



Monostori pletykaűző bírmondó

2018. augusztus–december

Meghívó

Monostorpályi Község Önkormányzata
szeretettel meghívja Önt

2018. december 23-án vasárnap du. 16.30-kor

a Monostorpályi Művelődési Házban

megrendezésre kerülő

KARÁCSONYI ÜNNEPSÉGRE!

Az ünnepség után szeretettel várunk

mindenkit forralt borral,

meleg teával és ünnepi kaláccsal a Tubus téren!

POLGÁRMESTER VÁLASZOL TISZTELT POLGÁRMESTER ÚR!

Aki a kérdéseket felteszi:

Sáfrányné Félegyházi Beáta könyvtáros



Szabó József
polgármester

Aki válaszol:

Kérdés: Debreceni utca - Kossuth utca kereszteződéshez, szükséges lenne egy közlekedési tükör kihelyezése, mivel a kanyar beláthatatlan és sajnos sokan nem tartják be a 30 km/h-s sebességkorlátozást. Megoldható lehet-e?

Válasz: A Kossuth utca, valamint a Bajcsy-Zs. és a Létai utca is a Magyar Közút kezelésében levő utak! Ebben az ügyben küldtem egy megkeresést a cégnek, amint kapunk választ tájékoztatni fogjuk a lakosságot. Azt azonban mindenki sejti, hogy aki nem tartja be a közlekedési szabályokat, pl. a 30-as sebességkorlátozást, azt egy tükör sem fogja jobb belátásra bírni. A biztonság növelése érdekében tettünk járdát a korláton belülre, hogy a gyalogosok ott tudjanak közlekedni, ezáltal a gépjárműveknek is egy kicsivel több helye lett, és nagyobb biztonsággal tudnak húzódni, amennyiben szükséges.

Kérdés: Óvoda előtti terület mely a piac/parkoló funkcióját tölti jelenleg be, ebben az időszakban egyre kevésbé használható a talaj átázottsága miatt. Megoldható-e egy szilárd burkolat kivitelezése (még a tél folyamán egy zúzalék, majd jó idő esetén egy strapabíróbb mart aszfalt/aszfalt réteg)?

Válasz: Sajnos nem! A terület nem az Önkormányzaté, azt évekkal ezelőtt elcseréltük a derecskei ÁFÉSZ Debreceni utca 35. sz. alatti üzletére!

Kérdés: Mit lehet tudni a csatornázás II. üteméről?

Válasz: Az előző újságban már említettem, hogy több szereplő kiválasztása megtörtént közbeszerzésen! Az alábbi megkötött szerződések vannak már a projektben:

Tervezés: PureAqua Kft. (2017. 12. 05.), Összeg: 3 750 000 Ft

Műszaki ellenőr: Lovas Mérnökiroda (2018. 03. 29.), Összeg: 2 960 000 Ft

PR feladatok ellátása: Medialog Hungary (2018. 05. 31.), Összeg: 572 000 Ft

Azóta annyi változás történt, hogy meg van a kivitelező is az Alföld Európa Kft. „személyében”.

Kivitelezés: Alföld Európa Kft. (2018.11.15.), Összeg: 132 000 000 Ft

A szerződése akkor lép hatályba, ha a kormányrendeletben megjelent költség növekmény fedezetét biztosító döntése, mely már megszületett, végig megy a rendszeren és megszületik az emelt összegről szóló Támogatási Szerződés módosításunk! Ez még ebben az évben várható, ami után a kivitelező is azt ígérte, hogy ahogyan az időjárás engedi, elkezdik a munkálatokat!

Kérdés: A Debreceni utca járda építése során fehér vasrudak lettek kihelyezve a járda és az úttest közé. A járda lapok lefektetése befejeződött, azonban a rudak a földben maradtak. Emiatt a Debreceni utca Kossuth utca felőli szakaszán a korábbi kétirányú közlekedés, egyirányúvá vált. Az eddig megszokott normális forgalmi rend helyreállítása mikor fog megtörténni?

Válasz: Ez egy összetett kérdés. Kezdjük ott, hogy kinek mi a normális rend? Ha valaki bemegy a gépkocsijával Debrecenbe, teljesen természetes, hogy nem a járdán fog közlekedni! Már csak azért is, mert a KRESZ ezt nem teszi lehetővé! Ugyanez a gépkocsi vezető, miért gondolja természetesnek, „normálisnak”, hogy itthon a járdán KELL közlekedni. A fehér rudak a járda és a járdán közlekedők védelmét szolgálják, okulva a tavaly lerakott járdákon tapasztalt problémák miatt! A Debreceni utca ezen szakasza egy egyenes, jól belátható rész, ahol mind a két végén van lehetőség félre húzódva megvárni míg a szemből érkező elhalad. Egy közlekedés szervezővel erről tárgyalva, még azt javasolta, hogy a szembejövő forgalmi rendjét az erre rendszeresített táblákkal lehet szabályozni. Vagy egy másik megoldás, az utca ezen szakaszát, egyirányúsítani. Ez szerintem azért sem jó megoldás, mert így vagy úgy, de akkor a forgalmat áttereljük a Bethlen utca – Landler tér irányába, az iskola elé, ami fokozott veszélyt jelenthet!

Kérdés: Bartók Béla u 2-4. szám előtt a sok esőtől felázott talaj járhatatlan gyalog és autóval is. Komoly gondot okoz a babakocsival való közlekedés. Hogyan és mikor lehet ezen segíteni?

Válasz: A jövő évi Magyar Falvak programban lehet majd ilyen utakra, utcákra pályázni, ha addig nem változnak a feltételek! Amennyiben azt látjuk, hogy így nem tudjuk megoldani, akkor saját forrást kell rá biztosítani, ami nem egyszerű feladat, de megpróbáljuk megoldani, hogy legalább egy hasonló útalap szerű megoldással segíteni tudjunk, mint az utca másik oldalán.

Kérdés: Miért fordul elő, hogy a Bartók Béla utca egy részén lakók több alkalommal nem kapnak Pletykaűző Hírmondót? A település többi részéről is jelezték számos alkalommal, hogy nem kaptak újságot.?

Válasz: Igyekszünk mindenkire eljuttatni ingyenesen településünk újságját! Ha ilyen előfordul, hogy valaki nem kap, az csak a véletlen műve lehet, semmi szándékosság nincs benne. Jelezni kell, illetve a plusz példányokat a könyvtárba szoktuk eljuttatni, ahol bármikor hozzáférhető, és kérhető is, ha valaki nem kapott!

Kérdés: Az előző évek gyakorlatához hasonlóan várható-e a szociális tűzifa/szén igénylése? Ki lesz rá jogosult?

Válasz: Igen, a november 29-i közmeghallgatással egybekötött képviselő testületi gyűlésen döntött erről a testület. Szenet pályáztunk és kaptunk 1051q-t, melyből most előre nem határoztuk meg, hogy a jogos igénylők mennyi mennyiséget kapjanak, hanem amikor meg lesz a létszám, akkor fogjuk a mennyiséget is meghatározni. Így mindenki egyformán fog kapni, aki jogosult lesz a szociális szénre! A jogosultsági feltételek ugyanazok, mint az előző igénylésnél! Az igénylő lapokat 2019. január 11-ig lehet a Hivatalban leadni! Kérek mindenkit, hogy a dátumra figyeljen oda, mert január 11-e után, nem veszünk át új kérelmeket!!! Az elbírálás 2019. január 28-ig fog megtörténni, és ezután 10 napon belül kiszállítjuk a jogosultaknak!

Kérdés: Kb. 5 évvel ezelőtt a köztéri kutak megszüntek a faluban. A Léta út - Kossuth utca

kereszteződéstől nem messze volt egy kút, ami műemléknek is megfelelné. Ha jól hallottam felújítás céljából lett felszedve. Várható-e annak visszahelyezése, akár csak műemlék jelleggel?

Válasz: Igen, a köztéri kutakat folyamatosan zártuk és zárattuk le, mert közkifolyóként havonta több ezer forintot kell fizessünk értük a szolgáltatónak! Közben igazán nincsenek használva, kivéve az a néhány, ami azért van még most is, mert a közelben olyan ingatlan van, ahol az ingatlanon belül még nincs kiépítve a vezetékes ivóvíz! A lezárások másik oka, hogy ezeket a közkifolyókat a közelében lakók autósosásra, állatok itatására is használták, de fizetni nem fizettek érte! Az említett valamikori artézi kutat szeretnénk helyre állítani, ezért is lett felvéve, azonban a csőbe valamikor, valakik köveket dobáltak, emiatt akadtak meg a munkálatok. Remélem, hamarosan megtaláljuk a megoldást és a pénzügyi forrást, a helyreállításra!

Kérdés: A fúrott kutak engedélyezéséről mit lehet tudni?

Válasz: Nincs több információnk annál, amit a híradásokból lehet tudni. Az biztos, hogy egyelőre nincs teendő, valószínűleg 2020-ig kitolják a türelmi időt, és amikor meg lesz a pontos rendelkezés a teendőkről, a hirdetőablákon, valamint az újságunkban értesítünk mindenkit!

Kérdés: Van-e még valami, amit szeretne elmondani az olvasóknak?

Válasz: Köszönöm a kérdéseket! 2018. december 23-án lesz a Művelődési Házban a falu karácsony, majd utána, ha az idő is engedi, a Tubusnál lesz a kalács, a forró tea és a forraltbor osztása! Mindenkit várunk szeretettel!

Áldott Békés Karácsonyt, jó egészséget, sikereket kívánok, minden kedves olvasónknak a 2019-es esztendőre!

Köszönöm szépen a válaszokat! Kérek minden kedves olvasónkat, hogy kérdéseiket, amelyekre választ szeretnének kapni a Polgármester Úrtól, továbbra is juttassák el a könyvtárba és a következő számunkban megkérdezzük!

Sáfrányné Félegyházi Beáta

LAKOSOK FIGYELEM!

Orvosi Ügyelet

2019. január 01-től változik az Orvosi Ügyelet!

2019. január 01-től az Országos Orvosi Ügyelet NKft. Hosszúpályiban levő központja megszűnik! A körzetet összekapcsolják Derecskével!

A derecskei központi ügyeleti rendelő címe:

4130 Derecske Rákóczi u. 5.

Egységes, gyorsan elérhető sürgősségi hívószámon a lakosság segítséget hívhat. Egy hívás kezdeményezésével az ügyelet és a mentőszolgálat egy időben elérhető. Így a beteg egy belépési ponton keresztül kerül kapcsolatba az ellátókkal és egyértelmű beteg utakon át jut el, szükség esetén,

a fekvőbeteg ellátó intézménybe.

Az alapellátási ügyelet a következő

számokon hívható:

Ügyeleti központi hívószám: 06-703-703-104

Mentőszolgálat /mentési hívószám:104

Bejelentéskor a mentésirányítás egységes kérdészi és szakmai elvek figyelembevételével dönt a riasztandó sürgősségi egységről (kivonuló ügyeleti szolgálat, kiemelt mentőegység, esetkocsi, rohamkocsi). A szolgálatirányító a rendelkezésre álló információk alapján a beteg feltalálási helyéhez legközelebbi és a legfelkészültebb egységet küldi a beteg segítségére

Monostorpályi Község Önkormányzata

TISZTELT LAKOSOK!

Monostorpályi Község Önkormányzatának feladatellátását a saját bevételek, az állami támogatások, valamint az átengedett központi adók biztosítják. Ennek összetétele az ország költségvetési helyzetének és az országgyűlés döntésének függvénye. A helyi adókból származó bevételek az Önkormányzat saját bevételeit növelik, abból állami elvonás nincs. Az Önkormányzati adóhatóság által beszedett központi adók (gépjárműadó, adók módjára kimutatott bírságok) eltérő mértékben szintén az Önkormányzatot illetik meg. A helyi adópolitika célja, hogy a helyi adók az Önkormányzat folyamatos, állandó, stabilan előre tervezhető, biztos bevételi forrását jelentsék.

Az adóhátralékok kezelése egyre fontosabb és kiemeltebb részét képezi az adóigazgatási munkának. Az Adóhatóság munkájának két jól elkülönülő része a hátralékkezelés, valamint a tényleges végrehajtási cselekmények foganatosítása. A hátralékállomány jelentős része az előző évekről áthozott tartozás. Magas azoknak a tartozásoknak az aránya, amelyek nyilvántartásainkban a behajtandó állományban vannak. Az adózók között azonban számos olyan magánszemély és gazdálkodó is van, aki tudna, de a rossz adózói morál miatt nem is akarja adókötelezettségét teljesíteni. Az elmúlt időszakban megállapítást nyert, hogy végrehajtási eljárást, adóellenőrzést a helyi adók tekintetében az Adóhatóság egyetlen alkalommal sem végzett az előző években. Az így kialakult ún. kezeletlen adóhátralékok tekintetében felhívom a Tisztelt lakosság figyelmét, hogy

a közeljövőben folyamatosan és rendszeresen adóellenőrzésekre kerül sor.

2018. január óta 7 alkalommal küldtük meg a lakosság részére az adótartozásokkal kapcsolatos értesítéseket, felszólításokat. Részletfizetési kedvezményt biztosítottunk, fizetési haladékot adtunk azoknak az adózóknak, akik hátralékuk rendezése érdekében együttműködtek Hatóságommal.

2018. októbertől kezdetét vette, a végrehajtási eljárások megindítása azon adózói hátralékkal rendelkező lakosok részére, akik a többszöri tájékoztatás és felszólítás ellenére sem rendezték tartozásaikat. A gépjárműadó behajtása érdekében (amelynek 60%-a, a központi költségvetés részére tovább utalandó), ha a tartozás összege az egy évi tételt meghaladja, akkor van lehetőségünk a gépjármű forgalomból kivonására. Kezdeményeztük az adózók gépjárművére a forgalomból kivonást, az autó forgalomba visszahelyezése, csak a teljes tartozás megfizetése után történik meg. Megindítottuk a hátralékok beszedésének biztosítására a munkabérek, egyéb ellátásokból való letiltások kibocsátását, mely a havi jövedelem 33%-át fogja terhelni. A pénzforgalmi bankszámlával rendelkező hátralékos adózók folyószámlájára inkasszót közvetlenül az adós bankjához nyújtjuk be. A végrehajtási eljárás megindítása miatt minden egyes eljáráshoz 5 000 Ft végrehajtási költségátalány kerül kiszabásra.

Az adófizetési kötelezettségünk teljesítése mindannyiunk kötelezettsége és mindannyiunk érdeke!

Tisztességtelen lenne, ha azon adózóktól nem szednék be a tartozásokat, akik nem teljesítik adófizetési kötelezettségüket, azokkal szemben, akik becsülettel eleget tesznek minden évben az adók megfizetésének.

Tájékoztatóképpen összeállítottam egy helyi adónaptárt az adókötelezettségek megfizetésére vonatkozó határidőkkel a Tisztelt lakosság részére:

Dátum	Az adókötelezettség jogcíme
2019. január 15.	A magánszemélyek kommunális adója kötelezettségében bekövetkezett változások bejelentése. KATA adóalanyok változás bejelentése illetve azok a KATA vállalkozások, amelyek 2018-ban adókedvezményt érvényesítettek, adóbevallás benyújtási kötelezettsége.
2019. március 15.	A magánszemélyek kommunális adója, a gépjárműadó, a helyi iparüzési adóelőleg 2019. I. félévi részének befizetése.

Dátum	Az adókötelezettség jogcíme
2019. március 31.	A 2018. évi talajterhelési díj bevallásának benyújtása és megfizetése
2019. május 31.	A 2018. évi helyi iparüzési adó bevallása. A vállalkozó által már 2018. évben befizetett adóelőleg és feltöltési kötelezettség valamint a tényleges adó különbözetének esedékessége. Az adóbevallás benyújtásával egyidejűleg fizeti meg illetve igényelheti vissza a különbözetet.
2019. szeptember 15.	A magánszemélyek kommunális adója, a gépjárműadó 2019. II. félévi részének, iparüzési adóelőleg befizetése
2019. december 20.	Iparüzési adó feltöltési kötelezettségről adóbevallás benyújtása és az adókiegészítés megfizetése

Nagyné Szabó Anita

Jegyző

KARÁCSONYVÁRÁS

A karácsonyvárás mindenkinek mást jelent. A gyermekek leginkább a szentestét várják, hogy a karácsonyfa alatt nagy izgalommal bonthassák ki az ajándékokat. A felnőttek karácsonya egyszerre öröm és fáradság. Öröm, mert reménység szerint együtt ünnepelhet a család. De fáradság is: mert nemcsak az ajándékokat kell beszerezni, hanem el kell készíteni az ünnepi menüt is.

Isten ma élő népe életében a karácsonyvárasnak sajátosan kettős arculata van. Egyrészt készülünk az ünnepre, hogy az első karácsony eseményei újra élővé legyenek. Másrészt arra a Jézus Krisztusra várunk, aki azt ígérte, hogy vissza fog térni hatalommal és dicsőséggel.

A monostorpályi reformátusok karácsonyvárása most azért is izgalmas, mert reménység szerint az ünnep alkalmával már a megújult református templomban lehetünk együtt. Egy református közösség életében mindig kegyelmi időszak, ha felújíthatja templomát. Ezúton is köszönetet mondunk Monostorpályi Község Önkormányzatának a hathatós

segítségért. És illesse köszönet azt a 37 személyt illetve családot is, akik – itt lakva vagy tőlünk távol élve – adományukkal hozzájárultak ahhoz, hogy több mint 20 év után a monostorpályi református templom megújulhatott.

A templom megszentelt hely. A találkozásnak a helye: ahol Istennel és egymással is találkozhatunk. A Zsoltáros annak idején így sóhajtott fel: „De nekem olyan jó Isten közelsége!”. A monostorpályi református templom a jövőben ennek az Isten-közelségnek akar teret és alkalmat adni. Ünnepek idején és a mindennapokban kíván olyan hely lenni, ahol újra és újra megszólal Isten kegyelmes, életünket megtartó, vigasztaló Igéje.

Isten senkit sem kényszerít, de mindenkit hív. A református gyülekezet karácsonyi kívánsága mi is lehetne más: Bárcsak lennénk egyre többen, akik meghalljuk és engedünk Isten hívásának. Nemcsak az ünnepen, hanem a gyorsan múló mindennapokban is. Adja Isten, hogy így legyen!

Karcza Sándor
református lelkipásztor

ISTENTISZTELETEK RENDJE:

- December 20. csütörtök **Bűnbánati alkalom** 17.00 Gyülekezeti Ház
- December 23. **Advent 4. vasárnapja - istentisztelet:** 10.00 Gyülekezeti Ház
- December 23. vasárnap Falukarácsony 16.30 Művelődési Ház
- **Karácsony-Szenteste** (hittanosok ünnepi műsorával): 14.30 Ref. Templom
- **Karácsony I. napja** (úrvacsorás ünnepi istentisztelet): 10.00 Ref. Templom
- **Karácsony II. napja** (ünnepzáró istentisztelet): 10.00 Gyülekezeti Ház
- December 30. **vasárnap – istentisztelet:** 10.00 Gyülekezeti Ház
- December 31. **Óévi istentisztelet:** 17.00 Gyülekezeti Ház
- Január 1. **Újévi istentisztelet:** 10.00 Gyülekezeti Ház

Szeretettel hívunk és várunk alkalmainkra!

MONOSTORPÁLYI ÓVODA, BÖLCSŐDE HÍREI

2018. szeptember 3.-án tárt kapukkal várta intézményünk az új és régi óvodásokat. Esztétikus környezetben, barátságos csoportszobákban, sok játékeszközzel, rengeteg új játéköttel, vártuk a nyári pihenésből visszatért gyermekeket.

A befogadás az óvodában és a bölcsődében is zökkenőmentesen lezajlott. Az óvodapedagógusok évszakhoz kapcsolódóan projekt tervekben gondolkodva álmodták meg a kis óvodásaink mindennapjait, amihez nagyon sok segítséget támogatást kaptak a dajka néniktől, és a pedagógiai asszisztentstől is.

AZ EDDIG MEGVALÓSULÓ PROJEKTTERVEK:

- „Gyümölcs vagyok, édes vagyok”
- „Répa, retek, mogyoró”
- „Elmúlt a nyár itt az ősz”
- „Erre a csörög a dió”
- „Száz szeme van, mégsem lát, letörik, ha érett már”
- „Tök jó napok”
- „Ősszel az állatok”
- „Száz liba egy sorban”
- „Tüskés hátú süni barátom”

A csoportjainkban kiemelt szerepe lesz ebben az évben is a népi hagyományoknak: a néptáncnak, népzeneinek, és nem utolsósorban a népmeséknek.

A gyermekek és a szülők nagy örömeire novembertől 3 tehetségműhelyt indítottunk.

A Néptánc csoportba olyan táncolni vágyó óvodásokat vártunk, akik szeretik a népzene, szívesen táncolnak, jó ritmusérzékük van. Itt Molnár Edit mesterpedagógus, népi gyermekjáték és néptáncoktató fogadta nagy szeretettel a gyermekeket és tanítja

őket egész évben a néptánc, népi játékok szeretetére. A foglalkozások célja az volt, hogy a gyerekek ismerjenek meg minél több népi játékot, ismerkedjenek a népzenevel, szeressék meg azokat, élvezzék a foglalkozásokat, érezzék a zene lüktetését, ritmusát, sokat játsszanak, személyiségük formálódjon a zene, a játék, a népi kultúra és a közösség erejével. Minden héten hétfőn 16 órától várjuk szeretettel a gyermekeket.

Az „Ügyes kezek” kézműves műhelybe két nagyon kreatív kolléganő, Létai Beáta kisgyermeknevelő és Szimáné Harsányi Tímea óvodapedagógus foglalkozik, az „ügyes kezű” óvodásokkal. Ebbe a műhelybe olyan gyermekeket fogadtunk, akik nagy kedvvel, nagyon gyakran, hosszú ideig, elmélyültén, nagy szeretettel kreatívan alkotnak, rajzolnak, festenek, ragasztanak.

A műhelyfoglalkozásokon a gyermekek ezen átlagon felüli adottságát kihívásra készítjük olyan feladatokkal, melyek célirányosan fejlesztik a kreatív adottságaikat, képességüket fokozzák motiváltóságukat. Ennek érdekében a legkülönbözőbb anyagokat használjuk fel, egy-egy alkotás létrejöttéhez. A foglalkozások heti egy alkalommal, hétfőnként 16 órától folynak az óvoda fejlesztő szobájában. A megszokott vizuális eszközök mellett kipróbálnak mindig valami különleges, varázslatos, újszerű technikát. Foglalkozásokon az előre betervezett témákat az évszakokhoz, jeles napokhoz, népszokásokhoz igazítjuk.

Az „Izgó-mozgó”, mozgásfejlesztő tehetségműhely Juhász Barnabásné mozgásfejlesztő pedagógus vezetésével alakítottuk meg. Ebbe a tehetségműhelybe harmonikus mozgásfejlesztés történik, játékos formában változatos eszközök segítségével hetente egy

alkalommal, csütörtökön az óvoda tornatermében. Az örömmel végzett játékok során nem csak a helyes testtartásuk, gyorsaságuk, állóképességük fejlődik, hanem egész személyiségük is. A gyerekek bevalogatása óvodapedagógusok ajánlására, szülői támogatással, érdeklődés és képességek felmérése alapján történt. Célunk a sport és a rendszeres testmozgás iránti igény megalapozása.

A tehetségműhelyekben való részvétel ingyenes, a műhelyek működéséhez anyagi segítséget az Önkormányzattól kapunk.

A nevelési év során rengeteg programot szervezünk, óvodán kívül és óvodán belül is. **Néhány program** a teljesség igénye nélkül:

- Mikulás várás (december 05)
- Karácsonyi ünnepek (madárkarácsony is) (december 19)
- Bábszínházak több alkalommal (Pl december 05 és január 11)
- Farsangolás, (februárban)

- Nőnap megünneplése
- Húsvétolás
- Tavaszváró jótékonysági nap (áprilisban)
- Az édesanyák megünneplése
- Gyermekhét
- Challenge day
- Pünkösdlés
- Évzáró ünnepek, ballagók, bölcsődei búcsúzás
- Kirándulások
- Nyílt napok

A programok időpontjáról mindig időben fogjuk a szülőket tájékoztatni, melyek megvalósításához számítunk a szülők támogatására, segítségére is. Bízunk abban, hogy sok jóhangulatú felejthetetlen napot fogunk eltölteni a gyermekek és a szülei körében.

Ezúton is szeretnénk az óvoda munkatársi közössége nevében, minden kedves olvasónak Szeretetteljes, Áldott, Békés Ünnepeket, és sikerekben gazdag Boldog Újévet kívánni.

Mihókné Szilágyi Ágota

intézményvezető

BEMUTATKOZÁS

Mihókné Szilágyi Ágota óvodapedagógus és gyógytestnevelő képzettségű pedagógus vagyok. Debrecenben születtem, de Létavértesen nőttem fel és oda jártam óvodába, iskolába is. Férjemmel és két gyermekünkkel jelenleg is ott élünk. Pályafutásomat Létavértesen kezdtem, és a debreceni Mese kert óvodában folytattam egészen 2018. október 15-ig, ahol

óvodapedagógusként és óvodavezetőhelyettesként dolgoztam.

Munkám során mindig a gyermekek álltak a középpontban. Nagyon örülök annak, hogy a Monostorpályi Óvoda-Bölcsőde vezetőjeként irányíthatom, folytathatom az óvodáskorú gyermekek sokoldalú fejlesztését, nevelését, tehetségük kibontakoztatását.

ISKOLAI ÉLET

A 2018-2019-es tanév sok változással indult el szeptemberben. A Hosszúpályi Irinyi József Általános Iskola, élén intézmény vezető váltás volt. Kiss Csaba volt eddig az intézmény vezető, de szeptembertől Szatmáriné Tóth Szilvia végzi ezt a feladatot.

Az egész napos oktatást már csak első és második osztályban tudtuk beindítani.

Az első osztályban Kun Gáborné és Vágó Andrásné, a második osztályban Hajdu Józsefné és Arnóczkiné Kovács Erika, a harmadik osztályban Pankotainé Vajas Judit, a negyedik osztályban Besenyei Zoltáné tanít. A harmadikosok és negyedikeseik részére délutánra napközit szerveztünk Tóthné Varga Csilla segítségével. A felső tagozat osztályfőnökei a következő kollégák: ötödik osztály Merkószkiné Hajdú Gabriella, a hatodik osztály Nagyné Kovács Etelka, a

hetedik osztály Kovácsné Adorján Ildikó, és a nyolcadik osztály Pusztai János. A felső tagozatban tanít még Huszti Anikó matematikát és kémiát, Rácz Sándor történelmet, Merkószki András testnevelést, Kulcsár László fizikát és technikát, Mészáros Péter éneket, Czoborné Kovács Edit angol szakkört és én informatikát és fizikát.

Sok érdekes iskolai programmal tettük színesebbé a tanulók hétköznapijait. Számos versenybe kapcsolódhattak be eddig is a tanítványaink, ahol megmutathatták a képességeiket.

Már szeptember közepén Mezei futóverseny került megrendezésre Merkószki András segítségével a futballpálya mellett. Sok monostori diák is részt vett rajta, a legeredményesebb Buzás Mara és Papp Dominik volt.

Mesemondó versenyt rendezett a könyvtárban Sáfrányné Félegyházi Beáta könyvtáros, melyen sok alsós tanuló vett részt. A legeredményesebb mesélő Futó Regina volt, aki továbbjutott a Méliusz Könyvtár mesemondó versenyére.

Rajzversenyek is indultak a Zene világnapjára, az Állatok világnapjára is. Az elkészült alkotások megtalálhatók facebook oldalunkon (Thuolt István néven).

Színház látogatást is szerveztünk a tanulóink részére. Az alsósok Létavértesre a felsősök Debrecenbe mennek a színházi előadásokat megnézni.

1956. október 23-a tiszteletére szavalóversenyen is részt vehettek a felsős tanulók. Két korcsoportra bontva hirdettünk eredményt, az 5-6. osztályból a legeredményesebb szavalók: Nagy Kinga, Fónagy Emma Sára, Szabó Iringó Mirabella a 7-8. osztályból Szabó Dominik, Kontor Petra, Szabó Mirabella.

Az egészséges életmódról vetélkedőt tartottunk az alsósok és a felsősök részére is. A héthez kapcsolódóan népi ételeket fogyaszthattak a tanulóink, amit Molnár Nelli készített a segítőivel. Megkóstolhatták a „lepcsánkát”, a házi kenyeret, házi lekvárral, a mézest, és a kenyérlángost is. Nagyon finomak voltak.

Nagyon köszönjük a kedves szülőknek, az egészséges életmódról készült plakátok és a csodálatos gyümölcs szobrok elkészítésénél végzett munkájukat. Fantasztikus, ötletes, kreatív alkotások születtek. Ezekről készült képek is megtekinthetők a facebook oldalunkon.

Pályaorientációs napot tartottunk októberben, ahol a szülők és a volt diákjaink segítségét is igénybe vettük a nap megtartásához. Ezen a napon két osztály külső helyszínen volt üzem látogatáson. Az itt maradt osztályok forgószínpadszerűen járták végig a termeket, és hallgatták meg a szülők és a diákok beszámolóját és bemutatóját.

Megemlékezést tartottunk iskolai szinten az Aradi vértanúk emléknapján.

Az 56-ra emlékező Nemzeti ünnepünk alkalmából kiállítást tekinthettek meg a tanulók a művelődési

házban, ahol Molnár Nelli tartott tárlatvezetést, majd az iskolai ünnepséget a tornateremben tartottuk meg.

A pákozdi csata emlékére rendezett kirándulásunk is nagyon jól sikerült. Sok szülő tudott részt venni rajta, segítetek a főzésben is. A Márton napi vásárra is sokat sütkéreztek a szülők, amit a művelődési házban tartottunk. Sok szép ajándékot, játékot, sok finom süteményt vásárolhattak az érdeklődők. Köszönöm a szülők fáradhatatlan segítségét.

Nagyon köszönöm Katona Szabolcsnak, hogy iskolánk részére felajánlotta a sok-sok árvácskát, mellyel szebbé tehetjük környezetünket.

A szülői értekezletet a szülők kérésére minden osztálynak más napokon tartottuk. A látogatottság, a részvétel viszont nem emelkedett ezen intézkedés következtében.

Azoknak a szülőknek, akiknek gyermeke tanulószobás, vagy napközis a segítségét szeretném kérni. Szeretném, ha ellenőrizné, hogy gyermeke a másnapi tanulni valót is elhozza-e magával az iskolába. Sajnos, most az az újabb szokása az egyes tanulóknak, hogy nem hoznak másnapra semmilyen tanulni valót. Így nincs kész másnapra se az írásbeli, de a szóbeli házi feladat sem. Otthon pedig biztosan azt állítja a szülőnek, hogy ő már mindent megtanult. Aztán jönnek a gyenge osztályzatok, amelyeket nagyon nehéz kijavítani.

Tehát kérem segítsék munkánkat abban is, hogy ellenőrizzék a gyermeküket, hogy valóban felkészült-e rendszeren a következő napi órákra.

Fogadó órát tartunk december 5-én, de előtte Gyöngyösi Bianka pszichológus tart előadást a szülőknek, melyre várunk mindenkit szeretettel.

December 20-án 14.00 órától lesz a karácsonyi műsorunk a művelődési házban, melyre minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Kériné Piros Erzsébet Gizella

tagintézmény-vezető



Szeptember 29-e – Pákozdi csata emlékére főzés a szülőkkel

Október 23-i megemlékezés



Szavaloverseny október 23-a tiszteletére



Hagyományos, népi ételek kóstoltatása



Márton napi vásár

MONOSTORPÁLYI ROZMARING NÉPTÁNC EGYESÜLET ÉVES TERVÉNEK MEGVALÓSÍTÁSA

*„ ...a nemzeti – népi kultúra megőrzése nemcsak egy életet adó program élménye,
hanem ... a magyarság fennmaradásának egyetlen lehetősége.”*

(Andrásfalvy Bertalan)

EGYESÜLETÜNK CÉLJA:

Ápolja a kulturális hagyományokat, elősegíti a gyermekek és a fiatalok hasznos szabadidő eltöltését. Megismerteti a magyar nép tradicionális táncait, szokásait, viseleteit és a hozzáfűződő néprajzi ismereteket. Nyári néptánc táborokat szervez, ahol a gyermekek tovább bővítik táncos ismereteiket, megismerve a hely jellegzetességeit, nevezetességeit. Évente két alkalommal, karácsony előtt és

- 2018. február 10. Hosszúpályi Télűző farsangi felvonulás, fellépés
- Február 17. Határmenti NéptáncTalálkozó Létavértes, fellépés
- Március 03. Pocsaj: Kárpát - medencei vőfélytalálkozó: fellépés
- Március 17. Táncház
- Április 01. Kalotaszentkirály Erdélyi hagyományos Húsvéti Istentiszteleten való részvétel
- Június 09. Évadzáró bemutató műsor
- Június 28- július 01.: Ismerd meg Erdély nevezetességeit! Kirándulás szervezése.
- Július 07. Hosszúpályi Falunap fellépés
- Július 14. Konyár Aratófesztivál fellépés

tanév végén táncos bemutatót szervez, ahol a gyermekek bemutatják ügyességüket, táncos tudásukat, miközben közösséget épít, formál. Hozzásegíti a gyermekeket a nemzeti öntudat, magyarságtudat fejlődéséhez, a szülőföld, népünk, hagyományaink, viseleteink megbecsülésére, tiszteletére nevel.

- Július 29.- augusztus 03. Balatonszemes Néptánc tábor
- Szeptember 01. Monostorpályi Vakáció After - party fellépés
- Szeptember 29. Biharkeresztes Szüreti felvonulás, fellépés
- Október 12–14. Gyergyószárhegy (Erdély) Káposztafesztivál, főzőverseny, fellépés (A legkülönlegesebb töltött káposzta díj)
- November 18.: Berettyóújfalu Néptánc Szóló verseny – 4 ezüst oklevél (Pál Franciska, Sáfrány Bendegúz, Sáfrány Olívia, Juhász István)

Egyesületünk 2018-ban Működési pályázaton 500 000 Ft-ot, a Csoóri Sándor pályázaton 1 M 500 000 Ft-ot nyert. Köszönjük Kondor Ernőnek a pályázatok elkészítésében, illetve elszámolásában való segítő munkáját! Köszönjük azoknak a szülőknek, pedagógusoknak, táncos gyermekeknek,

felnőtteknek, lakosoknak a munkáját, akik valamilyen módon segítették egyesületünk munkáját és ezzel is hozzásegítik a nemzeti öntudat, magyarságtudat, a magyar néptánc fennmaradását. Isten áldja meg áldozatos munkájukat!

KEDVES OLVASÓ!

A Rozmaring Néptánc Egyesületünk megalakulásának első évében, 1999 karácsonyán rendeztük meg az első falukarácsonyt a községben „Legyen mindenkinek karácsonya!” címmel. 2019-ben ünnepeljük a megalakulásunk 20. évfordulóját, melyre nagyszabású ünnepi műsorral és táncházzal készülünk

karácsonyra. Kérjük azokat a régi és új táncosokat, akik szívesen emlékeznek a táncos éveikre, vagy szeretnének új tagja lenni egy jó csapatnak, hogy bátran jelentkezzenek a 20. jubileumi ünnepségünkre és táncoljunk, ünnepeljünk együtt! Molnár Edit: 06 70 32 30 747

Várunk szeretettel!

Áldott ünnepeket, boldog új évet kívánunk mindenkinek!



Biharkeresztes Szüreti fesztivál



Gyergyószárhegy Káposztafesztivál



Kalotaszentkirályi Húsvét



Télűző farsang Hosszúpályi



Balatonszemes Néptánc tábor



Évadzáró bemutató



Gyergyószárhegy – Káposzta fesztivál

Berettyóújfalu – Néptánc verseny
Pál Franciska - Sáfrány BendegúzBerettyóújfalu – Néptánc verseny
Sáfrány Olívia – Juhász István

MOST JÖJJÖN EGY KIS PROGRAMAJÁNLÓ



sítése, a környezetvédelem fontosságának hangsúlyozása és a közösségépítés is. Ennek megfelelően igyekszünk olyan programokat megvalósítani Monostorpályiban, melyek céljaink megvalósulását szolgálják.

A MOST Egyesület fő céljai között szerepel az egészséges életmód és mozgás népszerűsítése,

2018-ban megszerveztük a Sportfesztivált, két Retro Partyt és részt vettünk a helyi rendezvényeken is.

2019-ben is számos programmal készülünk színesíteni Monostorpályi közösségi életét.

2019. január 25-27. között harmadik alkalommal rendezzük meg a Sportfesztivált, ahol három napon át számos mozgásforma kipróbálására lesz lehetőség. Az eseményen helyi és debreceni edzők óráin égethetjük el az ünnepek alatt felhalmozott plusz kalóriákat. Ez kiváló alkalom felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt, hogy megtalálhassák a magukhoz leginkább közelálló mozgásformát. Egyfajta sportágválasztóként is tekinthetünk a hétvégre, de az új évben szükséges lendületet is megkaphatjuk tőle.

2019. február 16-án harmadik alkalommal csap a húrok közzé a Debreceni Jam Zenekar, egy fergeteges Farsangi Retro Partyt varázsolva a Művelődési Házba. A báli szezon közepén felforrósítjuk a hangulatot és megszakítjuk a szürke téli esték monotonitását. A helyszín varázslatos környezeté alakítjuk, mely még inkább elfeledtetni velünk a tél hosszúságát.

2019. április 7-én, a tavasz kezdetén pedig a Tavasz Futó Fesztivál keretében mozgatjuk meg a falu és a környező települések lakóit. A futás mellett családi programokat szervezünk a Sportpályán. Olyan távokat választottunk mely a teljesen amatőr futóktól a profibbakig kihívást nyújt a futás szerelmeseinek. Külön gondoltunk a gyerekekre, nekik két távval is készülünk.

Bízunk benne, hogy a következő időszakra tervezett események között mindenki megtalálja a számára legmegfelelőbb programot. A részletekért érdemes követni a MOST Egyesület facebook oldalát, illetve a programok számára létrehozott facebook események oldalait.

Látogasson el Ön is rendezvényeinkre, mi garantáltan lendületbe hozzuk!

MOST Egyesület



Ebben az évben a MOST Egyesület szervező csapata egy ingyenes adventi programmal várja a lakosságot, 2018. december 16-án 16:00 órai kezdettel.

Az Adventi Varázs című programunk keretében karácsonyi kézműves játszóház, adventi vásár és 19:00 órától Kádár Barbara koncertje várja az érdeklődőket.

„MOZDULJ MONOSTOR”

Idén újra megrendezésre került az Európai Sporthét Monostorpályival. Együtt sportolhattunk szeptember 23. és 30. között Európával. Tavalyi évhez hasonlóan most is rengeteg ingyenes sportolási lehetőséget biztosítottunk a résztvevőknek. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani a MOST Egyesületnek a szervezésben és lebonyolításban való közreműködésért, illetve vendég előadóinknak **Varga Gabriellának és Tóthfalusiné Bubrik Beátának.**





MONOSTORPÁLYI NYUGDÍJASKLUB!

Örömmel tudatjuk, hogy megalakult Monostorpályi Nyugdíjasklubunk ahová minden érdeklődőt sok szeretettel várunk minden héten szerdán, 10:00-tól a Művelődési Házba. Foglalkozásainkat hétről-hétre a kötetlen beszélgetés, játék jellemzi. Az elmúlt hetekben előkerült régi fotókat nézve nosztalgiztunk, de volt amikor a kártyáé a sakké volt a főszerep. Szeretnénk ezúton is meghívni minden kedves érdeklődőt csatlakozzon kis csoportunkhoz. Tegyük együtt színesebbé hétköznapjainkat.

Molnár Nelli



5 ÉVES A MONOSTORI PLETYKAÚZÓ HÍRMONDÓ

Újságunk, a Monostori Pletykaúzó Hírmondó fennállásának 5 éves évfordulója alkalmából szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik írásaikkal színesítették és tartalommal töltötték meg lapunkat. Munkájukhoz további sok sikert és jó egészséget kívánok!

Szíves együttműködésükre a jövőben is számítok!

Köszönettel:

Sáfrányné Félegyházi Beáta



VOLT EGYSZER EGY VAKÁCIÓ AFTER PARTY

Iskolakezdés előtti utolsó hétvégén mikor már mindenki visszatért a szabadságolásokból, a gyerekek már az iskolakezdésre készülődtek a nyár lezárásaként rendeztük meg Vakáció After Party rendezvényünket. A délelőtti folyamán központi szerepet a főzőversenyünk kapta, a kihívó fél, „Főzzük le Monostorpályi Önkormányzatát” felhívását szinte az összes Monostorpályi Intézmény, Egyesület, illetve külön örömeinkre egyéni, baráti társaságok is elfogadták. A bográcsokban és üstökben a legkülönbözőbb ételek rotyogtak. A résztvevők leleményes menü kínálatukkal próbálták meggyőzni a zsűrit. Az így megálmodott fantázia nevekből állt össze a menüsor:

- Paprikás krumpli „Á la” dedó – Monostorpályi Óvoda és Bölcsőde
- Rőficsülök hátsójával – Bialik és bandája
- Hosszúlábú madár pörkölt – Monostorpályi Főzőkonyha
- Tűzijátéklövő leves – Monostorpályi Főzőkonyha
- Csülkös bab kisbíró módra- Monostorpályi Község Önkormányzata
- Egyik sánta másik vak bégető pörkölt – Monostorpályi Polgárőr Egyesület
- Monostori húsos fuszulyka fűszerekkel megbolondítva- Monostorpályi Református Egyházközség
- Táncos csirkepaprikás tésztával – Rozmaring Néptánc Egyesület

- Kicsi a bab de erős – Sáfrány Bendegúz
- Friss őszi aratású pöttyös tészta a falu javaival – MOST Egyesület
- Sulitokány – Monostorpályi Általános Iskola
- Demi Cucu Pöri – Monostorpályi Gondozási Központ

Miközben készültek a finomabbnál finomabb étek, az iskola udvarán kicsik és nagyok egyaránt találhattak szórakozási lehetőségek. Már megszokott népi játékaink mellett árusok, kézműveskedés, sorversenyek illetve a Baptista szeretetszolgálat egészségpontja várta a kedves látogatókat. A kóstolások és eredményhirdetések után, délutáni programunkban a zenés táncos rendezvényeink vették át a főszerepet. Ezúton szeretnénk megköszönni a Hosszúpályi Mazsorettnek, Rozmaring Néptánc Egyesületnek, Hosszúpályi Őszirozsa Nyugdíjas Egyesületnek, Paluska Boglárkának és a Hosszúpályi Bokréta Citera Egyesületnek színvonalas műsorát.

A tombola sorsolást követően, ahol minden értékes nyereményünk gazdára talált, kezdetét vette a nap záró száma a tűzijáték.

A fellépőkön kívül ezúton szeretnénk köszönetet mondani Monostorpályi Község Önkormányzatának, valamint Simon Jánosnak a zenei és technikai segítségért, és természetesen minden résztvevőnek akik a jelenlétükkel gazdagították a programunkat. Jövőre folytatás.







MAZSORETT BESZÁMOLÓ

A Hosszúpályi Huncutkák Mazsorett csoport Hosszúpályiban és Monostorpályiban egyaránt működik. Tagjai között megtalálhatók Monostorpályi lányok is. Számos Hosszúpályi, Monostorpályi, környékbeli fellépésen vettek már részt, de igazán büszkék az Országos és Nemzetközi megmérettetéseken elért eredményeikre. Folyamatos résztvevői a Revolution Dance Cup Nemzetközi Minősítő Táncversenynek, illetve a Magyar Fúvószenei és Mazsorett Szövetség által megrendezett Országos Mazsorett Fesztiválok. A legutolsó megmérettetésük Balmazújvároson megrendezésre kerülő Országos Mazsorett Fesztivál, ahol csoportunk a szigorú szakmai zsűri értékelése alapján show kategóriában ARANY és pompon kategóriában ARANY

díszoklevelet kapott tudására. A csoport tamburmajorja Szabó Mirabella II. korcsoportban a LEGJOBB TAMBURMAJOR díjat tudhatta magáénak. Monostorpályi lányaink:

- Juhász Alexa
- Juhász Orsolya
- Szabó Mirabella



Ha ezután a cikk után valaki kedvet érez arra, hogy Országos és Nemzetközi megmérettetéseken mutathassa be tudását, jelentkezzen bátran a 06306315371-es telefonszámon. Próbáink minden héten hétfőn 16:00-18:00 között van a Monostorpályi Művelődési Házban.

A csoport vezetője: Lakatos Klaudia



GYERMEKKORI ELHÍZÁS

Az általános iskolai szűrővizsgálaton egyre gyakrabban találkozunk túlsúlyos ill. elhízott gyermekekkel. Magyarországon a 6-8 éves gyermekek több mint 20 százaléka (fiúk 20,5 százalék, lányok 21,9 százalék) túlsúlyos (ami az enyhébb forma) vagy elhízott (ami a súlyosabb kórkép). Ezzel Magyarország jelenleg a lányoknál világviszonylatban a túlsúly viszonyában a 200-as listán 99., a világ számos országában a gyermekkori elhízás előfordulása nő, nálunk 2010 óta nem változott. Ez persze nem jelenti azt, hogy „hátradőlhetünk”, mert ez a 20 százalékos arány még mindig nagyon magas, minden ötödik kisiskolás gyermek túlsúlyos vagy elhízott.

Úgy tűnik, a gyermekkori túlsúly és elhízás mértéke már nem növekszik hazánkban. Ennek hátterében valószínűleg a hatékony, átfogó és mindenki számára

elérhető beavatkozások állnak. Magyarországon számtalan olyan rendelkezés és program van érvényben, amelyek támogatják az egészséges iskolai környezetet, a gyermekek egészséges táplálkozását

- A hatékony megelőzés rendkívül nagy jelentőséggel bír, hiszen az elhízás már gyermekkori is számos krónikus, nem fertőző megbetegedés kockázatát növeli (pl. cukorbetegség 4,5-5,5 szerez kockázat, asztma +23 százalék, magas vérnyomás, depresszió). Emellett a gyermekkori túlsúly és elhízás nagy valószínűséggel felnőtt korban is súlyproblémákat eredményez: a túlsúlyos serdülők 80 százaléka túlsúlyos felnőtt lesz! További jelentős probléma, hogy a túlsúly és az elhízás kezelése és a következményesen megjelenő betegségek rendkívül nagy terhet jelentenek az egészségügyi ellátórendszer számára. Az Eu-

rópai Unióban az egészségügyi költségvetés körülbelül 7 százalékát fordítják az elhízással kapcsolatos betegségek kezelésére.

- A gyermekkori elhízás elkerülésére a diéta helyett az egészséges életmód jelenthet megoldást. Ebben az életkorban a szülők felelőssége kifejezetten nagy. A gyermekkori túlsúlyosság kezelésében a legnehezebb talán, hogy nem áll rendelkezésre sok varázsszer, ami a testsúlyt csökkenti, és nincs még elég belátás a gyermekekben, hogy a késői, de már gyermekkorban elkezdődő szövödmények (érelmeszesedés, 2-es típusú – úgynevezett időskori – diabétesz, magas vérnyomás, légzőszervi gondok, ízületi problémák) kialakulásától való félelem miatt megváltoztassák szokásaikat. Nem könnyíti a testsúlycsökkentést az sem, hogy a szülők úgy érzik, nem szeretik gyermeküket eléggé, ha megtagadnak tőlük olyan dolgokat, amiket mások megehetnek, vagy élvezhetnek. Éppen ezért próbáljuk a szakrendelésen dolgozó team – dietetikus, pszichológus, gyógytornász, endokrinológus – segítségével ráhangolni a szülőket és gyerekeket arra, hogy nem diétázni kell, hanem szemléletmód-váltással az életmódot megváltoztatni.
- A diéta – már maga a szó is lemondást és megszorítást jelent, amit – aki már találkozott túlsúlyos kisgyerekekkel tudja – nem szívesen hall senki. Éppen ezért az első kérés, hogy a gyerekek és szülők készítsenek étkezési naplót, amibe legalább két héten át leírják, és esténként összegezik minden elfogyasztott táplálékot. Ennek segítségével rendszeresen látják, mit is ettek egy-egy nap, és összeszámolhatják az elfogyasztott táplálék kalóriatartalmát. Egyszerű, de rendkívül hatásos konfrontálódás azaz, hogy nem csak a szénhidrát hizlal (a zsíros sajtok vagy kolbászok, szalámik ugyanúgy sok kalóriát tartalmaznak, gondoljuk csak arra, mi csorog ki belőlük, ha megsütjük azokat). Azt sem szabad szem elől téveszteni, hogy ami kicsi, az nem feltétlenül kalóriaszegény (kis pogácsa, túró rudi, ostya szeletek), amiben nincs hozzáadott szénhidrát (üdítőitalok), a saját gyümölcscukor-tartalma miatt még lehet kalóriában gazdag.
- A túl sok só is egyik oka lehet a gyermekkori elhízásnak. Az ételek sótartalmának csökkentése sok gyereket menthet meg a felnőttkori beteges kövérségtől, a szívbetegségetől és agyvérzéstől.
- Kalóriacsökkentés lépésenként
Ha az első lépés megtörtént, a következő a "felesleges" kalóriák csökkentése, pl. a repeta elhagyása, a kenyérfélék korlátozása (ebédkor különösen) és le-

hetőleg a rendszeres étkezés. A „nem reggeliztem” felkiáltás a legkevésbé sem követendő példa, hiszen mire így az első étkezés elérkezik, már gondolkodás nélkül és gyorsan fogyasztjuk, ami az utunkban kerül. A második lépés az étkezések racionalizálása, a kalória csökkentése, ami állhat abból, hogy a felvágott mennyiségét egy-egy szelettel csökkentjük, kisebb szelet kenyeret vágunk, kevesebb kiflit, zsemlet adunk az étkezésekhez, becsempésszük a joghurtot (annak sem feltétlenül a cukrozott változatát) és a salátaféléket, megbolondítva felvágottal, sonkával, esetleg kis sajttal, tojással.

- Ha a gyerekek az ételek elkészítésében maguk is részt vehetnek, ez (bár sokszor nem egyszerű módon) lefoglalja a „felesleges” szabadidejüket, és emellett élményt is jelent számukra. Ha ez is sikerült, jöhet a teljes kiőrlésű gabonák alkalmazása és a vacsora mennyiségének csökkentése. Nem baj, ha egy-egy folyamat nem 1-2 napig tart, hiszen a testsúlycsökkentés (szándékosan nem fogyókúrát mondunk) nem hajsza, a tartós eredményhez idő kell, csak így lehet elkerülni a jojó-effektust, a fogyás utáni gyors testsúlynövekedést.
- "Cserekereskedelem" tiltás helyett
Mindezen erőfeszítések között sem árt észben tartani, hogy nem feltétlenül kell lemondani az édességről vagy egy-egy finomabb falatról, hisz a tilos csemegék sokkal csábítóbbak, mint a szabad dolgok.
- Ezért a cserekereskedelem és a „ne tégy ki sokat az asztalra, hogy ne essünk kísértésbe” elvét érdemes szem előtt tartani, azaz valamit (édesség) valamiért (vacsora) módon iktassuk be azt, amit nem tudunk, vagy nem akarunk megtagadni a gyerekektől.

Nem az egyszeri gyors étkezéskor elfogyasztott finomságtól híznak el a gyerekek, de tudniuk kell azt is, hogy ez nem a mindennapi életük része. Fontos emellett, hogy a nagyszülők, vagy esetleg a szülők között fennálló nézeteltérések okozta kettős neveléstől is megkíméljük magunkat és gyermekünket, mivel a feszültség okozta meghasonlás gyakorlatilag lehetetlenné teszi az életmódváltást, hiszen mindenki a kisebb ellenállás felé szeret menni (mami szeret, mert mindent megkapok és megehetek).

Ha tehát tényleg komolyan gondoljuk az életmódváltást, a lépéseket következetesen és összefogva kell megtennünk.

Dr. Varga Zoltán- Dr. Felszeghy Enikő
gyermekendokrinológus, DEKK



Gyógyúszás

Létavértes

INGYENES CSOPORTOS GYÓGYÚSZÁS a LÉTAVÉRTESI USZODÁBAN

FELÍRTHATÓ: gyerekeknek 6-18 éves korig

- hanyag tartás, gerincferdülés, mellkas deformitások, egyéb mozgásszervi problémák
- túlsúly, cukorbetegség
- légzőszervi megbetegedések, asztma, allergiák
- műtétek utáni rehabilitáció
- hiperaktivitás
- szív és keringési rendellenességek
- gyenge immunrendszer

KIÍRTHATJA: szakorvos vagy szakorvos javaslata alapján a házi gyermekorvos

KIÍRTHATÓ: fél évre, heti két gyógyúszás

A gyógyúszást a felírástól 30 napon belül meg kell kezdeni és onnantól fogva fél naptári évig érvényes!

IDŐPONTOK:

Hétfő: 18.00-tól

Csütörtök: 16.00-tól

ÉRDEKLŐDNI:

Varga Róbert Félix - úszóedző

+36 70 395 0112

Varga Gabriella - gyógytornász

+36 30 407 1892

**HA GYERMEKE NEM TUD ÚSZNI, A GYÓGYÚSZÁS
KERETÉN BELÜL TÉRÍTÉSMENTESEN MEGTÁNTJUK!**



AZ ÉV UTOLSÓ NAPJÁN, HA LESZÁLL AZ ÉJ,
SZÍVÜNK EGYET DOBBAN,
VALAMI VÉGET ÉR.
AHOGY BÚCSÚZUNK,
ÚGY KÖSZÖNTÜNK IS EGYBEN,
MINDENKIRE ÁLDÁS SZÁLLJON AZ ÚJ ESZTENDŐBEN!