



Épöli Hírmondó



XX. évfolyam
2. szám
2018. június 21.

e-mail: onkormanyzat@epol.hu
honlap: www.epol.hu

**„Ez itt magyar föld és az is marad,
Tiporják bár most idegen hadak,
Csaba mondája új erőre kél,
Segít a vihar és segít a szél,
Segít a tűz, a víz, a csillagok,
S mi nem leszünk mások, csak magyarok!”
(Kárpáti Piroska: Üzenet Erdélyből)**

Kedves Olvasó!

Nagy szeretettel köszöntök minden kedves Épöli Hírmondó olvasót itt a búcsú szám hasábjain.

Ismét elérkezett a nyár, a gyermekeknek a várva várt szünidő, bár az Épöli Hírmondó utolsó megjelenése óta eltelt bő két hónap is szép nyári idővel kényeztetett bennünket.

Örömmel mégis beárnyékolta egy hír, melyre még álmlunkban sem mertünk gondolni.

2018. június 10-én tragikus hírtelenséggel, 58 éves korában elhunyt Dr. Lassu Imre Epöl, Máriahalom és Esztergom-kertváros települések háziorvosa. Pótolhatatlan veszteség érte ezzel a szakmát és sajnos bennünket is, Epölieket.

Sajnos, ha szomorúan, fájó szívvel is, de előre kell tekintenünk ebben az ügyben is. Egyetlen település sem maradhat orvosi ellátás nélkül, egyelőre helyettesítéssel tudjuk ezt megoldani. Kedden és csütörtökön délutánként Dr. Mühlhammer Ferenc, a bajnai körzet háziorvosa rendel a településen.

Az elmúlt időszak eseményei közül szeretnék kiemelni néhányat:

2018. április 7-én négy település összefogásával megtartottuk a „2 keréken a 4 település értékeinek megismerésére” kerékpártúrát. Bajna, Szomor, Epöl és Gyermely településeket kerestük fel. A több mint ötven kerékpáros Epölon a Tájházat tekinthette meg.

A túra másnapján voltak az országgyűlési képviselő választások, mely Epölon is a felkészült választási bizottságnak köszönhetően rendben lezajlott.

Köszönöm a választási bizottságnak, a delegáltaknak és a köztisztviselőknek a precíz, pontos munkavégzést.

Lehetőségeinkhez mérten igyekeztünk színvonalas programot összeállítani gyermeknapra. Örömmel láttuk, hogy községünk majd' minden gyermeke eljött jól érezni magát. Volt lehetőség ijászkodni, lovagolni, sorversenyeket játszani, ugrálóvárazni kicsiknek és nagyobbaknak is. Nem hiányozhatott az arcfestés, a vattacukor, és az igazi „szeretelángos” sem, a gyerekek legnagyobb öröme. Köszönet illeti a segítőkinket a teljesség igénye nélkül: Veszpréminé Tímeát, Belkovic Attilát és párját, Csimár Ervint és Somogyi Károlyt, Pocsai Erikát, Jantyk Évát és Barináné M. Edinát, Saródiné Margitot, Tácsik Györgynét, Schmidt Andrásné, Molnár Perczel Zsanettet.

Idén 4. alkalommal került megrendezésre az épöli borút.

Méltán mondhatjuk sikeresnek, hiszen több, mint 200 résztvevő járta végig a nyitott pincéket. A bevételből egy féltetős pavilont tervezünk építeni az önkormányzat gyümölcsösébe, ahol a továbbiakban a hasonló rendezvényeket

bonyolíthatjuk.

Elmúlt számban már említettem, hogy hamarosan megkezdődnek az útfelújítások (Hunyadi, Panoráma utca útburkolat felújítása, vis maior helyreállítása), ez nyár végén, ősz elején látszik megvalósulni.

Ez évben is volt lehetőség útfelújítás pályázatot benyújtani, most a Táncsics M. utca burkolat felújítására pályáztunk, mivel hamarosan az önkormányzat lesz az utca tulajdonosa (a Magyar Állam helyett), több más közterülettel együtt.

Megérkezett az E.on ajánlata a szőlőhegy villamosítására: Sajnos nincs túl jó hírem az igénylőknek, mert a közép feszültségű hálózat nagy távolsága miatt 8.600,- e Ft +Áfa összegbe kerül a transzformátor állomás kiépítése a területen. Ez igénylőnként 200.000,- Ft-os terhet jelentene, ami, valljuk be, nem kevés. (Hogy miből tudnánk ezt az összeget pótolni, az még kérdéses, de mindenképpen napirenden van a dolog.)

Idén, mint (ha) észrevették, kivettük éves programunkból a trianoni megemlékezést. Sajnos, évről évre tanúi lehettünk annak, hogy községünk lakosai nem tartanak igényt az Összetartozás Napja alkalmából rendezett műsorra. A tavalyi megemlékezésen már csak a szervezők (önkormányzat), és a Búzavirág Népdalkör vett részt néhány szavaló gyermek társaságában. Szomorúan konstatáltuk, hogy a lakosságot senki sem képviselte. Ezért erre a megemlékezésre a jövőben más módot találunk.

Fontos szólnom a következő dolgokról is:

Visszatérő probléma községünkben a kerti hulladék égetése. Sajnos, sokan nem a megfelelő napszakban (és évszakban) gyűjtják meg a felhalmozódott kerti hulladékot, illetve SZEMETET! Hangsúlyozom, hogy utóbbit szigorúan TILOS égetni!!!

Arra kérnék mindenkit, hogy ne feledkezzünk meg a /megfelelő/ kommunikációról sem, hiszen sokszor talán elegendő a szép szó, a kérés... És persze az is lényeges, hogy mindenki tartsa be az erre vonatkozó rendeletet!

Hasonlóan gyakori probléma a napközbeni, udvaron, vagy nyitott ablaknál történő, (késő éjszakába nyúló) hangos zenehallgatás is. Kérek minden kedves lakost, hogy legyünk tekintettel egymásra, a szomszédokra, és igyekezzünk úgy ÉLNI, szórakozni, pihenni, hogy azzal NE zavarjunk másokat! Bizonyára Önök is érzékelték, hogy egyre kevesebb a közfoglalkoztatott. Ez jó hír, hiszen egyre többen dolgoznak, de rossz is, mert a közterületek gondozását Epölon ők végzik. Ebből következően az ő munkájuk a lakosságra hárul. Mivel ez a falu MINDANNYIUNKÉ, ezért közös érdekünk, hogy szép és rendezett legyen. Nagyapáink, dédapáink idejében természetes volt, hogy a portájuk környékét rendben tartották. Legyen célunk az ő példájukat követni.

Végezetül pedig azt kívánom minden kedves olvasónknak, hogy kedve szerint teljék a nyár, akár pihenéssel, akár munkával, családjá, szerettei körében eltöltve.

Tácsik Attila
polgármester

Epöl Község Önkormányzati Képviselő- testületének hírei

A húsvéti szám megjelenése óta Epöl Község Önkormányzatának képviselő- testülete három alkalommal ülésezett, március 26-án, április 23-án és május 28-án. A márciusi és májusi ülésen minden képviselő jelen volt, az áprilisi ülésről, egy képviselő, igazoltan hiányzott. Minden képviselő- testületi ülés elején Tácsik Attila polgármester tájékoztatta a jelenlévőket az elmúlt ülés óta tett fontosabb intézkedésekről.

Március 26-án meghallgattuk a községi temető működtetőjének, a Léthé kft. beszámolóját az Epöli Temető működtetésének helyzetéről, gazdálkodási kérdéseiről, a sírhelyek nyilvántartásáról.

A következő napirendi pontban Tácsik Attila, polgármester terjesztette elő, dr. Lassu Imre családorvos távollétében a család-orvosi szolgálatról szóló tájékoztatót, melyet a képviselő-testület, egyhangúlag elfogadott. Ezek után Kovács Amália, helyettes védőnő tartott tájékoztatót az anya- és csecsemővédelemről. A folytatásban sor került az önkormányzat idei évi közbeszerzési tervének, a közös hivatal szervezeti- és működési szabályzatának és a polgármester nyári szabadságolási ütemtervének elfogadására.

A képviselő- testület határozott az Epöli Tündérvirág Napközi Otthonos Óvoda nyári zárva tartásáról is, amelynek időpontja:

2018.július 1-2018. július 31.

Ezen idő alatt minden óvodás korú gyermeket szeretettel várunk a Bajnai napközi Otthonos Óvodában.

Április 23-án a Rendőrség és a Polgárőrség számolt be a képviselőknek, Epöl Község közbiztonságának helyzetéről, amely, köszönhetően a helyi polgárőrök lelkiismeretes tevékenységének, a kevésbé fertőzött települések közé tartozik. Tácsik Attila polgármester, megköszönte Bokros Gábor Elnöknek, az egyesületi munka megszervezését és az önkormányzati rendezvényeken, illetve a munkában nyújtott segítséget.

Ezen az áprilisi ülésen került sor a régóta vért pályázat benyújtására, melynek során a képviselő- testület, Tácsik Attila, polgármester javaslatára pályázatot nyújtott be a Tánccsics utca felújítására, megközelítőleg 17.300.000.-Ft. összegben, 15 %-os önrésszel.

A pályázatot határidőben benyújtottuk, pályázatíró nem vettünk igénybe, várjuk a döntést.

A **május 28-i** képviselő- testületi ülés napirendi tervezete igen gazdag volt, mivel a képviselő-testület meghallgatta Tóth Krisztiánt, a Dorogi Családsegítő- és Gyermekjóléti Szolgálat intézményvezetőjét az Epöl Községben zajló családvédelmi tevékenységéről. Elmondta, hogy Epöl Község igen szerencsés, mivel nincsenek komoly problémák a gyermekek és a családok életében, amelybe intézményileg is be kellett volna avatkozni. A következő napirendi pont keretében, Farkasné Jancsek Mónika adóügyi főelőadó tájékoztatta a jelenlévőket Epöl Község adóbevételeiről és a kintlévőségekről.

A képviselők megköszönték Farkasné Jancsek Mónikának a magas színvonalú munkavégzést és a beszámolót egyhangúlag elfogadták.

Ezen az ülésen került sor perbeni vélemény megfogalmazásáról, mivel a Komárom-Esztergom Megyei Építő, Ipari Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. beperelte az Önkormányzatot egy, 2013-ban zajló, Sportöltöző felújításán

végzett munka miatti, véleménye szerint, fennálló, számlatartozás miatt.

A Képviselő- testület egyhangúlag, határozatban megfogalmazta véleményét, miszerint a tartozást nem ismeri el.

A képviselő- testület megszavazta a Dorogi Központi Orvosi Ügyelet óradíjának emelését. Ez Epöl Község Önkormányzatának a 2018-as évben bruttó 33.862.-Ft.-ba kerül.

Ugyanezen ülésen fogadták el a képviselők az E-ON és az ÉDV Zrt. tájékoztatásait és egyben kérték a szolgáltatókat a pontos, állandó színvonalú szolgáltatások nyújtására, így az áramszünetek elkerülésére és a szennyvíz átemelő szivattyú meghibásodásának fokozott ellenőrzésére. A szolgáltatók ígéretet tettek a problémák kiküszöbölésére.

A májusi ülés végén a képviselők egyhangúlag megalkották a 2017. év zárszámadásáról szóló rendeletet.

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző

Tisztelt kutyatartók!

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény (a továbbiakban Ávt.) 42/B. –a kötelezi, a tartás helye szerinti illetékes települési önkormányzatot, hogy ebrendészeti feladatainak ellátása érdekében, illetve a veszélyesség elleni oltás járványvédelmi vonatkozásaira való tekintettel, **háromévente legalább egy alkalommal, ebösszeírást végezzen.** Az ebösszeírás alapján elektronikus nyilvántartást vezet az állat tulajdonosa, tartója és más személyek jogainak, személyes biztonságának és tulajdonának védelme, valamint ebrendészeti és állatvédelmi feladatainak hatékony ellátása céljából.

Községünkben az ebek összeírását a nyári hónapokban elvégezzük. Annak a lakosnak, aki nem tartózkodik otthon, értesítőt hagyunk, s lehetősége van más időpontot választani, vagy a hivatalba eljuttatni a kutya adatait.

Az eb tulajdonosa és tartója az ebösszeíráskor köteles a törvény által előírt adatokat az önkormányzat rendelkezésére bocsátani.

Az összeíráshoz önkormányzatunk nyomtatványt biztosít.

Kérjük az adatszolgáltatás teljesítéséhez az eb oltási könyvét szíveskedjen előkészíteni.

Segítő közreműködésüket előre is köszönjük.

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző

Tisztelt Epöli Lakosok!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Bajnai Közös Önkormányzati Hivatal nem tart nyári igazgatási szünetet, székhelyünkön, Bajnán és kirendeltségünkön Epölon is, folyamatosan várjuk ügyfeleinket a nyári hónapokban is.

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző



Szeretettel köszöntöm Epöl község lakóit!

Legnagyobb örömünkre beköszöntött végre az igazi nyár, kis óvodánk „lakóinak” többsége már odahaza tölti szabadidejét, itt az ideje a jól megérdemelt pihenésnek. Napról napra egyre kevesebb gyermek látogatja Tündéerkertünket, őket a hús csoportszoba színes játéka, illetve az óvodaudvar árnyékos homokozója várja a gyermekzsivajtól hangos délelőttökön.

Visszatekintve az elmúlt esztendőre, ismételten megállapíthatjuk, hogy igen eseménydús hónapok állnak mögöttünk. A nevelési év végéhez közeledve számot vetettünk nevelőmunkánk eredményeivel, felmértük és összegeztük az elért eredményeket, erősségeinket és fejlesztendő területeinket.

A **2017/2018. nevelési évben** befejeződött intézményünkben az **„Óvodai nevelés a művészetek eszközeivel” alternatív pedagógiai program** adaptálása, az utolsó szakasz kiemelt feladatát (**tehetséggondozó műhelyek megalakítása**) ebben az esztendőben maradéktalanul megvalósította óvodánk nevelőtestülete. Engedjék meg, hogy tehetségfejlesztő tevékenységünkről bővebben tájékoztassam Önöket.

Nevelőmunkánk alapelve, hogy minden gyermek tehetséges valamiben, és ezt a tehetséget bizony fel kell fedeznünk. Célunk, hogy 5-7 éves óvodás gyermekeink kiemelkedő képességeit, átlagon felüli adottságait, kreativitását, motivációját megismerjük, személyiségüket optimális módon fejlesszük, önmagukhoz mérten tehetségüket kibontakoztathassuk.

2017 szeptemberében két tehetséggondozó műhellyel gazdagodott Tündéerkert Óvodánk. A **„Tündérpalota tehetséggondozó műhely”** a Tündéerkert Óvoda 5-7 éves gyermekeinek anyanyelvi fejlesztését vállalta fel a 2017-2018. nevelési évben. A műhelymunkát vezette: **Dr. Nagyné Nagy Barbara óvodapedagógus.**

A tehetséggondozás célja:

- ☉ Az igényesen megválasztott irodalmi alkotások – mesék – drámajátékokkal, bábjátékkal való megszerettetése, a mélyebb megértés elősegítése.
- ☉ A gyermekek kommunikációs készségének fejlesztése, anyanyelvi nevelés.

- ☉ Gyermekeink egyéni képességeiknek megfelelően legyenek képesek – egyénileg, vagy kis csoportokban együttműködve – számukra kedvelt mesét szabadon, bábokkal eljátszani, előadni.

A **„Pántlika tehetséggondozó műhely”** a Tündéerkert Óvoda 5-7 éves gyermekeinek fejlesztését vállalta fel a 2017-2018. nevelési évben. A műhelymunkát **Kovács Alexandra óvodapedagógus vezette.** A tehetséggondozás célja:

- ☉ A tehetségigéretes, szép mozgású, jó hallású gyermekek felkutatása, fejlesztése.
- ☉ Az óvodás korosztály életkori sajátosságait, befogadó képességét figyelembe véve elsősorban ismerkedés a magyar nép hagyományaival, a jeles napokhoz fűződő szokásokkal, az értékes népzenevel, a népi gyermekjáték és mondókakincsekkel.
- ☉ Hazaszeretet, magyarságtudat, szülőföldhöz kötődés kialakítása, erősítése.
- ☉ A néptánc, mint nemzeti kultúránk egyik leggazdagabb területének megismertetése, megszerettetése.
- ☉ A hagyományos énekes népi gyermekjátékok megismertetése.

Tehetségműhelyeinkben elsajátított ismeretanyagot gyermekeink óvodai és községi rendezvények alkalmával mutatták be a családoknak, a település lakóinak.

Tehetséggondozó tevékenységünk a 2018/2019. nevelési évben is folytatódik, kibővült tartalommal, megújult szakértelemmel, új gyermekközösséggel óvodánkban.

Tájékoztatom a Tisztelt Szülőket, hogy 2018. július 2 – 27. között Tündéerkert Óvodánk karbantartási munkálatok és tisztasági, fertőtlenítő takarítás miatt zárva tart. Ügyeletes óvoda: Bajnai Napközi Otthonos Óvoda. Első óvodai nevelési nap: 2018. július 30. (hétfő)

Engedjék meg, hogy a Tündéerkert Óvoda gyermekei és dolgozói nevében kellemes nyarat, jó pihenést kívánjak Epöl Község aprajának és nagyjának!

Dr. Nagyné Nagy Barbara óvodavezető



Iskolai hírek

Megint elmúlt egy év, vagyis egy tanév. Olyan gyorsan, hogy szinte alig tudatosul bennünk, hogy itt a nyár, a vakáció. Bár a gyerekek szorgalmasan rajzolták a táblákra a vakáció betűit, mégis szinte hihetetlen, hogy június 18-án az évzáró ünnepséggel lezártuk a 2017/2018-as tanév szorgalmi időszakát.

A tanév tartalmasan és eseménydúsán telt. Szorgos pedagógiai munkánkat dicséri, hogy 13 tanulónk közül egy kitűnő és öten jeles bizonyítvánnyal büszkélkedhetnek szüleiknek. Azért a többieké sem szégyellni való, csak kicsit több a négyes vagy egy-két hármas is előfordul benne. Pótvizsgára utalt tanulónk nincs.

Nagy hangsúlyt fektettünk a hátrányok, a lemaradások enyhítésére, a délutáni napközis foglalkozásokra, melynek eredményeként minden diákunk itt maradt. Elkészítették délutánonként házi feladatukat a szülők nagy meglepedésére, hiszen otthonra már maximum egy kis gyakorlás maradt és a játék.

Kiemelt figyelmet fordítottunk tanulóink egészséges testi fejlődésére is. Ezt a célt szolgálta az iskolatej, iskolagyümölcs programba való részvétel, az intenzívebb sport tevékenység. A heti 5 óra testnevelés mellett úszásoktatásra és lovas oktatásra vittük a gyerekeket az őszi és tavaszi hónapokban. Úgy láttuk, hogy az iskolai "minta menza"- program számukra szokatlanabb ételeit is szívesen elfogyasztják, az iskolatejet mindennap megisszák és az almák a legnagyobb dömpingben is elfogytak előbb utóbb. Nagyobb hiányzások nem voltak, az influenzajárványt is szerencsésen megúsztuk.

A kulturális fejlődést, látókörük tágítását, a lelki feltöltődést szolgálták kirándulásaink:

- 5 alkalommal néztünk meg 1-1 kedves gyermek előadást a tatabányai Jászai Mari Színházban;
- 1 alkalommal vettünk részt a tatabányai József Attila Könyvtár interaktív előadásán.
- a 3 iskolai kirándulás során eljutottunk a komáromi erődbe és az almásfüzitői Azeumba, a szentendrei Skanzenbe, és az Elevenparkba.

A délutáni szabadidő hasznos eltöltését szolgálták a társastánc szakkör és az informatika szakkör foglalkozásai.

Iskolai műsoraink színvonalasak voltak, melyek tükrözték a tanulók lelkesedését, a sok-sok gyakorlást, a minőségi munkát. Akik látták ezeket, egyetérthetnek velem.

Így köszönetet mondok először is a gyerekeknek, akik egész évben lelkesen dolgoztak és egy-egy próbatételnél tudásuk legjavát adták.

Köszönetet mondok a szülőknek, akik támogatását, segítségét és szeretetét végig magunk mögött éreztük.

Köszönetet mondok az Önkormányzatnak, aki anyagi támogatása nélkül ennyi programot nem tudtunk volna ilyen eredményesen és ilyen pénztárcakímélő módon megoldani.

Köszönetet mondok a Karitászcsoportnak, akik gondoskodó szeretetét egész évben érezhettük, hiszen hol finom lángossal és teával kényeztettek minket, hol anyagi támogatással segítették programjainkat.

És végül, de nem utolsó sorban köszönetet mondok kollégáimnak, ennek a kis csapatnak, melyben mindenki tudta/tudja, hogy mikor mi a feladata, önzetlenül segítette a másik munkáját, így mint egy jól megolajozott szerkezet, tökéletesen működött a tanév során.

A tanév végén minden tanulónknak és szüleiknek, pedagógus kollégáimnak kívánok napsütésben gazdag és gondtalan nyarat.

Kedves Negyedikesek! Életek további szakaszában kívánjuk, hogy álmaitok beteljesüljenek, céljaitokat elérjétek, és kiegyensúlyozott, boldog felnőttekké váljatok!

Tiboriné Kardos Éva
intézményvezető-helyettes

Közterületek rendben tartása

Tisztelt epöli lakosok!

Az egyes ingatlanok tisztán tartásáról az ingatlan tulajdonosának, használójának (haszonélvezőjének, másnak a használatában lévő ingatlanok tisztántartásáról pedig a használati joggal rendelkező bérlőnek) kell gondoskodni, továbbá kötelességük, hogy ingatlanukat megműveljék, rendben tartsák, gyomtól, gasztól megtisztítsák.

Kérjük a Tisztelt Lakosságot, hogy lehetőségeihez mérten legyenek az Önkormányzat segítségére az ingatlanaik előtti közterület rendben tartásában.

Az Önkormányzat 5 fő közmunkással és egy önkormányzati alkalmazottal tud folyamatosan kaszálni, ezért a település összes közterületének rendben tartása, szinte lehetetlen, lakossági segítség nélkül.

Kérjük, hogy mindenki tegye rendbe a háza előtti közterületet és az ott haladó árok szakaszt, a sok helyütt meglévő, jó példának megfelelően.

FIGYELEM, A NYÁRI HÓNAPOKBAN TILOS A KERTI HULLADÉK ÉGETÉSE!

Kérjük éljenek a lehetőséggel, a zöld hulladékot a szolgáltató által biztosított zöld feliratos zsákban helyezték ki (egy ingatlan maximum 8 db-ot tehet ki), illetve komposztáljanak.

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző

Kedves Epöliek!

Kell-e a hús vagy nem? Milyen húsokat együnk? Milyen gyakran? Mennyit?

Az alábbi rövid cikkemben a húsfogyasztásról szeretnék írni néhány hasznos gondolatot:

Első néhány kérdés: Vörös, vagy fehér húst együnk-e inkább? Vegetarianizmus vagy húsevés?

Vörös húsok: disznó, marha, birka, fehér húsok: szárnyasok, halak.

Több nagy vizsgálatot is végeztek annak kiderítésére, hogy a húsfogyasztás, hogyan hat egészségünkre.

Ami eddig biztosnak tekinthető eredmény, következtetés, megfigyelés, TÉNY:

- 1.) Különbséget kell tegyünk a vörös húsok és fehér húsok fogyasztásában, mennyiségében és gyakoriságában egyaránt.
- 2.) Valamint nem mindegy, hogy úgynevezett feldolgozott, (kolbász, sonka, szalámi, bacon...) vagy „natúr” húst eszünk - e meg.

Amerikában 30 éven keresztül(!!!) figyelték több mint 100.000 ember(!!!) táplálkozási szokásait és egészségükre gyakorolt hatásait, kontrollált körülmények között.

Megállapítások, 1.) A feldolgozott húsokban lévő nitrítok a húsba bekerülő baktériumok elölését segítik, tartósítók. A nitrítok a gyomorban azonban kölcsönhatásba kerülnek a fehérjék aminosavaival, és károsítják a sejt DNS molekuláit is. Füstöléskor pedig a füstben lévő policiklikus aromás szénhidrogének: ezeket beszívja a hús a füstöléskor és úgynevezett nitrozó vegyületekké alakulnak, ezek pedig segítik a daganatok keletkezését.: Vastagbél daganat kialakulását! **napi 30-35 gramm feldolgozott hús** fogyasztása kb 30 %-al növeli a vastagbél daganat kialakulásának valószínűségét !

Megállapítások 2.) a vörös húsok gazdag tápanyag, vitamin és fehérjeforrások az emberi szervezet számára: Gazdag B vitaminokban, Vasban, és Cinkben, melyek nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára és így a gyerekeknek is nélkülözhetetlen tápanyagforrások, melyeket csak növényi táplálék forrásból nem tudnak pótolni: ha a vegetáriánus étrendet követi valaki néhány éven belül hiánytünetei alakulhatnak ki, mivel a szervezet sokáig kompenzálhat, és van tartaléka is....

Javasolt azonban a korlátozott mértékű fogyasztásuk!!! Mit jelent ez? Nos: (hetente,-) kéthetente 1-(2) x, maximum 1-1 szelet hús még jó hatású lehet, illetve nem növeli szignifikáns mértékben a szív-érrendszeri betegségek rizikóját, és a vastagbél daganat kialakulásának rizikóját sem. Ennél több fogyasztása esetén azonban számolni kell a szervezetünk úgynevezett „rossz koleszterin” szintjének emelkedésével, és a hasi elhízással, mely a hasúri szervek elzsírosodásán keresztül: a cukorbetegség és zsírmáj kialakulásához

vezetnek, valamint: növelik a vastagbél daganat kialakulásának valószínűségét is.

Javaslatom tehát:

- 1.) Arany középút: nem szabad naponta húst enni, legyenek étkezésünkben „HÚSMENTES” napok tudatosan beépítve! Ilyenkor zöldség, saláta főzelék fogyasztása javasolt, ne pótoljuk
- 2.) szénhidráttal, pláne nem finomított szénhidráttal! (tészta, sütemény stb.)
- 3.) Együnk *kevesebb feldolgozott* húsfélét!
- 4.) Együnk *ritkábban natúr, vörös húst*. Kb 7-10 naponta 1x.
- 5.) Nem javasolt a vegetáriánus életmód ! (Nincs semmiféle bizonyíték arra nézve, hogy tovább és kevesebb betegséggel élnek!)

50 éves kor felett menjünk el orvosunkhoz és beszéljünk a vastagbél daganat szűrési lehetőségről vele !

Hamarosan indul az Országos Vastagbél daganat szűrőprogram, melyre névre szóló behívót fognak kapni az érintettek, akiknek javasolt a szűrőprogramban való részvétel!

Erről bővebben majd a következő cikkben írok!

Dr. Lassu Imre
házi orvos

Kedves Imre!

Nem gondoltam, hogy az Epöl Hírmondó búcsúja száma lesz az utolsó, melyben gondolatait megosztja az olvasókkal. Az írás, ami fentebb megjelent, 2018. május 21-én érkezett. Elsőként! Ez a cikk lett az alapja most megjelenő kiadványunknak, és őszintén, nagyon sajnálom, hogy nem lesz folytatás!

Engedje meg, hogy a kis falunkban eltöltött 21 év szolgálat után az alábbi Márai idézettel búcsúzzak Öntől, Epöl Község Önkormányzata és valamennyi lakója nevében:

„Az életnek értéket csak a szolgálat adhat, amellyel az emberek ügye felé fordulunk... Ember vagy, tehát embermódra és az emberek között kell élned. Ember módra élsz, ha igazságosan élsz. Ha minden cselekedeted és szavad alján a szándék van: nem ártani az embereknek. Néha csak azzal, hogy nem hallgatod el az egyszerű igazságokat. Néha csak azzal, hogy nem mondasz tovább, amit mások hazudnak. Néha csak azzal, hogy nem mondasz igent, mikor mindenki kiabál: <Igen, igen!> egy életen át, következetesen nem beleegyezni abba, ami az emberek hazugsága, nagyobb hősiesség, mint alkalmilag hangosan és mellvevegetve tiltakozni ellene. A halálos ágyon csak akkor pihenhetsz nyugodtan, ha minden nap, minden öntudatoddal az igazságot szolgáltad.”

Imre, pihenjen nyugodtan, legyen számára könnyű a föld! Isten áldja!

A család gyászában osztozva:

Tácsik Attila
polgármester

Kovács Amália védőnő gondolatai

Az elmúlt időszakban elvesztettünk egy nagyszerű orvost, kollégát. Fájó szívvel búcsúzunk dr. Lassu Imrétől. Az Életről és Halálról szól egy vers, ezzel szeretnék részvétet kívánni az egész családnak és van reménység a viszont találkozásra:

EMMAUS

Elmúlt immár a legszebb nap is,
Az alkony ráborult a tájra,
Úgy mennek ők Emmaus felé,
Mint két könnyes, szomorú árva.

Egymást nézik vigasztalanul,
Hallottak valamit, mely csodás,
De köd borong a lelkük előtt,
És minden csak pusztá látomás.

Leszáll az alkony, esteledik,
S fenn ragyog mégis egy csodás nap,
S im fényözönben áll a keresz,

A kegyelem, mely életet ad.
A hegyormon zengnek a kürtök
Alkonyban így örök a hajnal,
Velünk van már az Élet ura,

Kik telve vannak jajjal-bajjal.
Emmaus felé hogyha megyünk
És az alkony lassan ránk borul,
Ha sírunk, szemünk tele könnyel:

Ő odajön mellénk vigaszul.
Bejön házukba ismeretlen,
Megtöri nekünk a kenyeret,
Sebhelyes kézzel felénk nyújtja

Az új, győzelmes életet.
Angyali ének ütemére
Száll életünkben minden óra,
Szóljunk mi is: maradj velünk,

Mert megérkeztünk Emmausba.
Aytay Gábor

Sok szeretettel gratulálok az újszülött babáknak és édesanyjuknak, édesapjuknak,
Egy gyermeket világra hozni a legnagyobb áldás, amit asszony megélhet, nincs, amihez az érzést hasonlítani lehetne. Míg első gyermekem nem tartottam a karomban, én magam sem tudtam elképzelni. Azt nyilván igen, hogy anya leszek, de hogy a **születés** ennyire megváltoztatja az életemet, arra álomban sem gondoltam. Egész lényem, eddigi mivoltom megszűnt, átértékelődött a világgal együtt. Hirtelen megelevenedtek a színek, ízesebbek lettek az ételek, teljesebb a szerelem, mintha egy varázslatos kör burkolta volna be a mindennapjaimat, boldog voltam, nem hittem értelmetlennek a létezésemet, mert a lelkem eggyé vált a gyermekével, és ez egy hatalmas erő, olyan kötelék, ami pótolhatatlan.

-Tibori Barnabás, született 2018. 06.08. édesanyja Tibori-Halász Orsolya
-Fodor Bernadett, született 2018. 04.12 édesanyja Jakab Regina Erzsébet
-Kis Áron született, 2018. 04. 12 édesanyja Török Beáta

Kovács Amália
védőnő

A BÚZAVIRÁG Népdalkör munkájáról...

A mozgalmas, szép élményekkel teli 2017- es év után, a dalkör januárban már megkezdte a munkáját.

Értékeljük az előző év szerepléseit, feladatait, a megvalósított terveket.

Beszéltünk az erre az évre vonatkozó fellépésekről-amit már biztosan tudunk- .

Reméljük nem marad el egy sem ezekből.

A több száz tanult dal után az idén is előtérbe kerülnek az új népdalok, dalsokrok, alkalmi dalok megismerése, tanulása. A négy nyilvános éneklésünk mellett megkezdjük a kiválasztott adalok tanulását.

Szerepléseink:

Január 12. A Don- kanyarban elesett áldozatokra emlékező eseményen énekelünk egy aktuális, szép dalt.

Január 31. Szomorú esemény. Egy volt énekkari tagunktól /Tanka Matild néni/ búcsúztunk el a temetésén.

Február 17. Az első alkalommal szervezett- családokért, házasságokért_ ünnepségen vettünk részt. A szentmisén köszöntötték a különböző korú házaspárokat. Nagyon szép, megható, jól szervezett esemény volt. Mi is énekelünk a szentmisén, és a Közösségi Házban is.

Március 14. Az 1848-49- es szabadságharc 170. évfordulójára emlékeztünk. A teremben és a szobornál is énekelünk. Összesen öt alkalmi dalt.

Még sokat készültünk egy emlékező műsorra, de az sajnos elmaradt.

Az új dalok tanulása kitöltötte a rendszeres énekkari próbák minden percét. Az asszonyok a nyári szünetre „házi feladatot” kapnak. Az eddig tanult új dalok pontos szövegének megtanulása a feladat.

Mi papírról nem énekelünk, minden népdalt, dalt kívülről kell tudni! Ez komoly, nem is könnyű munka! Köszönet az asszonyoknak érte, akik már 29 éve vállalják ezt a feladatot.

A nyári szünetben egy közös kirándulásra megyünk.

Reméljük jól fog sikerülni! Öröm, hogy egy egész napot együtt tölthetünk el.

Augusztusban kezdjük a próbákat, és folytatjuk az új dalok tanulását. Készülünk az őszi szereplésekre is.

Tájékoztatóm végén minden kedves olvasónak szép nyarat, jó erőt, egészséget kívánok. A búcsú megünnepléséhez örömteli készülődést, baráti, rokoni együttléteket!

Szeretettel:

Szatai Gyuláné
dalkörvezető

Kézműves Nyár

Idén is lesz nyári kézműves foglalkozás a gyerekeknek a Közösségi Házban!

2018. július 2-a és július 27-e között, 4 héten keresztül, 9 órától 15 óráig. Szeretettel várunk minden gyermeket.

Kovács Edina
könyvtáros

Szeretettel köszöntöm a Hírmondó olvasóit!

Az idén Epölön kerül megrendezésre az Esztergom-Bajót régió lelkinapja, aminek keretében ünnepeljük az Epöli Szent Erzsébet karitás csoport 20 éves fennállását, melynek időpontja 2018. szeptember 1-e, szombat. Szeretnénk méltón megünnepelni ezt a kerek évfordulót, ezért kérem, hogy minél többen vegyünk részt ezen a szép ünnepen. Egész napos program lesz, kezdve Szentségimádással, és vendég Atya előadásával.

Beszámoló a karitás munkájáról, a falu bemutatása, majd ebéd. Ebéd után püspöki szentmise, amelynek keretében az oklevelek átadására kerül sor.

Körülbelül 130- 150 főre számítunk, ehhez szeretném kérni a kedves hívek segítségét, egy kis sütemény felajánlásával, és természetesen mindenkit szeretettel várunk a szentmisére. Ez a lelkinap legyen a falu ünnepe is.

Nagy nap ez egy ilyen kis falu életében, de legyünk büszkék rá, hogy mi is részesei vagyunk a Katolikus Karitás nagy családjának. Ha a világot nem is tudjuk megmenteni, de helyileg, ha csak két- három rászoruló tudunk segíteni, már az is nagy dolog. Merjünk jók lenni, jót tenni, akármilyen kis dolgokban is, mutassuk meg, hogy a kicsik is tudnak nagyok lenni.

minden segítséget köszönettel elfogadunk, virág, templomtakarítás, díszítés. Ez a nap legyen a mi ünnepünk, hogy minden vendég jó szívvvel gondoljon az epöli emberek szeretetére. Segítő szándékukat bármelyik karitás tagnál jelezhetik. Soha ne felejtjük el, hogy jót tenni jó, és jobb adni, mint kapni. A Jóisten minden segítséget valami úton- módon százszorososan meghálálja.

Köszönöm, hogy elolvasták soraimat, kívánok a búcsú alkalmából jó együttléteket a hazalátogató rokonokkal, és szép ünneplés, jó szórakozást.

Muszela Imréné
kar. csop. vez.

Szedenits Jenő- Magyar Miatyánk (részlet)

Mi atyánk ki vagy a mennyekbe,
Tarts meg minket szeretetben,
Áldott szemed ne vegyed le rólunk,
Akkor se, ha méltatlanul szólunk,
Tudjuk, sokszor panaszos az ajkunk,
Kereszt súlya, nyomokat hagy rajtunk,
Bűneinket ne ródd fel, óh nekünk,
Rég fizetett érte, magyar népünk.

Tied az ország, a hatalom, a dicsőség,
Mindenható hatalmas istenség,
Kérünk, hallgasd esdeklő szavunk,
Lássad, milyen nagy szükségben vagyunk,
Széttépett honunkban népünk zokog,
Mégkínzott arcunk könnyektől ragyog,
Hallgasd meg bús, könyörgő imánkat,
Óh, add vissza nagy MAGYAR hazánkat!

Ámen

Az elmaradt fájdalmas Trianoni megemlékezés helyett!!!

Muszela Imréné

Tisztelt Lakosság!

Ezúton hívom fel a tisztelt epöli ingatlan tulajdonosok figyelmét a parlagfű elleni védekezési kötelezettségükre, mely az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló 2008. évi XLVI. törvényen alapul. A jogszabály 17. § (4) bekezdése szerint:

„A földhasználó köteles az adott év június 30. napjáig az ingatlanon a parlagfű virágbimbójának kialakulását megakadályozni, és ezt követően ezt az állapotot a vegetációs időszak végéig folyamatosan fenntartani.”

A környezete és saját érdekében felszólítom, hogy a tulajdonában lévő, ill. használatába tartozó kertek, szántók, udvarok és egyéb parlagfű megtelepedésére alkalmas területeket a parlagfűtől mentesítse kézi gyomlálással, kaszálással, és kapálással vagy vegyszeres gyomirtással.

Ha a földhasználó a védekezési kötelezettségének nem tesz eleget, úgy a földhasználó költségére belterületek vonatkozásában a jegyző, míg külterületek vonatkozásában a Komárom- Esztergom Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági és Földhivatali Főosztálya közérdekű védekezést rendelhet el.

A kötelezettség teljesítésének helyszíni ellenőrzéséről a földhasználó előzetes értesítése mellőzhető.

Aki a fenti védekezést határidőre nem hajtja végre, a törvény 59. §-ban meghatározott bírsággal sújthatja az eljáró hatóság.

Kérem a fent leírtak szíves tudomásul vételét és a törvényben foglaltak betartását!

Elődné Lukács Erzsébet
jegyző

GYERMEKOLDAL

Andók Veronika: Vakáció

Láttam a napot, súgta a szélnek:
Várnak a tavak, csónakok, stégek.
És tényleg a táblán virul egy szó,
Csupaszín betűkkel: VAKÁCIÓ!

Két hónap napfény vár ránk a nyárban,
Kószálunk vígan viruló tájban,
Hűsítő tavakra, strandokra járunk,
Nincs is ilyenkor boldogabb nálunk.

A tanórák humora

Az apa nyitogatja a gyerek ellenőrzőjét.
Számтан egyes, durr egy pofon.
Olvasás egyes, durr egy pofon.
Ének ötös, durr egy pofon.
A gyerek méltatlankodva így szól:
- De apa, ének ötös, miért kaptam a pofont?
- Mert két egyes után még volt kedved énekelni!

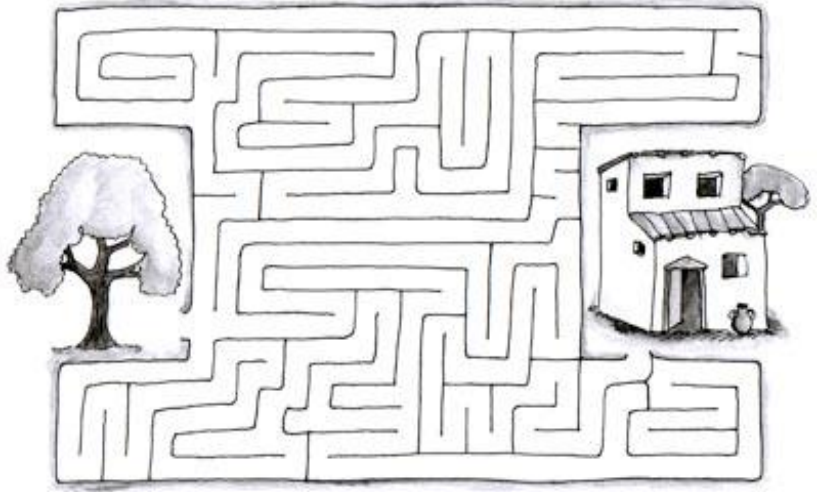


A matektanárnő észreveszi, hogy Pistike nem figyel oda az órára. Hirtelen felszólítja:

- Pistike! Kettő, meg négy, meg 28, meg 44?

Pistike kapásból:

- Az az RTL KLUB, meg a DUNA TV, meg az HBO, meg a CARTOON NETWORK.



Nyári bakancslista gyerekeknek

1. Buborékfújó versenyt rendezni
 2. Vizes lufival csatázni
 3. Homokvárat építeni
 4. Elkapni egy pillangót (és elengedni)
 5. Sárkányt reptetni
 6. Kavicsot festeni
 7. Elolvasni egy jó kis könyvet
 8. Naplementét nézni
 9. Biciklizni
 10. Dinnyeevő versenyen részt venni
 11. Bunkert építeni a kertben
 12. Cseresznyemag-köpő versenyt rendezni
 12. Elültetni egy növényt és gondozni
 13. Piknikezni
 14. Anyuval sütit sütni
 15. Lángost enni a Dunaparton
 16. Tánceversenyt rendezni a családdal
 17. A fűben fekvés, esodálni a felhőket
 18. Lufiba zárt üzenetet készíteni
 19. Kisvasutazni
 20. Társasozni
 21. Régi családi fotókat nézegetni
- stb. még, ami eszetekbe jut.
- Jó nyarat kívánunk!**

