



AJKAI SZÓ

ASZ

„Gondolkoj globálisan, cselekedj lokálisan!”

A város lapja

31. évfolyam, 2. szám, 2018. január 26., péntek



Ötvenezer televíziót megjavított



Szalagavató



Egy honkutató vallomása



Fekvenyomók sikerei



Büntetésből adomány

## A gyümölcsből és a zöldségből sosem elég, télen fogyasszunk még többet belőlük



Egy Kossuth utcai üzlet kínálata

(Fotó: Györkös)

■ **A birsalma nem talál vevőre, a 450 forintos körtéért viszont sorban álltak szombaton a Vásárcsarnokban, a piacon. Van körtéből olcsóbb, akár 180 forintos is, de úgy látszik, a nagyobbakat kedvelik a többnyire középkorú vásárlók. A piacra járóknak ugyanis nem csak az ár számít, hanem a minőség is.**

Január második felében az östermelőknél csak alma, birsalma és körte kapható a gyümölcsök közül. *Kun Géza*-né östermelő Szentgálról jár Ajkára a piacra árusítani. Téli havonta egyszer, tavasztól őszig, amikor érik a gyümölcs hetente. Kérdésünkre elmondta, hogy csaknem két hektár a családi gazdaság területe, megterem minden. A nyugdíjas korú hölgy arról is tájékoztatta lapunkat, hogy a birsalmát nem sokan keresik, azzal ugyanis sok a munka mire ízletes lekvár lesz belőle. Az alma és a körte viszont jól fogy. Mindenki legalább egy kilót vásárol.

*Lengyelné Katalin* három kiló almát vitt. Válogatás közben kérdésünkre elmondta, hogy azért szereti a piacot, mert megkérdezheti az árúrt, aki gyakran a termelő is, hogy mivel és mikor permetezett, hogyan tárolta a gyümölcsöt vagy a zöldséget. Ő és családja is szereti a déligyümölcsöt, de egészségesebbnek tartja azt, ami itthon, a mi éghajlati viszonyaink között termett, nem kellett nagy távolságra szállítani. Kedvenc gyümölcse az eper, de csak akkor vásárolja, amikor már vegyszerezés nélkül is terem. Szőlőből szin-

tén a hazait választja ősszel. Egészségtudatosan él, vallja, hogy a megfelelő táplálkozással sok betegség elkerülhető.

A piacot kedvelik a vásárlók és az eladók, ugyanis a városközpontban jól megközelíthető helyen van, megfelelő az infrastruktúrája, elegendő a parkolóhely és a közelben van a buszmegálló is.

Magyarországon egy felmérés szerint a leggyakrabban fogyasztott gyümölcs az alma, a körte és a narancs, de keresett a sárgabarack, a szőlő, a kiwi, a dinnye, az őszibarack és a mandarin is. Déligyümölcsöt és almát leginkább télen fogyasztunk sokat, tavasztól őszig a friss gyümölcsre van kereslet. A magyarok közel 90 százaléka fogyaszt hetente több alkalommal zöldséget, és több mint 80 százaléka gyümölcsöt.

A vásárlók, ha valami új gyümölcs vagy zöldség jelenik meg, először kóstolni visznek egy keveset, majd ha beválik, már bátrabban vásárolnak. A kiwi, a mangó, a datolya már megszokottak számít idehaza. Azt többen kérdezik, hogyan kell fogyasztani a pomelot vagy a gránátalmát, tudtuk meg az egyik multi eladójától. A citrusfélékhez tar-

tozó pomelot fogyasztás előtt meg kell tisztítani, a hártás választalat a gyümölcshúsról eltávolítani, mert az íze különben élvezhetetlen. Leve gyümölcsléként fogyasztható, húsból ízletes saláták készíthetők. A gránátalmának a belsejében levő magvai az értékesek. Ezeket például egy kiskanállal tudjuk kikapirgálni a félbevágott gyümölcsből.

Azoknál a felnőtteknél, akik napi rendszerességgel fogyasztanak almát vagy narancsot, harmadával csökkent a szívroham és a stroke esélye azokkal szemben, akik szinte sosem esznek gyümölcsöt - derült ki egy kínai akadémiai tanulmányból. A gyümölcsöket fogyasztóknál ugyanis átlagosan sokkal alacsonyabb a vércukorszint és a vérnyomás. A gyümölcsökben rengeteg vitamin és ásványi anyag található, valamint emészthető rostok és sok más olyan anyag is, amely az egészséges sejtműködéshez elengedhetetlenek. Az alma sok A és B vitamint és egy kevés C-vitamint tartalmaz, valamint magnéziumot, nátriumot, káliumot, nyomelemeket, kalciumot, foszfort, vasat. A banán A, B, C vitaminban gazdag, jótékonyan hat az agyműködésre, szerepet játszik a vastagbélgyulladás és a gyomorfekély megelőzésében, hátrány, hogy hizlal. Érdemes viszont fogyasztani, mert sok kalciumot, káliumot, foszfort, vasat, enzimeket tartalmaz. (Állítólag, ha valaki hetekig csak banánon él, minden fontosabb ásványi anyaghoz és vitaminhoz hozzájut a szervezete - a szerk.) A citrom gazdag C vitaminban, hatásos a megfázás ellen, így télen a náthás, influenzás időben fogyasztása ajánlott. A kiwi nagy mennyiségű A, C és K vitamint, valamint káliumot tartalmaz, ezért jó a koleszterinszint csökkentésére. A körte szerepet játszik számos bélbetegség megelőzésében, jótékonyan hat a reumatikus fájdalmakra, légúti panaszokra. A narancsnak jelentős vitamintartalma van, az egyik legerősebb antioxidáns, kedvezően hat a gyomorra.

TA ■

## Sikerélmény nélkül nincs motiváció

Új év, új remények, na és persze egészséges életmód. Sokan fogadják meg szilveszterkor, hogy a következő esztendőben többet sportolnak, leadnak néhány kilogrammot és jobban odafigyelnek majd az egészségükre. Hogy ne csupán üres ígéret legyen a pezsgős hangulatban még oly jónak gondolt elképzelés, hanem valóban reális célkitűzés, *Bognár Adrienn* mozgásprogram vezetőt kerdeztük, akinek tényleg a mozgás az élete.

– **Ha valaki komolyan gondolja a fogadalmát és szeretne sportolni, hogy fogjon hozzá?**

– Először azt kell leszögeznie mindenkinek magában, hogy mihez lenne kedve, milyen sportágban lel örömet. Ha ez megvan érdemes végiggondolni azt is, hogy életkorilag, alkatiilag és az egészségi állapotot tekintve megfelelő-e a választott mozgásforma, hiszen az egészségmegőrzés és az egyensúly fenntartása a cél, nem pedig az, hogy néhány év múlva további problémák jelentkezzenek.

– **Mire kell még figyelni?**

– Az sem mindegy, hogy szabadtéri, vagy teremben végezhető mozgásformát választunk, illetve hogy egyénileg vagy csoportban sportolnánk szívesebben. A lehetőségek tárháza szinte végtelen, ám fontos, hogy szakemberrel is konzultáljunk, aki az általános állapotfelmérésen túl javaslatokat is tud adni személyre szabottan a kiválasztott mozgásformát illetően egy hosszabb beszélgetést követően.

– **Mik a legjellemzőbb problémák, amelyeket követően valaki változtatni szeretne az életén?**

– A magas vérnyomás, a túlsúly, a mozgásszegény életmód, az ízületi vagy keringési problémák egyre több embernél jelen vannak. Sajnos sokan akkor eszmélnek rá, hogy érdemes és szükséges lenne mozogni, amikor már a negatív tünetek jelentkeznek, pedig az egészségmegőrzés szempontjából érde-

mes minél hamarabb elkezdeni a rendszeres mozgást, hogy ne alakuljanak ki a panaszok.

– **Hogyan tovább?**

– Az első időszak különösen meghatározó mindenkinél, aki sportolásba fog, ezért a fokozatosság a legfontosabb. Ha csoportos foglalkozásokról beszélünk, akkor ez az összekovácsolódás periódusa. A lényeg az, hogy a kezdő is jól érezze magát, kellemesen elfáradjon, de lelkiileg feltöltődve, jó kedvvel menjen haza. Ha ezt sikerül elérni az már motivációt nyújt a nehezebb időszakokra is, amikor nem lenne kedve sem kibújni a takaró alól.

– **Tegyük fel, hogy megtaláltuk az álomsportot, de mi a helyzet az étrenddel, hiszen a cola-chips kombináció bizonyára nem segít elérni a célt...**

– Itt is a fokozatosság a lényeg. Mivel egy új fizikai tevékenységbe fogott bele az illető, ezért a testét sokként éri a rendszeres mozgás. Ha kezdi megszokni az új helyzetet a szervezete és már képes pontosan megcsinálni a gyakorlatokat, akkor javul a mozgáskoordinációja, erőnléte, testtudata. Ha ez megvan utána érdemes az étrendet is egészségesebbé alakítani, de ez egy folyamat, amiben fontos a sikerélmény, ezért nem szabad irreális célokat kitűznie senkinek, mert az csak elveszi az önbizalmat és a kedvet.

– **Milyen sportágakat ajánlasz kezdésként?**

– Ha valaki egyedül szeretne mozogni, akkor megfelelő lehet a séta, a kocogás, az úszás, vagy a kerékpározás, közösségben pedig az aerobik, a tánc, a jóga, a pilates, vagy más csoportos edzésforma. Véleményem szerint egyedül nehezebb hosszabb távon sikereket elérni, hiszen az ember hajlamos feladni, viszont a közösségnek várásereje van, az együtt töltött órákon túl barátságok, kapcsolatok is kialakulhatnak. A depresszió és a lehangoltság is könnyebben

legyőzhető csoportban, hiszen mindenki együtt lép ki a komfortzónájából. A lényeg, hogy szellemileg és testileg is felfrissüljön a mozgást választó. A paletta színes, így az csak a kifogás, hogy nem találja meg valaki a számára érdekes sportágat.

– **Ne felejtsük el a felszerelésekről sem.**

– Fontos a megfelelő sportruházat, ami nemcsak kényelmes, de védőfunkciója is van. Erre érdemes áldozni, hiszen például egy rossz „futó” cipő többet árt, mint használ hosszútávon.



Feltalálta az „örök fiatalság” titkát (Fotó: Györkös)

– **Akkor ez komoly befektetést is jelenthet személyenként...**

– A mozgás kifizetődő befektetés, ennyit megér, hogy az ember egészségesebb legyen és minőségibb életet éljen. Az „örök fiatalság titka” ugyanis a sport és a jókedv. Ezt a vendégeim is bizonyítják, akik között a legidősebb nyolcvan éves, a legfiatalabb pedig 4,5.

SzR. ■

### Kedves Olvasóink!

Talán észrevették, hogy újságunk arculata megváltozott. Az új külső belső változásokat is hoz magával, így innentől a város fontos történésein túl hetente éppen aktuális témák köré csoportosítjuk a cikkeket. A mostani lap fókuszában az egészség áll. Mivel a kollégák többnyire túlteljesítik a feladataikat, így a nyolc oldal általában már kevésnek bizonyul, hogy bemutassuk Ajka sokszínűségét, érdekes embereit, történéseit és a változásokat.

Ha semmiről sem szeretnének lemaradni, akkor kövessenek minket online is, hiszen az újságba csak egy kis szelete kerül a feldolgozott témáknak, eseményeknek. Várjuk az Önök véleményét, az érdekesnek vélt kérdéseket és a témajavaslatokat is, hogy miről olvasnának szívesen. Szívesen fogadjuk a javaslatokat az [ajkaiszo@freemail.hu](mailto:ajkaiszo@freemail.hu) címen.

Lékö Sándor  
főszerkesztő

# Új munkáltató és pályázat a Csékúti hegy fejlesztésére



A hegyen kertészkedőknek fontos az élhetőbb környezet

(Fotó: Györkös)

■ A város önkormányzata rendkívüli képviselő-testületi ülést tartott január 17-én, a Városháza hatodik emeleti nagytermében, amelyre a Pápai Tankerületi Központtal előkészített megállapodás határideje miatt volt szükség.

A 2018-as esztendő első ülésén egy perces néma gyászsál, főhajtással emlékeztek kollégájukra, Tancsics Tamásra a KDNP Veszprém megyei választmánya elnökére.

A Pápai Tankerületi Központtal történő megállapodást egyhangúlag támogatta a testület, de a szavazást megelőzően Utassy István képviselő osztotta meg észrevételeit a jelenlévőkkel, rámutatva, hogy az újabb átvett komolytalannak ítéli, hiszen rövid idő alatt így már a

harmadik munkáltatója lesz az érintetteknek.

A 2013. január 1-jétől állami fenntartásba vett köznevelési intézményekben a települési önkormányzat működtetői jogköre 2017. január 1-jével ugyanis megszűnt, ezért ettől az időponttól kezdődően Ajka vonatkozásában a Pápai Tankerületi Központ látja el az intézmények működtetői feladatait. Egy évvel ezelőtt a tankerületi központ szerződést kötött az ajkai székhelyű Városi Intézmények Működtető Szervezetével (VIMSZ)

a feladatok ellátására. Most, egy nap híján egy év elteltével, 2017. december 31-én pedig felmondta a megegyezést. Így újabb megállapodást kellett kötni az újonnan átvett intézmények működtetését ellátó foglalkoztatottak, ingóságok és tárgyi eszközök átadás-átvételére vonatkozóan, mivel a munkáltató - az ingóságokkal rendelkező szervezet - 2018. január 1-jétől a Pápai Tankerületi Központ.

A következőkben a „Fejlesztés a Csékúti szőlőhegyen” elnevezésű pályázat benyújtásáról döntöttek egyhangúlag a képviselők, ugyanis a Földművelésügyi Minisztérium a „zártkerti besorolású földrésztelkek mezőgazdasági hasznosítását segítő, infrastrukturális hátterét biztosító fejlesztések támogatására” címmel pályázati felhívást tett közzé, amely lehetővé te-

szí, hogy maximum 10 millió forintra pályázhasson az önkormányzat, amit a város legnagyobb zártkerti területére, a Csékúti szőlőhegyre kívánának fordítani.

A Csékúti hegy tulajdonosai és a területen működő vadásztársaság ugyanis jelezte, hogy egyre nagyobb gondot jelent a területen a vadak károkozása. A terepbejárás során nyilvánvalóvá vált, hogy 2 kilométer hosszan lenne szükség vadkerítés létesítésére, valamint rövidebb szakaszokon a megközelítést szolgáló utak fejlesztésére. A pályázat erre nyújthat lehetőséget.

A napirendi ponthoz kapcsolódva Puskás Károly, a terület önkormányzati képviselője reményét fejezte ki arra vonatkozóan, hogy a beadott pályázatot pozitívan bírálják el, hiszen elmondása szerint a településrészen a vadak nagy károkat okoznak, de nem csak a Csékúti hegyen, hanem a családi házaknál és a temetőben is.

Zárt ülésen határoztak a testület tagjai az Új Vásártér Kft. végelszámolásáról, valamint arról, hogy ki kapja a Művelődésért Díszoklevél kitüntetést a magyar kultúra napjához kötődően.

Végezetül az Ajka Városi Óvoda Erasmus+ pályázatának benyújtásáról, illetve Ajka Város Önkormányzata és a Roma Nemzetiségi Önkormányzat, valamint a Német Nemzetiségi Önkormányzat között a gazdasági-pénzügyi feladatok ellátására létrejött megállapodás felülvizsgálatáról döntöttek a képviselők.

SzR. ■

## Ötvenezer televíziót és számtalan rádiót javított meg élete során

Süle Károly lakása olyan, mint egy elvarázsolt kastély. Ám nála a szobákat nem varázstükrök díszítik, hanem kábelek, műszerész eszközök, vezetékek és elektromos szerkezetek. Még egy kis műhelye is van. Nappaljának díszé pedig egy réges-régi rádió, amelyet a kidobástól mentett meg sok évvel ezelőtt. Az idős férfit 90. születésnapja alkalmából látogatta meg a városvezetés.

A szépkorú bácsihoz dr. Horváth József alpolgármester és Péntek Magdolna, az Ajkai Közös Önkormányzati Hivatal Szociális és Igazgatási Irodájá-

dolgozott. Felnőtt korában befejezte az általános iskola 7-8. osztályát és elkezdte a technikumot, amit két év után abbahagyott, de 1957-ben beiratkozott az MTH-ba, ahol esti tagozaton elvégezte az elektroműszerész szakot. Nyugdíjazásáig ebben a munkakörben dolgozott első és egyetlen munkahelyén.

– Munka előtt hajnalban tévéket, rádiókat és más elektronikai eszközöket javítottam. Már akkor bolondja voltam a szerelésnek, ez a szenvedély pedig azóta is tart. Az évek során ötvenezer televíziót csináltam



Süle Károly kedvenc rádiójával

(Fotó: Györkös)

nak vezetője érkezett kollégáink jelenlétében január 16-án, hogy virággal és miniszteri oklevéllel köszöntsék a jeles napon veje, Balázs jelenlétében. Az alpolgármester felidézte Károly bácsi életének legfőbb állomásait, amelyet az idős úr elrészletekkel fogadott.

– Sosem számítottam arra, hogy valaki jön és felköszönt a 90. születésnapon egy olyan hivatalos helyről, mint az önkormányzat. Nagyon köszönöm – fogalmazott az ünneplő, aki hamar feloldódott és meséltni kezdett a régmúltról, rámutatva hogy sokat gondolkozott azon,

meg és számtalan rádiót. Borgátán szőlőm van, ott találtam ezt a szép darabot – mutatott Károly bácsi a nappalját díszítő német gyártmányú, koros rádióra, amit valaki kidobott. Még hangszóró sem volt benne, ám ő életet lehel bele. Be is kapcsolta, hogy megmutassa, máig szól.

A precíz bácsi további történeteket is megosztott látogatóival, amelyek néhány percig megidéztek a második világháború időszakát, a munkája szépségeit és a lánya születését is.

– 1939-ben tizenegy éves voltam. Nagypapámmal hallgattuk a rádiót. Az öreg beszélt németül,

### Hobbi és család

Károly bácsi 1956-ban nősült. Felesége Szabó Edit két gyermekkel ajándékozta meg, Károllyal és Beátával. Feleségét 8 éve, fiát két éve elveszítette, így most lánya és veje gondoskodik róla. Egyedül él, de Beáta naponta látogatja, rendben tartja a lakást, bevásárol és minden házimunkát elvégez édesapjánál.

Károly bácsinak három unokája és egy dédunokája van, akik, bár távol élnek, de rendszeresen látogatják. A születésnapjára is összegyűlt a család nagy része.

Pár éve még rendszeresen horgászott, ami fiatal korától kezdve kedvenc időtöltése volt. A családban és a barátoknak a mai nap is javítja a televíziókat, rádiókat és minden elektromos berendezést. Máig vezeti karbantartott Zsiguliját, bár hosszabb utakra már a családja viszi el.

Egészségi állapota korához képest jónak mondható, a hallása kissé megromlott, így szüksége van hallókészülékre a beszélgetéseknél. Szívesen fogadja a családtagjait, barátait, ismerőseit, akikkel megosztja élete történéseit.

megéli-e ezt a szép kort, édesapja ugyanis 87 esztendősen hunyt el, Károly bácsiról a többség azonban a mai napig nem hiszi, hogy már betöltötte a kerek évfordulót.

Kiderült, hogy 1928. január 10-én, Bóden látta meg a napvilágot. Felmenői bányászok voltak, három testvére született, de ő volt a legidősebb közülük. Tanulmányait is Bóden kezdte, hat elemiit végzett. 13 éves korától pedig ifjúként a Timföldgyárban dolgozott. A Kaszinóban telefonközpontként foglalkoztatták, majd a gyárban villanszerelő inas lett. Fiatalkorát meghatározta a vallás, sokat járt templomba legényként.

Három évig katonáskodott, hadosztályparancsnoki sofőr volt, elmondása szerint havi ötezer kilométert is vezetett dzsip-pel akkoriban. 17 éves korától erősáramú villanszerelőként

tőle tudtam meg, hogy kitört a háború. Máig emlékszem, hogy azt mondta: „A német sas kitérte szárnyait és maga alá hajtja a Földet”. Ez nagyon megmaradt bennem, ahogy az is, mikor egy családnál sok évvel később ki kellett cserélnem egy konnektort, ami mögött a falban megtaláltam az összes ékszerüket, de becsületes lévén, mindent visszaadtam. Ők meg azt mondták el is feledkeztek róla – mesélt fellelkesülve a kisőre, akit lánya születésénél alaposan megtréfáltak. Ugyanis azt mondták neki, hogy két fia született. A szülőotthon akkori-ban a Kaszinóban volt, elmondása szerint ő végezte először a villamos munkákat is a létesítményben.

Dr. Horváth József alpolgármesterrel elköszönésünk előtt életem eszmecserét folytatott a szőlészetről, a borokról és a kertészkedésről. SzR. ■

## Nyerjen szimulátort!

Amennyiben okos telefonjával beolvassa az alábbi QR kódot, meglesz részese a szimulációnak! Köszönjük, hogy részt vesz nyeremény játékunkban!

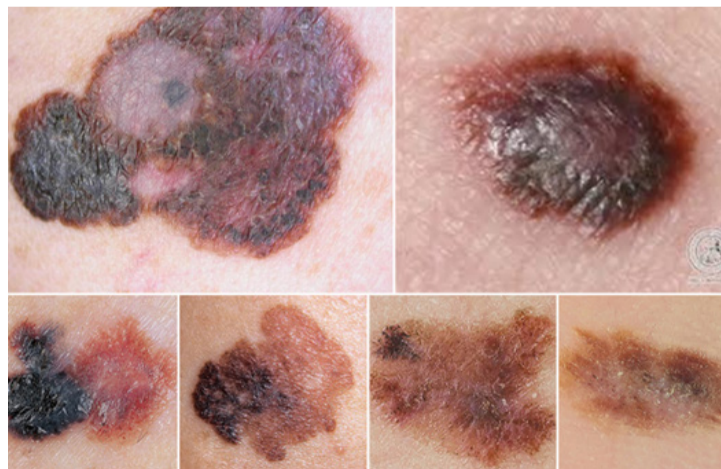


## Anyajegy vagy melanóma?

Szinte minden emberen előfordul egy-két anyajegy, de vannak olyanok is akinek több száz barna-fekete pötty van a testén. A téli hónapok alatt kevesebbet foglalkozunk bőrünk védelmével, pedig az anyajegyekre nemcsak a nyári hónapokban érdemes odafigyelni, hanem egész évben.

Ha gyanús jelet találunk, fontos a kivizsgálás, mert veszélyes melanóma is kialakulhat. Rendszeresen figyeljünk a testünkre és évente vegyünk részt bőrgyógyászati anyajegy szűrésen is. A téli időszakban azért javasolják a szakemberek a vizsgálatot, mert ilyenkor a bőr fehérebb, így könnyebb és jobb vizsgálni az anyajegyeket, hamarabb észre lehet venni az esetleges elváltozásokat.

Melanóma keletkezhet újonnan is a bőrön, ám az esetek több mint felében a már meglévő anyajegyekből jön létre, akkor, ha a sejtek meghibásodnak és korlátlanul, megállitha-



tatlanul osztódni kezdenek. Ez az alapja az egyik legveszélyesebb rákos megbetegedésnek is.

Mire érdemes figyelni? Ha megváltozik az anyajegy mérete, növekedni kezd, határa elmosódik, alakja asszimmetrikus lesz, esetleg vérezní vagy viszketni kezd. Bármelyik tünetet észleljük, forduljunk mindenképpen szakemberhez. Fontos, ha baj van, lényeges az időben

megkezdett kezelés, például a beteg anyajegy eltávolítása, mert ezzel is megelőzhetjük a melanóma kialakulását.

F.P.T. ■

(Fotó: Internet)



## Szűrővizsgálatra márpedig el kell menni!

Az orvostudomány és a technika fejlődésével számos vizsgálati módszert dolgoztak ki a krónikus megbetegedések korai felismerésére, amikor még a beteg panaszmentes, tünetmentes állapotban van, de már biológiai változások tetten érhetőek a szervezetében. Ezek a vizsgálatok, amelyek a kiszűrést szolgálják az egészségügyi szűrővizsgálatok. Abban az esetben, ha panasszal keresi fel az orvost a páciens, akkor a továbbiakban a beteg klinikai vizsgálatáról beszélünk. Városunk egyik elismert háziorvosához, dr. Győri Andreához fordultunk a témával kapcsolatban.

Az idősebb korosztály még emlékezik a kötelező tüdőszűrés rendszerére, amikor a postás a „behívóval” kopogtatott az ajtón. A kézhezvételt követően mindenki kötelességének érezte, hogy elmenjen a vizsgálatra. Mindez már a múlté! Már nem számíthat minden egyes polgár a társadalom kezdeményező gondoskodására. Az egyénnek a saját és a családja érdekében érzett felelősségtudata kerül előtérbe. Az illetőnek kell számon tartani és kezdeményezni a szűréseken való részvételt.

Kétségtelen, hogy a kormányzat lehetőséget teremt a szűrővizsgálatokra, de közben a páciensek elvesznek ebben a rendszerben. Ugyan némi segítség érkezik a házi orvosoktól, de az adatbázis hiányában

eredményesebbek. Ilyen volt az elmúlt években a mamográfiai és a vastagbélrák szűrés. Ezek személyes megközelítés révén hatásosabbnak bizonyultak, több életet mentettek, meghosszabbítottak – szögezte le a doktornő, majd felhívta a figyelmet a főként 50 év felett szükséges szűrésekre.

– Javasoljuk a hölgyeknek a méhnyak és az emlőszűrését, férfiaknak a prosztataszűrését szakorvos által. Mindkét nemnek a szív- és érrendszeri megbetegedések tájékoztató szűrését vérnyomásméréssel, fizikális vizsgálat, amelyet a háziorvos végez el. Háziorvosi beutaló szükséges a veseműködés, húgyúti fertőzések és cukorbetegség szűréséhez általános vizeletvizsgálattal, továbbá gyomor, bélrendszeri eredetű vérzés szűréséhez székletvizsgálattal. Ajánlatos a tüdőszűrés, bőrvizsgálat, szájjüregvizsgálat, csontsűrűség vizsgálat. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a szűrések fontosságát. Az időben felfedezett betegség - és ez még a rosszindulatú, daganatos betegségekre és minden idült betegségekre is igaz -, hogy jobb eséllyel kezelhető, tartósan jobb állapotban tartható, vagy gyógyítható a beteg, ha nem késik a kezelés elkezdése. Az olyan gyakori betegségek, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás, és a légúti krónikus betegségek (asztma, COPD tüdőbetegség) jól kezelhetőek, ha már felismerték, de a „nem



ők is csak alkalmatosan hívják fel a figyelmet erre a rendkívül fontos, számos esetben életmentő teendőre.

Városunk egyik elismert háziorvosát, dr. Győri Andreát kerestük fel a témával kapcsolatban, előtérbe helyezve az idősödő korosztály szűrővizsgálatait.

- A rendszer nem működik hibátlanul, a hibái ugyanazon okból adódnak, mint az egészségügyi rendszer hibái. A szakma szabályai szerint vannak életkorhoz kötött, ajánlott vizsgálatok, amiket igyekszünk követni, és alkalomadtán az orvos - beteg találkozás kapcsán a beteg figyelmét felhívni erre. Persze előfordul, hogy idő hiányában ez néha elmarad. Ugyanakkor léteznek kampányszerűen szervezett vizsgálatok, amelyekre névre szóló értesítést kapnak az érintettek, azok

Cs.B.É. ■  
(Fotó: Györkös)

# Felelősségteljes életmód és életvitel legyen a cél

■ *Gyermekeinknek nyugodt, biztonságos és szeretetteljes otthonra van szükségük ahhoz, hogy egészséges felnőttekké váljanak - remélhetőleg mindenki egyetért ezzel a kijelentéssel. Ám vannak olyan családok, akiknek segíteni kell abban, hogy mindezt meg tudják adni csemetéiknek.*

A közelmúltban Kiss Istváné járási vezető védőnő tartott előadást az Ajkai Család- és Gyermekegészségügyi Központban. A szociális segítségnyújtás több területéről érkeztek kíváncsi szakemberek, hogy megismerjék kollégájuk gyermekvé-

delmi feladatainak változásait. A megbeszélés érdekessége, hogy meglepő módon a téma szorosan összefüggött a felelős állattartással is.

A védőnő többek között kiemelte, hogy a gyerekek veszélyeztetettségét fontos

megelőzni, ezért az a cél, hogy lehetőleg hét éves korig kiszűrjék a problémákat. Hangsúlyozta a jelzőrendszeri tagokkal való gyors és hatékony együttműködés szükségességét, valamint a jelzést tevő személy vagy intézmény adatainak zárt kezelését. A kiskorúak érdekében több jogszabályi módosítás is történt: a szülők a védőnői szolgáltatást nem utasíthatják vissza, a védőoltásokat meg kell kapnia minden gyereknek és nagykorúságuk betöltéséig részt kell venniük a kötelező szűrővizsgálatokon. A szakemberek abban bíznak, hogy

a változásokkal sikerül majd megelőzni a jövő nemzedékének esetleges súlyos tragédiáit.

A beszámoló második felében a kisállatok felelősségteljes tartásának fontosságára hívta fel a figyelmet. A gyerekek számára meghatározóak az első élmények a család kedvenceivel, ideális esetben kifejezetten harmonikus, barátságos viszony alakulhat ki közöttük. Ügyelni kell azonban arra, hogy az állatok a megfelelő ellátásban részesüljenek, beleértve a betegségekkel szembeni védelmet is.

RÉ ■

## Boróka díszbogár és narancslégy

Szakember tanácsai a kiskert tulajdonosoknak

Az utóbbi hónapokban kissé megviccelt bennünket az időjárás, mindannyian megtapasztaltuk milyen is egy rendkívül enyhe tél. Valószínűleg ennek sokan örülnek, hiszen nem kell fagyoskodni reggel a buszmegállóban és a fűtőszámla is alacsonyabb lesz. A kerttulajdonosok azonban aggódnak, vajon a növényeknek mennyi kárt fog ez okozni ismét?

Tavaly télen a hosszan tartó hideg, fagyos időjárás miatt 50-60 cm mélyen átfagyott a talaj, s ez veszélyt jelentett a frissen ültetett örökzöldekre és a gabonafélékre, viszont ritkította a kártevőket. Eltelt az idei téllel, amely eddig extrém enyhe arcát mutatta, erősebb fagyok egyáltalán nem voltak. Bárhol is alakulnak a hófokok, a gyümölcsfák és a dísznövények addig nem hajtanak ki, amíg úgynevezett mélynyugalmi állapotban vannak. Sajnos ez már véget ért bizonyos gyümölcsfajok több fajtájánál – mandula, ősz- és kajsziabarak – ami azt jelenti, hogy ezután kizárólag az időjárás szabja meg, mikor rügyeznek, virágoznak. Ha túl enyhe az idő ez akár már februárban megtörténhet. Ezáltal csökkenhet a fagyűrő képesség-



Nézzünk szembe a veszéllyel!

gük, ami azért is veszélyes, mert egy esetleges lehűlés esetén el is fagyhatnak. Ez a folyamat a szőlőgyeget és a vesszőket is fenyegeti. A másik probléma, ha a kártevők (rovarok, atkák) és a kórokozók (gombák) áttelelő alakjai nem ritkulnak meg a fagy által, a tavaszi felszaporodásuk robbanásszerű lehet majd – tájékoztatta lapunkat Ferencz Pál mezőgazdasági mérnök.

Bonyolítja a helyzetet, hogy könnyedén átvészelik a leghidegebb évszakot a nálunk

nem őshonos, az éghajlatváltozás miatt a mediterrán országok felől terjedő kártevők. Ilyen például a tujafélféltet, a hamisciprus fajtákat megtámadó boróka díszbogár, vagy a narancslégy, ami hazánkban a cseresznyére lehet ártalmas. Hasonló a helyzet a trópusi, szubtrópusi országokból a gyümölcs és zöldség szállítványokkal behozott, illetve üvegházakból, fóliasátrakból kiszabadult kártevőkkel is, amelyek ellen nagyon nehéz védekezni. Az üvegházi

molytetű például a vérehulló fecskefűvön kiválóan áttelel – magyarázta a szakember, aki a megelőzésre is felhívta a figyelmet. Ezúttal különösen fontos lesz a gyümölcsfáink és dísznövényeink tél végi lemosó permetezése réz tartalmú vegyszerrel (gomba ellen) és olaj tartalmú szerekekkel (rovarok ellen), mert így meggátolhatjuk a kártevők áttelelő alakjainak nagyszámú életben maradását és tavaszi gyors elszaporodását.

RÉ ■

## Vulkánépítés, napkályha és közös mozizás

Élménygazdag decemberben van túl az Úrkúti Csillagászati Klub (ÚCsK), ugyanis programokból és új ötletekből nem volt hiány a 2017-es év végénál. Egyedi, asztrofotókkal díszített naptárral és a vörös bolygóról elnevezett csokoládéval kedveskedtek fiataljainknak, működő vulkánmodelleket készítettek az eddigi legnagyobb napkályhájuk összeállításának, sőt közös filmnézésre is maradt idejük a városi moziban.

Ivanics Ferenc klubvezetőtől megtudtuk, hogy legutóbbi foglalkozásukon a Naprendszer vulkánjait ismerték meg közelebbről a tagok. Ivanics-Rieger Klaudia tartott

interaktív előadást a témában kezdésként, majd az általa készített modell segítségével gyakorlatban is szemlélte a tűzhányók működését. A kitörés szimuláció elnyerte a jelenlévők tetszését, így ezt követően oldott hangulatban, jó kedvűen barangoltak el képzeletben a Vénuszra, a Holdra, a Marsra és a külső naprendszer égitestjeire, hogy átfogó képet kaphassanak a vulkanizmus jelenlétéről.

Ivanics Ferenc és a klub többi tagja is sikeresnek értékelte a 2017-es évet. Azt vallják, hogy minél szemléletesebb eszközökkel tudják bemutatni a tudományt, annál népszerűbb lesz a nyilvánosság kö-



A klub tagjai működő vulkánmodelleket készítettek

(Fotó: ÚCsK)

rében a tevékenységük, hiszen interaktívan a tanulás is játék, így idén is nagy szerepet szán-

nak az ötleteik megvalósításának.

SzR. ■

# A téli depresszió egyik legjobb ellenszere a mozgalmas élet



Egy kis futás is jól tesz a depresszió ellen

(Fotó: Futó)

■ **Télen a nappalok egyre rövidülnek, korábban borul ránk a sötétség (bár a nehezén már túl vagyunk - a szerk.), kellemetlen, nyirkos hideg fogad bennünket a házból kilépve. Előfordul, hogy még a reggeli világosodás előtt indulunk munkába és hazafelé sem láthatjuk a napot. A korábban megszokott színek nélkül szürke a világ, így nem meglepő, hogy gyakran a kedélyünk is támogatásra szorul. Dr. Herpai Margit pszichiáter főorvossal a téli depresszióról beszélgettünk.**

- A zord időjárás beköszöntével hajlamosabbak vagyunk begubózni, jólesik elfogyasztani egy csésze forró teát, vagy boldogsághormon gyanánt leülni a tévé elé egy tábla csokoládéval. A szakember szemével nézve mennyire hatékonyak ezek a módszerek a rossz hangulat megelőzésére?

- Amennyiben ezt egy jó társaságban tesszük, mindenképpen hasznos lehet. Ugyanis a lényeg a beszélgetés, a közös program. Lehet az társasjáték a családdal, kártyaparti a szomszédokkal, süteménysütés a gyerekekkel, vagy éppen egy farsangi bál. Nyilván időt kell szakítani arra is, hogy eltöltsünk egy-egy órát önmagunkkal, mert regenerálódásra mindenkinek szüksége van. Ezért fontos, hogy tudatosan

osszuk be az időnket. Tervezzük meg a napi teendőket a reggeli felkeléstől kezdve egészen estig, de iktassuk bele a pihenést is.

- Mikor gondoljunk arra, hogy esetleg téli depresszióban szenvedünk?

- Késő ősszel, amikor az idő borongóssá válik, gyakran esik az eső, amitől aztán még hidegebb és sötétebb lesz - ekkor észlelhetjük magunkon az első tüneteket. Gondoljunk csak depresszióval küzdő költőnk, Tóth Árpád gyönyörű versfordítására: „Ősz húrja zsong, / Jajong, busong / A tájon / S ont monoton / Bút konokon / És fájón...” E néhány sor jól kifejezi az ilyenkor szokásos hangulatot. Az is feltűnő lehet, hogy túlérzékenyek leszünk, apróságokon is könnyen

elsírjuk magunkat. Képtelenek vagyunk örülni, pozitívan gondolkodni, inkább ennek az ellenkezője jellemző. Ami korábban örömet okozott, azzal sem foglalkozunk szívesen. Alvászavarral küzdünk, nehezen indulnak a reggelek, ingerültebbek, türelmetlenebbek vagyunk. Nincs kedvünk semmihez, folyton fáradtnak érezzük magunkat, kevés az energiánk és nehezen esik ellátni az otthoni és a munkahelyi feladatainkat. Emellett fejfájás, gyomorgörcs is előfordulhat. Ezt érzékeli a családtagok, munkatársak és gyakran jelzik is nekünk, hogy megváltoztunk, másképpen viselkedünk, mint korábban.

- Mi okozhatja ezeket a tüneteket?

- A negatív életesemények, veszteségek, az átélt stressz mennyisége éppúgy befolyásolhatják, mint a napsütéses órák számának csökkenése. A körülmények mellett az öröklött hajlam is meghatározó. A társadalmi változások szintén hatással vannak a kialakulására. A paraszti életmódban az őszi munkák befejezésével az emberek a természethez hasonlóan lecsendesedtek, többet pihentek. A falvakban és a kisebb településrészekben ma is vannak olyan közösségi

programok, ahol a lakók rendszeresen találkoznak és a szomszédokkal szorosabb kapcsolatot ápolnak. A városokban a lakótelepeken élőknek egészen más helyzetük, számukra ugyanúgy folytatódik a munka, igyekeznek az elvárásoknak megfelelni. Nekik más lehetőségeket kell keresniük a kikapcsolódásra, pihenésre, feltöltődésre. Mivel visszatérő hangulatzavaró van szó, amennyiben már megtapasztaltuk, hogy hajlamosak vagyunk rá, meg is tudjuk előzni még az első tünetek megjelenése előtt.

- Mit tehetünk azért, hogy ne alakuljon ki a betegség?

- Lényeges, hogy erősítsük meg a társas kapcsolatainkat. Beiktathatjuk a rokonok, ismerősök, barátok meglátogatását. Szomszédoljunk, beszélgessünk, vegyünk részt közösségi programokon. Itt a kulcsszó a rendszeresség. A depresszív hangulathoz szorongás is társulhat, amit legyőzhetünk, ha mozgásba hozzuk magunkat. Az egyéni sportok helyett válasszuk inkább a csapatjátékokat, de itt ne a szellemi sportokra gondoljunk, hanem a testmozgásra. Vegyük körbe környezetünket, otthonunkat színes kiegészítőkkel, járjunk szoláriumba. Fogyasszunk egészséges ételeket, ami bővelkednek vitaminokban, ásványi anyagokban.

- Ha ez mégsem elegendő, mi a teendőnk?

- A depresszió enyhe tüneteinél esetén kérhetünk tanácsot a gyógyszerésztől, aki tud ajánlani többféle készítményt, esetleg gyógyteát is. A következő lépés már a pszichoterápia, illetve szükség lehet gyógyszeres kezelésre is. Minél több oldalról támogatjuk a gyógyulást, annál gyorsabban és hatékonyabban orvosolható a betegség. Legyünk bátrak, merjünk időben segítséget kérni, ugyanis az nem a gyengeség jele, hanem a felelősségteljes gondolkodásé. **RE** ■

## Szalag helyett az iskola jelvényét kapták emlékül



Örök emlék marad

(Fotó: Györkös)

Egy osztály 21 tanulója kaptott az iskola címerével díszített jelvényt január 20-án, a Nagy László Városi Könyvtár és Szabadidő Központban tartott szalagavató ünnepségen.

A Fekete István - Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium diákjai hat évet töltöttek együtt a végzősökhöz Várbíró Anita osztályfőnök tűzte fel a jelvényt, majd az osztályt tanító 22 pedagógus, az alsós tanítók, az 5. és 6. osztályos

osztályfőnökök, az iskolatitkár és a védőnő is megkapta azt. A végzősöket és szüleiket Riederné Fenyvesi Bernadett igazgató köszöntötte, a búcsúzóik nevében Lakatos Letícia szólt a megjelentekhez. Az ünnepség hagyományosan a 10. osztályosok palotásával kezdődött, amelyet Kocsi Tamásné, az iskola pedagógusa tanított be. A 11. osztályosok latin és indiai tánccal készültek. Az ünnepség után az iskola aulájában éjfélig tartott a bál. **TA** ■



Le Bélier

Ajka legnagyobb és egyik legjobban fizető munkáltatója bővülő csapatába új munkatársakat keres:

- villanyszerelő - pályakezdeők jelentkezését is várjuk!
- karbantartó - gépek és/vagy szerszámok karbantartásában szerzett tapasztalattal
- robotkarbantartó - szakirányú szakmunkás végzettséggel
- előkészítő - 8 ált. iskolai végzettséggel
- fűrészes - 8 ált. iskolai végzettséggel
- végellenőr - 8 ált. iskolai végzettséggel
- gépi forgácsoló - szakirányú szakmunkás végzettséggel
- kontroller - szakirányú végzettséggel
- könyvelő - szakirányú végzettséggel

Ismerje meg munkaköreinket, jöjjön el hozzánk felvételre **bármely hétköznap reggel 8:00-ra** vagy jelentkezzen telefonos interjúra:

**06 20 382 8870**  
karrier@lebelier.hu  
8400 Ajka, Gyártelep

## Jogi segítségnyújtás

Az anyagilag rászorulóknak részére ingyenesen, vagy az állam által megelőlegezve vehető igénybe jogi segítségnyújtás az Ajkai Család- és Gyermekegészségügyi Központnál. Ennek keretében az igénybe vevő segítséget kaphat beadványszerkesztésben, vagy ügyvédi eljárásban. A rászorultságot a jövedelmi viszonyok, valamint egyes szociális körülmények alapozzák meg. A tanácsadást dr. Perger Orsolya ügyvéd biztosítja, legközelebb február 5-én 13-16 óra között az Ajkai Család- és Gyermekegészségügyi Központban. (8400 Ajka, Móra Ferenc u.7.).

Városi Intézmények Működtető Szervezete

Központi házi orvosi, házi gyermekorvosi ügyelet  
ügyeleti ápoló munkakörbe  
kollégát keres.



Érdeklődni:

Ajka, Bródy Imre utca 6. Tel.: +36-20-622 - 8585

Megköszönjük a **KIS TOURS** KFT. tulajdonosainak és munkatársainak azt a precizitást, kedvességet, előzékenységet, amit Egyesületünk tagjainak utaztatásai során érdekünkben folytattak. További sikeres tevékenységet és jó együttműködést kíván az Ajkai Bánki Donát Természetbarát Egyesület elnöksége.

## Mesés otthont könnyedén!

**Számoljon!** Mennyit kell fizetnie most, hogy új, kényelmes otthona legyen?



Nyílászárók: 15% kedvezménnyel  
Épületgépészeti eszközök: akár 10% kedvezménnyel  
Tégla: akár 30% kedvezménnyel  
Beton: 10% kedvezménnyel

Telek: 2.600.000 Ft-tól

Bővebb információ:

Ajkait Kft. 06/30/536-4115

# Fókuszban az egészség: hogyan jussunk elegendő vitaminhoz és ásványi anyaghoz?



Dr. Pollák Éva gyermek gasztroenterológus (Fotó: Györkös)

Már a csapból is a multi-vitaminok, az egészségjavító kapszulák és az ásványi anyagokat tartalmazó készítmények folynak. Nincs olyan reklámblokk, amelyben ne

találkozna az ember a csodaszerekkel. Tényleg ilyen hatásosak a porok, bogyók, granulátumok és tabletták, vagy mindez csak szemfényvesztés, esetleg a fogyasztóvá

nevelés előszobája? A táplálék kiegészítőkről, valamint a vitaminszükségletéről és korunk táplálkozásáról dr. Pollák Éva gyermek gasztroenterológust kérdeztük.

**A közelmúltban előadásra invitálta az érdeklődőket egy táplálék kiegészítőt gyártó cég a városban, ahol Ön a betegségek megelőzéséről beszélt. Mi a tapasztalata társadalmunk egészségével kapcsolatban?**

– Egyre fiatalabb korban jelentkezik a túlsúly, a cukorbetegség és a mozgásszegény életmód a társadalom körében a különféle allergiákról, intoleranciákról nem is beszélve. Mindez az egyoldalú táplálkozás és a mesterséges termékek bevitelének következménye. A gyorséttermekben kínált menük és a reggelire vásárolt „apró péksütemények” mellett a cukros üdítők, valamint az akciós, ám rosszminőségű alapanyagok felhasználása okozza a legnagyobb gondot, hiszen ki tudja milyen anyagok vannak a külföldi tejben, olajban, margarinban. A többség ezeket használja, hiszen nem igazán van más alterna-

tíva. A gyermek közétkeztetésben a helyzet még rosszabb, ott az olcsó alapanyagok, színezékek, újrahasznosított olajok dominálnak és már a sőt is elhagyják az ételek készítésénél, pedig a szervezetnek szüksége lenne az ásványi anyag visszapótlására.

**Mi a helyzet a zöldségekkel és gyümölcsökkel, elegendő vitamin van bennük az egészség megőrzéséhez?**

– Sajnos az utóbbi évek méresei és kutatásai azt bizonyítják, hogy jelentősen, nagyjából a tizedére (!) csökkent az eddig rendkívül egészségesnek vélt élelmiszerek (például paprika, banán) vitamin és ásványi anyag tartalma is a külső behatások következtében, ezért több kilogrammot kellene fogyasztanunk belőlük naponta, hogy szinten tartsuk egészségünket. Ekkora mennyiséget senki nem eszik meg, pedig az anyagcsere megfelelő működéséhez szükség lenne rá, tehát nélkülözhetetlen ma már a vitaminok/ ásványi anyagok/ nyomelemek pótlása más módon is, már egészen csecsemőkortól.

**Tehát eljutottunk odáig, hogy nincs egészség étrend kiegészítők nélkül?**

– Pontosan így van. Az életminőséget 70%-ban befolyásolja az étrend, valamint a táplálkozás és csak 30 %-ban a mozgás. Mivel nem lehet egészséges (tehát nem génmanipulált, permetezett, vegyszerezett, hőkezelt) élelmiszereket fogyasztani és például a külföldi termékekről sem lehet tudni, hogy valójában mit tartalmaznak, így nem kell csodálkozni a megbetegedéseken. Az idegen anyagok károsítják a bélrendszert, felszívódva gyulladást okoznak, amely immunbetegségekben, daganatos megbetegedésekben, allergiás reakciókban is megnyilvánulhat. A gyerekek ezt csak továbbviszik, példaként az anyatejre allergiás csecsemőket hoznám erre. Mind ezt csak úgy lehet kivédeni, ha az ember megelőzés céljából, vagy ha már gond van, akkor a problémák kezelése végett immunerősítőket szed, de ezek között is meg kell különböztetni a mesterséges terméket és a természetes anyagokat.

**Mit érdemes észben tartani?**

– A megfelelő C és D vitamin bevitel szükséges a szervezet egészséges működéséhez, de a kalcium is lényeges, hiszen a csontok számára nélkülözhetetlen a pótlása. C vitaminból testsúlykilogrammonként 30 milligramm szükséges naponta, két-háromszor elosztva. Mindemellett 10 testsúlykilogrammonként 3 deciliter víz fogyasztása ajánlott. Aki tudatosan szeretne minőségibb életet élni, az igyekszik az immunrendszerét karban tartani, hiszen a betegségek sok ráfordítást igényelnek időben és pénzügyileg egyaránt. Szükség van a zöldségekre és a gyümölcsökre is a rostok miatt az étrend kiegészítő-kön túl. Érdemes visszatérni nagyanyaink étrendjére és mellőzni a margarint, az olajat, helyette zsírral főzni. A tészták helyett a főzelékek jelenthetnek alternatívát. Aki kevésbé bízik meg a táplálék kiegészítőkben az alkalmazhatja a népi gyógyászat elemeit és a gyógynövényeket is szervezete karbantartására.

SzR. ■

## A honismeret kutatása a szenvedélye, amit már hivatalosan is elismertek

A Veszprém Megyei Honismereti Egyesület a 2017. december 15-én tartott éves közgyűlésén Honismereti Szövetség Emlékplakot adományozott Poór Andrásné Tatai Izabella részére a honismereti mozgalomban kifejtett kiemelkedő tevékenységéért, amelyet Bándi László elnök adott át Bellinek. A díszes oklevelet Debreczeni-Droppán Béla elnök látta el kézjegyével, aki napjaink nagy tekintélyű történésze, muzeológusa, levéltárosa.

– A honismereteket kutatók között itt Ajkán ön részesült nőként először ebben az elismerésben. Hogyan került kapcsolatba a mozgalommal és főként a bányászattal?

– Hosszú út vezetett az elismerésig. Bódén születtem. Minden ideköt a Csinger-patak völgyéhez. Ajkára jártam gimnáziumba, majd a közelben lévő erómű nyújtott munkalehetőséget. Meghatározó volt, hogy a családom minden férfi tagja a bányászatban dolgozott, apai nagyapám pedig egy bányamolás miatt a felsőcsingeri szénbánya áldozata lett. Így már gyermekkoromban megtapasztaltam a bányászcsaládok nehéz, szomorú sorsát. Majd felnőtként aprólékosan gyarapítottam ismereteimet környezetem múltjáról levéltári gyűjtésekből, fényképekről, elmesélt történetekből. Idővel egyre gazdagabb ismeretanyaggal rendelkeztem és ezek birtokában több helyi és országos pályázaton vettem részt. Két

alkalommal a Nemzeti Erőforrások Minisztériuma által meghirdetett pályázaton különdíjat is kaptam. 2014-ben jelent meg első önálló könyvem *Ott vagyok én otthon* címmel, amely az elmúlt 70 év időszakába kalauzolja el az olvasót az elbeszélések segítségével.

– Főként a családjával összefüggésben kutakodik?

– Szinte mindig a családommal és a Bódéval kapcsolatos emlékeket gyűjtöm, de közben érdekes adatok birtokába jutok és akkor abba az irányba folytatom tovább a kutakodást. Nem egyszer a véletlenek is közrejátsszanak. Így több alkalommal publikáltam például a megyei lapban egy-egy évfordulóval vagy személyvel kapcsolatban, amelyekre a levéltári munkáim során bukkantam rá és vittem tovább a fonalat.

– Magányosan, autodiakta módon dolgozik, vagy vannak támazsai?

– Szerencsére Ajkán vagyunk néhányan, akik kutatjuk múltunkat. Segítjük és ösztönözzük egymást. Megalapítottuk a lelkes lokálpatrióták által létrehozott Honismereti Kutatások Támogatásért Alapítványt, amely sok elismerésre méltó eredményt ért el. Emlékeztem szerint főként a néhai Nagy Lajos indítványára, Tilhof Endre hatékony támogatásával, közös elhatározással megszerkesztettük az Ajkai századok című helytörténeti folyóiratot,



amelyet idén szeretnénk újraindítani. E közösségi munka hatására egyik kezdeményezője voltam a bódéi helytörténeti kör létrehozásának. Ebből a közösségből alakult meg a Bódéért Hagyományörző Egyesület 2004 decemberében.

– Első személyes találkozásunk a 800 éves városrészek közötti vetélkedéssel kapcsolatban volt.

– Igen, a bódéi városrész csapatvezetőjeként oroszlanrészt vállaltam a rendezvény-

sorozatból, amely a településrész múltjának egy szeletét dolgozta fel. A városlakóknak a hajdani bolgárkertészetet mutattuk be. A megjelenítés hitelessége abban állt, hogy főként az itt élő idős emberek életszerű ismeretanyaggal gazdagítottak bennünk, amely az esemény sikeréhez vezetett. Itt kiemelném Bóday Alexa emlékezeit. Ez a versengés a magam részéről nagy meglepéssel tölt el.

Cs.B.É. ■

Fotó: Györkös

### A helytörténész

Poór Andrásné sikeres írói, hagyományörző és helytörténeti munkája mellett mindig talál olyan elfoglaltságot magának, amelyben megmutathatja sokrétűségét. Fiatalabb éveiben Kovátsné Nagy Emerenciához járt rajzolni, festeni. Olajképei közül néhányat még ma is őriz. Kreativitását, kézműves munkáit szívesen megmutatja az érdeklődőknek. Az ő tervei alapján készült el Bódé címere. Mindezek mellett mindig jutott ideje családjának a dolgait egyengetni.

### FELHÍVÁS

## Ajka történelmet szerető és tisztelő lakóihoz

Az I. Világháborúra, annak 100 éves eseményeire emlékezik idén Magyarország lakossága. A háború befejezésének centenáriuma városunkban is kiállítással emlékezünk. Az ajkai és az Ajka városát alkotó valaha önálló falvak katonáinak emlékeit mutatjuk be októberben.

A kiállításon elhelyezzük mindazokat az emlékeket, amiket a hozzátartozók, leszármazottak, tiszteletük és szeretetük jeléül két emberöltőn keresztül minden viszontagság ellenére megőriztek a múltból. Célunk, hogy minél részletesebben és sokoldalúbban tárjuk a mai utódok elé az egykori katonáknak és családtagjaiknak az akkori életét. Mivel nagyon kevés emlék maradt ránk ebből az időből és ezeknek a felkutatása sok nehézségbe ütközik, ezúton kérjük a város lakosainak a segítségét.

Keresünk minden az 1914-1918 évből még fellelhető dokumentumot, tárgyi emléket, fényképeket, kitüntetések, igazolványokat, jelvényeket, fegyvereket, egyenruhákat, újságokat, térképeket, pénzeket, személyi azonosítókat („dögcédulákat”), felszerelési tárgyakat, eszközöket, stb. A kapott relikviákat, emléktárgyakat lefényképezzük, illetve lemásoljuk, majd a tulajdonosoknak azonnal visszaadjuk. Azokat a tárgyakat, amelyeket a kiállításon szeretnénk bemutatni, a múzeum részére kölcsönkérjük, majd a zárás utáni napokban ezeket visszaszolgáltatjuk.

Külön kategóriát képviselnek az esetlegesen még fennmaradt történetek, visszaemlékezések. Legyenek ezek bármilyen rövidek, lejegyzésük sokat segítené az események megértésében és a kiállítás színvonalának emelésében.

Az emlékek bejelentését a Városi Múzeumba és a Nagy László Városi Könyvtár és Szabadidő Központ könyvtárába várjuk akár személyesen, akár telefonon a 88-329-505 és a 20-957-0399 telefonszámokon egyaránt. Amennyiben szükséges munkatársaink a helyszínre is kimennek. Minden segítséget megköszönve várjuk a jelentkezéseket. Továbbá várjuk azokat is, akiknek tudomásuk van a háborúban harcolt katonák, még fellelhető sírhelyeiről, legyenek azok bármennyire elhanyagolt állapotban.

A kiállítás szervezői ■

## Heti programtervezőt készítettek az első kreatív foglalkozáson



A papír természetes eredetű, viszonylag gyorsan lebomló anyag, ezért környezetbarát. Rendkívül széleskörű a felhasználhatósága. Rajzolhatunk rá, színezhajjuk, de vágni és ragasztani is nagyon egyszerű. Talán ezért választották a 2018-as év első felnőtt kreatív foglalkozásán a papírt alapanyagként.

Takács Endréne egyedi, heti programtervező falitáblával várta január 17-én a klubtagokat. Erzsike előre

elkészítette a sablonokat, amiből kis csomagot kapott mindenki. A hét, színes scrapbook papírt vágás után, kétoldalas ragasztóval illesztették egy erősebb lemez-kartonra a jelenlévők, ami közé vékony dekorszalagot függesztettek. Ezek a lapok lettek a hét napjai. Végül az egészet összefűzték egy összefüggő naptárrá.

A programtervezőre kis csipeszek segítségével lehet feltűzni a fontosabb eseményeket és mivel mindig szem

elött van, nem maradunk le szülinapról, évfordulóról vagy egy megbeszélésről sem. Díszítésnek idézetek, mottók, de egy emlékkép is szebbé teheti az alkotást.

Horváth Rita és Viaszné Meinczinger Katalin következő klubfoglalkozása január 31-én lesz, amikor gyapjúfilcből, bevásárlótáskát készíthetnek az érdeklődők kéttus varrással.

F.P.T. ■  
(Fotó: Futó)

## Olvasóköri találkozó

A LibLing Olvasókör tagjai idei első találkozójukat 17-én tartották a gyermekkönyvtárban, ahol többek között az irodalmi Nobel-díj is szóba került.

A témával kapcsolatban érdeklőség, hogy a jelöltek listá-

ját fél évszázad elteltével hozza nyilvánosságra a Svéd Akadémia. Idén az 1967-es adatokkal ismertették meg a kíváncsi olvasókat, amelynek magyar vonatkozása is van Lukács György marxista filozófus személyében. A neves elisme-

rest legutóbb - 2017 októberében - Kazuo Ishiguro japán származású író érdemelte ki. A következő beszélgetésre február 21-én 17 órakor gyűlnek össze ismét a könyvmolyok.

RÉ ■

## Pályázat fecskéházi garzonra

Ajka Város Önkormányzatának Szociális és Környezetvédelmi Bizottsága pályázatot hirdet a 8400 Ajka, Újélet utca 18. fsz. 8. és fsz. 9. szám alatti Fecskéházban megüresedő garzonlakásokra.

A fsz. 8. és fsz. 9. szám alatti lakás egy szobás, 31 m<sup>2</sup> alapterületű, a lakbér 350,- Ft/m<sup>2</sup>/hó. Energetikai besorolás: „C” minősítés

### Pályázati feltételek:

Pályázatot nyújthatnak be az ajkai lakóhellyel (állandó lakcím) rendelkező 35 év alatti fiatal párok, akik lakásigényük végleges megoldásáig, de legfeljebb 5 évig lehetnek a garzonházban bérlők.

A pályázat benyújtásának feltétele, hogy

- a fiatal pár házastársi vagy élettársi kapcsolatban él,
- nem rendelkeznek önálló ingatlan tulajdonnal,
- mindketten kereső tevékenységet folytatnak (kereső tevékenységnek minősül az anyasági ellátás is), Magyarországon bejegyzett hitelintézettel, vagy biztosító társasággal kötött lakáscélú
- előtakarékosági szerződéssel rendelkeznek. A szerződésnek legalább a bentlakás
- időtartamára kell szólnia, vagy 4 éves időtartam esetén a lejárat előtt meg kell hosszabbítani. Az előtakarékoság havi összege nem lehet kevesebb 25.000,- Ft-nál.

A garzonlakásban a **bérelti idő** a bérelti szerződés megkötésének napjától számított legfeljebb 5 év, az 5 év eltelte után a lakást a fiataloknak el kell hagyni.

Az **elhelyezés biztosításának feltétele**, hogy a fiatal pár írásban vállalja, hogy minden változást mely a lakásbérelti szerződésben foglaltakat érinti, 15 napon belül írásban bejelenti a bérbeadással megbízott szervnek.

**Szerződésszegésnek minősül** el és lakást 3 hónapon belül el kell hagynia a fiatal párnak, ha

- akár egyikőjük kereső tevékenysége 90 napnál hosszabb időre megszűnik,
- a vállalt lakáscélú előtakarékoságot 90 napnál hosszabb ideig nem fizeti, illetve nem a szerződésben vállaltak szerint fizeti,
- 2 hónapot meghaladó lakbérhátraléka van, és a bérbeadással megbízott szerv írásos felszólítására 8 napon belül a hátralékot nem fizeti be,
- a fiatal pár házassága, élettársi kapcsolata megszűnik.

### A pályázatnak tartalmaznia kell:

- a pályázó nevét és címét,
- a pályázatra vonatkozó jogosultságot igazoló iratokat, nyilatkozatokat (munkáltatói igazolás, előtakarékosági szerződés másolata)
- az arra vonatkozó nyilatkozatot, hogy a pályázó a

pályázati hirdetményben foglalt feltételeket elfogadja, és a megpályázott lakásra bérelti szerződést kíván kötni,

- valamint, hogy a pályázó hozzájárul ahhoz, hogy nevét a bizottság nyilvánosságra hozza.

Több pályázó esetén előnyt élvez az a fiatal pár, amelyek

- pályakezdő,
- régebben kezdett lakáscélú előtakarékoságot,
- a bizottság által előírt összegnél nagyobb előtakarékoságot vállal.

A pályázatokat 2018. február 7. napjáig írásban, az erre a célra rendszeresített nyomtatványon kell benyújtani az Ajkai Közös Önkormányzati Hivatal Szociális és Igazgatási Irodáján (IV. emelet 415. szoba). A megjelölt határidő elmulasztása jogvesztő!

Pályázati nyomtatvány rendelkezésre áll az Ajkai Közös Önkormányzati Hivatal Szociális és Igazgatási Irodáján (415. sz. iroda hétfőn és szerdán 8-12 és 13-15,30 óra között) vagy letölthető a [www.ajka.hu](http://www.ajka.hu) oldalról.

A pályázatokat a bizottság a pályázati határidő leteltét követően, soron következő ülésén bírálja el, melynek eredményéről a pályázókat írásban értesíti.

Johanidesz Sándor  
Szociális és Környezetvédelmi  
Bizottság elnöke

## PROGRAMAJÁNLÓ

### A Kultik

#### Ajkai Mozi műsora

**Ferdinánd 3D** - Magyarul beszélő amerikai animációs filmvígjáték

Január 25., csütörtök - január 31., szerda között hétfőig 13:30

**A világ összes pénze** - Magyarul beszélő amerikai krimi,

Január 25., csütörtök - január 31., szerda között csütörtök és kedd 15:30; péntek, vasárnap és szerda 20:30; szombat és hétfő 18:00

**Gengszterzsaruk** - Magyarul beszélő amerikai akció thriller

Január 25., csütörtök - január 31., szerda között csütörtök és kedd 20:30; péntek, vasárnap és szerda 18:00; szombat és hétfő 15:30

**Az útvesztő: halálkúra 3D** - Magyarul beszélő amerikai sci-fi akciófilm

Január 25., csütörtök - január 31., szerda között csütörtök 18:00; vasárnap és szerda 15:30; szombat és hétfő 20:30; pénteken 16:00 2D-s előadás illetve kedden 18:00 2D-s előadás lesz

### Ajka TV,

#### a város televíziója

Az Ajka TV adásai hétfőn, szerdán és pénteken 19 órakor kezdődnek, kedden, csütörtökön és szombaton 9 órától az előző napi adásunk ismétlését láthatják. Műsoraink online is megtekinthetők a <http://ajkatv.hu> weboldalon, összeállításaink már másnapról visszanezhetők egyenitt, illetve az Ajka TV YouTube csatornáján is. Következő adásaink pontosabb programjáról az [ajkatv.hu](http://ajkatv.hu) és az [ajkaiszo.hu](http://ajkaiszo.hu) honlapon, valamint az AVTV Képújságban tájékozódhatnak. Az Ajka TV műsorai élőben és utólag is bármikor megtekinthetők a <http://ajkatv.hu> honlapon!

### Művelődési házak

**Február 3-ig** tekinthető meg az Ajkai Képzőművészeti Egyesület kiállítása hétköznapi napokon 9.00-16.30 óráig, szombaton 9.00-15 óráig a művelődési központ kiállótértermében.

**Január 26-án 17 órakor** Építészet és grafika címmel kiállítás nyílik Várhidi Éva építész, műemlékvédelmi szakmérnök rajzaiból a Városi Múzeum Fotogalériájában.

**Január 27-én 9.45 órakor** gyalogos nyílt túra Ajka környékének megismeréséért. Úti cél: Széki tó és környéke. Túravezető: Ozorai Sándor 06-70-270-3262

**Január 29-én 15 órakor** Nyugdíjas Szabadegyetem első előadása a művelődési központ színháztermében. Az időskor sajátosságairól Bakonyi Zoltánné tart előadást.

**Január 31-én 16 órakor** Fel-nőtteknek kreatívan sorozat kézműves foglalkozása a művelődési központban. Gyapjúfilcből bevásárlótáskát készíthetnek az érdeklődők. Hozzávalók: íróeszköz, olló, 2 db tompa hegyű tű, bőrlukasztó, vonalzó.

**Február 2-án 10 órakor** Maci kiállítás megnyitója a művelődési központ József Attila utcai épületében.

**Február 4-én 15 órától** farsangi gyermekdelután a művelődési központban. 17.00 órától a Csurgó zenekar gyermekkoncertje a színházteremben.

**Február 10-én 16 órától** a Látássérült klub farsangi bálja a Kaszinóban.

**Február 10-én 17 órától** V. Farsangi Kórustalálkozó a művelődési központ színháztermében. Fellép az Ajkai Pedagógus Női Kar, a Cantabile Vegyeskar, a Jubilate Női Kar és Padragi Bányász Férfikar.

### Civil Ház

#### Január 29. hétfő

10.00 Kézimunka Klub  
18.00 Meridián torna (Vajda Zsuzsanna)

18.00 Zumba Orsival  
18.00 Duci torna (Bognár Adrién)

19.00 FIT-BOX (Bognár Adrién)

#### Január 30. kedd

9.00 Kezdő Gerincjoga (Dr. Szabó Ildikó)

15.00 Bányász Hagyományápoló Nyugdíjas Klub (Marczona Ferenc)

16.00 Modellező Szakosztály (Illési Oszkár)

16.30 Thai-boksz (Szilágyi Arnold)

17.00 NIA tánc (Harsányi Szilvia)

18.00 PRO STEP (Bognár Adrién)

19.10 Duci Torna (Bognár Adrién)

#### Január 31. szerda

9.00 Ingyenes vércukor-vérnyomásmérés (Mező Jánosné)

15.00 Üvegyári Nyugdíjas Klub (Süle Istvánné)

17.00 Hatha Jóga (Csuba Józsefné)

18.00 Duci torna (Bognár Adrién)

19.00 FIT-BOX (Bognár Adrién)

#### Február 1. csütörtök

9.00 Hatha Jóga (Csuba Józsefné)

16.30 Thai-boksz (Szilágyi Arnold)

18.00 PRO STEP (Bognár Adrién)

19.10 Duci torna (Bognár Adrién)

#### Február 2. péntek

16.00 Modellező Szakosztály (Illési Oszkár)

18.00 Duci torna (Bognár Adrién)

19.00 FIT-BOX (Bognár Adrién)

#### Február 3. szombat

14.00 Sárkánytűz Szerepjátékosok

### Bál a hátrányos helyzetűekért

Jótekonysági bált tartott a Molnár Gábor Óvoda, Általános Iskola, Speciális Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény Egy kis segítség barátaitól alapítványa január 20-án a Kaszinóban. A bálon az iskola hatodikosai és a szakiskolások adtak műsort. A szervezők egyikétől, **Budai Nikolettől** megtudtuk, hogy az 1994. óta működő alapítvány közel két évtizede szervezi a jótekonysági estet. Az idein 170 bálózó vett részt, valamint sokan ajánlottak fel értékes nyemlényeket a tombolára. A bevételt az alapító okiratban megfogalmazott célokra, eszközfejlesztésre, az oktatás minőségének javítására, a diákok szabadidős programjaira használják fel.

TA ■

### Magyar Kultúra Napja Padragkúton

A Bányász Kulturális Egyesület és a Padragkúti Művelődési Ház munkatársai tisztelettel meghívják Önt és családját, a január 27-én (szombaton) 15 órakor kezdődő Magyar Kultúra Napja tiszteletére rendezett ünnepségére a padragkúti művelődési házba. Ünnepi beszédet mond: Puskás Károly önkormányzati képviselő. Közreműködnek: a Szivárvány Óvoda nagycsoportosai, Bíró Józsefné, az Ajka-Padragkút Néptánc-együttes és a Zeneiskola növendékei.

### Itt a farsang, áll a bál!

Február 4-én 15 órától családi farsangi delután a művelődési központban. Kézműves foglalkozás, fánk kóstolás, Ramazuri játszóház. 17 órától a Csurgó zenekar farsangi koncertje a művelődési központ színháztermében. A koncertre jegyek a művelődési központ információs pultjánál válthatók.

### Fókuszban a medve

Február 2-án 10 órakor Mackó Parádé címmel mackó kiállítás nyílik a Nagy László Városi Könyvtár és Szabadidő Központ József Attila utcai épületében. A kiállítást megnyitja: **Zsohár Gabriella Eszter**, az Ajka TV munkatársa. Közreműködik: a Pataktéri Óvoda Mázsa csoportja. A kiállítás megtekinthető február 9-ig munkanapokon 8-16 óráig.

## Sportajánló

## Labdarúgás

## Felkészülési mérkőzések

Az FC Ajka szombaton 11 órakor a Ferencváros U19-es csapatát fogadja, majd szerdán 13.30 a Gyirmót II. ellen játszik hazai pályán.

## Téli Kupa

vasárnap: Ajka Kristály SE – Kolontár KSE (10.00), Apácatorna LC – FC Ajka U19 (12.00), Somló SC – Magyarpolány KSE (14.00)

## Téli Terembajnokság

szombat: Aliens – Luftánia (18.00), Tandem – Poppe+Pothoff (19.00), Gépállat SC – Brazil Gépsor (20.00)  
vasárnap: Joker – Aliens (12.00), AVÉP SC – Poppe+Pothoff (13.00), UV SC – Tandem (14.00), Luftánia – Brazil Gépsor (15.00), Mágnes SC – Szuperinfó (16.00), Viva Tours Ajkarendek – Bercsényi Retro-Caffé (17.00), AEP – Bakony FC (18.00), Kislőd FC – Mágusok (19.00)

## Gróf József emléktorna

Az U12-es korosztály számára rendezik a hagyományos teremlabdarúgó tornát szombaton 12 órától.

## Sporteredmények

## Labdarúgás

## Felkészülési mérkőzések

FC Ajka – Ménfőcsanak 5-0

edző: Kis Károly, gól: Kovács, Major 2, Nagy K. 2,

ETO FC Győr – FC Ajka 2-3

edző: Kis Károly, gól: Horváth 2, Major

## Téli Kupa

Somló SC – FC Ajka U19 2-4

edző: Udvardi Ervin, gól: Markó 2, Szabó, Gergőcs

KSE Magyarpolány – Ajka Kristály SE 4-1

edző: Sipos Tamás, gól: Szabó Z.

## Ajka Kupa U7

FC Ajka „A” – FC Ajka „B” 7-2, FC Ajka „A” – Veszprém 4-11, Nagykanizsa – FC Ajka „B” 5-1, FC Ajka „A” – Nagykanizsa 1-5, FC Ajka „A” – ZTE 3-8, FC Ajka „A” – Pápa 2-4, Pápa – FC Ajka „B” 10-1, ZTE – FC Ajka „B” 8-1, Veszprém – FC Ajka „B” 11-3

Végeredmény: 1. Pápa, 2. ZTE, 3. Veszprém, 4. Nagy-

kanizsa, 5. FC Ajka „A”, 6. FC Ajka „B”  
Legjobb ajkai játékos: Pápai Bence

## Ajka Kupa U8

FC Ajka – Gyirmót 3-0, FC Ajka – Tapolca 2-1, FC Ajka – Balatonfüred 0-0.  
Elődöntő: FC Ajka – Pápa 1-2, bronzmérkőzés: FC Ajka – ZTE 2-1

Végeredmény: 1. Pápa, 2. Balatonfüred, 3. FC Ajka, 4. ZTE, 5. Üstökös Győr, 6. Haladás, 7. Tapolca, 8. Gyirmót

Legjobb kapus: Mészáros Levente (Ajka), legjobb ajkai játékos: Varga Patrik

## Sakk

## Megyei bajnokság

Ajka Városi ASSE II. – Péti MTE 4-8

Ajka: győzelem: Frank, László, döntetlen: Egresi K., Kaufmann B., Somogyi, Tótván

Bányász SK II. – Tapolca VSE II. 7,5 – 4,5

Ajka: győzelem: Egresi M., Máté, Kovács, Halászi Cs., döntetlen: Mihályfi, Véber, Vincze, Bíró, Jávör, Szijártó, Lajkó

## A mezőny második felében vannak

A Veszprém Megyei I. osztályú felnőtt csapatbajnokság aktuális fordulójában egy vereség és egy győzelem született az ajkai sakkcsapatok számára hazai pályán, a vmk-ban. A Bányász SK Ajka 7,5-4,5 arányban verte a Tapolca VSE II-t, míg az Ajka Városi Amatőr-Schnur Sakk Egyesület csapata 8-4-re kikapott a Péti Munkás Testedzők Egyesületétől a négy csapatot és negyvenkilenc versenyzőt felvonultató összecsapáson.

Öt forduló követően jelenleg a Szabadgyalog Sakkegyesület vezeti a mezőnyt Páparól. A Bányász SK Ajka az ötödik, az Ajka Városi Amatőr-Schnur Sakk Egyesület csapata pedig a kilencedik helyen áll. SzR. ■

## Egy hely, ahol a díjaknak súlya van

## Ajka bajnokai



Kámán Szabolcs, Leyer Gyula, Endrődy Liliána, Fodorné Tóth Margit, Goda Gábor, Szalay Beáta, Tóth János és Galambos Gábor (Fotó: Györköcs)

■ *A falakat oklevelek borítják, a kupák és az érmek pedig már alig férnek el a pincehelyiség sarkában a számtalan sikertől, ennek ellenére a God Gym sportolói szerényen, bármiféle öntömjenézés nélkül fogadnak a Frankel Leó utcai edzőteremben. Világbajnokokból és kiemelkedő teljesítményt nyújtó versenyzőkből sincs hiány, a létkör mégis emberi. Olyan közösség ez, ahova érdemes elmenni.*

Korábban írtunk már a Goda Gábor vezette csapatról és arról a hihetetlen teljesítményről, amit elérték, ám azóta történt egy s más a házuk táján, így törvényszerű volt, hogy ismét áttekintsük a velük történeteket.

A tavalyi versenyszezon több szempontból is különleges volt az edzőterembe járó sportolók életében, hiszen több nemzetközi versenyen is indultak (si-

kerrel), ahol már legfiatalabb tagjuk, Endrődy Liliána is bizonyított, de érkeztek hozzájuk fiatalok is, akiket a jövő évi diákolimpiára készítenek fel.

– Október elején Felsőzsolcán voltunk a GPC World Cup világbajnokságon ötven, ahonnan négyen aranyat hoztunk haza, és egy hetedik helyezést Galambos Gábor jóvoltából, aki mozgássérült kategóriában

indult – mesélte jókedvűen a terem vezetője, akiből csak nagy nehezen tudtuk kihúzni, hogy ő nyomta ki a legtöbbet 127,5 kilogrammmal a maga 75 kilójával Masters kategóriában.

Goda Gábor sosem helyezi magát előtérbe, mindig a többiek eredményeit hangsúlyozza, ami igazán jó trénerre és vezetőre vall. Leszögezve a négy arany és az előkelő hetedik hely nem kis teljesítmény, hiszen több mint háromszázan indultak a versenyen.

Am ez csak a méltó fináléja volt a 2017-es évnék, hiszen öt megmérettetésen vették simán az akadályokat a közösség tagjai. Voltak kvalifikációs, országos és világversenyeken is, amelyeken összesen 19 aranyat, 12 ezüstöt és 5 bronzérmet szereztek.

Endrődy Liliána, a Bánki diákja még csak egy éve tagja az edzőterem csapatának, de már

most, 14 évesen pontosan tudja, hogy a sporttal szeretne foglalkozni a későbbiekben. Goda Gáborban és csapattársaiban példaképet lát, ezért szeretne útmutatásaikkal további sikereket elérni fekvő nyomásban, bikini fitnessben, majd személyi edzőként. Kitartása és hozzáállása alapján erre minden esélye meg is van, hiszen már most többszörös fekvőnyomó magyar bajnok.

– Jól érzem magam ebben a társaságban, ez a sport meglehetősen sok gyakorlást igényel, ezért hetente ötször vagy hat-szor jövök le edzeni, de a többiekkel is ez a helyzet. Jó motivációt jelent, hogy nincs rivalizálás, helyette mindenki barátként tekint a másikra és segíti, buzdítja a sikerért, amit ha sikerül elérni, akkor közös az öröm – fejtette ki Liliána az érmei szortírozása közben, amiket a fénykép kedvéért rendezett sorba.

A teremben sportolók közben összeálltak, Lilit is maguk közé engedve, hogy megszülethessen a közös fotó, amelyen minden versenyzőt megillet a név szerinti elismerés, hiszen egytől egyig remek teljesítményt nyújtottak év közben.

Leyer Gyula öt versenyből, ötöt megnyert, régi „harcos” már a teremben, de Tóth János, Galambos Gábor, Kámán Szabolcs, Fodorné Tóth Margit, Szalay Beáta, Kukla Péter és Soós Péter is megérdemli a gratulációt a számtalan begyűjtött éremért.

Goda Gábor büszke a csapatára, szerinte olyanok, mint egy kis család. Bízunk benne, hogy 2018-ban is lesznek sikerek, hiszen versenyzői elhivatottságával nincs gond. A régi arcok mellett pedig fiatalokat is felkészítenek a jövő évi diákolimpiára. SzR. ■

## Ólomlábakon repülnek az NB1 felé

A Szent Pál Akadémia ajkai színeiben játszó kosárlabda együttese, az Ajka-Cserpes Trudi január 21-én hazai pályán a Zalaegerszeg csapata ellen lépett pályára. A lányok ismét okot adtak rá, hogy büszkék legyünk rájuk, ugyanis a meccset 11 pontos különbséggel nyerték. A végeredmény 63-52 lett.

Bár Schwartz Béla polgármester ünnepi beszédében még arról beszélt, hogy az ajkai lányok veretlenül vezetik a tabellát, mostanra ez már a múlt, de a vasárnapi győzelemmel így is egyre közelebb jutottak céljukhoz, ami nem más, mint az NB I-be való feljutás.

A vendég Zalaegerszeg kissé foghíjas csapattal, két tartalék játékosal érkezett Ajkára, ennek ellenére végig tudta tartani a Trudi által diktált tempót, sőt többször meg is szorongatták az ajkai lányokat.



Horváth Zsófia, a Zalaegerszegi NKK II. edzője méltán volt büszke tanítványaira. Lapunk kérdésére elmond-

ta, hogy kicsit aggódott is a mérkőzés miatt, de a lányai jól dolgoztak, keményen védekeztek és a maximumot hozták ki a mérkőzésből. Az ajkai csapatról kiemelte, hogy Zalaegerszegen sokkal keményebben játszottak a Cserpes Trudi Lányok és szinte már szurreális aránnyal szórták a hárompontos kosarakat, ami a hazai mérkőzésen kevésbé sikerült.

Ennek okáról már Farkas László, az ajkai kosarasok edzője beszélt lapunknak. Kiemelte, hogy már a bajnokság végjátékára gyűrnak. Két hete egy erőnléti programban vesznek részt, aminek köszönhetően olyan, mintha ólomlábakon járnának. A tréner szerint az igazi végjátékra kijönnek a lányok a merevségből, amikor is fontos lesz a jó erőnlét, hiszen azokon a mérkőzéseken múlik, hogy a csapat a következő idényben a felső, vagy

az alsóházban folytathatja-e a küzdelmet.

Összességében elmondható, hogy az ajkai lányok egyenletes, határozott játékkal vezették a mérkőzést. Sikerült megszerezni a bajnokságban a kilencedik győzelmet – ezzel a SZPA női csapata megőrizte első helyét a tabellán az NB1/B fehér csoportban. A mérkőzést és az edzőkkel készült riportot megnézhetik az Ajkai Szó Youtube csatornáján.

F.P.T. ■  
(Fotó: Futó)



Lapszél

Véradás

Minden héten, szerdán 10-től 14 óráig intézeti véradásra várják a véradókat az ajkai kórház fertőző osztálya melletti vérvételi helyiségben. A hónap utolsó szerdáján 10-től 17 óráig lehet vért adni ugyanott.

Gólyahír

Köszöntjük városunk legifjabb polgárát: *Wiborny József és Emmer Krisztina* 2017. december 11-én született kisfiát, *Vendelt*.

Cukorbeteg figyelem!

A Diabétesz Klub január 30-án 14 órakor tartja következő klubfoglalkozását a Civil Házban. Mező Jánosné klubvezető várja a klubtagokat és minden érdeklődőt.

Klubfoglalkozás

A Pedagógus Nyugdíjas Klub következő foglalkozását január 31-én (szerdán) 14.30-kor tartja a Városi Múzeumban.

GYÓGYSZERTÁRI ÜGYELET

Minden nap 8-20 óráig Patikaplus Gyógyszertár Fő út 66.

20-22 óráig:

- 26-án PATIKAPLUS GYÓGYSZERTÁR Fő út 66. (Tesco)
- 27-én CALIX PATIKA Semmelweis u.2.
- 28-án GYÖRGY GYÓGYSZERTÁR Alkotmány u. 20.
- 29-én HORIZONT PATIKA Szabadság tér 10.
- 30-án KÍGYÓ GYÓGYSZERTÁR Frankel L. u.16.
- 31-én KRISTÁLY GYÓGYSZERTÁR Korányi F. u. 1.

**Közérdekű információk az ajkai egészségügyi ellátásról, orvosi ügyeletről**

A lakosság alapszintű egészségügyi ellátását a háziorvosi szolgálat végzi. Városunkban felnőtt és gyermek háziorvosi körzetek vannak. Falvakban egyes praxisok működnek, ahol az ott dolgozó háziorvos egyaránt köteles és jogosult felnőtteket és gyermekeket is ellátni.

A praxisban dolgozó orvos és nővér munkaideje napi 8 óra, tehát a rendelési idő (ami 3 vagy 4 óra) vége

# A jótékonykodás nem időjárásfüggő

## Ismét jóllakhatnak a menhely kutyái

Dermesztő hideg és meleg szívek találkozása, így lehetett volna jellemezni január 21-ét a Vahur Állatvédő Egyesület nézőpontjából. Ugyanis két, adományokkal megrakott csoport is érkezett a menhelyre a kora délutáni órákban, hogy feltöltsék az állatvédők „raktárát” és könnyebbé tegyék az árva kutyák ellátását télen is.

Elsőként a KK Ajka játékosai látogatták meg a menhelyt *Fülöp Imrével*, a klub vezetőjével, hogy átadják az általuk vásárolt 100 kilogramm tápot és a kutyaszalámikat *Antal Laura* telephelyvezetőnek és csapatának.

A kézilabdásoktól megtudtuk, hogy két tényező is állt az adományozás hátterében. Az egyik az volt, hogy tavaly novemberben egy botrányosnak bátran nevezhető meccset játszottak a Telekom Veszprém csapatával, miután az el-

nökség kénytelen volt szankciókat hozni a szakvezetéssel és a játékosokkal szemben. Így többeket pénzbüntetéssel sújtottak a nem megfelelő viselkedésért. A befolyt összeget mindenképpen jótékony célra akarta fordítani a klub. A másik oka mostani megmozdulásuknak az volt, hogy szeretik az állatokat és fontosnak tartják a felelősségteljes gondoskodást. Ezért is döntöttek a menhely segítése mellett, így a két ok összekapcsolódik. Bízunk benne, hogy akciójukkal más sportágak képviselőinek figyelmét is felhívják a segítségnyújtás e nemes formájára, valamint a fair play fontosságára.

A kézilabdások után, egy évek óta visszajáró német csoport adományait is fogadták a menhely munkatársai.



SzR ■ Kétszer ad, aki gyorsan ad

(Fotó: Györkös)

# Jubileumi röplabda torna



Sokan voltak, sokat nyertek

Tizenöt csapatban mintegy százötven gyerek mérkőzött meg egymással január 20-án, a 10. Borsos Miklós Leány

Mini és Kismini Röplabda Kupán a Fekete István-Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium sport-

csarnokában. Öt pályán harminciket mérkőzést játszva küzdöttek a fiatalok. A sporteseményen izgalmból és

(Fotó: Györkös)

meglepetésekből sem volt hiány.

A kupákat, érmeket és a különdíjakat *Ódor Erzsébet*, a Borsos Miklós Általános Iskola igazgatója adta át a torna zárásaként, megdicsérve a mezőny egészségnek teljesítményét és egyben megköszönve az edzők munkáját, valamint a szülők szurkolását.

Küöldíjat kapott a mezőny legjobb játékosa, a szolnoki csapat tagja, *Horváth Rebeka* és az ajkai legfiatalabb csapatból *Hoffmann Nóra*, aki első alkalommal vett részt röplabda versenyen.

A szervezők ajándékkal köszönték meg a legeredményesebb trénereknek, azaz *André Elbakournak* (Szolnok), *Magvas Renátának* (Ajka), *Sátoriné Tóth Zsuzsannának* (Szombathely) és *Palkovics Tamásnak* (Ajka) a

felkészítést. *Bácskai Sándorné*, a VESC –Báthory edzője nyugdíjba vonulása alkalmából kapott egy kis meglepetést.

*Kiss Boglárka*, az ajkai csapat játékosa a Háli József Emléktornán, Veszprémben szerzett különdíjat vehette át, mivel ott betegen játszott és segítette társait, de az átadón már nem tudott részt venni. A díjazottak sorát *Magvas Istvánné*, a verseny szervezője zárta, aki t játékosai leptek meg.

A minicsapatok versenyét a Szolnok „B” csapata nyerte meg. Második helyen a Szolnok „A”csapata végzett, míg a dobogó harmadik fokára az ajkaiak állhattak fel. Kismini kategóriában Szolnok – Szombathelyi Sportiskola – Ajka 1. sorrend született.

SzR. ■

(Fotó: Györkös)

## Jó tudni...

betegként, vagy, ha a beteg állapota súlyos, a vizsgálat történetét a beteg lakásán.

Az ügyelet több éve a mentőszolgálatl működik együtt oly módon, hogy az irányítást a mentődiszpécser végzi. Ezért, ha súlyos beteghez szeretnének segítséget hívni, mindig az általános segélyhívót, a 112-t (a korábban szokásos 104 is hívható, de át van irányítva a hívás a segélyhívó központjába)

vagy a 88/412-104-es telefonszámot kell tárcsázni.

Információként a következő adatokat kell megadni: beteg neve, életkora, tartózkodási helye. Állapotát röviden, tömören elmondani, esetleg tudott betegségét, betegségeit közölni. Amíg kiérkezik a segítség, addig elő kell készíteni az addigi orvosi papírokat. Közben a diszpécser tanácsai szerint kell eljárni.

Kikérdezés után a mentő-sírányító diszpécser eldönti, hogy ügyeletes orvost vagy azonnal mentőt küld a beteghez. Ez nagyon nagy időnyereség, ha a beteg állapota súlyos.

Ugyanakkor kockázatos, ha a hozzátartozók súlyos esetben a 112 helyett a kórházi telefonközponton keresztül hívják az ügyeletet, mert a diszpécser utasítása nélkül nem tudnak kimenni a beteghez és így a magyarázkodással értékes percek vesznek kárba. Tehát ezt az utat ne járja senki.

Nagyon fontos információ még, hogy hétköznapokon csak este 20-22 óra között van ügyeletes gyógyszerár. Hétfévenként és ünnepeken tartanak egész napos ügyeletet külön beosztás alapján, amelyet rendszeresen közöl az Ajkai Szó Online.

Mindezeket *dr. Györi Andrea* ügyeletet is ellátó háziorvostól tudtuk meg, akinek a tanácsát érdemes megfogadni, hiszen több évtizedes tapasztalat van a háta mögött.

Cs.B.É. ■



## COMPUTERES SZEMVIZSGÁLAT

Ajka, Szabadság tér 15. • Telefon: 88-212-479 • E-mail: hercegoptika@t-online.hu  
Nyitva: H-P: 8<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>, 13<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>, Sz: 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>

**DR. SCHVÖLLER MÓNKA**  
szemész szakorvos,  
gyermekszemész,  
kontaktológus