

TÁPLÁLKOZZUNK EGÉSZSÉGESEN!

2001. november 30-án az általános iskolában egészséges napot tartottunk.

Miből állt ez a nap? A gyerekek figyelmét megpróbáltuk felhívni arra, hogyan táplálkozzanak, hogyan alakítsák az életüket, hogy felnőtt korukban kiegyensúlyozott, egészséges felnőtté váljanak.

Az egészséges táplálkozás lényege, hogy olyan élelmiszereket, élelmi anyagokat fogyasszunk, melyek megfelelő mennyiségben tartalmazza az élet működéséhez szükséges vitaminokat, fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat, élelmi rostokat.

Idén már az óvodákban elkezdtek az egészséges táplálkozásról szóló ismeretek elsajátíttatását, ahol ezt gyümölcsnap keretében oldottuk meg. Később folytatni kívánjuk más egészséges élelmiszerek bemutatásával, megismertetésével. Az óvodákban kb. 20féle gyümölccsel ismerkedtek meg a gyerekek. Nagy öröm volt számomra látni, hogy milyen tájékozottak már az óvodás gyerekek is, mennyi mindent tudnak a gyümölcsökről. Ezen fellelkesedve jött az ötlet az iskolai egészséges nap megtartására. Itt kibővítet-

tük a választékot. Nemcsak gyümölcsöket, hanem zöldségfélét (paprika, paradicsom, póréhagyma, retek, zöld uborka), tejtermékeket (tej, kakaó, gyümölcsös joghurt, vajkrém, sajtkrém, valamint 6-7 féle sajt) adtunk. A cereáliák közül a müzlifélét, gyümölcsös müzliszeleteket kínáltuk. A felvágottak közül a kisebb zsírtartalmú, de magas fehérjetartalmú sonkafélét választottuk. (Pl. pulykasonka, csirkejava, sajtos párizsi.) A kenyerek közül a magas rosttartalmú rozskenyeret, a barnakenyeret, valamint a péksütemények sokaságából a korpás zsemlet, magvas stanglit, rozsos kiflit, sajtos kiflit részesítettük előnyben.

Mindezen élelmiszerekből kis szendvicseket készítettünk, melyeket tálcára rakva kínáltunk a gyerekeknek. Az iskola aulájában megtérítettük az asztalokat, teleraktuk mindenféle finomsággal (szendvicsek, gyümölcsök, sajtok, joghurtok stb.). Minden gyerek mindentől ehetett, mindent megkóstolhatott. A felső tagozatban játékos vetélkedőt is rendeztünk, melynek témája az egészséges táplálkozást magába foglaló kérdésekből, feladatokból



Melyiket kóstoljam meg? (Fenyvesi Zsolt)

állt. A legjobban szereplő csapatokat dicséretben részesítettük, és gyümölccsel jutalmaztuk (narancs, alma).

Nagyon jó érzés volt látni a szépen terített asztal körül a vidám gyereksereg örömét, lelkesedését, amivel ezt a konyha által nyújtott kis pluszt fogadták.

Remélem, máskor is lesz lehetőségünk ilyen napok szervezésére, amelyeknek anyagi fedezetét az étkezés során megtakarított pénzből tudjuk biztosítani.

Molnár Józsefné
élelmezésvezető

Megsokszorozódott a betörések száma Tárnokon

1997. szeptember óta lakom és dolgozom Tárnokon. Munkahelyem a Tárnoki Egészség ház, ahol mint háziorvos tevékenykedem. Munkám során nagyon sok emberrel találkozom. Többször hallottam, főleg az utóbbi hónapokban, hogy betörtek otthonokba. Mindig megrendültem a hír hallatán, és együtt éreztem a károsult személyekkel.

2002. január 2-án, egésznapos munka után, este nyolc körül érkeztem haza. Minden békésnek tűnt, amíg be nem léptem a házamba. Leírhatatlan látványban volt részem. A lakás felbolygatva, ablak betörve és tárva-nyitva, minden szétdobálva, mintha bomba robbant volna. Eszembe jutott, amit hónapok óta hallomásból tudtam, de ez már a szomorú valóság, ugyanazt éltem át, amit ismerőseim, kollégáim, barátaim. A legszörnyűbb az, hogy az ember legbelsőbb világában idegen kezek (emberek?!) turkáltak.

Nem elég az anyagi veszteség, mindemellett lelki traumát is szenved az, aki mindezt átéli. Ezek után a további procedúra, időrabló, idegörlő intézkedések is megviselik a lelket.

Rendőrséget értesíteni, várni, hogy hozzám is megérkezzenek a korábbi három betörés színhelyéről. A biztosítót értesíteni, papírokat kitölteni, számlákat begyűjteni, kárszakértőt várni.

Mindenki segít, mindenki megtesz mindent, de az űr, a kiszolgáltatottság érzése ott marad.

Amikor ideköltöztem, békésebb, nyugalmasabb, biztonságosabb volt a falu. Úgy érzem, ezt a harmóniát vissza kéne varázsolni.

Valamit tenni kéne (...?), hiszen az emberek otthonáról, testi-lelki épségéről van szó!

Dr. Sörös Gyöngyi