

Alapítva 2011.

# FELGYŐI HÍRMONDÓ

2011. Augusztus

I. évfolyam 1. szám

felgyo.hu/felgyoihirmondo

KIADJA:  
**FELGYŐ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA**  
Felgyő, Széchenyi út 1.  
TELEFON/FAX: 06-63/580-061  
FELELŐS KIADÓ:  
**HORVÁTH LAJOS**  
POLGÁRMESTER

Kiadványunkat honlapunkról is letöltheti .pdf formátumban már a nyomtatott lap megjelenése előtt.

## Tisztelt felgyői Lakosok!

### TOVÁBBI HÍREINK:

#### TUDNIVALÓK A 2011-ES NÉPSZÁMLÁLÁSRÓL

A 2011. évi népszámlálásról a 2009. évi CXXXIX törvény rendelkezik. A törvény értelmében a Magyar Köztársaság területén 2011. október 1-jén 0 órakor fennálló állapotalapulvételével a természetes személyekről és a lakásokról nép és lakásszámlálást kell tartani.

*Folytatás a 2. oldalon*

#### TÁJÉKOZTATÓ A KÖZSÉGI KÖNYVTÁR SZOLGÁLTATÁSÁIRÓL

Könyvtárunk biztosítja a község területén a közkönyvtári ellátást. Korhatárra és érdeklődési körre való tekintet nélkül várunk minden kedves könyvbarátot.

*Folytatás a 3. oldalon*

#### LYME KOR - MILYEN TÜNETEKRE FIGYELJÜNK

A Lyme-kór, mint bizonyos kullancsfajok által terjesztett betegség, nem túl régen került be a köztudatba. A kórkép csak olyan kullancsok csípésével terjed, amelyek maguk is fertőzöttek az ún. Borrelia nevű baktériummal.

*Folytatás a 3. oldalon*



Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy a most kézben tartott Hírmondóval elindítjuk a felgyői lakosság részére összeállított tájékoztató lapunkat, melynek célja a lakosság informálása közérdekű témákban és jogszabályi változásokban egyaránt. Ezután havi

rendszerességgel, minden kedves lakos megtalálhatja majd a postaládájában. A hírmondóban helyet kapnak majd Felgyő Község Képviselő testületének döntései, állandó rovatainkban bemutatkoznak intézményeink, civil szervezeteink, közzé tesszük az aktuális sporthíreket és hasznos közéleti tudnivalókat. Fontosnak tartom, hogy községünk legfontosabb eseményeiről a lakosság első kézből és pontosan értesüljön. Célunk továbbá, hogy a hírmondóban minden generáció találjon magának érdekes olvasnivalót.

Amennyiben ötlete, javaslata van a hírlappal kapcsolatosan kérem írjon a polgarmester@felgyo.hu e-mail címre, írott elképzelését beadhatja a polgármesteri hivatalba.

Horváth Lajos polgármester

## Tudnivalók a 2011-es népszámlálásról

A 2011. évi népszámlálásról a 2009. évi CXXXIX törvény rendelkezik. A törvény értelmében a Magyar Köztársaság területén 2011. október 1-jén 0 órakor fennálló állapot alapulvételével a természetes személyekről és a lakásokról nép és lakásszámlálást kell tartani.

Az **adatszolgáltatás** – a nemzetiségre, az anyanyelvre, a vallásra, a tartós betegségekre és a fogyatékosra vonatkozó kérdések kivételével – **kötelező**.

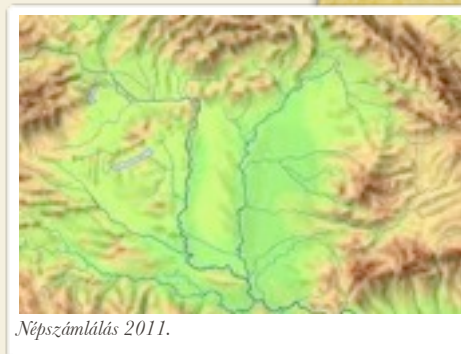
A népszámlálás statisztikai célú, egy adott pillanatra, az eszmei időpontra vonatkozó személy- és lakásösszeírás, amely alapvető jelentőségű adatokat biztosít az ország lakosságáról, a népesség fontosabb demográfiai, iskolázottsági, foglalkozási jellemzőiről, a háztartások és a családok összetételéről, valamint a lakások főbb jellemzőiről.

Az összeírás 2011. október 1. és 2011. október 31. között, a póttöltesírás 2011. november 1. és 2011. november 8. között történik. A számlálóbiztosok előzetesen összeállított adatszolgáltató csomagot kapnak, amely összeírandó címenként tartalmazza a tájékoztató levelet, a kérdőíveket (lakáskérdőív és 1 db személyi kérdőív), valamint a kitöltést segítő útmutatót.

A számlálóbiztos feladata, hogy az eszmei időpont előtt bejárja a számlálókörzetét, ellenőrizze a számlálókörzet címállományának teljességét, és az összeírás körébe tartozó címre eljuttassa az adatszolgáltatói csomagokat, és pontosítsa a címeket.

A lakosság kötelezettségét három módon teljesítheti:

- Az **interneten** keresztül: a [www.enepszamlalas.hu](http://www.enepszamlalas.hu) honlapra kell belépni, ahol egy azonosító és egy egyedi kód megadásával lehetővé válik kérdőívcsomag on-line felületen történő kitöltése. Internetes kitöltés esetén valamennyi ott lakó személynek ezt a kitöltési módot kell választania **2011. október 1-16 között**.
- **Kérdőívek kitöltésével**, a kitöltött papírkérdőíveket a kapott borítékba visszahelyezve a számlálóbiztosnak kell átadnia, amikor az ismét felkeresi az adott címet. A papír alapú önkitalöltésre **2011. október 1-16. között** van lehetőség.
- **A kérdéseket megválaszolhatja személyesen a számlálóbiztosnak**, aki az összeírás céljából **2011. október 1. és 2011. október 31. között** keresi fel. Ehhez szükséges a borítékban található kérdőívek megőrzése.
- Petkovné Tápai Márta jegyző



Népszámlálás 2011.

A 2011. évi népszámlálásról a 2009. évi CXXXIX törvény rendelkezik. Három módon lehet a lakosságnak a kötelezettségét teljesíteni.

## Lyme kor- milyen tünetekre figyeljünk

Nem jár minden kullancs csípés fertőzéssel, de ha kialakul a kór, akkor az egyik legjellemzőbb tünet a bőrön, legtöbbször a csípés helyén, ritkábban elszórtan több helyen kialakuló kokárdaszerű bőrelváltozás, az ún. erythema migrans. Ez a jellegzetes bőrelváltozás egyes esetekben már a csípést követő napon megfigyelhető, máskor hónapok is eltelhetnek megjelenéséig. Jellemzően nem fáj és nem viszket, ezért nem ritkán családtag vagy barát veszi észre a háton, térdhajlatban, vagy egyéb, a fertőzött személy számára nem szembetűnő helyen növekvő foltot. A csípést követő napokban – a bőrelváltozással párhuzamosan, vagy még azt megelőzően - influenzaszerű tüneteket észlelhet a beteg. A láz ritka, inkább csak hőemelkedés, enyhe izomfájdalom, levertség, nyirokcsomó duzzanat, torokfájás jellemző.

A háziorvosunk felhívta a figyelmet, hogy megfelelő védekezéssel, így a kullancsok által terjesztett agyhártya-, és agyvelőgyulladás elleni oltás felvételével mindenki nyugodtan dolgozhat, kirándulhat a szabadban. Évente 50-100 ember betegszik meg az országban kullancsok miatt agyvelőgyulladásban, főleg 20 és 60 év közötti férfiak. Ugyancsak érdekes információ, hogy tévhit az, hogy télen nincs kullancsveszély, ha nincs talajmenti fagy, a vérszívók átvészelik a téli hónapokat is.



Különböző méretű kullancsok

## Tájékoztató a Községi Könyvtár szolgáltatásairól

Tisztelt felgyői lakosok!

Könyvtárunk biztosítja a község területén a közkönyvtári ellátást. Korhatárra és érdeklődési körre való tekintet nélkül várunk minden kedves könyvbarátot. Tájékoztatni szeretném Önöket arról, miért érdemes felkeresni könyvtárunkat. A szépen felújított épületben 14500 dokumentumból és kilenc folyóiratból válogathatnak látogatóink. Lehetőség van helyben olvasásra és kölcsönzésre. Gyermekekkel, unokáikkal várjuk a szülők, nagyszülők látogatását. A Mesekuckóban a mesekönyveken kívül, rajzolási lehetőség és játékok várják a kicsiket. Az Ifjúsági részlegben 2 db számítógép található. Külön informatikai szoba várja 5 db számítógéppel azokat, akik számítógépet kívánnak használni, Internetezni szeretnének. A gyengénlátók számára egy db számítógéppel rendelkezünk. Akinek lehetősége van rá, keresse fel honlapunkat, ahol bővebb információval szolgálunk. Könyvtárunk az e-Magyarország Pont hálózat tagja.

Itt tartja fogadóóráit a falugazdász heti két alkalommal hétfőn és szerdán 8 – 16 óra között.

A vízdíj befizetése, minden hónap 3. és 4. hét csütörtökön 15 – 17 óráig intézhető.

### A könyvtár szolgáltatásai:

Kölcsönzés, helyben használat, Könyvtárközi kölcsönzés, Tájékoztató, Könyvtári rendezvények látogatása, Állományfeltáró eszközök használata, Könyvtári dokumentumok előjegyzése, Számítógép és Internet használat (szövegszerkesztés, adatátvitel, játékok), Elektronikus dokumentumok helyben használata, Fénymásolás - Nyomtatás színesben is -, Szkennelés, Faxolás, Spirálozás.

Keressen fel bennünket személyesen! Önt is várjuk!

### Nyitva tartás:

Hétfő – Kedd: 8 – 16 óra

Szerda – Csütörtök: 8 – 17 óra

Péntek: 10 – 16 óra



Könyvtár

Nem jár minden kullancs csípés fertőzéssel, de ha kialakul a kór, akkor a legjellemzőbb tünet a csípés helyén kialakuló kokárdaszerű bőrelváltozás.



## A rendszeres testmozgás jótékony hatása szervezetünkre

Energiaszükségletünk nem állandó, rendszeresen változik: például ha alszunk, ha gyalogolunk, ha tanulunk, ha dolgozunk. A szervezet az elfogyasztott táplálékokból és italokból nyeri az energiát. Ha az elfogyasztott táplálék energiája meghaladja a tevékenységeinkhez szükséges energiát, akkor felborul az egyensúly, a felesleges energia zsír formájában raktározódik, megindul a súlygyarapodás. (Ha egy 60 kilogrammos hölgy lassan futva 1 óra alatt 9 kilométert tesz meg, az 570 kcal energiafelhasználást jelent - ez 10 dkg csokoládé energiataralmával egyenlő.)

Átfogó testsúlykarbantartással - egészséges táplálkozással és rendszeres fizikai aktivitással - a súlygyarapodás megállítható, illetve megelőzhető, a kívánt testsúlycsökkenés általában megvalósítható.

A rendszeres testmozgás fiziológiai hatásai:

A rendszeres mozgásnak számos kedvező hatása van a szervezetre, ebből mutatunk be néhányat a következőkben.

- A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét azáltal, hogy erősíti a szívizmot, csökkenti a vérnyomást, növeli a vérben a HDL-koleszterin szintet (védő koleszterin), csökkenti az érlemezsedés kifejlődését elősegítő LDL-koleszterinszintet (ártó koleszterin), javítja a véráramlást, növeli a szív teljesítőképességét.

- A 2. típusú diabétesz kialakulásának megelőzésében, illetve kezelésében kiemelkedő szerepe van a rendszeres fizikai aktivitásnak.

- Az izmok erősítésével, az állóképesség fokozásával és a testtartás javításával a gerincbántalmak is megelőzhetőek.
- A rendszeres fizikai aktivitás gátolja a csontritkulás kialakulását is.

- Nem hangsúlyozható elégszer a testmozgás jelentősége a testsúlycsökkentésben, így értelemszerűen az elhízás egészségügyi következményeinek megelőzésében és kezelésében. A rendszeres testmozgással kiegészített testsúlycsökkentő

program zsírtömegvesztést eredményez, és csökkenti a diétás kezeléssel együtt járó izomvesztést. A mozgás hatására csökken a zsírszövet, és növekszik, erősödik az izomzat.

- A fokozott energiafelhasználás nem kizárólag a testmozgás idejére korlátozódik, hanem a testmozgás befejezése után is megmarad (még átlagosan 18 órán át) - szervezetünk akkor is több energiát használ, amikor éppen nem edzünk. Tartósan emelkedik a nyugalmi alpanyagcsere is.

A rendszeres testmozgás egyéb kedvező hatásai:

- Növeli a kitartást, a magunkba vetett hitet, az önbizalmat.

- Csökkenti a szorongást, a depressziót.

- A fizikai teljesítőképesség növelésén kívül a szellemi teljesítményt is javítja.

- Társas emberi tevékenység, amely csökkenti a magányt, az elszigetelődést.

- Gyorsítja a reagálást a külső változásokra, javítja az alkalmazkodóképességet.

- Élménnyé teszi a szabadidőt.

- Rendszeret visz a mindennapokba, növeli biztonságérzetünket.

- Hozzásegít a határozott fellépéshez, a jó megjelenéshez

A rendszeres fizikai aktivitás előnyei "nemre és korra tekintet nélkül" jól ismertek. A testedzés, a sport általános kedvező hatásain túlmenően alkalmazható egyes betegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában. Számos hazai és nemzetközi közlemény állásfoglalása alapján megállapítható:

- A rendszeres fizikai aktivitás (edzés) csökkenti a hipertónia, a diabétesz, a koszorúér-betegség, az elhízás következtében fellépő megbetegedések és a korai halálzási esetek számát.

- Előnyös hatása áthangolja a mozgatórendszert.

- Javul a központi idegrendszer szabályozása.

- Az endokrin rendszer kapacitása nő.

- Az anyagcsere gazdaságosabbá válik.

- Előnyösen befolyásolja az

immunrendszer funkcióját.

- Javul a szervezet oxigénellátása.

A mérsékelt intenzitású és időtartamú fizikai aktivitás is pozitív hatással bír (például heti 4-5 alkalommal végzett 30 perces séta vagy gyaloglás). Már az ilyen mennyiségű és aktivitású mozgás képes javítani az egészségi állapotot és az élet minőségét.

A rendszeres fizikai aktivitás előnyösen befolyásolja a szervezet anyagcsere-folyamatait, amelyek a fiziológiás egyensúly fenntartásában szerepet játszanak.

Rendszeres edzés esetén, a terhelés intenzitása növelhető, mely hatására a szervezet adaptációja és teljesítőképessége javul, ami egyértelmű pozitív hatást gyakorol a mindennapos életvitelünkre.

Írta: Sallai Róbert

Következő számunk  
augusztus 31-én jelenik  
meg.

A tartalomból:

Felgyő története 1. rész

Óvoda hírei

Egészségügy: Mire

figyeljünk

Sport: Teljesítményfokozó  
szerek káros hatásai

Felgyői Hírmondó

I. évfolyam 1. szám

Kiadja:

Felgyő Község Önkormányzata

Felelős kiadó:

Horváth Lajos

polgármester

Nyomtatásban megjelent 500  
példányban.