

Közösségi anyák napja

A TEMPLOMBAN KÖSZÖNTÖTTÜK AZ ÉDESANYÁKAT

Az utóbbi valamivel több mint egy évben megváltozott körülöttünk a világ. Lassan, de biztosan hozzászokunk ahhoz, hogy a leggyyszerűbbnek tűnő dolgok is bonyolult átgondolandó feladatként határozzák meg mindennapjainkat.

Települési rendezvényeink a járványügyi korlátozások miatt sok esetben elmaradtak, vagy áttettük az online térbe. A közös ünneplés és a személyes találkozások varázsa azonban semmivel nem pótolható.

2021-ben Zákányszéken május első vasárnapján az édesanyákat a 11 órás szentmisén zenés verses csokorral köszöntöttük a templomban. Bízunk benne, sikerült örömet szerezni valamennyi jelenlévő édesanyának és nagymamának.

Köszönjük Zoltán atyának a lehetőséget, a gyerekek mosolyát, a szülők segítségét a felkészítésben.

• ZOMBORI ISTVÁNNÉ



POLGÁRMESTERI GONDOLATOK...

Május első vasárnapján köszöntjük minden évben az édesanyákat, nagymamákat. Megköszönjük a sok szeretetet, gondoskodást, mellyel születésünk óta körbevesznek, elhalmoznak minket. Mert az édesanyákat attól a pillanattól, hogy világra hozzák gyermeküket, soha nem a saját fájdalmuk és bajuk aggasztja, hanem gyermekeik boldogulása. A legapróbb kisgyermekkortól a felnőttkorig ez a nap különlegessé válik, hisz minden ember szívében első helyen az édesanya áll. Az anyák jelenléte, munkája mindannyiunk életének

része. Ma is, amikor a hétköznapok feladatai, nehézségei kemény próba elé állítják az embereket. Egyetlen dolgot azonban minden embernek tudnia kell! Mégpedig azt, hogy legyünk bár járóni tanuló kisdedek, vagy öszülő halántékú felnőttek, igazán boldogok csak addig lehetünk, amíg van kinek mondanunk azt a szót, hogy „édesanyám!”

Ezekkel a gondolatokkal kívánok minden kedves édesanyának nagyon sok boldogságot, erőt, egészséget és hosszú életet.

• MATUSZKA ANTAL
polgármester



TÁJÉKOZTATÓ POLGÁRMESTERI DÖNTÉSEKRŐL

Veszélyhelyzetben a települési önkormányzat képviselő-testületének feladat- és hatáskörét néhány kivétellel továbbra is a polgármester gyakorolja. A 2021. április 1-től meghozott főbb polgármesterei döntések az alábbiakban kerülnek ismertetésre.

2021. ÁPRILIS 21-ÉN HOZOTT POLGÁRMESTERI DÖNTÉS

Az Önkormányzat pályázatot nyújtott be a Magyar Falu Program pályázati felhívása keretében „Zákányszék Község belterületén történő utépítés és út-felújítás” címmel, 36 500 000 Ft vissza nem térítendő támogatásra.

Szintén a Magyar Falu Program pályázati felhívására került benyújtásra „Közösségszervező foglalkoztatása és eszközbeszerzés” címmel pályázat, 4 924 696 Ft vissza nem térítendő támogatásra.

2021. ÁPRILIS 23-ÁN HOZOTT POLGÁRMESTERI DÖNTÉS

Az önkormányzat gazdasági programjának elkészítésére a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló törvényben meghatározottak alapján került sor.

A törvényi rendelkezés alapján a Képviselő-testület hosszú távú fejlesztési elképzeléseit gazdasági programban rögzíti, melynek elkészítéséért a helyi önkormányzat felelős. Az éves fejlesztési terv a gazdasági programra épül. A 2021. évi fejlesztési terv a képviselő-testület tagjai véleményezését követően elfogadásra került.

2021. ÁPRILIS 23-ÁN HOZOTT POLGÁRMESTERI DÖNTÉS

Önkormányzat hozzájárult, hogy a Zákányszéki buszváróterem területéből a Zabosfa KerTÉSZ Kft. 3,69 m² nagyságú raktárhelyiséget alakítson ki az építési jogszabályoknak megfelelően. A beruházást a Zabosfa KerTÉSZ Kft. saját költségére valósította meg, amelyet az Önkormányzat részére térítésmentesen átadott, ezzel együtt helyiségért fizetendő bérleti díj is emelkedett.

2021. ÁPRILIS 30-ÁN HOZOTT POLGÁRMESTERI DÖNTÉS

Elfogadásra került a **Zákányszék község közrendjének, közbiztonságának helyzetéről, a közbiztonság érdekében 2020-ban tett intézkedésekről szóló éves rendőrségi beszámoló.**

A település a Szegedi Rendőrkapitányság illetékességi területéhez tartozik, azon belül a Mórahalmon működő önálló központi rendőrszázhoz. Zákányszék községben Csernus János és Huszta Péter látja el a körzeti megbízotti feladatokat.

A község területén 2020-ban rendőri eljárásban **16 db bűncselekmény került regisztrálásra**, ami jelentős csökkenést mutat a 2019. évi adathoz viszonyítva (30 db volt). Az állampolgárok szubjektív közbiztonságérzetét leginkább befolyásoló **bűncselekmények** száma is csökkent, **4 db** vált ismertté. A

kiemelt kategóriába tartozó bűncselekményekből 3 db lopás és 1 db testi sértés volt. A település közigazgatási területén sem élet elleni, sem erőszakos vagyron elleni bűncselekmény nem fordult elő. A **közterületen elkövetett bűncselekmények** száma 2020. évben **8 db** volt. Rendőri intézkedéssel járó közúti közlekedési baleset 7 esetben történt.

A Rendőrség a polgárőr egyesülettel közös szolgálatokat tartott, kiemelkedő, egymás munkáját támogató kapcsolat alakult ki közöttük.

Az önkormányzat megköszönte a Szegedi Rendőrkapitányság és a Mórahalmi Rendőrség dolgozóinak a térségben és a településen végzett munkáját, a további feladatok ellátásához sok sikert kívánt.

• **GÁRGYÁN ISTVÁN**
jegyző

Állatorvosi ügyelet májusban:

május 15-16.	Dr. Kovács Tibor	+36 30 965 3114
május 22-24.	Dr. Szóke Csaba	+36 30 324 5032
május 29-30.	Dr. Hursán Mihály	+36 30 998 6139

További elérhetőségek:

Dr. Papp Sándor	+36 30 487 9805
Dr. Tóth Ferenc	+36 20 476 3517

ZÁKÁNYSZÉKI KIS ÚJSÁG

Zákányszék Község Önkormányzatának lapja

Főszerkesztő:
VESZELKA KRISZTINA

Kiadó:
RENSZ Magyarország Kft.
6725 szeged, Teve u. 39.

Ügyvezető:
HODÁSZI ISTVÁN RÓBERT

Elérhetőség, hirdetésfeladás:
zakanysekikisujtag@gmail.com
+36-62/281-219

Lapzárta: minden hónap 5. napja
Nyomda: **RENSZ** Magyarország Kft.

ISSN: 2061-5485



Tisztelt Adózó!

Amennyiben támogatni szeretné a Zákányszéki Polgárőr Egyesület munkáját, kérem személyi jövedelemadója 1%-át ajánlja fel részünkre:

Adószámunk: 18455962-1-06

Támogatását köszönjük!

Kopasz Zsolt *elnök*

A ZÁKÁNYSZÉKI TELEHÁZ IRODAI SZOLGÁLTATÁSAI

Új környezetben várjuk kedves ügyfeleinket hétfőtől péntekig 8-16 óráig. Továbbra is az Önök segítségére szeretnénk lenni az ügyes-bajos dolgok elintézésében.

Elérhető szolgáltatásaink:

- fénymásolás,
- szkennelés,
- laminálás,
- fekete-fehér és színes nyomtatás (Pl.: fénykép, önéletrajz)
- spirálozás,
- e-mail küldés,
- etikett címke nyomtatás,
- villany- és gázóra állásának online bejelentése,
- gépelés, szövegszerkesztés, segítségnyújtás nyomtatványok kitöltésében,
- nyomtatványok kérhetőek: gazdálkodási napló, burgonya regisztrációhoz Bejelentési Űrlap, ÖCSG

szerződés minta, Változás bejelentő gyümölcsültetvényhez, Földhasználati bejelentési adatlap, Földműves nyilvántartó kérelem,

- mezőgazdaságban felhasznált gázolaj jövedéki adójának visszaigénylésével kapcsolatos nyomtatványok kitöltése, teljes körű ügyintézés

Bővebb információ kérhető a 06-62-590-010 vagy a 06-30-418-2189 telefonon.



NYITVA VAGYUNK!

A jogszabályok és a védelmi előírások betartásával 2021. május 3-tól nyitva tart a Zákányszéki Művelődési Ház és Könyvtár.

Irodai, könyvtári szolgáltatások elérhetőek, lehetőség van kisebb családi rendezvényekre edény, asztal, étkezés kölcsönzésére is. A művelődési ház csoportjai folyamatosan indulnak, a pontos időpontokról az intézmény közösségi oldalán tájékozódhatnak. Fő szabályként az intézménybe védettségi igazolvánnyal rendelkező személy léphet be, vagy az a kiskorú akinek felnőtt kísérője rendelkezik ezen okmánnyal. Aki ezt bemutatni nem tudja, annak



a szolgáltatások továbbra is a bejárat mellett lesznek elérhetőek. Továbbra is szükséges a maszk használata és a távolságtartás. Megértésüket köszönjük!

• **ZOMBORI ISTVÁNNÉ**
intézményvezető

PROGRAM ON

A könyvtárak online jelenléte megerősödött az utóbbi időszakban, az olvasókkal való kapcsolattartás, könyvajánlók és programok tekintetében. A virtuális térben intézményünk idén is részt vett az Internet Fiesta országos programsorozatban. Az idei fesztiválra márciusban került sor.

A szegedi Somogyi könyvtár számos programja közül „A vajon biztonságosan internetezel?” és a „Netikett” programhoz csatlakoztunk. Előbbi felnőtteknek szóló kérdőíves kvízzáték, segítségével leteztelhetjük, hogy vajon mindent megteszünk-e annak érdekében, hogy az online világban is védjük az adatainkat. Az utóbbival pedig a fiatalabbak egy kérdéssorral megtudhatták, vajon az internetezésre alkalmas eszközöket odafigyeléssel használják-e, valamint hogyan „be-

szélgessenek” úgy, hogy ne bántsanak másokat és viszont őket se.

A község kis lakóiról sem feledtünk meg, húsvét alkalmából mesefeldolgozással kedveskedtünk részükre. Bús Ilona Húsvéti tojás című meséjét, színesen illusztrált videóban tekinthették meg a könyvtáros tolmácsolásában.

Készültünk a magyar költészet napjára is, amelyet hazánkban 1964. óta József Attila születésnapján, április 11-én ünnepelnek. Csatlakozva a Posztolj verset programsorozathoz számos kedvenc vers, versrészlet és saját írás érkezett. A költeményeket messenger üzenetben, e-mailben és a postládánkba vártuk, a beérkezetteket intézményünk Facebook oldalán tettük közzé.

• **TÓTH GÁBOR**
könyvtáros



KÖNYVESPOLC

Arra szeretném kérni az olvasóközönseget, aki a könyvespolcán talál a zákányszéki Községi Könyvtárból már régen kölcsönzött könyvet, legyen szíves juttassa vissza hozzánk! A dokumentumokat más is szeretné olvasni, így ezek nagyon hiányoznak a mi polcainkról!

A könyvpontra beadható:

Kedd - Péntek 9:00 - 15:30

Kérdés esetén keressenek bizalommal!

Tel.: 62/290-403

Facebook: Községi Könyvtár Zákányszék

E-mail: konyvtar@zakanysezek.hu

ÚJ LEHETŐSÉG A GENERALI BIZTOSÍTÓNÁL!

CSOK, BABAVÁRÓ, ÉPÍTÉSI, VÁSÁRLÁSI ÉS EGYÉB JELZÁLOG TÍPUSÚ HITELEK, Személyi kölcsön, Hitelkiváltás stb. ügyintézése a GENERALI BIZTOSÍTÓ MÓRAHALMI irodájában, a Szabadság u. 34. szám alatt.

TELJES KÖRŰ PÉNZÜGYI TANÁCSADÁS ÉS BIZTOSÍTÁSOK KÖTÉSE, ÜGYINTÉZÉSE LAKOSSÁGI, VÁLLALTI ÜGYFELEKNEK EGYARÁNT.

ITT VAN A GENERALI MAYDRON BIZTOSÍTÁS, AMELY 2021. 02. 01-TŐL 15% E-COM KEDVEZMÉNNYEL KÖTHETŐ.

2021. 03. 01-TŐL INDUL A DÍJTÁMOGATOTT ÉS HAGYOMÁNYOS MEZŐGAZDASÁGI BIZTOSÍTÁSOK KÖTÉSE.

IDŐPONT-EGYEZTETÉS LEHETSÉGES!

CSÁSZÁRNÉ, MARIKA
Tel.: 30/427 0584

SZÖGINÉ, MARIKA
Tel.: 30/621 6852

PAPDINÉ, ERIKA
Tel.: 30/845 2219

ÚJRA A KÖNYVTÁRBAN

Végre elérkezett a várva várt pillanat, amikor olvasóink újra, személyesen is igénybe vehetik a könyvtár szolgáltatásait. Azonban néhány fontos szabályt figyelembe kell vennünk, mielőtt kedvenc könyvünkért betérünk.

A védettségi igazolvánnyal rendelkezők, és a velük érkező 18 év alatti látogatók jöhetnek az intézménybe. A korábbi védelmi intézkedések továbbiakban is érvényben maradnak, kötelező a maszk használata, a távolságtartás, illetve javasolt a kézfertőtlenítő használata!

nító használata!

Akik jelenleg nem rendelkeznek ilyen dokumentummal, és az egyedül érkező 18 év alatti fiatalok továbbiakban is igénybe vehetik a könyvpont szolgáltatásunkat. A kéréseket leadhatják messenger üzenetben, a konyvtar@zakanysezek.hu e-mail címen, vagy a 62/290-403-as telefonszámon. A kért könyvek átvehetőek keddtől péntekig minden nap 9:00 és 15:30 között.

• **TÓTH GÁBOR**
könyvtáros

EGÉSZSÉGPÉRCEK: Fókuszban az Idősek Táplálkozása

A MÓRAHALMI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA (EFI) ROVATA

Az egészséges táplálkozásra egész életünkön át törekednünk kell! A táplálkozás minden életkorban, így időskorban is nagy jelentőségű. Az Egészségügyi Világszervezet meghatározása alapján a 65 évnél idősebb személyeket nevezzük időskorúaknak.

„Az öregedés folyamatával számos életani hatás következik be, amihez a táplálkozásnak igazodnia kell. Ilyen például a rágási nehézség, látás-hallás és az izlés romlása, megváltozik a nyál mennyisége és minősége, a nyelés is nehezítetté válhat. Gyakoribb az étvágytalanság, ezáltal az alutápláltság, gyengül az immunrendszer, csökken a szomjúságérzet és a szervezet hormonszintjei is megváltoznak. Ahogy idősödünk, úgy általában fokozatosan csökken a fizikai aktivitás, az emésztés és az anyagcsere is lassul, romlik a tápanyagok felszívódásának hatása. Mindezek hatással vannak arra, hogy a szervezetünk mennyi energiát és milyen tápanyagoknak a bevitelét igényli.”¹

Az időskor kívánalmainak megfelelő táplálkozással a cél az egészség megőrzése, a testi-szellemi hanyatlás késleltetése és a betegségek kialakulásának megelőzése, vagy a már kialakult betegség súlyosbodásának lassítása. A legújabb nemzeti táplálkozási ajánlást az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) dolgozott ki elsősorban a 60 éve felettiek számára 60+ EGÉSZSÉG néven. A következőkben bemutatjuk a kiadvány főbb üzeneteit, „Mi az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban?”

1. szabály: kiegyensúlyozott **ENERGIA-EGYENSÚLY**. Hogy mekkora energiabevitelre (kalóriára) van szükségünk több tényező befolyásolja. Például, hogy mennyire vagyunk aktívak egy nap. Ha sokat mozognak, akkor több energiát igényel a szervezetünk. Viszont, ha egész nap ülünk és nem végzünk testmozgást, akkor alacsonyabb az energiaigényünk. Azonban, ha egész nap fekszünk, akkor is energiát használ fel a szervezetünk például a légzéshez, az agy és a szív működéséhez is. Ha több energiát fogyasztunk, mint amennyit a szervezetünk igényel, akkor testsúlyunk gyarapodni fog. Ha pedig kevesebb energiát fogyasztunk, akkor fogyni fogunk.

Az étkezés ritmusa is nagyon fontos. Napi 5 étkezéssel elkerülhető a fokozott éhségérzet és a nasolás, illetve a túlevés, ami gyakran súlygyarapodáshoz vezethet. Étkezések között minimum 2 óra, maximum 4 óra teljen el. Ez elősegíti a vércukorszint normalizálását, ami hozzájárul a cukorbetegség megelőzéséhez.

2. szabály: **ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS** fogyasztása **MINDEN NAP**. Minél többféle zöldséget-gyümölcsöt fogyasztunk egy nap, annál többféle hasznos tápanyaghoz juttatjuk a szervezetünket. Rendszeres fogyasztással csökkenthető egyes betegségek kialakulásának kockázata, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, és a túlsúly, elhízás. Naponta legalább 4 adag (összesen 400 gramm) zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon el, ebből legalább 1 adag nyers legyen. Minden étkezés tartalmazhat változatos formában, minél többféle zöldséget, gyümölcsöt. Példa az ajánlás betartásához:

- Reggelire a szendvics/kenyér mellé fogyasszunk friss zöldséget, mint retek, uborka, paradicsom, paprika.
- Tízórára vagy uzsonnára egy doboz joghurthoz vagy pár evőkanál túróhoz keverjen hozzá gyümölcsöt, például szeletekre vágott almát, narancsot, banánt vagy meggyet.
- Ebédre köretnek készítsen párolt zöldségköretet, például kevés olajon megfuttatott zöldborsót, brokkolit. Készítsen rakott zöldbabot, esetleg spenótos-tejszínes tésztát.
- Vacsorára a tojásrántottához keverjen paprikát, hagymát és fogyasszon mellé csemege uborkát/ecetes céklát, vagy valamilyen friss kerti veteményt.

3. szabály: **TELJES ÉRTÉKŰ GABONÁK** fogyasztása **MINDEN NAP**. A gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek (kenyér, tészta, pékáru) az étrendek fő elemei közé tartoznak. A javaslat, hogy naponta 3 adag gabonafélét (búza, rozs, köles, hajdina stb.), gabonából készült élelmiszert, a lehető legváltozatosabban fogyasszunk. Ebből a 3 adagból legalább 1 adag teljes értékű legyen. A teljes értékű (hántolatlan) gabonák és a belőlük készült ételek: barnarizs, teljes kiőrlésű kenyér/tészta, zabkása, stb. A magas rost tartalmú ételek, így a teljes értékű gabonák és

ételek fogyasztása mellett a bőséges folyadékfogyasztás nagyon fontos, a székrekedés elkerülése érdekében. A kivitelezéshez pár praktika:

- Reggelire teljes kiőrlésű lisztből készült túrós palacsintát készítsen, vagy zabpehelyből, kölesből készítsen kását, amit mákkal, citrommal és túróval is tud ízesíteni.
- A töltött, rakott ételekhez hántolt rizs helyett használjon barnarizst, bulgurt vagy kölest.

4. szabály: **ÁLLATI EREDETŰ FEHÉRJE** fogyasztása lehetőleg **MINDEN FŐÉTELKÉZÉSKOR**. Tej, tejtermék, hal és tojás gyakrabban kerüljön a tányérra, mint hús, húskészítmény. Hetente legfeljebb 500 gramm vörös húst (pl. marha, sertés, bárány, kecske) és/vagy vöröshús-készítményt fogyasszon. Részessítse előnyben a fehér húsokat (pl. csirke, pulyka). Húskészítményeket lehetőleg ne fogyasszon minden nap. A minél magasabb hús tartalmú és minél alacsonyabb zsír- és só tartalmú húskészítményeket válassza.

5. szabály: **TEJ, TEJTERMÉKEK** fogyasztása **MINDEN NAP**. A tej és tejtermékek mindennapi fogyasztása azért különösen fontos, mert az izomépítő állati fehérjéken túl nagyobb mennyiségben tartalmaznak a csontok egészségének fenntartásához hozzájáruló kalciumot, illetve a kalcium beépítéséhez szükséges D-vitamint. Naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű (600 mg) kalciumot tartalmazó tejterméket fogyasszon el. Válassza az alacsonyabb zsírtartalmú (félzsíros, sovány) és hozzáadott cukrot nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmazó termékeket. A tejen, tejtermékekben különböző mértékben megtalálható tejcukorra (laktózra) való „érzékenység” (valójában intolerancia) idősebb korban gyakoribb. Ha tej-, tejtermékek fogyasztása után puffad vagy görcsös hasfájást, hasmenést tapasztal, forduljon háziorvosához.

6. szabály: **NAPI 2 LITER FOLYADÉK** fogyasztása. Indítsa a napot egy pohár vízzel, ébredés után. Legyen kikészítve otthon egy pohár víz az asztalra. Ha szem előtt van, nagyobb valószínűséggel fogyasztja majd el. Minden étkezéshez igyon vizet: kortyolhat a pohárból egy-egy falat között is. Testmozgás, séta előtt és után mindig igyon egy pohár vizet.

7. szabály: **KEVESEBB HOZZÁADOTT CUKOR, SÓ ÉS TELÍTETT ZSÍR** fogyasztása. Mindig olvassa el



az élelmiszerek csomagolásán az összetevők listáját. Ritkábban fogyasztson olyan élelmiszereket, melyek valamilyen cukrot tartalmaznak, só és telített zsírtartalmuk magas. A szacharóz, fruktóz, glükóz, dextróz, maltóz is cukor. A legkönnyebben úgy csökkentheti a cukorfogyasztását, ha minél kevesebb csomagolt, feldolgozott élelmiszert fogyaszt, és ha minél kevesebb cukrot, szirupot, mézet használ az ételek, italok készítéséhez.

Túlzott sófogyasztás csökkentése érdekében használjon friss vagy szárított fűszereket, savanyú ízű ételízesítőket (pl. citromlevet, ecetet) a só egy részének helyettesítésére. Kóstolja meg az ételt, mielőtt a sószóróért nyúl. A friss zöldségeket ne sózza meg, tanulja meg élvezni a természetes ízüket. Ha magas só tartalmú összetevőket (kolbászt, sajtot, pácolt hús- és haltermékeket stb.) használ, akkor ne adjon plusz sót az ételhez. Tejen, joghurtban pácolás, zöldségekkel, fokhagymával, gombával, gyümölcsökkel való tűzdelés, párolás esetén kevesebb sót is elég a húsokhoz adnia.

8. szabály: **VÁLTOZATOSSÁG, IDÉNYSZERŰSÉG**. Részessítse előnyben a helyi és szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és felhasználásuk során törekedjen a változatosra.

A jelenlegi táplálkozási szokásainkon kis lépésekben, fokozatosan kell változtatni! Így sokkal valószínűbb, hogy hosszú távon, eredményesen és erőfeszítés nélkül tudjuk kialakítani egészséges életmódunkat!

• **PÉCSI BIANKA**
EFI dietetikus

¹Forrás: OGYÉI: 60+ EGÉSZSÉG - Új Nemzeti Táplálkozási Ajánlás Időseknek Budapest, 2020. Az ingyenes kiadvány elérhető a <https://merokanal.hu/60pluszegeszseg/weboldal>.

„Egészségfejlesztés a Homokhátságon” című, EFOP-1.8.19-17-2017-00019 azonosítószámú projekt támogatásában.

Drága zákányszéki és Zákányszékre járó Tornázók!

DRÁGA MINDANNYIAN, AKIK OLVASSÁTOTK A SORAIMAT!

Indulhat a zene? Készen álltok? Kezdhettek? Nem hallo! Kezdhettek? Igeen! Szuper! Nos akkor semmi dolgod nincs, mint hogy érezd nagyon jól magad! Ne gondold most semmire, csak hallgasd a zenét, énekelj, élvezd a mozgást és szívőd magadba az összes energiát! Mert ez a TE énidőd!!!!

Na gyerünk...hinta...éééés húz a váll!!!!

Istenem, de várom már! Minden hétfőn, 18:30-tól már több éve Zákányszéken, az imádott művelődési házban vagy az utóbbi időben már a Sportcsarnokban élhetjük meg együtt a Fitt Forma életérzést! Micsoda sikítások, mennyi izzadságcsepp, gömbölyödő kismamapocak, lelkes kisManók, ragyogó szemek, kitüntetések, elismerések, örömkönyvek,

mennyi-mennyi új cél, kihívás, sikerélmény és az elmaradhatatlan büszke- és megcsináltam érzés! Tudjátok, hogy csak Zákányszéken, már több mint 100 alakformáló tornán töltöttünk együtt? Nagyon BÜSZKE vagyok Rátok!!! Nagyon!!! Miért? Mert ennyi tornát csak úgy tudunk megélni, hogy mérhetetlenül kitartóak, lelkesek vagytok és hétről hétre időt szakítottatok magatokra, az egészségetekre, akadályokat nem ismerve rendszeresen jártatok a tornákra! És Atyaégg!!! Mennyi nagyrendezvény! Emlékszel? Neked melyik a legkedvesebb Fitt Forma emléked? Éjszakai aerobikmaraton, élő mixed rendezvények, Fitt Forma Gála, karneváli örület, karácsonyi, Valentin napi, születésnapi tornák...

„Élményeket gyűjts, ne tárgyakat!”

Ha vannak emlékeid, élményeid, amikre szívesen visszaemlékezel, amik értékékké váltak az életedben, akkor azok bizony rengeteg hitet, reményt adnak minden időben - csakúgy, mint a mozgás. Ha van egy közösség, ahova tartozol, ahol fon-

tos vagy, ahol motiváló környezetben, életvidám emberek között lehetsz, az bizony hatással lesz az életedre. Nagyon jó hatással! Te egy ilyen közösségnek már egészen biztosan tagja vagy! Ha még nem, mi Téged is sok szeretettel várunk a Fitt Forma családjunkba! 😊

Ezért arra biztatlak, hogy emlékezz és meríts erőt, lendületet az élményekből, mozogj és minden egyes nap tegyél azért, hogy jól érezd magad!

„A legnagyobb vétség, ha semmit nem teszünk, mert úgy gondoljuk, hogy túl kevés, amit tehetünk.”

A rendszeres sportolásnak számos jótékony hatása van - ezért IS élj vele, mert érdemes! Kapcsolódj ki, töltődj, figyelj magadra, mert értékes ember vagy Te is és jól kell legyél azért, hogy még sok csodát tudj teremteni és megélni. Arról nem is



beszélve, hogy remélhetőleg hamarosan kezdődik a következő 100 tornánk a zákányszéki sportcsarnokban is!!! Tiszta szívemből kívánom és elmondhatatlanul várom!

„Az élet viharával szemben olyan légy, mint a madár, amely ha a fát kivágják alóla, nem a mélybe zuhan, hanem a magasba száll!”

Nagyon sokat gondolok Rátok, elmondhatatlanul hiányoztok! Hiszem, hogy hamarosan újra eljön a mi közös énidőnk! Addig is látlak magam előtt Benneteket, hallok a hangotokat, érzem az ölelésetek és arra biztatlak most is, hogy tedd a dolgod, mozogj, töltődj és igenis **húzd ki a hátad, legyen szép a tartásod és legyél magadra ma is nagyon BÜSZKE!**

Szeretettel ölelek Benneteket, hamarosan találkozunk!

• GUT GABI

Apróhirdetés

Eladó Zákányszéken, ruzsai úton, kövesút mellett a 0106/110 helyrajzi számú, 8 393 nm rét.
Ára: 490 000 Ft.
Érdeklődni: 06-20/804-3025



**Nyitvatartás
H-SZ 6-18, V 7-12**

Családi rendezvényekre előrendelést felvesszünk, nagyobb megrendelés esetén INGYENES KISZÁLLÍTÁST is vállalunk!

Telefon: +36 30 996 1916

ELADÓ VAGY KIADÓ HÁZAT, TANYÁT, LAKÁST KERESK A KÖRNYÉKEN, TELJESKÖRŰ ÜGYINTÉZÉSSSEL, A LEGKEDVEZŐBB DÍJAZÁSÉRTI



HÍVJON BIZALOMMAL, SEGÍTEKI



LONG LIFE HOME
ÉLETRE SZÓLÓ OTTHON

+36 70 708 9647
longlifehome1@gmail.com

Stefán Barbara

AZ ÓVODAI KONYHA NEM ÁLLT LE A COVID19 ALATT SEM

Ha valaki azt gondolná, hogy az „ovi konyha” életében is megállt az élet a vészhelyzet ideje alatt, mint sok más területen, az téved. A fellépő helyzetben is meg kellett oldani a közétkeztetést azoknak a gyerekeknek, akik szülei ezt igényelték. Változtatásokat, új szabályokat kellett beiktatni, hogy meg tudjunk felelni a folyamatosan változó kormányrendeletek-

nek. Gyakorlati életben ezekre a következő példákat tudnám említeni: a létszámot folyamatosan egyeztetni kellett a szülőkkel, étkezést kellett biztosítani a már nem itt tanuló, de itt élő általános és középiskolás tanulóknak. Mivel megszűnt a jelenléti oktatás, elvitelre kellett biztosítani az ellátást, ami szintén plusz, fokozott odafigyelést igényelt a

konyhai dolgozók részéről. A diétát igénylők sem maradtak ellátás nélkül, hiszen mind helyben, mind Mórhalmon, Ásotthalmon, Bordányban is megoldottuk a felmerülő kéréseket. Volt időszak, mikor kritikusnak mondható eset is fellépett munkánk során, 6 dolgozóból egyszerre 4 főt „döntött

le” a kór, de szerencsére mindenkinek sikerült legyőzni, és jelenleg kicsit megtörve, de annál nagyobb szeretettel készítjük újra a menzás finomságokat.

• MALATINSZKI ÉVA
élelmészvezető



Tavaszhoz kapcsolódó népi játékokat, mondókákat játszottunk. Táncoló feladatsort alakítottunk ki a tulipánokból, gyakoroltuk a tulipánokhoz kapcsolódó táncmozdulatokat. Tanácsné Kiss-Patik Tünde



A három pillangó” című mese kapcsán beszélgettünk a testvéri szeretet megnyilvánulásairól és az összetartozás fontosságáról, ezzel is elősegítve a gyermekek önismeretének fejlődését. Az ezt követő játékokat nagy átéléssel, egymással együttműködve, társaikra odafigyelve, egymást segítve gyakorolták. Fekete Csabáné

Suli Rovat

FENNTARTHATÓSÁGRÓL A COVID IDEJÉN

Hosszú tél, munka, gond, betegség úgy meglopta ezt a tavaszt, hogy most elálmélkodva nézem a hirtelen megjött vigaszt: Te vagy, május? Csakugyan itt vagy? Hogy lettél kész ilyen hamar? Néhány nap alatt mennyi szépség! A vén föld milyen fiatal!

Szabó Lőrinc: A fákhöz, a költőkhöz (részlet)

Digitális tanulás és koronavírus-járvány. Ezek határozzák meg most leginkább mindennapjainkat. Eközben újra tavasz lett, az udvaron szépen hajtanak a nemrég elültetett fácskák, a biokertben növekszik a borsó, és ezernyi ebihal lubickol a kis tó vizében. Már majdnem elfelejtettük, milyen sok csoda vesz körül bennünket. Jó újra látni mindezt!

Az iskolában is sorra követik egymást az események, ... és egy szempillantás alatt véget fog érni a tanév. A nyolcadikosok számára április végére kiderült, ki hol folytatja majd tanulmányait jövőre. Megtörtént a leendő első osztályosok beiratkozása is, szeptembertől ismét új kis csapat fog belépni az iskolába. A

tankönyveket már nekik is megrendelték a tanító nénik. Pályázatokon, versenyeken is részt vesznek diákjaink, és az online oktatás ellenére a közös munka nyomán nagyon sok érték születik.

Az anyák napjáról is megemlékeztünk. Mint minden évben, idén is a negyedik osztályosok



készültek ünnepi műsorral, Makráné Vass Éva tanító néni támogatásával. Emellett az egyes osztályokban is köszöntöttük az édesanyákat, nagymamákat, keresztanyákat. Reméljük, jövőre már igaziból is együtt lehetünk e nap alkalmából!

Az alsósok a kezdeti szomorodás után többségben örömmel járnak iskolába, a legtöbb felsős azonban inkább továbbra is otthonról folytatná a tanulást.

→ Folytatás az előző oldalról

Iskolán kívül: Védd Természetesen! - rajzpályázat

Az Alsó-Tisza-vidéki Vízügyi Igazgatóság és a Magyar Hidrológiai Társaság Szegedi Szervezete által meghirdetett rajzpályázaton Tandari Jázmin 4. osztályos tanuló Vízcseppbe zárt világ című rajza a közönségsvavazatok alapján második, az összesített eredményben pedig korcsoportjában harmadik helyezést ért el. Ezúton is gratulálunk!

Versírás A magyar költészet napja alkalmából

Április 11-én, József Attila születésnapján ünnepeljük a magyar költészet napját. Erre az alkalomra jónéhány diákunk is megmutatta, hogy manapság is vannak tehetségek. A versek az iskola Facebook oldalára kerültek, ezek közül választottunk néhányat ízelítőül.

COVID

Tart több mint egy éve.
Legyen végre vége!
Ez koronavírus.
A maszk most a stílus.
Maradj te is otthon!
Nincsen semmi pardon.
Interneten tanulj!
Ne sokat kirándulj!
Terjed, mint a pestis.
A tér digitális.
Ha van egy kis náthám,
A karantén vár rám.

Börcsök Dávid 7.o.

Karantén

Ülök otthon, nézem a gépet,
És vágyom, hogy újra éljek.
Várom a tanterem édes illatát,
A barátnőikkel folytatott hosszas „vitát”

Várom, hogy újra tollat, ceruzát
ragadjak,
És, hogy a leckékkel tüstént haladjak.
Várom a zajt, a ricsajt, egy kis életet az iskolában.
Azt, hogy lássak mindenkit a valóságban.

Papp Emma 7.o.

Tavaszi szépség

Sándor, József, Benedek
Ígérték a meleget.
De a zsák kiszakadt,
és a meleg elmaradt.

Krókusz, jácint, vadvirág,
melegszik a nagyvilág.
Készülnek a nyulak is,
feltámadt Krisztus is.

Vár a gólyahír a réten,
így a versem végére is értem.

Tandari Jázmin 4.o.

Fenntarthatósági témahét április 19-23-ig

A fenntarthatóság, a környezettudatosság az iskolai munka része. Meg kell ragadni minden alkalmat a természet megismertetésére, tiszteletére nevelésére, és elhangozhatnak bármilyen szép mondatok, a példamutatás az, ami igazán meghatározó. Ott van a mindennapjainkban, mégis jó, ha egy-egy zöld világnap vagy témahét alkalmával ezekkel kiemelten foglalkozhatunk.

Nem könnyű tervezni az utóbi időben, ennek ellenére az idei Fenntarthatósági Témahét igen mozgalmasra és sokszínűre sikeredett. Az alsósok már az iskolában tanultak ezen a héten, együtt hozhattak létre szép alkotásokat: az elsősök faliújságára rajzok kerültek, a másodosok posztert színezték közösen, a harmadosok közös plakátot készítettek, melyben kis kezeik fogják körbe a Földet. A negyedikesek technikaórán földgömbös plakátot alkottak, és ígéretet írtak rá, hogy mivel viszik jobbra a Földet. Ezt a fogadalmat délután fel is olvasták egymásnak.

Olvasás és irodalom órákon előtérbe kerültek a természetről szóló mesék, történetek.

A második osztályosok szövegértési feladatokat oldottak meg vadon élő állatokról, ahol a gyerekek megismerkedhettek az állatok élőhelyével, életmódjával és különböző jellemzőivel, valamint beszélgettek a táplálékláncról és a veszélyeztetett, ritka állatfajok védelméről. A tanulók megállapították, hogy az egyedek nagy hatással vannak egymás fennmaradására.

4. osztályban Bambi történetét, 5. és 6. osztályban Wass Albert: Mese az erdőről című művét

dolgozták fel. *Wass Albert meséjében az angyalok, a tündérek és a manók megszépítik az erdőt, de jönnek a rontó emberek, kivágják a fákat. A gyűjtő emberek csak hazaviszik az erdőből, ami nekik kell, de a látó emberek észreveszik, hogy milyen szép az erdő, a szívükről lehull a lakat, és a tündérek észrevétlenül behelyezik a szívükbe a jóságot, a szeretetet és a békességet.*

Filmeket is néztünk a témával kapcsolatban: a harmadosok az erdővel foglalkoztak, a negyedikesek megnézték, mi lesz a Földdel sok millió év múlva. A felsősök a hetet Áder János köztársasági elnök témahétnyitó tanórájának megtekintésével és megbeszéléssel kezdték, és több fenntarthatósággal kapcsolatos videóról is beszélgettek. Informatika órán a takarékoságról, a környezettudatosságról készültek gondolat-térképek, és szokásokat, gondolkodásmódot felmérő űrlapok.

A hatodosok osztályfőnöki órán egy virtuális szabadulósobából szabadultak ki sikeresen a témával kapcsolatos ismereteik segítségével.

Volt szó minden osztályban arról is, hogyan segíthetjük a beporzó rovarokat. Ennek megfelelően, és a hét zárásaként a negyedikesek virágos növényeket ültettek cserepekbe, és ezeket az iskola bejáratánál helyezték el. A virágokat és a virágföldet ezúton

is köszönjük Giethné Viktor Edit intézményvezető-helyettesnek. Ezentúl a virágok is kedvesen fogadják az iskolába érkezőket. A hetedikesek az iskola udvarának „klassz helyeit” gyűjtötték össze, amely alapján terveink szerint iskolai tanösvényt is kialakíthatunk majd.

Zákányszékkel is foglalkoztunk: a negyedikesek virtuális faliújságot készítettek Padlet segítségével, melyre felkerült a nemrégiben a Lódriról készült videó is. Az ötödikesek is összegyűjtötték Zákányszékről az ismereteiket, idegenvezetőként mutatták be a falut társaiknak. A hatodosok Zákányszék növényvilágát fotózták, a nyolcadikosok pedig egy zákányszéki sétaútvonalat terveztek.

Nagyon sokat tudunk arról, mit hogyan kellene tennünk. Azt is látjuk, hogy milyen sok érték vesz körül bennünket. Most már csak a megvalósítás van hátra, és a megerősítés, amihez elengedhetetlen a felnőtt világ példamutatása és együttműködése.

Fontos dátum:

Június 16-17. Iskolanyitógató - Játékos ismerkedés a leendő első osztályosoknak

Összeállította:

• ÁBRAHÁM ENIKÓ



NINCS IDŐM OLVASNI KIHÍVÁS

Idén februárban a Községi Könyvtár is csatlakozott Szabados Ágnes „Nincs időm olvasni” kihívásához. 12 hónap alatt kell 12 könyvet elolvasni, havonta egyet. A témát mindig Ági határozza meg, ebben a hónapban egy könyv, amelynek a borítóján egy női arckép van. A közös könyv Bauer Barbara, A fényfestő című könyve.

Bárki csatlakozhat, akár otthon megtalálható irodalommal is. Intézményünkben több „női arcképes” könyvet megtalálhatnak olvasóink, ha esetleg nincs meg otthon, sem itt a könyvtár-

ban, amit szeretne, akkor más könyvtártól kölcsönözzük!

Tekintettel arra, hogy a járványügyi intézkedések miatt intézményünk korlátozottan látogatható, a közösségi oldalunkon is megtekinthető a választék, a kért dokumentum pedig a könyvponton átvehető. A közhiedelemmel ellentétben a könyvtárosoknak sincs mindig idejük olvasni, így olvasóinkkal magam is részt veszek a kihívásban. Hajrá, olvasásra fel!

• **TÓTH GÁBOR**
könyvtáros



A Szentháromság templomban nemrégiben fellelt majd felújított festmények ünnepélyes megáldására április 25-én került sor a 11 órai szentmise keretében. Ezúton is megköszönöm felajánlásait, adományait. Zoltán atya



Az erdei pihenő ebben az évben is várja vendégeit! Időpontfoglalás: Szondi Sándor, 06-30/606-23-60

CSALÁDI ESEMÉNYEK

SZÜLETÉSEK

Rusák Konrád

2020. 12. 07.

Makra Ildikó és Rusák Kornél

Hoca Adrián Benjámín

2021. 04. 04.

Hoca Agneta és Calin-Mirel Adrian

Csányi Milán Krisztián

2021. 02. 25

Frank Tímea Vanda és
Csányi Krisztián László

Csata Alíz – 2021. 04. 19.

Sebők Elisabeth és Csata Kálmán

Mulati Milla – 2021. 04. 29.

Papp Edit és Mulati Róbert

HÁZASSÁGKÖTÉSEK

Márkus Milán és Dobó Kitti

2021. 04. 10

Lajos Péter és Puskár Mariann

2021. 04. 17

Nyári táborok Zákányszék 2021



Divat tábor

2021. július 5-9-ig

Kálmán Kamilla

VSC Tábor

Veterans' Shooting Club

2021. július 22-23-ig

Csikész Péter



Görkori tábor

2021. július 26-30-ig

Viking Korisuli

Zabosfai Ízörző Napközis Tábor

2021. augusztus 02-05-ig



Kézműves tábor

Zákányszéki Művelődési Ház és Könyvtár

2021. augusztus 16-18-ig

A táborok részletes programjairól, költségéről és a jelentkezés módjáról későbbi időpontban adunk tájékoztatást!