



„mindenkinek van véleménye”

# Pipafigyist

2010. március • IV. évfolyam, 3. szám

Közéleti Civil Hírmondó

Ára: 100 Ft

Radnóti Miklós

## Naptár

(részlet)

„Január

Későn kel a nap, teli van még csordúltig az ég sűrű sötéttel. Oly feketén teli még, szinte lecseppen. Roppan a jégen a hajnal lépte a szürke hidegben.

Február

Újra lebeg, majd letelepszik a földre, végül elolvad a hó: csordul, utat váj. Megvillan a nap. Megvillan az ég. Megvillan a nap, hunyorint. S íme fehér hangján rábéget a nyáj odakint, tollát rázza felé s cserren már a veréb.

Március

Lúdbórkéz nézd a tócsa, vad, vidám, kamaszfiús szellőkkel jár a fák alatt s zajong a március. A fázós rügy nem bujt ki még, hálót se szó a pók, de futnak már a kiscsibék, sárgás aranygolyók.”

## Apróságok a házból

(1882. jan. 19.)

Az idei budgetvita a mai napig legalább nem volt valami magas röptűnek mondható, de ma már ennek is aláalkadt a szárnya. A honatyák kimenekültek a folyosókra és szidták Szilágyi Dezsőt, Apponyit, Bittót, Széll Kálmánt, hogy nem gondoskodnak elevebb mulatságról, sőt még Mocsáry is hallgat a szélbalon, holott Simonyi Ernő most üdülni van, ahol a narancs virul, Németh Albert pedig nem találja azokat az aktákat, amikkel agyoncsapná ezt az egész kormányt, mint papuccsal a legyet.

No, hogy a jobboldali nagy ágyúk hallgatnak, annak megvan a maga jó oka. Be is vannak szögezve, meg nem is, egészen száraz a puskapor. Csütörtök lehetne belőle.

Ilyenkor aztán úgy kell tenni, mint a színpadon. A berekedt nagy primadonnák helyett föl kell léptetni azokat a tagokat, akik nem művészetük fénye, hanem azon tulajdonságuk miatt kapnak fizetést, hogy minden pillanatban készen álljanak betölteni a mutatkozható hézagot. A másodszerelmese, a primadonnák nr. II. A közönség nem élvez ugyan, de a kitzűzött darab nem marad el legalább.

Mikszáth Kálmán

## A forradalom és szabadságharc helyi eseményei Jász-Nagykun-Szolnok megyében

**1848. március 20-ra** Kisújszálláson nagygyűlést hívott össze a kapitányság, ahol – követve a pesti forradalmat – 12 pontban fogalmazták meg programjukat a delegátusok.

**1848. március 24-én, majd 29-én** a forradalom győzelmére népgyűlést tartottak Szolnokon, és Pestre egy üdvözlő küldöttséget menesztettek. Létrehozták a „Rendre Ügyelő Választmány”-t, és megindult a nemzetőrség szervezése. A nemzetőrök őrizték a sóraktárakat, és a főbb épületeket. *Ugyanezen a napon fogadta el a jászberényi népgyűlés a 12 pontot és saját követeléseikkel egészítették ki.*

**1848. áprilisban** a népképviselői országgyűlés összehívásakor Szolnok és környéke önálló választókerületet alkotott.



Kossuth katonák, 1902 – Hajdúnánás (Buczkó József gyűjteménye)

**1848. április 4-én** a Jászkun Kerületek rendkívüli közgyűlést hívtak egybe. Ez volt az első olyan jászkun közgyűlés, amelyen nemcsak a delegáltak, de a köznép is részt vett. Illéssy János nagykun kapitányt és Balajthy Vendel nádori táblabírókat választották meg országgyűlési követeknek.

**1848. április 11-én** szentesítette az uralkodó az országgyűlés által megalkotott törvényeket. Ezek közül a jászkunok részére a legfontosabb a XXV. törvénycikk, mely továbbra is biztosítja a Jászkun Kerületek közigazgatási szervezetének megtartását.

**1848. május 27-én** elkészült a szolnoki nemzeti őrsereg-összeírás. Elrendelték az őrsereg mielőbbi felesketését és rendbe szedését.

**1848. június 14-én** népképviselői választások.

**1848. június 23-án** Jászberényben megtartották a Jászkun Kerületek tisztújító közgyűlését, amelyen megválasztották a kerületek tisztségviselőit.

**1848. augusztus 27-én** Batthyány kijelölte a megalakult önkéntes nemzetőrség gyülekező helyeit. A Jellasics elleni sereg megerősítéséhez szükséges erőt ezekből a táborkból lehetett nyerni. A Tiszán inneni megyék erőinek összpontosítási központjává Szolnokot választották, főként a vasút adta lehetőségek miatt. Parancsnoka Görgey Artúr százados lett.

**1848. szeptember elején** a jászkunok vállalták egy lovas csapat kiállítását.

## A Magyar Sajtó Napja

1990 óta március 15-én a Magyar Sajtó Napját ünnepeljük, mivel 1848-ban ezen a napon nyomtatták az első szabad magyar sajtó termékeit: a 12 pontot és a Nemzeti Dalt.

„A sajtó szabadságát az Alkotmánynak kell biztosítani és a lelkiismeretnek kell fenntartani. Amelyik országnak nincs Alkotmánya, és amelyik írónak, szerkesztőnek nincs lelkiismerete, annak a sajtója eleve nem lehet szabad, és ezen semmiféle jogrend, vagy igazságszolgáltatás nem segíthet” (Benedek István)

**1848. szeptember 27-én** alföldi toborzóját során **Kossuth Lajos** beszédet tartott Szolnokon is. Kijelölte a népfelkelés szervezőit, majd vonatra ült és visszatért Pestre.

**1848. szeptember 30-án** Halasy Kázmér a szolnoki népfelkelési biztos azt jelentette Kossuthnak, hogy a helyi táborban összegyűlt közel 1000 ember kaszákkal és lőfegyverekkel felszerelve készen áll.

**1848. november 20-án** a Jászkun Kerületi közgyűlés ülésezett. A téli védelem szervezése volt a feladat. Községenként nemzetőri biztosokat neveztek ki.

**1848. december végén** a Honvédelmi Bizottmány Szolnokig vasúton, onnan szekéren utazott Debrecenbe. Miután a Windisch-Graetz tábornagy vezette császári főerőket nem sikerült Pest-Budán feltartóztatni és a főváros elesett.

<http://1848.vfmk.hu/tortenet.html>



Wass Albert

## Emlékezés egy régi márciusra

Az erdőszélen hóvirág fehérlett.

Sarjadó gyepen az iskola glédában állt, mint még soha.

Válaki a Talpra Magyar szavalta.

Aztán a tanító beszélt a szabadságról.

Hallgatta sok parasztyerek,

oldalt a jegyző meg a pap s tisztes, komoly, ősz emberek.

A harangozó tartotta a zászlót vén bajszos arcán zord

egykedvűséggel.

S a tanító lelkesen magyarázta, hogy mi is történt ezelőtt sok,

nagyon sok évvel.

Hősökről beszélt és csatákról s arról, hogy miként folyt a vér,

amikor annyi ember meghalt valamiért.

A többiek hallgatták némán.

Hitték is, nem is a mesét.

Öreg volt már a múlt. Setét s bizonytalan ködök takarták.

S egyszerre csak egy kisgyerek hangosan megszólalt hátul:

„Édesanyám! Mi a szabadság?”

A tanítóban elakadt a szó.

Odanéztek mindannyian.

Az asszony pedig felsóhajtott és azt felelte:

„Amikor hazajönnek a katonák, fiam”

Ó, hóvirágos régi március...!

Azóta mennyi vér ömlött megint, s részeg torokkal hányszor

ordították

közénk a véres jelszót, hogy „szabadság!”

Voltunk azóta hősök mi magunk is.

Hősök, pribékek, árulók, gazok, honmentők és hazátlanok,

voltunk minden, amit csak akartak a habzó szájú álapostolok.

Négyyszer szabadítottak föl azóta propagandás vad proféciával

és mind a négyyszer más zászló alatt!

És mind a négyyszer esküdtek reá, hogy most lettem szabad!

Hát ez a szabadság, emberek?

Szónokló, híres emberek! Élők s holtak mind ezt akarták...?

S mi lesz, ha majd egy szép napon megkérdezi egy kisgyerek:

„Édesapám, mi a szabadság...?”

Ó, hóvirágos régi Március...

Talán sóhajtunk egyet mi is akkor

és csak annyit mondunk csöndesen:

fiam, szabadság az, ha majd hazatérhetünk mindannyian.

Bajorerdő, 1947.

## Jeles évfordulók



Március

**125 éve született Pethő Sándor** (Pásztori, 1885. március 1. – Balatonfüred, 1940. augusztus 25.) magyar publicista, történész, a *Magyar Nemzet* alapító főszerkesztője. Egyetemi tanulmányait Kolozsvárott, Nápolyban és Halléban végezte. 1909-től 1918-ig a budapesti VIII. kerületi állami főgimnázium történelemtanára volt, aztán kizárólag irodalmi és újságírói tevékenységet folytatott, számos lapnak dolgozott. 1938-ban Hegedüs Gyulával alapítója és főszerkesztője lett a *Magyar Nemzet* című napilapnak, amely a hitleri nemzetiszocialista és a magyar szélsőjobboldali, nyilas mozgalmak elleni küzdelemben jelentékeny szerepet játszott. Írásaiban gyakran konzervatív álláspontot foglalt el, de németellenes harca közelebb hozta a haladóbb áramlatokhoz. Ezért kellett végül megválnia a *Magyar Nemzettől* is.

**135 éve született Jászi Oszkár** (Nagykároly, 1875. március 2. – Oberlin, USA, 1957. február 13.) társadalomtudós, szerkesztő, politikus, egyetemi professzor. 1896-ban doktorált a budapesti egyetem állam- és jogtudományi karán, majd a Földművelésügyi Minisztériumnál vállalt állást. 1906-tól csak tudományos és politikai törekvéseinek élt. Politikai nézeteit a polgári radikalizmus kifejezéssel jellemezhetjük, amely megteremti a (Monarchiával szembeni) gazdasági önállóságot, az önkormányzatokat, a közoktatási reformot, az egyházi birtokok szekularizációját, a gondolat-, sajtó-, gyülekezési és sztrájkzsabadságot, szakít a kisebbségek magyarosításával. 1918-ban a Károlyi-kormány nemzetiségi ügyekkel megbízott tárca nélküli minisztere lett, s mint ilyen, az elszakadásra készülő nemzetiségeknek svájci mintájú föderatív állam képét kínálta. A Tanácsköztársaságot „új középkornak” tartotta, és Bécsbe emigrált. De éppen ilyen élesen támadta a Horthy-rendszert is. 1925–1942-ig az USA-ban politológia-professzorként tanított. A 2. világháború után még reménykedett a demokratizálódásban, de 1947-es budapesti látogatása alapján csalódnia kellett. Hamvai csak 1991-ben térhetek haza.

**125 éve született Salamon Béla** (Saly Béla, Beregrákos, 1885. március 4. – Budapest, 1965. június 15.) színész, színházigazgató, humorista, karcolat- és élcíró. Négy polgári iskolát végzett, majd bátyja Budapestre vitte továbbtanulni. Egy darabig kereskedősegédként dolgozott, 1913-ban lépett színészi pályára, az elkövetkező években számos helyen kapott szerepeket. Vérbeli kabarészínész volt, jórészt a ravsas kisméber szerepét formálta meg. Az 1923-ban megnyílt Terezkörúti Színpad igazgatója volt 1931-ig. 1939–1945 között zsidó származása miatt háttérbe szorították, utána viszont újra gyakran állt színpadra. 1951-től haláláig a Vidám Színpad társulatának volt tagja.

**175 éve született Hagenmacher Károly** (Winterthur, 1835. március 13. – Budapest, 1921. augusztus 8.) malomgépész, feltaláló. Svájci molnárszaládba született. A szakma elsajátítása után, mint molnár, először Csehországban vállalt munkát, majd bátyját követve, 1856-ban került Magyarországra. A Pesten élő testvérek (Károly és Henrik), a svájci szülők anyagi támogatásának köszönhetően, elhanyagolt malmok feljavításával és eladásával alapozták meg tőkésüket. Életművét a szakmatörténeti jelentőségű 15 malomipari találmánya jelentette. Ezek közül az először 1883-ban szabadalmaztatott síkszita hozta meg számára a világhírt, mely 1887 óta a malomipar nélkülözhetetlen eszköze.

**100 éve született Gerevich Aladár** (Jászberény, 1910. március 16. – Budapest, 1991. május 14.), harmincnégyszeres magyar bajnok vívó. Apja mellett – aki szintén vívott – kezdett el sportolni Miskolcon. Tehetségét korán felismerték, így hamarosan már a világhírű Italo Santelli olasz mester budapesti iskolájában vívhatott. Itt vált az Olimpiai játékok története során is kivételes bajnokká, aki 6 olimpián vett részt, és mindegyikről arannyal tért haza (összesen 7 aranyat, 1 ezüstöt és 2 bronzot szerzett). Gerevich Aladár, „Ali bácsi” még 50 évesen is olimpiát nyert. Amikor megkérdőjelezték az indulását, ő kihívta a fiatalokból álló csapatot, és mindenkit legyőzött. Hallatlan saját eredményei mellett a nevelésben is kiemelkedő volt, tanítványai rajongtak érte.

**75 éve született Tichy Lajos** (Budapest, 1935. március 21. – Budapest, 1999. január 6.) labdarúgó, edző. Játékos-pályafutását 1947-ben a MÉMOSZ SE-ben kezdte, majd a Bp. Lokomotívban játszott. Az Aranycsapat gerincét adó Honvéd 1953-ban igazolta le. Nagyon gólerős csatár volt. 320 bajnoki mérkőzésen 247 gólt szerzett és ötször volt a bajnokság gólkirálya. 72 alkalommal volt válogatott, melyeken 51 gólt ért el. 1971-től dolgozott edzőként a kispesti csapat különféle csapatainál illetve megszakitásként 1982-1984 között Kuvaitban.

**125 éve született Kosztolányi Dezső** (Szabadka, 1885. március 29. – Budapest, Krisztinaváros, 1936. november 3.): író, költő, műfordító, kritikus, esszéista, újságíró, a *Nyugat* első nemzedékének tagja. 1903-ban iratkozott be Budapestet a bölcsészkar magyar–német szakára. Itt ismerkedett meg és kötött barátságot Babits-csal, Juhász Gyulával és Karinthy Friggyessel. 1904-től egy évig a bécsi egyetemen tanult, de hazatérte után nem folytatta tanulmányait, hanem újságíróként állt. 1907-ben jelent meg első verseskötete *Négy fal között* címmel. A magyar nyelv virtuóz nagymestere, melyről tanúbizonyságot tett költészetével (pl. *Boldog, szomorú dal*, *Hajnali részegség*, *Halotti beszéd*), prózájával (pl. *Édes Anna*, *Esti Kornél* novellák), műfordításaival (pl. Bernstein, Moliere, Byron, Wilde művei), publicisztikáival egyaránt.

(Forrás: Neumann-ház – Jeles napok, MTA KFKI – HISTÓRIA, Új Könyvpiac – Évfordulók)

## Kökényessi Szaniszló honvéd ezredes és a Jászkerületi Honvédegylet tiszteletbeli tagjának levele

„Igen tisztelt Jász kerületi honvédegylet! Kedves bajtársak! Megindulva egyrészt, másrészt nagy örömmel volt szerencsém venni azon reám nézve igen becses és megtisztelő hív bajtársi ragaszkodásnak szíves kifejezését, amidőn is ti kedves bajtársak reám a távolból megemlékezni és hív szíveiteknek őszinte áradatát vélem tudatni kegyesek voltatok.

En tehát lekötelező és nagy köszönetemet fejezem ki néktek azon becses megtisztelésért, melynél fogva magamat büszkén a Jász kerületi honvédegylet tagjának mondhatom és vallhatom. És midőn szíves és a legbecsebb tudósítástok nagy és páratlan örömmel töltötte el szerény, de hív keblemet, lehetetlen, hogy ugyanakkor oly hűrok accordjai meg ne pendüljenek lelkemben, melyeknek kedves és felejthetetlen emlékei engemet gyermek korom óta kis – de szép hazátokhoz szorososan kötnek.

Valóban bölcs elrendelése az Istenségnek, hogy amely embernek sok viszontagságokon, bűn s szomorúságon kell keresztül mennie, mintegy kárpótlásul ezekért a kedves és elfelejtethetetlen emlékekbe találja sokszor nyugpontját! Így voltam én, és vagyok sokszor veletek és kedves kis hazátokra visszaemlékezéssel! Ahogy is életemet köztetek sok számtalan, legszívesebb és mindig előzékeny barátsággal s kiváló örömmel fűszereztétek.

Természetes tehát, hogy ezen emlékek elfelejtethetetlenek és egyedüliek, úgy szinte legkedvesebbek reám nézve, mert ha még hozzá számítom, hogy életem virágját s ennek örömeit köztetek élveztem, s nálatok értem meg a legdicsőbb eseményeket, s a mint mondám, fűszerezve mindezt a ti kedves és elfelejtethetetlen barátságok által: ugyan mondjátok meg, hol találhatnak sokszor zaklatott lelkem szebb és kedvesebb nyugpontot mint nálatok?”

## Kökényessi (Gaertner) Szaniszló honvéd ezredes (1817–1889)

1844-től főhadnagy volt a 12. huszárezredben. Jászberényben hadfogadó parancsnok lett. 1848 nyarán a Jászkerület nemzetiségének szervezője. Őstől a jászkerület önkéntes nemzetőr-zászlóalj parancsnokává nevezték ki. Részt vett a Jellasic elleni harcokban. 1849 januárjában a 65. honvédzászlóalj parancsnoka lett, később alezre-

des, egyben dandárnok a 3. hadtestben. A tavaszi hadjáratban 3. osztályú érdemjelet szerzett. Július végétől ezredes volt a 3. hadtestben a világosi fegyverletételig. Aradon 18 évi várfogságra ítélték, 1859-ban amnesztiával szabadult. 1887-től a budapesti honvédménház parancsnoka.

## Jászkerületi Honvédegylet

Az 1867. évi kiegyezés után országszerte alakultak honvédegyletek, a Jászkerületi Honvédegylet 1867. október 6-án jött létre. Az egyesületek célja a '48-as honvédek erkölcsi elismertetése, anyagi helyzetének javítása, az elhaltak családtagjairól való gondoskodás, a munkaképtelenek segélyezése, nyugdíjban részesítése. Az egyleteknek tagja lehetett – rangkülönbség nélkül – minden olyan egyn, aki az 1848/49-es szabadságharc idején a honvédseregben szolgált.

A Jászkerületi Honvédegylet 1869. július 6-án kelt nyilvántartása alapján az 1848/49-es szabadságharcban a következő jászfényeszarui katonák vettek részt:

Athanász Szilárd főhadnagy (30. honvéd zászlóalj), Kovács József főhadnagy (Lehel huszár ezred), Akantisz Ignác hadnagy (26. honvéd zászlóalj), Percz Antal hadnagy (34. porosz herceg sorsyalog ezred), Török Lőrinc hadnagy (Miklós huszár ezred), Pirkler József őrmester (Attila huszárezred), Filippini István tizedes (3-as honvéd zászlóalj), Kovács Sándor tizedes (Lehel huszárezred), Lőrincz József tizedes (Miklós huszárezred), Nagy István tizedes (Miklós huszárezred), Szarvas Mihály tizedes (Miklós huszárezred), Benedek Mihály (Reusz huszárezred), Berczeli György (Lehel huszárezred), ör. Berényi József (Lehel huszárezred), Berényi József (Lehel huszárezred), Bott István (Lehel huszárezred), Budai András (Lehel huszárezred), Czeglédi Mátvás (? honvéd zászlóalj), Deák Mihály (Lehel huszárezred), Ézsias József (? honvéd zászlóalj), ör. Ézsias József (Miklós huszárezred), Farkas Pál (Lehel huszárezred), Fellató István őrzető (25-ös honvéd zászlóalj), Földi Antal (1-es honvéd zászlóalj), Földi László (Lehel huszárezred), Holecz Lőrinc (Lehel huszárezred), Jáger István (? honvéd zászlóalj), Jáger Pál (? honvéd zászlóalj), M. Juhász István (Radetzky huszárezred), Juhász Mihály (? honvéd zászlóalj), Kiss Sándor (Lehel huszárezred), Kollár János (Radetzky huszárezred), Koczka János (Lehel huszárezred), ör. Kónya János (Württemberg huszárezred), Kónya János (Lehel huszárezred), K. Kovács István (? honvéd zászlóalj), Kovács János (30. honvéd zászlóalj), K. Kovács József (Lehel huszárezred), Kurucz István (Coburg huszárezred), Lőrincz István (Lehel huszárezred), Menyhárt Mihály (Lehel huszárezred), Mészáros Imre (Lehel huszárezred), Mészáros János (Lehel huszárezred), Mészáros Mátvás (Lehel huszárezred), Mészáros Pál (Lehel huszárezred), ifj. Nagy István (Lehel huszárezred), Nagy László (Lehel huszárezred), Nyers Lőrinc őrzető (Radetzky huszárezred), Ocskó Antal (Lehel huszárezred), Ocskó István (Radetzky huszárezred), Pál Ágoston (Lehel huszárezred), Pál József (Württemberg huszárezred), Pál József (Lehel huszárezred), Palócz József (Reusz huszárezred), Parti József (Lehel huszárezred), Putymer István (1-es honvéd zászlóalj), Szalai Pál (Württemberg huszárezred), Sági Pál (Lehel huszárezred), Sinkovits János (Coburg huszárezred), Szűcs Balázs (Lehel huszárezred), Török János (Miklós huszárezred), Török Pál (Lehel huszárezred), Vass András (Lehel huszárezred), Zsámboki Lőrinc (Lehel huszárezred), Zsolyomi János (Lehel huszárezred).

Elhalt főtiszt: Molnár Károly hadnagy (Lehel huszárezred).

Elhalt közkatonák: Nagy József (Lehel huszárezred), Pál István (Lehel huszárezred), Török János (Lehel huszárezred).

Összeállította: Sándor Gyula (Jászárokszállás)

Közreadta: Kohári András

## Merre tovább? (2. rész)

### 1. Egy önkormányzati tulajdonú cégnél szerencsés-e, célszerű-e az önkormányzati képviselő alkalmazása?

Sok cégnél „házon belülről” oldják meg üresedés esetén a munkakör betöltését. Így a munkakörbe olyan személy kerül, akit már ismernek, bizonyított. Ebben az esetben ráadásul lerövidül a betanulási időszak is. Az is jellemző, főleg a nagyobb cégeknél, hogy az évek során gyakorlatilag kialakul egy adatbázis a céghez önéletrajzot küldők anyagából, így üresedés vagy egy új munkakör kialakítása esetén könnyebb a megfelelő személy megtalálása. Nálunk más volt a helyzet. Új munkakörök kialakításáról volt szó, így azt javasoltam a Képviselőtestületnek, hogy jelentésünk meg felhívást a kettő munkakör betöltésére. Így történt és a Képviselőtestület tavaly nyáron döntött a műszaki és vállalkozásfejlesztési vezető személyéről, míg a marketingmenedzser esetében új felhívás megjelentetését követően sikerült betöltenünk a munkakört. Mindkét személyről elmondható, hogy multinacionális cégnél megszerzett munkatapasztalattal is rendelkeznek, ami kimondottan előnyös a napi munkavégzés során.

Minden vállalkozásnál, ahol a tulajdonos közvetlenül nem vesz részt a cég működtetésében, felmerül a tulajdonosi kontroll szerepe, módja. Ezt esetünkben főként a Felügyelő Bizottság és egy könyvvizsgáló segíti. Korábban – amíg ez törvényileg lehetséges volt – kettő önkormányzati képviselő együttesen, társadalmi munkában látta el az ügyvezetői feladatot. Szerintem azzal, hogy az új munkatársak egyike egyúttal önkormányzati képviselő, a tulajdonos nagyobb rálátással rendelkezhet napi tevékenységünkre.

### 2. A jelenlegi feladatok indokolttá tették-e a műszaki és vállalkozásfejlesztési vezető és a marketing menedzser alkalmazását?

Már az 1998-ban az Ipari Park létrehozását, a Kft. alapítását megalapozó megvalósíthatósági tanulmány is négyfős létszámra tett javaslatot. A megvalósíthatósági tanulmányban javasolt fejlesztések csak részben valósultak meg és nem volt létszám-bővítés. A Kft. tavaly elfogadott stratégiájában levő fejlesztések előkészítése és megvalósítása tette szükségessé a létszám bővítést. Fordítsuk meg a kérdést, a korábbi egyfős „létszámmal” előkészíthetők, megvalósíthatók a tervezett fejlesztések? Én ezt kizártnak tartom.

### 3. Az új munkatársaknak mi a konkrét feladatuk – van-e rálátásuk, ráhatásuk (ösztönzés az együttműködésre) a betelepült cégekre? Segítik-e a helyi vállalkozás-ösztönzést?

Az Önkormányzat által elfogadott stratégiai terv egy-egy fő műszaki illetve marketingszakember, valamint egy gazdálkodási, adminisztrációs tevékenységeket végző munkatárs felvételével számol. A műszaki- és vállalkozásfejlesztési vezető főbb feladatai: beruházások előkészítésében történő közreműködés műszaki oldalról, új szolgáltatások kialakítása, bevezetése és működtetése, a Kft. tulajdonában, kezelésében, üzemeltetésében lévő épületek, építmények – például iroda, raktár, üzemcsarnok, ipari parki utak – működtetésének, folyamatos és szükség szerinti karbantartásának, felújításának szervezése és végzése, valamint a Vállalkozói Klub beindítása, működtetése a marketingmenedzserrel közösen.

A marketingmenedzser elkészíti a Kft. marketingtervét, valamint szervezi annak végrehajtását. Ennek részeként kijánlja az ipari parki területeket, a bérbeadással hasznosítani tervezett épületeket, így a vállalkozói házat. Kapcsolatot a helyi, térségi és országos médiumokkal, rendezvényeket szervez az Ipari Park, a város ismertségének növelése érdekében, közreműködik a Vállalkozói Klub működtetésében.



A Vállalkozói Klubot illetve annak hatékony működését tartjuk az egyik legjobb lehetőségnek a településen működő vállalkozások közötti kapcsolatok elmélyítésére. A klub sikerességéhez az is nélkülözhetetlen, hogy legyenek olyan vállalkozók, akik aktívan részt vesznek a programok, rendezvények kitalálásában. Mi szívesen megszervezzük a rendezvényeket, a hely biztosítását és előadót, előadókat hívunk meg, segítjük a Klub működését stb., de nem szeretnénk úgymondni „rátelepedni” a működésre. Más települések példái is azt mutatják, hogy ott működik jól egy ilyen kezdeményezés, ahol azok a főszerep, akikről az egész szól, a vállalkozókról.

A harmadik munkakör betöltésére terveink szerint néhány hónapon belül fog sor kerülni. Olyan személyt keresünk, aki a fejlesztéseink előkészítésében, megvalósításában és elszámolásában vesz részt, segítve, kiegészítve a többiek munkáját.

Működésünk, tevékenységünk átalakulóban van, illetve fejlődik. Az Önkormányzat néhány projektje a közelmúltban Új Magyarország Fejlesztési Tervből nyert támogatást, reméljük, hogy több projekt fog még pályázati úton elnyert támogatás felhasználásával megvalósulni a jövőben. Ezeknél a projekteknél mindig kiemelt fontosságú a határidőre történő megvalósítás, az előírások betartása, a források felhasználásával, a projekt előrehaladásáról, működéséről történő elszámolás, beszámolás. A Képviselőtestület döntése értelmében részt fogunk venni a jövőben ebben a folyamatban. A Művelődési Ház előtti tér korszerűsítésére benyújtott pályázat sikeres volt, így ez lesz az első olyan projekt, amelynek a projektmenedzserrel összefüggő tevékenységeit a Kft. végzi el. Az Önkormányzat néhány hete készítette el funkcióbővítő városfejlesztési pályázatát, melynek előkészítésében a Kft. munkatársai is részt vettek. Amennyiben a projekt továbbjut a második pályázati fordulóra, illetve ott is sikeresen szerepel, akkor a Kft. fogja

ellátni a projektmenedzserrel kapcsolatos feladatokat. Az elfogadott Városfejlesztési Stratégia szerint a Kft. városfejlesztési társasági funkciókat fog ellátni. Emellett a Képviselőtestület megbízta a Kft.-t a Pap kastély, más néven Business Center működtetésével kapcsolatos üzemeltetési, karbantartási feladatok szervezésére vonatkozó szerződés kidolgozásával. Az új tevékenységek, feladatok jól illeszkednek a jelenlegiekhez. A feladatokat csak úgy tudjuk eredményesen elvégezni, ha az ehhez szükséges humán erőforrással is rendelkezünk.

### 4. Hogyan fedezi, „termeli ki” a költségeit az Ipari Centrum Kft.?

A Kft. az Önkormányzat vállalkozásaként működik, bevételeiből kell finanszíroznia a tevékenységeivel kapcsolatos kiadásait. A kezdeti években az Önkormányzat biztosította a fejlesztések önjelét, 2003-tól a terület-, helyiség- és épület-bérbeadásból származó bevételek biztosítják a kiadások fedezetét. Az üzemcsarnok-építési projektünkhöz korábbi bevételeinkből biztosítjuk a pályázat 50%-ot meghaladó önjelét és a projekthez kapcsolódó, támogatásból nem finanszírozható kiadásokat is. Remélhetőleg az Önkormányzat, mint tulajdonos biztosítani fogja az Ipari Park bővítéséhez kapcsolódó fejlesztés forrásainak egy részét, a fennmaradó részt pedig pályázati támogatásból tudjuk majd előteremteni. A projekt befejezését követően a bevételekből várhatóan lehetséges lesz további fejlesztések megvalósítása.



A Kft. az alapítás óta eltelt években végig nyereségesen működött, adófizetési kötelezettségeit, kiadásait időben teljesítette. Emellett ugyanúgy, mint a többi helyi vállalkozás, helyi iparüzési adót, valamint építményadót fizet. Nem számszerűsíthető, de közvetve „bevételeként, haszonként” jelentkeznek az Ipari Parkba betelepülő vagy ott működő cégek fejlődése is. Hogy konkrét példát említsék, 2009-ben sikerült körülbelül egy hektár földterületet értékesíteni és a vevő megépített a területen egy több mint 4.000 m<sup>2</sup>-es csarnokot. A csarnokban tavaly szeptember óta működik a Moduslink Magyarország Kft. A létszám az induláskori 50-60 fő volt, ami napjainkra már meghaladta a 200 főt!

Kaszai Tamás

## Közérdekű telefonszámok

Orvosi ügyelet: 06-37-341-040

Mentők: 104

Tűzoltóság: 105

Tűzoltóparancsnok (Jászfényszaru): 06-30-974-5690

Rendőrség (Jászberény): 107

Rendőrőrs: (Jászfényszaru): 57-422-138, mobil: 06-70-330-7626

TIGÁZ hibabejelentés: 06-28-430-488

Falugazdász: 06-30-598-1307

Vízmű: hibabejelentés munkaidőben: 06-57-422-631, munkaidőn túl: 06-30-275-3350

Szennyvíz-ügyelet: 06-57-423-938, (munkaidőben) és 06-30-429-4195

ÉMÁSZ hibabejelentés: 06-40-282-828

Kleopátra Patika, Szabadság u. 40.:

06-57-424-046, 06-30-244-1456

Inkább hazait, mint olcsót

## A hazánkban levágott sertések negyede importból származik

A hazai sertések száma lassan ötödik éve nem fedezi a piaci igényeket, így hazánk nettó importőr országgá változott – mondta Antal Gábor, a Vágóállat és Hús Terméktanács (VHT) elnöke. A vágóhidak csak 25 százaléknyi importált élősertessel tudják fedezni igényeiket.

Magyarországon a tavaly júniusi állatszámítás szerint 3,2 millió volt az állomány nagysága, míg két évvel azelőtt 4,1 millió. A piaci környezet bizonytalansága, kiszámíthatatlan változásai miatt sok termelő még hitelt vagy vissza nem térítendő támogatást sem mert igénybe venni, mondta az elnök, inkább megszünteti tevékenységét. Ennek az az oka, hogy a támogatással járó köztötségeket – pl. 5 éven belül nem hagy fel a sertéstartással – nem tudja vállalni.

A legfontosabb tennivalók egyike az lehetne, hogy a hazai fogyasztókban tudatosítani kell(ene), hogy magyar sertéshúst fogyasszanak, ahogy teszik ezt a környező országok is a saját termékeikkel. Antal Gábor szerint, a hazai vásárló kizárólag az ár alapján választ. Piacvédelmi intézkedésekkel is lehetne ösztönözni az állattartást. Az áfa 18-ról 25 százalékra emelése negatívan hatott a termelésre, ezt 5-10 százalékra kellene csökkenteni, így a feketegazdaság is visszaszorulna, mondta az elnök.

Forrás: www.gazdakor.szie.hu

## A jászok eredetének kutatója, Kovács J. Béla az oszét „nagykövetünk”

Az írás megjelenését követően leveleket váltottunk a mű fordítójával, s ezekből közlünk néhány gondolatot – szerk.

Kedves Jász Barátaim!

Köszönettel vettem Koszta Hetagurov: Vadászat kaukázusi turra c. írásának a közlését. Azért is, mert éppen tavaly októberben volt az író születésének a 150. évfordulója, meg azért is, hogy kedves oszét barátaim, a jászoknak a Kaukázus hegyei között maradt testvérei is igen örülnek ám annak, hogy az irodalmuk megalapítója egyik munkáját éppen ez a magyarországi jász lap közölte.

Ezt a munkát a Hetagurov-évforduló jegyében fordítottam oroszról magyarra. Akkortájt szűkebb hazánkban, a Jászságban talán ketten voltunk, s a szélesebb hazában sem sokkal többen, akik Hetagurov nevét valaha is hallották. Mind a ketten jászok, a szóban forgó mű fordítója Árokszállás városából, a másik pedig Kakuk Mátyás tanár úr a kunsági jász metropolisban, Kunszentmártonban. Ő Hetagurov egyik versciklusát, az Oszét lírát fordította le és adta ki a saját költségein – bár Csokonai már megmondta hajdanán, hogy az is bolond, aki poétává lesz Magyarországon. Ez most is így van valahogy. (Kárpótol az azonban bennünket az a lelkesedés, amelyet a jászberényi városi könyvtárban a közönség részéről tapasztaltunk a Hetagurov megemlékezésén.)

Majd másfél évtizedet tanítottam a Jászságban (Jászágón, Jászárokszálláson, Jászapátián), amíg ösztöndíjjal fel nem kerültem Pestre az egyetemre, Czine tanár úr mellé aspiránsnak. Már előtte is publikáltam, majd az akkori Állami Gorkij Könyvtárba (ma Országos Idegennyelvű Könyvtár) ke-

rültem tudományos titkárnak. A rendszer-váltás után egy magánkiadónál lettem főszerkesztő, majd egy újabb évtizednyi tanítás után nyugdíjas.

Ekkor ismét független emberré válván, úgy határoztam, hogy ami még hátra van az életemből, azt az őseim, a jászok emléke kutatásának szentelem. A XIV. századtól kezdve viszonylag többet tudunk róluk, azonban az ezt megelőző ezer esztendőről igen keveset. Az erről szóló anyag oroszul hozzáférhető, valamennyire ismervén e nyelvet, elhatároztam, lefordítok egyet és mászt. Így került sor a Nartok, az oszét nemzeti eposz fordítására. Ez volt a belépő a testvéreink szívébe. Közben fordítottam még néhány dolgot, amik a Jászsági Évkönyvben, a Redemptióban, Jászvidékben, Pipafüstben, stb. jelentek meg. Négy DVD filmet is magyarítottam az alánokról, jászokról, oszétokról. Meg újraszerveztem a kapcsolatot az oszétok és a jászok között – legalább tucatnyi helyre kell oroszul leveleznem. Ennek következtében jött létre a nyolcszáz év utáni első jász látogatás Oszétiában (a berényiek őszi vlagyikavkazi látogatása). Reméljük, hogy a diákcsera megszervezése is jó úton halad...

Abban, hogy Jászberény városa felvette a kapcsolatot Oszétia fővárosával, Vlagyikavkával, tehát nekem is volt szerepem. Akadt a jászok közül valaki, aki lefordította és megjelentette a nartok nemzeti eposzát, aki tartotta (s most is tartja) a kapcsolatot Temina Tuajeva filmrendezővel, az „ottani Kovács J. Bélával”, és a baráti körrel, az oszét parlament alelnökével,

egyetemi tanárokkal. Aki kezdeményezte, hogy a Jászsági Évkönyvben rendszeresen jelenjenek meg oszét tematikájú írások. Hozzám fordultak akkor is, amikor a jászsági delegációt meghívták Oszétiába. Aki nek a neve megemléződik azokon az előadásokon, amik erről a nevezetes útról elhangzanak, mert a repülőgépbe való felszállításig megszervezte a programot, utat (oroszul lelevelezte, intézte a vízumot, jegyeket). Kevesen értesülnek azonban azokról a filmekről, amelyeket az alánok útjáról (egészen Észak-Afrikáig tartott) készítették Tuajevák, s lefordítottam a szövegek könyvüket, hogy be lehessen mutatni a Jászságban is őket, – szűkebb szülőhazánkban azonban nem propagáljuk.

...Én már kapcsolattartóként lassan kiöregszem, ezért gondoltam a fiatalokra, jó lenne átadni a stafétabotot. Oszétiában ismernek, szeretnek, elismerik a munkámat, meg belülről azt is tudom, hogy a Jászsággért én is tettem már egyet és mászt. Az a legfontosabb, hogy a Jóisten egészséget, erőt, kitartást adjon a további munkához. Most fordítom Agusti Alemany „Az alánok az ókori és a középkori frott forrásokban” c. forrásgyűjteményét, Kuznyecov professzornak az alánok történetéről szóló monográfiáját, s itt van a polcomon egy oszét népmese-kötet is magyarításra várva. Dolgozni kell, ez a fő. Ezért örülök a Pipafüstnek is, meg még egy csomó más kezdeményezésnek.

Üdvözlöm a fényszarusi jászokat!

Kovács J. Béla

## Rendőrségi hírek

Tisztelt Lakosság!

2010 évben is több feladat hárul a rendőrségre, annak érdekében, hogy az emberek szubjektív biztonság érzete javuljon. Ennek a célnak megvalósítása érdekében a Jászberényi Rendőrkapitányság, ezen belül a Jászfényszarui Rendőrőrs is azt tűzte ki célul, hogy a közterületi jelenlétet növelni kell. Ennek eredményeképpen elvárás, hogy a bűncselekmények száma csökkenjen. Ennek a célnak elérése érdekében megvalósul az idei év elején is a közbiztonsági háló elnevezésű országos rendőri program, ami a településükön is érezteti majd hatását, a rendőrs munkatársai, esetenként együttműködve más rendőri, illetve civil szervekkel, több időt töltenek el a közterületeken az Önök biztonsága érdekében.

E feladat végrehajtása során a törvényt tisztelő állampolgárok türelmét kérem, biztos vagyok abban, hogy tolerálni fogják az esetleges kellemetlenségeket annak érdekében, hogy a település biztonságosabb legyen bűnügyi, és közlekedési szempontból.

Felhívom a figyelmet arra, hogy az idő javulása eredménye hogy a motorosok már közlekednek az utakon. A jelenléti nagymértékben növeli a közlekedés veszélyeit, itt kérek elnézést azoktól, akik betartják a szabályokat a nagy teljesítményű motorjaikat vezetve.

Legyünk figyelemmel irányukban, és kérem a motort vezetőket, hogy a kísértés ellenére is tartsák be a szabályokat!

A másik megjelenő veszélyforrás az utak minőségének romlása, elsősorban a 32-es főút burkolata romlott az elmúlt hónapokban jelentősen. A Közútkezelő Kht. tevékenysége eredményeképpen remélhető hogy gyors, és látványos javulás valósul meg ebben a kérdésben. Addig is rendkívül körültekintően vezessük járműveinket, figyelve a sebesség helyes megválasztására.

Köszönöm figyelmüket!

Telefon: 06 57/422-138,  
0670/330-7626, 107, 112.

Terenyi Imre r. hadnagy

## Nyugdíjasok képzése a megyében 2010 első hónapjaiban

A JNSZ Megyei Nyugdíjasok Kulturális és Érdekvédelmi Egyesületének vezetése és tagjai aktívan töltötték az év első két hónapját. A beszámoló meghallgatása, a pótszilveszteri és a farsangi mulatságok közben időt szakítottak a továbbképzésekre is.

A Nyugdíjasok Országos Szövetségének szervezésében a megyei irodában már több mint egy éve foglalkozunk a fogyasztóvédelemmel. Rendszeres tanácsadó szolgálat működik pénteki napokon. Ennek köszönhetően kaptunk meghívást (8 fő) az NFH JNSZ megyei irodájának vezetőjétől, Dr. Boiern Ildikótól a megyei szervezésű **fogyasztóvédelmi továbbképzésre**. A háromnapos előadásorozatot az „Egymásra épülő globális fogyasztói tájékoztatás és képzés a fogyasztói magatartás tudatosítása és az érdekvédelem javítása érdekében” címet kapta.

Az első napon Fábán László – kinek Fogyasztóvédelem című könyvéből tanulhattunk a későbbiekben – tartott értékes előadást. Majd Dr. Boiern Ildikó előadása-it hallgattuk illetve kiscsoportos „műhelymunka” következett. Konkrét példákat feldolgozva igyekeztünk igazi fogyasztóvédelemmé válni.

A tanultakon kívül személyes kapcsolatokat is kialakíthattunk egymás között, hiszen a tanfolyamon a megyében működő nagyruházak (Média Markt; OBI; TESCO; PRAKTIKER) a Megyei Fogyasztóvédők, és a Békéltető Testület számos képviselője is részt vett. *Fontos tudnivaló: a fogyasztók egyéni panaszait már nem a Fo-*

*gyasztóvédelmi Hatóságok, hanem a Békéltető Testület igyekszik orvosolni.*

A képzés az EU; és az Európai Szociális Alap finanszírozásával valósult meg.

Szintén háromnapos képzési formában működött az „**Idősek Akadémiája**” rendezvényesorozat. Az első napon Jeszenszky Zita és Dr. Füle István tartottak előadást. Az Idősügyi Nemzeti Stratégia; Az idősek helyzete ma, Magyarországon; Gazdasági aktivitás, foglalkoztatás, öngondoskodás és életúttervezés; A nyugdíj és nyugdíjrendszer fenntarthatósága voltak a központi témák.

A második napon Korózs Lajos államtitkártól hallhattunk előadást „Szociális szolgáltatások”, valamint „Élethosszig tartó tanulás, fejlődés” címmel. A HM-ből Pintér Ferenc és Galló István: „Társadalmi részvétel és megbecsültség, generációk közötti kapcsolat” és „Esélyegyenlőség, fellépés az ageizmus ellen” című előadását hallottuk.

A harmadik napon Dr. Király Ferenc orvos témája az „Egészségi állapot, egészségügyi ellátások, szolgáltatások”; a HM-ből Sipos Géza témája a „Mindennapi aktivitás, önmegvalósítás időskorban” volt. A képzés írásos anyaga között egy kérdőív is szerepelt, melynek kitöltésével számolhattunk az időseket segítő megyei, *követendőnek ítélt gyakorlatokról*. A programot, melynek végén névre szóló „Diplomát” kaptunk, Fekete István ny.á. ezredes a BEOSZ régiós képviselője zárta. A képzésen a megyei egyesület szervezésében alkalmanként 80-90 nyugdíjas vett részt.

**Regionális kerekasztal a nyugdíjas érdekvérvényesítésről.** A SZ. SZ. B. Megyei Nyugdíjas Szövetség szervezésében és pályázati forrásából valósult meg a szolnoki rendezvény is.

Az első előadási nap Nyíregyházán, a fogyasztóvédelem témakörét ölelte fel. A szolnoki rendezvény témája a nyugdíjasok egészségügyi és szociális ellátása; a nyugdíjasok komfortérzetének biztosítása; az élethosszig tartó tanulás volt. Előadónk:

Jankovits György, a Nyugdíjasok Országos Szövetségének elnöke; Dr. Versitz Éva és Romhányi Beáta osztályvezetők; Nagyné Kiss Mária a JNSZ Megyei Népfőiskolai Társaság vezetője volt.

A programon megyénként 8-8 fő vett részt. A harmadik képzési nap lebonyolítása március végén, Debrecenben történik majd. Témái a környezetvédelem, a turizmus idős korban és az időskori sport.

**Márki Éva**, NYOSZ kultúra-referens

## Foltvarró Klub Jászfényszarun

Berta Lászlóné Marika vezetésével foltvarró klub működött február folyamán a Városi Könyvtárban. Marika profi foltvarróként okította az érdeklődőket, akik elsajátíthatták a foltvarrás alapjait, gép nélkül, kézzel varrtak. 5 héten át dolgoztak szorgalmasan, nagy lelkesedéssel. Jó hangulatban, tevékenyen teltek a csütörtök délutánok. A csoport 12 fővel a jövőben is foglalkozni kíván ezzel. A következő alkalom 2010. április 8-án, csütörtökön 14 órától lesz, aki kedvet érez, azt szeretettel várja a hölgykoszorú.

Nagy Ildikó



Fotó: Nagy Ildikó



## Integrációs, képességkibontakoztató program Jászfényszarun

Jászfényszarui Általános Iskola, Művészetoktatási Intézmény és Szakképző Iskolában folyamatosan zajlik az integrációs, képességkibontakoztató felkészítő program.

**A program célja: a halmozottan hátrányos helyzetű gyerekek tanulási sikerességének javítása a nem hátrányos helyzetű közösségek körében – hatékony együttnevelés.**

A sikeres előző évi munkánkhoz köszönhetően a pályázati programunk további támogatást kapott. A szakmai munkát az Oktador Bt. szakértői segítségével, a nevelőtestület, a szülők és a tanulók közreműködésével végezzük. A folyamat tanácsadónk Tóthné Eszes Éva, a jánoshidai általános iskola igazgatója.



Az iskolájuk bázisintézmény, ajánlásában az alábbiakat olvastuk: „2004. szeptember 1-jétől kezdtük meg intézményünkben az integrációs és a képesség-kibontakoztató felkészítést a miniszteri rendelet alapján.

Célunk az esélyegyenlőtlenség csökkentése, minden tanuló eljuttatása a számára legmagasabb szintre az ismeretanyag elsajátításában, a képességek fejlesztésében, a készségek kialakításában.

Munkánk alapelve a gyermekszerepeten alapuló, a gyermeki jogokat tiszteletben tartó, gyermekközpontú pedagógia. Ennek megfelelően az alapfunkciók ellátása mellett alapcélunknak kell lennie az olyan iskola megteremtése, mely modern, naprakész, a társadalmi igényeknek megfelelő ismereteket nyújt.



Kiemelt feladatunk munkánk során a tehetséggondozás a műveltségbeli hátrányok leküzdése a társadalmi beilleszkedés segítése az egészséges életmód igényének kialakítása környezetkultúra színvonalának emelése munkára nevelés.”

A programnak s a tanári erőfeszítéseknek köszönhető, hogy a tanulói létszám csökkenését sikerült megállítani. Az iskolalátogatásunkról, hospitálásról egy korábbi lapszámunkban már beszámoltunk.

Iskolánkban az irányítást, az IPR szakmai, gyakorlati munka tervezését, a stratégia és az önértékelés elkészítését a menedzsment végzi. Az egyéni fejlesztő munkát a fejlesztő pedagógusok s a közreműködésükkel annak dokumentálását az osztályfőnökök készítik el. A tanestület nagy része bekapcsolódott az integrációs munkacsoportok tevékenységébe.

E tanévben kialakított munkacsoportok:

Menedzsment munkacsoport

Iskolai környezeti munkacsoport

Óvoda-iskolai átmenet munkacsoport az alsó tagozatban

Mérési fejlesztési munkacsoport az alsó tagozatban

Mérési fejlesztési munkacsoport a felső tagozatban

Általános iskola – középiskola átmenetet segítő munkacsoport

A projekt intézményi felelőse az iskola igazgatója.

A program során a menedzsment továbbra is élő, aktív kapcsolatot tart fenn az együttműködő partnerekkel, mint pl: CKÖ, Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálat, Városi Óvoda, az Iskola Egészségügyi Szolgálat, Városi Könyvtár, Lehel Gimnázium, Terplán Zénó Műszaki és Közgazdasági Szakközépiskola, Bajza József Gimnázium és a civil szervezetek.



A tanestület több megbeszélést, egyeztetést tartott, amelyre szakértőket is hívtunk, illetve folyamatosan képzéseken, tájékoztatókon veszünk részt, amelyeket az IPR pályázati programunkból finanszírozunk, mint kötelezően megvalósítandó elemet – e mellett fontosnak tartjuk az élethosszig tartó tanulást a folyamatos megújulást. Ezért is keressük a pályázati lehetőségeket.

A képzési programok témája változatos:

IPR műhelyek, praktikák, közösségépítés; Agresszió kezelése a pedagógiai gyakorlatban (8-8 órás csoport tréning) – 12-17 fő részére.

Projektpedagógia alkalmazási lehetőségei a közoktatásban (40 órás akkreditált tréning) – 2 fő részére (JAM programon nyertes pályázatunk által biztosított).

A hatékony projektoktatás módszertani alapjai (30 órás akkreditált tanfolyam) – 18 fő részére.

A differenciált tanulásszervezés alapjai (30 órás akkreditált tanfolyam) – 14 fő részére.

Tanestületünk iskolalátogatásra is készül Hejőkeresztúrra.

Célunk a módszertani megújulás, hogy a tanulók képességeinek kibontakoztatásával, tehetséggondozással, a hátrányok leküzdésével egyenlő lehetőségeket biztosítsunk az alapkészségek elsajátításához, a továbbtanuláshoz.

**Kovács Béláné Pető Magdolna**



## „Fogadj örökbe egy hátrányos helyzetű iskolát!”

2010. február 23., Budapest – Példaértékű kezdeményezést indít a KÜRT Zrt., a Gábor Dénes-díjasok Klubja és a Zwack Nyrt. Olyan, a hátrányos helyzetű gyermekek számára kifejlesztett oktatási program elterjesztését tűzték ki célul, amely hatékony megoldást jelenthet az iskolai alulteljesítés és az esélyegyenlőtlenségek kezelésére. A Stanford Egyetemen kidolgozott módszertant egy lelkes tanári gárda kibővítette és a hazai körülmények között a módszertant a gyakorlatban is sikerrel alkalmazza.

Hazánkban ma több mint 1500 hátrányos helyzetű általános iskola van, ahol nagyrészen az alacsonyabb társadalmi rétegekből származó, hátrányos helyzetű gyermekek tanulnak. Helyzetük aggasztó képet mutat. Életkor szerint később kerülnek iskolába, közöttük a legnagyobb az alulteljesítők aránya, előnytelenül kerülnek a munkaerőpiacra, foglalkoztatottságuk diszkriminatív.

Mindezek következtében a tartósan létminimum alatt, az ún. mélyszegénységben élő rétegeket termeli újra a jelenlegi rendszer, bebetonozva ezzel a generációkon átívelő szegénységet. Mindez már nem csak a szegény rétegek problémája, hanem a teljes hazai társadalmunk egészéé.

A hazai tudományos élet kiemelkedő alakjait összefogó Gábor Dénes-díjasok Klubja a KÜRT-tel összefogásban megkereste és felkarolta a hátrányos helyzetűek felzárkóztatására alkalmas oktatási módszert. A mecénási körhöz csatlakozott a patinás Zwack vállalat is, követve ezzel a cégalapító ősök hagyatékát, akik már a múlt század hajnalán is az iskolák támogatásában látták a jövőt.

A célnak megfelelő oktatási metódust a hejőkeresztúri általános iskola igazgatónőjének, Kovácsné Dr. Nagy Emesének köszönheti a mecénás csapat.

A módszertan alapjául egy, az Amerikai Egyesült Államok Stanford Egyetemén kidolgozott metodika szolgál, amelyet az észak-amerikai kontinensen a spanyol bevándorlók oktatására fejlesztettek ki. A hejőkeresztúri igazgatónő irányításával a szakemberek a magyar valóságra szabták és kilenc éve alkalmazzák e módszertant, amelyet azóta a tanítási tapasztalatok alapján újabb oktatási technikákkal egészítettek ki. Így jött létre a négy modulból álló Hátrányos Helyzetűek Oktatása (H2O) csomag, amelynek elemei a komplex instrukciós program (KIP), a generációk közötti párbeszéd, a differenciált tanulásszervezés és a logikai táblajátékok modul.

## A szellemi tulajdonvédelemről

A mindennapi életünkben használt termékek és szolgáltatások révén szinte mindenütt jelen van a szellemi tulajdon fogalma. Az emberi alkotóképességgel és találmánnyal összefüggő gyűjtőfogalom magába foglalja az egyén szellemi tevékenységének, alkotásainak eredményeit.

A szellemi tulajdonvédelem a tevékeny, alkotó ember elismerésének szabályait foglalja rendszerbe. A védelem célja alapvetően a tudomány és a technika fejlesztése, illetve a szellemi munkát végző ember tevékenységének erkölcsi és anyagi elismerése révén az alkotókészség ösztönzése, a kreativitás és önmegvalósítási kedv fokozása.

A szellemi tulajdonvédelemnek két területe van. A szerzői jog az egyedi, eredeti irodalmi, művészeti és tudományos alkotások védelmét szolgálja. Hatálya alá tartoznak az irodalmi és zenei művek, képzőművészeti és filmalkotások, építészeti alkotások, műszaki létesítmények tervei, szoftverek, adatbázisok, multimédiás alkotások.

### A szerzőt a mű létrejöttének pillanatától megilleti a szerzői jog

A szerzői jogi oltalom megszerzéséhez nem szükséges hatósági eljárás, központi szerzői jogi regisztráció, ugyanis a szerzőt a mű létrejöttének pillanatától automatikusan szerzői jogi védelem illeti meg. Az iparjogvédelem szorosan a gazdasághoz kötődő szellemi alkotások védelmét szabályozza, tárgykörébe a szabadalmak, használati minták, formatervezési minták, védjegyek, kereskedelmi nevek, származási jelzések, eredetmegjelölések tartoznak. Ide tartozik a know-how és a licencia és fogalomköre is. Az oltalom ebben az esetben kérelemre induló hatósági engedélyezési eljárás eredménye, a megszerzett oltalom pedig biztosítja az adott szellemi alkotáshoz fűződő kizárólagos jogot.

### Szellemtulajdon-védelem eszközei

A szellemi tulajdon védő eszközök biztosítják a szerzők, a feltalálók anyagi és az erkölcsi elismerését, a jogtulajdonosok kizárólagos hasznosítási jogát. Alkalmazásuk célja meggátolni versenytársaikat abban, hogy utánozzák egymás termékeit, szolgáltatásait, hogy segítsenek elkerülni a kutatás-fejlesztésbe és a marketingbe történő felesleges befektetéseket. Emellett a grafikai művek vagy védjegyek, márkanevek védelme révén biztosítják a vállalkozások arculatát, segítséget nyújtanak a licencia-, franchise- vagy más, a szellemi tulajdonra vonatkozó szerződések megkötésében. Alkalmazásuk növeli bármely vállalkozás piaci értékét, segít a befektetők bevonásában, a finanszírozási lehetőségek megtalálásában és az új piacokra történő belépésben.

A munkavállalók által létrehozott, a vállalkozások tulajdonjogát képező szellemi alkotások megfelelő védelme életbevágóan fontos ahhoz, hogy egyrészt megelőzhető legyen azok mások általi megsértése, másrészt a piaci értékkel rendelkező ötleteket, kizárólagos vagyoni joggá lehessen alakítani. Ez egyben anyagi háttérrel is biztosít a további innovatív tevékenységhez.

**Török Antal**

szellemi tulajdonvédelmi szakértő

## „A kő marad...” Felolvasóest Wass Albert műveiből

A Pipafüst februári számában hirdette a felhívást és Jászfényszarun is csatlakoztunk a Wass Albert Maraton 2010 szervezőihez. Annyi eltéréssel, hogy nem teljes maratont – 25 órát – terveztünk, csupán amennyi jölesik.

Az előzetes jelentkezések alapján 2-3 órányi felolvasásra számítottunk.

Este 6-ra 35-en gyűltünk össze.

Ráhangelődésképpen, a kezdeményezők köszöntője után, elénekeltük a Himnuszt.

Az életműből elhangzott vers, mese, monda, regényrészlet s novella. Volt amikor mosolyogtunk, s bizony volt olyan is, hogy elszorult a szívünk a meghatottságtól.

Az estét a Boldogasszony Anyánk (a katolikus magyarság néphimnusa, Kölcsey Ferenc műve előtt) és a Székely Himnusz eléneklésével zártuk.

Távözoban ki-ki magával vihette emlékeztetőül egyik társunk kedvenc idézeteinek gyűjteményét. Köszönet mindazoknak, akik segítettek tetteikkel, szavikkal, jelenlétükkel, hogy irodalmi örökségünknek e kevésbé ismert szegletébe közösen bepillanthassunk!

„Mert tudod valahogy így van ez: az ember jár-kelem a világban, mint valami nyugtalan vadállat, és valamit keres. De alighogy megtalálja, már hasznat akar belőle, és ezzel el is rontja a dolgokat. Mert a világ



nem arra való, hogy hasznat hozzon valakinek. A világ arra való, hogy szép legyen, békés legyen, jó legyen. Hogy élni lehessen benne, fáradtsággal, de haszon nélkül. Mert az élet értelme a szép. És a haszon a leghasznontalanabb szó, amit az ember valaha is kitalált. Pedig ma már annyira van vele, hogy ha valami szépet meglát, nyomban arra gondol: mi hasznom lehetne ebből? S ezért van az, hogy amit ilyen céllal fölépít, az hamarosan le is dől. Legtöbbször egy másik ember dönti le, aki irigylit a hasznat, és a helyén nem marad más, csak egy folt csalán: az ember örök nyoma.”

(Wass Albert:  
A fuinteli boszorkány II.)  
**Hangosiné Réz Mária**



Fotók: Nagy Ildikó

A 2010. február 24-i ülést Polgármester Asszony vezette, a képviselők közül hiányzott Sinkovics Rajmund. Az ülésen hat napirendi pont szerepelt.

A negyedik napirendi pontban tárgyalták és fogadták el az Önkormányzat 2010. évi költségvetési tervezetét. Kovács Tímea képviselő asszony kérdésére, hogy a „maradék” utcák útpítésére elkülönített 200 millió forint elégséges-e a feladat végrehajtásához azt a választ kapta, hogy a jelenlegi ismeretek szerint igen, hiszen a tervek már elkészültek. A fenti összeg feltehetőleg az útpítőközösségek megszervezése és megalakítása után elegendő lesz.

Több hozzászólás is elhangzott, köztük Berény Ferencé, a pénzügyi bizottság elnöke is: Hozzászólásában felhívta a figyelmet, hogy az Önkormányzat takarékos létszám- és költséggazdálkodást szem előtt tartva, a pályázati lehetőségek kihasználására helyezi a fő hangsúlyt, valamint a városunkban működő multinacionális cég hosszú távú működésére alapozva dolgozza ki a költségvetést, melyet a bizottság támogatott.

Szakali János képviselő úr hozzászólásában kiemelte, hogy a pályázati lehetőségek kihasználása érdekében főállású pályázatról célszerű alkalmazni az Önkormányzatnál. Valamint a régóta húzóódó hiányosság feloldása érdekében az aljegyzői pályázatot ismét ki kell írni a beosztás betöltésére, hiszen a címzetes főjegyző úr adminisztrációs feladatai is jelentősen növekedtek. Továbbá javas-

latot tett a községférát érintő megszűnt 13. havi illetmény helyett az önkormányzati költségvetés terhére félhavi illetmény kifizetésére a köztisztviselők és közalkalmazottak részére.

Lovászné Török Magdolna képviselő asszony, a szociális bizottság elnöke kevesellte a szociális segélyezésre előirányzott összeget. Szűcs Antal képviselő úr a költségvetés azon problémájára hívta fel a figyelmet, hogy az iparüzési adóból várható több mint 1.4 milliárd forint mind elköltésre került. De abban az esetben, ha ez a bevétel nem teljesül (illetve jó esetben túlteljesül), akkor a költségvetés felborul. Javasolta, hogy jelentősebb tartalékalap képzésével előzzük meg ezt a helyzetet és a költségvetés számai így jobban közelíthetnek a valóságot, és amennyiben az iparüzési adóbevételek ténylegesen is rendelkezésre állnak, a tartalékalap terhére megvalósulhatnak a tervezett fejlesztések.

Tóth Tibor, az ügyrendi bizottság elnöke javaslatot tett a „szuperbruttósítás miatt kialakult polgármesteri illetmény-csökkenés rendezésére.” Polgármester Asszony 2002–2010. között havi bruttó 441.600 Ft fizetést és 114.816 Ft költségterítést kapott. 2010-től

483.125 Ft fizetés és 130.440 Ft költségterítés illeti meg. A törvényi lehetőségek ezt teszi lehetővé. Elgondolkodtató, hogy a település első számú vezetőjének, aki áldozatkész munkájával nagyon sokat tett a város épüléséért, szépüléséért, működéséért, a törvény csak ilyen mértékű maximális illetményt engedélyez. Az Önkormányzat 100%-os tulajdonában lévő cég menedzserei ezt meghaladó összeget visznek haza.

A pénzügyi bizottság előterjesztésére a Testület a következő javaslatokat fogadta el:

– A 2009. decemberi testületi ülésen az intézményvezetők vezetői pótlékát rendezte a testület, most viszont az intézményvezetőhelyettesek vezetői pótléka került napirendre.

– A Polgármesteri Hivatal engedélyezett létszámát két év határozott időtartamra 2 fővel megemelték.

– A felsőfokú besorolású köztisztviselők illetménykiegészítését 20%-kal, a középfokúakét pedig 10%-át emelte meg, az eddigi, egységesen 10%-ban megállapított emelés-től eltérően.

– A Költségvetési Törvényben a Parlament úgy döntött, hogy a címzetes főjegyzői címmel járó havi bruttó 77.300 Ft-ot nem biztosítja az önkormányzatoknak. Ezért a

Képviselőtestület úgy határozott, hogy a város költségvetéséből továbbra is folyósítja ezt az összeget.

– Az Önkormányzat az Ipari Centrum Kft. jegyzett tőkéjét 100 millió forinttal megemelte.

Az egyebek napirendi pontban a Polgármester Asszony tájékoztatta a képviselőtestületet a következőkről:

– Az Ipari Centrum Kft. költségvetéséből támogatott újságcikk jelent meg a Világgazdaság február 16-i számában. Ebben kifejezésre jutott, hogy Jászfényszaru erősíti pozícióját, másrészt sikeres pályázat esetén 1.2 milliárd forintos költségvetésből bővül az Ipari Park. A bővülés után egy 5000 m<sup>2</sup>-es csarnok mellett, az Ipari Park szereplői részére tárgyaló- és kisebb konferenciatermet, valamint vendéglátói és rekreációs szolgáltatásokat is kialakítanak.

– A tőkeemelés összegéből az Ipari Centrum Kft. mintegy 92 millió forint erejéig az Ipari Park mellett található 11 hektár földterületet vásárolt meg, az Ipari Park további fejlesztése céljából.

– A Samsung Electronics anyavállalatának személyzeti ügyekért felelős alelnöke járt településünkön. „Nyílt, őszinte, előremutató” tárgyalást folytatott a város vezetőivel.

– Az Önkormányzat pályázatot írt ki a megüresedett fogorvosi állás és a lejárat vezetői megbízás miatt az óvodavezetői és az iskolaigazgatói állások betöltésére.

**Kaszai Tamás**

## Tájékoztató

### a képviselőtestület február 24-i üléséről

## Gasztronómiai est

Hírért, jó hírért hallottuk, hogy Jászberényben 2010. február 25-én a Klapka György Szakközép- és Szakiskola 10. osztályában tanuló diákok, Bobák József szakmai gyakorlatot oktató vezetésével színvonalas, nagyszerű *gasztronómiai estet* rendeztek.

A diákok előre kiadott témákat dolgoztak fel és powerpoint bemutatással készültek.

rasztosan, herőce baracklevéllel. Ehhez az ínycsiklandozó vacsorához alkoholmentes téli puncsot szolgáltak fel a pincérjelöltek.

Nagy sikert arattak a prezentációkkal és a finom étkekkel egyaránt.

Kedves olvasóinknak ajánlom a pandúr-gulyást kipróbálásra, nemcsak azért mert nekem is kedvenc étel, hanem azért is,



A meghívott vendégek és az iskola tanárai előtt mutatták be prezentációjukat. Az egyik legsikeresebb csapatmunka bemutatója Marton Máté és csoportjáié volt, mely a „Szeszes italok” címet viselte.

Az előadások után a diákok által készített ételek és italok kerültek az asztalokra. A menü: pandúr-gulyás, hagymáslepény pa-

mert ez az étel igazi jászági specialitás. (korábbi számunkban megjelent a recept). A *hagymalepény* bármelyik vacsorát kiemelheti a hétköznapi ízek világából, ha szeretettel készítjük el.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

Baliné Bazsó Mária

## Hagymalepény parasztosan

Hozzávalók 9 szelethez:

A tésztához:

- 37 dkg liszt
- 2,5 dl tej
- 4 dkg élesztő
- 6 evőkanál olaj
- 1 teáskanál só
- teáskanál cukor

A tetejére:

- 1,5 kg vöröshagyma
- 20 dkg füstölt, húsos szalonna
- 4 tojás
- 3 dl tejföl
- 1 evőkanál őrölt kömény
- só
- őrölt bors
- a tepszi kikenéséhez margarin

Elkészítés:

A meglangyosított tejből 0,5 dl-t kimérünk. Beleszórjuk a cukrot és belemorzsoljuk az

élesztőt. A lisztet tálba szitáljuk és a közepére mélyedést nyomunk és beleöntjük a feloldott élesztőt. Letakarva, meleg helyen kb. 15 percig kelesztjük. Felöntjük a maradék tejjel, majd belekeverjük az olajat és a maradék sót. A tésztát simára dagasztjuk, és letakarva meleg helyen 30 percig kelesztjük. Közben a vöröshagymát megtisztítjuk és karikára vágjuk. A szalonnát felkockázzuk és nagyobb serpenyőben kiolvasztjuk. Hozzáadjuk a hagymakarikákat és aranyárgára pirítjuk. Sóval, borsal erőteljesen fűszerezzük, majd kihűtjük. A szalonnás hagymát összekeverjük az őrölt köménnyel ízesített tejföllel és a tojással. A kelt tésztát alaposan átgyúrjuk, kinyújtjuk, majd a margarinnal kikent tepsibe fektetjük. Ráhalmozzuk a tejfölszalonnás hagymát és előmelegített sütőbe toljuk. 200 fokon, 45 perc alatt aranyárgára sütjük. Melegen szeletekre vágva fogyasztjuk.

Baliné Bazsó Mária

## Egy új beszélgetős műsor, amire érdemes odafigyelni!

„Azért harcolok, hogy ne érezzem magam másodrendű állampolgárnak csupán azért, mert gyerekeim vannak.” – vallja Nyitrai Kata szerkesztő-műsorvezető, aki hamarosan egy új, érdekes műsorral jelentkezik a közszolgálati televízió. A Női szemmel – ha minden igaz – tabuk nélkül beszél majd olyan témákról, amelyekkel a családok nők napról napra szembesülnek Magyarországon.

Sok minden nincs rendben a társadalmunkkal, és jó lenne végre egyszer őszintén beszélgetni bizonyos dolgokról – mondja Kata, aki amellett, hogy húsz éve dolgozik a televíziónál, maga is három gyermek édesanyja – Hadd mondjak el példát! Elmentem egy étterembe, társasággal, és megkértem a pincért, hogy melegítse meg nekem a bébiételt. Kifejezetten megdöbbentett, amikor saját ismerőseim akadtak ki rajtam, mondván, miért adok a felszolgálónak ilyen extra feladatokat... Ezek után már meg sem lepett, hogy a pincér tűzforrón hozta vissza az ételt.

**Mennyire egyediek az ilyen esetek?**

Sajnos elég gyakoriak, de vallom, hogy ezen lehet változtatni! Bízom a szavak erejében. Ha ezeket a témákat kibeszéljük, felhívjuk rájuk a figyelmet, akkor elindulhat egy szemléletváltás ebben az országban. Ha én vállalom 2-3 gyermeket a karrierem mellett, akkor én a társadalom részéről azt igényelném, hogy ne utáljon azért, mert hangosak vagyunk a boltban, hanem segítsen, hogy minél gyorsabban és könnyebben be tudjak vásárolni. Vagy ha elmegyek ügyet intézni, ne útban legyenek a gyerekek, hanem kapják arra lehetőséget, hogy mondjuk egy játszósobában vigyázzanak rájuk, amíg végzek. Ez nem feltétlenül luxusigény.

**Mennyiben lesz más a Női szemmel, mint a korábbi, „beszéljük meg a társadalom problémáit” típusú műsorok?**

Nem a témaválasztás lesz új. Alaptémákat boncolgatunk, azonban ezúttal nem ismert emberek, sztárok, celebek mutatják meg, hogy miként élnek, hanem civil anyukák, nők mondják el véleményüket, tapasztalataikat. Egy GYES-en levő kismama véleménye például nekem sokkal hitelesebb, mint valakié, akinek ugyan ismerem az arcát, de tudom, hogy nem tud érdemben válaszolni, hiszen nem is ismeri azt GYES elnevezésű élethelyzetet. Nézőink mély beszélgetésekre számíthatnak, ahol vendégeim őszintén körbejárják a témákat, a nézők pedig – velem együtt – sokat tanulhatnak.

**Például?**

Az első adásban egy hatgyerekes anyuka fogja elmondani, hogyan él, és egy 1 gyerekes anyuka teszi meg ugyanezt, amellett, hogy elmondja, miért döntött úgy, hogy neki csak 1 gyerek fér az életébe. Mellettek lesz egy pszichológus szakértő is, akinek nem az a szerepe, hogy eldöntse, me-

lyik a helyes út, hanem hogy elmondja: általában milyenek azok a gyerekek, akik nagycsaládban nőttek fel, illetve azok, akik egykeként.

A második adásban arról fogunk beszélgetni, hogy meddig maradunk/maradhatunk otthon a gyerek megszületése után. Vendégünk lesz egy anyuka, aki szerint a GYES úgy volt jó, ahogy volt, és ő 3 évig minden gyerekével otthon akar maradni, mert szerinte az a legfontosabb. Emellett eljön egy olyan édesanya is, aki minden gyerekénél korábban visszament dolgozni – ötödik gyereke alig múlt el egyéves, amikor újra munkába állt –, de nem gondolja azt, hogy ettől ő rossz szülő lenne. Ebből természetesen lesznek viták, de én ezt nagyon jónak tartom. Egyrészt rengeteget tanulhatunk mindkét nőtől, másrészt láthatjuk végre, hogy komoly vitákat kulturáltan, tanulmányosan, mégis keményen és markánsan is lehet folytatni. Nem kell összeveszni, de a szőnyeg alá sem kell seperi a kényes témákat.

**Mindketten tudjuk, hogy az újságíró szakmában sokszor előfordul, hogy az interjúalanyok a stúdióban karakánul, őszintén elmondják a véleményüket, majd utólag megijednek, és megtiltják, hogy adásba kerüljön a vallomásuk. Ha ilyesmi történik, mit tesz majd?**

Bízom benne, hogy ilyesmi nálunk nem fog megtörténni – igyekszem olyan nőket meghívni, akik nemcsak vállalják a véleményüket, de fontosnak is tartják, hogy elmondhassák azt! Tudja, mi a furcsa? Most, hogy túl vagyunk az első adások felvételén, kiderült, hogy nem is a felvételek után van a probléma, hanem előtte. Például hihetetlen nehéz volt olyan édesanyát találni, aki hajlandó vállalni a nyilvánosság előtt, hogy még a GYED/GYES lejárta előtt vissza akar menni dolgozni. Körülbelül 15 vendégem mondta vissza a szereplést, mert nem akarták, hogy megszólják őket, mondván, milyen anya az, aki beadja a gyerekeit bölcsibe, és elmegy dolgozni... De engem ez csak még jobban eltökél! Bizonyíték, hogy szükség van erre műsorra, és minden fórumra, ahol végre érdemben lehet beszélni a nőket érintő fontos kérdésekről! És az az édesanya, aki végülis vállalta a beszélgetést és az arcát, pontosan azért vállalta, mert tudja, mennyire fontos ez.

Kertész Gábor

**Ha a napot egyfolytában ülve – az autóban, egy irodai széken vagy a kanapén – töltjük, elhízás, cukorbetegség, szívproblémák és a rák különböző fajtái veszélyeztetnek minket.**

A New York Times több tanulmányra is hivatkozik, amelyek mindegyike a hosszas ücsörgés ellen érvel. Azt hihetnénk, nemigen van választási lehetősége annak, aki ülőmunkát végez, de ez így nem igaz. Ha feltesszük, hogy valaki nyolc órát alszik és egy órát sportol naponta, még mindig tovább 15 órából áll a nap. Tehát még ha mozog is rendszeresen, rengeteg idő marad, hogy felesleges kalóriát vigyen be a szervezetébe. Mindez sok kis döntés eredménye: a liftet választja, vagy a lépcsőt?

## Álljon fel, miközben ezt olvassa!

E-maillal ír a földszinti kolléganőnek, vagy lesétál hozzá néhány emeletet? Ha hazaér, kertészkedik, vagy leül a tévé elé? Elsétál a sarki boltba, vagy autóba ül?

Az egészségügyi problémák jó részének a sok ülés lehet a hátterében – hiszen nem használunk annyi energiát ülve, mint ha állnánk. A folyamatos ülés miatt a testben káros folyamatok is lejátszódnak. Patkánykísérletek során bebizonyították, hogy a lipoprotein lipáz (LPL) aktivitása drasztikusan csökken a mozgáshiány miatt – és fordítva, nő, ha a kísérleti állat mozog. Az LPL hiánya számtalan egészségügyi problémát okoz, mert a molekula központi sze-

repet játszik az anyagcsere folyamatában. Ha pedig lassul az anyagcsere, az a mérgező anyagok lerakódásához, a zsírszövet növekedéséhez és egyéb problémákhoz vezet.

Ez a magyarázata például a következőknek: ha valaki sokat sétál – tegyük fel, hogy naponta tízezer lépést tesz meg –, és a teszt kedvéért két héten keresztül csupán 1350 lépésnyit gyalogol, liftet használ a lépcsők helyett, autóval ugrik el valahová, nem pedig sétál, a második hét végére garantáltan romlik az anyagcsereje. Ez pedig az első lépés a cukorbetegség felé vezető úton. Fordítva is igaz: aki ülőmunkát végez, de rendszeresen szünetet tart, nyújtóz-

kodik, sétál egy kicsit a folyosón, és sokat gyalogol, annak az anyagcsereje is javul.

Sokan radikálisan megváltoztatják a munkakörülményeiket éppen emiatt: nem ülnek az íróasztaluknál, hanem állnak a magasított asztalnál, sőt, van, aki taposógépet használ vagy alacsony fokozatra állított futópádon sétál, miközben dolgozik. Megoldás lehet, ha valaki megfogadja: csak akkor tévézhet, ha közben teljes erőbedobással szobabiciklizik, vagy legalább hintaszékben néz tévét – még ez is segít, hogy az izmok ne lustuljanak el. Még az irodai szék helyett használt ülőlabda is segít, főleg azoknak, akiknek gerincproblémáik is vannak. Az egyensúlyozáshoz több izmot kell bevetnie a testnek és aktív ülésre kényszerít.

Forrás: hvg.hu