

## HAMAROSAN HELYBEN INTÉZHETIK KAMARAI ÜGYEIKET A MÓRAHALMI VÁLLALKOZÁSOK

**A járványhelyzet miatt virtuális eseményen adták át a Csongrád Megyei Kereskedelmi és Iparkamara mórachalmi képviselői irodáját január 11-én. Az István király út 1. szám alatti, önkormányzattal közösen felújított épületben a járványügyi helyzet javulását követően intézhetik a kamarai ügyeket a város és térségének vállalkozásai.**



A rendezvényen *dr. Kökuti Attila*, a kamara elnöke elmondta, hogy kulcsfontosságúnak tartja a vállalkozásokkal való kapcsolattartást, melyet a jövőben a most Mórachalmon átadott, immáron ötödik vidéki kamarai iroda is segít majd.

A városban és térségében mintegy 1500, a gazdasági önkormányzatnál nyilvántartott vállalkozás, és több mint 50 önkéntes kamarai tag van. Az ő munkájuk mellett az önkormányzat tevékenységét támogatva dolgoznak majd közösen

a térség gazdaságának fejlesztésén – tette hozzá.

Az átadáson részt vett *Nemesi Pál*, a Dél-alföldi Gazdaságfejlesztési Zóna kormánybiztosa, a kamara korábbi elnöke, aki kiemelte, hogy a koronavírus miatt kialakult nehéz helyzetből való kilábalásban az együttműködéseknek kiemelt szerepe lehet. A kamara a megyében több mint 32 ezer vállalkozással áll kapcsolatban, ami sokat segíthet abban, hogy olyan végpontként működjön, ahol a vállalkozások egyeztethetnek a napi, aktuális problémákról, megoldásokról, valamint a jövőképről. A kormánybiztos kifejtette: a jó minőségű együttműködés, az önkormányzattal, a kamarával és a vállalkozásokkal a 2021-27-es uniós fejlesztési ciklus miatt meghatározó a jövő szempontjából.

*Nógrádi Zoltán* polgármester hangsúlyozta, az ingatlant közösen vásárolta és újította fel az önkormányzat és a kamara, melyért köszönetét fejezte ki. Mint mondta, a város és térsége korábban tradicionálisan mezőgazdasági termeléséről volt híres, az elmúlt évtized

fejlesztéseinek köszönhetően került fel a kereskedelmi és iparkamara térképére. A kamarai iroda mellett, az épület másik részében is a gazdaságfejlesztés lesz a főszerep, mivel ott a regionális gazdaságfejlesztési zónával kapcsolatos funkciókat telepít majd be. Az önkormányzat, a kamara és a gazdasági szereplők hatékony együttműködéséhez olyan co-working terekre lesz szükség virtuálisan és fizikailag is, melyek segítségével határvárosként kihasználhatják a következő időszak kivételes lehetőségeit – zárta mondandóját a település vezetője.

A Csongrád Megyei Kereskedelmi és Iparkamara Mórachalom Térségi Szervezetének elnökeként *Fehér Éva* elmondta, hogy az iroda minden térségi vállalkozás irodája lesz. Nagyon jelentős vállalkozások találhatók Mórachalmon, összesen 16 milliárdos árbevétellel működő cég tartozik ebbe a körbe – hangsúlyozta a vezető. A 2020-24-es kamarai ciklusban kiemelt szerepet szánunk a térség önkormányzatainak, sőt a határon átnyúló, vajdasági együttműködésekkel, és az egyetemmel közös programokat is kezdeményeznek.

## GYÖNYÖRŰ ÚJ LELÁTÓVAL VÁRJA A NÉZŐKET A PATKÓ SZABADTÉRI SZÍNHÁZ

A Patkó Lovas és Szabadtéri Színház 2021-ben többszörösen újul meg a nézők kedvéért. Ez az évad mellett, hogy az eddigi legtöbb előadást vonultatja fel, a műfajok sokszínűségében is túlszárnyalja a korábbiakat. A lovarda küzdőterén bemutatott közkedvelt lovas előadások mellett teljesen megújult nézőtérral várják a közönséget a koncertek, táncprodukciók, cirkuszművészeti és egyéb színházi programok.

Ráadásul a jegyek az előző évekhez képest jóval kedvezőbbek, melyekhez a Szent Erzsébet Mórachalmi Gyógyfürdőbe szóló ajándék belépőt is adnak. További információk és jegyvásárlás: [www.lovasszinhaz.morahalom.hu](http://www.lovasszinhaz.morahalom.hu)



## A TÁMOGATÓ SZOLGÁLAT BEMUTATÁSA

A Homokháti Szociális Központ Támogató Szolgálat a Homokháti Kistérség öt településének közigazgatási területén (Ásotthalom nagyközség, Mórahalom város, Öttömös község és Ruzsa község, Zákányszék község) nyújt segítséget fogyatékos személyek és családjuk részére.

**A támogató szolgálat célja a fogyatékos személyek lakókörnyezetben történő ellátása, életvitelének megkönnyítése, az elszigeteltség, elkülönültség elkerülése.**

Az **ápolási, gondozási jellegű feladatok** (pl. fürdetés, öltöztetés) és a **felügyelet** biztosítása jelentős részét teszi ki a támogató szolgálat feladatainak.

Ezek mellett biztosítunk **háztartás vitelében való közreműködést** (pl. bevásárlás, személy körüli takarítás), **segítségnyújtást közellátások igénybevételében** (pl. kísérés, időpontkérés, gyógyszerátadás, kiváltás), **mobilitációt lakókörnyezetben belül és kívül** (pl. torna, séta), **tanácsadást, esetkezelést és készségfejlesztést.**

Fontos momentum az ellátási palettában a **szállítási szolgáltatás** és a szállításhoz kapcsolódó személyi segítség, melyre egyre nagyobb igény mutatkozik az ellátottak részéről. Szállítást biztosítunk többek között munkahelyre, iskolába, szakorvoshoz, háziorvoshoz.

Az **ellátás igénybevétele önkéntes.** Az igénylő, illetve a törvényes képviselő kérelmére történik. A kérelemhez csatolni kell a jövedelmeiről szóló igazolásokat és a fogyatékoságot alátámasztó dokumentumokat

A támogató szolgáltatás jogszabályban rögzített **célcsoportja** a szociálisan rászorultnak

minősülő súlyos fogyatékos személyek köre: mozgássérült, látássérült, hallássérült, értelmi sérült, autista, halmozottan sérült személyek, vagy egyéb fogyatékosággal élők.

Az adott ellátási területen a **szociálisan rászorultnak minősült fogyatékos személyek** kerülnek az ellátásunkba (a fogyatékoságot igazolni kell – fogyatékosági támogatás, emelt összegű családi pótlék), illetve a **szociálisan nem rászorult, de speciális köznevelési intézményi ellátásban részesülők** (sajátos nevelési igény, enyhe értelmi fogyatékos vagy mentális retardáció).

Amennyiben Önnek tudomása van, hogy a közvetlen környezetében élő bármely személynek szüksége lenne a Támogató Szolgálat segítő munkájára, kérjük, keressék fel a támogató szolgálatunkat további információkért!

A támogató szolgálat vezetőjének elérhetősége:

*Halász Bettina Éva* – Tel.: (20) 444 0340, E-mail: tamogato@hoszpk.hu

Mórahalmi Tagintézmény- és Telephelyvezető elérhetősége:

*Jósa Adrienn* – Tel.: (62) 280 643, E-mail: morahalom@hoszpk.hu

*Csötiné Ördög Edit, intézményvezető*

*Jósa Adrienn, tagintézmény-vezető*

## ZÖLDSÉG KERESKEDŐ / ÜZLETKÖTŐ

Mórahalom Városi Önkormányzat

### ÁLLÁST HIRDET

**zöldségkereskedő / üzletkötő munkakör betöltésére.**

#### Főbb feladatok:

- Beszerzési megrendelések ügyintézése vállalatirányítási rendszerben, a megrendelések nyomon követése a beszállítóktól a raktárig,
- Új piacok felkutatása, kialakítása, árak nyomon követése, árképzés, értékesítési kapcsolatok folyamatos bővítése
- Kereskedelmi tevékenységgel együtt járó adminisztratív teendők

#### Az álláshoz tartozó elvárások:

- Zöldség- gyümölcs kereskedelemben, beszerzésben szerzett tapasztalat
- Gazdasági és kereskedelmi folyamatok ismerete (EKAÉR)
- B kategóriás jogosítvány
- Előnyt jelent szakirányú végzettség

**Munkavégzés helye:** Mórahalom

**A munkakör letölthetőségének időpontja:** azonnal

**Bérezés:** megegyezés szerint

**A pályázatok benyújtásának módja:**

Önéletrajzát elektronikus úton kérjük

a [szecsihelga@morahalom.hu](mailto:szecsihelga@morahalom.hu) email címre benyújtani

**Pályázatok benyújtási határideje: 2021. február 5.**

## HIVATALI KÉZBESÍTŐ

Mórahalom Városi Önkormányzat

### ÁLLÁST HIRDET

**HIVATALI KÉZBESÍTŐ MUNKAKÖR BETÖLTÉSÉRE.**

**NYUGDÍJASOK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK.**

#### Foglalkoztatás jellege:

Részmunkaidő

#### A munkakörhöz tartozó főbb feladatok:

Önkormányzati küldemények kézbesítése Mórahalom belterületén

#### A munkakörhöz tartozó főbb elvárások:

Helyi lakos

#### Bérezés:

Megegyezés szerint

#### A munkakör betölthetőségének időpontja:

A munkakör a pályázatok elbírálását követően azonnal betölthető.

**A pályázat benyújtásának határideje:** 2020. február 10.

#### A pályázatok benyújtásának módja:

Elektronikus úton kérjük

a [szecsihelga@morahalom.hu](mailto:szecsihelga@morahalom.hu) email címre

benyújtani az alábbi dokumentumokat:

- önéletrajz

- motivációs levél

## A HÁZIORVOS VÉLEMÉNYE A COVID-19 ELLENI VÉDŐOLTÁSRÓL

A COVID-19 elleni védőoltással kapcsolatos információs útvesztőben egy helyi háziorvost hívtott segítségül a Móra-Net TV.

**Dr. Vághy Imre Richárd** a helyi televízió YouTube-csatornáján és Mórahalom város Facebook oldalán található videóban mondja el véleményét a védőoltásról, illetve ad tájékoztatást a jelenlegi előjegyzéses rendszer működéséről.

A tájékoztató közvetlen linkje:

<https://www.youtube.com/watch?v=llvc9JKFjiQ>

## ÁLLATORVOSI ÜGYELETI BEOSZTÁS

feb. 13-14. Dr. Hursán Mihály (30) 998 6139

feb. 20-21. Dr. Kovács Tibor (30) 965 3114

feb. 27-28. Dr. Tóth Ferenc (20) 476 3517

Az esetleges ügyeletcseréről a beosztott orvosok tudnak tájékoztatást adni.



Kedves betegeink, tekintettel a megnövekedett telefonos forgalomra az alábbiak szerint bővítettük elérhetőségeinket:  
Közös telefonszám: (változatlan) Szent-Margit Egészségház: 62/281-260

<a href="mailto:vaghy@morahalom.hu">vaghy@morahalom.hu</a>	<a href="mailto:sebok@morahalom.hu">sebok@morahalom.hu</a>
Telefonszám: 06306168373	Telefonszám: 06307135181
<a href="mailto:feher@morahalom.hu">feher@morahalom.hu</a>	<a href="mailto:forgacs@morahalom.hu">forgacs@morahalom.hu</a>
Telefonszám: 06306136380	Közvetlen vonalas telefonszám: 06/62/281-031

## TÜKÖRKÉP

**Szerkesztő:** Márton Gábor,  
Veszelka Krisztina  
[media@morahalom.hu](mailto:media@morahalom.hu)  
**Szerkesztőség, kiadó:**  
Móranet Nonprofit Közhasznú Kft.  
6782 Mórahalom, Röszei út 1.  
**Ügyvezető:** Duka Félix

**Hirdetésfelvétel:** Veszelka 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)

## ÖSSZEÁLLT A 2021-ES TÚRANAPTÁR

# A BUNKEREK MÉLYÉTŐL A CSILLAGOKIG



Mint minden évben, idén sem maradhat el az 'Értékeink nyomában' túrasorozat, így 2021. január 19-én online meetinget tartottunk a térségi partnereinkkel. A találkozó fő témája az éves túrák programtervének összeállítása volt, mely végére több mint 15 megtervezett túrával zártuk az eseményt.

Természetesen idén is megrendezzük a közkedvelt Naplementés bivalyos túrát, az éjszakai kerékpáros túrát, valamint a gombatúrát, de a tavaly indított nordic walking „botkóstoló” események sem maradnak el. Újdonságokkal is készülünk,

mint például a Szent Iván éji Szerelemdomb túra, az amatőr fotós túra a Csapak-semlyéken, a kerékpáros bunker-felfedező túra, de a tervek között szerepel egy kincskereső túra is Ferenc József nyomában.

A korlátozások miatt a vezetett túrákon kívül további érdekes, egyénileg (szakvezető nélkül) teljesíthető programok is színesítik a kínálatot az idei évtől. A helyi TDM szervezet indít majd egy kihívást, ahol különböző állomásokon kell fényképet készíteni a résztvevőknek, és ezeket

elküldeni vagy bemutatni a szervezőknek. A kihívás teljesítőit oklevél, valamint meglepetés ajándék is várja.

Ezen kívül egyik partnerünk a tavalyi évben olyan digitális ismeretterjesztő segédanyagokat dolgozott ki, melyek lehetővé teszik az egyéni felfedezés lehetőségét a Röske térségében található tanösvényekhez, élővilághoz. Az ismeretterjesztő anyagok a [www.termeszetvedo.roszkenet.hu](http://www.termeszetvedo.roszkenet.hu) oldalon érhetőek el, és akár már most, a téli hónapokban is fel lehet készülni a későbbi „te-repszemlére”.

Az egyeztetésen a részt vevők között köszönhettük *Stumpf Mariann*t, *Sára Endrénét*, *Paraginé Tóth Edinát*, *Engi Magdolnát*, *Kovács Ildikót*, *Selymes Evelint*, *Börcsök Zoltánt*, *Kocsis Istvánt*, *Bánhidyi Zoltánt*, *Krnács Györgyöt* és *Sándor Attilát*.

Gazdag programkínálatunkkal szeretnénk a környékbeli kirándulókat megszólítani, egyúttal készülünk a vendégfogadást is előkészíteni az ökoturisztikai programkínálat színesítésével.

A túrák szervezése bár még folyamatban van, addig is kísérjük figyelemmel honlapunkat, a [www.visitmorahalom.hu](http://www.visitmorahalom.hu) oldalt, valamint kövessenek minket facebookon a Móra-Tourist folyamatosan megújuló tartalmaierl!

**Mórahalmi Egészségfejlesztési Iroda**  
fb.com/efl.morahalom | efl.morahalom@gmail.com | +36306915202

**Jelentkezz**  
Ingyenes  
**DIETETIKAI KONZULTÁCIÓ**  
a Mórahalmi Járás lakosainak

*Személyesen vagy Online*  
„Egészségfejlesztés a Homokhátságban” című EFOP-1.8.19-17-2017-00019 azonosító számú projekt

SZÉCHENYI 2020  
MAGYARORSZÁGI KORMÁNYTANÁRSÁG  
Európai Unió Európai Szociális Alap  
BEFETETÉS A JÖVŐBE

  
**Házasság hete** *Ezerszer is igen!*

*Mondjatok IGEN-t újra és újra egymásnak!  
Randevúzatok idén is kedvesekkel vidám feladványok között - és nyerjétek vele!*

**SZERELMES KALANDTÚRA**

A Házasság Hetéhez kapcsolódva idén is várjuk vállalkozó kedvű házaspárok, szerelmespárok jelentkezését **2020. február 14. és március 15.** között néhány olyan feladattal, melyek lehetőséget nyújtanak egy párkapcsolat elmélyítésére és a közös kikapcsolódásra egyaránt.  
A kihívás nemcsak mórahalmiaknak szól, a feladatok elvégzése rugalmas (a kapcsolattartás idén teljesen online történik)!

Akik kiállják a hétköznapokba illeszthető, egyénileg szabadon ütemezhető „próbákat”, **sorsoláson** vesznek részt - melyen további kettesben eltolható időhöz, újabb randevúkhöz juthatnak.

**Jelentkezés és bővebb tájékoztatás az alábbi email-címen:**  
**[morahalmi.szerelemproba@gmail.com](mailto:morahalmi.szerelemproba@gmail.com)**

*Az —————  
elköteleződés —————  
— ünnepe*

További információ a Házasság hete programsorozatáról:  
**[www.hazassaghete.hu](http://www.hazassaghete.hu)**



# A MÓRASULI KRÓNIKÁJÁNAK JANUÁRI OLDALA

Mórasuli

Ebben a tanévben már a 4. hónap telik úgy el, hogy a járványügyi rendelkezések miatt „elzárva” éljük munkával és élményekkel teli mindennapjainkat. Iskolánkban a január a számvetésről és a tél apró örömeinek megéléséről szól.

## KÖZPONTI ÍRÁSBELI

Nyolcadikos tanulóink január negyedik szombatján magyarból és matematikából írták életük első nagy téttel bíró megmérettetését. Ha nem is a „karrierük múlik rajta”, de az eredmény befolyásolhatja, hogy a tanuló melyik középiskolába kerülhet be.

## FÉLÉVI ÉRTÉKELÉS

A tanév felezőpontja épp megfelelő alkalom arra, hogy motiváljuk a diákokat, alkalom arra, hogy jelezzük, hova kell fejlődniük. A legfontosabb azonban, hogy a tanuló kihozza önmagából, amire valóban képes. Akinek ez sikerült azoknak szívből gratulálunk.



Kedves Szülők!

Üljenek le beszélgetni gyermekükkel a félévi eredményekről! Akkor is, ha elégedettek, és akkor is, ha nem. Rendkívül fontos a pontos, érthető visszajelzés minden egyes jegyre. Mi pedagógusok hiszünk benne, hogy a helyükön kezelt eredmények mentén egy sikeresebb és eredményesebb félév elé nézhetnek a gyerekek, különösen akkor, ha a szülői reakció megértő és támogató.

## A TÉL APRÓ ÖRÖMEI

Ha a természet megajándékoz minket egy kis hóval, vagy egy meleg kuckóban egy jó könyvet olvashatunk.

## A BAGOLYVÁR MINDIG VÁR!

Iskolánk tanulói abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy járványhelyzetben is rendszeresen felkereshetik az iskolai könyvtárat. A Bagolyvár névre keresztelt iskolai könyvtárunkról így írnak tanulóink: „Azért szeretünk könyvtárba járni, mert itt mindig csend van és nyugodtan lehet olvasni és tanulni. *Kati néni* (a könyvtáros *Szécsiné*



*Szécsi Katalin*) azért szeretjük, mivel nagyon kedves, és ha elakadunk valamiben, akkor sokat tud segíteni. Mindenki talál magának megfelelő könyvet, mert óriási a választási lehetőség. Örülünk, amikor délután van időnk felmenni a könyvtárba” (*Kovács Zsófi és Császár Noémi, 6.b*)

„Azért szeretek a könyvtárba járni, mert ott mindig a kedvenc könyveim vannak.” (*Somorjai Levente, 2.a*)

„Azért szeretek könyvtárba járni, mert boldogsággal tölt el és nagyon nyugodt hely” (*Mira, 2.a*)

## ÓVODÁBÓL ISKOLÁBA – „TÖBB MINT NÉHÁNY LÉPÉS”

Kedves Szülők! Figyeljék iskolánk honlapját és Facebook oldalát, ahol betekintést nyerhetnek mindennapjainkba. Február 12-én farsangolunk. Nézzék meg, hogy a megváltozott körülmények között hogyan „ünneplünk” iskolánkban.

# SIKER AZ IRODALMI VERSENYEN



Iskolánk tanulója, *Csiszár Csenge* most nyolcadikos. Amikor megismertem, még nem rajongott az irodalomért, de ötödikesként rábeszéltem, hogy legyen tagja egy válogatott kis csapatnak, akik online olvasási versenyen indulhatnak. A döntőig jutott. Ahogy teltek az évek, mindig akadt egy számára érdekes könyv, amihez újabb és újabb lehetőségeket kerestünk, amiben megmérettetheti magát. Nem csüggedt el, ha nem lett díjazott, nem volt elkeseredve, ha nehéznek bizonyult a feladat.

Ahogy teltek az évek, már ő nyüstölt azzal, hogy mit olvassunk, mire jelentkezünk. Így lettem Harry Potter-rajongó és egyben kritikus is, így olvastam a tinik írónőjétől, Leiner Laurától a Szent Johanna gimit, és újra elővettem Szabó Magda Abigéljét.

Észrevétlenül tett olvasóvá újra, olyan könyveket ismertem meg általa, amit magamtól nem

vettem volna le a polcra. Az izgalom, amit egy segítő tanár érez tanítványáért, az leírhatatlan. Együtt bánkódni vagy együtt örülni a sikernek, együtt ötletelni, átsegíteni egymást a nehézségeken... Ez az igazi siker!

A versenyszervezők néhány soros jellemzést kértek arról a tanítványról, aki évek óta kitartóan versenyez, eredményesen szerepel. Ajándéksomaggal, oklevéllel jutalmazták kitartását, de a legnagyobb dolog mégis az volt, hogy felkészítő tanárként én adhattam át ezt neki!

Az első félév kétfordulós versenyén, nagyon szoros küzdelemben 2. helyezést ért el Csenge, de már leadtuk az újabb nevezést a 2. félévre is.

Köszönöm az élményt, és hajrá továbbra is, Csenge!

*Madarász né W. Ivett*  
segítő tanár

# 1,7 MILLIÓ FORINTOT NYERT A TÓTH JÁNOS ISKOLA

„A tehetségesítés feltételrendszerének javítását célzó hazai programok támogatása” címmel az Emberi Erőforrások Minisztériuma által kiírt pályázatnak köszönhetően kapta meg az összeget a mórahalmi szakképző iskola.



Fiatal iskolánk eddigi két tanéve alatt bebizonyosodott, hogy az alapfeladatokon túl a különböző, főleg a logikai-matematikai és az interperszonális tehetségterületek művelése, mind tanulóink személyiségfejlődésének szolgálatában állnak. Tanárainkban és oktatóinkban folyamatos igényként jelent meg, hogy minden tanévben jól szerepeltessek tanulóinkat versenyeken, vetélkedőkön.

A logikai-matematikai és az interperszonális tehetségterület szükségletei tehetséggondozásának módszertani alapját a játékoság és az élményszerűség, a versenyszellem, az alkotás képezi a flow-élmény megszerzésével. Mindezt csoportos formában, az együttműködés, közösségi gondolkodás kialakításával szeretnénk megvalósítani.

A szakkörök, közösségi formák működése során nagy figyelmet fordítunk arra, hogy a tevékenységek döntő többsége élményközpontú legyen. A foglalkozásokon a logikai játékokkal történő logikai készségfejlesztés és a drámapedagógiai eszközökön keresztül való kommunikációs és konfliktuskezelő-készség, a versenyztetés fejlesztése egyaránt maradandó élményt nyújtson a tanulóknak. Hosszú távon a különböző szakkörökbe, közösségekbe járó tanulóink olyan élményekkel gazdagodnak, amelyek további inspirációt nyújtanak nekik az újabb és újabb intellektuális élmények kereséséhez, saját erőforrásaik egyre élénkülő mozgósításához, önismeretük elmélyüléséhez.

A logikai-matematikai tehetségterület tárgyi eszközeinek kiválasztásánál alapvető szempontként tartottuk számon az eddig elért tanulói eredményeket és tanulóink szakmaválasztását. Az elnyert eszközök között megtalálhatók logikai, logikai-stratégiai társasjátékok, logikai egyéni játékok, kártyák, absztrakt logikai stratégiai társasjátékok és stratégiai társasjátékok.

Az interperszonális tehetségterületen a jövőbeni közösségi műhelymunkákat alakítjuk ki: a dráma szakkör, a kortárs segítő kör, versenyek, vetélkedők. Az eszközök között megtalálhatók ügyességi, személyiségfejlesztő, kommunikációt fejlesztő játékok, pszichológiai játékok és társasjátékok, kvízzjátékok, amelyeket főként a gyógypedagógiai asszisztens, de a többi szakma tanuló is kedvelnek majd. Vendéglátó „szakmás” tanulóinknak nagy örömet szerez, hogy a minden tanévben augusztus-szeptember-október-novemberi hétvégéken rendezendő kültéri versenyekre már nem kell eszközöket kölcsönkérniük.

A pályázat célcsoportját alkotják iskolánk 14-16 éves tanulóit. Személyiségük folyamatos fejlesztése elsőrendű cél. Számukra a közösségi formák (csoportos tevékenységek) kiválasztása biztosítja az együttműködés és az alkalmazkodóképesség erősödését, amelyekkel tovább mélyül önismeretük és önérvényesítési képességük.

## ZÁRT AJTÓK MÖGÖTT

# SZOLGÁLTAT A VÁROSI KÖNYVTÁR

2020. november 11-én könyvtárunk ajtaja kormányrendelet értelmében a látogatóink előtt sajnós, bezárult. Ugyanúgy, mint tavasszal, át kellett gondolnunk, hogyan, milyen keretek között tudnánk biztosítani a látogatóinknak a megszokott szolgáltatásainkat. Hiszen továbbra is szolgáltatunk, csak kissé rendhagyó módon.

A könyvek visszahozatalára és új könyvek kölcsönzésére továbbra is lehetőség van a szabályok betartása mellett. Kölcsönzésnél akár telefonon, e-mailben, messengeren keresztül is szívesen segítünk, ajánlunk. Hetente készítünk facebook oldalunkon online könyvajánlókat, melyekhez rövid tartalmi leírásokat, ismereteket fűztünk, hogy könnyebb legyen a választás.

A könyvszolgáltatási rendszeren kívül az irodai szolgáltatások további biztosítására is találtunk megoldást. Kihaszználva az épület hátsó bejáratánál lévő ablakot, kialakítottunk egy „ügyintézési pontot”, ahol minimális kontakttal tudunk szolgálatni. Úgy tapasztaljuk, hogy olvasóink gyorsan alkalmazkodtak az új, de mégis ismerős helyzethez és elfogadják a szabályok betartásával járó esetleges kisebb kellemetlenségeket is. Van úgy, hogy nem sikerül, vagy csak részben sikerül egy problémát megoldanunk, de a türelem és elfogadás sok esetben segítség – mindkét részről.

A gyerekek részére biztosított Könyvfaló olvasójáték jelenleg telefonon működik, és nagyon örülünk, ha pedagógusi, szülői támogatással minél több telefonhívást kapnánk, hiszen a legtöbb csillagot gyűjtő osztályra a tanév végén vár egy finom torta, és a Vándorkupa

birtokosai lehetnek egy évig. Ezen kívül minden résztvevőt ajándék-könyvvel jutalmazunk.

Engedve a csábításnak, havonta két alkalommal publikálunk blog-bejegyzést, melyben könyvtáros szemmel reagálunk az aktualitásokra.

Munkánkat az Emberi Erőforrások Minisztériuma idén Minősített Könyvtári címmel díjazta, amely számunkra óriási szakmai elismerést jelent. Csongrád-Csanád mellett részesülhettünk ilyen megtiszteltetésben. 2021. január 23-án, a Magyar Kultúra Napján – rendhagyó módon egy online díjátadó keretén belül – vehettük át államtitkár úrtól az elismerő Oklevelet, január 28-án pedig a Győztesek konferenciáján előadóként szerepelhettünk – és sikert arattunk. Igyekszünk a címhez méltóak maradni és továbbra is a minőségi elvek mentén végezni a munkánkat.

Zárt ajtókat mögött továbbra is itt vagyunk. Keressenek minket!

morahalomkonyvtar@gmail.com  
facebook: Mór ahalmi Tóth Menyhért Városi Könyvtár  
tel.: (62) 281 441, 06 (30) 7574 817  
honlap: konyvtar.morahalom.hu



# KÖRNYEZETI NEVELÉS A BÖLCSŐDÉBEN



élő és élettelen alkotórészeiről.

Másodsorban ki kell alakítanunk azonos szokásokat, készségeket, képességeket, amelyek majd hasznosak lesznek a környezeti nevelés óvodai feladatainak teljesítéséhez, a környezettudatos gondolkodás és magatartás kialakításához.

Már ebben a korban is segítenünk kell, hogy

A bölcsődében kisgyermeknevelőként fontos feladatunk, hogy a gyermekek számára lehetővé tegyük az életkori és egyéni sajátosságainak megfelelő ismerkedést az őket körülvevő világ jellemzőivel, törvényszerűségeivel.

Elsősorban segítenünk kell tájékozódásukat, beilleszkedésüket ennek a világnak a természeti és társadalmi összefüggéseibe, valamint alakítanunk kell környezetkultúrájukat. Ezen nevelés során a gyermekek ismerkednek a körülöttük lévő világ valóságával. Alakulnak ismereteik a természeti környezet

megfigyeljék az időjárási jelenségeket, az évszakok változásait (tavasz, nyár, ősztél), a növények, az állatok és az emberek életét, amelyek szervesen kapcsolódnak a társadalmi eseményekhez, az ünnepekhez, valamint a hagyományokhoz. Ezen események, helyszínek ismerete segíti beilleszkedésüket egyre táguló környezetük különböző közösségeibe, elősegíti a társas kapcsolataik alakulását. Ezek adják meg az élet ritmusát, határozzák meg az emberek feladatait, munkájukat, mindennapjaik örömeit és bánatát. Így a gyermekeket természetes egy-

ségben ismertetjük meg a világgal.

A legfontosabb, hogy mindezeket játékkal egybekötve tesszük meg, hiszen ez elengedhetetlen a gyermekek számára. Az „én csinálom” élmény, az együttesség, a közös munkálkodás és a tevékenység fontosságának, hasznosságának átélése szükséges, hogy élvezetet, boldogságot leljenek benne. Így lesz örömforrás mindez számukra.

A Cirmi csoport szakmai programja a környezeti nevelésre épül, a napi tevékenységeknek ez a terv adja az alapját. A csoport kisgyermeknevelői, az évszakokhoz igazodva készülnek fel a gyermekek játékos környezeti nevelésére. A természettel való megismerkedést ősszel és télen volt alkalmunk kipróbálni a gyerekekkel. Ősszel az esősebb napokon kiültünk a teraszra, élveztük a napsütést és közben beszélgettünk az időjárásról, a levelekről, a termésekről, a napsütésről és az esőről. Saját kezűleg gyűjtöttek fáról leeső terméseket a mórahalmai templom kertből, melyeket bevittünk a csoportszobába, és egyesével megvizsgáltunk. Megnéztük a gesztenye héját, hogy milyen a tapintása, a színe, a fogása. A makkdarabokból süniortrot készítettünk, amit azután a gyerekek festettek ki. Leveleket gyűjtöttünk a bölcsőde udvarán egy kupacba, amibe bele lehetett

ugrálni, vagy feldobálni. Télen saját kezűvel tapasztalták meg a hó hidegségét és gyors olvadását. Kesztyűbe és overálba öltözve kimentünk a hóba, lábnyomokat készítettünk, majd megnéztük, hogyan fagy le a jég az ereszcatornára. A bölcsőde és egy anyuka jóvoltából megnéztük a madáretetőket, a „bogárhotelt”, a bennük lévő terméseket, és meséltünk a gyerekeknek a hozzánk érkező madarakról. Megtapasztalhatták, milyen a meleg víz a hidegben, és a jeges víz a melegben.

A tél elmúlásával ismét egyre több időt töltünk majd a szabadban, megfigyeljük a fű és a különböző növények növekedését, a homok szerkezeti változását, a fákon növekvő levelek gyarapodását. Március közeledtével a víz világnapja alkalmából magokat szeretnénk a földbe ültetni, aminek növekedését azután folyamatosan figyelhetik a kicsik. A Föld világnapja április 22., ami a szelektív hulladék gyűjtéssel kapcsolható össze. Ez alkalommal beszélgettünk majd a szemét külön gyűjtésének a fontosságáról. A tanuláshoz elengedhetetlen a mese, a mondóka, az ének. A gyerekek ezzel a módszerrel jutnak a legkönnyebben a korosztályuknak megfelelő ismeretekhez.

*Kovács-Tanács Renáta  
kisgyermeknevelő*

## CSATLAKOZZON A MÓRAHALMI NAGYCSALÁDOS EGYESÜLETHEZ!



A „Jövők a Család” Nagycsaládok Mórahalmai Egyesületébe szeretettel várjuk leendő tagcsaládjainkat!

Ha legalább három gyermeket nevel és szeretne egy hasonló értékrendet valló közösséghez, illetve az ország legnagyobb civil szervezetéhez tartozni, szeretettel hívjuk egyesületünkbe!

A tagság közös programokkal, egymás kölcsönös segítségével, országosan és helyben igénybe vehető kedvezményekkel, de leginkább a család, mint érték felvállalásával és képviselésével jár.

A belépéshez szükséges az egyesület alapszabályának elfogadása,

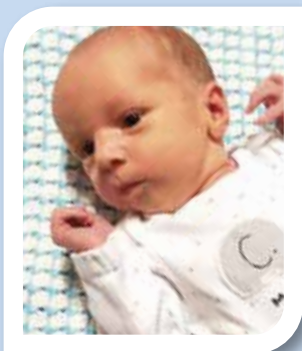
a belépési nyilatkozat pontos kitöltése és leadása, illetve az éves tagdíj (6.000,- forint/család) legalább egyik részletének megfizetése (a két részletet február 15-ig és július 15-ig kell befizetni).

Tagjaink számára NOE tagsági kártyát és éves érvényesítő matricát igényelünk.

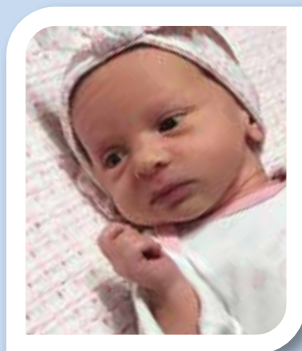
A belépési nyilatkozatot kérhetik az alábbi email-címen vagy személyesen az egyesület elnökségétől. További információk honlapunkon:

[www.noemoralom.hu](http://www.noemoralom.hu)  
vagy email-en:  
[noemoralom@gmail.com](mailto:noemoralom@gmail.com)  
06(30) 316 9429

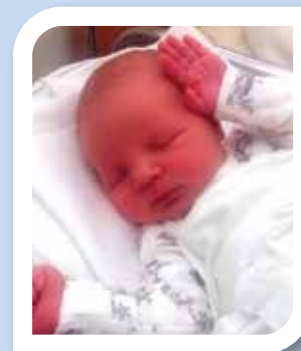
## KÖSZÖNTJÜK AZ ÚJSZÜLÖTT MÓRAHALMI BABÁKAT!



Tanács Ádám



Tanács Hanna



Zsemlye Levente Noel

### SZÜLETÉSI KRÓNIKA

Váradi Edinának és Tanács Andrásnak **Hanna** és **Ádám**  
Jeremi Biankának és Dérfi Istvánnak **Zejnep Léna**  
Halász Lillának és Zsemlye Valentinnek **Levente Noel**  
Dr. Morvai Lászlónak és Battancs Gyöngyi Angelának **Szofia**  
Kardos Lászlónak és Császár Anitának **Emma**  
nevű gyermeke született.  
Jó egészséget!



### HÁZASSÁGKÖTÉS

- Vízhányó Attila és Kiri Brigitta
- Ábrahám-Tandari Sándor László és Fátyol Julianna házasságot kötöttek

Sok boldogságot!



### ELHUNYTAK

Heller-Szabó Ferenc, 84 éves (Dankó u. 9/a.)  
Temesvári Imréné Dobó Ilona, 84 éves (Petőfi u. 1.)  
Ábrahám Imre, 66 éves (Szegedi út 19.)  
Jójárt Vince, 90 éves (Táncsics u. 15.)  
Ábrahám Vince, 84 éves (Szeged, Töltés u. 56.)  
Szűcs Imréné Nógrádi Irén, 85 éves (Szőlő u. 4.)  
Németh Imréné Kispéter Mária, 74 éves (István király út 31.)  
Barna Sándor, 65 éves (VII. körzet tanya 206.)  
Nyugodjanak békében!

### VÁRJUK A BABAFOTÓKAT!

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

## MENNI VAGY NEM MENNI?

Az iskolakezdés minden gyermek életében nagy mérföldkő. Nem csoda hát, ha a szülőikben kérdések, kételyek fogalmazódnak meg, menjen-e iskolába a gyermek vagy sem.

Néha egyértelmű ez a döntés, néha egy kis gondolkodást igényel, és bizony vannak nagyon nehéz döntési helyzetek is. A barátságoktól kezdve az áhított tanítónénin át a gyermek fejlettségéig mindent figyelembe venni szinte lehetetlen.

Az új köznevelési törvény, mely 2019-től érvényes, némileg megkönnyíti, némileg megnehezíti ezt a döntést. A törvény értelmében minden kisgyermek iskolaköteles, aki augusztus 31-ig betölti a 6. életévét. Azonban vannak kivételek, akiket a pedagógiai szakszolgálat úgy ítél meg, hogy maradhatnak még egy évet az óvodában. Ezek a gyermekek többségében beilleszkedési, tanulási, magartási problémák valamelyikével küzdenek, melyek indokot adnak arra,

hogy még egy évig óvodai keretek között igyekezzenek felzárkózni társaikhoz.

Tavaly nagycsoportosként, idén ismétlődő nagycsoportosként maximálisan érint bennünket ez a törvénymódosítás, néhány esetben igen nagy fejtörést okozva. Ugyanis felmerült több gyermek esetében is, hogy attól függetlenül, hogy kora alapján iskolakötelessé nyilvánították, a szülő mégsem értett egyet ezzel a döntéssel. Mit lehet ilyenkor tenni? Bizalommal fordulni az óvodapedagógusokhoz. Hiszen mi folyamatosan ilyen szemmel figyeljük a gyermekeket.

Az iskolai tanítókkal való nagyon jó együttműködés révén pedig be tudunk tekinteni kölcsönösen egymás munkájába, ami szintén elősegíti, hogy megfelelő tanácsot adjunk a szülők számára. Ez a tanács szólhat amellet, hogy a szülők nyugodt szívvel küldjék iskolába gyermeküket, vagy szól-

hat amellet, hogy a pedagógiai szakszolgálat segítségét kérjék egy iskolaérettségi vizsgálat keretén belül. Utóbbi esetben vagy úgy ítéli meg a bizottság, hogy készen áll az iskolára a gyermek, vagy a cikk elején említett módon ad egy papírt, amivel még további egy évig óvodába járhat a gyermek.

A döntés könnyebb nem lett az új törvénymódosítás által, csak a folyamat változott meg. Az azonban változatlan, hogy a család és az óvodapedagógusok együttmű-

köde nevelik a gyermekeket, így bizalommal lehet fordulni már őszszel az óvónénikhez, mert januárra mindennel kész kell lenni.

A mi csoportunk már túl van ezen az időszakon, ezért szeretünk volna az utóbbi két év tapasztalatából egy kicsit megosztani az olvasókkal. Hiszen a gyermekek támogatása és egészséges fejlődésük mindig is közös érdekünk lesz. Ezen semmi nem változtat.

Gomba csoport



# AMIT AZ ISKOLAOTTHONOS OKTATÁSRÓL TUDNI KELL



Iskolánkban a kezdetektől elköteleződünk az iskolaotthonos oktatás mellett. Az intézményünkbe belépő gyermekekkel az első három év során, egészen negyedik osztályos korukig így foglalkozunk. Az ilyen oktatás elsődleges célja a tanulók személyiségének sokoldalú fejlesztése. Az első három évben az egyik legfontosabb feladatunk az önálló ismeretszerzés és kreativitás kialakítása. Mindezt a tanulási idő célszerű felhasználásával és korszerű módszerek alkalmazásával igyekszünk megvalósítani.

Az iskolába belépő elsősök számára a nyolc hetes előkészítő időszak nagymértékben megkönnyíti az átmenetet az óvoda és az iskola között. Ekkor főként tájékozódó és előkészítő munka folyik, melyet tananyaghoz kapcsolódó és közösségépítő játékok segítenek.

Ebben az időszakban kiemelten fontosnak tartjuk az általános készségek (megfigyelőkészség, hosszú-és rövid távú emlékezet, finommotorika, a saját testen való tájékozódás, térben és síkban való tájékozódás) fejlesztése mellett a logikus, és gyakorlatias gondolkodás, a szép magyar beszéd és a kulturált kommunikáció fejlesztését is.

Ekkor kell kialakítanunk a tanórák munkarendjét, a könyvek,

füzetek és tanulást segítő eszközök helyét, és azok helyes használatát. Ösztönöznünk kell a pontos és igényes munkavégzést, és utasítások betartására, önellenőrzésre kell szoktatnunk kis tanítványainkat.

Fokozottan törekszünk arra, hogy az ismeretek elsajátítása tevékenységekkel, tapasztalás útján történjen, és tanítványaink főként manipulatív tapasztalatok útján szerezzenek új ismereteket.

Az iskolaotthon keretében a gyermekek egész napos nevelése történik, a tanítási órák és a szabadidő összefüggő rendszert alkotnak. A tanulás és a szabadidő váltakoznak, szem előtt tartva a tanulók terhelhetőségét. Minden esetben két tanító váltja egymást, a tanórákon, a szabadidős foglalkozásokon és az önálló tanulás esetében is. Ez megadja a lehetőséget annak, hogy a gyermekek az iskolában, szakember segítségével sajátítsák el a helyes tanulási technikákat és fokozatosan jussanak el a hatékony, önálló tanulás szintjére. A napi feladatok a két osztályfőnök között egyenlően oszlanak meg.

Tanítóink számára is értékes ez a munkaforma, hiszen alaposabban és mélyebben megismerhetik tanítványaikat, közvetlenebb kapcsolatot alakíthatnak ki velük, hiszen megfigyelhetik őket munka és

szabadidő közben egyaránt.

Az órarend összeállításánál is törekszünk arra, hogy a tanítási órák megosztásánál délelőtt a nehezebben elsajátítható tárgyak legyenek napirenden, délután pedig inkább a készségi tárgyak kerüljenek sorra. A délelőtti és a délutáni időszakban is rendszeresen van szabadidő, mely a kikapcsolódást teszi lehetővé.

A tanulók a 7.45–15.30 óráig terjedő időszak alatt játékos tanulással sajátíthatják el a tananyagot, amit a közbeiktatott gyakorló órák készségfejlesztő feladatai hatékonyan segítenek. Az önálló órákba a gyakorlásra túl szervezett fejlesztő játékokat is beiktatunk, amelyek elősegítik a tananyag rögzítését, és a differenciálást is biztosítják. A megfigyelőképesség, kez ügyesség-, hallás-, emlékezet- és mozgásfejlesztés terén játékos feladatokkal és készségfejlesztő eszközökkel motiváljuk a tanulókat.

Otthonos környezetben, barátságos, jó hangulatban telnek napjaik, ahol minden feladatot elvégeznek, így az iskolai tanulás után az első osztályban az olvasás, a másodikban pedig csak a szorzótábla gyakorlása szükséges. A családnak

ezáltal lehetősége van programokat szervezni, az időt együtt eltölteni.

A tankönyveket és füzeteket csak hétvégére viszik haza, és a szülőknél olyankor módjában áll átnézni gyermekük heti munkáját. Ez óriási bizalmat feltételez a szülőktől – szükséges, hogy higgyenek a pedagógusok lelkiismeretes munkájában.

Tanítványaink érdeklődését és nyitottságát, amikor tehetjük, iskolán kívüli programokkal (könyvtárlátogatás, színházlátogatás, tanulmányi séta, osztálykirándulás, tanösvény megtekintése, múzeumlátogatás stb.) tartjuk fenn, melyek során a közösségek formálása óriási szerepet kap.

A közösségformálás ugyanis az iskolaotthonos rendszer egyik legfontosabb pozitívuma. Az osztályközösség, benne az állandó társakkal, tanítókkal olyan erős közösséggé formálódhat az egész napos együttműködés során, amely mint egy „fészek” óvja és védi tanulóinkat kisiskolás éveik során.

Iskolánkról többet is megtudhat honlapunkon ([szlaszloiskola.com](http://szlaszloiskola.com)) vagy facebook-oldalunkon. Látogasson el hozzánk!



## KÉRJÜK, TÁMOGASSA A MÓRAHALMI TEMPLOM FELÚJÍTÁSÁT!

Adományait eljuttathatják személyesen a plébániahivatalba, elhelyezhetik a templom belső perselyébe, vagy átutalással a következő bankszámlaszámra: 56900044-10001868 (ez esetben a közleményben kérik jelezni: „Templom felújítására”).

Az 50.000 forintot elérő adományozók névsorát emléktáblán örökítik meg, amelyet a felújítást követően helyeznek el a templomban. További információ a plébánián és Joó Balázs plébánostól kérhető.



# ONLINE KONCERTEK AZ „ÉRDEKESEN ÚJ VILÁGBAN”



Azt mindenki érzi és tudja, hogy most minden más. Az ünnep, az ünneplés és egyáltalán: az éle-

tünk menete. Azonban azt hiszem, bátran mondhatom minden pedagógustársam nevében,

hogy mindannyian igyekszünk a legjobb tudásunk szerint, az online adta lehetőségek legszélesebb skáláját kihasználni, hogy a gyermekek legalább az oktatás terén ne érezzék, hogy „más világot élünk”!

Alapfokú művészeti iskolánk növendékei és tanárai az év utolsó tanítási napjaiban egy online-koncerttel kedveskedtek tanulóitársaiknak. Minden tanszak képviseltette magát az ünnephez illő darabokkal.

Nyilván a mai eszközök már sokkal szélesebb skálát biztosítanak ahhoz, hogy minél profibb felvételek készülhessenek amatőr körülmények közt is. Ezt használtuk ki mi is. Azonban ahhoz,

hogy egy ilyen produkció elkészülhessen, sok felvételt kell készítenünk az adott darabból. Majd kiválasztjuk a videók közül azt, amit feltölthetünk. A gyerekektől ez sokkal több koncentrációt és türelmet követel, hisz a műveket időnként négyszer vagy ötször is el kell játszaniuk egymás után! Mégis, azt gondolom, hogy jó megoldás! Így a szülők és mindenki más is betekintést nyerhet abba a munkába, ami iskolánk falai közt zajlik ebben az „érdekesen új” világban.

Boldog új évet kívánunk mindenkinek!

Farkas Jácinta  
és a M.A.M.I. dolgozói

## „DALLAMOK HATÁROK NÉLKÜL...”

Vajdasági és erdélyi népzenei népszerűsítésként a nyár folyamán városunkban.

„Dallamok határok nélkül...” címmel nyert támogatást Mórahalom önkormányzata a Nemzeti Kulturális Alap Miniszteri keretéből. Az

Ezer Év Parkjában olyan program-sorozatot kívánnak megvalósítani, amely a zenén keresztül még szorosabbá fonja a köteléket a város és a határon túli magyarság között.

A nyár folyamán 5 zenekar meghívásával elsősorban a vajdasági

és az erdélyi népzenei, valamint fúvószenét mutatják be az érdeklődő közönségnek. A pályázati támogatás emellett mobil színpad és padok beszerzését is tartalmazza, amely eszközök a program megvalósítását segítik, illetve az Ezer

Év Parkjának infrastruktúráját bővítik. A program lebonyolítója az Aranyszöm Rendezvényház lesz.



## TAVASZI KONCERTEK A KOLOBAN

A Kolo Kulturális Központ 2021 tavaszától új kulturális programokkal várja mindazokat, akik szívesen adják át magukat a zenei sokszínűség élményének. Ars poeticájuk szerint „A zene híd, s kimondja mindazt, ami kimondhatatlan...”

Ezen gondolatok jegyében a régió zeneművészeti életébe kíván a Kolo új programsorozatával értéket és minőséget közvetíteni. A kiváló akusztikai adottságokkal rendelkező hangversenyterme a magas minőségű, szórakoztató zenei kultúrájának ad otthont. Ezzel is támogatva a zeneművészet széles spektrumán helyet foglaló kiemelkedő művészek térségben történő bemutatkozását.

Így terveik szerint március végétől – vagy a pandémiás korlátozások feloldását követően – *Bíró Eszter* és az *Alma Együttes* gyerekelőadását, vagy éppen *Kamarás Iván* swingestjét, *Illényi Katica* és a *Sárik Péter Trió Nyár, Tangó, Szerlem* című koncertjét, *Dés László* és a *Budapest Klezmer Band* nagykoncertjét, vagy éppen a *Fool Moon* acapella

énekegyüttes fellépését élvezhetik a Kolo-ba látogatók.

Egy új hang, egy új élmény, egy

új lehetőség mindazoknak, akik a zene szerelmeseiként a Kolo Központba látogatnak.

A koncertekről bővebb tájékoztatást kaphatnak a [www.kolocentar.morahalom.hu](http://www.kolocentar.morahalom.hu) oldalon.

<p>KOLO KULTURÁLIS KÖZPONT KOLO KULTURÁLIS KÖZPONT 6722 MÓRAHALOM, RÓZSKEI ÚT 44. +36 30 259 300 www.kolocentar.morahalom.hu info@kolocentar.morahalom.hu</p>	<p><b>BÍRÓ ESZTER</b> IDŐRADÍR KONCERT JÁTÉK AZ IDŐVEL GYEREKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK</p>	<p>03. 27.</p> <p>18:00</p>	<p><b>FOOL MOON</b> KONCERT</p>	<p>04. 22.</p> <p>19:30</p>
	<p><b>BUDAPEST KLEZMER BAND</b> KONCERT</p>	<p>04. 08.</p> <p>19:30</p>	<p><b>KAMARÁS IVÁN</b> "EGY FESS PESTI ESTE KONCERT"</p>	<p>05. 06.</p> <p>19:30</p>
	<p><b>ILLÉNYI KATICA &amp; SÁRIK PÉTER TRIÓ</b> NYÁR TANGÓ SZERLEM</p>	<p>04. 15.</p> <p>19:30</p>	<p><b>DÉS LÁSZLÓ</b> KONCERT</p>	<p>05. 27.</p> <p>19:30</p>
	<p><b>ALMA EGYÜTTES</b> GYERKKONCERT</p>	<p>06. 11.</p> <p>18:00</p>	<p>Koncertjegyek kaphatók az Aranyszömi Rendezvényházban munkaidőben: 9-16 óráig (tel.: 02-991-213), valamint 0-24 óráig a Thermal Parko reception, illetve helyben bankkártyával és készpénzzel vásárolásra van lehetőség; a mórahalmi központban: 10:00-18:00 óráig. A műsorválasztás jogát fenntartjuk.</p>	

## Kedves Vendégeink!

A fűrdőgyógyászati kezeléseink árai az alábbiak szerint módosulnak!

**03 Iszappakolás, iszapfürdő 300Ft**

**05 Szénsavas fürdő 300Ft**

**07 Víz alatti vízugármassázs 300Ft**

**08 Csoportos vízalatti torna 300Ft**

**06 Gyógymasszás 600Ft**

Kellemes időtöltést kívánunk!

Ervényes: visszavonásig

Időpontfoglalás:

[vitalreci@morahalom.hu](mailto:vitalreci@morahalom.hu)

+36 62 280 123



## PATKÓ LOVAS ÉS SZABADTÉRI SZÍNHÁZ PRODUKCIÓI



PATKÓ LOVAS ÉS SZABADTÉRI SZÍNHÁZ  
MÓRAHALOM

JÚNIUS 12.

**VALAHO! EUROPÁBAN**  
musical

JÚLIUS 16.,  
AUGUSZTUS 18.

**SZILAJ**  
musical

JÚNIUS 16.

**A TENKES KAPITÁNYA**  
fancjáték

JÚLIUS 18.

**CSÁRDASKIRÁLYNŐ**  
operett

JÚNIUS 19.

**OSZTRIGÁS MICI**  
zenés komédia

JÚLIUS 23.

**MARICA GRÓFNŐ**  
operett

JÚNIUS 20.

**BUDAPEST BÁR  
KONCERT**

AUGUSZTUS 6.

**RÓZSA SÁNDOR**  
musical

JÚNIUS 23.

**ZORAN KONCERT**

AUGUSZTUS 15.

**RÓMEÓ ÉS JÚLIA**  
koncert - változat

JÚNIUS 25., 26.

**NIKOLA TESLA -  
VÉGTELEN ENERGIA**  
musical

AUGUSZTUS 20.

**SZENT LÁSZLÓ  
A LOVAGKIRÁLY**  
népi rockopera

JÚNIUS 30.

**MY LAND**  
újcirkuszi előadás

AUGUSZTUS 28., 29.

**ALADDIN**  
családi musical

Minden színházi jegy mellé  
fürdőbelépőt adunk ajándékba  
a Szent Erzsébet Mórahalomi Gyógyfürdőből



[www.lovasszinhaz.morahalom](http://www.lovasszinhaz.morahalom)

## Termeljen fűszerpaprikát!

Tisztelt Termelők!

Vasas Róbert és fia (Vasas Paprika Kft., Zsombó) a térségben közel 30 éve vásárol fel fűszerpaprikát. Február 18-án megkezdjük a 2021-es évre szóló szerződések kötését.

Amit ajánlunk:

- azonnali fizetés
- emelkedő felvásárlási árak
- fémzárolt vetőmagok
- baktérium rezisztens fajták
- ingyenes tanácsadás
- gyors ütemezés a felvásárlásra
- a paprikát nem kell csumázn
- kisebb területre is leszerződünk
- a felvásárlás végén megvesszük a kormos paprikát is

Bővebb információ

a 06 (30) 262 0979-es vagy a 06 (30) 446 8025-ös telefonszámon.

Tisztelettel: Vasas Róbert és Ifj. Vasas Róbert

## A TÉLRE KÉSZÜLNI KELL!

A járványügyi helyzet miatt cserépkályhák, kandallók, kemencék, tűzhelyek építését továbbra is vállalom 30% kedvezménnyel és garanciával.

Békés, sikeres, egészséges új esztendőt kíván a tüzelőberendezések mestere.

Márton Ferenc

Tel.: 06 (30) 978 4033  
(62) 253 901 (este)

## LED TV javítás

Előzetes árajánlattal,  
1 év garanciával!

- Villámkárrel kapcsolatos biztosítási tanácsadás, szakvéleményezés.
- Mindig Tv-hez antennaszereles.
- Internet lehetőség külterületen. Kedvezményes kiszállítás, ingyenes szállítás.

[www.ledtvszerviz.hu](http://www.ledtvszerviz.hu)

Komlós Zsolt  
tel: (06) 30/626-1021

VÁROSKÁRTYA morahalomkartya.hu

Neked kedvezünk!



MÓRAHALOM

MÓRAHALOMI KÁRTYA

MÓRA TOURIST MÓRAHALOM

## APRÓHIRDETÉS

Mórahalom a II. kerületben 7874 m2 szántó eladó, 6,3 AK értékű. Érd.: 06 (20) 665 1702

Eladó egy 8kW-os fatüzelésű, üvegajtós, boltíves, fekete öntvény kandalló. Eladó egy 117x75 cm-es fa mintás asztal 4 széssel. Eladó női 26-os kerékpár, elől kosárral, hátul biztonsági gyerekléssel jó állapotban eladó. Érdeklődni a 06 (70) 426 4185-ös telefonszámon lehet.

6db választási malac eladó Mórahalmon! Érd.: +36 (30) 356 4705



## PIETAS TEMETKEZÉS

Szempék sírkövesnél  
Mórahalom, II. körzet 11.  
[www.pietasszeged.hu](http://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**

**ÚJ LEHETŐSÉG!**

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

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

**BOLDOG, BÉKÉS ÚJ ÉVET KIVÁNUK MINDEN MEGLÉVŐ ÉS ÚJ ÜGYFELÜNKNEK!**

CSÁSZÁRNÉ MARIKA TEL: (30) 427 058	SZÖGINÉ, MARIKA TEL: (30) 621 6852
VÖNEKI TÜNDE TEL: (30) 419 6747	PAPDINÉ ERIKA TEL: (30) 845 2219

HÁZHOZ SZÁLLÍTJUK ÖNNEK.

# LEPJE MEG

szeretteit karácsonyra egy VÍZADAGOLÓVAL.

Akciós kihelyezési díj:

~~9900 Ft~~  
**7000 Ft**

Akár átlagosan havi egy ballon rendelésével is elérhető!  
Házhoz szállított ballonos víz akár 990 Ft-tól! (52 Ft/l)

06 66 778-888  
06 30 955-7679  
[www.szivarvanyaqua.hu](http://www.szivarvanyaqua.hu)



**moranettv**  
[www.moranettv.hu](http://www.moranettv.hu)

[facebook.com/moranettv](https://facebook.com/moranettv) • [media@morahalom.hu](mailto:media@morahalom.hu)  
Keressen minket a YouTube-on is!

# A MÓRAHALMI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA ROVATA

## EGÉSZSÉGPERCEK: FÓKUSZBAN

### A LAKTÓZINTOLERANCIA



A laktóz, másnéven tejcukor egy egyszerű szénhidrát, amit a bélrendszerünkben található laktáz enzim bont. Az enzim hiánya vagy csökkenése által alakul ki a tejcukor-érzékenység, más néven laktózintolerancia. A tejcukor-érzékenység gyakori tünetei a puffadás, hasmenés, fokozott bélgázképződés tejcukrot tartalmazó élelmiszer fogyasztását követően.

#### Mely élelmiszerek tartalmaznak tejcukrot?

A tehéntej a legjelentősebb tejcukor-forrás, amely a laktóz mellett fehérjét, zsírokat, vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz. Tápanyagtartalmát tekintve 1 dl tehéntejben 4,7 g szénhidrát (elsősorban tejcukor), 3,0-3,6 g fehérje, 1,5-3,9 g zsír és a zsírtartalomtól függően 44-69 kilokalória energia van. A tejtermékek (pl. joghurt, gyümölcsjoghurt, kefir, túró, sajt) különböző mértékben tartalmaznak

laktózt. Egyes húsipari és édesipari készítményekben, valamint édességekben is előfordulhat laktóz, ezért mindig figyeljük az élelmiszerek címkéjén az összetevők listáját.

#### Mi okozza a panaszokat?

Ha több tejcukrot fogyasztunk, mint amennyit a vékonybélrendszerünkben található laktáz enzim le tud bontani, akkor a tejcukor a vastagbélbe kerül, ahol a természetesen előforduló baktériumok gázképződéssel járó folyamatban lebontják. A baktériumok által termelt anyagok okozzák a tipikus tüneteket: puffadás, feszülő has, hasi fájdalom, hasmenés, erős szelek. A panaszok általában az étkezést követő órákban jelentkeznek és súlyosságuk függ az elfogyasztott tejcukor mennyiségétől.

#### Hogyan történik a diagnózis?

A diagnózis gyakran önmegfigyelés, táplálkozási napló és a

panaszok jellegzetes megjelenése alapján felállítható. A gyanút megerősíti, ha tejcukormentes étkezés hatására a panaszok megszűnnek. A laktózintolerancia diagnosztizálása történhet hidrogén kilégzési teszt alapján is. A baktériumok által a fel nem szívódott tejcukorból hidrogéngáz keletkezik, melynek egy része a vérkeringésen keresztül a tüdőbe és a kilélegzett levegőbe kerül, melynek mérése egy eszköz segítségével lehetséges. A kivizsgálás éhgyomorral történik, melynek során egy laktóz tartalmú tesztital elfogyasztását megelőzően, majd azt követően 20 percnél tovább vizsgálják a páciens lélegzetének hidrogéngáz tartalmát. A vizsgálat kb. 2 óráig tart.

#### Mit tehetünk, ha tejcukor-érzékenységünk van?

A megfelelő diétával és/vagy gyógyszeres segítséggel a panaszok megelőzhetők. A laktózmentes diéta célja, hogy az egyén emésztési panaszai megszűnjenek és a diéta az egészséges táplálkozás alapelveinek megfelelően. Az étrend lényege, hogy a tejcukrot tartalmazó élelmiszereket, ételeket a laktáz enzim hiányának súlyosságától függően korlátozzuk vagy teljes mértékben mellőzzük. A panaszokat még nem okozó, bevihető laktóz mennyisége egyénileg eltérő.

A laktóztartalmú tej, tejtermékek helyettesítésére ma már rengeteg alternatívát ismerünk. Vannak laktózmentes tejek, joghurtok, tejfölök, vajak és főzőtejszínek is. A növényi tejszínek is egy választható opciót jelentenek, ugyanakkor kevesebb fehérje- és zsírtartalommal rendelkeznek. A gyermekeknél, a fejlődő szervezetük miatt fontos figyelembe venni, hogy egyes növényekből készült tejhelyettesítő termékek nem tartalmaznak elegendő fehérjét és ásványi anyagokat. Fontos, hogy ezeket a tápanyagokat egyéb forrásokból pótolják.

A modernkori gyógyszerterudományának köszönhetően a laktáz enzim – mely a tejcukor lebontásáért felelős – már tabletta formájában is bevihető

szervezetünkbe, használatával a panaszok elkerülhetők. Ennek fogyasztása leginkább akkor ajánlott, ha ünnepekre, rendezvényre vagyunk hivatalosak, és nem tudunk kellően meggyőződni az elfogyasztandó ételek összetevőiről.

#### Intolerancia vagy allergia?

Fontos még szót ejteni az ételintolerancia és ételallergia közti különbségekről. A két kórkép részben hasonló tünetekkel járhat, de teljesen más eredetűek és lefolyásúak. Intoleranciáról (vagy más néven érzékenységről) akkor beszélünk, amikor szervezetünk a nem fehérjetermészetű tápanyagokat (pl. tejcukrot) nem képes lebontani vagy átalakítani. A tünetek általában nem azonnal, hanem órákkal az elfogyasztott ételt követően jelentkeznek. A tünetek súlyossága függ az elfogyasztott anyag mennyiségétől, kis mennyiség esetén lehet, hogy panaszok nem is alakulnak ki.

Ételallergia esetében a szervezet kóros immunválaszt ad a bevitt táplálék fehérjetermészetű alkotóelemeire (pl. tejfehérje), amit idegen és veszélyes anyagként kezel. Klasszikus allergia esetén a tünetek egy része azonnal megjelenik (pl. hasmenés, csalánkiütések) és súlyos következményekkel is járhat. A tünetek egy másik része (pl. ekcéma, súlygyarapodási probléma) az étel fogyasztásától eltérő időben jelenik meg. Általában már kis mennyiségben elfogyasztott táplálék esetén is panaszok jelentkeznek.

Pécsi Bianka  
EFI dietetikus

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

#### LAKTÓZMENTES RECEPTLET AZ EFI-TŐL

**Csőben sült brokkoli bacon-nel**  
Hozzávalók:

- 1 fej brokkoli vagy karfiol
- 4 dl natúr rizsital vagy egyéb növényi ital
- 2 csapott evőkanál liszt
- 1 db tojás
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál mustár
- 10-15 dkg bacon
- kevés margarin/kókuszzsír a sütőedény kikénéséhez

#### Elkészítése:

A bacont felkockázzuk és a serpe-

nyőben ropogósra sütjük. A brokkolit rózsáira szedjük, megmossuk és sós vízben 5 percig főzzük, majd leszűrjük és a margarinnal kikent sütőedénybe tesszük. A tojást elkeverjük a liszttel, sóval és a mustárral, majd hozzáadjuk a rizsitalt és csomómentesre keverjük. Alacsony lángon, folyamatos kevergetés mellett besűrítjük. A bacont rászórjuk a brokkolira és ráöntjük a rizsitalos-tojásos mártást. 200 fokban kb. 30 percig sütjük. Reszelhetünk a tetejére laktózmentes sajtot is.

