

# KOMÁRI HÍRMONDÓ



Zalacomár Nagyközség Önkormányzat Lapja | 2019. február – IX. évf. 3 szám

## Az immunrendszer erősítése kisgyermekkorban

Az immunrendszer a **szervezet védekező mechanizmusa** a különböző kórokozók által okozott fertőzések ellen. Az immunrendszer fő feladata, hogy megkülönböztesse a saját és nem saját, vagyis idegen anyagokat és ha ilyen anyaggal találkozik, akkor azt eltávolítsa és megsemmisítse. Ezért fontos kérdés **hogyan tehetjük ellenállóbbá** a szervezetünket. **Kiemelt jelentőségű** probléma ez a **kisgyermek**eknél. Hiszen csöppségeink havonta akár többször is megbetegedhetnek főleg az őszi-téli hónapokban. Az immunerősítő szerek az immunrendszerünk által elvégzett bonyolult folyamatok egy vagy több lépését támogatják, erősítik, stimulálják, melynek eredményeképpen kisebb valószínűséggel lesz gyermekünk beteg, vagy a már kialakult betegségből is hamarabb gyógyul meg.

Védekezőképességünk legfontosabb kritériumai:

- **helyes táplálkozás** (kielégítő mennyiségű vitamin és ásványi-anyag tartalmú étkezés)
- **mozgás – pihenés** egyensúlya (megfelelő mennyiségű sport és alvás)
- **stresszmentes életmód** (gyermekre és szülőre is egyaránt vonatkozik)
- **betegségek** (betegségek átvészélése után erősödik az immunrendszer)

**Kiemelten a táplálkozáshoz kapcsolódó immunerősítő anyagokat szeretném ismertetni és részletezni, illetve milyen természetes immunerősítők léteznek.**

### Vitaminok:

#### C-vitamin

Vízben oldódó antioxidáns hatású vitamin, mely fokozza az immunrendszer működését. Növeli a szervezetünkben az immunrendszer által termelt ellenanyagok koncentrációját, így hatékonyak bizonyultak a baktériumok, vírusok, de újabb kutatások szerint még a rák ellen is. Ezért a megfelelő C-vitamin bevitel rendkívül fontos a fertőzések elleni védekezésben.

#### D-vitamin

Korábban már részletesen áttekintettük a D-vitamin jótékony hatásait a szervezetre és a hiányos állapotban kialakult betegségeket is megismerhettük. A megfelelő D-vitamin ellátottság mind a veleszületett, mind a szerzett immunitás megfelelő működéséhez elengedhetetlen, így fontos a baktériumok, vírusok, gombák okozta fertőzések megelőzésében. A téli hónapokban jelentkező felső-légúti fertőzések és az influenzás megbetegedések is összefüggésbe hozhatók a vitaminnal, így a D-vitaminban gazdag ételek és a pótlás kiemelt jelentőségű.



### Állati és ásványi eredetű anyagok:

#### 1. Propolisz

Ezen természetes anyag rendszeres fogyasztása nagymértékben segíti ellenálló képességünk növelését. A propolisz sikeresen alkalmazható baktérium, vírus, gomba és parazita ellen is egyaránt.

#### 2. Béta-glukán

Sokak szerint a legerősebb immunerősítő anyag, mely bizonyos gombákban, zabban, zöld-árpában és sütőélesztőben is egyaránt megtalálható. A rendkívül gyorsan ható béta-glukán sikeresen alkalmazható megelőzésben és a már kialakult megbetegedésekben is.

#### 3. Cink

A cink is támogatja az immunrendszer működését, hatékony a baktériumok és vírusok elleni küzdelemben, emellett segíti a sebgyógyulást is.

#### 4. Ezüstkolloid

Rendszeres fogyasztása aktiválja a védekezőrendszerünket és pusztítja a szervezetünkben lévő kórokozókat.

(folytatás a 2. oldalon)

Zalakaros Rendőrőrs Zalacomár Körzeti megbízottjai 2019.02.26-án 17:00 órai kezdettel előadást tartanak az időskorúak sérelmére elkövetett bűncselekményekkel és annak megelőzésével kapcsolatban melyre meghívják a 65 év feletti, illetve bármely érdeklődő lakosokat.

Az előadás helye : Zalacomári Művelődési Ház Zalacomár Petőfi u. 9

Az előadás tervezett időtartama: kb 1 óra

## Immunerősítő anyagok

Folytatás az 1. oldalról

### Természetes, növényi eredetű anyagok:

**1. Echinacea (kasvirág)**  
A legismertebb immunerősítő gyógynövény, mely baktérium, vírus és a daganatos sejtek ellen is hatékony.

**2. Grapefruitmag kivonat**  
A közkezdvelt antioxidáns hatású gyümölcsmag kivonat baktérium, vírus és gombaölő hatású.

**3. Fokhagyma**  
A népgyógyászatban használt, régóta ismert gyógyító hatású fokhagyma főleg az őszi-téli hónapokban alkalmas a fertőzések megelőzésére.

**4. Aloe vera**  
Egy rendkívül sokrétű hatással rendelkező gyógynövény, melyben sokféle vitamin és nyomelem megtalálható, az immunrendszer regenerálása szempontjából is fontos.

**5. Egzotikus növények (felnőtteknek):** Lapacho kéreg, Olajfalevél-kivonat, Goji-bogyó



### Probiotikumok:

Ezen „barátságos” baktériumok segítik az emésztést, védik a szervezetet a káros baktériumok ellen, tehát erősítik immunrendszerünket.

Különösen fontos alkalmazásuk antibiotikum szedés, gyomor és bélrendszeri fertőzéskor az emésztőtraktus normál bélflórájának helyreállítására.

Összegezve ismét megállapíthatjuk az egészséges, vitamin és ásványi anyagokban gazdag táplálkozás fontosságát, mely biztosítja szervezetünk megfelelő energia és tápanyag ellátottságát.

Rendkívül fontos, ha gyermekünk „rosszevő” és válogatós, étrendjét tegyük változatosabbá különböző zöldségek és gyümölcsök segítségével, vagy alkalmazzuk a fent említett immunerősítő anyagokat tartalmazó gyógyszertárban forgalmazható készítményeket.

Természetesen ebben a csoportban is széles választékban alkalmazhatunk gyermekünk életkorának és testsúlyának megfelelő gyógyszert vagy étrendkiegészítőt.

A gyógyszertárban találkozunk tablettá, rágótablettá, szirup, oldat vagy csepp formátumú termékekkel egyaránt, de forgalmazhatók már a manapság rendkívül divatos gumicukor, nyalóka vagy szívószál alapú készítmények is, melyek változatos összetételüknek köszönhetően erősítik az immunrendszerünket.

# SULI - HÍREK

## Mátyás emlékévé a suliban

A 2018/19-es tanév őszen kezdődött iskolánkban az a rendezvénysorozat, amellyel Hunyadi Mátyás királyválasztásának 560. évfordulójára emlékeztünk.



A rajz Asarah Pleyer 3. osztályos tanuló munkája

Ennek első fordulójaként szeptemberben, a népmese napján **Mátyás-mondákat és meséket** mutatunk be egymásnak a könyvtárban. Ugyancsak az emlékévéhez kapcsolódott az a **körzeti rajzverseny** is, amelyet „Mátyás, az igazságos” címmel hirdetett meg az alsós munkaközösség. A hatvannégy beérkezett alkotás értékelésére és az ünnepélyes eredményhirdetésre tavaly októberben került sor.

Januárban a rendezvénysorozat zárásaként a felsős tanulók Mátyás korát idézték fel egy történelmi **vetélkedő** keretében. A diákoknak előzetes feladatként Mátyással kapcsolatos gyűjtőmunkát kellett végezni, majd a szerzett ismeretekről játékos feladatok megoldásával adtak számot a csapatok.

Az izgalmas megmérettetésen az alábbi eredmények születtek:

### 1. helyezett:

7.b osztály csapata : Bakonyi Margó, Orsós Melinda, Horváth Boglárka, Marci Kristóf

### 2. helyezett:

8.b osztály csapata : Bogdán Éva, Horváth Annamária, Ács Arnold, Boros Gergely

### 3. helyezett:

7.a osztály csapata : Bogdán Tímea Ilona, Bakonyi Mária, Sárközi Alexa, Bogdán Attila

A tanulók mindhárom programon örömmel vettek részt, ezzel is méltón megemlékezve történelmünk egyik legkiemelkedőbb alakjáról, Mátyás királyról.



## Megemlékezések a Magyar Kultúra Napjáról

Hagyományainkhoz híven idén is megemlékeztünk a Magyar Kultúra Napjáról.

A reggeli műsorban az újságíró szakkörösök szerepeltek, akik **kulturális örökségünk** ápolásának fontosságáról és a **Himnusz keletkezéséről** illetve megzenésítéséről olvastak fel érdekességeket.

Ugyancsak ebből az alkalomból született **együttműködési megállapodás** a zalacomári Somssich Antal Általános Iskola és a kapcai József Attila Művelődési Egyesület között.

Az okiratot Szakáll Tibor intézményvezető és Herzenjak Mária, a művelődési egyesület elnöke látta el kézjegyével a Magyar Kultúra Napja alkalmából rendezett **kapcai ünnepségen**, amelyen iskolánk szavalói is felléptek.

A műsor előtt a résztvevők megkoszorúzták a magyar kultúra jeles képviselői tiszteletére emelt **kopjafát**, amelyet Horváth Ottó zalabaksai polgármester készített. **A rendezvényen beszédet mondott dr. Földes Gyula lendvai magyar főkonzul.**



Az együttműködési megállapodás aláírása. A képen Herzenjak Mária és a kapcai József Attila Művelődési Egyesület elnöke és Szakáll Tibor intézményvezető.

Fotó: Gyuricza Ferenc ZAOL

## Hangos olvasásból és szépírásból jeleskedtek

Az elmúlt héten **hangos olvasásból** mérték össze tudásukat alsós tanulóink.

A versenyzők évfolyamonként különböző terjedelmű és műfajú szöveget kaptak, amelyet előzetes felkészülés után mutattak be a zsűrinek.

### Eredmények:

#### 2. évfolyam:

1. Kovács Annabella 2.b
2. Bogdán Kinga 2.a
3. Bogdán László 2.b

#### 3. évfolyam:

1. Szabó Kristóf 3.b
2. Bogdán László 3.b
3. Bogdán Vivien 3.a

#### 4. évfolyam:

1. Kovács Orsolya 4.a
2. Horváth Sztella 4.b
3. Bogdán Krisztián 4.b



### Ugyancsak most került sor a korábban megtartott szépíró verseny eredményhirdetésére is:

2. évfolyam:

1. Bogdán Regina 2.b
2. Kovács Amanda 2.a
3. Bogdán Csilla 2.a

#### 3-4. évfolyam:

1. Kovács Barbara 3.b
2. Bogdán Zsuzsanna 3.b
3. Bogdán Amanda 3.a

#### 5-6. évfolyam:

1. Bogdán Anita 5.a
2. Herceg Sándor Zsolt 5.a
3. Bogdán Evelin 5.b

#### 7-8. évfolyam:

- Tínó Veronika 8.b
- Bogdán Eszter 7.a
- Bakonyi Margó 7.b

## ÓVODAI HÍREK

### Családi nap

2019.01.16-án szerdán roma családi délutánt tartottunk az óvodában, melynek célja, hogy ápoljon és fenntartsa egy együttműködő kapcsolatot gyerek, szülő és pedagógus között.

Nagy örömmel szolgált, hogy 7 család is képviseltette magát ezen a délutánon, ahol vidám hangulat uralkodott. Volt családrajz készítés, puzzle kirakó, akadálypálya, gyöngyfűzés mesehallgatással.

A rendezvény közös beszélgetéssel zárult majd vendégül láttuk a szülőket, gyerekeket egy kis uzsonnára.



### Elsősegély nyújtási ismeretek bővítése

2019.02.24-én Tóth Nándor Sebestyén végzős mentőtiszt hallgató látogatott el óvodánkba, hogy elsősegély nyújtási ismereteinket elevenítse fel és bővítse.

Elsajátíthattuk azokat az elméleti és gyakorlati elsősegélynyújtási alapismereteket, melyek birtokában képessé válunk munkahelyi vagy akár a mindennapi életünk során bekövetkező balesetknél, rosszulleteknél a szakszerű és eredményes elsősegély nyújtásra, míg a hivatásos orvosi segítség meg nem érkezik. Újraélesztés gyakorlására szolgáló baba is rendelkezésünkre állt, melyen kipróbálhattuk, gyakorolhattuk az újraélesztés helyes technikáját. A program záró perceiben a felmerülő kérdéseinkre válaszolt az előadó.

## Kiállítás és mesebemutató

2019.01.11-én délelőtt került sor óvodánkban az **ÉR-TÉKTÁR-VÁR** EFOP –os pályázat I. ütemének **bemutatójára**. Rendezvényünket több szülő, hozzátartozó is megtisztelte. Timi óvónéni vezetésével kiállítást tekintettek meg az Ügyes kezek szakkör alkotásaiból

Mosolyt csalt az arcokra Tündi néni és a Mesevárás szakkörös gyermekek jellemépítő mesebemutatója, amelynek címe „**A három kívánság**” volt. Zárásként diavetítés keretében felidézhetők a szakkörök első ütemének emlékezetes pillanatait.



## Tájékoztató a főiskolai és egyetemi hallgatók részére, pályázat útján elnyerhető ösztöndíjról

Zalacomár Nagyközség Önkormányzat Képviselő-testületének Szociális és Egészségügyi Bizottsága a szociális gondoskodás helyi szabályairól szóló 3/2015. (II. 25.) számú rendelet 17. § (6) bekezdésének megfelelően ismét meghirdeti főiskolai és egyetemi hallgatók ösztöndíj pályázatát.

**A jogosultsági feltételek a korábbi fordulóéval megegyeznek.**

A felsőoktatási ösztöndíj a kérelmező hallgatót az első alkalommal benyújtott kérelméhez csatolt, a felsőoktatási intézmény által kiállított eredeti hallgatói jogviszony igazoláson „a hallgatói jogviszony megszűnésének - a tanulmányi teljesítmény és követelmények alapján - becsült időpontja” rovatban feltüntetett időpontig, de legkésőbb attól számított egy évig illeti meg. A tanulmányi időbe nem számítanak bele a külföldön végzett tanulmányok, valamint a hivatalosan igazolt rendkívüli események (így különösen betegség, baleset, stb.) miatti halasztás időszakai.

**A pályázók köre:**

Pályázni jogosultak azok a felsőoktatási intézményben (egyetemen, főiskolán) államilag finanszírozott vagy költségtérítéses nappali és levelező tagozaton tanulmányokat folytató, első diplomájukat szerző hallgatók, akik saját maguk és családjuk életvitelszerűen Zalacomár településen élnek és itt bejelentett lakóhellyel rendelkeznek.

**Az ösztöndíj mértéke és folyósítása:**

A felsőoktatási ösztöndíj havi összege 8.000 Ft.

Ha a hallgatónak a kérelem benyújtását megelőző tanulmányi félévben a hivatalosan bejegyzett tantárgyi vizsgaosztályzatainak számtani átlaga legalább 3,8, abban az esetben 10.000 Ft a felsőoktatási ösztöndíj havi összege.

A felsőoktatási ösztöndíj tanulmányi félévre, a II. félév február 1-június 30. közötti 5 hónapjára szól. A felsőoktatási ösztöndíj folyósítására tanulmányi félévenként egy összegben kerül sor a döntést követő hónap 15. napjáig.

**Az ösztöndíj igénylésének menete:**

A felsőoktatási ösztöndíjat igénylő hallgatók a pályázat kiírását követően, a II. félév vonatkozásában 2019. március 31-ig nyújthatják be kérelmüket.

A kérelemhez csatolni kell a felsőoktatási intézmény által kiállított, a kérelem benyújtásakor érvényes hallgatói jogviszony igazolást. Az aktív félévet minden esetben a félévente csatolandó hallgatói jogviszony igazolással igazolja a felsőfokú ösztöndíjat kérelmező hallgató. Ezekben az esetekben a felsőoktatási ösztöndíj a hallgatói jogviszony létrejöttével már igényelhető.

A beérkezett kérelmeket II. félév vonatkozásában 2019. április 15. napjáig bírálja a Szociális és Egészségügyi Bizottság.

A kérelmeket a fent jelzett időtartam alatt a Zalacomári Közös Önkormányzati Hivatal igazgatási ügyintézőjéhez kell eljuttatni, ügyfélfogadási időben.

A kérelmek beszerezhetők a Zalacomári Közös Önkormányzati Hivatal portáján, valamint elérhetők Zalacomár nagyközség honlapjáról.

**További információ:**

Zalacomári Közös Önkormányzati Hivatal, 8751 Zalacomár Tavasz u. 13., 9. iroda

tel.: 00 (36 93) 386-017/16. mellék

e-mail: gyamugy@zalakomar.hu

**Impresszum - Komári Hírmondó** Az önkormányzat hivatalos havilapja

**Kiadja:** Zalacomár Nagyközség Önkormányzata, 8751 Zalacomár, Tavasz utca 13. (tel.: 93/386-017, e-mail: info@zalakomar.hu)

**Felelős kiadó:** Csárdi Tamás polgármester (e-mail: polgarmester@zalakomar.hu)

**Felelős szerkesztő:** Lendvay Lászlóné (e-mail: komarihirmondo@zalakomar.hu)

**Szerkeszti:** Zalacomár Nagyközség Önkormányzata, a Zalacomári Művelődési Ház, a Zalacomári Napköziotthonos Óvoda és a Somssich Antal Általános Iskola