakítás általában személyi változtatásokkal is jár. Mi a helyzet a Selye János Kórház esetében?

Bizonyos változásokat már végrehajtottam. Az általános helyettesem, dr. Szakál Imre főorvos, a belgyógyászati osztály vezetője lesz. Az általános helyettesi feladatokat és a rendelőintézeti igazgatói feladatköröket különválasztom. Mindezt azért, mert a rendelőintézet egy külön telephelyen működő, önálló szervezeti egység, így élére

olyan vezető kell, aki napi szinten jelen van és így jól meg tudja oldani a felmerülő akut problémákat. A poszt betöltésére a Selye János Kórház korábbi igazgatóját, Schlezák Judit főorvosnőt kértem fel.

A helyeket leginkább az foglalkoztatja, hogy a funkcióváltás miatt kell-e elbocsátásokra számítani?

Az átalakulási folyamatban mindenkire szükség lesz. Várnak ránk olyan szakmai kihívások, melyeknek meg kell felelnünk. A funkcióváltás azonban bővítést is eredményez. Konkrétumokat azonban csak akkor tudok mondani, ha már ismertek lesznek az egészségügyi kormányzati elvárások és a lehetőségek is. A folyamat természetesen nem egyik napról a másikra történik. Az egészségügyi intézmények esetében a finanszírozási év november elsejétől a következő év október 31-ig terjed. Ezt az átalakulást addig kell végrehajtanunk és ebben az átalakulási folyamatban nem nélkülözhetjük az önkormányzatot sem. (se)



Nők a férfiakért kampány

Tavasszal nagy sikerrel indította útjára Komárom önkormányzata a Férfiak a nőkért kampányt, melyben az urak az emlő- és a méhnyakszűrések fontosságára hívták fel a hölgyek figyelmet. A program most a társadalmi felelősségvállalás irányát megfordítva a férfi lakosságot buzdítja a szűrővizsgálatokon való részvételre. A kampány során a helyi közéletben ismert nők hívják fel a figyelmet a megelőzés fontosságára.

A prosztatarák elősorban az idősebb férfiakat megtámadó leggyakoribb daganatos megbetegedés, de 40 éves kor felett bárkinél, bármikor kialakulhat. A veszélyeztettség a kor előrehaladtával egyre nő, ezért érdemes 45 éves kor felett minimum kétevente elvégeztetni a szűrővizsgálatot. A prosztatarák kialakulásának oka egyelőre ismeretlen, így védekezni sem lehet ellene. Egyedüli biztos módszer a rendszeres szűrővizsgálat, hiszen az idejében felfedezett elváltozás jól gyógyítható vagy nagy mértékben visszaszorítható, így a beteg számára tünet- és panaszmentes, teljes értékű élet biztosítható. A komáromi számarányok tükrözik az országos átlagot: 100 betegből egyet azonnal szövettani vizsgálatra kell küldeni, míg 3-4 páciensnél a gyanú merül fel. A szűrés több



részből áll. Egyrészt a vérvizsgálatból, mely a prosztataspecifikus antigén, a PSA-szint meghatározására szolgál, illetve a tapintási leletből, az ultrahangos vizsgálatból és adott esetben a szövettanavételből. A prosztatarák kezelésének a daganat stádiumától függően több módja is létezik, ezek közé tartozik a sebészeti beavatkozás, a sugárke-

zelés, a hormonterápia és a kemoterápia. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az időben felfedezett daganatos elváltozás jól kezelhető, gyógyítható. Ezért elengedhetetlenül fontos a rendszeres szűrővizsgálat! A Nők a férfiakért kampány a tervek szerint december közepéig tart majd, amikor is a helyi közéletben ismert hölgyek hívják fel az urak figyelmét a szűrés fontosságára. A lakosok több fórumon, így az újság hasábjain, a televízióban, plakátokon és szórólapokon értesülhetnek a kampány zajlásáról. A nők társadalmi felelősségvállalása ebben az esetben azért fontos, mert a férfiak jóval kevesebbet törődnek az egészségükkel, nem szívesen vesznek részt önként a különféle szűrővizsgálatokon, és nagyobb arányban vannak kitéve a modern civilizáció ártalmainak. se

„Aki bízik a jövőben, fát ültet”

A Komáromi Erődök Barátainak Egyesülete (KEBEL) évek óta abban segít, hogy szorosabbá fűzze a helyiek és az erőd kapcsolatát. Munkájuk széles skálán mozog, a kulturális programoktól kezdve a természetvédő tevékenységen át egészen a pályázatok meghirdetéséig. Legutóbb faültetésre buzdították a komáromi családokat.

Menjünk picit vissza a múltba. Mikor és milyen céllal alakult az egyesület?

2006-ban az erőd és a civil emberek kezdeményezésére összeállt egy 25 fős társaság az erőd munkájának megsegítésére. Az alapelvekben több feladat megvalósítását tűztük ki célul. Ezek egy része az erődrendszer emlékének megújulására, hosszútávú fenntartására és méltó hasznosítására vonatkozik. A tagok az egyesület megalakulása óta aktívan részt vesznek az erődök műemléki értékeinek és természeti környezetének megóvásában. Igyekszünk még jobban fellendíteni az erődök kulturális életét. Taglétszámunk az évek során 40 főre duzzadt. Az összetétel igen vegyes, nyugdíjasok, aktív dolgozók és fiatalok egyaránt tevékenykednek a szervezetben. Ismert emberek is mellénk álltak, például a Hadtörténelmi Intézet igazgatója, Kedves Gyula ezredes úr és a tatai parancsnokhelyettes, Zsigmond Kálmán ezredes úr.

Az Önök által megszervezett kulturális programok közül kiemelkedő volt a fűvőszekari találkozó.

Tavaly és idén is már a kulturális örökség napja alkalmából került sor a fűvőszekari találkozóra. Nagy örömünkre Polgármester úrtól kaptunk 200 ezer forintot, így újra lehetőségünk nyílt a hagyomány továbbvitelére.

Idén egy új kezdeményezést is életre hívtak, mégpedig a faültetési programot.

Alapelveink értelmében a kulturális programok megszervezése mellett a környezetet is szépíteni akarjuk. Igaz, sokan úgy gondolják, hogy az erőd túl messze van és ezért ritkán mennek ki. Így jött a faültetési ötlete, hiszen ha a családok fát ültetnek gyermekeiknek, akkor annak fejlődését figyelemmel kísérik, és többször kilátogatnak majd az erődbe. Célunk ebben az esetben is a hagyományteremtés. Az erőd egy épített örökség, melyet mi szeretnénk tovább építeni a magunk módján. A világban sok helyen pusztítják az erdőket, mi létrehozni szeretnénk. Ehhez kérjük a komáromiak segítségét.

Az erőd melyik részét kapták meg erre a célra?

A Duna parton, a hátsó bejáratnál, a gesztenyefasoron volt régen a tisztí korszó. A fasor végén egy füves terület található, itt szeretnénk létrehozni a ligetet. Most hársfákat ültetünk ki, ez lesz a liget széle. Semmiképpen nem akartuk tájidegen, divatosnak számító növényekkel borítani a területet. Ezért esett a választásunk a hársra, mely kifejezetten magyar fa, és az emberek nagy többsége szereti is. Jövő év tavaszától, amikor is folytatjuk a faültetést, szeretnénk nagyobb kínálatot biztosítani. Lenne kőris, tölgy és gesztenye is.

Hogyan fogadták a komáromiak a kezdeményezést?

Az idei péknapiakon a Kebel is kapott egy pavilont a bemutatkozásra. Ekkor kezdtük osztogatni a szórólapokat. Az emberek többsége nagyon szimpatikusnak találta az ötletet. A Selye János Kórház szülészeten szintén minden kismamához eljutott kezdeményezésünk híre. Így jelentkezett nálam az első anyuka, aki örömmel jelentette, hogy megszületett kislányuk, Janka Sára, és szeretnének neki egy fát ültetni. Összesen hatan jelezték, hogy részt vesznek a faültetésben. Véleményem szerint nagyobb nyilvánosságra van szükségünk, hogy létrehozzuk a Kebel ligetet. Terveink szerint november második hétvégéjén ültetjük el a fákat. Bízom benne, hogy addig lesznek még jelentkezők, hiszen a szórólapok megtalálhatóak a komáromi bababoltokban és a védőnőknél is.

A felhívásban az szerepelt, hogy jelképes összegért lehet megvásárolni a fát. Mít takar ez pontosan?

A jelképes összeg 10 ezer forintot jelent. Azért ennyi, mert konténeres fákról van szó, melyeket ide kell szállítani, ki kell ásni a gödröt, a fákat el kell ültetni és gondozni kell. Az egyesület tagjai természetesen vállalják, hogy gondozzák majd a fákat, de mint előbb említettem, a fő cél az lenne, hogy a családok kísérjék figyelemmel fájuk



BÁGI FERENCNÉ ELNÖK

további életét. A családok kapnak egy emléklapot, illetve minden fára kihelyezünk egy gyermeket ábrázoló sziluetttet, melyen annak a kisgyermeknek a neve lesz olvasható, akiért a szülők a fát ültették.

Milyen egyéb terveik vannak a jövőre nézve?

Amit biztosan tudok mondani, hogy megszervezzük a Mikulás-futást a gyermekek részére, ahol finomságokkal, meleg teával és szalancukorral várjuk a résztvevőket. Szeretnénk meghívni olyan művészeket, akik a nőt formázzák meg, legyen szó szoborról, festményről, rajzról vagy fényképről. Ezekből az alkotásokból szerveznénk egy kiállítást. Januárra tervezzük a második világháborúban elesett komáromi katonák emléktáblájának felavatását az erőd bejáratánál. Szeretnénk megismételni a második világháborúval és /vagy az orosz megszállással kapcsolatos felhívásunkat, hiszen lassan elfogynak azok az emberek, akik mesélni tudnak ezekről a borzalmakról. A Radeztky-huszárok emlékművének újraavatása kapcsán jutott eszünkbe, hogy a jövőben felkérnénk egy avatott szakembert, hogy a koszorúzás után tartson történelemórát a helyi iskolásoknak és az érdeklődő komáromiaknak. se

„Nemcsak a pálinkafőzőt illeti a dicséret”

Borbély Gyula igazán tudja, hogy mitől jó egy pálinka, hiszen számos elismerést kapott párlataiért. Tagja a Pálinka Lovagrendnek és a Magyar Gasztronómiai Szövetségnek. Mindenütt azért munkálkodik, hogy a magyar pálinka visszanyerje megérdemelt presztizsét. A családi vállalkozás felvirágoztatásán túl álma egy pálinkakóstoló helyiség kialakítása.



Hogyan indul egy pálinkafőző mester, egy pálinkalovag pályafutása?

Az enyém elég prózaian. Az egykori termelőszövetkezetben megüresedett a pálinkafőzdei hely, és engem kértek fel annak betöltésére. Bizonyára azért esett rám a választás, mert tudták rólam, hogy józan életű ember vagyok. Ráadásul azon a telken, ahol most élünk, a feleségem családjának pálinkafőzdéje volt. Így aztán a feleségem nagybátyja is arra biztatott, hogy tegyek egy próbát. Persze bátorság és bátorítás is kellett hozzá. Újdonságnak számított, bár a minőség fogalmával egyáltalán nem voltam tisztában. Egy éven át mindenféle szaktudás nélkül főztem a pálinkát, majd iskolába küldtek. A tsz átalakulásakor ugyan elég hosszadalmas folyamat végeredményeként, de az én tulajdonomba került a pálinkafőzde. Folytattam a korábban megkezdett bérfőzést, 4-5 éve pedig a kereskedelmi főzést is megpróbáltam. Felújítottuk az üzemet, mely a kor szellemének megfelel, és a

minőség javítása szempontjából is elengedhetetlen. Teljes mértékben családi vállalkozásként működünk, hiszen a feleségem, a fiam, a lányom, a vejem, a menyem és még a hat éves unokám is valamilyen úton-módon bekapcsolódik a pálinkafőzésbe.

Gondolom, ezerszer szembesült már a kérdéssel: mitől lesz jó egy pálinka?

Mindig elmondom, hogy nem csak a pálinkafőzőt kell dicsérni, hanem azt, aki a gyümölcscefrét elkészíti. A jó pálinka alapja a jó cefre. Ha magát a folyamatot nézzük, akkor külön kell választani a bérfőzést és a kereskedelmi főzést. Előbbi esetében készen kapom a erjesztett gyümölcsöt, míg a másikban én dolgozom fel. Ahhoz, hogy jó minőségű legyen a cefre, éretten kell leszedni a gyümölcsöt, hogy a benne lévő cukor alkohollá alakuljon. Ha nincs benne cukorból átalakult alkohol, akkor főzhetem akár itéletnapig is. A pálinka minőségének nyolcvan százaléka itt dől el. Hiszen miután a gyümölcscefrét beleteszem a zárt

rendszerbe, ott a párlatválasztáson kívül már nem sokat tudok tenni a minőségéért. Nem tudom feljavítani, de elrontani sem. A minősége attól függ tehát, hogyan tudom feltárni a gyümölcsben lévő cukrot. Illetve, hogy kinek mi a jó pálinka, az attól függ, hogy az illetőnek milyen az ízvilága.

Mennyire nevezhető szezonálisnak a pálinkafőzés?

A bérfőzés mindenképpen szezonális. Ősszel hozzák a szőlőt, az almát vagy a szilvát. Amennyiben jó a termés, akkor még a holt időszakra, március és május környékére is maradhat lefőzendő gyümölcs. Bár én mindig azt mondom, ha kész a cefre, akkor a lefőzést is érdemes megcsinálni. A kereskedelmi főzés szintén a gyümölcssterméstől függ, csak más szempontból. Az anyagi vonzatra gondolok. Ha rossz a termés, akkor drágábban jutunk hozzá az alapanyaghoz, vagy ha különleges pálinkát szeretnénk készíteni, annak a hozzávalóit is meg kell fizetni.



Ön melyik gyümölcsöt részesíti előnybe, melyikből készíti legszívesebben pálinkáit?

Az első pálinkáimat chardonnay szőlőből csináltam és aranyérmert kaptam érte a Gyulai Pálinkafesztiválon. Érthető módon azóta a szőlő a kedvencem. De szeretem a barackot és a szilvát is. Az előbb említett aranyérem mellett számos elismerést kaptam már. Legutóbb a Gasztronómiáért Érdemérmert. A pálinka eddig a gasztronómia kakukktójtása volt. Véleményem szerint azonban ott a helye. A Gasztronómiai Szövetségbe belépve azon munkálkodom, hogy a pálinka valóban a magyar gasztronómia részévé váljon. Persze nem arra gondolok, hogy minden étkezésnél lerészegedésig inni kell. A pálinkaivás kultúrája alapvető változtatásokra szorul. Tevékenységemért a Magyar Gasztronómiai Szövetség egy érdemérmel jutalmazott. Negyedik éve foglalkozom a kereskedelmi főzéssel, így országsherte még nem vagyok ugyan ismert, de a régióban a tőlem telhető legjobb

módon próbálok megkapaszkodni, hogy a magyar pálinka presztizsét visszaszerezhesük

Mennyire árt a magyar pálinka imázsának, hogy az otthon főzés teljesen szabaddá vált?

Maga a gondolat szerintem jó, csak a megvalósulása valahogy félresiklott. Nem tudják ellenőrizni, hogy ki, mennyit, kinek főz, hogy a minőségről már ne is beszéljek. Az még hagyján, hogy valaki magának kifőzi a pálinkát, de sok hozzá nem értő el is adja a minőségileg igencsak megkérdőjelezhető párlatot. Elkezdünk fölépíteni egy pálinkaimázst, most pedig leromboljuk.

A beszélgetés elején említette, hogy fő célja a családi vállalkozás továbbépítése. Ezen kívül milyen egyéb tervei vannak még?

Eddig gázzal fűtöttem az üstöket, azonban egy energiatakarékos pellet-kazán megvételére pályáztam. Ehhez a szükséges önerőt Komárom önkormányzatától kaptam,

hiszen megszavazták, hogy a helyi kis-és középvállalkozások működést támogatják. A pellet-kazánal nagyarányban csökkenthető a káros széndioxid-kibocsátás. A fiam telepített 10 heltaányi biogyümölcsös, mely most még nagyon fiatal, de később ennek terméséből készíthető majd a pálinka. Ezenkívül szeretnék egy pálinkakóstoló helyiséget, mely a bögöshajót mintázná, kötődve ezáltal a Dunához. Sok helyütt láttam már érdekes megoldásokat, például mozdonyban üzemelő pálinkakóstolót. Nekünk pedig itt a Duna, én mindig is Komáromban és környékében gondolkodtam. Ezzel is hozzátehetnénk a pálinkakultúra továbbviteléhez.

Ha most visszagondol, máshogy döntött volna akkor, amikor a tsz-ben felajánlották a pálinkafőzői állást?

Nem, hiszen a pálinkafőzés nagyon közel áll a szívemhez, szívvel-lélekkel csinálom. Azon dolgozom, hogy ebben a nehéz gazdasági helyzetben a családomnak megalapozzam a jövőjét. (se)

Támogatás a helyi vállalkozásoknak

Az önkormányzat 2008 óta támogatja a helyi kis- és középvállalkozásokat. Eddig éves szinten 5 millió forintot irányoztak elő erre a célra, idén azonban 50 millióra emelték a támogatás összegét. A pénzt az önkormányzat biztosítja és a Vállalkozásfejlesztési Alapítvány kezeli. Ravasz Sándor irodavezetőt kérdeztük.



RAVASZ SÁNDOR IRODAVEZETŐ

Korábban is kaptak támogatást a helyi vállalkozások. Milyen előzményei voltak ennek a finanszírozási rendszernek?

A kis- és középvállalkozások támogatása 2008-ban kezdődött, Hornig Rudolfné alpolgármester kezdeményezésére. Az első évben 5 millió forintot szavazott meg a képviselő-testület. Miután az önkormányzat közvetlenül nem támogathatja a vállalkozásokat, így jött az a megoldás, hogy a pénzt a Vállalkozásfejlesztési Alap kezeli majd. Közösen határoztuk meg az önkormányzattal azt is, hogy a vállalkozások milyen célra használhatják fel az összeget. Így vissza nem térítendő juttatással támogatjuk a képzéseket, a vállalkozói rendezvények lebonyolítását, a pályázati kiadásokat, például a pályázatírást, az ügyvédi okiratok költségeit vagy az értékbecslést, és visszatérítendő kölcsönrel a külső források igénybevételéhez szükséges hitel-, vagy pályázati önrészt. Az első három évben a támogatások nagy részét képzésekhez igényelték, főként nyelvi és számítástechnika képzésekhez. A rendszer hamar népszerűvé vált, a megszavazott összeg két-három hónap alatt el is fogyott.

Az idén jelentős változás történt, hiszen nagymértékben megnövelték a támogatás összegét!

Mint ahogy az előbb említettem, a támogatás nagyon kedvelt volt, ám a szerény

keretek hamar elfogytak. Így a képviselő-testület idén egyhangúlag megszavazta az összeg 50 millió forintra történő emelését. A cél most leginkább az, hogy ösztönözzük a vállalkozásokat az Új Széchenyi Tervben való részvételre vagy más külső források elérésére. Mivel ezekhez a programokhoz önerő is kell, ezt az önerőt adjuk kamatmentesen kölcsön a vállalkozóknak, esetenként maximum 5 millió forintot. A támogatásnak köszönhetően eddig három vállalkozás fejlesztéséhez járultunk hozzá. Így kerülhet sor Borbély Gyula Istenkúti pálinkafőzőjének teljes fűtés-korszerűsítésére, aki 50 százalékos önerő kölcsönt kapott: a Lencse Trans Kft. nagy teljesítményű darut tudott vásárolni, míg a DDD Kft. egy permetezőgépet.

Hogyan történik a pénz visszafizetése?

A vállalkozók hat hónap türelmi időt kérhetnek, majd negyedévente kamatmentesen törlesztenek. Ezen a téren is próbáltunk egyszerűsíteni, így olyan fedezetet is elfogadunk, ami egyébként a pályázathoz is kell, vagy nem kérünk külön értékbecslést, hanem elfogadjuk a Városi Földhivatal értékbizonyítványát. Ez a kölcsön nagyon kedvező a vállalkozók számára. Mondok egy érzékletes példát. Egy 3 milliós kölcsön esetében hároméves futamidő alatt közel 600 ezer forintos kamattehertől szabadítjuk meg a vállalkozót. Azok a vállalkozók, akik a pályázati önrészhez való hozzájárulást igénylik, általában kérik a pályázati kiadások támogatását is, melyeket 200 ezer forintig finanszírozunk, ezt viszont véglegesen adjuk, a vissza nem térítendő kategóriába tartozik.

Hogyan zajlik az igénylés folyamata?

A támogatások pályázattal kerülnek a vállalkozásokhoz, a szükséges feltételek, az egyszerű, rövid pályázati nyomtatványok megtalálhatók Komárom honlapján. Amikor összegyűlik bizonyos számú pályázat, azokat egy háromtagú bizottság elbírálja. A várost Polgármester úr és Hornig Rudolfné alpolgármester asszony képviseli, a Vállal-

kozásfejlesztési Alapítványt pedig én, mint annak komáromi irodájának a vezetője. Megvitatjuk a kérelmeket, majd döntünk. Egy vállalkozónak lehet több támogatási kérelme is. Ebben az esetben nem biztos, hogy a kért támogatás teljes összegét megadjuk. Ezt követően a vállalkozók megkapják a támogatási szerződést, melyben minden fontos információt és kötelezettséget közlünk velük. Az elszámolást is leegyszerűsítettük, nem szükségesek a különböző hatósági igazolásokat. Elfogadjuk például a meglévő adatbázisból, lekérdezéssel kinyomtatott APEH-törzsadatlapot, egyéb bevallásokat, a köztartozás-mentességről a vállalkozó pedig nyilatkozik, ami szintén egy bevallással egyenértékű irat. Nem akartunk felesleges adminisztrációt. Ezért lett egyszerű és népszerű a program. Az elszámolás után néhány nappal már utaljuk is a támogatás összegét.

Milyen követelményeknek kell megfelelni ahhoz, hogy a vállalkozók megkapják a támogatást?

Mivel a nyújtott támogatások nagy része az önerőn kívül vissza nem térítendő forrás, és Komárom városa ezekkel a helyi mikro- és kisvállalkozásokat kívánja támogatni, így azokat komáromi vállalkozások igényelhetik, melyek helyben fizetik az iparüzési adót és köztartozásuk sincs

Lehet-e tudni, hogy az elmúlt négy évben hány vállalkozó igényelte a támogatást?

Idén, mivel nagyobb összegről volt szó, nagyobb volt a marketing is. Áprilistól augusztus közepéig csak képzésre 22 millió forintot ítéltünk oda, ez 250 ember támogatását jelentti. Zömében nyelvi és számítástechnikai, boltvezetői, eladói képzésekről volt szó. A bizottság, hogy a pályázati önerőt nagyobb arányban tudjuk támogatni, felfüggesztette az ilyen jellegű pályázatok befogadását. Az év végéig különböző saját kezdeményezésű rendezvényekre, pályázati vagy hitel-önerő biztosítására és pályázati kiadásokra még 18 millió forint áll rendelkezésünkre. Arra biztatjuk a vállalkozásokat, hogy ha hitelt vesznek fel vagy pályáznak, akkor gondoljanak erre a lehetőségre is.



Költöztesse vállalkozását, irodáját a komáromi VÁLLALKOZÓK HÁZÁBA!

Bérelhetők:

- egy és több helyiségből álló irodák
- tanácsterem
- felszerelt oktatóterem
- **csarnok épület** (306 m² alapterület, belmagassága 6 m) hozzátartozó irodákkal, kiszolgáló helyiségekkel!!!
- **székhely szolgáltatás**

A bérlők részére rendelkezésre áll a Vállalkozók Háza teljes szolgáltatási kínálata:

- **Mikrohitelek fejlesztésre és forgóeszköz finanszírozásra!!!**
- ingyenes vállalkozási tanácsadás
- portai szolgálat
- telefonközpont
- őrzés, védelem
- irodatechnikai szolgáltatások (iratkötés, iratfűzés)
- postai szolgáltatás

RVA - Vállalkozók Háza

2900 Komárom
Árpád vezér utca 21.
T/F.: +36 34 345 305
www.kem-hvk.hu

Pityke és paszomány

November harmadik hétvégéjén ismét Népművészet Hete a szőnyi Petőfi Sándor Művelődési Házban. A rendezvényen igen széles skálán mozognak majd a programok, a kreatív foglalkozástól kezdve az előadásokon át egészen a kirándulásokig. A hangulat, mint mindig, most is igen családiásnak ígérkezik. A részletekről Nyikus Annát, a KEM Népművészeti Egyesület elnökét, művelődési ház vezetőjét és a program szervezőjét kérdeztük.



Milyen apropóból indult el évekkkel ezelőtt a Népművészet Hete Szőnyben?

Az országos rendezvénytárgyban bukkan rá a Népművészet Hete elnevezésű programsorozatra, melyre minden évben általában november harmadik hetében kerül sor. Valójában a Komárom-Esztergom Megyei Népművészeti Egyesület komáromi mesterségekre épülő, kétévente tartandó Értékmentő konferenciáját bővítettem ki, és így kerekedett ki a Népművészet Hete. Ebben az évben már második alkalommal rendezhetjük meg, a Szőnyi Kulturális Egyesület, Komárom Város Önkormányzata és a Klapka György Múzeum támogatásával. A köztes években pedig más-más megye népművészetét mutatjuk be, előadások, kiállítások, bemutatók keretében. Az elmúlt évben Zala megye volt vendégünk

Melyik korosztályt szólítják meg elsősorban az egyhetes rendezvénysorozattal?

Igyekszünk minden évben úgy összeállítani a programot, hogy az óvodásoktól kezdve a fiatalokon át az idősekig mindenki megtalálja azt, ami őt érdekli. Egyrészt azért, hogy a fiatalabb generáció tagja megismerjék a hagyományos mesterségek alapjait, az idősebbek pedig emlékezzenek a régi, szép időkre. Szeretnénk megmutatni mindenkinek a népművészet minél széle-

sebb területeit, bevonva a környezetünkben a népzenevel, néptáncsal, népi tárgyalkotással foglalkozó különféle korosztályú csoportokat. Nem egy zárt körnek szervezzük ezt a programot, hanem a széles közönségnek. Válogatni lehet a kreatív foglalkozások, nyílt próbák,

kiállítások, az előadások, koncert, színházi produkció és kirándulás között.

Idén milyen tematika köré épülnek a programok?

Mint előbb említettem, már a 4. Értékmentő konferenciánk lesz. A komáromi mesterségekből indulunk ki. Téma volt már a komáromi láda, az aranymosás, illetve a malmok és molnárok. Idén a szekeresgazdák életmódját és viseletét igyekszünk minél jobban bemutatni. A zsinórozást, a paszományszerítést, annak múltját és továbbélését a mai divatban

Beszéljünk akkor egy kicsit arról is, hogy milyen konkrét programokkal várják az érdeklődőket!

A hét a Duna Népdalkör nyílt próbájával kezdődik, illetve Nagy Judit az óvodásoknak tart egy foglalkozást, melynek középpontjában a népi motívum áll majd. Kedden a Kisgarabonciások próbájába kaphatunk bepillantást, szerdán pedig igazi kuriózumként a Bozsik József Általános Iskola diákjainak tart rendhagyó énekórát a Muzsikás Együttes. Utána kézműves foglalkozások várják az óvodásokat és kisiskolásokat. Csütörtöktől Somogyi Győző grafikáin lehet megcsodálni az 1848-49-es huszáregyenruhákat, melyeken szintén jól látható a zsinór-

díszítés. Pénteken a konferenciaprogram a Klapka György Múzeumban kezdődik, itt nyitja meg dr. Kemecsi Lajos néprajzkutató a komáromi szekeresgazdák életét bemutató kiállítást. Utána „Katonadolog” címmel a Szevasz Színház és a Garabonciás Táncegyüttes közös produkcióját nézhetik meg az érdeklődők. Az ismerkedési esten a Duna Népdalkör pezsdíti a hangulatot. Szombaton következnek az előadások. Dr. Liszka József néprajzkutató „Szárason és vízen”, dr. Hajdú Tamás PhD pedig „Zsinóros és paszományos mesterség” címmel tart előadást. A délutáni kirándulást Bábolnára szervezzük, ahol a Ménesbirtokot és a Lovas Múzeumot tekintjük meg. Kora délután bemutatkozik a Kecskés László Társaság, akik megismertetnek bennünket a hagyományos szekeresgazda-viselettel is. Este hét órától Horsa István és zenekara lép fel. Vasárnap a kreativitás kerül előtérbe. Fehér Anna iparművész a gyöngyös paszományszerítéssel, Tóth Béláné népi iparművész a szolnoki zsinórozással, Orot István népi iparművész pedig a hajócsipke készítésével és díszítési lehetőségeivel ismerteti meg az érdeklődőket. Az alkotók munkáiból alkalmi kiállítás nyílik. A Népművészet Hetén begyűjtjük a kemencéket is, melyekben csomós kalácsot sütünk majd.

Milyenek a tapasztalatok, érdeklődnek az emberek a rendezvény iránt?

Akik eddig részt vettek a Népművészet Hetén, azokat elragadta a rendezvény hangulata. Igen családiás a légkör. A konferenciák sem merevek, a résztvevők gyakran hímeznek, csipkét csomóznak, miközben hallgatják az előadásokat. Sok a közös program, amikor együtt munkálkodunk, sütünk, eszünk-iszunk a résztvevőkkel, ez is bensőséges hangulatot teremt. A résztvevők többnyire hamar otthon érzik magukat. Általában 80-100 ember vesz részt a programokon, de a létszám évről-évre nő. Egyre gyakrabban érkeznek messzebből is látogatók, így Debrecenből, Egerből, Budapestről, Szolnokról, Zalaegerszegről vagy Keszthelyről. Az a tapasztalat, hogy akik egyszer jártak itt, azok visszavágyanak. se

Mesélő képeslapok - A Jókai tér

Ebben a számban a Jókai Mórról elnevezett teret láthatjuk 1939-ben, 1957-ben, 1972-ben és 2011-ben. A tér rendezését 1933-ban végezték, a munkát Gerla A. Félix komáromi vállalkozó nyerte el, ekkor a teret részlegesen lebukolták.

Az évek során később a teret többször átalakították, az északi oldalon látható házak helyén 1970-ben többszintesek épültek. 2002-ben egy szökőkutat helyeztek el rajta, ez a szobor Komárom 100 éves vízellátásának állít emléket.

Hívták Piac térnek, Péczely térnek, Szabadság térnek, Sztálin térnek, majd 1954-ben a város szülőteréről, a magyar romantikus regényírás legnagyobb alakjáról, Jókai Mórról nevezték el, akinek a mellszobrát ekkor avatták fel. Szandai Sándor szobrászművész alkotása eredetileg a rédei kastély vörösmárvány, kannelurált oszlopaiból kiképzett talapzaton állt, a tér nyugati oldalán. Mai helyére és új talapzatára az 1970-es évek elején helyezték át. A tér 2011-ben történt felújításakor díszburkolatot kapott, pihenőhelyeket és zöldövezeti részeket alakítottak ki, világítással szerelték fel, az autóparkolást megszüntették. Az elhasználdott, omladozó vasbeton standok helyett a piaci árusok részére egyforma, mozgatható árusítóhelyek és ernyők készültek.

A teret keletről az 1927-ben épült református templom uralja. A neoromán stílusú épület Antal Géza dr. dunántúli püspök és Györy Elemér, a gyülekezet első lelképásztora támogatásával épült, Dudás Kálmán műszaki tanácsos tervei alapján. Avatási ünnepélyéről a Komáromi Lapok 1928. november 6-i számában olvashatunk:

„Magyar Komárom református lakossága régi idők óta szerves részét képezte a komáromi ősi anyaszentegyháznak, amelynek Jókai utcai templomába jártak át istentiszteletre az újvárosi hívek hosszú évtizedeken keresztül. A békeszerződések környékén kettészakították Komáromot és ezzel a jobb parti városrész református hívei elveszítették azt a lehetőséget, hogy abban az ősi templomban találjanak lelki vigaszt, amelyben apáikat és magukat megkeresztelték, s ahol az Úrnak mindenkor kedves vendégei voltak.” Az egyház lelkésze ekkor Sári Imre volt.

A templom 34,5 méter magas tornyában két harang „lakik”. A kisharang még az újszónyi református egyháztagnok részére készült 1895-ben Budapesten, öntötte

Walser Ferenc – féle Rt. A nagyharang a református nőegylet ajándéka volt 1932-ben. Seltenhoffer Frigyes harangöntő gyárában öntötték Sopronban. A díszbádigos munkákat a téren lakó Sircz János díszmű-bádigos mester készítette. (Háza műhelye és boltja a tér északi részén volt, Szabadság tér 4.) A belső famunkák (csillár, padozat, szószék) Papp Gábor helybéli asztalosmester keze munkáját dicsérik. Az eredeti orgona 1940-ben készült, mely kisebb – nagyobb javításokkal 2001-ig működött. A református lelkészakot a város egyik legrégebbi épületéből, az 1800-as évek elejétől itt működő Buda / Pest – Bécs útvonal egyik postakocsi-állomásából alakították ki. A gyülekezet mostani lelképásztora Máté László, aki a Tatai Református Egyházmegye esperese is. A tér egyik házában született 1873. április 24-én Theodor Körner, osztrák katonatiszt, később tábornok. 1945-től 1951-ig Bécs főpolgármestere, ezután az osztrák köztársaság ötödik elnöke volt, az államfői tisztséget 1957-ben bekövetkezett haláláig töltötte be.

A tér északnyugati sarkán fekvő L-alakú ház Igmándi úti részében volt 1899-től Kellner József kocsmája, mellette volt K. Magdolna és Olga kézimunka és virágboltja (Auschwitzban haltak meg), a fűszerüzletet 1927-től Kellner László vezette. Egyedül ő tért vissza Auschwitzból, később 1945 és 1949 között a Péczely tér 1.szám alatt kocsmát működtetett. Itt volt a család otthona, loistálló és fogadó. (Szabadság tér 2.) 1925-ben Lupták Béla bőrkereskedő építette házat és üzletét a tér északkeleti sarkába. (Szabadság tér 3.) Ezt a házat, más üzletekkel együtt az emeletes házak építésekor bontották le. (1970) 2011. évi felújítását követően a tér végre bekapcsolódott Komárom kulturális vérkeringésébe. A hangulatos kisvárosi piac képét mutató délelőttök után a hétvégi városi rendezvények kicsik és nagyok szórakozását egyaránt szolgálják. Volt itt: Teret adunk, Aktoriad - amatőr színjátszók találkozója, gyermeknap Ali Khodzsa és a bölcs kisfiú története című meseoperával, Európai Dalos Gasztró puccs, MÓRIC – nap, Muzsikavalkád Európából – Mesterségek dicsérete.



FOTÓ: GÁBOR LÁSZLÓ

tzs

Újra élénk a kosárlabda-élet

Régi sportág indult újra útjára Komáromban. Ősztől elkezdődött a kosárlabda-utánpótlás edzése a városban Halász Györgyi szakosztályvezető vezetésével.

Hogyan kell egy-egy edzést elképzelnünk a kisgyerekek esetében?

Az edzéseket a Sportsarnokban tartom hétfőn és szerdán, 15-16 óra között. Az alapoktól tanítok mindent. Versenyzésről még szó sincs. Ha kinövök magukat, akkor elképzelhető, hogy tavasszal vagy év végén sor kerül egy-két edzőmérkőzésre a környékbeli csapatok valamelyikével, később, ha összeáll a csapat, meglesz a létszám csapat és találunk szponzorokat, akkor a jövő évben vagy utána szóba jöhet egy városi, esetleg egy megyei bajnokság is. Az igazi tudásukat, felkészültségüket csak egy versenyen lehet lemérni, de ez még várat magára. Az a legfontosabb, hogy elkezdődött valami. Komáromban rengeteg sportszakosztály működik, a kosárlabda ezt a kínálatot még színesebbé teszi.

Milyen az érdeklődés, mennyire élnek a gyerekek ezzel a lehetőséggel, hogy kosarazni tanulhatnak?

Egyelőre változó a létszám, 10-15 fő között mozog. Szinte a város összes iskolájából jönnek a fiúk és a lányok. A Fesztyből és a Petőfiből érkeztek a legtöbben. Meghirdettem az edzéseket Monostoron is, hogy az ottani gyerekeknek ne kelljen bejárniuk a Sportsarnokba. Koppánymonostoron egyelőre kisebb az érdeklődés, ha nem jön össze a megfelelő létszám, akkor megpróbálom őket is a spotsarnokba csábítani. Ebben a városban sokan szeretnek kosárlabdát játszani, hiszen az Alapy Iskola udvarán, a gimis pályán vagy a hétemeletes melletti pályán sokszor látok fiatalokat. Bizom benne, hogy a rossz idő beköszöntével ezek a kint játszó srácok benéznek hozzám, és a létszám növekedni fog. Várom az érdeklődőket hétfőn és szerdán a Sportsarnokban. Ha valaki nem olyan bátor, hogy egyből edzőcuccal jön és beáll játszani, akkor nyugodtan leülhet a pálya szélére és szemlélődhet.

Említette, hogy még csak pár edzésen vannak túl. Lehet ilyen rövid idő után látni a gyerekekben a tehetséget?

Van egy mag a gyerekek között, akik nagy részt egyforma korúak, hatodik és hetedik osztályosok, ami ideális a kosárlabda szempontjából. Van egy-két magas gyerek, akit el tudok képzelni centernek. Ha kitartóak lesznek és eljutunk addig a pontig, akkor a palánk közelében kell őket tartanom. Aztán vannak nagyon határozott és gyors kis srácok, ők jók lesznek bedobónak vagy irányítónak. Amit egységesen el tudnék róluk mondani, hogy nagy szeretettel jönnek, fegyelmezették és rendesek, látom, hogy van kedvük hozzá. Úgy gondolom, hogy három edzés után még kiugró tehetséget nem tudok mondani, azt biztos állíthatom, hogy a lelkesedésük megvan, ami jelen esetben az elsődleges szempont. A későbbiekben majd kiderül, hogy ki milyen kezes és milyen posztra alkalmas

Minden sportnál előkerülnek a piszkos anyagiak. Miből tartják fenn magukat?

Kezdetben úgy gondoltam, hogy magánvállalkozóként indítom el ez edzéseket, de a későbbiekben kiderült, hogy hosszútávon csak úgy működhet a kosárlabda Komáromban, ha egyesületi szinten vagy egy egyesületben szakosztályként kezdem el a munkámat. Szerencsére a KVSE elnöksége, és a közgyűlés maximálisan támogatja az elképzeléseimet. Örömmel veszek mindenféle anyagi és nem anyagi segítséget.

Ha valaki labdával tud segíteni, azt is megköszönöm. Szükségünk lenne mini palánkra, a 9-10 évesek számára. A későbbiekben az olyan felajánlásoknak is tudok örülni, ha valaki a kisbuszát bocsátja a rendelkezésünkre, hogy eljussunk egy-egy edzőmérkőzésre, vagy jutalomkirándulásként mondjuk egy székesfehérvári kosármeccsre. A gyerekek jelenleg havi 4000 forintot fizetnek nyolc edzésért, de a későbbiekben remélem, hogy ez az összeg jelentősen csökkeni fog. Természetesen, ha az anyagiakról beszélünk nem szabad kihagyni a városvezetés elhivatottságát és támogatását se.

Önhöz nagyon közel áll a kosárlabda. Ezen felbuzdulva döntött úgy, hogy elindítja a kosárlabda-szakosztályt?

Igen, úgy is mondhatnám, hogy a szívügyem. Valamikor Miskolcon a Diósgyőrben játszottam. Tizenkét évvel ezelőtt a Jókai Gimnáziumba jöttem tanítani. Az első tanévem végén a gimis lányokkal a területi döntőig jutottunk. Erre az ügyes csapatra alapozva, majd később kiegészülve az észak-komáromi kosaras hölgyekkel, NB II-es csapatot indítottunk. Kislányom születése után a kosárlabdázás egy kicsit háttérbe szorult. Úgy gondolom, ha fiatalon a rendszeres mozgáshoz szoknak az emberek, kialakul a napirendjük, így nem csak az egészségük és az edzettségük, de a szellemi tevékenységük is „a helyére lesz téve”. Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy a város felejthetetlen kosárlabdámúlta rendelkezik. Előszóval szeretettel gondolunk vissza a női csapat eredményeire, de meg kell említeni fiatal- és öregfiúk csapatát is, illetve azokat a fiatalokat, akik az utcán játszanak a szabadidejükben. Az indoklások ötvözetéből nőtte ki magát a gondolatom, hogy újra próbálkozom a kosárlabda felélesztésével.

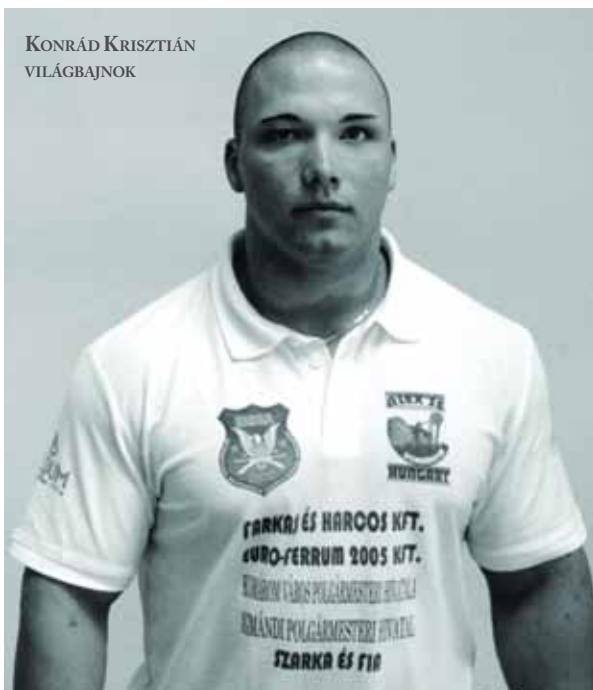
Alapvetően melyik korcsoportra fókuszált?

Az utánpótlásra, ezért is hirdetem meg az edzéseket 9-10 éves kortól kezdve. A 9-10 éves gyerekeknek már rendelkeznek egyfajta labdaérzéssel, ritmusérzéssel, illetve a játékszabályokat fel tudják fogni. Egyelőre a fiúk és a lányok közösen edzenek, itt, ennél a korosztálynál még nem számottevő a fizikális különbség.

se

A város új világbajnoka: Konrád Krisztián

Néhány éve kezdett csak el versenyszerűen edzeni. Fejlődése töretlen, és edzője szerint is nagy jövő előtt áll. Még csak junior korú, de már olyan eredményei vannak, amelyek egy felnőtt versenyzőnek is dicséretére válnának. Konrád Krisztiánnal, az Atlantából hazatért világbajnokkal beszélgettünk.



KONRÁD KRISZTIÁN
VILÁGBAJNOK

Jó pár, aprónak tűnő dologban segít nekem edzéseken, versenyeken, elősegítve így a folyamatos fejlődésemet. Rendkívül sokat köszönhetek a támogatóimnak, szponzoraimnak, hiszen a világbajnokságra kijutásban is segítettek.

Van-e esetleg példaképed a hazai vagy külföldi mezőnyben?

Több példaképem is van, de a legnagyobb talán Mészáros László, aki többszörös világbajnok, világéscsústartó, Európa-bajnok, országos bajnok. Fekvenyomásban 300 kg-os, speciális ruha nélküli nyomásra képes.

Igaz, hogy még csak junior korú vagy, de már most is

hihetetlen súlyokat mozgatsz meg. Mi lehet a pályafutásod csúcsa?

Célom, hogy minél több versenyt megnyerjek, Európa-bajnokságokat, világbajnokságokat, akár világéscsúcsokat is szeretnék megdönteni. Nagyon fiatal vagyok még a mezőnyben, és szerintem néhány éven belül elérhetek egy 300 kg-os, speciális ruhás nyomást is. Reméljük, hogy sikerülni is fog.

Múlt hónapban a tengerentúlon jártál, és egy világbajnoki címmel tértél haza...

Szeptember 21-25 között Atlantában került megrendezésre a világbajnokság, és ezen indultam junior korcsoportban. Az első fogásom 200 kg volt, amivel megjavítottam az amerikai kontinensrekordot, majd a 220kg-ot, illetve a 240 kg-os nyomást is sikeresen teljesítettem. Ezzel világbajnoki címet szereztem. A második egy amerikai versenyző lett, aki 220 kg-mal zárt.

Mik lehetnek még az idei szezon céljai számodra?

A Komáromban megrendezésre kerülő Magyar Bajnokságon veszek még részt, majd tervben van egy Nagyszombatban sorra kerülő nemzetközi RAW fekvenyomó bajnokság.

Van-e olyan verseny, amit mindenképpen szeretnél egyszer megnyerni a közelebbi vagy távolabbi jövőben?

Amin igazán gondolkoztam, az az Arnold Classic, ezt általában Amerikában rendezik meg, illetve több pénzdíjas verseny is van Olaszországban, de oda nagyon komoly teljesítményre van szükség, tehát ez inkább távolabbi céljaim egyike.

Mivel foglalkozol, ha nem az edzőteremben vagy?

Iskolába járok, jelenleg az érettségire készülök.

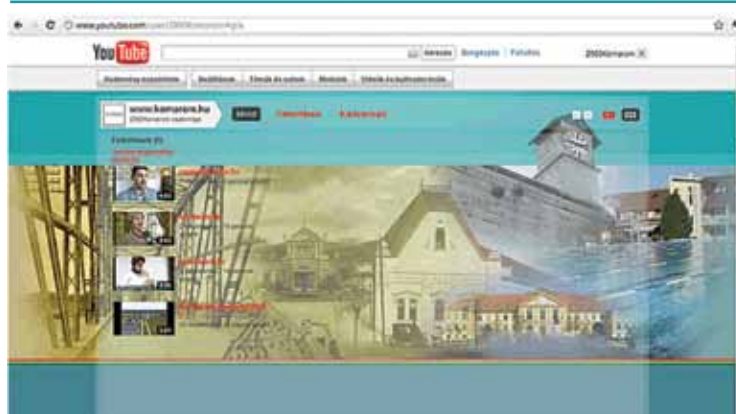
se

Mikor kezdted el az erőemeléssel komolyabban, versenyszerűen foglalkozni?

Ezelőtt 2-3 évvel kezdtem el az erőemeléssel igazából versenyszerűen foglalkozni, de ezt a sportot, a fekvenyomást már régebb óta csinálom, pontosabban most már 5 éve.

Ki az, akinek sokat köszönhetsz, ki az, aki segíti a munkádat manapság?

A kezdetek óta a testnevelő tanáromnak, Bartók Sándornak köszönhetek a legtöbbet.



Komárom a youtubeon

Novembertől kezdte meg működését Komárom hivatalos youtube felülete a **2900Komarom**. A videók a www.komarom.hu oldal mellett, a Komárom Város Hivatalos Oldala nevű **facebook** felületen, és a KTV oldalán, a www.komaromtv.hu honlapon is megtekinthetők.

Kövesse városunk életét a www.youtube.com/user/2900Komarom oldalon is!

Nemzetközi összecsapások a tenispályákon

Véget ért az idei teniszszezon. A csapatok remek teljesítményt nyújtottak a városi és a megyei bajnokságban is. A szakosztály nem titkolt célja egy OB III-as csapat kiállítása a megyei bajnokságban, valamint a tenisz-iskola beindítása. Lapunknak Becker Balázs Komárom teniszszakosztály-vezetője így nyilatkozott.



BECKER BALÁZS SZAKOSZTÁLYVEZETŐ

A városi teniszbajnokságnak több érdekessége van, elsősorban az, hogy nemzetközinek számít.

Igen, hatodik éve kerül megrendezésre a Városi Amatőr Tenisz Csapatbajnokság. A nemzetközinek számító, 2011.évtől Komárom-Komárno elnevezésű Amatőr Tenisz Csapatbajnokság az országban egyedülállóan számít. Városi bajnokságot csupán Budapesten és Sopronban tartanak, azok azonban nem nemzetköziek. Az észak-komáromi csapatok részvételének köszönhetően a miénk viszont az. Ez is remekül mutatja, hogy nemcsak beszélünk a két városrészt egységes voltáról, hanem meg is valósítjuk azt. A bajnokságban összesen 12 csapat vett részt, 5 észak-komáromi és 7 dél-komáromi. Ez 100 játékost jelent, 16 éves kortól 72 éves korig. Remek - a megyei bajnokság szintjét meghaladó - mérkőzéseket láthattunk. A városi bajnokság másik érdekessége, hogy a Géringér-csapatot

erősíti Komárom polgármestere, dr. Molnár Attila és az alpolgármester, Turi Bálint is. Polgármester úr elfoglaltságai miatt csak egyszer tudott pályára lépni, de győzelmével hozzájárult csapata első helyezéséhez.

Hogyan zajlott a lebonyolítás és milyen eredménnyel zárult a bajnokság?

Az első körben mindenki játszott mindenkivel, így alakult ki az első és a második hat helyezettől egy alsó- és egy felsőház. Két hét pihenő után összecsaptak az „A” csoport és a „B” csoport játékosai. A szeptember közepén befejeződő bajnokságban nagyon kielezett volt a küzdelem, főleg az első és a második helyért. A felsőházban mindössze 0,5 pont különbség döntött a Géringér- és a Borbély-

csapat között, ez előbbi javára, így a trófea a Géringér csapathoz került. Az észak-komáromi Mikatop csapata pedig a harmadik helyet érte el. A „B” csoportban az észak-komáromi Szemenyei-csapat lett az első, a KVSE csapata a második, a harmadik helyet pedig Almásfüzitő csapata szerezte meg.

A megyei bajnokságban is sikeresen zártak a csapatok.

A Komárom-Esztergom megyei bajnokságban Komárom két csapata küzdött. A KVSE öregfiúk csapata évek óta a fiatalok számára példa értékű alázattal és küzdőszellemmel a dobogós helyekért versenyez. Most az ezüstérmet sikerült elhozniuk. A csapat tagjai, Deák Ferenc, Borbély László, Mózes Pál, Csapó Jenő, Auxner József, Marics László. Idén indítottunk egy megyei felnőtt csapatot is, akik szintén a megyei bajnoki címért küzdöttek. A megyei bajnokságban két csoportra oszlanak a csapatok, van a Duna-

parti régió hat csapata és a Tatai-régió hat csapata. A lezajló csoportmérkőzések után a két csoportgyőztes játszott egymással. Idén a KVSE férfi felnőtt csapatának sikerült elhozni a kupát. A csapat tagjai: Koncsol Ferenc, Illés János, Tóth Zoltán, Töcsér Péter, Becker Balázs. Nem titkolt cél, hogy ha ez sikerül, akkor megpróbálkozunk egy OB III-as csapat kiállításával. Természetesen csak akkor, ha ehhez az emberi és anyagi feltételek is adottak lesznek.

A KVSE legtöbb szakosztályában nagy hangsúlyt fektetnek az utánpótlásra. Mi a helyzet a tenisszel?

Külföldi országoktól sajnos a rendszeres testmozgás tekintetében is le vagyunk maradva, törekedni kell e szemlélet megváltoztatására. A tenisz sport sok kitarást, gyakorlást igényel, de a labdajátékok között kortalannak számít, mivel 70 éves korban is űzhető. Erre városunkban nem egy követendő példa található. Terveink közt szerepel, hogy Komárom iskoláiban is szeretnénk népszerűsíteni ezt a sportágat, ezért tenisziskola beindítását tervezzük. Ezzel lehetőséget biztosítunk e világszerte rendkívül népszerű sportág megismerésére, elsajátítására.

Október 18-án évvárót tartottak a Juno Hotelben. Hogyan zajlott?

Az évvárót egy díjazható ünnepséggel kötöttük össze. A résztvevők közt ott volt Észak-Komárom polgármestere, dr. Anton Marek és Dél-Komárom polgármestere dr. Molnár Attila, valamint Horváth Gyula sporttanácsnok, a KVSE elnöke, Beigelbeck Attila illetve Horváth Zsolt önkormányzati képviselő és egyben házigazda, akinek a színvonalas helyet és vacsorát köszönhattük. Az évvárón sor került a csapatok díjazására, valamint az elmúlt évek alázatos és remek alapokat megteremtő munkája elismeréséül dr. Papp János volt szakosztályvezető urat emléklappal jutalmazták.

se

Vissza a visszerekkel!

Gyenge, vagy sérült vénás billentyűk okozhatnak visszert. Alábunkvénáinak a gravitáció ellenére kell a szív felé vinni az elhasznált vért.

Az egyirányú vénás billentyűk lehetővé teszik, hogy a vér átáramoljon, és meggátolják, hogy visszafelé folyjon. Ha ezek a billentyűk gyengék vagy sérültek, a vér visszafelé áramolhat és felgyűlhet a vénákban. Ez idézi elő, hogy a véna megduzzad. A gyenge billentyűk oka lehet, hogy az érfalak gyengék. Amikor az érfalak meggyengülnek, elveszítik normális rugalmasságukat. Olyanná válnak, mint egy túlnyújtott gumiszalag. Ha hosszirányban megnyúlik a vénák fala, akkor a billentyű-csappantyúk eltávolodnak. Ezért a vér visszaáramlik a billentyűk között. Ez a folyamat még jobban megnyújtja az érfalakat, így a vénák egyre nagyobbak lesznek, megduzzadnak és gyakran megcsavarodnak, ahogy a normális helyükre vissza akarnak térni. Így alakul ki a visszér. Idősebb korban az erek rugalmassága fokozatosan csökken, és ezzel

egy időben a visszérbillentyűk funkciója is alábbhagy. A nők hajlamosabbak a visszére, mint a férfiak a hormonális változások miatt. A terhesség alatt jelentkezőt visszér szülés után 3-12 hónappal helyreállhat. A túlsúlyosság nagyobb terhelést ad a lábakra, ezért könnyen okozhat visszert. Ha túl sokáig ülünk, különösen keresztbe tett lábakkal, megnöveljük a visszér kockázatát. Azért van ez így, mert hosszú időn keresztül a vénáknak nagyobb erőfeszítést kell tenniük, hogy a szív felé pumpálják a vért.

Megelőzés

Fontos az életmódváltoztatás. Kerüljük a szünet nélküli hosszú ülést. Hasznos, ha feltesszük a lábunkat ülés, pihenés és alvás közben is. Az a jó, ha a szív szintjétől magasabban van. Kerüljük a szűk

ruhát, különösen, ha a deréknál szoros. A Ceragem készülék szakszerű használatával segíthetünk a visszérproblémákon, különösen, ha a fordított üzemmódot használjuk, azaz ha a görgőkkel a csípőtől lefelé a bokáig kezeljük a lábunkat. Ha van egy olyan terület, ahol a vér felgyülemlett (megrekedt és ezért nem jó a vérkeringés), ettől a területtől kicsit távolabb eső részen a moxázás alkalmazásával (görgők és kézi projektorok) a felgyülemlett vér számára megnyílik az út.



2900 KOMÁROM,
IGMÁNDI ÚT 12.,

MILLENNIUM ÜZLETHÁZ, 1. EMELET

TELEFON: 06-30-345-4769

NYITVATARTÁS:

HÉTKÖZNAP 9-TŐL 18-IG,

SZOMBATON 8-TŐL DÉLIG

WWW.CERAGEMKOMAROM.HU

Egészséges gerinc, jó vérkeringés

Azt mondják, ha egészségesek akarunk lenni, igyunk sok vizet. A víznél nincs jobb, ami segít a folyamatos, szabályos vérkeringésben. Vérkeringés nélkül meghalnánk. Ezért a vér az élet vize. Azonban, ha a gerinc meggömbült, vagy kimozdult az eredeti helyéről, a vérkeringéshez kapcsolódó összes idegszál elkezd rosszul működni. Nagyon egyszerű megérteni, hogy miért a meggömbült, elferdült gerinc az oka az összes betegségnek.

A legtöbb vér a gerincben képződik. Ezért ha a gerinc görbe, kitekeredett, akkor nem megfelelő a vérképzés sem, és a gerincidegek – amelyek a vérkeringés idegrendszerét irányítják – nyomás alá kerülnek, így minden kapcsolódó szervben problémák jelentkeznek, és a vérkeringés egyre gyengébb lesz. Ha megszüntetjük az okokat, a vérkeringés javulni fog? Olyan környezetben élünk, amelyben nem tudunk egyszerűen eltávolítani minden akadályt, amely a jó vérkeringést befolyásolja. Kezdvé a környezetszennyezéstől a különböző adalékanyagokat tartalmazó ételekig, vagy a bennünket körülvevő mérgező vegyianyag mind-mind a jó vérkeringés akadályozója. Mindezek a szennyező anyagok a stresszel tetézve növelik a vérben felgyülemelő salakanyagokat, szennyeződések, így könnyebben megbetegszünk. Ezt abból a tényből is láthatjuk, hogy nincs olyan, aki ki tudná jelenteni, hogy teljesen betegségmentes. A nyugati orvoslásban a betegségek okaként elsősorban a baktériumokat, a vírusokat és

a géneket jelölik meg, míg a keleti gyógyításban az elsődleges okként a vérkeringés problémáit tekintik. Ha a szövetekbe vér szivárog az erekből – ami tulajdonképpen a vérben lévő szennyeződések kitérését jelenti – s egy adott helyen gyűlik össze, akkor az embereknek különböző tünetei lehetnek. Ezek a tünetek mindenkinél más és más. Pl. megjelenhet egy hólyag a méhben, egy mióma vagy ciszta, vagy vezethet frigiditáshoz, prosztatagyulladáshoz, impotenciához, hideggé válhatnak a végtagok, ízületi gyulladás vagy hátfájás is bekövetkezhet. Ha kitérül ez a felgyülemlett, szennyezett vér, és a „leblokkolt” vércsatornák felszabadulnak, a vérkeringés ismét normálissá válik. Az ilyen szennyezett vér felgyülemlésének okai nem a vírusok és baktériumok, hanem inkább az, hogy a lép nem működik megfelelően, hogy ezeket a szennyeződések feldolgozza, vagy az, hogy a máj diszfunkciója miatt a vér nem tud rendesen kitérni. A lép és a máj azok a szervek, amelyek semlegesítik a toxinokat (mérgeanyagokat) és „kitakarítják” a szennyezett, felgyülemlett vért. Az

előbb említett problémák akkor kezdenek el kialakulni, ha ezek a szervek nem működnek megfelelően. Akkor mi az oka annak, hogy a lép és a máj nem funkcionál helyesen? A legfőbb ok az, hogy a gerincoszlop görbe, elferdült, az idegszálak útja szűk és nyomás alá kerül a gerincideg. Az alternatív gyógyászatban a lép és a máj kontrollálja a vérkeringést, míg a nyugati orvoslásban a szívet és a vesét kötik elsősorban a vérkeringéshez. Azonban egy dologban megegyeznek, hogy ezek a szervek mind a gerincidegekkel vannak összefüggésben. A legtöbb belső szervünk a hátsigolyákból eredő autonóm idegrendszerhez kapcsolódik. Tehát ahhoz, hogy a vérkeringéshez kapcsolódó rendelkezésektől megszabaduljunk, a gerincünknek teljesen egyenesnek kell lennie. A CERAGEM készüléket pontosan ezen okok miatt fejlesztették ki, és a Ceragem képes arra, hogy helyrehozza a gerincünket, javítsa a vérkeringésünket. Nélkülözhetetlen, mindenkinek szükséges eszköz!

A tél veszélyei

Már kis mennyiségű havazás is komoly gondokat okozhat, mert megnehezítheti a közlekedést, egy komoly hóvihár pedig számos veszélyt rejteget. A hideg időjárás, jég, hó legalább annyira veszélyes is lehet, mint szórakoztató. Az alábbi tippek segítenek a szülőknél és gyerekeknek nyugodtan, biztonságban élvezni a téli tevékenységeket.



A hóviharak veszélyei:

- A vihar alatt a szél és a hó megnehezíti vagy lehetetlenné teszi bármiféle gyalogos, szárazföldi, vízi, légi közlekedést.
- A vihar után a szárazföldi közlekedés megbénulhat.
- Az erős szél és a hideg együtt sokkal hamarabb okoz kihűlést, esetleg fagyási sérüléseket.
- Az erős szél komoly károkat és baleseteket is okozhat. Az autók elakadhatnak az utakon.
- Egész települések szigetelődhetnek el a külvilágtól.
- A felgyülemlett hó alatt károsodhatnak a tetőszerkezetek. Megszűnhet a gáz-, víz-, és áramellátás, illetve szünetelhet a telefonszolgáltatás.

Ha van ideje felkészülni a hóviharra, a következő lépéseket tegye meg:

- Folyamatosan figyelje a híradásokat!
- Készítsen elő hólapátot, sót, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket!
- A család összes mobiltelefonját töltsse fel, szerezzen be tartalék akkumulátort!
- Halmozzon fel tartalékokat vízből, nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből!
- Szerezzen be hordozható alternatív fűtőtestet és tűzhelyet!
- Halmozzon fel tartalékokat tüzelőanyagból!
- Készítsen elő meleg ruhákat!
- Víztelenítse a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek, és a víz elárhassa a házat!

A hóvihár alatt:

- Maradjon a lakásában, húzza le a redőnyöket, csukja be a spalettákat!
- Fogyasszon magas energiatartalmú ételeket és meleg italokat!
- Ne végezzen megerőltető fizikai tevékenységeket (pl. hólapátolás), ne mozduljon ki, hacsak nem muszáj!
- Semmiképp se tegyen meg gyalog hosszabb távokat, főleg egyedül!
- Ha ki kell mennie az épületből, minden-

képp öltözzön fel vastagon és rétegesen, ne hagyja semelyik testrészét fedetlenül, mert a hideg és az erős szél együtt hamar fagyási sérüléseket okozhat!

- Viseljen sapkát (a testhőmérséklet 50%-a a fedetlen fejen át távozik)!

Ha lakását a lehullott hó elzárta a külvilágtól:

- Értesítse a hatóságokat, akik a segítségére sietnek majd, és készüljön fel az esetleges hosszabb benntartózkodásra!
- Ne ijedjen meg, ha a telefonvonalak túlterheltek, próbálja meg a hívást később!
- Ne küzdjön feleslegesen az elemekkel, ne akarjon méteres hótorlaszokat ellapátolni - várja meg a segítséget!
- Ossa be a rendelkezésre álló vizet, élelmiszert és gyógyszert! Pihenjen, ne végezzen semmi megerőltető és kockázatos tevékenységet, hiszen a mentők sem tudják megközelíteni a házat!
- Ha az áramszolgáltatás megszűnik, zseblámpával világítson, kerülje a petróleumlámpák használatát, mert azok tüzet okozhatnak!
- Zsebrádióval kövesse a híreket, mobiltelefonját csak szükség esetén kapcsolja be, hogy az akkumulátor tovább kitartsa!
- Ha a hűtőt résnnyire, rövid időre nyitja ki, a

hideg tovább megmarad benne. Elsőként a romlandó ételeket fogyassza el!

- A gázszolgáltatás megszűnésével a fűtés is leállhat, ilyenkor alternatív fűtőkészülékeket kell alkalmazni. Akinek nincs kandallója a lakásban, az gáz-, illetve áramalapú berendezéseket használjon, amennyiben rendelkezik ilyennel! Az elektromos fűtőeszköz biztonságosabb, de az áramszolgáltatás sokszor szünetelhet, a gázpalackról működő eszközök alkalmazásakor pedig elengedhetetlen a rendszeres szellőztetés, hogy a keletkezett mérgező égéstermékektől megszabaduljon. Nyílt lánggal fűteni nagyon kockázatos, mert az könnyen tüzet okozhat. Ebben az esetben is rendkívül fontos a rendszeres szellőztetés. Főzéshez szintén gáz-, vagy áramalapú eszközöket használhat, az említett biztonsági előírások mellett.

- Ha a lakás fűtése nehezen megoldható, vagy hosszú bezártságra kell készülni, csak egy szobát használjon, azt fűtse - az ajtókat zárja be, a réseket tömítse el rongyokkal és újságpapírokkal, az ablakokat borítsa be pokrócokkal, így jobb lesz a szigetelés! Öltözzön fel melegen, és sapkát is viseljen, de figyeljen, hogy ne izzadjon, mert az megfázáshoz vezethet! Ha még ez se lenne elég, a családtagok bújjanak össze az ágyon vagy a kanapén, és takarják be magukat!



November 27.

16.00

Adventi áhítat

**Pitti Katalin Liszt Ferenc-díjas
opera-énekesnő,
a Magyar Köztársaság
Érdemes Művésze ad prózai
-énekes műsort orgonakisérettel
a Református templomban**

<p>November 19.</p> <p>15.00 és 18.00</p> <p>András napi vigasságok - A 25 éves Garabonciás Táncegyüttesrel</p> <p>Jókai Mozi</p>	<p>December 2.</p> <p>18.00</p> <p>Koltay Gábor: A szabadság ára</p> <p>filmvetítés, majd zenés közönségtalálkozó az alkotókkal</p> <p>Jókai Mozi</p>	<p>December 7.</p> <p>19.00</p> <p>Másik Lehel - Vizeli Csaba:</p> <p>Fehérlaposok rockopera</p> <p>Városi Sportsarnok</p>	<p>December 11.</p> <p>17.30</p> <p>Közös adventi gyertyagyújtás</p> <p>Jókai tér</p>
<p>November 25.</p> <p>Őszi irodalmi szüret Jókai Anna írónővel</p> <p>Könyvtár</p>	<p>December 4.</p> <p>17.30</p> <p>Közös adventi gyertyagyújtás</p> <p>Jókai tér</p> <p>18.30</p> <p>Igazából szerelem filmvetítés</p> <p>Jókai Mozi</p>	<p>December 8.</p> <p>14.30 - Komáromban a finn Mikulás</p> <p>Szabadság tér</p>	<p>December 14 - 15.</p> <p>9.00, 10.30</p> <p>Mesebérlet: Los Andinos: Nagypám betleheme</p> <p>Jókai Mozi</p>
<p>November 27.</p> <p>16.00</p> <p>Adventi áhítat – Pitti Katalinnal Református templom</p> <p>17.30</p> <p>Közös adventi gyertyagyújtás A karácsonyi vásár kezdete</p> <p>Jókai tér</p>	   	<p>December 10.</p> <p>14.00</p> <p>Karácsonyváró a Kaláka együttesrel</p> <p>Város Sportsarnok</p>	<p>December 18.</p> <p>14.00</p> <p>Karácsonyi játszótér Arany 17.</p> <p>16.00</p> <p>A város karácsonyfájának feldíszítése Szabadság tér</p> <p>17.30</p> <p>Közös adventi gyertyagyújtás Jókai tér</p>

AZ ADVENT

Advent (ádvent, úrjövet) a keresztény kultúrkörben a karácsonyt (december 25-ét) megelőző negyedik vasárnaptól karácsonyig számított időszak. A karácsonyi ünnepekör advent első napjával kezdődik, és vízkeresztig (január 6-ig) tart. Advent első vasárnapja egyúttal az egyházi év kezdetét is jelenti.

Az adventi időszak

Advent a karácsony (december 25.) előtti negyedik vasárnap – más megfogalmazásban a Szent András apostol napjához (november 30.) legközelebb eső vasárnap – veszi kezdetét, és karácsonyig tart. Advent eredete a 4. századig nyúlik vissza. VII. Gergely pápa négyben határozta meg az adventi vasárnapok a számát. Advent első vasárnapja, a keresztény egyházi év első napja mindig november 27. és december 3. közé esik. A december 25. előtti utolsó vasárnap advent negyedik vasárnapja, az azt megelőző advent harmadik vasárnapja, és így tovább. 2006-ban azért volt érdekes advent negyedik vasárnapja, mert december 24-ére esett, a legkésőbbi időpontra, amely még karácsony előtt van, hiszen ez a nap karácsony előestéje, vagyis szenteste.

Adventi naptár

Az adventi naptár használatának népszokása 1900 körül kezdődött, kialakulása egy német édesanyához kötődik, akinek kisfia, Gerhard, már hetekkel az ünnep előtt türelmetlenkedett a várva-várt és megszokott karácsonyi ajándékok miatt. Az édesanya ezért érdekes és meglepő játékot talált ki gyermeke számára: egy kemény papírlapot huszonnégy részre osztott, mindegyik részre rátűzött egy-egy darab csokoládét, majd megengedte, hogy a gyermek minden este megegyen egyet-egyét közülük.

Mikor a kisfiú felnőtt, nem felejtette el édesanyja meglepetését, és üzleti vállalkozásba kezdett. Olyan naptárt szerkesztett, amelyen huszonnégy ablakocská mögé egy-egy darab csokoládé vagy cukorka volt elrejtve, s ezek csak a spaletták kinyitása után váltak láthatóvá.

ANDRÁS-NAPI VIGASSÁGOK



SZÉCHENYI TERV

a 25 éves GARABONCIÁS

Táncegyüttes műsora



2011. november 19.
15 és 18 óra

Az előadások látogatása ingyenes!

Jókai Mozi,
2900 Komárom,
Táncsics M. u. 13.

Jegyigénylés:
comorra@t-online.hu

KOMÁROM

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujsechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGJÚL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.