

ÚJ BERUHÁZÁSOKKAL NYITOTTUK MÁJUSBAN A VÁROST MÓRAHALOM VISSZAVÁR!

Mórahalom az utóbbi egy évben tapasztalt rendkívüli élethelyzet alatt számos ponton megújult és mindvégig azon dolgozott, hogy a megfelelő pillanatban készen álljon a nyitásra. Az utóbbi hónapokban arra készültek az intézmények, turisztikai szolgáltatók, hogy fogadhassák vendégeiket és az újranyitásra a korábbinál is jobb körülmények között kerüljön sor. A Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdő egy teljesen új, prémium szolgáltatásokat nyújtó részleggel bővült, a szabadtéri színház új nézőtérrel és színpaddal rukkolt elő, az Ezer Év Parkja pedig megújult környezettel, makettekkel és pedagógiai programmal várja a látogatókat.



A fürdő külön akcióttervvel készült a nyitásra, hogy extra kedvezményekkel fogadhassa a pihenni és gyógyulni vágyókat. A 2020. november 11. után lejárt fürdőbelépők és a szállásadói kedvezmények felhasználási idejét meghosszabbították június 30-ig. Szintén régi és új vendégeik iránti elkötelezettségük jeléül a gyógyfürdő nem emel a belépődíjak árain ebben az évben, illetve már az első strandparti időpontja is megvan: a nyári szezon hivatalosan május 22-én nyitják a fürdőben egy fergeteges bulival.

A fürdő valamennyi medencéjét és szaunáját üzembe helyezik, de kétségkívül a legjobban várt újdonság a Csendes Wellness Premium Spa Arae megnyitása, mely új szintre emeli a relaxálás és feltöltődés fogalmát a Szent Erzsébet Gyógyfürdőben. A 290 négyzetméterrel bővített csendes wellness részleget többek között 40 fős szaunával és hatalmas sófállal tették még különlegesebbé.

folytatás a 3. oldalon

TEREPJÁRÓVAL ÉS QUADDAL SIETNEK MAJD SEGÍTENI ÚJ JÁRMŰVEK AZ ÖNKÉNTES TŰZOLTÓKNÁL

A Mórahalmi Önkéntes Tűzoltó Egyesület az elmúlt időszakban nem csak létszámban, hanem a gépparkját illetően is bővült. Az egyesület az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóságtól kapott egy új Volkswagen Amarok típusú terepjáró autót utánfutóval és egy hozzá tartozó Polaris típusú quadot. A járművek a mentési munkálatok támogatására szolgálnak majd a nehéz terepviszonyok közepette.



„A Mórahalmi ÖTE jelenleg egy régebbi típusú tűzoltó gépjárműfecskeendővel, egy 1000 liter víz szállítására alkalmas tűzoltóautóval, egy műszaki mentő terepjáróval, egy tűzoltásvezető személyautóval, valamint az újonnan kapott terepjáróval és a quad-dal rendelkezik. Így a géppark már igen változatos és komplex mentési feladatok ellátására alkalmas” – mondta el a parancsnok, *Németh Attila*.

Az új autó önmagában is alkalmas az egyesület bármilyen ügyintézési feladatának ellátására, hiszen személyautó, így B kategóriás jogosítvánnyal is vezethető. Mindemellett pedig van rajta szakkészlet, így ebből kifolyólag tűzoltási feladatok is el tud látni.

„A jármű tűzoltás, bevetés támogatására használható eszközparkkal van felszerelve és kifejezetten erdőtüzes eseteknél, vagy olyan szabadtéri tüzeknél alkalmazható, amit nehezen tudnak megközelíteni a nagyobb tűzoltójárművek. Jellemzően fogva az ilyen helyszínekhez a terepjáró könnyebben közel tud menni, az állományt és a szakkészleteket is hatékonyabban tudja mozgatni” – tette hozzá a parancsnok.

Az új gépjármű alapesetben képes önállóan is beavatkozást végezni, hiszen négy tűzoltót tud szállítani bevetési ruhában, illetve a szakkészletek is rendelkezésre állnak. Így elsősorban műszaki mentéshez, például fakidőléshez, fakivágáshoz is lehet használni.

folytatás a 3. oldalon

Tájékoztató Mórahalom Város Polgármesterének 2021. március hónap folyamán hozott döntéseiről

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy a koronavírus járvány kapcsán Magyarország Kormánya által a veszélyhelyzet kihirdetéséről és a veszélyhelyzeti intézkedések hatálybalépéséről szóló 27/2021. (I. 29.) Kormányrendelet alapján 2021.02.08. napjától elrendelt veszélyhelyzetre tekintettel, a veszélyhelyzet fennállása alatt a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. törvény 46. § (4) bekezdésében foglalt felhatalmazás alapján a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja.

A fentiekre tekintettel Mórahalom Város Polgármestere 2021. március hónap folyamán többek között döntött:

/ a pénzügyi és természetbeni szociális ellátások helyi szabályairól szóló és a személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról és azok térítési díjáról szóló önkormányzati rendeletek módosításáról,
/ a határon túli kollégisták pandémia időszaka alatti elhelyezéséről szóló beszámolóiról,
/ Mórahalom Városi Önkormányzat 2020. évi összefoglaló éves ellenőrzési jelentéséről,
/ az óvoda nyári nyitvatartásáról, a 2021/2022. nevelési évre vonatkozó jelentkezés, beiratkozás feltételeiről, az óvoda körzethatárának felülvizsgálatáról,
/ egy, az önkormányzat tulajdonosi részesedésével működő kft-ben fennálló önkormányzati tulajdonrész értékesítéséről,
/ ingatlanok kiemelt fejlesztési területté nyilvánításáról és tárgyalásos

településrendezési eljárás megindításáról,
/ a Mórahalom Közoktatásért Közalapítvány alapító okiratának módosításáról,
/ az óvodai, gyermekétkeztetési és tanyagondnoki feladatok központi költségvetési támogatásának elszámolása tárgyában lefolytatott belső ellenőrzési jelentés tartalmáról szóló tájékoztató jóváhagyásáról,
/ a Tóth Menyhért Városi Könyvtár és Közösségi Ház Stratégiai tervének 2020. évi beszámolójáról és 2021. évi cselekvési tervéről,
/ az óvodai főzőkonyha NÉBIH ellenőrzéséről, a konyha minősítésének eredményéről szóló tájékoztatóról és intézkedési terv elfogadásáról,
/ a Mórahalom Városi Önkormányzat köznevelési intézmények részére átadott vagyonnal való gazdálkodásról szóló beszámolóiról,
/ egy helyi lakáscélú támogatás iránti kérelemről,
/ több pályázat benyújtásáról, pályázatokkal kapcsolatos előterjesztésekről,
/ ingatlanok bére adásáról, bérleti jogviszonyok meghosszabbításáról, bérlőkijelölésekről.

Az elfogadott rendeletekről, rendeletmódosításokról részletes tájékoztatót kaphatnak Mórahalom város honlapján a www.morahalom.hu/Rendeletek menüpont alatt.

Dr. Tóth Krisztián
jegyző

ÁLLÁSHIRDETÉS – HULLADÉKGYŰJTŐ

A Móraép Kft. állást hirdet hulladékgyűjtő munkakörre.

Főbb feladatok:

- Hulladékszállító gépjárművön hátsó gépkezelő, rakodói feladatok ellátása.

Az álláshoz tartozó elvárások:

- Egészségügyi alkalmasság.
- Legalább 8 általános iskolai végzettség.

Előnyt jelent:

- Településhulladék-gyűjtő és -szállító képesítés.
- Emelőgépkezelő képesítés.

Munkavégzés helye: Mórahalom és térsége.

A foglalkoztatás kezdete: azonnal (megegyezés szerint).

Bérezés: megegyezés szerint (Mt. szabályai alapján).

Jelentkezés, bővebb felvilágosítás:

Telefonszámok: (70) 3123 097, (62) 281 055

Önéletrajzát a moraep@morahalom.hu e-mail címre várjuk.

Önéletrajzok benyújtási határideje: visszavonásig

ÁLLATORVOSI ÜGYELETI BEOSZTÁS

május 8-9. Dr. Tóth Ferenc (20) 476 3517

május 15-16. Dr. Kovács Tibor (30) 965 3114

május 22-24. Dr. Szőke Csaba (30) 324 5032

május 29-30. Dr. Hursán Mihály (30) 998 6139

Az esetleges ügyeletcseréről a beosztott orvosok tudnak tájékoztatást adni.

TÜKÖRKÉP

Szerkesztő: Márton Gábor,
Veszélka Krisztina
media@morahalom.hu

Szerkesztőség, kiadó:
MóraNet Nonprofit Közhasznú Kft.
6782 Mórahalom, Röszei út 1.

Ügyvezető: Duka Félix

Hirdetésfelvétel: Veszélka Krisztina
(62) 281 219

Lapzárta minden hó 25. napja

Nyomda: Rensz Magyarország Kft.

Megjelenik: 2.500 példányban

ISSN 2064-664X (nyomtatott)

ISSN 2064-6658 (online)

TISZTÍTÁSI MUNKÁLATOKAT VÉGEZ AZ ALFÖLDVÍZ

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy 2021. május hó 10-én és 11-én Mórahalom településen az ivóvízminőség javítása, fenntartása érdekében karbantartási, és víztározó-medence fertőtlenítési, tisztítási munkákat végez társaságunk.

A település egyes részein a jelzett napokon 09.00–15.00 óra között időszakos nyomáscsökkenés, 1-2 órás vízhiány is előfordulhat.

A munkavégzésről a helyben szokásos módon, plakáton a felhasználók értesítése megtörténik.

A vízminőség javítása céljából tett intézkedéseink alatt együttműködését, türelmét köszönjük.

Alföldvíz Zrt.

AZ MVM ÜGYFÉLSZOLGÁLAT IS NYIT

Április 12-től újra fogadja ügyfeleit az MVM ügyfélszolgálat a szokott helyen (Röszei út 2.).

Az áram- és gázszolgáltatással kapcsolatos ügyintézés egyelőre normál nyitvatartási idővel, de csökkentett kapacitással indult el.

Nyitva tartás: Hétfő: 14.00-18.00,
Csütörtök: 8.00-12.00

moranettv

www.moranettv.hu

facebook.com/moranettv

media@morahalom.hu

Keressen filmjeinket a YouTube-on,
fényképeinket pedig az Instagramon!

ÚJ BERUHÁZÁSOKKAL NYITOTTUK MÁJUSBAN A VÁROST MÓRAHALOM VISSZAVÁR!

folytatás az első oldalról

A közkedvelt **Mórahalom Városkártya** kedvezményrendszere továbbra is él, ráadásul az utóbbi időszakban bővültek a lehetőségek és még több szolgáltató csatlakozott a programhoz. A kártya tulajdonosai Mórahalom 35 különböző pontján kaphatnak kedvezményeket, melyeket érdemes kihasználni akár helyi lakosként, akár turistaként regisztrálnak. A TDM szervezet a megváltozott vendégigényekre reagálva megújította programkínálatát. Új élménycsomagjai és a különféle fürdőjegyek már webshopban is elérhetőek, ahol ráadásul SZÉP kártyás fizetésre is lehetőség nyílik, a kártya bármely zsebéből. További információ: www.visitmorahalom.hu

Májusban két kiemelt rendezvénye lesz a városnak. Május 23-án, pünkösdvasárnap a vajdasági Fokos Zenekar muzsikál az **Ezer Év Parkjában**, akik a dél-alföldi magyar tamburamuzsika lehető legszélesebb körben való megismertetésére vállalkoztak. A koncert a több elemből álló „Dallamok határok nélkül” című programsorozat része, melynek középpontjában a Kárpát-medence sokszínű magyar népzenejének bemutatása áll.

Május 27-én a **Kolo Kulturális Központ** egy különleges koncerttel nyit. Mórahalmon először lép színpadra Dész László, hazánk érdemes művésze, számos felejthetetlen musical- és filmsláger szerzője. Ezzel elindul az új időpontokra ütemezett koncertsorozat a Koloban, ahol többek között Kamarás Iván és Illényi

Katica is színpadra lép az ősz folyamán. További információ: www.kolocentor.morahalom.hu/kolo/

Hetedik évadára készül idén a **Patkó Lovas és Szabadtéri Színház**, mely technikai hátterét illetően nagyot lépett előre. A szabadtéri színházi előadások mindig egy vadonatúj nézőtérrel és egy szintén megújult színpadon lesz bemutatva a nyár folyamán. A „black box” kialakítású színpad, s a vele szemben lépcsőzetesen emelkedő lelátórendszer egyszerre szolgálja ki a néző kényelmi ízlését és az alkotók színházi igényeit. A lovardába megálmodott beruházás lehetővé teszi, hogy az élmény még kellemesebb és élvezhetőbb legyen a koncertek, musicalek és táncelőadások közben. A jegyvásárlás továbbra is történhet online vagy

személyesen, és újdonság, hogy immár lehetséges SZÉP kártyával is fizetni.

A cirkusz és a show, a tánc és a zene, a musical, valamint a lovas színház olyan kiemelkedő produkcióit kívánják csokorba szedni, melyek láttán biztosan állítható, hogy a Patkó Lovas és Szabadtéri Színház új korszaka veszi most kezdetét.

További információ:

www.lovasszinhaz.morahalom.hu

Mórahalom tárt karokkal várja vissza látogatóit, ráadásul a korábban több szolgáltatással, nyitási kedvezményekkel és számos meglepetést rejtő új beruházással. A programok a járványhelyzet kapcsán aktuálisan érvényben lévő kormányrendeletnek megfelelő keretek között lesznek megtartva.

TEREPJÁRÓVAL ÉS QUADDAL SIETNEK MAJD SEGÍTENI ÚJ JÁRMŰVEK AZ ÖNKÉNTES TŰZOLTÓKNÁL



folytatás az első oldalról

Az eszközpark egy quad járművel is bővült.

„A quad egy érdekes kérdés, mint tűzoltóeszköz és eléggé új is a jelenléte. Először mi magunk is elgondolkodtunk, hogy hogyan tudjuk majd hasznosítani ezt az eszközt, de már az első alkalommal jól vizsgázott” – mondta el *Németh Attila*.

A quadot első alkalommal a Mórahalmi tartott országos tűzoltó gyakorlaton vetették be, ahol nagy kiterjedésű nádas égetése történt. A gyakorlaton utánfutót is kapcsoltak hozzá, amely segítségével nem

csak emberek, hanem eszközök szállítására is alkalmas lett, illetve akár olyan helyeken is képes volt elmenni, ahol a terepjáró már nem.

Az egyesületi taglétszám is növekvő tendenciát mutat a mórahalmi tűzoltóságnál. Jelenleg 14 képzett személy van, aki önállóan vonul ki a bejelentések helyszínére, nekik minden évben kell egy minősítő vizsgát tenni. Azon kívül, aki az alaptanfolyammal rendelkezik és önkéntes tűzoltóként funkcionál (az eddigi 14 főn felül) a további 6 fő között már van hivatásos is.



A HATÁRVÉDELMI TAGOZAT POLGÁRŐREIT JUTALMAZTÁK RÖSZKÉN

Túros András, az Országos Polgárőrség Szövetség elnöke április 2-án a Rőszkei Polgárőr Egyesület székhelyén elismeréseket adott át a Határvédelmi tagozatban kiemelkedő tevékenységet végző polgárőröknek. Munkájukat méltatva kifejtette, hogy az államhatár mentén dolgozó polgárőr egyesületek az általános polgárőr tevékenységen túlmenően tevékenyen részt vesznek a migráció elleni fellépésben, ezeknek a feladatoknak színvonalas ellátása pedig megköveteli a szervezetektől a 24 órás jelenlétet, illetve a megelőző és felderítő járőrszolgálatok teljesítését. *Túros András* más egyesületek képviselői mellett elnöki dicséretben és jutalomban részesítette *Sárközi Lászlót*, a Mórahalmi Polgárőr Egyesület elnökét is.

Forrás: delmagyar.hu

FOLYTATÓDIK A FŐUTCA FELÚJÍTÁSA



Az 5514-es számú utat 2018-ban az István király út szakaszán egészen a Honvéd utcáig újították fel, miután elkészült az 55-ös főút városi elkerülő szakasza. A Szegedi út további részének a felújítása hamarosan elkezdődhet, hiszen hivatalosan is elindult a tervezettség folyamata. A szakemberek már tárgyalnak

az önkormányzattal a kivitelezés részleteiről.

A Magyar Közút minden évben előre meghatározott központi költségvetési forrásokból láthatja el az országos utakon az üzemeltetési és fenntartási feladatokat. Az ezen felüli, teljes körű felújítási munkák külön hazai vagy európai uniós fi-

nanszírozású országos programokon keresztül valósulhatnak meg.

Az 5514-es útszakasz korábban az 55-ös főút részét képezte, de a Mórahalom elkerülő út 2015. évi átadását követően a két újonnan létesített körforgalmú csomópont közötti főúti szakaszt összekötő úttá minősítették.

Az összekötő út további részének felújításáról és új parkolók létesítéséről folyik a jelenlegi egyeztetés és tervezés. A felújítás csak a szükséges forrás biztosítását követően valósulhat meg. Addig is az előírások szerinti és a rendelkezésükre bízott források erejéig, a korábbi évekhez hasonlóan továbbra is elvégezik a szükséges javítási munkákat ezen a szakaszon is az időjárásnak, a burkolatszerkezetnek és a burkolat állapotának megfelelő technológiával és ütemezéssel, a

forgalomra veszélyes hibákat prioritással kezelve.

A jelenlegi tervezési szakasz a Honvéd utcától az 55-ös főút Ásotthalom felőli körforgalmi csomópontjáig tart. A tervező az út és a meglévő parkolók burkolatának felújítását továbbfejlesztve a településtábláig további párhuzamos parkolóhelyeket is tervez. A parkolók létesítésével felül kell vizsgálni a jelenlegi nyílt árkos vízelvezetést is a temető oldalán. Szintén tervezési feladat a Szegedi út – Munkácsy utca csomópontnál lévő gyalogos átkelőhely és forgalomlassító sziget kialakításának vizsgálata, illetve a meglévő autóbuszöblök felülvizsgálata, szükség esetén szabványosítása. A forgalombiztonság növelése érdekében tartós burkolati jelek festése és KRESZ-táblák cseréjére is sor kerül majd.



ZAJLIK A HOMOKHÁTI VÍZPÓTLÓ RENDSZER KIÉPÍTÉSE

A munkálatok második szakaszával Domaszék után a Zákányszéken élő gazdák is megfelelő mennyiségű öntözővízhez juthatnak. A program keretében kétezer hektárnyi terület tudnak vízzel ellátni, az említett két településen kívül Mórahalomot és Röszkét. Az Európai Unió által támogatott beruházás során a Tisza vizét használják fel öntözési célra, amit átemelő szivattyúk segítségével juttatnak el a térségbe. Jelenleg épül a gerincezeték, amely érinti a már meglévő csapadékvíz-csatornákat, majd a szétterítéshez a mostani víztározó-kapacitás növelésére is szükség lesz.

Fotó: Kuklis István

KÖRNYEZETTUDATOSSÁGOT ERŐSÍT AZ ELIXÍR HOTEL AKCIÓJA

Áprilisban több mint húsz facsometét ültettek a városból kivezető utak mentén az Elixír Hotel munkatársai, akik a szálloda környezetvédelmi programjának keretében vettek részt az akcióban.

„2016-ban nyertük el a Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége által kiírt pályázaton a Zöld Szálloda díjat, amelyen számos szakmai szempontot vizsgáltak, és komoly kritériumoknak kellett megfelelnünk” – mondta el Berta Zolt, az Elixír Medical Wellness Hotel igazgatója. – „Zöld Szállodaként számunkra kiemelten fontos a társadalmi felelősségvállalás az

élet minden területén. Kollégáink ebben a hónapban részt vesznek a város zöldítésében, a Móraép Kft. a faültetési akciójának keretében városszerte 300 fát ültetnek el.”

A szálloda minden részlegről négy

kolléga – köztük szobaasszony, felszolgáló és recepciósi – ültette a csometéket a Kissori úton és az Ásotthalom felé vezető út mentén.

A hotel környezetvédelmi programja többek között kitér arra,

hogy az épületben termálenergiát és LED-es fényforrásokat használnak, ilyen témájú oktatásban és kezdeményezésekben is részt vesznek, és fontosnak tartják a társadalmi szerepvállalást.



ÁPRILISBAN A TULIPÁNOK VÁROSA LETTÜNK



Mórahalmon április 7-én, sajtótájékoztató keretében nyitotta meg

hivatalosan kapuit az új turisztikai attrakció, a TulipGarden. Az ese-

ményen jelen volt az ötletgazda, a helyi tulipános kert tulajdonosa, és a befogadó önkormányzat polgármestere, *Nógrádi Zoltán* is.

Közel 50 ezer virág várta a látogatókat áprilistól az új mórachalmi tulipános kertben, a Röszei úton, a Bivalyrezervátum szomszédságában.

Major Zoltán ügyvezető kiemelte, az Alba Milagro Hungary Kft. 2020-ban költözött Mórachalomra, és mivel a város életének hasznos szereplőjévé szeretne válni, ezért is kezdeményezte a helyi TulipGarden létrehozását. A sok ezer tő tulipán, nárcisz és jácint együttes virágzása az egész Dél-Alföld egyik legkülönlegesebb látványossága lett áprilisban. A tulipánoskert látogatása

ingyenes, a családok remek fotókat készíthettek és maradandó emlékeket szerezhetnek a színpompás tulipánmezőn, továbbá lehetőség volt tulipánszüretre is.

Jövőre legalább a duplájára szeretnék emelni a tulipánok számát a szervezők. A tulajdonosok kreativitása és lelkesedése határtalan. A TulipGarden mellett, hogy természetközeli és minőségi időtöltést biztosít az odalátogatók számára, hosszú távon olyan közösségi tér kialakítását tervezi, amely lehetőséget biztosít a helyi kézműves értékek bemutatására.

További és frissülő információk a TulipGarden facebook-oldalán olvashatóak.

NYITÁS A VÁROSI KÖNYVTÁRBAN

A kormányrendelete szerint, ha az oltottak száma eléri a 4 milliót, akkor a kulturális intézmények is kinyithatnak – így a könyvtárak is. Ezért a mórachalmi városi könyvtár is nyitásra készül a cikk írásának időpontjában – remélhetőleg a megjelenésre már ki is nyitott.



Hosszú ideig kellett az ajtót zárva tartani: a kormány november 11-én zárta be a könyvtárakat, a többi kulturális intézménnyel együtt. Persze a zárva tartás alatt sem tétlenkedtünk: kontakt nélkül biztosítottuk a könyvkölcsönzést, online olvasóteret vezettünk a közösségi oldalunkon, idén már heti rendszerességgel papírszínházzal is jelentkezünk. Miután az irodai szolgáltatások egy részét a településen nem lehet máshol elérni, így ezeket a zárva tartás alatt is biztosítottuk – épületen kívül, az ablakon keresztül.

De a személyes használatot semmi sem pótolja. Nagyon hiányzott a könyvtárosoknak az olvasóközösség, és az olvasóinknak is hi-

ányzott, hogy személyesen válogathassanak a polcokról.

Sajnos azonban néhány korlátozás így is megmarad – legalábbis egyelőre. Csak azok jöhetnek be a könyvtárba, akik igazolni tudják a védettséget oltási igazolással, vagy védettséget igazoló kártyával. A többiek továbbra is csak a könyvtár előtti teraszon vehetik igénybe a szolgáltatásokat: a könyvszolgáltatást, és az irodai szolgáltatásokat.

Ezért kérünk mindenkit, hogy ha könyvtárba jön, hozza magával a védettséget igazoló okmányt, és a személyi igazolványát. 18 év alattiak esetében csak személyi igazolványra van szükség az életkor igazolása miatt (nyilván, ahol egyértelmű a kiskorúság ténye, ott erre sincsen szükség).

Megújítjuk a könyvtári tagságokat is. Így minden kedves olvasónkat arra kérünk, hogy számoljon pár perc adminisztrációra az első látogatás alkalmával. Erre egyrészt adatvédelmi szempontból van szükség, másrészt a szolgáltatások hatékonyságának növelése érdekében. Türelmüket köszönjük!

A nyárra – és remélhetőleg az őszi szezonra is – készülhetünk könyvtári programokkal. Újra indítjuk az Egymás szemével című programsorozatunkat, nyári táborokat szervezünk, felfrissítjük a Könyvfaló olvasóversenyt, végre megtartjuk a Csukás István emlékére szervezett kiállítás, ősszel Boszorkányszombatot tartunk, és meghirdetjük az alkotók hetét novemberre,

Hegedűs Feri bácsi születésének évfordulóján. Közben könyvtári órákra és rendhagyó órára készülünk – a Föld napján már volt is szerencsénk meghívást kapni a Szent László Katolikus Általános Iskola programjára, ahol is az alsó tagozatosokkal játszottunk egy-egy órát.

Figyeljék a honlapunkat, és a közösségi oldalunkat, ahol meghirdetjük az aktuális programokat. Továbbra is vigyázzanak egymásra és magukra, hogy minél előbb egészségben, és jókedvben találkozhassunk!

Bertáné Gyöngyi
könyvtáros



MEGSZÜLETETT TEKLA, A MÓRAHALMI TERÁPIÁS MÉNES ELSŐ KIS JÖVEVÉNYE.

A lovas terápia elsősorban sajátos nevelési igényű gyerekek számára jelent hatalmas segítséget: például mozgásukban korlátozott fiataloknak, értelmileg sérülteknek, autistáknak, figyelemzavaros gyerekeknek. A foglalkozások során olyan bizalmi kapcsolat alakul ki a lóval, ami sok érzelmi, értelmi gátat áttör, számos problémára jelent megoldást.

A MÓRASULI KALENDÁRIUMÁNAK ÁPRILISI OLDALA



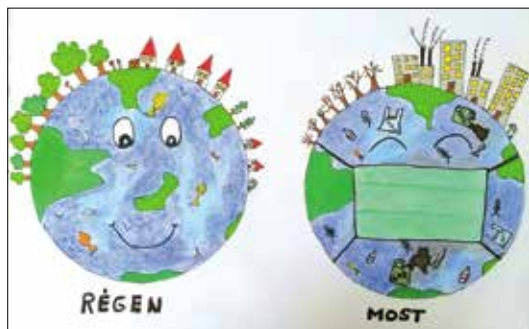
Április a beiskolázás hónapja. Nagy örömmre szolgált, hogy 52 gyermeket írtak be iskolánkba, akik szeptemberben Mórasulisként kezdenek el életük új szakaszát. Nyolcadikosaink is ebben a hónapban kaptak értesítést arról, hogy melyik középiskolában folytathatják tanulmányaikat. Április 19-én az alsó tagozatosok visszatérhettek az iskolába és újra együtt lehetnek. A felső tagozatosok azonban továbbra is online módon tanulnak. Az iskolaépület felújítása, az új „szárny” építése tovább folytatódott.

DÍJESŐ

A XXIX. Kaán Károly Országos Természet- és Környezetismereti Verseny megyei fordulóját megnyerve Kovács Zsófia 6.b osztályos tanulónk képviseli Csongrád-Csanád megyét a májusban megrendezésre kerülő országos döntőben. Felkészítője Murányi Gabriella tanárnő.



Az Alsó-Tisza-vidéki Vízügyi Igazgatóság és a Magyar Hidrológiai Társaság Szegedi Területi Szervezete a Víz Világnapja alkalmából „A víz érték! Becsüld meg!” jelmondatú pályázatán Iliá Dóra 5.b osztályos tanuló a felső tagozatosok között első helyezést ért el. Mentora Koisné Körösi Rozália tanárnő.



IX. Kortárs versmondó Verseny Kárpát-medencei döntőjében arany minősítést Helmecki Beáta Luca, ezüst minősítést Juhász Elizabet Réka és Kovács Dávid Amadé, bronz minősítést Paragi Ramóna Anasztázia, Sárközi Tamara Mária és Kőszó Benedek Márk 4.b osztályos tanulók érdemelték ki. Felkészítőjük Erhardt Zoltánné tanítónő.

Egyéniben és csapatban is érdekelték voltunk a téli olvasóversenyen. A hetedikeseket a közkedvelt regény, Leiner Laura: Szent Johanna gimije rögtön magával ragadta, így ők saját kortársaikról olvashattak, de a feladatok már ezen túlmutattak. Karácsonyi készülődéssel, környezetvédelemmel, emberi értékrendekkel is foglalkozniuk kellett. A Berta Nikolett, Jakus Kira, Molnár Maja 7.a osztályosok alkotta trió nagyon szoros versenyben, mindössze 4 pontot veszítve a 4. helyen zárta a téli versenyt.

A nyolcadikosok közül Csiszár Csenge a felvételi vizsgák mellett oldotta meg a kétfordulós kihívást, melyen Szabó Magda: Abigél című regénye volt a téma. A gondolkodtató feladatok mellett kreatív írás, rejtvény is szerepelt. A műaprólékos ismerete mellett a szereplők gondolataiba, érzéseibe is bele kellett élnie magát az olvasónak, feladatmegoldónak. A népes mezőnyben az előkelő 8. helyet szerezte meg. Felkészí-

tőjük Madarászné Weinrauch Ivett tanárnő.

A Mórasuli közössége gratulál a tanulók teljesítményéhez, valamint köszönetet mond a pedagógusok és a szülők munkájáért, támogatásáért.

ISMÉT FÓKUSZBAN A KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYEK

A jelenléti oktatás első hetét a fenntarthatósági témahét jegyében töltötte a 2.a osztály, akik az erdő témáját járták körbe. Kocsis-Savanya Imréné tanítónő így ír a heti tevékenységekről:

„Ráhangelődésként Erdő Ernő bácsi rövid meséit néztük meg az internet segítségével. Énekórán megismerkedtünk az 'Erdő, erdő, de magos a teteje' és az 'Erdő, erdő, erdő Marosszéki kerek erdő' című dalokkal. Rajzórán az erdő szintjei ábrázoló flipbookot készítettünk, színeztük, kiegészítettük állatokkal, növényekkel a rajzokat, majd másnap raktuk össze olyan formába, hogy lapozhatóvá váljon. Írás órán kiegészítő információkkal

láttuk el a lapokat. Technika órán a Föld napja kapcsán földgömböt készítettünk, beszélgettünk Glóbirol és hogy mi hogyan tudunk tevékenykedni a Föld megmentése érdekében. Szünetben a gyerekek összeszedték a szemetet az iskola udvarán. Etika órán a fenntarthatóság volt a témánk, ezzel kapcsolatosan hulladékszelektálás játékot játszottunk, illetve a Földdel kapcsolatos szólásokat, közmondásokat párosítottunk a jelentésükkel. Környezet órán is sokat beszélgettünk Kitti néniel Glóbirol a gyerekek, illetve kirakóztak ezzel a témával kapcsolatban. Sok beszélgetéssel, közösségi élménnyel, tevékenyen telt el a fenntarthatóság hete.”

TANTÁRGYAKON ÁTÍVELŐ TÉMAVÁLASZTÁS: AZ ÉGIG ÉRŐ PASZULY PROJEKT

A magyar népmesék témakör az egyik leghálásabb tananyag alsó tagozaton, hiszen a meséket tartalmilag más tantárgyakhoz is kapcsolhatjuk. Így történt, hogy életvitel- és gyakorlat órán babot vetettünk, melynek növekedését folyamatosan nyomon követtük. Elkészítették a gyerekek saját mesebeli kastélyaikat, s a szerencsepróbáló Babszem Jankót. A babok növekedéséből versenyt rendeztünk, így megérte nagy odafigyeléssel gondozni a veteményt. Akinek a növénye felért a kastélyig, hazavihette. Gyerekeknek, szülőknek és pedagógusnak is élménytelis időszak volt a projekt egésze. (Krisztin-Sárcz Nóra tanítónő)



MARGÓ NÉNI HÚSVÉTI DÍSZEI



Ótott Kovács Józsefné, Margó néni, a Napfény Nyugdijas Klub elnöke

is készített egy kosárnyi dísz tárgyat az Aranyzöm Rendezvényház által

meghirdetett jótékonyági kezdeményezésre, mellyel az ünnephez illő díszítéssel szeretnék volna szebbé tenni a Mórahalmi Idősek Otthona lakóinak és dolgozóinak húsvétját. Az otthon lakóit a vírus miatt hosszú ideig nem látogathatták meg szeretteik, így ezzel az apró gesztussal próbálták számukra szebbé tenni az ünnepet. Szép számmal érkeztek kézzel készült díszek, többek között óvónők, a nyugdíjasklub tagjai és a rendez-

vényház munkatársai is alkottak díszeket a felhívásra.

„Szeretem elfoglalni magam valamivel, nagyon szeretek kézimunkázni. Nem tudok úgy ülni, hogy ne csináljak valamit, mindig jár a kezem” – mondta el Margó néni. Hozzátette: a rendezvényház több felhívásához csatlakozott a közelmúltban: tojásfát is készített a házuk elé, és a fánksütésben is részt vett. A háza előtti tojásfát 80 kézzel varrott tojás és 20 kismadár díszítette.

MÁSODIK KÖTETÉN DOLGOZIK KOPRIVA NIKOLETT

Nyolc évesen mesét írt magának, aztán romantikus regényeket, később Kossuth-díjas költő karolta fel. Párjával is versbe illő módon, egy vonaton ismerkedett meg, így kötöztött Mórahalomra a kárpátaljai Kopriva Nikolett, az Aranyzöm Rendezvényház munkatársa.

„Kopriva Nikolett első kötetében egy érett, filozofikus költőnő hangját vagy inkább hangjait halljuk, hiszen a versbeszélő éneji közti határvonal éppúgy elmosódik, miként a növényi és az emberi létezés közti határvonal” – írta Nikolett nemrégiben megjelent első kötetéről, az Amire csak a fák emlékeznek című verseskötetről az Irodalmi Jelen művészeti por-

tál és folyóirat szerzője, *Debreceni Balázs*.

Nikolett 1996-ban született Kisvárdán, de a kárpátaljai Munkácson nevelkedett. A Debreceni Egyetem szabad bölcsészet szakán diplomázott, majd esztétikából szerzett mesterfokozatot. 2015 óta publikál, 2019-ben az Irodalmi Jelen debütációjával tüntették ki, 2020-ban Mórincz Zsigmond alkotói ösztöndíjban részesült.

„A gyerekkori mesékkel ki akartam magamat vonni a valóságból a történeteken keresztül. Ezek annyira magamnak készültek, hogy rá is írtam a füzetekre, hogy belenézni tilos” – mesélte.

Később regényekkel folytatta, ezek hosszú, romantikus írások voltak. Kamaszként kezdett verseket írni, de a próza közelebb állt hozzá.

Azzal, hogy talán érdemes lenne

ezzel foglalkozni, akkor szembe-sült, amikor édesanyja unszolására beadta egy versét egy tehetségkutató pályázatra Beregszászon, és első lett. Ez a pályázat indította el az írás felé, majd a Kossuth- és József Attila-díjas kárpátaljai költő, *Vári Fábián László* karolta fel. Ő az Együtt című folyóirat szerkesztőbizottságának elnöke, abban jelentek meg Nikolett első írásai.

Egyetemi tanulmányairól azt mondta, szülei tanácsára választotta a szabad bölcsészet szakot, amelyet nagyon szeretett.

„Remekül éreztem magam az egyetemi éveim alatt, de a munkaerőpiacot tekintve sajnos, zsákutcának bizonyult, mert a szakmában nem tudok elhelyezkedni vele sehol. Éreztem, hogy ez az én utam, csak sajnos a körülmények nem ennek kedveznek” – magyarázta.

Mórahalomra versbe illő módon került: már Budapestre járt mesterszakra, amikor egy vonaton találkozott párjával.

Forrás: delmagyar.hu



TANFOLYAMOK FELNŐTTEKNEK A TÓTH JÁNOS ISKOLÁBAN

Számos esetben találkozunk azzal a problémával, hogy jól képzett és tájékozott vállalkozók, munkavállalók elakadnak, ha bonyolultabbnak tűnő word vagy excel fájlokkal kell dolgozniuk akkor is, ha a mai informatikai felültek nagyon szemléletesek.

A mi feladatunk, hogy megtanítsuk, hogyan küzdhetik le a nehézségeket és válhatnak magabiztos word és excel felhasználókká, hogy gyorsan és egyszerűen tudjanak megbirkózni a feladataikkal.

A Szegedi SZC Tóth János Mórahalmi Szakképző Iskola és Garabonciás Kollégium várhatóan már

májusban két tanfolyamot tervez indítani kiscsoportos formában: „Szövegszerkesztés kezdőknek és újrakezdőknek”, valamint „Táblázatkezelés kezdőknek és újrakezdőknek” címmel.

Mindkét program célja, hogy elősegítse a munkavállalást, támogassa a vállalkozókat, a munkahelyi, hivatali munkavégzés színvonalát emelje erős felhasználói ismeretek átadásával. Így azoknak ajánljuk, akik szeretnék a saját vagy munkavállalóik munkavégzésének minőségén javítani.

A szövegszerkesztő képzésben

résztevő képes lesz szövegfájlok megnyitására és bezárására, új dokumentum létrehozására, szövegfájlokkal kapcsolatos műveletek elvégzésére, dokumentumok mentésére más fájlformátumban, szöveg bevitelére, a begépelte szöveg szerkesztésére, szavak, kifejezések keresésére, cseréjére a dokumentumban, szöveg másolására, mozgatására, törlésére, formázási műveletek elvégzésére, kész dokumentum mentésére, nyomtatására, körlevelek készítésére.

A táblázatkezelő képzésben résztvevő képes lesz táblázat létrehozás-

sára, mentésére, beépített funkciók használatára, cellák szerkesztésére, sorok, oszlopok szerkesztésére, függvények létrehozására, adatbevitelre és grafikonok szerkesztésére.

Mindkét képzés tanúsítvány kiadásával zárul, 21-21 órában kerül oktatásra, önköltséges formában.



BÁBJÁTÉK A BÖLCSIBEN



Hogyan fejleszti a bábozás gyermekeinket? Sokan talán erre a kérdésre csak egy rövid választ adnának, nem is gondolva arra, hogy ténylegesen milyen nagy lehetőség rejtőzik a bábokban. Pedig a bábjáték sokoldalú,

komplex hatása miatt nagyon alkalmas módszer a gyermeki személyiség fejlesztésére, amivel élni érdemes.

Természetesen a gyermekek számára ez elsősorban játék, ami örömet jelent. Ami által játékos módon

tudnak elsajátítani ismereteket. A kisgyermek a külvilágról a tapintás mellett a látás és hallás által szerzik a legtöbb tapasztalatot. Mivel a mesélés, éneklés melletti bábozás során a gyermekek nem csak hallják, hanem látják is a történetet, így vizuális mintát is kapnak általa. A kétféle inger együttese segíti a gyermekek számára a történet, illetve az egyes szavak pontosabb megértését.

Ha szeretnénk röviden összefoglalni, akkor elmondhatjuk, hogy a bábozás többek között fejleszti a beszédaktivitást, esztétikai érzéket, szociális érzékenységet, ritmusérzéklet, érzelmi intelligenciát, fantáziát, és még hosszan sorolhatnánk jótékony hatásait.

A Buxsi csoportban éppen ezen pozitív tulajdonságai miatt, az ének-zenei nevelés mellett kiemel-

ten kezeljük a bábozást. Nagy nevelési értéket tulajdonítunk neki, miközben kisgyermeknevelőként szem előtt tartjuk a csoportunkba járó gyermekek életkori-, és egyéni sajátosságait is. Csoportszobánkban a gyerekek rendelkezésére állnak különféle bábok, (ujjbábok, kesztyűbábok, fejbábok, stb.) melyet akár fel is próbálhatnak a kicsik, ami által finomodik a kézügyességük.

Ilyenkor tavasszal előtérbe kerülnek nálunk azok a dalok, mondókák, melyek ehhez az évszakhoz köthetőek. A húsvéti ünnepkör kapcsán bárányos és nyuszis énekekkel hangolódtunk az ünnepre, melyet bábjátékkal is színesítettünk. Bátorítottuk minden kisgyermekes szülőt a bábok bevonására egy-egy ének, mondóka, vagy mese kapcsán. *Agócsné Makra Erika kisgyermeknevelő*

KIHÍVÁSOKKAL TELI IDŐSZAK A MARGARÉTA CSOPORTBAN

A vírushelyzet okozta nehézségek az óvodánkban, így a Margaréta csoport mindennapjaiban is nagy változást hoztak. Az új körülményeket, szabályokat igyekeztünk rugalmasan kezelni, azokból a legjobbra kihozni. Szerencsére az első szülői értekezlet a megszokott módon megtartható volt. Tudtuk, hogy ez a személyes kontaktus ideiglenes állapot, így arra törekedtünk, hogy minél több információt megosszunk terveinkről, mindennapjainkról, szabályrendszerünkről a szülőkkel.

Megkönnyítette felnőtt és gyermek óvodai életét egyaránt, hogy a beszoktatás ideje alatt a gyermekek a szülőkkel együtt tanulhatták meg a napi rutint, mert bejárásuk volt intézményünkbe. A szigorítások bevezetésével a szülőknek az óvoda ajtajában kellett elbúcsúzni a gyermeküktől. Tapasztalataink szerint ez a helyzet pozitívan hatott a csoport önállóságának kialakulásában/fejlődésében.

Nem szeretnénk volna, ha a közös élményeink, ünnepeink – melyek az összetartozás élményét mélyítik – háttérbe szorulnak a vírus miatt. Alternatív megoldásokat keresünk, hogy a karácsonyi ünnepség se maradjon el. Igaz, hogy a család személyesen nem vehetett részt, de otthonaikban részesei lehettek az

ünnepünknek, bepillantást kaphattak eddigi készségeik fejlődéséről, mert DVD-n megkapták. Ugyanígy jártunk el a farsangi mulatsággal is.

Kiscsoportban most különösen fontosnak tartottuk, hogy a szülővel egyeztessünk tapasztalatainkról, tájékoztassuk a gyermekek előmeneteléről, lehetőséget biztosítva kérdéseik felvetésére. Ennek helyszínül az óvoda udvarát választottuk, betartva az előírt védelmi szabályokat. Véleményünk szerint erre nagy szükség volt, hiszen a hideg miatt nem tudtunk lemenni délutánonként az udvarra, ahol kommunikálhattunk volna a szülőkkel.

Szerettük volna a Mikulásozás élményét megeleveníteni, így írtunk neki levelet, hogy az udvaron találkozzunk egy integetés, mondókázás, éneklés erejéig. Ennek megvalósulása hatalmas élmény volt.

A születésnapok ünnepléséhez új módot találtunk, melyhez a szülők nagyfokú kreativitása társult. Szébbnél-szebb saját készítésű torták érkeztek, a boltban megvásárolt csomagolt finomságokból.

A sűrű hétköznapiakat igyekeztünk színesebbé tenni a játszótéri látogatásokkal, mindeközben gyakorolva a járdán való páros sétát. A játszótéri látogatás az élményszerző-

sen, közösségépítésen túl nagymértékben hozzájárult a nagymozgások fejlesztéséhez.

Eddig is fontosnak tartottuk a szülőkkel való pozitív kapcsolattartást, a mindennapokból való kizökkenésre az óvodából való kimozdulást. Ebben a rendkívüli helyzetben érezzük, hogy milyen nagy jelentősége van/volna a személyes kapcsolattartásnak, ezért igyekeztünk ezt a lehetőségeink szerint leghatékonyabban kihasználni.

Reméljük, hogy minél rövidebb időn belül újra élhetjük régi mindennapjainkat, félelem nélkül találkozhatunk, kirándulhatunk a gyermekekkel!



KÖSZÖNTJÜK AZ ÚJSZÜLÖTT MÓRAHALMI BABÁKAT!



Pataki Nóra



Szemerédi Maja

SZÜLETÉSI KRÓNIKA

Herédi Piroska és Szemerédi Norbertnek **Maja**,
Tóth Mariann és Jáger Csabának **Timó**,
Tóth Nikolett és Bálint Lászlónak **Márk**,
Németh Zsuzsanna és Jenei Józsefnek **Botond**,
Oltványi Mariann és Nagy Sándornak Dorottya **Mira**,
Dr. Mészáros Máténak és Dr. Czako Annának **Albert**,
Pataki Dávidnak és Tóth Adriennek **Nóra**,
Kalcso Tamás Gábornak és Sélei Anettnek **Benedek**
nevű gyermeke született.
Jó egészséget!



HÁZASSÁGKÖTÉS

• Tóth Roland és Juhász-Fekete Míra
• Major Roland és Fehér Anikó
• Kiss Patrik és Böröcz Barbara Vivien
• Kovács Mátyás és Huszár Éva
• Péter Árpád és Pipicz Boglárka
• Blazsek Attila és Sisler Edina
• Ábrahám Attila és Ilia Katalin Szilvia
• Tóth Márton Patrik és Csányi Liza Kata
• Marosvölgyi Krisztián és Szekeres Tímea
házasságot kötöttek
Sok boldogságot!



VÁRJUK A BABAFOTÓKAT!

Lapunkban rendszeresen szeretnénk köszönteni városunk újszülött lakosait. Ehhez kérjük a szülőket, hogy küldjenek fényképet gyermekeikről a **media@morahalom.hu** címre!
Érdeklődni a védőnőknél is lehet!



ELHUNYTAK

Börcsökné Gazdag Bernadett, 44 éves (II. körzet 48.)
Gajdács Gézané Míg Piroska, 83 éves (Iskola u. 20.)
Gárgyán Antal, 88 éves (Rózsa u. 3.)
Bokányi Dezső, 63 éves (Ásotthalom, VII. kerület 995.)
Széll Dezsőné Kószó Julianna, 92 éves (Petőfi u. 51.)
Császár Péter, 38 éves (Köztársaság u. 10.)
Vér Jánosné Huszka Erzsébet Aranka, 79 éves (V. körzet 59.)
Farkas József, 82 éves (V. körzet 53.)
Sziveri Vilmos, 79 éves, Béke u. 4.)
Jakus Imréné Kisistók Mária, 78 éves (Kapás u. 10.)
Magyar István, 76 éves (Füzes u. 8.)
Volford László, 73 éves (Béke u. 15.)
Fejes Istvánné Baksa Ilona, 80 éves (Szegedi út 1.)
Makra István, 62 éves (III. körzet 55.)
Dicső Ernő László, 72 éves (Szegedi út 32.)
Molnár Ferencné Győri Rozália, 82 éves (Szegedi út 1.)

Nyugodjanak békében!

SZERELEM KARANTÉN IDEJÉN

Járvány és bezártság ide vagy oda, idén sem hagytuk ki a lehetőséget, hogy Szerelmes Kalandtúrát hirdessünk olyan párok számára, akik szerettek volna több időt kettesben tölteni. A közösségi terek használata ugyan csökkent, de a játékos ötletek nem fogytak el a hatodik évben sem: a vállalkozó szerelmes és házaspárok változatos módon tölthették el a hétköznapokból ellopott perceket, órákat. A kihívások között alkalom nyílt felidézni a kapcsolat kezdeteit és ábeszélni, ki mire emlékszik az első pillantástól kezdve. A közös főzés és egy hangulatos vacsora sem maradhatott ki a feladatok közül, de fontos volt

a kedves meglepetések és bókok tudatos alkalmazása is a hétköznapokban. Volt, aki úgy társasjátékozott a párjával, hogy akkor éppen ezer kilométerre voltak egymástól. Amikor kimozdulhattak, beszélgetős sétára hívtuk őket – akadtak, akik Öttömösig kirándultak a szép időben. A legnehezebb feladványnak egy bulit vagy koncertet adtunk fel, de a kreatív párok ezt is könnyedén teljesítették.

Szervezőként nagyon örülünk, hogy a járványtól és az időjárástól terhelte, néha meglehetősen rossz hangulatú tévéi időszakban több párt is sikerült meghívunk, és a Szerelmes Kalandtúrán keresztül talán kicsit

felvidítanunk. Hiszünk, hogy a párkapcsolatot folyamatosan ápolni, építeni kell, és ehhez nélkülözhetetlenek a közös élmények, játékok.

Mindebben megerősítenek bennünket a résztvevők visszajelzései is, melyek közül egyet idéznénk: „Ebben a mai rohanó világban sajnós, nem jut annyi idő a kapcsolatok során tartalmas időtöltésre. Éppen ezért örömmel vettünk részt a játékban, mert feleleveníthettük, milyen is volt a kezdetekben. Néha kell egy ilyen megerősítésnek is mondható játék. Köszönjük, hogy a részesei lehettünk.” (*Anna és István*)

Természetesen a jutalom sem maradhat el azoknak, akik a

feladatokat teljesítve „hétpróbás házaspárrá” váltak: támogatóinknak köszönhetően további közös élményekkel ajándékozunk meg őket.

Köszönetet mondunk a Házasság Hete 2021. évi mórahalmi rendezvényének támogatásáért a következőknek: Mórahalom Városi Önkormányzat, Bivaly Bowling Caffe Bar, Szent Erzsébet Mórahalmi Gyógyfürdő, Móra-Vitál Kft., Móra-NET Kft., HTV Média Kft., Aranyzöm Rendezvényház, Erzsébet Kávéház.

Folytatjuk jövőre is!

*„Jövönk a Család” Nagycsaládosok
Mórahalmi Egyesülete*

ÁPRILISI ESEMÉNYEINK

ALAPÍTVÁNYI HÍREK

Iskolánk, a Szent László Katolikus Általános Iskola immár negyedik éve önálló intézményként működik. Régóta foglalkoztat minket a gondolat, hogy sok iskolához hasonlóan szükségünk lenne egy alapítványra, mellyel közvetlenül segíthetjük az iskolánkba járó tanulók nevelését és oktatását. Ettől az ötlettől vezérelve szülői és pedagógusi kezdeményezésre létrehoztuk sajátunkat, a Szent László Apródjainak Oktatásáért Alapítványt.

Az iskola alapítványának szervezésében jelenleg is online vásárt tartunk, melynek bevételéből rol-lereket szeretnénk majd vásárolni. A Szent László Apródjainak Oktatásáért nyilvános Facebook csoport oldalán erre vonatkozóan minden tájékoztatás megtalálható. Aki teheti, csatlakozzon ehhez a kezdeményezéshez, annál is inkább, mert minden háztartásban található jó állapotban lévő, de kihasználatlan használati tárgy, játék, könyv stb.

Segít az is, aki felajánl, és az is, aki licitál! Köszönjük a támogatást!



ÓVJUK A FÖLDET!

Alapítványunk a Föld napja alkalmából kupakgyűjtő szívet adott át iskolánk közösségének. Az átadón jelenlévők érdeklődve hallgatták dr. Vágby Richárd elnök úr szavait, aki ösztönözte a diákokat a kupakgyűjtésre, mellyel nem csak a Földet óvják, hanem beteg kis társaikat is támogatják. A gyűjtésből befolyt összeget most

a REMÉNYSUGÁR A DÉL-ALFÖLDI HEMATOLÓGIAI ÉS ONKOLÓGIAI GYERMEKBETEGEKÉRT ALAPÍTVÁNY javára ajánljuk fel.

Az átadó ünnepség végén a gyerekek azonnal birtokba vették a gyűjtőszívet, és pillanatok alatt teletöltötték az otthonról hozott kupakkal.

Szeretnénk megköszönni Vára-di Norbert kivitelezőnek a jó ügy



melletti elkötelezettségét, a gyors és precíz munkáját, támogatását.

Kérjük, aki teheti, segítse jótékony kezdeményezésünket és hozza el iskolánkhoz az otthon összegyűjtött műanyag kupakokat, hiszen: „Sok kicsi sokra megy!”

BEIRATKOZÁS A JÁRVÁNY IDEJÉN

Április 15-én és 16-án iskolánkban is rendhagyó módon zajlott a leendő elsősök beíratása. Lehetőségeinkhez mérten tematikus képsorozatokkal, kisfilmekkel igyekeztünk bemutatkozni az érdeklődőknek. Nagy örömünkre szolgált, hogy 22 család talált méltónak minket arra, hogy ránk bízva ősszel iskolába induló csemetéjét. Továbbra is törekedni fogunk, hogy keresztény szellemben, és a gyerekek érdekeit mindig szem előtt tartva végezzük munkánkat. Köszönjük a bizalmat, igyekszünk továbbra is rászolgálni.

ÉLEN JÁRUNK KÖRNYEZETÜNK MEGISMERÉSÉBEN



Február végén négy alsós és négy felsős csapattal nevezünk a hőmezővásárhelyi Szent József Kert-

városi Katolikus Általános Iskola „Tegyünk együtt a Földért” környezetvédelmi levelezős versenyé-

re. A verseny két részből állt. Az alsósokra feladatlap és egy, a csapat által kiválasztott védett madárfajt bemutató tájékoztató füzet készítése várt. A felsősök is feladatlap-pal kezdtek, majd hazánk nemzeti parkjait jelenítették meg kreatív technikákkal.

Nemrégiben megtörtént a várva várt eredményhirdetés. Negyedikeseink kimagasló eredménnyel zárták a versenyt. A 42 induló csapat közül első helyezett lett a Legjobb négyes csapatunk, melynek tagjai Császár-Putyi Viktor, Hajagos Hunor, Hódi Zétény, Vágby Viktor. Harmadik helyen végzett a Tudós nyuszik csapata: Balogh Anna, Kószó Emma, Kószó Zita, Szerencsés-Fekete Dorina. A megtisztelő negyedik helyen két csapatunk osztozott, az Aranycsapat és a Föld védelmezői. Csapattagok: Csóré András, Hódi Gergő, Pakai Bálint, Tandari Tamás, valamint

Dóri Nikolett, Mészáros Noémi, Oláh Lili és Szekeres Liliána. Felkészítő tanítójuk Enginé Ábrahám Katalin.

Felsőseink is jól teljesítettek, a 33 csapatból álló mezőnyben derekasan helyt álltak. Kilencedik helyen végeztek a Környezetvédők, tagjai: Bednár Bence, Csernák Gergő, Makra Tibor, Szűcs Endre (6.a). Tizennegyedik lett az IQ Betyárok négyese: Bíró Bence, Fábíán Tamás, Hódi Kornél, Tandari Ákos (5.a). Tizenharmadik helyezett a Foltos szalamandrák csapata: Dudás Regina, Jakus Nóra, Savanya Krisztina, Szécsi Kendra (6.a). Az 5.a Kishangyái a huszadik helyen végeztek. A csapat tagjai Bálint Máté, Bata Noel, Hegedüs Zétény, Koncz Máté. Felsőseinket Borcsiczky Ágnes tanárnő készítette fel.

Gratulálunk tanítványainknak és felkészítőiknek!

Lapunk megtalálható az interneten: www.morahalom.hu/hu/tukorkep-1

BÜSZKESÉGEINK



Csernák Györgyi

Az előző lapszámban indított rovatunk folytatásában zenekaraink főiskolás fuvolistái közül Csernák Györgyi és Domján Blanka válaszolja meg a feltett 5 kérdésünket. A szegedi konzervatórium után Györgyi Miskolcra, Blanka pedig Debrecenben folytatja felsőfokú zenei tanulmányait.

Miért éppen a fuvola?

Csernák Györgyi: Az általános iskolában énekórán kötelező volt furulyán tanulni. A gyerekek többségével ellentétben ez nekem nem okozott gondot, sőt kifejezetten vártam, hogy hangszerezen játszhaszak. Fuvolázni 5. osztályos koromban kezdtem Zentán, a Stevan Mokranjac zeneiskolában Sóti Lenkénél. Ő volt az, aki megszerettette velem ezt a hangszert.

Domján Blanka: Furulyán kezdtem tanulni Gál Zsófia tanárnőnél, majd Kalmár Zoltán tanár úrnál.

3 év után választani kellett nagyhangszert és mivel más hangszer nem igazán tetszett, a fuvolát választottam. Így fuvolázni kezdtem Paulik Editnél, majd később Szűcs Nóra tanárnőnél.

Mi motivált abban, hogy komolyabb szinten is a zene mellett maradj?

Csernák Györgyi: A szüleim sosem mondták, hogy gyakoroljak, egyszerűen csak szerettem csinálni. Ez volt az egyetlen dolog, amivel képes voltam órákat eltölteni, így született meg a döntés, hogy az életem további részében is ezzel szeretnék foglalkozni. Ez az elhatározás később sem változott meg a felmerülő nehézségek ellenére. Egy-egy jól sikerült darab eljátszása ösztönzött arra, hogy érdemes a zene mellett kitartani és szorgalmasan gyakorolni.

Domján Blanka: Mindig is szerettem zenélni. Úgy érzem, amikor zenélek, tényleg szívem-lelkem bele tudom adni, ami számomra nagyon fontos.

Hogyan kerültél Mórahalomról Miskolcra/Debrecenbe?

Csernák Györgyi: Mórahalomról a szegedi konzervatóriumba iratkoztam, ahol Szabó Norbert tanítványaként végeztem. Ott ismerkedtem meg egy kurzus alkalmával Móri Irén tanárnővel, aki a Miskolci Zeneművészeti Intézet fuvola tanára. Nagyon hasznos tanácsokkal látott el, és ekkor született meg bennem az elhatározás, hogy az ő tanítványa szeretnék lenni.

Domján Blanka: 2014-ben felvételiztem a szegedi konzervatóriumba, ahol Szabó Norbert tanár úr kezei között fejlődhettem. Az ötödév elvégzése után Debrecenbe osztatlan tanári szakra nyertem felvételt, ahol most Jobbágy Bianka tanít, szakmódszertant pedig Romos Zsolt tanár úrtól tanulhatok – ő az ország egyik legjobb művésztanára. Nagyon szeretek itt, mert intenzív szakmai munka részese lehetek, és úgy érzem, folyamatosan tudok fejlődni.

Mit mondanál az olyan fiataloknak, akik most járnak zeneiskolába?

Csernák Györgyi: A mai fiataloknak azt üzenem, hogy nem kell feltétlenül a zenét hivatásukként választani, de ha van rá lehetőségük, mindenképp tanuljanak meg valamilyen hangszerezen játszani, mert rengeteg pozitív hatása van. Kodály Zoltán szavaival élve: „A zene lelki táplálék és semmi mással nem pótolható”.

Domján Blanka: Ha szeretik csinálni, ne hagyják abba. Néha lehet, hogy nehéz és gyakorolni kell, de megéri. A zene azon kívül, hogy szép, gyógyír is a lelkeknek.

Hogyan képzeled az a jövődet?

Csernák Györgyi: Első éves egyetemistaként nagyon megtisztelő számomra, hogy a felsőzsolcai zeneiskolában helyettesítő tanári pozíciót kaptam. A későbbiekben is tanítani szeretnék, de ez nem zárja ki annak



Domján Blanka

a lehetőségét, hogy egy zenekarban is elhelyezkedjek.

Domján Blanka: Nagyon várom már, hogy taníthassak. Ezen kívül szívesen kipróbálnám magam minden másban is, ami zenével kapcsolatos.

Masa Andrea, Czifra Dániel
MoFuze tagok

Amennyiben szívesen támogatná zenekarainkat, adója 1%-át felajánlhatja a Móraalmi Fúvószenéért Egyesület javára, adószámunk: 18876701-06



KAPOCS AZ ISKOLAKERTBEN

A Szent László Katolikus Általános Iskolával történő együttműködésünk első lépéseként népfőiskolánk szervezésében és finanszírozásában Dr. Bánvölgyi Helga a fűszernövényekről, azok szaporításáról tartott előadást a 3. osztályosoknak az iskola kertjében. A gyerekek rendkívül figyelmesek voltak, ültettek, kóstoltak, kérdeztek. Reméljük, sok értékes információval gazdagodtak, melyeket majd hasznosítanak is!

Másik programunknak eredetileg szintén az iskolakert lett volna a helyszíne, de az eső miatt a tanterembe szorult be a csapat. Ez

azonban nem hátráltatta dr. Molnár Gyula ornitológust, természetfotóst abban, hogy egy érdekes előadást tartson a 4. osztályosoknak a kerti madarak hasznosságáról, gondozásáról. Az előadó visszajelzése alapján a gyerekek rendkívül érdeklődők és fegyelmekkel voltak, örömmel tett ő is eleget meghívásunknak.

Az együttműködés az iskola és szervezetünk között tovább folytatódik, reményeink szerint újabb hasznos rendezvényekkel fogjuk megörvendeztetni a gyerekeket.

Kapocs Népfőiskola



M.A.M.I. ONLINE VERSENYEKEN 3. RÉSZ

Folytatva megkezdett sorozatunkat, ebben a hónapban a tanárok véleményére voltam kíváncsi, hiszen az elmúlt időszak alatt is új és újabb produkciók lettek elküldve nemzetközi és hazai versenyekre. Mint már beszámoltunk, növendékeink mindenütt szép eredményeket értek el és a közel jövőben várjuk az újabb eredmények „megérkezését”. A mostani megkérdezettek a felkészítő tanárok.



Haumann Tódor növendékünk bejutott a XIII. Országos Mélyrézfúvós Verseny döntőjébe.

Vastag István

Ebben a szokatlan helyzetben bármilyen lehetőséget meg kell ragadni. Ez az egyedüli mód arra, hogy a gyermekek bemutassák tudásukat, felkészültségüket. Ezek azon alkalmak, amik motiválják őket a kitartó munkára. Igazából a munka nem több. Ami többletet jelent, az a felvételek készítése, hiszen itt lehetőség van a többszöri ismétlésre. Az ember ösztönösen törekszik a legjobb felvétel elkészítésére, ezért újra meg újra noszogatja gyermeket a még jobb produkcióra. Nem változtattam a felkészítési módszereimen. A felkészülés ideje az, ami jóval több lett a megszokott, hagyományos versenyekhez képest. A versenyekre való készülés mindig motiváló. Ebben a helyzetben, kicsit nehezebb a gyermekeket rendszeres munkára bírni, de általában versenyre már valamilyen rutinnal rendelkező növendék-

kel indulunk, és ez már feltételez egy belülről fakadó motivációt. Erre „csak” rá kell segíteni. Versenytől függetlenül sajátos az a kapcsolat, ami jelen helyzetre jellemző a tanár és növendéke között. A személyes kontaktus hiánya lehetetlenné teszi azokat a finom jelzéseket, amiket hagyományos órákon azonnal érzünk a gyermekek irányából. Erre sokkal jobban figyelniük kell és ez bizony szellemileg nagyon megterhelő időnként. De, mint már mondtam, a rutinosabb növendékekkel készülnünk a versenyekre, így az elmúlt évek alatt kialakult egy olyan szoros kapcsolat – tanár és diák között – ami a bizalmon alapul. Ez teszi lehetővé az eredményes, közös munkát.

Czifra Dániel

Az online versenyeken való részvételben ugyanaz motivál, mint a

nem online versenyen. Kihozni a legtöbbet a növendékemből, hogy megmutathassa, mire képes. Én nem éreztem többletmunkát ebben, hiszen most nem a gyermeket kellett vinni a verseny színhelyére, hanem a kamerát kellett a diákhoz. Az offline versenyre való felkészülésben egyszeri produkcióra kell kihegyezni a teljesítményt. A bevett szokás, hogy ilyenkor egyre többet koncertezettjük a növendékeket. Úgy mond, meg kell szokniuk a hangversenyzést, szereplést. Ez a helyzet most azonban más. Itt lehetőségünk van többször felvenni a műveket, egyes váratlan hibákat átbeszélni, kijavítani. Nem éreztem azt sem, hogy növendéket jobban kellene motiválnom. Szerencsém van, mert nagyon szereti a hangszerét, így könnyen tudunk együtt dolgozni. Nem titok, hogy egy felvételi napon 4-5-ször is el kell játszani a diáknak a darabokat, és ez nagyon fárasztó dolog a számára, főleg úgy, hogy az előző produkciót meg kell próbálnia „felülmúlni” – mert hát a kamera „nem felejt”. Egy felnőtt embernek is nehéz ilyen hosszú ideig (2-3 óra) folyamatosan koncentrálni, nemhogy egy 10-12 éves növendéknek.

Beták Barnabás

Az utóbbi bő egy évben úgy, mint más művészeti csoportok és sportegyesületek, a néptáncosok is eddig nem látott kihívásokkal találták szemben magukat. Nagyon hálásak vagyunk a gátéri Kis-makkos Táncgyűttesnek, hogy a járvány ellenére is megszervezték a minden évben megtartott minősítőjüket, ezúttal online formában. A verseny által néptáncos növendékeink lehetőséget kaptak arra,

hogy hosszú idő után kivihessék a próbateremből az ott megszerzett tudásukat, és bemutatthassák azt egy szakmai zsűri előtt. Az eddiegiéktől eltérően nem csoportosan indítottuk el a gyerekeket, hanem szólóban és párokban önkéntes jelentkezés alapján. Mind a pedagógus, mind a diákok szempontjából sok újdonsággal, kihívással telt a felkészülés. Mindannyian a csoportos foglalkozásokhoz voltunk szokva, viszont ezúttal arra volt szükség, hogy minden páros/szóló produkcióban megjelenjenek az előadó gyermekek egyéni gondolatai, erősségei. Természetesen így az apró hibák is előtérbe kerültek. Azonban a felvétel napjára tanulóink ügyesen leküzdötték az eléjük gördülő akadályokat. Könnyen el tudtuk készíteni a videót, hisz növendékeink segítették egymást és nagyon fegyelmezettek voltak. Mindenki sokat fejlődött, ami az értékelésen is meglátszott.

Folytatás következik a következő számban!...

Addig is kísérjék figyelemmel iskolánk programjait, sikereit **honlapunkon**:

www.morahalom.edu.hu/mami/

Facebook oldalunkon:

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/morahalmiAMI)

MorahalmiAMI

vagy **Youtube csatornánkon**.

Szeretettel várjuk új növendékeinket, hogy néhány év tanulás után Ők is részt vehessenek ilyen „kalandokban”!

A beiratkozási információkat honlapunkon találják, vagy személyesen érdeklődhetnek iskolánkban!

Farkas Jácinta

1%

TISZTELT ADÓZÓ ÁLLAMPOLGÁR!

A személyi jövedelemadó törvény értelmében rendelkezhet a befizetett adójának 1%-ával.

Egyben szeretnénk felhívni figyelmét városunk öt alapítványára, amelyek a köz érdekéért fejtik ki tevékenységüket.

Mórahalom Közoktatásáért Közalapítvány adószáma: 19085335-1-06

Egészséges Mórahalomért Közalapítvány adószáma: 19082899-1-06

Mórahalmi Önvédelmi Csoport Közalapítvány adószáma: 19085373-1-06

Esély Szociális Magánalapítvány adószáma: 18455137-1-06

Szép-Kör Környezetvédelmi és Városszépészeti Egyesület adószáma: 18474354-1-06

Kérjük, hogy a megfizetett személyi jövedelemadó 1%-ának felajánlásával támogassa valamelyik civil szervezetet!

Köszönjük.

A MÓRAHALMI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA (EFI) ROVATA

EGÉSZSÉGPERCEK: FÓKUSZBAN

AZ IDŐSEK TÁPLÁLKOZÁSA



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

„Az öregedés folyamatával számos élet-tani 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 alultápláltság, gyengül az immunrendszer, csökken a szomjúság-érzet és a szervezet hormonszintjei is megváltoznak. Ahogy idősödünk, a fizikai általában fokozatosan csökken a fizikai aktivitás, az emésztés és az anyagcsere is lassul, romlik a tápanyagok felszívódásának határfoka. Mindezek hatással vannak arra, hogy a szervezetünk mennyi energiát és milyen tápanyagoknak a bevitelét igényli.”¹

Az idős korban 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 Gyógyászati Intézet (OGYÉI) dolgozott ki elsősorban a 60 éve feletti számára 60+ EGÉSZSÉG néven¹. A következőkben bemutatjuk a kiadvány főbb üzeneteit:

„MI AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ALAPSZABÁLYA IDŐS KORBAN?”

1. szabály: kiegyensúlyozott **ENERGIA-EGYENSÚLY**. Hogy mekkora energiabevitelre (kalóriára) van szükségünk több tényező befolyásolja. Például, hogy mennyire vagyunk aktívak egy nap. Ha sokat mozgunk, 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 nassolás, 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 betartására:

- 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 étrend 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. Henteente legfeljebb 500 gramm vörös húst (pl. marha, sertés, bárány, kecske) és/vagy vöröshús-készítményt fogyasszon. Résztesítse 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 tejben, 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 házi orvosához.

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 TELJES ÉRTÉKŰ ZSÍR** fogyasztása. Mindig olvassa el az élelmiszerek csomagolásán az összetevők listáját. Rit-

kábban fogyasszon 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. Tejben, joghurtban pácolás, zöldségekkel, fokhagymával, gombával, gyümölcsökkel való tűzdelés, párolás esetén kevesebb sót is elég a húshoz adnia.

8. szabály: **VÁLTOZATOSSÁG, IDÉNYSZERŰSÉG**. Résztesítse előnyben a helyi és szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és felhasználásuk során törekedjen a változatosságra. 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/> weboldalon.

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





Szent Erzsébet
Mórahalmi Gyógyfürdő

ÚJRA NYITVA VAGYUNK!



Májustól a Fürdő valamennyi medencéjét és szaunáját
üzembe helyeztük, valamint megnyitottuk a
Csendes Wellness Premium Spa Area-t is!

Nyitva tartás minden nap: 8:00-20:00

Vásárolj gyorsan és biztonságosan online fürdőbelépőt webshopunkban!

A belépés feltétele 18 év feletti felnőttek esetén az érvényes védettségi igazolás
és a személyi igazolvány felmutatása; 18 év alatti gyermekek esetén a kiskorúság
igazolása érdekében a személyi igazolvány vagy diákigazolvány felmutatása.



ERZSEBETFURDO.MORAHALOM.HU
FACEBOOK.COM/FURDOMORAHALOM
6782 Mórahalom, Szent László park 4.
Tel.: (+36) 62 281-039



MÓRAHALOM

Készüljön fel a tavaszi szezonra!

Válassza a Szivárvány Aqua környezetbarát ballonos vizét!

Akciós kihelyezési díj:
490 Ft/ballon

Kérje részletes tájékoztatókat és árlistánkat!

06 62 650-350
06 30 915-9399

www.szivarvanyaqua.hu

DÍJMENTES SZÁLLÍTÁSI!

Az akció visszavonásig érvényes és ballonos víz házhoz szállításhoz szülő folyamatos szerződés megkötéséhez köti.

MEGNYITOTTUNK!

A Homokhátságért Szövetkezet megnyitotta zöldség-gyümölcs boltját a Piaccsarnok épületében.

Heti akcióinkkal és folyamatosan frissülő kínálatunkkal várjuk kedves vásárlóinkat.

REL BOLT Nyitva tartása:

kedd-péntek: 6:30-13:00

szombat: 6:30-12:00, vasárnap-hétfő: zárva

A Vidékfejlesztési Program VP3-16.4.1-17 kódszámú, REL csoport létrehozása Mórahalmon című pályázatának keretén belül megvalósuló tevékenység



ÚJ LEHETŐSÉG!

CSOK, Babaváró, Ingatlanfedeztetés és Szabadfelhasználású Hitelek, Személyi Kölcsön, Hitelkiváltás stb. ügyintézése a Generali Biztosító Móraalmi Irodájában, a Szabadság u. 34. szám alatt.

Teljeskörű pénzügyi tanácsadás és biztosítások kötése, ügyintézése LAKOSSÁGI és VÁLLALATI ÜGYFELEKNEK EGYARÁNT.

ITT VAN a Generali MyDrone biztosítás, amely 2021. 02. 01-től 15% ecom kedvezménnyel is köthető az irodában.

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

CSÁSZÁRNÉ MARIKA SZÖGINÉ, MARIKA PAPDINÉ ERIKA
TEL: (30) 427 058 TEL: (30) 621 6852 TEL: (30) 845 2219

GENERALI BIZTOSÍTÓ

Móraalmi székhelyű magas- és mélyépítéssel foglalkozó cég (RMB Transz Kft.)

KERES – Szeged, Mórahalom, Domaszék vonzáskörzetében – 1 fő munkavállalót KÖMŰVES munkakör betöltésére.



Jelentkezni lehet a 0670/381-8657-es telefonszámon vagy az iroda@rmbtransz.hu e-mail címen.

PIETAS
TEMETKEZÉS

Szempék sírkövesnél
Mórahalom, II. körzet 11.
www.pietasszeged.hu
Telefon: 06-70/4525-463
06-62/280-231
Halottszállítási ügyelet: 0-24 óráig
Telefon: 06-30/207-4129

Teljes körű temetkezési szolgáltatás

LED TV javítás

Előzetes árajánlattal,
1 év garanciával!

- Villámkárral kapcsolatos biztosítási tanácsadás, szakvéleményezés.

- Mindig Tv-hez antennaszerezés.
- Internet lehetőség külterületen.
Kedvezményes kiszállítás, ingyenes szállítás.

www.ledtvszerviz.hu

Komlós Zsolt
tel: (06) 30/626-1021

APRÓHIRDETÉS

30 méter hosszú 8,5-es fóliaváz és 300 literes fagyasztóláda eladó. Érdeklődni: 06 (30) 200 8830 Zákányszék, Tanya 128. sz. ingatlan 3 fázissal, kedvezménnyel eladól! Érdeklődni: Fleisz Zoltán, tel.: +36 (30) 388 2235

**HIRDESSZEN
A TÜKÖRKÉPBEIN!**

moranettv
www.moranettv.hu



Rotary
Mórahalom

A Rotary Club Mórahalom szervezésében előadást tart:

Pál Feri

Végre megint értjük egymást,
társ kapcsolati kommunikáció

Patkó Szabadtéri és Lovas Színház
Mórahalom, Nyereg sor. 4.

2021. június 7. (hétfő) 19 óra

Jegyek már kaphatók az Aranyzöm Rendezvényházban és a Thermál Panzióban (+36 30 4567-600) 0-24-ig 3.000 Fűfő áron

Változnak a Patkó Lovas és Szabadtéri Színház előadásainak időpontjai!

JÚNIUS 12.
VALAHOL EUROPÁBAN
musical

JÚNIUS 16.
A TENKES KAPITÁNYA
táncjáték

JÚNIUS 19.
OSZTRIGÁS MICI
zenés komédia

JÚNIUS 20.
BUDAPEST BÁR KONCERT

JÚNIUS 23.
ZORÁN KONCERT

JÚNIUS 25., 26.
NIKOLA TESLA - VÉGTELEN ENERGIA
musical

JÚNIUS 30.
MY LAND
újritkuszi előadás

JÚLIUS 16., AUGUSZTUS 18.
SZILAJ
musical

JÚLIUS 18.
CSÁRDÁSKIRÁLYNŐ
operett

JÚLIUS 23.
MARICA GRÓFNŐ
operett

AUGUSZTUS 6.
RÓZSA SÁNDOR
musical

AUGUSZTUS 15.
RÓMEÓ ÉS JÚLIA
koncert - változat

AUGUSZTUS 20.
SZENT LÁSZLÓ
A LOVAGKIRÁLY
népi rockopera

AUGUSZTUS 28., 29.
ALADDIN
családi musical

Az óraállítás miatt a júniusi, júliusi, illetve az augusztus 6-ai és 15-ei előadások

(Valahol Európában, A Tenkes kapitánya, Osztrigás Mici, Budapest Bár koncert, Zorán koncert, Nikola Tesla – Végtelen energia, MyLand, Szilaj, Csárdáskirálynő, Marica grófnő, Róza Sándor, az alföldi betyár, Rómeó és Júlia) kezdési időpontjai átkerültek 20.30 órára.

Augusztus 18-tól az előadások 19.30 órakor kezdődnek (Szilaj, Szent László, a lovagkirály, Aladdin).

További részletek és információ: www.lovasszinhaz.morahalom.hu