



# Tiszalöki Hírlap

TISZALÖK VÁROS POLGÁRAINAK LAPJA

XXV. évfolyam 1. szám

Előfizetve: 100 Ft  
Árusoknál: 150 Ft

2015. január

## A Magyar Kultúra Napja

A kézirat szerint Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon fejezte be a Himnusz megírását. Erre az eseményre emlékezve 1989 óta január 22-én ünnepeljük a Magyar Kultúra Napját.

Ebből az alkalomból az ország számos településén tartanak megemlékezéseket, irodalmi esteket és színházi előadásokat. 2014. január 22-én 17 órakor Tiszalökön is erre a napra emlékeztünk a Városi Könyvtár és Művelődési Ház szervezésében. A „bölesódtól a sírodig” című ünnepi műsor keretén belül elsőként a tiszalöki óvodások, a Kossuth Lajos Általános Iskola és Művészeti Iskola diákjai, valamint a Teleki Blanka Gimnázium, Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói szavaltak verseket, majd a Hercegnők jelelték el a közönség számára Imreh András: Szülinapok című versét. Ezt követően Körei László, a Kulturális, Sport, Ifjúsági és Köznevelési Bizottság képviselője Baróti Szabó Dávid: A magyar ifjúsághoz című versével, valamint Mikszáth Kálmán: A népmesén kell elkezdeni és a gyereken – novellarészletével emlékezett meg a Magyar Kultúra Napjáról. A Mámor Színtársulat tagjai önálló műsorral léptek fel, mely során Vig János saját versét mondta el, Molnár Éva és Molnár Ilona közösen énekeltek, majd Bencze Imre: Édes ékes anyanyelvünk című művét hallhattuk Körei Mihály tolmácsolásában, melyet Pappné Kórik Judit éneke követett. Az Ezüsfenyő Nyugdíjas Klub képviselőjében Szentesi Imréné előadásában hallgathattuk meg Radnóti Miklós: Nem tudhatom című versét, majd megzenésített Petőfi versek hangzottak el.

Ezen ünnepi műsor zárásaként Kormorántól az Egy csepp emberség című dalt énekeltek el közösen, s végül Gömze Sándor, Tiszalök Város polgármestere mondott köszönetet a fellépőknek és a felkészítőknek. Felhívta figyelmünket a kultúra fontosságára, valamint a minőségi műsorválasztásra, hogy találjunk magunknak olyan lehetőségeket, alkalmakat, amelyeken keresztül „lelkünket ünneplőbe tudjuk öltöztetni.” Lehet ez városi rendezvény, nemzeti ünnep, vagy a média sokrétű kínálatából választott műsor is.



Kölcsey Ferenc: Himnusz  
A magyar nép zivataros századaiból

*„Isten, áldd meg a magyart  
Jó kedvvel, bőséggel,  
Nyújts feléje védő kart,  
Ha küzd ellenséggel;  
Bal sors akit régen tép,  
Hozz rá vig esztendőt,  
Mebünhögte már e nép  
A multat s jövőndőt!”*



Nagy Vivien

### 2014 Szilveszter

2014. december 31-én Tiszalök város polgárai együtt ünnepelhették az év utolsó napját a Tiszalöki Polgármesteri Hivatalnál, ahol 22 órától zeneműsor várta az érdeklődőket. A zord hideg ellenére több mint 200 ember ünnepelt együtt. A visszazámlálást megelőzően Gömze Sándor, Tiszalök város polgármestere mondott köszöntő beszédet, melyben az újévre vonatkozó jókívánságok mellett az összefogás



és a közös együttműködés fontosságára is felhívta a város lakosságának figyelmét. Éjfélkor a jelenlévők pezsgős koccintással köszöntötték az újévet, majd látványos tűzijáték vette kezdetét. A rendezvény lebonyolítása pályázati forrásból valósult meg. A szervezésért köszönet illeti a Városi Könyvtár és Művelődési Ház dolgozóit. Jövőre is ünnepeljünk együtt!



Nagy Vivien

### Hajnal ötig...

Hagyomány ide vagy oda, a szilveszter az eljön, és valamilyen formában ünneplünk. Elbúcsúztatjuk az óévet és várankozásokkal, reményekkel teli szívvel köszöntjük és várjuk az újat. A Polgárok Tiszalökért Egyesület hagyományt teremtő módon meghirdette a Szilveszteri bált a mulatni vágyók számára. Legnagyobb gondot a zenekar kiléte okozta. Egy félreértés miatt majdnem elmaradt az évbúcsúztató. Egy betegségre utaló beszélgetésből azt gondoltuk, hogy zenekar nélkül maradhatunk. Nem, nem! Mindenki jól van, jöhet a szervezés. Az óvodásokkal kötött együttműködésünk segítette a másik nagy feladat megoldásában. Az intézményvezető asszony és a szülői munkaközösség segítségével rendkívül sok és értékes tombolatárgy vagy nevezzük ajándéknak kerülhetett kisorsolásra. Köszönettel tartozunk a munkában részt vállaló óvodai közösségnek és a már oly sokszor felkeresett vállalkozóknak, akik bőkezűen támogatták a rendezvényt. Kilencvenhat mulatni vágyó fogadta el a meghívást a „Tisza Étterembe”, ahol este hét órától szolt a „Hobby Band”



zeneje. Pihenő alig volt, hiszen táncolni jött mindenki. A vacsora finom és bőséges volt, akárcsak az éjfélkor feltálatlalt töltött káposzta és a hidegtál. Megemlékeztünk a határon túliakról is, 11 órákor elénekeltük a Székely

himnuszt. Tombolasorsolás, tánc és máris éjfél lett. A Himnuszunk után a pezsgős köszöntgetések és jókívánságok következtek. A rendkívül jó hangulatú szilveszteri bál hajnal öt órákor még tartott, bár a kitartóbbak is kezdtek fáradni. Új év, új remények. Aztán olyan jó volt 2015-ben ágyba bújni és pihenni-pihenni... Köszönjük a szervezők, az ovisok, a támogatók, az étterem dolgozó munkáját. A „Fagykergető Bál” szervezésén már gondolkodunk. Ha lesz rá igény február végén vagy március elején megrendezzük.

Minden kedves olvasóknak Boldog Új Esztendőt kíván a

*Polgárok Tiszalökért Egyesület*

### Újév

Ismét átléptük az új év küszöbét,  
Múlnak az évek, s marad a remény.  
Szétcincált életek és mindennapi gondok,  
Ez az, amit az óév az emberekre hagyott.

Emberi sorsok, megtörték és búsak,  
A jövő ettől már nem lehet rosszabb.  
Ne csüggedjünk, hisz nagy a nép ereje,  
Összefogva, Együtt kell menni előre.

Ki kell állnunk egymásért a bajban,  
Osztoznunk közösen minden jóban, s  
rosszban.  
Az összefogás kulcsa: vasakarát legyen,  
Ne alázza meg senki, a nép erős legyen.

Meghitt békében végezzük munkánkat,  
Csak úgy jutunk előre, ha bízunk  
egymásban.  
Igazi tettekre, s igazságra vágyva  
Jobb élet jöhet e világra.

Szitok és átok ne jöjjön a szánkra,  
Segítő jó lelkek találjanak egymásra.  
Szívek melegsége s annak jósága  
Hasson, szóródjon az egész országra!

**Kotosz Istvánné**  
2015. Január

### Új esztendőben

„Karácsony volt.  
Széthintette köztünk békéjét a kis Jézus.  
Mint csillagnyi hópehely borította szívünket a szeretet.  
Itt az Új Év!  
Maradjon a szívünk hópihefehér, s meleg!  
Legyünk tiszták, türelmesek!  
S bennünk, amíg élünk,  
csendes-szerényen éljen az emberszeretet!”

#### (Galambos Bernadett: Újévi üzenet)

Ismét magunk mögött hagyunk egy évet, s néhány napja egy újév kapuját léptük át. Az elmúlt néhány hét, a várakozással teli Adventi időszak, a karácsonyi ünnepek bensőséges szépsége mindenkinek lehetőséget adott arra, hogy visszatekintszen az elmúlt hónapokra, és mintegy leltárt készítve lezárja az évet. Azt hiszem, nem tévedek, az elmúlt év mindenki számára tartogatott – úgy a magán-, mint a közéletben – örömteli, aggodó és bizakodó időszakot. A rohanó hétköznapiak, a rengeteg feladat és kötelesség mellett sok esetben nem vesszük észre az élet apró kis örömeit, a madarak csicsérgését, a tavasz ébredését, a fák, virágok szépségeit, a körülöttünk élők gondjait, örömeit. Pedig érdemes néha megállni, és

látni is! Év végén a közmédia „Jónak lenni jó” felhívására megmozdul az ország, és adományokkal igyekeznek pótolni a pótolhatatlant. A költő szavaival: „... aki jóságot vet, szeretetet arat”. Nagyon szép és nemes dolog, hiszen adni jó, ami nem ér fel semmi földi jóval. Ez a szeretet érzetének, az empátiának meggyökereztetése, amit jó lenne az év többi napjaiban is gyakorolni! Szilveszterkor éjfél után és az újév első napjaiban mindenki így köszönti egymást: „Boldog új évet!” Úgy hiszem e néhány szó mögött valóban ott él valamennyiünk szívében az a vágy, hogy ez így is legyen. Ebben a néhány szóban benne rejlik az a kívánságunk is, hogy legyenek egészségesek, elégedettek, türelmesek és szeretettel teliek családtagjaink, barátaink, szűkebb és tágabb környeztünk. Az Új Esztendő minden napjára próbáljuk elosztani a bennünk lévő „jót”, hogy ez által gazdagabbá, bölcsébbé és szerethetőbbé váljunk. A költő, Vörösmarty M. soraival kívánok mindenkinek egészségben, szeretetben, bölcsességben, békességben gazdag Új Esztendőt:

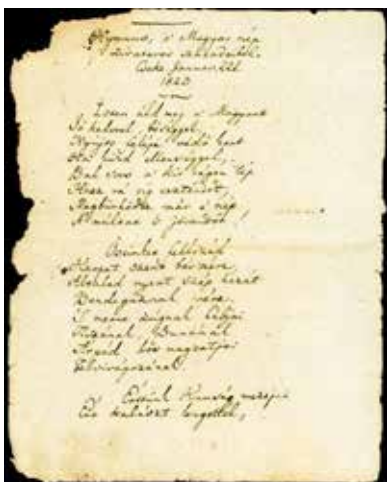
„Mi az mi embert boldoggá tehetne?

Kincs? Hír? Gyönyör?.....

Legyen bár mint özőn, A telhetetlen elmerülhet benne,

S nem fogja tudni, hogy van szívöröm”.

*Bényei Péterné*



### Január 22 – A Magyar Kultúra Napja

A kézirat tanúsága szerint **Kölcsey Ferenc 1823-ban e napon fejezte be a Himnusz megírását.** Ennek emlékére 1989-től január 22-én ünnepeljük A magyar kultúra napját, és 1993-tól már a pedagógusokat is ekkor tüntetik ki (de a pedagógusnap június első vasárnapjára esik). A magyarságnak a 19. századig nem volt nemzeti himnusza. Az 1815-től Szatmárcsekén élő Kölcsey Ferenc a bécsi udvar alkotmánytipró intézkedéseinek fokozódása idején, 1823 januárjában írta hazafias költészetének legnagyobb remekét, a Hymnust. Először 1829-ben Kisfaludy Károly Aurorájában jelent meg, a kéziratban még szereplő „Magyar nép zivataros századaiból” alcím nélkül, 1832-ben, Kölcsey munkáinak első kötetében már a szerző által adott alcímmel látott napvilágot. A Himnusz megzenésítésére 1844-ben került sor pályázat keretében, amelyet Erkel Ferenc, a Nemzeti Színház karmestere nyert meg a zsűri ítélete szerint. **A művet 1844. július 2-án mutatták be a Nemzeti Színházban, hivatalos állami ünnepségen 1848. augusztus 20-án csendült fel először.** A 191 éves Himnuszt a

**közmegegyezés tette nemzeti imádságunkká,** hivatalosan azonban csak az 1949. évi alkotmányt alapjaiban módosító 1989. évi XXXI. törvény iktatta nemzeti jelképeink sorába. A magyar kultúra napjáról való megemlékezés gondolatát **ifjabb Fasang Árpád zongoraművész vetette föl** 1985-ben, majd a Hazafias Népfront fórumain hívta fel a figyelmet egy ilyen ünnep fontosságára. «Ez a nap annak tudatosítására is alkalmas, hogy az ezeréves örökségből meríthetünk, és van mire büszkének lennünk, hiszen ez a nemzet sokat adott Európa, a világ kultúrájának. Ez az örökség tartást ad, ezzel gazdálkodni lehet, valamint segíthet a mai gondok megoldásában is» - mondta a kezdeményező. Azóta a magyarság idehaza, a határokon túl és szerte a világban megemlékezik január 22. alkalmával a magyar kulturális értékekről. **Díjakat adnak át, koncerteket rendeznek, irodalmi esteket és színházi előadásokat tartanak.** Többek között ekkor adják át a Márai Sándor-díjat, a Csokonai Vitéz Mihály Alkotói Díjat és a Bessenyei Ferenc Művészeti Díjat, valamint a közművelődés minőségfejlesztéséért járó Minősített Közművelődési Intézmény Címet és a Közművelődési Minőség Díjat, a legjobb szolgáltatást nyújtó könyvtáraknak a Minősített Könyvtár Címet, Kolozsvárott pedig az Erdélyi Magyar Kortárs Kultúráért Díjat.

## Farsang

A farsang vízkeresztkor (január 6.) kezdődő és hamvazószerdáig (változó időpont) tartó, évszázadok óta évente megismétlődő ünnepsorozat, nagyon gazdag szokáshagyománnyal. Megelőzi a karácsonyi ünnepkör, és követi a húsvéti ünnepkör, pontosabban annak kezdete, a húsvétot megelőző 40 napos böjt. A hagyományok szerint ez az önfelelt mulatozás, dús lakomák időszaka, amikor búcsúzunk a téltől és köszöntjük a tavaszt.

### Farsangi népszokások

A tél és tavasz küzdelmét szimbolizáló, eredetileg pogány ünnepséget - sikertelen üldözését követően végül - a keresztény egyház is elfogadta, és keresztény elemekkel ruházta fel. Bár a farsang hazája Olaszország, Magyarországon a német fasching szót vettünk át a karnevál helyett ezen időszak, és a hozzátartozó hagyományok megnevezésére. Nem kötődik hozzá jelentős vallási ünnep, alapvetően néphagyományokra épül. A farsangot a mulatozás, lakomák, vidámság, életöröm, szórakozás, bolondozás, tánc, bálók jellemzik, azaz az önfelelt ünneplés a húsvéti böjt előtt. A gazdag lakomákkal a természetet kívánták bőségre ösztönözni. Hagyományosan ilyenkor tartották az esküvőket is. A legismertebb farsangi népszokások az asszonyfarsang, alakos játékok, farsangi jelmezek, köszöntők, farsangtemetés. Farsanghoz kötődik egyik legérdekesebb népszokásunk, a mohácsi busójárás is. Az ételek közül Magyarországon tipikusan a húsételek, **kocsonya**, káposzta és a farsangi fánk terjedtek el. A farsang utolsó napja húshagyó kedd, és a másnap, hamvazó szerda, már a nagyböjt első napja. Ezt egy napra felfüggesztve, **torkos csütörtökön** elfogyasztották az összes maradék ételt (mai modern verzióban az éttermek kedvezményekkel várják a vendégeket egy kiadós lakmározásra). A farsangi időszak legjellegzetesebb édessége és egyben étele a farsangi fánk. Garantáltan még a legnagyobb akaraterővel rendelkezők sem bírják ki, hogy legalább farsangi időszakban ne csábuljanak el egy finom farsangi fánk kedvéért! Farsangkor fánkot kell enni, és illik házilag is készíteni! A jó hír az, hogy a bonyolultnak és kényesnek tartott szalagos fánkon kívül más fánkok is léteznek, érdemes változatosságot vinni a fánk repertoárunkba. A farsangi szokáshagyományokhoz tartozó farsangi fánk ugyan csábítóan finom édesség, mégis elkészítésére általában csak a bátrabbak vállalkoznak. A fánk alapesetben élesztős, édes kelt tészta, amelyet bő olajban kisütünk, és a tökéletes eredmény érdekében baracklekvárral töltünk. Nemzetközi kitekintés: természetesen a különböző nemzetek saját fánkja, fánk megfelelője is megtalálható, így a német Berliner Krapfen, az amerikai donut, a francia beignet. A legismertebb farsangi fánk a szalagos fánk, amely nevét a barna fánkon körbefutó, a fánk tökéletességét jelző fehér csíkről kapja. Ahhoz, hogy ez a szalag és a fánk is tökéletes legyen, bizony kell némi rutin, és néhány fortély, például: kiváló és szobahőmérsékletű alapanyagok, a megfelelő fánk méret, bőséges és kellő hőmérsékletű olaj, stb. A farsangi szalagos fánk általában vizespohár nagyságú, aranybarna színű, gömbölyded. Szintén ismert még a csöröge, vagy forgácsfánk, és a rózsafánk, ezek elkészítése némileg egyszerűbb, de szintén olajban történő sütést igényelnek.

### Egy közismert fánk recept

#### Hozzávalók:

- \* 50 dkg liszt
- \* 1/8 l tej
- \* 12 dkg puha vaj
- \* 5 dkg élesztő
- \* 2 tojás
- \* 2 tojássárgája
- \* 6 dkg cukor
- \* cs vaníliacukor
- \* csipetnyi só
- \* 0,5 dl rum
- \* 1 db citrom reszelt héja
- \* sütéshez olaj
- \* tálaláshoz porcukor, esetleg lekvár



#### Elkészítés:

Az élesztőt kevés langyos tejben feloldjuk, adunk hozzá egy keveset a kimért lisztből és cukorból. Ezt a tésztát meleg helyen, letakarva kelesztjük (kb. 30 perc). A maradék tejet a tojásokkal, tojássárgájákkal, sóval, rummal, cukorral,

vaníliacukorral, citromhéjjal elkeverjük. Hozzáadjuk a megkelt tésztát és a maradék lisztet. Végül beledolgozzuk a puha vaját és (lehetőleg géppel) alaposan összegyúrjuk. 15 percig pihentetjük. 5 dkg-nyi adagokat kiveszünk a tésztából, enyhén lisztes kézzel golyóvá formázzuk, egymástól kellő távolságban lisztezett deszkára tesszük, majd a golyókat széles szájú vizes pohár talpával egyformára lelapítjuk (kb. ujjnyi vastagra), konyharuhával letakarjuk és meleg helyen ismét kelesztjük (legalább 30 perc). Nagyobb lábasban olajat forrósítunk. A fánkokról a konyharuhát sütés előtt 10 perccel levesszük, hogy a felszínük kissé megszáradjon, vagyis kérget kapjon. A meleg olajba tesszük a fánkokat először a felső oldalukkal lefelé, és fedő alatt kb. 3-4 percig sütjük. A fedőt levesszük, megfordítjuk óvatosan a fánkokat és a másik oldalon is világosbarnára sütjük (fedő nélkül). A fánkokat kivesszük az olajból, papír kéztörölkön lecsepegtetjük, porcukorral megszórvva, esetleg lekvárral töltve tálaljuk.

#### Tippek:

- \* Az összegyúrt tészta inkább híg legyen, mint kemény.
- \* Az 5 dkg a tésztából kb. sárgabarack méretet jelent, elegendő egyszer lemérni, utána bízzuk a szemünkre az adagolást. A golyózás előnye a nyújtással-szagatással szemben, hogy nem kerül felesleges liszt a tésztába, és szabályosabb lesz a fánk formája.
- \* Aki ragaszkodik hozzá, ujjnyi vastagra nyújthatja a tésztát, és hagyományos fánkzsagatóval kiszaggathatja.
- \* Szébb lesz a szalag a fánkon, ha a fánkok először olajba kerülő felszíne sütés előtt kérget kap.
- \* Fontos, hogy a tésztát valóban meleg helyen kelesszük. A hozzávalók legyenek szobahőmérsékletűek.
- \* Az olaj legyen kb. 160 fokos, azaz elég meleg, nem túl meleg, hogy a fánk átsüljön, ne csak barnuljon. Az olaj hőmérsékletet az olajba tett fakanállal ellenőrizhetjük, ha buborék képződik a nyél körül, elég meleg. Érdeemes próbasütést végezni.
- \* Ne hagyjuk felügyelet nélkül a fánkokat sütés közben.



## Valentin-napi JÁTÉKONYSÁGI BÁL

A tiszalöki Művelődési Házban  
2015. február 21-én szombaton  
19 ÓRÁTÓL

Fővédnök: Gömze Sándor polgármester

Játszik a **Hobby Band**

**TOMBOLA: 200 FT**

**Vacsora:**  
párizsi szelet,  
Budapest flekken,  
vegyes és zöldségköret,  
savanyú uborka  
pogácsa

**Éjfélkor hidegtál**

**Műsor: Mámor Szintársulat**

**Belépőjegy: 3800,-Ft/fő**

Jegyek kaphatóak a  
tiszalöki  
Városi Könyvtárban  
Info: 42/578-022



**Pártolójegy: 600 Ft,**  
rész vesz a tombolasorsoláson

A bevételből a művelődési ház színpadát újítjuk fel.

# TÁNCOLJUNK!

Gyere bulizz, lazíts és  
formáld a tested s lelked!



## Az első óra ingyenes!

KORHATÁR NÉLKÜL

### KEZDŐ TÁNC TANFOLYAMOK TISZALÖK

Társastánc: 2015. március 6. (Péntek) 18:00  
Salsa: 2015. március 6. (Péntek) 19:30

**Helyszín: 4450 Tiszalök, Kossuth utca 27.  
Művelődési Ház**

Regisztrálj e-mail-en, vagy a Facebook oldalunkon  
és megküldjük Neked a kedvezményre jogosító  
kuponod, melynek értéke 1 000 Ft.

Várjuk jelentkezésedet az alábbi elérhetőségeken:  
E-mail: [bailandotancstudio@gmail.com](mailto:bailandotancstudio@gmail.com)  
Telefon: +36 20 496-8420  
[www.facebook.com/bailandotancstudio](http://www.facebook.com/bailandotancstudio)



Nálunk mindent  
megtalálsz!



### Tanácsok jégen tartózkodáshoz kapcsolódóan

A szabad vizek és azok környékei egész évben kedvelt kirándulóhelyek, a hétvégi programok gyakori helyszínei. Ez a legmarkánsabban nyáron, jó időben jellemző, de nincs ez másként a téli időszakban sem, amikor az egyes befagyott vízfelületeket a korcsolyázók lepik el, vagy éppen a nyugodtabb, háborítatlanabb részeken a horgászok jelennek meg. Mind gyermekekre, mind felnőttek egyaránt vonzerőt gyakorol a befagyott víz, mely ugyanakkor komoly veszélyeket rejt magában. **Sokszor az emberek felelőtlen viselkedésének és a jég tulajdonságának nem megfelelő ismerete miatt következnek be a jégbeszakadások**, melyek sok esetben sajnos halálos kimenetelűek. A Rendőrség elkötelezett abban is, hogy az ilyen tragikus balesetek számát csökkentse, melyben a figyelem felhívásának, az emberi hozzáállásnak, a veszélyhelyzetek elhárításának rendkívül fontos szerepe van. Nem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy **a hirtelen hőmérsékletváltozások, illetve a tartósan enyhe időjárás nagymértékben megváltoztathatják a jégtakaró tulajdonságait**, ezáltal az veszélyessé, kiismerhetetlenné válhat. **A szabadvizek jégén tartózkodni csak akkor szabad, ha a jég kellő szilárdságú, nem olvadt, nem mozog.** Fontos, hogy a fagyás alatt lévő jeget ne terheljük túl, így a kb. 8 cm vastagságú jég már alkalmas lehet arra, hogy rajta tartózkodjunk, de igazából **a kb. 12 cm vastagságú jég az, amely már akár egy csoport egyidejű jégen tartózkodására, illetve sportolásra is alkalmas**, de pl. a szánkókkal való biztonságos jégen tartózkodáshoz kb. 18 cm vastagság ajánlott.

A szabad vizek jégén tartózkodni azokon a helyeken szabad, amelyek nem esnek tiltó rendelkezés alá. Ennek megfelelően tájékozódjunk, hogy a tiltások mely részekre vonatkoznak. Alaprendelkezésként **TILOS a szabadvizek jégén tartózkodni az alábbi esetekben:**

- éjszaka és korlátozott látási viszonyok között,
- járművel, a biztonságos munkavégzés kivételével,
- kikötők és veszteglőhelyek területén,
- folyókon és azok mellékágain.

A vonatkozó jogszabályi rendelkezés szerint, aki jégen jégkitermelést folytat, vagy a halak oxigén ellátását biztosító, 1 négyzetméternél nagyobb léket vág, köteles a jégmentessé vált területet 1 méteres magasságban elhelyezett, legalább 10-10 centiméter széles, piros-fehér csíkozású korláttal ellátni. A kihelyező a jégmentessé vált területet jelző eszközöket köteles eltávolítani a figyelmeztető jelzés elhelyezésére okot adó körülmény megszűnésekor.

A következő jogszabályi rendelkezés leginkább a horgászokat érinti, miszerint **aki a jégen 1 négyzetméternél kisebb léket vág, köteles a jégmentessé vált területet legalább 50 méterről jól felismerhető módon megjelölni**, amelyhez a vízparton

található természetes anyagokat (pl. nád, sáskéve, száraz ágak) is fel lehet használni.

**Következzen néhány jó tanács, amennyiben bajba kerülnénk, mert a veszély elhárítása épp olyan fontos, mint a megelőzés.**

- Ha a jégen tartózkodása során gyanús ropogást, recsegést hall, azonnal feküdjön minél nagyobb testfelülettel a jégre és próbálja meg a legközelebbi biztos pontot hason csúszva elérni.

- Beszakadás esetén a kihüléstől való félelem és az esetleges pánik miatt az ember ösztönösen mozgásba kezd, de mégis igyekezzünk kerülni a felesleges mozdulatokat, ezáltal megőrizve a ruházatunkban lévő szigetelő légréteget. Igyekezzünk a lábunkkal a jég szélét elérni és a part felé előrelökni magunkat, illetve segítséget kérni.

- Ilyen esetekben sajnos a kihülés és a végtagok elgyengülése a legnagyobb ellenségünk, az ilyen vízben ez akár 10-15 perc után is megtörténhet. Emellett a jéghideg víz alatt oxigén nélkül az átlagember néhány másodpercig bírja csak.

- Fontos, hogy ha partot értünk, azonnal menjünk meleg helyre, szárítkozzunk meg, testünket töröljük szárazra, igyunk forró, meleg italt. Figyelem, kávé és alkohol fogyasztása tilos!

- Nem lehet elégszer felhívni rá a figyelmet, hogy soha ne kezdjünk felelőtlenül mások mentésébe, mert ezzel saját életünket is kockáztatjuk, emellett további jégbeszakadások történhetnek, így nemhogy segítünk, sokkal inkább csak tetézzük a bajt.

- Lehetőleg hívjunk segítséget és a mentést végző személyt kötelekkel, társakkal biztosítsuk. Ha más eszköz nincs, egy hosszú, de erős ágat, vagy akár ruhadarabot nyújtsunk a jégbeszakadtnak. Ha többen vagyunk, akkor egymás lábát fogva, mint egy hason fekvő lánc tudunk segíteni.

- Ha lékhorgászatra indulunk, hasznos lehet egy hosszú botot magunkkal vinni a jégre, mely hasznos lehet akkor, ha a jég beszakad alattunk, mert a botot keresztbe fordítva magunk előtt az fogást adhat, és ezáltal segítséget nyújthat, hogy a vízből minél hamarabb kimásszunk.

- Ha többen vagyunk a jégen pl. horgászat közben, javasolt, hogy kötél is legyen nálunk. A kötelet úgy is használhatjuk, hogy azt egymástól megfelelő távolságra (legalább 15-20 m) tartózkodva valamennyien a derekunkhoz rögzítjük, így ha valaki bajba kerül, a kötél segítségével segíteni tudunk. Ha egyedül horgászunk, akkor a kötél másik végét a parton lévő fához, tárgyakhoz is kiköthetjük.

A jégen tartózkodás szabályainak megszegése miatt a rendőr, a közterület-felügyelő, a halászati őr és a hivatásos katasztrófavédelmi szerv erre felhatalmazott ügyintézője helyszíni bírságot szabhat ki. Az ilyen szabályszegést elkövetőt figyelmeztethetik is, de vele szemben szabálysértési feljelentést is tehetnek.

## EGÉSZSÉGEDRE!

### Fosszuk ki a nyugdíjasszát! Legyünk sokáig egészségesek!

Az előző néhány lapszámomban több cikkben foglalkoztam az egészséges életmóddal. Szeretném most összefoglalni azokat az ismereteket, amelyek szerintem segítenek abban, hogy tovább maradjunk egészségesek. Azt tudjuk, hogy genetikailag kódolva van belénk egy bizonyos élettartam, ám ezt jelentősen módosíthatjuk akár pozitív, akár negatív irányba. Határozottan állítom, hogy elsősorban rajtunk múlik, hogy meddig élünk, és milyen egészségi állapotban. Vannak tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni (környezetszennyezés, antibiotikummal telepumpált hússok, stb.), de ha törekszünk az egészséges életmódra, még ha jelenleg



gyengébbek is a kilátásaink, akkor is sokat javíthatunk rajta. Tudom, hogy nehéz egyik pillanatról a másikra fölforgatni eddigi életünket, nem is muszáj mindent azonnal megváltoztatni. Kis lépésekkel is eljuthatunk a célunkhoz. Azt azonban fontosnak tartom, hogy ne áldozatként, nehézségként gondoljunk a változásokra. Tekintsük úgy, hogy ez egy elérendő pozitív változás, amely sok-sok kellemes dolgot tartogat számunkra! Nem lemondásról van szó, hanem elérendő célról, amely kellemes lesz. Nem állítom, hogy ez könnyű, hiszen ha az lenne, akkor csupa egészséges nyugdíjas bácsival, néniel találkoznanánk a hegyekben túrázás közben. Nem gondolom, hogy ez illúzió. Jó pár évvel ezelőtt láttam a Fertő tó mellett, hogy az osztrák nyugdíjasok tömegesen tekernek a tó körüli bicikliúton, sportosan felöltözve, kobakkal a fejükön, egészségesen kipirulva, vidáman. Igazán cukik voltak! Emlékszem, akkor felmerült bennem a kérdés, hogy én vajon ilyen aktív, fitt leszek-e ennyi idős koromban? Az akarok lenni, úgyhogy teszek is érte! Érdekes, hogy amikor veszünk egy autót, akkor azt rendszeresen karban tartjuk. Ápoljuk, simogatjuk, rendszeresen cseréljük az olajat, szakemberhez visszük átvizsgálásra. Időt, energiát, pénzt áldozunk rá, hogy tökéletesen működjön. Ön a saját egészsége érdekében megtesz ennyit?

#### Mit tehetünk egészségünk érdekében?

Biztosan sokan tettek újrán fogadalmakat, amelyek az egészséggel is kapcsolatosak. Remélem sikerült még kitartani, innen is biztatom őket, csak így tovább! Ha valaki komplex fogadalmat tett, és újrától rendszeresen mozog, leszokik a dohányzásról és egészségesebben táplálkozik, 90 százalékkal csökkenti a cukorbetegség, 80 százalékkal a szívbetegség és 50 százalékkal a rák kialakulásának kockázatát. Ez azért nem semmi! Ezért már érdemes! Nem mindenkinek sikerül az ilyen drasztikus életmódváltás, de bármilyen kis pozitív elmozdulás is a javunkra válik. Ha jelentős túlsúllyal rendelkezünk, és holnaptól hetente háromszor fél órát még nem túl megerőltető mozgással töltünk, azzal már sokat teszünk azért, hogy fölösleges zsírtól szabaduljunk meg, amely további folyamatokat indít el egészségünk visszanyerése irányába.

Nézzük meg, mit tehetünk azért, hogy minél tovább megőrizzük egészségünket. Hippokratész írta: „ha nem vagy kész változtatni az életeden, nem tudok segíteni rajtad”. Ezt majdnem 2500 éve írta! Valamit nagyon tudott ez az ember, nem hiába idézzük még ma is!

#### Mozgás

Az ideális az lenne, ha hetente legalább ötször harminc percet intenzíven mozognánk. A mozgás karbantartja az ízületeinket, csontozatunkat. Rendszeres testmozgással megelőzhető az elhízás, így segít megelőzni a cukorbetegség, a szív-érrendszeri betegségek kialakulását. Pozitívan hat a lelkiállapotunkra is, oldja a stresszt, hangulatunk, életkedvünk pozitívan változik. Ez a legjobb depresszió elleni „szer”. Mindegy mit sportolunk, a lényeg az, hogy aktív izommunkát végezzünk.

#### Táplálkozás

Ne a diétával, a táplálkozással foglalkozzon! A szükséges táplálék megvonása a szervezettől ugyanolyan hiba, mint a fölöslegesen bevitt kalóriák. Csak ártunk a testünknek, ha éheztetjük. Rendszeresen megfelelő mennyiségű és minőségű ételt kell fogyasztanunk. Táplálékunk tartalmazzon bőségesen zöldségeket, gyümölcsöket, olajos magvakat, sovány hússokat, tengeri halakat, teljes kiőrlésű péksüteményeket, élőflórás tejtermékeket. Lehetőleg kerüljük a cukrokat, zsíros ételeket, erős fűszereket, a túlzott sófogyasztást, tésztaikat, zsíros vörös hússokat. Tartsuk magunkat a 80%-os szabályhoz, ne lakjunk jól 100%-osan, de ettől többet végképp ne együnk! Ideális, ha a táplálékkal be tudjuk vinni az összes szükséges tápanyagot, nyomelemet, vitamint, de hogyha ez nem lehetséges, akkor, de csak akkor pótoljuk étrend-kiegészítőkkal, vitaminokkal.



**Igyunk!**

Életfolyamatainkhoz elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű víz, folyamatosan elhasználódik, anyagcsere folyamatainkkal állandóan veszítünk. Az egyensúly fenntartása érdekében pótolnunk kell a veszteséget. Erre legmegfelelőbb a tiszta ásványvíz vagy csapvíz. Semmiképp nem alkoholtartalmú ital! A túlzott alkoholfogyasztás kifejezetten káros, ám az adott italnak megfelelő napi egy pohár megengedett.

**Nyugodtan éljünk sokáig!**

Az egészen biztos, hogy lelki bajaink gyakran szervi betegségeket okoznak. A lélek betegségeivel is egyre gyakrabban találkozunk, ezért ez a tényező is ma már ugyanolyan fontos, mint a fentebbiek. Az egészséges test és az egészséges lélek szoros kölcsönhatásban van, oda-vissza hatnak egymásra. Nehéz azt elképzelni, hogy egy lehangolt, depressziós, rosszindulatú, borúlátó, irigy ember sokáig egészséges marad. Nyafoghatunk, hogy ugye a mai világban, amikor másról se szólnak a hírek, mint a tragédiákról, negatív, szomorú dolgokról, akkor hogyan lehetnének vidámak? Erre én azt kérdezem: muszáj néznünk ezeket a lehúzó híreket? Tényleg csak elrontják a hangulatunkat. Próbáljuk meg távol tartani magunkat azoktól az eseményektől, amelyekről tudjuk előre, hogy csak elrontják a kedvünket! Máris szebb lesz a napunk. Mindenkinek vannak gondjai, de nagyon nem mindegy, hogyan éljük meg ezeket. Megoldatlan gondoknak látjuk, vagy megoldandó feladatnak! Ezek a feladatok segítenek nekünk fejlődni, jobbra válni! Elengedhetetlen a pozitív gondolkodás!

**A dohányzás megöl!**

Kevés olyan dohányos van, aki egész életében cigarettázik, és nem a szenvedélye miatt kialakuló betegségben hal meg. Ráadásul bőséges szenvedéssel járó betegségeket okoz. Semmi jó nincs a dohányzásban, csak az elvonási tünetek enyhítése miatt szívják a következő adagot. Nem könnyű leszokni, de ha egyedül nem megy, vegye igénybe orvosa segítségét! Több eredményes lehetőség is létezik az elhatározás támogatására. Soha nem késő abbahagyni! Számptalan részletekbe menő tanácsot lehetne még adni abból a célból, hogy megőrizzük, vagy visszaszerezzük egészségünket. Részemről a legfontosabbnak azt tartom, hogy meghozzuk azt a fontos döntést, hogy ennek érdekében akarunk is tenni valamit. Ha már az első lépéseket megtettük, akkor a lendület úgyis visz tovább bennünket, és addig nincs megállás, amíg elérjük a vágyott célt, az **EGÉSZSÉGET!**

*Sági István* - mentőtiszt, egészségügyi szaktanár

**Cseppben a tenger...**

Című verses kötet bemutatójára került sor az elmúlt év decemberében a tiszalöki Városi Könyvtár Galériájában. A kötet szerzője, Vaskóné dr. Süle Ilona nyugdíjas jogász nem ismeretlen a tiszalöki emberek számára, hiszen hosszú éveken át volt tiszalöki lakos és a mai napig nem szakadt el volt lakóhelyétől. Ezt igazolja a tény is, hogy jelenlegi lakóhelyén, Nyíregyházán kívül itt mutatta be azt a „kincset”, amelyet ez a kis kötet magába foglal. Akik jelen voltunk ezen az esten, büszkén megállapíthattuk, hogy „alkotni” soha nem késő. Versei személyes vallomások, melyeknek sorait átszövi a bölcsesség, a személyesen

megélt élettapasztalat, az irodalom iránti rajongás. Jó néhány évvel korábban már a helyi újságban megjelent „A versek dicsérete”... című verse melyet az alábbi gondolatokkal tett közzé:

„Szeretném a szívetekre helyezni a verset,  
Hogy szálljatok a szürke létből egy-egy kicsit feljebb.  
Érezzétek, minden sorból hozzám szól a költő,  
Vagy helyettem mond fontos dolgot, ha az idő eljő.”

Az említett idő most jött el és ez a kis kötet is igazolja az ő személyes elhivatottságát a költészet iránt, mellyel egy időben népszerűsíteni, ajánlani szeretné „lelkek simogatására” megjelent művét. Gratulálunk! További alkotó munkájához kívánunk nagyon jó egészséget és várjuk a következő „Gyöngyszemet”.

*Bényei Péterné*

## Játék és Sport

2015. január 14-én Tiszavasváriban a Sportcsarnokban rendezték meg az Országos



Diáksport Szövetség által kiírt Játékos Sportverseny megyei döntőjét. Megyénkből több általános iskola csapata képviselte magát, csapatonként 18 fővel. Tíz összetett, játékos, ügyességi elemekkel sűrített feladatot tartalmaztak a váltóversenyek. A végig izgalmas és szoros versenyben a Tiszalöki Kossuth Lajos Általános Iskola alsós csapata III. helyen végzett. A vetélkedő során fegyelmezetten versenyző kisdíákok csillogó szemmel vették át a bronzérmet és az oklevelet.



### A csapat tagjai:

Balogh Dávid 4.a  
Gazdag Péter 4.a  
Kóti Dániel 4.a  
Kotosz Krisztián 4.a  
Marozs Vivien 4.a  
Cserés Anna 4.a  
Szakolczai Andor 4.a  
Csáki Melinda 4.a  
Benkő Zoé Kiara 3.a  
Gedeon Szilvia 3.a  
Nagy Márk 3.a  
Vinginder Tamás Barnabás 3.a  
Drótár Zille 2.b  
Fegyveres Anna 2.b  
Kórik Csenge 2.b  
Molnár Dávid 2.b  
Munkácsi Anna 2.b  
Nagy Roland 2.b

### Felkészítő tanárok:

Kovács Marianna  
Bereczkiné Berki Krisztina

## Én Fatma, Te Elisabeth

Az elmúlt napok tragikus események hírei, megrendítették az egész világot! Párizs és a világ gyásza, félelme! New York, London, Belgium, Spanyol, Moszkva, Nigéria, Hamburg, Stuttgart után. Részvétellel, bénultan követtük a történéseket. Újból terror! Lesz ennek vége valamikor? Bonn politikusai még több óvatosságra, éberségre hívnak fel bennünket a jövő időbe, hisz így talán jobban elkerülhetők lennének ezek az értelmetlen gyilkosságok. De hogyan ismerhető fel egy terrorista, ha közöttünk nem feltűnően viselkedik? Hogy lehet így egy éghajlat alatt élni? Különösen nagy városokban, Karlsruheban, Stuttgartban ahová a sok kivándorló, vagy politikai menekülők érkeznek? Bizalom nélkül? A hét-nyolcemeletes házakban ajtó, ajtók mellett élő emberek között? Az én szakmámban, szomszédságomban, csak békés, jó indulatú emberekkel találkoztam. Az 1970 es- évek során idetelepülő idegen nemzetiségű családok idő multával, jó ismerőseim lettek. Olasz pizza sütők, étterem tulajdonosok már a hatvanas évek végén ide telepedtek. Németország, a háború után új gyári munkaerőkre szorult. Nem volt egyszerű sem az ideköltözőknek, nyelvtudás nélkül, új hazában, sem a befogadó Németeknek alkalmazkodni. A török nép még a mai napig is elvonultan él. Az én korosztályombeli nők nem dolgozhattak, csak a háztartásban. Gyermekeiket nagy szigorúságban nevelték. Már gyerekkorukban el voltak a fiatalok egymásnak ígérve. A férfiak kísérik feleségüket orvoshoz. A nők dolgoznak szinte felkeléstől lefekvésig. Az utcán a férfi megy elől, a feleség pár lépéssel utána a bevásárló szatyrokkal. Ha nálam cipőt vásároltak, a feleség a legolcsóbb cipőt kapta, míg a férj a drágábbat. A nők lesütött szemmel, fejkendővel mennek az úton. Gyakran találkoztam azonban a bolhapiacra velük. Árusok, vevők, fiatalok, idősek. Már tegeznek engem néhányan. Ha meglát, némelyik megszólít: „Én Fatma, Te Elisabeth”. Sötét bőrű emberek. Árulnak, vásárolnak. Lehet, hogy van egy „t....” közöttünk? Ruháik szerények, türelmesek, asszonyaik alázasosak. Már régóta ismerem őket. Idézem a Köngenből ismert neveket. Samira, Fatma, Lucia, Filumena, Mirjám, Esther, Mehmet, Ibrahim, Mustafa, Vittorio, Vincenzó, Giuseppe, Márió, Sergej, Gregor, Dimitrius, Georgius, Carlos. „Én Muszlim, te keresztény, ezt a sálat ajándékba neked adom, vidd haza Annénak Anyukádnak.” Néha a törökök megajándékoznak egy édes süteménnyel, vagy fekete teával. Az olaszok pizzával, a görögök túróval. Jönnek a románok, a lengyelek, a franciák, a pakisztániak, az indiaiak, a ghánaiak, a szíriaiak. Mindig gondolom, hogy a vásárokon, a sportpályákon, a művészetek, ének, táncok zene világában, az óvodákban miért nem éreznek konkurenciát egymás között? „Élni, és élni hagyni” mondja a közmondás. Végül is szeretnék idézni Pál Apostol leveléből a Korinthusiakhoz. „A Szeretet nagylelkű, jóságos; a szeretet nem irigykedik, nem kérkedik; a szeretet nem fuvalkodik fel, nem cselekszik éktelenül; nem keresi a maga hasznát; nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt; nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazságnak”. Legyünk jó Emberek! Ne legyünk előítéllettel a más hitű, más nemzetiségű, vallástalan, vagy másképp gondolkodókkal szemben.

Elisabeth Maier

**Ashton Kutcher**

A modellből lett színészt sokan csak a nála 16 évvel idősebb Demi Moore pasijaként ismerik, pedig a szépiút már rengeteg moziban láthattuk, főleg a vígjáték az ő terepe. 1978. február 7-én látta meg a napvilágot.

**Fűr Anikó**

A népszerű színésznőt sokan jellegetes hangjáról ismerik, melyet rendszeresen kölcsönöz többek között Sandra Bullocknak, de a Született feleségek Lynette-jét is ő szólaltatja meg magyarul. A színpadon szintén sikeres, 2004. óta az Örkény Színház tagja. Fűr Anikó 1964. február 27-én született.

**Détár Enikő**

Hazánk népszerű színésznője évek óta több fronton teljesít: színházban játszik, műsort vezet és szinkronizál, emellett pedig kétgyermekes családanya. Détár Enikő 1964. február 26-án született.

**Dobó Kata**

A vörös hajú diva A miniszter félreléppel robbant be a köztudatba, majd Amerikában próbált szerencsét. Hazatérése óta színpadon játszik, 2008 óta a Békés Megyei Jókai Színház tagja. Dobó Kata 1974. február 25-én született.

**Drew Barrymore**

A bájos sztár kislánként ismerhették meg a nézők, az E.T. copfos szökevényként, felnöve pedig ő lett Charlie egyik szexi anygala. Drew Barrymore 1975. február 22-én született.

**Steiner Kristóf**

Kristóf arcát elsősorban a Viva képernyőjéről ismeri a nagyközönség, ám az egykori műsorvezető író, fordító és szinkronizál is. Élt Indiában és Izraelben, 2010-ben pedig Londonba költözött kreatív újságírást tanulni. 1982. február 19-én jött a világra.

**Molnár Ferenc Caramel**

A Megasztár második szériájában feltűnt énekes karrierje a tehetségkutató óta nyílegyenesen ível felfelé, munkásságát a 2011-es Story Ötcsillag Díjátadó Gálán Érték-díjjal ismerték el. Caramel 1982. február 1-jén jött a világra.

**Vastag Csaba**

A 2010-es X-Faktor hatalmas népszerűségnek örvendett győztese, Vastag Csaba pedig egycsapásra a lányok kedvence lett. A sármőr 1982. február 11-én látta meg a napvilágot.

**Robbie Williams**

A Take Thattal berobbanó sztár korábban nőügyei és balhéi miatt rengeteget szerepelt a bulvárlapokban, ám mióta 2010-ben megnősült, mintha lenyugodott volna. Robbie 1974. február 13-án született.



### Figyelem!

A tiszalöki fogorvosi rendelés **asszisztent** keres. Az állás betöltésére olyan jelentkezőt várok, akinek fogászati szakasszisztens végzettsége van, vagy vállalja az 1 éves asszisztensképző elvégzését. Érdeklődni a fogorvosi rendelőben, vagy este 7 után a **30/448-0461** telefonszámon!

## KÖREI ÉLEZŐ MŰHELY

TISZALÖK, PETŐFI ÚT 40/A

### VÁLLALJUK

LAKOSSÁGNAK ÉS KÖZÜLETEKNEK KÉSEK, HENTESBÁRDOK, VADÁSZTÖRÖK, ZSEBKÉSEK, OLLÓK, HÚSDARÁLÓKÉSEK, METSZŐOL-LÓK, FÚNYÍRÓ KÉSEK, SÖVÉNYVÁGÓ OLLÓK,

ACÉL FÚRÓHEGYEK ÉLEZÉSÉT!

KÍVÁNSÁGRA ÉRTE MEGYÜNK, MAJD ÉLEZÉS UTÁN HAZASZÁLLÍ-TJUK, TISZALÖKÖN BELÜL

DÍJMENTESEN.

**HÍVJON BIZALOMMAL!**

**TEL: 06 30 489 1865**



2014. december 30-án az Ezüstoffenyő Nyugdíjas Klubban barátai, ismerősei körében ünnepelte 80. születésnapját Nógrádi Sándor. Olvasóink nevében is kívánunk még jó egészséget és hosszú életet Sándor bácsinak!

Kérjük ajánlja adója 1%-át az Új Élet Horgász és Környezetvédelmi Egyesület javára, hogy a bevételből szebbé varázsolhassuk a Kenyérgyári-holtág környezetét!

**Adószámunk: 19861418-1-15**

### Bálozók figyelem!

**A III. Horgászbál időpontja 2015. április 11.,**  
melyre szeretettel várja a horgászegyesület a kedves vendégeit.

## Másoltassa videofelvételeit DVD-re!

Érdeklődni lehet:

**Városi Könyvtár: 578-022**

**Mindenféle videokazettát át tudunk másolni!**

#### Decemberben házasságot kötöttek:

Tudja Gábor – Vékony Zsanett  
Fótos Mihály – Fekete Anikó  
Jenei Dénes – Béres Mária  
Utasy Zsolt – Zsiros Mónika

#### Köszöntjük Tiszalök legifjabb lakóit:

Bakó Ákos  
Baksi István  
Farkas Bertalan János  
Lukács Petra  
Nagy Szilárd

#### Akiktől decemberben búcsút vettünk:

Balogh Pál  
Dankó András  
Erős Lászlóné  
Hadzsi András  
Hock Istvánné  
Kelemen Andrásné  
Nádasdi József  
Szabó Zoltánné  
Veres Lajos

### Tiszalöki Hírlap

Tiszalök város polgárainak lapja.  
Szerkeszti a Polgármesteri Hivatal

Felelős kiadó: **Mező József**

Felelős szerkesztő: Fülöp Attila  
Tördelő-szerkesztő: Viola Print Kft.

Nyomdai munkálatok:

Viola Print Kft.

Tel.: 42/578-073,

Tel/Fax: 42/275-520

Megjelenik:

minden hónap végén

HU ISSN 1586 8001

Kéziratokat, leveleket szívesen fogadunk az alábbi címre:

Városi Könyvtár

4450 Tiszalök Kossuth út 40/a.

Tel.: 578-022

Kérésre visszaküldünk.

A szerkesztőség címe:

4450 Tiszalök, Kossuth út 67.

Tel.: 278-122; Tel./Fax: 278-185

tiszalokikonyvtar@gmail.com