



Monostori pletykaúzó hírmondó

2015. január–február–március

RÖCZEY ÖDÖN: HÚSVÉTI HANGOK

Hogy zúgnak szerteszét a nagy harangok!
Bongásuk mély titokkal van tele.
Mily gyorsan szállnak szél szárnyán a hangok.
Megtelik velük a lég tengere.
Hangjuk belekiált az éjszakába.
Minden harang, mint egy-egy érctorok!
Bong, egyre bong bele a nagy homályba:
Hát halljátok, hogy mit kiáltozok?
Feltámadott! - Ezt bongom, egyre, folyton

Hadd szálljon a világba szét,
Halljátok meg városban, hegyen s ormon
Húsvétnak boldog üdvözenetét!
Szeretnék én is ilyen harang lenni.
Hangomat vinné száguldva a szél.
Szeretném én is harangozni messzi
Húsvét üzenetét: hogy Jézus él!

Forrás: www.keresztenydalok.hu



POLGÁRMESTER VÁLASZOL

Tisztelt Polgármester Úr!

Ismét visszatérünk a kérdések – válaszok rovatunkhoz, melyben a lakosok kérdéseit tolmácsolom, melyre Ön eddig is, és kérem ezután is őszintén válaszoljon, elégítse ki az olvasók kíváncsiságát!

Természetesen, hiszen a megfelelő tájékoztatás sok félreértést és pletykát tud megelőzni! Ezért is az újság neve „Monostori Pletykaúzó”! Egy valamit azonban nem lehet még így sem orvosolni, a szándékos félre magyarázást, a rosszindulatúságot!

Aki a kérdéseket felteszi:

Sáfrányné Félegyházi Beáta könyvtáros

Aki válaszol: Szabó József polgármester

Kérdés: Kezdjük a Buszvárók kérdésével. Mikor lehet használatba venni a várókat, és mikor áll meg a busz az új megállóban?

Válasz: A buszvárók épületei tulajdonképpen készen vannak, a padok hiányoznak belőlük, illetve mellőlük, valamint némi fásítás. Ez napokon belül elkészül reményeink szerint, hiszen 2015. április 23-án lesz a műszaki átadás-átvétel! Amennyiben ez sikeres lesz, akkor fog a kivitelező engedélyt kérni a buszvárók és buszöblök, megállók használatba vételére! Ez még néhány hétbe biztosan bele fog telni!

Kérdés: Szépen néz ki a megújult Orvosi rendelő. Mikor vehetik birtokba a lakosok?

Válasz: Valóban jól halad az épület felújítása, melyben helyet kap a házi orvos, a védőnő, a gyógyszerész, valamint egy fogorvos is! Terveink szerint április utolsó hetében lenne az ünnepélyes átadó, majd ezt követően májustól használatba vehetik a szolgáltatók és a lakosok a szépen felújított Egészségházat!

Kérdés: Milyen változásokról lehet hallani az ivóvíz szolgáltatás terén?

Válasz: Az ivóvíz szolgáltatásban semmilyen lakosság által észrevehető változás nincs. A szolgáltató változott, ugyanis az eddigi Hajdú Bihari Önkormányzatok Vízmű ZRt helyett a Debreceni Vízmű ZRt látja el április 1-től vagyonekezelési üzemeltetési szerződés keretében a szolgáltatást. Az eddigi szolgáltató pénzügyi, gazdasági szempontból nem tudott tovább eleget tenni azoknak a feltételeknek, amelyek szükségesek ahhoz, hogy továbbra is vízi közmű szolgáltatóként engedéllyel rendelkezzen és szolgáltasson! 2015. március 31-vel az engedélye

megszűnt, ezért volt szükséges új szolgáltató után nézni. Van azonban valami, amiben remélem lesz változás! Az új szolgáltató remélem, jobb gazdája tud lenni a hálózatunknak, telepünknek, mint az előző. Ehhez nyújthat segítséget az ivóvízminőség javító program, melynek keretében megújul a telep, és a hálózat egy része is. Ez azzal is jár, hogy az itt dolgozóknak könnyebb lesz a feladatot ellátni! Talán kevesen tudják, hogy amikor otthon kinyitjuk a vízcsapot és tiszta egészséges ivóvíz jön belőle, ez mennyi munkával jár a helyi dolgozóknak! Sajnos jelenleg olyan a technológia, ami igényli a mindennapos törődést, legyen szó hétvégéről, ünnepnapról! Itt szeretném megköszönni a helyi dolgozóknak, Guta Zsoltnak és különösen Hajdú Jánosnak, aki évekig egyedül látta el a feladatot, hogy részünkre, a lakosság számára észrevehetetlen módon biztosítják a szükséges egészséges, minden határértéknek megfelelő ivóvizet!

Kérdés: Ehhez kapcsolódik a következő kérdés, hogyan áll a csatornázás?

Válasz: Szerencsére nem áll, hanem szépen halad a beruházás! A mellékutcákban lassan elkészül a hálózat, és elkezdődött a fő utcákon /Létai, Kossuth, Bajcsy-Zs./ is az építés! Történtek határidő módosítások, mert a maradvány keret terhére, a beruházást kiegészítendő újabb egységek beépítésére van lehetőség, ezért 2015. szeptember 30-a a kivitelezési határidő. Ilyen egység a telepen az iszaptároló megépítése, mellyel megoldottá válik, hogy nem kell naponta a keletkező szennyvíz iszapot elszállítani, hanem egy hathónapos pihentetés, szárítás után a gazdáknak kiadható trágyaként. Ezzel komoly szállítási és lerakási költségtől mentesül a leendő szolgáltató, ezáltal a lakosság! Szintén a költségek alacsony tartását szolgálná az a 34 kW-os napellen rendszer, mely a telepen kerülne kivitelezésre, és biztosítaná a szennyvíztelep egész éves villamosenergia felhasználását! A biztonságos üzemelést hivatott szolgálni azok a darabolóval egybe épített szivattyúk, melyek a végátemelőknél kerülnének beépítésre! Valamint megpróbáljuk a Monostor II. ütemet is elindítani, amely az első körben kimaradt utcák csatornázását szolgálná.

Kérdés: Miért most kell ezzel foglalkozni, nem lehetett volna eleve így csinálni a kivitelezést?

Válasz: Erre azért van lehetőségünk, mert a kivite-

lezők, mind a telep és mind a hálózat tekintetében alacsonyabb árat adtak meg, mint ami eredetileg rendelkezésre állt a projektben. Mostanra derült az is ki, hogy különösebb pótmunkák és pótköltségek nem merültek fel a kivitelezőknél, így a maradvány pénzzel lehet számolni újabb, a beruházáshoz kapcsolódó egységek kivitelezéséhez. Sajnos, ami nehezíti a maradvány pénzösszeg felhasználását az a rövid határidő, ami a rendelkezésünkre áll, hiszen az újabb egységeknek is el kell készülnie a 2015. szeptember 30-ai határidőig! Ez lehet az, ami miatt esetleg a Monostor II. ütem nem tud megvalósulni! Ebben az esetben keressük a megoldást, hogy mielőbb az érintett utcák és az abban lakók is csatornához jussanak!

Kérdés: Tavaly április 7-e óta nem az AKSD szállítja a szemetet a faluból, hanem az önkormányzat, illetve most már az önkormányzat cége az MFÜ Kft! Mik a tapasztalatok?

Válasz: Így van, tavaly elkezdtük a zsákos szeméthyűjtést és szállítást, mely maximálisan beváltotta a hozzá fűzött reményeket. A lakosok nagy többsége megértette a szelektív gyűjtés és a komposztálás fontosságát és szükségességét, hiszen a beszállított szemét mennyisége 2,3 – 2,5 tonna/hét körül alakult. Sajnos azt kell mondjam, ugyanígy bejöttek azok a jóslatok is, melyek arra vonatkoztak, hogy ha újra lehet a kukát használni ez a szemét mennyiség ismét az AKSD-s időkben számított mennyiségre fog felugrani. Jelenleg úgy tartunk 6,5 tonna/hét mennyiségnél, hogy hetente a lakosság fele kukát tesz ki a másik fele zsákot, vagy semmit! Nagyon nehezményeztük, hogy a tavalyi rendszerünket nem tudtuk tovább folytatni, mert a feljeletgetőknek hála, szigorúbb ellenőrzéseknek vetettek alá bennünket, mint általában. Időbe telt és még időbe fog telni, míg el tudjuk fogadtatni a mi rendszerünket az érintettekkel, de úgy néz ki nem reménytelen, hiszen a mi rendszerünkkel valóban érvényesül a szennyező fizet elv! Szakmai konferencián viszont arra vonatkozóan kaptunk iránymutatást, hogy hogyan lehet a többlet szemetet mérni és számlázni. A Kft ezt be is kell vezesse, hiszen minden egyes többlet kg szemét növeli a cég veszteségét! Azt valószínűleg sokan nem tudják, hogy a Kft a saját bevételei terhére mennyi mindenben segíti a község életét, legyen szó a pályázatok menedzseléséről, szükséges önerő pótlásáról, biztosításáról, a pályázatokban nem támogatott, de adott beruházáshoz szükséges eszközök, tárgyak, munkák kifizetésével, megvásárlásával! Te-

hát röviden, akik a megengedett súlyt nem tartják be, az a saját cégünkkel fizeteti meg a többlet szemetét, ezáltal kárt okoz közvetve a településünknek, a többi tisztességes Monostorinak! Az AKSD-s időben közvetlenül okozott kárt, hiszen következő évben az AKSD a többlet szeméttel számolta ki a díjat, így azzal fizettette meg a többlet szemetet, aki nem rakta ki mindig a kukáját, vagy nem tette csak azért tele téglá, beton és egyéb törmelékkel, mert nem így gondolkozott: „ha már úgy is fizetni kell érte, legalább jól tele rakom”! A rezsicsökkentés miatt nem lehet a díjon emelni, DE aki a meghatározott szemét mennyiségen felül szeméttel, attól a többlet szemét után lehet különdíjat kérni, ezt fogja a Kft is tenni! A rezsicsökkentett közszolgáltatási díj, csak a meghatározott mennyiségig adott, azon felüli mennyiségre már nem vonatkozik!

Kérdés: De hogyan jött ki pl. a kukára, hogy csak 10 kg szemetet lehet beletenni?

Válasz: Egyszerű számítás alapján, hiszen a lerakási díj, amit az MFÜ Kft fizet az AKSD telephelyén valamivel több, mint 25000.- Ft/tonna, ebből következik, 1 kg szemét 25 Ft-ba kerül. Ha valaki minden alkalommal 10 kg szeméttel rakja ki a kukáját, az 250 Ft/hét, erre jön az ÁFA, így jön ki a 318 Ft/hét! Azaz, aki maximálisan kihasználja a megengedett súlyhatárt, az nem fizet a összegyűjtésért, nem fizet a beszállításért, nem fizet semmilyen költséget a Kft részére! Tehát már 10 kg-nál is veszteség keletkezik, de bízva a lakosok szelektív gyűjtésében és komposztálásában, a tavalyi mennyiséget figyelembe véve lett kialakítva ez a mennyiség. Hangsúlyozom a zsákos szállításnál 2,3 – 2,5 tonna/hét szemét volt, most 6,5 tonna/hét szemétnél tartunk és félek nem ez a vége! Hallottam, aki úgy nyilatkozott, hogy az AKSD idejében nem volt meghatározva a mennyiség, bármennyit bele lehetett tenni a kukába, még is kijöttek az árból! Akik osztják ezt a véleményt, kérem, álljanak meg egy pillanatra és gondolkozzanak el a következőn! Amíg nem volt rezsicsökkentett ár, minden évben az AKSD emelte a szemétszállítás díját, emlékezzenek vissza, ezen volt sokszor a felháborodás, hogy alig van egyeseknek szemét, nem is teszik ki hetente a kukát mégis minden évben egyre többet kell fizetni! Igen, azok miatt akik „csak azért is” alapon megtömték, akár téglá, vagy beton-törmelékkel, vagy komposztálható zöld hulladékkal a kukájukat! Amint bevezették a rezsicsökkentést, az AKSD sem tudta tovább a lakosokra terhelni a többlet szemét díját, ezért a különbözetet az Önkor-

mányzatoktól kérte, így Monostorpályitól is közel 4,5 millió Ft-ot évente, ami a szemét mennyiségének függvényében változik. Ezt nem vállaltuk be, inkább magunk oldottuk meg a szemét gyűjtését és szállítását, mert bízunk a monostori emberekben, hogy mind a komposztálást, mind a szelektív gyűjtést hamar elsajátítják és alkalmazzák! Ebben igazunk lett, de sajnos még mindig sokan vannak, akikből a rosszindulat, az irigység vagy ki tudja mi, még mindig a „csak azért is” elvet kerekíti felül a józan észen!

Kérdés: Más településen hogyan oldották meg a szemétszállítást?

Válasz: Van olyan település, aki aláírta a szerződést az AKSD utód cégével a DHK Kft-vel, amiben vállalta a különbözet megfizetését, mely több milliós kiadást jelent számukra. Vannak olyanok, aki hozzánk hasonlóan nem írták alá a DHK Kft szerződését, de saját maguk sem tudták megoldani a szemét gyűjtését és szállítását, nekik a Katasztófavédelem jelölt ki szolgáltatót. Ez azonban csak átmeneti megoldás, tehát ezen településeknek rövidesen el kell dönteni, hogy aláírják a DHK Kft szerződését, vagy maguk oldják meg e kötelező közszolgáltatási feladatot. Valamit jól csinálhatunk, mert a Kormányhivatal javaslatára egyre több Önkormányzat keres bennünket, hogy az MFÜ Kft lássa el náluk is a közszolgáltatást, miután minden ehhez szükséges engedéllyel rendelkezik! Bagamér és Sáránd már csatlakozott hozzánk, konkrét megkeresésünk van Álmosdról, valamint még másik 3-5 település van akik rövidesen döntenek arról, hogy bennünket keresnek, vagy a DHK Kft!

Kérdés: Az elmúlt hetekben komolyan felháborította az embereket a temetőben történt lopások. Az Önkormányzat mit tud tenni ez ügyben?

Válasz: Természetesen megértem az érintettek felháborodását, valóban mélységesen elítélendő dolog a temetőből lopni. A rendért és a biztonságért Magyarországon a rendvédelmi szervek és a velük együtt működő Polgárőrség, akik hivatalosan felelősek és bármit is jogszerűen tehetnek, intézkedhetnek. Ebben az esetben is megtörtént a szervezetek között a kapcsolat felvétel, elkészült egy cselekvési terv, melyről most nem szeretnék többet mondani, hiszen nem az elkövető elriasztása, hanem az elfogása a cél! Van valami, ami mellett nem akarok szó nélkül elmenni, ez pedig a sokak által csak „Facebook huszároknak” nevezettek megnyilvánulásai.

Mire gondolok? Azt értem, hogy ilyen esetben minden segítséget szeretne megkapni az akit, érint a dolog! De azt már nem tudom elfogadni, hogy ilyenkor miért kell, akár valótlaniságot is írva, „belerúgni” a polgárőrökbe, olyannak, aki nem is polgárőr, nem ismeri a polgárőrség működését, jogait, lehetőségeit? Rövidesen lesz a polgárőr egyesületnek gyűlése, jelentkezni kell polgárőrnek, vállalni kell tisztséget, lehet csinálni másképp, jobban, ha valaki úgy gondolja! Miért csak várjuk az ötleteket, hogy mit kellene csinálni, miért nem ajánljuk fel a segítségünket pl. a polgárőröknek személyesen, nem ilyen nagy nyilvánosság előtt, mint a Facebook, hiszen, mint mondtam az előbb is, a cél az elkövető elfogása, nem az elriasztása! Volt, aki azt javasolta, hogy kerítsük körbe a temetőt! Jelenleg a temetőből bevétele a temetkezési vállalatoknak van, akiket a lakosok bíznak meg a szereteteik eltemetésével. Itt ismét eljutottunk egy sarkalatos ponthoz! Sokan panaszkodnak arra, hogy a Temetkezési Vállalat drágább, mint a másik cég! De ilyenkor mégis azt kérik számon, hogy az üzemeltető, miért nem keríti be a temetőt! Nem tudom érezhető-e az ellentmondás, az egyik cég drága, ezért inkább a másikkal temetünk, de az előzőtől várjuk ilyen esetben a segítséget. A másik cég semmit nem fordít a monostori temetőre, míg a Temetkezési Vállalat megépítette a Ravatalozót, működteti, javíttatja a hűtőt, elszállítja a szemetet, vezeti a Temető könyvet, stb. Tudom, vannak hiányosságai a Temetkezési Vállalatnak, de ez évben lejárató szerződéséről a képviselő testület dönt, mely alapján vagy meghosszabbítjuk, vagy a temető üzemeltetését is az MFÜ Kft-ra bízuk. A kerítéssel kapcsolatban az a meglátásom, hogy szükséges és az Önkormányzat számára is fontos, ezért is mérettük ki a temető határait 2 évvel ezelőtt, hogy a kerítés elkészüljön. Sajnos az üzemeltető még nem biztosította az ehhez szükséges anyagot, hogy közfoglalkoztatottak segítségével megépíthessük. Feltételezem, nem gondolja senki, hogy egy kerítés megakadályozna egy ilyen jellegű lopást, vagy bármilyen betörést. Aki azzal a szándékkal megy egy ingatlanhoz, hogy onnan adott dolgot eltulajdonítson, azt egy kerítés nem akadályozza meg, de esetleg megnehezítheti a dolgát! Más temetőkben is találkoztak már hasonló problémával, ott is a selyem virágokat, műanyagkoszorúkat lopták előszeretettel. Azokban a temetőkben bevált az a módszer, hogy alkoholos-filctollal megjelölték, nevet írtak a selyem -, és műanyag virágokra, koszorúkra.

Ezt nálunk is meg lehetne tenni, ezzel lehetne megnehezíteni, akár lehetetlenné tenni az ellopott tárgyak újra értékesítését!

Kérdés: Szóba került a közfoglalkoztatás, ezzel kapcsolatban mit lehet elmondani Monostorpályi tekintetében?

Válasz: A közfoglalkoztatásban is komoly változások vannak, mely meghatározza a települések akaratát, hogy mennyi emberrel akarnak, vagy tudnak foglalkozni! Ebben az évben programként 15 főig nem kell önerőt biztosítani, e létszám fölött azonban már akár 10-15% önerőt kell hozzátennie az önkormányzatoknak! Ezért van az, hogy néhány település vagy nem tud, vagy nem akar több embert foglalkoztatni a 15 főnél/ program. Monostorpályiban mindenkinek szeretnék munkát biztosítani, aki tud és akar dolgozni, ezért pályáztunk a programokra 2016. február 29-ig bezárólag. Jelenleg minden programunk teljes létszámmal elindult, még áprilisban várunk egy pályázatunk eredményére, amely programban újabb 25 főnek tudunk munkát biztosítani. Így a kistérségi programmal együtt közel 170 főnek lesz munkája. Sajnos vannak, akik még mindig nem munkahelyként és nem munkaként tekintenek a közmunkára, ezért ittasan szeretnék dolgozni, nem tartják be a munkaidőt stb. Tőlük sajnos nagyon hamar meg kell válnunk, ha az ellenőrzések során ezt tapasztaljuk, hiszen nagy mértékben rontják a munka morált, és foglalják a helyet azoktól, akik szeretnének és akarnak tisztességesen dolgozni! Az így kikerült emberek, nagyon nehéz helyzetbe hozzák saját magukat, hiszen a létszámmal feltöltött programokba jövő márciusig visszakerülni szinte biztosan lehetetlen lesz számukra! Itt szeretném megemlíteni a segélyezési rendszer változását is, mert ezeket az embereket ez is érinti és sújtja! Mire gondolok? Március 1. óta megváltozott a segélyezési rendszer. Egy része átkerült a Járáshoz,

ezek az úgynevezett jövedelem pótló támogatások, másik részük az önkormányzatoknál maradt, ezek a rezsipótló támogatások. Ezt a településeknek a saját bevételeikből kell biztosítani, állami normatíva nem jár hozzá. Ez alapján kellett a településeknek megalkotni február végéig a rendeletet, mely szabályozza a segélyezést az adott településen. Ebben az újságban megtalálható a rendeletünk teljes szövege, kérem, akiket érint figyelmesen olvassák el, ha kérdésük van keressék a hivatal dolgozóit, jegyző urat. Itt most csak néhány dolgot emelnék ki! Ahhoz, hogy valaki települési támogatást kaphasson, van néhány alapvető feltétel, melyet teljesítenie kell! Ilyen pl. a rendezett porta, ház, a művelt kert /nem csak kaszált, vagy bérbe adott, hanem valóban a tulajdonos, vagy az ott lakó által bevetett és gondozott kert/, a gondozott utca eleje, tiszta járda, kaszált, nyírt zöld terület, tisztán tartott árok, áteresz. Ezeket környezettanulmány keretében vizsgálni és ellenőrizni szükséges! Kérek mindenkit ezekre egyébként is figyeljenek oda, hiszen pl. a utca rendben tartása mindenkinek kötelessége, ebben a közfoglalkoztatottakkal csak segítséget tudunk nyújtani az arra rászorulóknak.

Kérdés: Ehhez kapcsolódóan felmerül a kérdés, lesz-e nyáron gyereketkeztetés, illetve lesz-e gyerek felügyelet?

Válasz: Úgy tudom, ebben az évben is lesz lehetőség pályázni a nyári gyereketkeztetésre, melyet meg is teszünk, valamint a gyerek felügyeletet is megszervezzük, ha igény lesz rá!

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

Sáfrányné Félegyházi Beáta

A KÉPVISELŐK LAKOSOKKAL VALÓ KAPCSOLATTARTÁSA CÉLJÁBÓL AZ UTCÁK FELOSZTÁSÁRÓL

Basa Attila – Létai u., Petőfi S. u, Marx K. u, Ady E. u, József A. u, Bartók B. u, Tánicsics u.

Futó Ferencné – Kossuth u., Rózsa F u, Nyíl u, Landler tér, Liszt F. u.

Dr. Varga Zoltán – Damjanich u, Sziget u, Lorántffy Zs. u, Dózsa Gy. u. Árpád u.

Berényi Attiláné – Hajnal u, Rákóczi u, Rákóczi köz, Béke u, Petőfi tér,

Csuka Tamás – Vasvári P. u., Bocskai u., Bajcsy Zs u.

Nyilas József – Debreceni u, Arany J. u, Gugyori, Bethlen u., Vörösmarty u, Domb u

KEDVES SZÜLŐK!

A következő kedves történettel boldog óvodai felkészülést kívánok az új bölcsiseknek, óvodásoknak és a szüleiknek!

Beszoktatásunk története...

A lányom nagyon várta az óvodát. 3 és fél év sülve-főve együttlét után készen állt a továbblépésre. Izgatottan kukucskált be az óvoda udvarára ahol az a sok gyerek együtt játszhatott. Az én gyomrom görcsbe rándult akárhányszor a szeptemberi „nagy változásra” gondoltam, aztán azon igyekeztem, hogy lányom lelkesedése rám is átragadjon.

forrás: <http://pixabay.com/>



Bár valóban óriási változás – különösen a családból érkező gyerekek számára – az óvoda, mégis úgy éreztem,

hogy annyi biztonságot adó kapaszkodó van a lányom kezében, hogy hipp-hopp magabiztos, boldog, büszke óvodássá válik. Minden adott volt a sikeres, könnyű óvodakezdeshez. (akkor még úgy gondoltam)

Hiszen:

- Szobatiszta volt.
Öltözködésben már jól elboldogult önállóan – így nem kellett tehetetlenül segítségére várakoznia vagy azt nézni, hogy másnak megy, ami neki nem.
- Érthetően beszélt, tudott segítséget kérni, el tudta mondani a kívánságait.
- Könnyen barátkozott és a játszótéren sok tapasztalatot szerzett a különféle gyerekekről, a kisebb konfliktusok megoldásáról.
- Otthon az óvodához hasonló napirendünk volt így ez sem volt újdonság számára.
- Megismerkedtünk az óvó nénikkel és többször ellátogattunk az oviba.
- Óvodáról, ovis életről szóló meséket néztünk, olvastunk a nyár folyamán.
- A nyár végén együtt szereztük be az oviba szükséges dolgokat.
Szóval úgy tűnt nincs miért aggódnom: ez az ovi-kezdés dolog a lányom részéről sima ügy lesz.
(én meg majd csak belejövök)

Elérkezett a szeptember...

Beszoktatás1.rész:

Izgatott „beköltözés” az óvodába. Én némileg erőlte-

tett mosollyal, mélyeket lélegezve helyet foglalok egy kisszéken. Az immáron büszke óvoda némi megszeppenés után beleveti magát az ovis élet sűrűjébe. Néha odajön, ad egy puszit és csillogó szemmel közli, hogy ez az ovi nagyon jó. Több, szintén beszoktatós gyerkőc a délelőttöket az anyukája ölében tölti. Kicsit irigylem őket, mert én szinte csak libbenő szőke lófarkat látok a gyermekemből.

Élményekkel telve érünk haza minden nap. Este hamar kidől, és már alig várja, hogy másnap újra menjünk.

2.rész

Az óvó néni szerint jöhet a következő szint: nyugodtan elmehetek egy rövid időre. Rendben.

Beszéltünk már róla nyár folyamán, hogy eljön az idő, amikor nem leszek ott vele az oviban. Ő majd jókat játszik a gyerekekkel én pedig mindig megyek érte. Könnyen veszi ezt az akadályt is.

Sima ügy ez a beszoktatás.

3.rész

Reggel úgy éreztem valami nem stimmel. Ugyanúgy készülődtünk az óvodába, mint az előző napokban, de mintha valami megbicsaklott volna. Megérkeztünk, átöltöztünk. A benti cipő áthúzásánál az ovisom SÍRVA FAKADT.

– Mi a baj Kincsem?

– Nem tudom csak úgy előjött a sírásom és most potyognak a könnyeim.

A sírásból másodpercek alatt zokogás lett.

ERRE NEM KÉSZÜLTEM!!!

Amikor elhangzott a „KÉÉÉRLEK ANYA NE HAGYJ ITT!”,- akkor már én is a könnyeimet nyeltem. Fogalmam sem volt, hogy mit csináljak! Kétségbeestem. Úgy éreztem tehetetlen vagyok!

Akkor, abban a pillanatban egyetlen megoldás jutott eszembe: itt a vége, fuss el véle!

Ölbe kapom a gyereket, hónom alá csapom az ovis motyónkat, sarkon fordulok, és már itt sem vagyunk. Jövőre ugyanekkor, ugyanitt újra próbáljuk. (talán) Végül nem ez történt. Pedig nem sok hiányzott.

Az óvó nénink valószínűleg megérezte ezt, mert odajött, kedvesen rámosolygott a kislányra és elmondta neki, hogy Répafi a nyuszi (beszoktatást segítő bábfigura) már nagyon várja őt, mert szeretne megtanulni tőle virágot rajzolni.

Kaptam egy puszit és már ott sem voltak. Zárult a csoportszoba ajtaja. Nem tudom meddig álltam ott.

Füleltem, hogy hallok-e sírást... Nem hallottam, de ez nem nyugtatott meg.

Úgy jöttem ki az oviból, mint akit fejbe kólintottak. Arra sem emlékeztem biztosan, hogy mondtam-e a kicsi lánynak, hogy ebéd után jövök érte vagy csak akartam. Egyfolytában ez zakatolt a fejemben: NEM KELLETT VOLNA OTTHAGYNOM!

Az eredeti terv az volt, hogy a délelőtti folyamán elintézek néhány dolgot, de ebből nem lett semmi. Lelkiismeret-furdalásom volt és büntudatom.

Mit csináltam rosszul? Hogy lehettem ilyen tehetetlen ebben a helyzetben?

Pittyent a telefonom. MMS érkezett. A drága óvó né-nink küldte: a képen a kicsi lány vidáman főzőcskézik a babakonyhában. Nagy sóhaj, megkönnyebbülés. De csak pillanatnyi. **Mert ha egy anya agya beindul...** A „vidám” MMS ellenére én már láttam megelevenedni az életünkben azokat a rémképeket, melyeket innen- onnan hallottam az ovis reggelekről:

„Három évig minden reggel az óvónő fejtette le a nyakamról a síró gyereket.”

„Úgy húztam be reggelente az óvoda kapuján, hogy szikrázott a sarka.”

„Tőlünk zengett az egész utca.”

NA, EZT NEM AKAROM!!!

Mi az amit AKAROK:

Át akarom segíteni a kicsi lányt (és magamat) ezen a nehézségen úgy, hogy:

- minden helyzetben érezze, hogy mellette állok és komolyan veszem őt és az érzéseit
- megértem és elfogadom a félelmeit
- feloldódjon és szorongás nélkül élvezze az óvodás lét örömeit.

Megvan a cél. Szuper. Már csak egyetlen kérdés maradt: HOGYAN CSINÁLJAM?....

Végül a következő dolgok segítettek nekünk:

1. Készítettem egy laminált képekből álló, kulcskari-kára fűzhető ovis napirendet. Rajta voltak a főbb ovis tevékenységek; az hogy ki megy érte délután és gyakran az is, hogy mit fogunk csinálni együtt, miután hazajött az oviból. A mini napirendnek nagy sikere volt, mert rendre eltűnt a lányom öltözőszekrényéből.
2. Vettünk a kicsi lánnyal közösen 2 karkötőt (igazából hajgumi volt, hogy ne legyen balesetveszélyes). A világosabb rózsaszín az övé a sötétebb az enyém lett. Minden reggel kicseréltük az ovi öltözőjében. Ő az enyémet viselte napközben, én pedig az övét. Most már inkább viccesnek tűnik, de még külön elköszönésük is volt a karkötőknek: csin-csilin.
3. Sokat beszélgettünk: élményekről, anya, apa ovis emlékeiről, nehézségekről.

Ezek után egyre kevesebb reggelünk indult sírással és ma már ő is boldog és büszke óvodás!

/Forrás: ZsebAnyu - Ovisleszek.hu/

Molnár Edit
óvodavezető

ÓVODAI BEIRATKOZÁS

A Monostorpályi Egységes Óvoda- Bölcsőde

2015.március 23 - április 03 között,

szerepettel várja beiratkozásra, azokat az új bölcsődés és óvodás gyermekeket, akik

2012. 01. 01-től, 2013. 12. 31-ig vagy korábban születtek.

Beiratkozáshoz szükséges dokumentumok:

- születési anyakönyvi kivonat
- lakcím kártya
- Taj- kártya

2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 1.§(6): „a köznevelés kiemelt feladata az iskolát megelőző kisgyermekkorú fejlesztés. Továbbá kiemelt: a társadalmi leszakadás megakadályozása és a tehetséggondozás. 1.§ (1) 2015. szeptember 1-jétől: 8.§ (2) „A gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt...”

Óvodánk életéből:

- kézműves játszóházi foglalkozások
- heti egy alkalommal református és katolikus hittan foglalkozás
- pszichológiai, fejlesztőpedagógiai, logopédiai, gyógypedagógiai fejlesztések szükség szerint
- úszásoktatás
- anyás beszoktatás, családi nevelés
- dramatikus játékok, néptánc tanítás, játékos lábtorna, matematikai képességfejlesztés, bábelőadások.

FARSANG AZ ÓVODÁBAN



A farsang több hétig tartó időszak. Téli élmények, vidám tevékenységek, változatos programok szőtték át napjainkat. Tréfás mondókákat, verseket tanul-

tunk. Meséink is a tél végét, a tavasz várását idézték. Festettünk, vágunk, ragasztottunk, készülték a maszkok, álarcok. Mi ezt így éltük át óvodai életünkben. A fánkevés után jelmezbe bújtak az apróságok, percekben belül megtelt az óvoda királylányokkal, pókemberekkel, szupermenekkel, bohócokkal, tavasztündérekkel, katicákkal, pillangókkal, méhecskéekkel.



A szülők nyílt nap keretében vehettek részt a farsangi multságokon. Aztán eljött a pillanat, amikor

versekkel, dalokkal, mondókákkal, tánccal úzték messzire a telet.

A szülőkkal való közös versenyjátékok remek szinterei voltak az együttjátszásnak, felhőtlen szórakozásnak.

Óvodánk apraja, nagyja remekül szórakozott a télkergetős programokon. Most már nagyon várjuk a tavaszt!



HOSSZÚPÁLYI IRINYI JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA, THUOLT ISTVÁN TAGISKOLÁJA

Az iskola 8. osztályosai valamennyien jelezték továbbtanulási szándékukat. Már túl vannak a felvételikén. Megtörténtek a szóbeli meghallgatások. Április 25-ig valamennyi középiskola



tájékoztatja a szülőket a felvételik eredményéről. Sikeres felvételi értesítés azt is tartalmazza, hogy az adott iskolában mikor lesz a beiratkozás. (Csak akkor tud beiratkozni a gyerek, ha az általános iskola 8. osztályát eredményesen zárta. Ezen jó pár tanulónak még dolgozni kell).

A szokásos iskolai farsangi rendezvényen ismét színvonalas produkciókat mutattak be az osztályok. Örömteli, hogy a nagyon sok felnőtt érdeklődött a rendezvény iránt.

Ilyenkor, tavasszal zajlanak a különböző tanulmányi versenyek megyei és országos döntői. Örömteli, hogy már decemberben is voltak, akik a megyei

versenyt megnyerve országos döntőn vehettek részt (Bólyai anyanyelvi versenyen Sóska Gabriella, Szabó Alexandra, Paluska Réka és Duhonyi Szabina).



Március 20-21-én Lotz János szövegértési és helyesírási verseny országos döntőjében Dörgő Daniella képviseli az iskolát.

Megyei Teleki Pál földrajz, föltörténeti versenyre jutott Duhonyi Szabina, német megyei versenyen indulhat Duhonyi Szabina, Sóska Gabriella.

Megyei katasztrófa védelmi versenyen 5 fős csapat méretteti meg magát.

Első osztályosok beíratása!

Országosan, így Monostorpályiban egységesen **2015. április 16-án (csütörtök) 8.00-19.00 között, valamint 2015. április 17-én (péntek) 8.00-18.00**

közötti időben kerül sor **az iskola adminisztrátori irodájában.**

Szükséges dokumentumok:

- iskolaérettségről szakvélemény
- egyéb szakvélemény
- lakcímkártya
- TAJ kártya
- anyakönyvi kivonat
- az okmány iroda által kiadott (diákigazolvány fényképhez) NEK azonosító
- 1.400 Ft diákigazolvány díja
- oltási kiskönyv

A szülőknek a beiratkozás alkalmával nyilatkoztatott kell tenni, hogy együtt nevelik a gyereket. Amennyiben valamely szülő egyedül gyakorolja a felügyeleti jogot, akkor az erről szóló határozat is szükséges.

Étkezés!

Az önkormányzat továbbra is biztosítja az iskolás tanulók számára az ingyenes étkezést a megfelelő feltételek megléte eseté. Erről az iskola kiküldi a nyilatkozatot.

Fontos, hogy ha a gyerek nem jön iskolában valami okból, azt az ételmezésvezető felé is, a szülőnek a kötelessége jelezni.

EGYESÜLETI BESZÁMOLÓK

EGYÜTT MONOSTORPÁLYI JÖVŐJÉERT KÖZHASZNÚ EGYESÜLET MUNKÁJA



Az Egyesület 5 éve alakult Hosszu László kezdeményezésére azzal a céllal, hogy a közösségünk lakossága összekovácsolódjon és olyan programok részese le-

hessen amire helyi vonatkozásban egyébként nem lenne lehetősége sem gyerek sem felnőtt programok vonatkozásában. Az általunk szervezett programok látogatottsága is azt mutatja hogy egyre több felnőtt vágyik kikapcsolódásra a mindennapi munka mellett. Az Egyesület szervezésén keresztül indultak újabb lehetőségek a lakosság társasági életét fellendítve:

- Nyugdijas Klub (szerda 10 óra)
- női torna (hétfő, csütörtök 17 óra)
- rajzsakkör Balán Éva festőművésznő irányításával gyerekek (szerda 16.30) és felnőttek részére

- pinpong versenyek
- Pályázatot nyújtottunk be egy olyan ifjúsági program lebonyolítására melyben a fiúk barkács szakción a lányok kiscgazdasszony képző tanfolyamon vehetnének részt.

Visszaállítottuk a Családi délutánokat 2-3 hetente pénteki napokon gyerek, felnőtt programokkal, ezeket a rendezvényeket a hirdető táblákon, intézmények hirdetőtábláin és a Monostorpályi Művelődési Ház Facebook oldalán hirdetjük. Szeretettel várunk programjainkra minden érdeklődőt!



TISZTELT OLVASÓ!

Egy lelkes kis csapat 2008.-ban úgy gondolta, hogy Monostorpályi Jövőjéért tenni szándékozik!

Kezdetben saját kezdeményezésként a Művelődési Házunk felújításával kívánták felhívni a figyelmet arra, hogy a tenni akaró emberek összefogásával bármit el lehet érni ebben a rohanó, és egyébként pénzsűke Világunkban.

2009.-ben e lelkes kis csapat a minden évben megrendezendő Majális, és a Szeptemberben elsőként (pályázat elnyerése útján) megrendezett Lombhullató Fesztivál szervezésével és annak lebonyolítá-

sával hívta fel a Monostoriak figyelmét. Ismételten bebizonyosodott, hogy lelkes emberek összefogásával még kevés pénzből is lehet „hatalmasat” alkotni, lehet még Néphagyományokat őrizni, ápolni, lehet még valamit a faluért és annak lakosságáért, fejlődéséért tenni. Ezek után rendeztek Farsangi mulatságot, bált, Hagyományörző-és Retró kiállítást, Mindenki karácsonya ünnepséget, szemégyűjtő akciót, családi versenyeket és kulturális délutáni programokat, Mikulás partyt, Mini discókat.

2010.-ben is folytatódtak a programok: Ismételten voltak családi délutánok, versenyek, mini discók,

kulturális rendezvények, Hagyományörző-és Retró kiállítás, II. Lombhullató Fesztivál, Adománygyűjtési akció a vörös iszap károsultaknak, Halloween party, Mikulás party, Mindenki karácsonya ünnepség.

2011.-ben sem voltunk tétlenek: Könyvpályázaton 500.000 Ft.. értékű adományt nyertünk, mely a Művelődési Házban lett a közönség számára elhelyezve. Több pályázatot adtunk be különféle rendezvények megszervezésére. Továbbra is szerveztünk kulturális programokat, rendezvényeket, családi összejöveteleket. Az Önkormányzattal és a községünkben működő Egyesületekkel közösen szerveztük meg a Falunapi rendezvényt. Jótékonyági rendezvényt szerveztünk egy szívbeteg kislány megsegítésére, ebből finanszírozták a sikeres műtéthez szükséges anyagi ráfordítást.

2012.-2013.-ban az Önkormányzattal és más a községünkben működő Civil Egyesülettel és Alapítvánnyal közösen több rendezvényt, és a kulturális élet fellendítését, közösségek szerveződését elősegítő programot is szerveztünk. (Polgárőrnapi, Polgárőr Bál, Sport Bál, Lombhullató fesztiválok, gyerekprogramok, közlekedési versenyek, sport rendezvények, Nőnapos műsor, Mikulás ünnepség, Karácsonyi műsor, Emlékmű koszorúzások – megemlékezések, kiállítások, Halloween partyk, bábelőadások, családi délutánok, stb.)

2014.-ben ezen tevékenységeket folytattuk, több pályázatot is nyújtottunk be a működés elősegítése érdekében. Köztük ebben az évben MVH pályázaton egy 9 személyes VW Transporter kisbuszt nyertünk bruttó 12.700.000 forint értékben, melyet elsősorban az Egyesület mindennapi teendőinek ellátásához, a település érdekeiben történő feladatok elvégzéséhez,

gyerekek - nyugdíjasok utaztatásának megoldásához, valamint az egyesületben tevékenyen részt vevő tagok részére, illetve más civil egyesületeknek átadva hasznosítunk. Fenntartását a gépjárműnek adományokból, tagi befizetésekből oldjuk meg.

De mi minden hiányzik még? Mennyi remek ötlet van még a családok apraja, – s nagyjában? Vajon mennyi embernek van olyan ötlete, melyet kevés pénzből, sok szorgos kéz munkájával meg lehet valósítani Monostorpályi Jövőjéért? Ugye Önnek is van ilyen ötlete!

Ezért alakult az Együtt Monostorpályi Jövőjéért Közhasznú Egyesület.

Egyedül nem megy, de EGYÜTT mindent el tudunk érni!!!

Tisztelettel meghívjuk Önt és kedves Családját az Egyesület tagjai közzé.

A cél közös, az eredmény mindenkié, a büszkeség csakis a valamit tenni tudó és akaró embereké, hogy együtt mondhatjuk büszkén: „NÉZD EZT MI CSINÁLTUK!!!!”

Tisztelettel várjuk Önt, családja minden tagját, valamint az Ön környezetében élő azon családokat, gyerekeket, felnőtteket, akik ezen Egyesület tagjaivá akarnak válni, és szándékoznak tevékenyen részt venni Monostorpályi Jövőjéért, vagy van olyan ötlete, melyet szeretne megvalósítani, vagy megvalósíttatni!

„Nem az a fontos öcsém, hogy honnan jössz hanem, hogy hová mész.”

(Illyés Gyula)

Hosszu László
Egyesület elnök

KULTÚRHÁZAK ÉJJEL NAPPAL



Településünk csatlakozott ahhoz a 3 napon át tartó országos rendezvénysorozathoz, mely 2015. február 13-15. között

került megrendezésre. A felhívás nem pályázat volt, anyagi támogatás nem járt érte, de már ha van szépen felújított Művelődési Házunk, miért ne csatlakoztunk volna? Ahogy az országos felhíváshoz készült kis film is

bemutatta a kultúra nagyon színes, minden tevékenység ide tartozik, amiből az közösség hagyományt teremtet legyen az akár modern szemléletű irányzat is.



Mi 2 napra szerveztünk programot, külön bontva a népi hagyomány jegyeit, és külön a modern irányzatokat.



2015. február 13-án, pénteken a „Hagyomány őrző délután” keretén belül vendégünk volt a Létavértesi Citera Zenekar akik színvonalas műsort adtak és a Debreceni Honvéd Táncegyüttes akik a fellépés után nagyon jó hangulatú táncházba hívták a jelenlevőket. Népdalcsokrot énekeltünk a Monostorpályi Idősek



Otthonában élő nyugdíjas ének tanárnő Nagyné Fehér Ági néni segítségével, a nyugdíjas klubunk irányításával pedig házi csigatésztát készíthettünk. A gyerekek sem unatkoztak, a játszóházban papírmáséból álarcot készíthettek.

2015. február 14.-én pedig Farsangi Mulatságot szerveztünk. Műsorral készültek az Együtt Mo-

2015. február 14.-én pedig Farsangi Mulatságot szerveztünk. Műsorral készültek az Együtt Mo-



nostorpályi Közhasznú Egyesület gyerek és felnőtt csoportjai. Bemutatkozott a Capoeira csoport akik heti 2 alkalommal tartanak edzést a Művelődési Házunkban. Fellépett a Lesz Dance Sport és Táncegyesület helyi csoportja is. Így a két nap alatt minden irányzatot láthattunk aminek jelenleg településünk



Kultúrháza otthont ad. Külföldről átvett ünnep a Valentin nap, mely idén pont erre a napra esett, ezért korhű dekorációval leánykerés- versenyt hirdettünk. Voltak vicces, romantikus, mesebeli, rögtönzött leánykerések, melyet közönségszavazatot alapján díjaztunk.



Itt szeretnénk megköszönni mindenkinek a munkáját, aki segítette a rendezvény lebonyolítását, a közmunka program tagjainak segítségét a jelmezek és a dekoráció elkészítésében, köszönjük szépen a felajánlásokat a díjazáshoz és a büféhez, és mindenkinek aki eljött hogy részt vegyen és népszerűsítse településünk kulturális életét és Kultúrházunk programjait.

Szilasi Zsanett
közösségi animátor

NYUGDÍJAS KLUB MONOSTORPÁLYIBAN

Egyesület keretein belül nyugdíjas klubot indítottunk heti rendszerességgel a Művelődési Házban. A kezdeményezés a vártnál nagyobb sikert aratott, bár sokat gondolkodtunk mivel tudjuk majd felcsalogatni a nyugdíjas korosztályt. Több nyugdíjas Klub programját megnéztük Ők milyen programokat szerveznek, mi érdekelheti a nyugdíjasokat. Szokatlanak tűnt először az ötlet: nyugdíjas torna, és az eredmény: 26 fő állandó létszám és még mindig jelentkeznek új tagok, Őket is nagy örömmel fogadjuk. Minden alkalmat fél óra tornával kezdünk (ajánlatos kényelmes öltözetben jönni), majd hetente változatos programmal várjuk az érdeklődőket. Van, hogy vetélkedünk, verset írunk, énekelünk, volt már rendhagyó orosz óra, meghívott vendégek, mint Pl. Dr. Kassai Gabriella, aki életmód és táplálkozási tanácsokkal látott el bennünket vagy Tóth Zoltán mentő ápoló, aki a sürgősségi esetekben felmerülő

tennivalókról tartott előadást. Számítógépes tanfolyamot is indítottunk négy fős csoportokban.

Voltunk már kirándulni, igaz nem messze csak Debrecenben, a Déri Múzeumban, a Református Nagytemplomban, a Botanikus kertben és megnéztük az újjá épített Békás tó és Stadion környékét. Volt, aki bevallotta külföldön is járt már többször, de Debrecen nevezetességeit még nem vagy csak nagyon régen látta. Jó hangulatban telt a kirándulás szervezzük a következőt is.

Az új ötleteket is szívesen fogadjuk, amihez csak kedve támad a társaságnak. „Nyugdíjas Ki mit tud”-versenyen képviseli településünket Kovács Sándorné Anikó, aki Wass Albert verset fog szavalni. Szorítunk neki március 29.-én az elődöntőben.

Várjuk tehát továbbra is a régi és az új tagokat minden szerdán délelőtt 10.00-12.00 - ig mert, „egy kicsi mozgás mindenkinek kell”.



Mi az előnye, ha elmúltál 60 éves?

1. Az emberrablókat nem igazán érdekel.
2. Tűzsz helyzetben valószínűleg téged engednek el elsőként.
3. Senki nem várja el tőled, hogy bárhová is szaladj.
4. Az emberek már nem gondolják azt, hogy hipochonder vagy.
5. Már nincs semmi, amit a nehezebb úton kellene megtanulnod.
6. A most vásárolt dolgaid már nem használnának el.
7. Délután 4-kor is vacsorázhatsz.
8. Szex nélkül élhetsz, de a szemüveged nélkül nem.
9. Heves vitákba bonyolódsz a nyugdíjrendszerről.
10. Már nem kihívásként gondolsz a sebességkorlátozásra.
11. Már nem próbálsz meg behúzni a hasad, bárki is jön be a szobába.
12. A szemed már nem lesz sokkal rosszabb.
13. Az egészségbiztosítónak befizetett összeg végre kezd kifizetődni.
14. Ízületeid pontosabb meteorológusok, mint az időjárási szolgálat.
15. Titkaid biztonságban vannak a barátaidnál, mert ők sem emlékeznek rájuk.
16. Az agysejtjeid száma végre kezelhető méretűvé csökkent.

Továbbítsd ezt mindenkinek, akinek még eszedbe jut a neve!

LEGYEN AZ ÉLETÜNK RÉSZÉ A MOZGÁS

Talán elcsépelten hangzik ez a gondolat, de mégis érdemes kicsit megvizsgálni a mozgás életünkre gyakorolt hatásait. Kutatások igazolják, hogy a fizikai aktivitás csökkenti a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát, javítja a tüdő kapacitását, elúzi az életünkben egyre gyakrabban jelen lévő stresszt, javítja a kondíciót és az állóképességet. Ezeket a tényezőket figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy időseknek és fiataloknak egyaránt szükségük van a mozgásra egészségük megőrzése és testi fejlődésük érdekében. Monostorpályi egyre több lehetőséggel járul hozzá, hogy valóban mindenki megtalálja a neki megfelelő sportolási lehetőséget.

Az egyik ilyen a néhány hónapja mindenfelé hallható capoeira, ami valójában nem is annyira új, mint ahogyan gondolnánk. A capoeira brazil harcművészeti játék, melyet főleg Közép- Nyugat Afrikából Brazíliába hurcolt rabszolgák alakítottak ki még a 16. században. A capoeira legfőbb mozdulatai fűgék és trükkök, sok az akrobatikus eleme, amit vagy a földhöz közel, vagy a levegőben hajtanak végre játék közben. A játék mindig zenei kísérettel megy, melyet egy különleges hangszerrel keltenek életre. 1932-ben és 1941-ben Salvadorban nyílt meg az első capoeira iskola, két mester vezetésével két stílusirányzatban, majd a capoeira az 1980-as években elindult világhódító útjára. A két legnagyobb stílusirányzat az Angola és a Regional. Bár működnek olyan csoportok, amelyek csak az egyik stílust művelik, a legtöbb csoport a két stílus ötvözetét alakította ki.

2015. januárjában Monostorpályiban is elindult a capoeira oktatása, és mostanra egy lelkes csaknem 15 főből álló csapat edz heti két alkalommal. A csoportban gyerekek, fiatalok és felnőttek egyaránt lelkesen dolgoznak azon, hogy hétről-hétre egyre

jobban elsajátítsák a capoeira mozgásvilágát, és kultúráját. A csoportban a kezdők oktatása folyamatos, új jelentkező esetén külön foglalkoznak az alaplépések és mozdulatok elsajátításával.

A capoeira ajánlott mindazoknak, akik szeretnének megismerkedni egy új stílussal, mozogni vágnak, fejleszteni szeretnék állóképességüket, koordinációjukat vagy csak egyszerűen nagyobb erőnlétre szeretnének szert tenni, esetleg testsúlyukat csökkenteni.

A csoport facebook oldala, melyen az edzésekkel kapcsolatban minden információ megtalálható az alábbi linken érhető el: [facebook.com/capoeiramonor](https://www.facebook.com/capoeiramonor).



A LESZ DANCE TÁNC- ÉS SPORT EGYESÜLET

2009 októberében indította be első csoportját Monostorpályiban. Az elmúlt években számos fellépésen és versenyen vettek részt a település táncos lábú gyerekei. 2010 nyarán Olaszországban voltak,



3 éve színvonalas résztvevői a Debreceni Virágkarneválnak, 2014 szeptemberében Szerbiában léptek fel, mindezek mellett nagyon sok falunapon és városi rendezvényen ott vannak. Versenyeken mind az arany, mind az ezüst és a bronzérmekből is jut nekik bőven, legutóbbi megmérettetésük Budapesten volt március 14-én, ahol az első helyen végeztek és arany éremmel térhettek haza. Ezúton is szeretnénk még egyszer gratulálni a győztes csapat tagjainak, Hoszszu Evelinnek, Szabó Dorinának, Berényi Fruzsinnak, Harsányi Dorinának, Bakó Vikinek, Horváth Rebekának és Zováth Rékának. A sikereknek és a sok élménynek köszönhetően, nagyon sok új jelentkezővel



is bővült az Egyesület Monostorpályi csapata, jelenleg 29 gyerek jár a Művelődési Házba minden csütörtökön a táncórákra. A versenyszezon még nem ért véget, áprilisban újabb 2 Minősítő Táncfesztivál vár a lányokra, júniusban évzáró gálaműsor, augusztusban Virágkarnevál és szeptembertől már a kisebb csoportunk is versenyre készül.



MONOSTORPÁLYI ROZMARING NÉPTÁNC EGYESÜLET

15 év a hátunk mögött

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 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.

2008-ig a Balassi Ferenc Kulturális és Közösségteremtő Egyesület tánc csoportjaként működöttünk, majd 2008-ban önálló egyesületet hoztunk létre.

Mikor összegezni készültem az elmúlt 15 évet, kicsit eljátszottam a számokkal. Kb. 580 –ra tehető azoknak a szombati napoknak a száma, amikor a gyermeket tanítottam és kb. 190 alkalommal foglalkoztam a felnőttekkel, akik 5 éve verbuválódtak össze azzal a céllal, hogy ők is táncolhassanak.

Egyesületünk 15 éves működéséről:

- Több alkalommal vettünk részt a **Létavértesi Városi Könyvtár** által megrendezett „Szüreti napokon”,
- a **Létavértesi Városnapokon**, valamint az Érmelléki Folklór fesztiválon
- **Nagykerekibe** a Bocskai napokra kaptunk meghívást
- **Szentpéterszeg** Művészeti Általános Iskolában több alkalommal versenyzett gyermekcsoportunk.



- Hosszúpályiban a Bódi István tájháznál több alkalommal vettünk részt a Szent Iván éjjeli ünnepségen,
- A Hosszúpályi Bem József Műv. ház által megrendezett Zichy Néptánc találkozó állandó résztvevői vagyunk.
- Hajdúbagoson Dinnyefesztiválon vettünk részt több alkalommal,



- Sárádon a Művészeti Ált. Isk. által megrendezett Dömötör napi találkozókra jeleskedtek táncosaink, valamint a Sárándi református egyház felkérésének tettünk

eleget, mikor a Trianoni műsorunkat mutattuk be.

- Mikepércsen a „Csillagokra lépsz” fesztivál állandó résztvevői voltunk, ahonnan I.- II. és közönségdíjat is elhoztak csoportjaink, valamint a városnapjaikon.
- Részt vettünk a Mikepércsi csárdás GINNIS rekordjában,
- Abaújszántón, a híres cimbalomfesztiválon adtak műsort gyermekeink,
- A Hajdúsámsoni városnapokon 4. éve állandó résztvevők vagyunk,
- Rendszeresen részt vettünk Debrecenben a COOP napokon.



- Hajdúbörörményben Néptánc fórumon szerepelt gyermekcsoportunk.
- Erdélyben, Korondon szintén fellépett felnőtt

csoportunk.

Hazai földön, Monostorpályiban:

- falunapok,
- óvodavásárok,
- iskolai rendezvények,
- nemzeti ünnepek,
- lombhullató fesztiválok résztvevői voltunk
- Malom téztaüzemének átadásán szintén szerepeltünk
- sok- sok cuháré, táncház szervezése áll mögöttünk



Létrehoztuk és méltóképpen megtartottuk az elmúlt 5 évben a **Trianoni emléknapot**, ahol a határon kívüli magyarokra emlékezünk.

Szintén létrehoztuk és magas színvonalon több évben megtartottuk a **Tavaszköszöntő fesztivált**.

10 évig táboroztattam az egyesület tagjait, melynek helyszínei: Abaújszántón 3 évben, Siófok- Sóstón 1 évben, Zsákán 2 évben, Balatonszemes 1 évben, Dunapatajon 1 évben, Mátraalmáson 1 évben, Bogácson 1 évben és 2015-ben balatoni táborozásra készül csoportunk.



Molnár Edit
elnök

RAJZOLJUNK EGYÜTT!



A Művelődési házban tartott rajzzal való foglalkozás egyre jobban érdekli a gyerekeket, ami igen jó hatással van rájuk nézve.

A rajz tanítás nem pusztán a tehetség fejlesztése, egyben egy útmutató is.

Ebben a természet megismerése, tárgyak elhelyezése a környezetbe valamit szakmai orientáció is egyben.

A rajz az sok mindenben jelen van pl. néprajzi motívumokban, így egy átfogó képet is kaphatnak, akik megismerik a rajzolás szépségeit. Egyfajta embert formáló amin keresztül megtanulják a fegyelmet, figyelmet, kitartást. Mert e nélkül eredményeket nem lehet elérni.

Mind e mellett a szépérzék is fejlődik, mert ez is vele együtt járó tényező a jó és ízléses emberi értékeket felszínre hozni, szemet gyönyörköttető.

Ehhez azt tudnám még hozzá fűzni:

"minden emberi kézzel alkotott munkát, ami azért jött létre hogy mások örömét szolgálja óvni és ápolni kell"

Gyerek rajszakkör: szerdánként 16.30–17.30 a Művelődési Házban

Felnőtt rajz szakkör minden második héten kedden 16.45-től.

Balán Éva



VÁLTOZÁSOK A FOCICSAPATNÁL

A Monostorpályi SE labdarúgó csapata hatodik helyen fejezte be a 2014-15-ös bajnokság őszi szezonját a megyei első osztályban. A monostori fiúk hét meccset nyertek, három döntetlent játszottak és ötször hagyták el vesztesen a pályát. De ami a legfontosabb, a megyében a község jó hírét vitték, hiszen az ellenfelek mindegyike elismerően szólt a monostori futballt körülvevő közösségi hangulatról, a település lakosságát összetartó erőről. Az MSE játékosa, Pataki Ernő, az ősszel 24-szer volt eredményes, így ő vezeti a góllövőlistát.

A téli szünetben sok változás történt a csapat körül. Gáll Ferenc és Tömöri Lajos Nyíradonyba igazoltak, Kecskés János Szentpéterszegen folytatja pályafutását, míg Dukát Péter az NB I-es Győri ETO játékosa lett. A csapatnál két évig dolgozó edző, Ludánszki István is távozott, monostori feladatát nehezen tudta összeegyeztetni a DEAC utánpótlásában végzett munkájával. Ludánszki István helyét egy volt válogatott játékos, Váczi Zoltán vette át, az egykori klasszis futballista, aki 1996-ban az „Év gólját” szerezte játékos-edzőként segíti a Monostorpályi SE-t.

A csapat a tétmeccsek nélküli időszakban részt vett a Létavértesen megrendezett téli terembajnokságon,

ahol imponáló produkcióval, mind a nyolc mérkőzését megnyerve lett aranyérmes, a gólkirályi cím pedig Pataki Ernőnek jutott.

A téli felkészülés már a kétszeres válogatott irányításával kezdődött meg, s a Monostorpályi SE öt edzőmérkőzéssel hangolt a megyei első osztályú bajnokság folytatására. A távozók helyére a játékos-edzőn kívül senki nem érkezett, a vezetőség úgy tervezi, hogy ezt a fél szezont a jelenlegi keret játssza végig, nyáron pedig a helyi U21-es csapatból kikerülő fiatalokkal töltik fel a keretet, így még több helybélinek szurkolhatunk!



EGY CSAPAT EREDMÉNYEI MONOSTORPÁLYI SE

forduló	dátum	idő	hazai csapat	vendég csapat	eredmény	pontok	büntető pont	állapot
1	2014.08.16	17:00	MONOSTORPÁLYI SE	SÁRRÉTUDVARI KSE	0-2	(0-3)		
2	2014.08.24	17:00	EBES KKSE	MONOSTORPÁLYI SE	2-0	(3-0)		
3	2014.08.30	16:30	MONOSTORPÁLYI SE	NYÍRADONY VVTK	4-1	(3-0)		
4	2014.09.06	15:30	NAGYHEGYES KSE	MONOSTORPÁLYI SE	3-5	(0-3)		
5	2014.09.13	15:30	MONOSTORPÁLYI SE	BALMAZÚJVÁROSI PINGPONG KLUB	4-1	(3-0)		
6	2014.09.21	15:00	HAJDÚNÁNÁS GB. FK	MONOSTORPÁLYI SE	4-0	(3-0)		
7	2014.09.27	15:00	MONOSTORPÁLYI SE	DEBRECENI EAC	5-1	(3-0)		
8	2014.10.05	14:00	TÉGLÁSI VSE	MONOSTORPÁLYI SE	2-3	(0-3)		
9	2014.10.11	14:00	MONOSTORPÁLYI SE	BERETTYÓÚJFALUI SE	4-4	(1-1)		
10	2014.10.19	13:30	DERECSEI LSE	MONOSTORPÁLYI SE	2-4	(0-3)		
11	2014.10.25	13:30	MONOSTORPÁLYI SE	HAJDÚSZOBOSZLÓI SE	0-4	(0-3)		
12	2014.11.02	13:30	HOSSZÚPÁLYI SE	MONOSTORPÁLYI SE	1-0	(3-0)		
13	2014.11.08	13:30	MONOSTORPÁLYI SE	SZÖVETKEZETEK SE	4-2	(3-0)		
14	2014.11.15	13:30	POLGÁRI VSE	MONOSTORPÁLYI SE	3-3	(1-1)		
15	2014.11.22	13:00	MONOSTORPÁLYI SE	HAJDÚSÁMSONI T.T.I.SZ.E.	2-2	(1-1)		
16	2015.02.28	14:00	SÁRRÉTUDVARI KSE	MONOSTORPÁLYI SE	2-1	(3-0)		
17	2015.03.07	14:30	MONOSTORPÁLYI SE	EBES KKSE	2-2	(1-1)		
18	2015.03.14	14:30	NYÍRADONY VVTK	MONOSTORPÁLYI SE	1-2	(0-3)		
19	2015.03.21	15:00	MONOSTORPÁLYI SE	NAGYHEGYES KSE	0-0	(1-1)		
20	2015.03.28	15:00	BALMAZÚJVÁROSI PING-PONG KLUB	MONOSTORPÁLYI SE	4-3	(3-0)		
21	2015.04.04	15:30	MONOSTORPÁLYI SE	HAJDÚNÁNÁS GB. FK	2-2	(1-1)		
22	2015.04.11	15:30	DEBRECENI EAC	MONOSTORPÁLYI SE	4-0	(3-0)		
23	2015.04.18	16:00	MONOSTORPÁLYI SE	TÉGLÁSI VSE				nincs lejátssza
24	2015.04.25	16:00	BERETTYÓÚJFALUI SE	MONOSTORPÁLYI SE				nincs lejátssza
25	2015.05.02	16:30	MONOSTORPÁLYI SE	DERECSEI LSE				nincs lejátssza
26	2015.05.09	16:30	HAJDÚSZOBOSZLÓI SE	MONOSTORPÁLYI SE				nincs lejátssza
27	2015.05.16	17:00	MONOSTORPÁLYI SE	HOSSZÚPÁLYI SE				nincs lejátssza
28	2015.05.23	17:00	SZÖVETKEZETEK SE	MONOSTORPÁLYI SE				nincs lejátssza
29	2015.05.30	17:00	MONOSTORPÁLYI SE	POLGÁRI VSE				nincs lejátssza
30	2015.06.06	17:00	HAJDÚSÁMSONI T.T.I.SZ.E.	MONOSTORPÁLYI SE				nincs lejátssza

EBOLTÁS

Az oltás időpontja:

2015. április 11. Petőfi tér 7 – 12 óráig

2015. április 12. Bartók Béla utca sarok 7 – 12 óráig

Pótoltás időpontja: 2015. április 18. Petőfi tér 7 – 12 óráig

Az oltás költsége oltási helyen: 4000 Ft,-/kutya

háznál oltva 4500 Ft,-/kutya

Csak chippel ellátott kutya oltható! Négy hónaposnál idősebb kutyát a tulajdonos költségére el kell látni chippel.

Amennyiben a kutya nem kap veszettség elleni védőoltást és nem rendelkezik chippel, úgy a

tulajdonosa 40000Ft,- büntetésre számíthat!

Ha a kutya eltűnik vagy elpusztul, a gazdája 3 napon belül köteles jelenteni az állatorvosnál!

Dr. Szura József
állatorvos

A KUTYÁK 10 PARANCSOLATA



1. Mielőtt megveszel, vedd figyelembe, hogy 10-15 évig is élhettek. Bármilyen elválás tőled fájdalmas lesz számomra.
2. Adj időt arra, hogy megértsem, mit szeretnél.
3. Bízz bennem-ez fontos ahhoz, hogy jól érezzem magam.
4. Ne légy rám sokáig mérges, és ne büntess azzal, hogy bezársz valahova. Neked megvan a saját munkád, a saját környezeted és barátaid. Nekem csak TE vagy.
5. Beszélj hozzám. Még ha nem is értem beszéded, szeretem hallani a hangod, a szavaidat.
6. Vedd figyelembe, hogy akárhogy is bánsz velem, én soha nem fogom elfelejteni.
7. Ne üss meg. Tudok harapni, s így könnyedén megsérthetem a kezed, de én nem ezt választom.
8. Mielőtt megszidsz a lustaságom s makacsságom miatt, gondold át, miért lehetek ilyen. Lehet, hogy nem helyes eleddel etetsz, túl sokat voltam a napon, vagy már öregszem, s a szívem gyenge.
9. Gondoskodj rólam akkor is, ha már idősebb vagyok. Egyszer te is megöregszel.
10. Légy velem a nehéz pillanatokban is. Ne mondd, hogy „nem bírom látni”, „jobb, ha akkor történik, mikor én nem vagyok itt”. Minden könnyebb, ha Te is velem vagy.

KEDVES OLVASÓK!

Szeretettel köszöntöm önöket a lap hasábjain!
Monostorpályi lakosai közül már biztosan többen is tudnak, hallottak róla, hogy a községünkben évek óta, működik egy Egyesület, melyet a horgász sport szerelmesei, megszállottjai hoztak létre anno még 2005-ben. Ez a Monostorpályi Sport Horgász Egyesület, amely a mai napig töretlen lelkesedéssel működik, és ebben az évben ünnepeljük a 10. születésnapunkat. Jelenleg közel 65-70 fős társosággal bírunk, nálunk képviseli magát minden korosztály, a felnőtt, az ifjúság, a gyerek és a nyugdíjas. Feladatunk, biztosítani a tagok számára a lehetőséget, hogy a horgászsportot a törvényeknek megfe-

lelően tudják gyakorolni megszállott, szenvedélyes horgászaink. Ehhez a megyei szövetséggel karöltve szervezzük az állami jegyek, tagsági igazolványok érvényesítését.

A horgászvizsgák szervezésével segítséget nyújtunk az elméleti és gyakorlati tudnivalók megszervezéséhez. Megfelelő számú jelentkezés esetén megszervezzük, hogy aki horgászvizsgát szeretne tenni, ne kelljen Debrecenbe utazni, hanem itt helyben a MOHOSZ vezetősége lebonyolítja a vizsgát.

A rendszeresen szervezett horgászversenyek izgalmasak, tartalmasak és még inkább összekapcsolják a sporthorgászat kedvelő közösséget.

Évente szervezünk versenyt tagjainknak, ahol igen szép számmal vesznek részt, és kimondottan kedvelt rendezvénynek számít. Jó hangulatban, felszabadultan töltjük el az időt, s a verseny végén nem csak a kifogott halaknak örülünk, hanem a finom ebédnek is, melyet szakácsunk a verseny végére elkészít.

Tavaly a derecskei víztározónál töltöttük el egy felejthetetlen napot, s nem sok gond volt az üst takarításával sem, hisz semmi nem maradt a finom babgúlyásból, mindenkinek nagyon ízlett.

A 2015-ös esztendő nálunk is változásokkal köszöntött be. At előző vezetőségünk 3 éve mandátuma lejárt, ezért új vezetőség választása vált esedékessé.

2015. március 6.-án megtartott közgyűlésen került sor új tisztségviselők választására.

Elnökünknek Borsi Zoltán, elnökségi tagjainknak Kovács Barnáné és Szilasi János lett megválasztva.

Egyesületünk székhelye is megváltozott, jelenleg Monostorpályi Kossuth u. 76. sz. alatt lett az új székhely.

Egyesületünk számára fontos, hogy összhangban él-

jünk a természettel és óvjuk környezetünket. Egyik legfontosabb célunk annak minnél szélesebb körben történő elfogadtatása, hogy a környezet védelméért az egyén tehet legtöbbet. Ennek jegyében igyekszünk példát mutatni minden velünk kapcsolatban kerülő személynek, szervezetnek.

Együttműködünk a helyi és regionális természetvédelmi szervezetekkel, és a természetvédelemhez kötődő szerveződésekkel.

A horgászat révén igyekszünk hasznos, kulturált, természet közeli időtöltést biztosítani az egyesület tagjainak.

Köszönöm, hogy rám szánta azt a pár percet, míg elolvasta a cikkemet.

Ha kedvet kapott, és szereti a sporthorgászatot szívesen várjuk a jelentkezését új tag kén székhelyünkön.

Monostorpályi Sport Horgász Egyesület

Kovácsné Barnáné Rozika

TÉSZTAÜZEM MONOSTORPÁLYI

A Monostorpályi Tésztaüzemben készült 8 tojásos száraztésztát a konyhán, az élelmezésvezetőnél lehet megvásárolni.



Többféle tészta kapható: széles metélt, cérna-metélt, lebbencs. Egységesen 760 Ft/Kg áron.

Közmunkaprogram Monostorpályiban

Jelenleg 139 fő közfoglalkoztatott tevékenykedik a programban. Igényt tartott a foglalkoztatásra a Vízmű, a Közútkezelő KHT. Megkezdődött a cirokseprű kötése a Kolóban. További tervek és pályázatok vannak kilátásban.

ÚJ ORVOSI RENDELŐT KAP MONOSTORPÁLYI

Íme a látványterve:



Teljes erőbedobással halad a munka.

Az új orvosi rendelő szolgáltatásai:

- Házi orvosi rendelő
- Védőnői Szolgálat
- Gyógyszertár
- Fogorvosi rendelő Röntgennel



TISZTELT TERMELŐK!

Sajnálatos módon február 24.-én 4 pénzüintézet pénzforgalmát zárolták, köztük a létavéteszi és pocsjai pénzüintézetét is. Az MVH központ ezért még aznap délután megállította az Észak – Magyarországi Regionális Bank-kos ügyfelek kiutalásait. Az ÉRB Bank ügyfelei új bankszámlát kell, hogy nyissanak, melyet be kell jelenteni az MVH felé. Ezzel kapcsolatban az alábbiakra hívjuk fel a figyelmet.

Ezen ügyfelek esetében a fizetési számlaszám módosításakor minden esetben be kell küldeni a két hónapnál nem régebbi bankszámla szerződés másolatát az MVH adatmódosító laphoz (G1010-es nyomtatvány), mely a falugazdász irodában kérhető! A bankszámla esetében az ügyfélnek tulajdonosnak, vagy társtulajdonosnak kell lennie, csak hozzáférési jog nem elég!

A NAV közleményében jelezte: méltányosan jár el azokkal szemben, akik az érintett pénzüintézetek valamelyikénél vezetnek pénzforgalmi számlájukat, illetve fizetési számlájukat, és emiatt nem tudnak határidőben eleget tenni az adó- és járulékfizetési kötelezettségeiknek.

Fontos megjegyezni ugyanakkor, hogy a bankszámlák zárolása nem mentesíti az adózókat a bevételek határidőben történő benyújtásának kötelezettsége alól. Az érintett adózók az adóügyekben illetékes adóigazgatóságnál kérelmezhetik a kiutalások másik pénzüintézetnél vezetett pénzforgalmi számlaszámra történő teljesítését.

A Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Hivatal (MVH) január 30-án elindította a 2014-es területalapú támogatás (SAPS) második részletének utalását. A második ütemben a hektáronként járó nagyságrendileg 35 ezer forint, az éves SAPS támogatás 50%-át jelenti. Ennek során az elkövetkező hetekben több mint 100 ezer mezőgazdasági termelő jut mintegy 60 milliárd forinthez. A további jogosult kérelme-

zőknek, a fennmaradó támogatási összegeket folyamatosan, legkésőbb június 30-ig utalja át az MVH.

Agrárkamari tagdíjról szóló egyenlegközlő, bevételek megtételére felszólító levél az idei évtől kizárólag elektronikus úton kerül megküldésre e-bizonylat formájában. Tehát minden gazdálkodó figyelje az e-mailjeit. Aki nem rendelkezik saját e-mail címmel, családi, ismerősi körben a lehető leghamarabb hozzon létre egyet, melyet az irodánkba behozva a rendszerben jóváírunk, így a NAK arra az e-mail címre küldheti ki a tagdíjról szóló bizonylatokat. A tagdíj megfizetése az NAK OTP-nél vezetett számlaszámra átutalással történik (11749008-20190244), és a közlemény rovatban szükséges feltüntetni a taghoz tartozó agrárkamari nyilvántartási számot.

Mint arról már bizonyára értesültek, az agrártámogatások rendszere az idei évtől megváltozik. A támogatások jelentős részének igénybeviteléhez azonban továbbra is be kell tartani a kölcsönös megfeleltetés követelményrendszerét. Ezek a szabályok többek között a környezet, a talaj és a vizek védelmére, a növény- és állategészségügyre, az élelmiszer-biztonságra és az állatjólétre vonatkoznak, beleértve a nitrát direktíva követelményeit is. A zöldítésről szóló kézikönyv mellett a kamara gondozásában most megjelent a Kölcsönös Megfeleltetés- és Nitrát Gazdálkodói Kézikönyv. A kiadványok már letölthetők a Kamara honlapjáról, illetve postai úton jut el az érintett gazdálkodók részére.

Az egységes kérelem (területalapú támogatás) benyújtási időszaka 2015. április 1-május 15.-éig tart. Az idei évben is szükséges az ügyfelek MVH regisztrációs száma és az ahhoz tartozó jelszó megléte.

Máté József Máté
NAK falugazdásza

NAGYPÉNTÉK: MIÉRT KELLETT JÉZUSNAK MEGHALNIA?

A Teremtés hajnalán még minden rendben volt. Isten egy olyan világot teremtett, ahol az ember boldogan élhette mindennapjait. Ez a boldog világ azonban nem tartott sokáig. Az ember ajándékba kapta szabadságát, de ezt nem a jóra használta fel. Fellázadt Teremtője ellen és így kiszakította magát az Isten közelségéből. Hogy mire jutott az ember a saját akarata szerint, annak hű bizonyosága a történelem: annak minden szépségével, bűnével, nyomorúságával és reménytelenségével együtt.

Isten azonban nem nézte tétlenül az ember bukását, elveszett voltát. Isten megváltó terve Jézus Krisztus-

ban teljesedett be. Isten Őt küldte el a világba, hogy a mennyet és a földet, a Teremtőt és a teremtményt kibékítse egymással. Jézus egész élete erről szólt: tanításában, gyógyításában, csodáiban, szenvedésében és halálában Istennek ez a mentő szeretetét mutatta meg a világ számára. Örök törvény: a bűnnek következménye van, a bűnért fizetni kell. Isten az ember bűnét, a mi bűnünket, az egyetlen büntelenre, egyszerűen Fiára, Jézus Krisztusra terhelte rá. Jézus válságghalála így ad bocsánatot a bűnös embernek. Ezért kellett Jézusnak Nagypénteken, a golgotai kereszten meghalnia.

Ahhoz, hogy ennek áldásaiból éljünk, néhány lépést nekünk is meg kell tennünk:

Bűntudat: felismerem, hogy bűnös ember vagyok: nincs békességem sem embertársammal, sem Istennel.

Bűnbánat: hajlandó vagyok Isten előtt megvallani bűneimet és kérni az Ő bocsánatát.

Bűnbocsánat: megértem és elfogadom, hogy Jézus szenvedése és halála elégtétel a bűneimért.

Új élet Krisztusban: minden igyekezetemmel azon vagyok, hogy Isten dicsőségére és embertársaim javára éljek – családban, munkahelyen, gyülekezetben.

A **böjti időszak** a lelki felkészülés ideje. A magunk csendességében válaszoljuk meg a következő kérdéseket:

- Van-e békességem Istennel?
- Szeretem-e Istent teljes szívemből, teljes lelkemből és minden erőmből?
- Szeretem-e a felebarátomat, mint magamat?
- Van-e bűnbocsánatom?
- Van-e örök életem?

Isten Igéje segítsen bennünket az ünnepre való készülésünkben: „Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (János 3,16).

Ünnepi istentiszteletek rendje:

március 29. – Virágvasárnap 10.00 (Gyül. Ház)

április 3. – Nagypéntek 17.00 (Gyül. Ház)

április 4. – Nagyszombat 17.00 (Gyül. Ház)

április 5. – Húsvét I. 10.00 úrvacsorás ünnepi istentisztelet (Református Templom)

április 6. – Húsvét II. 10.00 ünnepzáró istentisztelet (Református Templom)

Szeretettel hívunk és várunk alkalmainkra!

TAVASZI MUNKÁLATOK A KERTBEN, VIRÁGOSKERTBEN

A kerti munkálatokat érdemes már ilyenkor, kora tavasszal elkezdni, hiszen a jó terméshez és a szép virágoskerthez elengedhetetlenek ezek a munkák. mindenekelőtt az őszi levelek és növényi maradványok összeszedésével kell kezdeni, majd az alapos tervezés. Azután pedig következhetnek az alábbi munkák:

1. Metszés: a márciusi szélsőséges időjárás miatt a metszést ajánlott kicsivel később elkezdni. Az ilyenkor metszendő növények: lombhullató fák (kivéve dió), nyári és őszi virágzású cserjék(a fél-cserjéket metsszük elsőként!). A rózsákkal, hortenziákkal, örökzöldekkel azonban érdemes várni nehogy a fagy, károsítsa őket. A szőlővel is várhatunk még addig míg a rügyei duzzadni nem kezdenek.

2. Gyepszellőztetés: ez a mozzanat a szép és egészséges gyephez szinte elengedhetetlen. lényege, hogy a fű tövét levegőhöz juttassuk, ezzel segítve a gyepek fejlődését.

3. Növényvédelem: tavasszal, ha van lehetőségünk rá ne feledkezzünk meg a növények védelméről sem. A növényvédelem lényege az, hogy a természetbe való legkisebb beavatkozással a kártevők és károsítók számát a kertészetben még megengedhetőre csökkentjük. tavasszal van az úgynevezett „tavaszi lemosó permetezés” mellyel az áttelelt károsítóktól szabadulhatunk meg. Ez azonban

nem tesz ki egész éves védelmet. Ha április- május körül károkozók, károsítókat vennénk észre érdemes céltoltan erre a problémára való szert használni.

4. Tápanyag-utánpótlás: tavasszal a növényeknek az újbóli növekedéshez szükséges a tápanyag utánpótlása. Ez mind természetes mind mesterséges módon megoldható.

5. Öntözés: mivel az Alföldön lakunk, így a megfelelő termés miatt szinte elengedhetetlen az öntözés kertünkben. az öntözés sikeressége főként a gyakoriságában és mennyiségében rejlik.

6. Tavaszi virágoskerti munkák: az egész munkálatot a tervezéssel kell megkezdeni, amely során a kert minden egyes pontját érdemes megtervezni. Ha lemérjük a kert pontos méreteit, akkor ügyesebben be tudjuk osztani a kertet. Ha ezzel készen vagyunk ideje nekiállni a legnagyobb munkának, a talaj előkészítésének. Szedjük ki minden felesleges növényt, tárgyat. Azután készítsük el az ágyásokat, gondoskodjunk a tápanyag utánpótlásról (ha szükséges). H a márciusi fagyoknak vége elkezdhettük a növények ültetését. Az év során a virágoskertet gyomlálni és öntözni kell, hogy szép legyen.

Som Alexandra

OLVASÓI ÉLMÉNYEK

Horogh Zoltán (a volt könyvtáros Horoghné Katika néni fia) jelenleg Franciaországban él családjával és Fa Nándorral volt szerencséje találkozni.



A találkozóra . december 18-án került sor Barcello-na kikötőjében:

„-A találkozó számunkra gyermekeimmel nagy-nagy öröm volt főképp az, hogy Fa Nándor nagy-szeretettel meghívott bennünket a hajójára , hogy fedezzük fel belülről is a technika csodáját. A legmodernebb felszereléssel és anyagokból készült hajót nagy örömmel tekintettük meg. Emellett el-mondta,ogy december 31-én indulnak a világ körüli hajóútra. Hajójukat Tmieszben tették tengerre ami-vel érkeztek Barcelonába.”SPIRIT of HUNGARY” nevű hajójukra nagyon büszke hisz teljes egészében Magyarországon készült. Erős kézfogással és szívből kívántunk Nekik jó utat, és hogy az első helyen ér-kezzenek célba! Azóta is nyomon követjük útját és gyermekeinkkel szurkolunk Nekik.”

Pár szó Fa Nándorról:

1980 és 1985 között barátjával, Gál Józseffel megépít-tette a 31 láb hosszú St. Jupát nevű túrahajót, amely-lyel 1986-87-ben Délről kerülve a Jóreménység fokát és a Horn-fokot – a klasszikusan nehéz útvonalon – körülvitorlázták a Földet . 1988-1990 között Fa Nándor meg-

tervezte és meg-építette az első magyar óceáni versenyvitor-lást. A 60 láb hosszú ALBA REGIA Székes-fehérváron, a KÖFÉM egyik gyárcsarnoká-

ban épült, és Fa 1990-1991-ben részt vett vele a BOC Challenge elnevezésű, négyszakasos, egyszemélyes földkerülő versenyen.

1993. március 30-án 128 nap alatt teljesítve a távot 5. helyeztként ért célba Les Sables d'Olonne-ban, ahol harmincezer érdeklődő várta, köztük mintegy száz magyar - újságíró, tv-rádió stáb és barátok.

1993. nyarán Székesfehérvár díszpolgárává válas-zották és Göncz Árpád köztársasági elnök a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje kitüntetést adományozta neki.[1]

1993. őszén az óceáni vitorlázásban radikálisan új-nak számító koncepció alapján megtervezi és 1993. november - 1996. március között cége, a Fa Hajó Kft. kivitelezésében ismét Székesfehérváron megépíti második 60 lábás versenyhajóját.



Cél: a "Vendée Globe 96-97" non-stop földkörüli szoló vitorlásverseny - a vitorlázás csúcса - szigorú versenyszabályok betartásával - külső segítség nél-kül, kb. mintegy száz nap megállás nélkül verseny-ben a világ legkorszerűbb vitorlásaival és legjobb szolóvitorlázóival.

1997-ben a 4. helyet szerezte meg a Jacques Vabre Atlanti-óceánt átszelő páros versenyen a spanyol



Albert Bargués oldalán. Életre hívta a szülő Bala-ton-kerülő vitorlásversenyt, amelyet egy alkalom-mal, 2010-ben meg is nyert. [2]

2012 decemberében bejelentette, hogy visszatér az óceáni versenyzéshez, és azt tervezi, hogy 2016-ban ismét rajthoz áll a Vendée Globe-on.

A hajóját Paulovits Dénes műhelyében építették a Velencei tónál 2013.10.18-ig és 18-án átvitték Szé-kesfehérvárra.

Barcelona World Race

2014. december 31-én elindult a Barcelona World Race 2014-2015 [3] versenyen a Spirit of Hungary

nevű saját készítésű hajójával [4], társa az új-zélandi Conrad Colman.[5][6] Nyolc hajó indult el a Földet megkerülő versenyen. Fa Nándor a mezőny legidő-sebb, Conrad Colman pedig a legfiatalabb tagja. [7] Az új-zélandi Colman 2012-ben a Formula-40 föld-kerülő versenyen indult el, amelyet meg is nyert.[8] 2014. február 23-án, miután a Spirit of Hungary-val kijutottak a Csendes-óceánra, a versenybírók dön-tése alapján, a nagyvitorla fel-, illetve lehúzó szerke-zetének meghibásodása miatt kénytelenek kikötni az Új-Zélandon, Invercargill kikötőjében, hogy kija-víthassák a hajót.

ÚJÉVI MEGLEPETÉS A DEBRECENI BÖLCSŐDÉSEKNEK

2014. novemberében egy ismerős által felkérést kap-tunk, hogy munkánkkal varázsoljuk szebbé a deb-receni Ősz utcai Bölcsőde gyermeköltözőit, folyo-sóit és mosdóit. A felkérésnek örömmel mondtunk igent. December közepén találkoztunk beszélünk meg a bölcsőde vezetőjével és dolgozóival. Megmutatták az alkotásra szánt felületeket és elmondták kérései-ket. Legfontosabb szempont az volt számukra, hogy sok állat és virág legyen festve, valamint hogy min-den csoport öltözőjében megjelenjen a csoportszim-bólum, úgymint a „Katica”, a „Maci”, a „Pillangó”, valamint a „Napocska”. A tervezést úgy kellett elké-szíteni, hogy figyelembe kellett vennünk a bölcsődé-seknek előírt szemmagasságig való dekorálást, ami azt jelenti, hogy a főbb motívumokkal nem mehet-tünk túl az 1 méteres magasságon. A munkánk során a gondozónók által kiválasztott mesekönyvek illusz-trációit használtuk fel. Az alkotást öt napig készítettük, sza-badságunk alatt december 28-án, 29-én, 30-án, reggel 7-től este 6 óráig, va-lamint január 2-án és 3-án reggel 7-től este 8-ig. Kb. 17 négyzetméternyi felületet színesítettünk vidám állatokkal és dekoratív virágokkal. A jó hangulatban telt munkát erősítette a bölcsőde vezetője és a többi gondozónő folyamatos dicsérete, odafigyelése, ked-veisége. Mivel a gyermekek és a szülők semmit nem tudtak a meglepetésről, ezért mi is izgatottan vártuk a vezetőnőtől a visszajelzéseket. A visszaérkező pozi-



tív gondolatokat örömmel fogadtuk, melyekből szá-munkra az volt a legkedvesebb, hogy a gyermekek napokig simogatták az általunk festett állatokat.

A munkánk elismeréseként újabb felkérést kaptunk ezért a nyár fo-lyamán tovább szepítjük az Ősz utcai Bölcsődét.

Nagyon büszkék vagyunk a saját óvodánk udva-rán a templom felőli kerítésre,



a bejárat kapura, valamint az udvari játékok táro-lására szolgáló kamra falának festésére is. A kerítés a gyermekek számára egy nagy mesekönyv, amely-nek „lapjai között” a saját meséjüket is elmondhatják gyermekeink, valamint szerepjátékok játszására is alkalmas lehet. Alkotásainkról, valamint a gyerme-keink mindennapjairól, az óvodánk életéről további képeket találnak az óvoda Facebook oldalán. (www.facebook.com/Aprosagokhaza.adomboldal)

Az alkotásunkat beneveztük a Trilak által hirdetett versenyre, melyre április 3-tól a Facebook oldalukon lehet szavazni. Aki megteheti, és tetszik a munkánk kérjük, szavazzon ránk! Előre is köszönjük!

<https://www.facebook.com/trilakaranyecsetdij>

**Szabóné Tóth Erzsébet
és Hajduné Sáfrán Dóra**
Monostorpályi Óvoda dolgozók

KI ÉS MIKOR HÍVHAT MENTŐT?

Mentés szükségessége esetén bárki - állampolgárságtól és egészségbiztosítási jogviszonytól függetlenül - hívhat mentőt a Magyar Köztársaság területén.

Milyen esetekben hívhatunk mentőt mentés céljából?

Minden esetben, amikor a beteg azonnali egészségügyi ellátásra szorul:

- ha életveszély, vagy annak gyanúja áll fenn (eszméletlen állapot, bármilyen eredetű súlyos vérzés, stb.);
- baleset, sérülés, bármilyen eredetű mérgezés esetén;
- megindult szülés, illetve a fennálló terhesség alatt bekövetkező rendellenesség miatt;
- ha erős fájdalom, vagy más riasztó panasz, illetve tünet észlelhető (pl. fulladásérzés, nehézlégzés, végtagbénulás, stb.);
- ha olyan magatartászavart észlelünk, mely során a beteg saját maga, vagy mások életét veszélyezteti.

A mentők hívószáma az ország egész területén (minden vezetékes és mobil telefonról): **104**

1999-től egységes sürgősségi hívószám bevezetésére kerül sor Magyarország területén is (**112**). Ezt elsősorban akkor hívjuk, ha egyidejűleg a mentőkre és/vagy a tűzoltókra és/vagy a rendőrségre is szükség van.

Mentőhívás esetén az alábbi kérdések szerint tegyük meg a bejelentést:

1. Hol történt az eset? Ha a cím nem egyértelmű, akkor próbálja elmagyarázni a helyszín megközelíthetőségét, gondoskodjon útbaigazító segítségről.

2. Adja meg saját nevét, telefonszámát, amin elérhető lesz. Ha ezután megszakad a vonal, vagy új információkra van szükség, vissza tudjuk hívni. Ne felejtse el, pontatlan cím esetén a mentők nem fognak odatalálni az ön segítsége nélkül!
3. Milyen jellegű vészhelyzet áll fent, mi történt? Szorítkozzon a tényekre, minél rövidebben és pontosabban mondja el a problémát, annál hamarabb indulhat a segítség. A mentőknek fontos segítség, hogy megtudják, milyen, panasz, tünet észlelhető a mentésre szorulókon. Lábát, hasát fájlalja, sápadt, esetleg eszméletlen. Minden tünet fontos lehet.
4. Adjon át minden egyéb információt (pl. több sérült van, tűzoltókra is szükség van, stb.), amely fontos lehet.
5. Nyújtson elsősegélyt a mentő megérkezéséig. Ne szakítsa meg a vonalat, hiszen képzettség hiányában követheti a mentésirányító telefonos instrukcióit.

Ha nem mentést igénylő heveny megbetegedést észlel a beteg lakásán, hívja a háziorvost vagy az orvosi ügyeletet. A beteg vizsgálata alapján az orvos eldönti, hogy szüksége van-e a betegnek gyógyintézeti beutalásra és betegszállításra; ha igen, az orvos a szükséges intézkedéseket megteszi.

KÖZÉRDEKŰ ORVOSI TELEFONSZÁMOK

7–8 óraig	Orvosi lakás:	06 52 599 202		06 52 599 202	vagy OMSZ: 104
8–12 óraig	Orvosi rendelő:	06 52 393 508		06 52 393 508	vagy OMSZ: 104
12–18 óraig	Orvosi lakás:	06 52 599 202	vagy Hosszúpályi Orvosi Rendelő Dr. Szulyovszky Menyhért Dr. Gyulai Julianna	06 52 396 011 06 52 375 702	vagy OMSZ: 104
18–07 óraig	Hosszúpályi Ügyelet	06 52 311 104			vagy OMSZ: 104

Hétvégén ill. Ünnepeken Hosszúpályi Ügyelet

ÉDESAPÁMNAK

Lelkemből vihar üvöltésével,
Nyári szellő teszi csendjét,
Virradt napsugárral, hold fénye,
Széppé teszi éjszaka emlékét
Kesergő szív hívja dobbanását,
Vörös kéz tépi haragját,
Lágyan, kék melege simogat,
Tengerével kél felém, hoz felém a nap.

Emlék, mit kívánsz emberek száján,
Emlék legyen, lovagolj a boldogságán,
Messzire, minél tovább,
Lásson mindenki, aki él, s odaát.

Büszke szem néz felém,
Érzem lelke támaszát,
Szeretlek, bennem élsz,
Nagyon szeretlek édesapám.

Egy dobbanás a szívünkben,
Szorítod kezem a kezedben.
Bátorságod csak bennem élhet,
Fény sugara a lélek, bennem Te vagy az élet.

Fényképen nézel rám,
Tükrén pompázik arcom,
Fentről féltesz, büszkén nézek rád,
Nagyon szeretlen, hiányzol Édesapám.

Életeddel életet adtál,
Életemmel fogadtam neked hitet,
Két gyönyörű unokád keres,
Szívükben megtalál, és nagyon szeret Téged.

SZERETLEK ÉDESANYÁM

Midőn felkél a napsugár,
S hozza felém üde harmatát,
Két kezedben érzem magam, - Mindig!
Szeretlek Drága Édesanyám.

Együtt érzek szíveddel,
Még mindig érzem dobogását!
Benned élek, szívemmel!
Szeretettel, - örömteli lelkemmel.

Bánatomban Rád gondolok,
S eloszlanak rút fellegek felőlem,
Napsugarat törsz felettem,
Szeretlek tiszta szívemmel, - s létemmel.

Örömet belőled meríték,
Kérlek! Ne engedj, fogj! Míg lehet,
Erős kezéd szavakba önt,
Nem enged, - én nagyon szeretlek.

Elég e pár szó,
Elég akaratok szava,
Legyen hát éljenzéssel,
Legyen örök, a szeretet szava.

Hold sugarát, átadja szépen,
Napsugár köszönetét veszi így,
Ott kelek veled, - már meleg sugarakkal,
Ott, - hol a lélek él, s az élet marasztal.

Legyen béke szívedben!
Hozza rád harmatos rét a szépet,
Szíved dobbanását érzem!
Köszönöm életem, - aki csak általad élhet.

Szeretlek nagyon! Mert így akarom!
Szeretlek akkor is, ha életem marja karom,
Mindig ott leszek veled, érzem a félszet,
Érted élek én, kiért lelkem élhet.

ÉDESANYÁMNAK

Lelkemből, csak egy indulat,
Mennyire szeretlek Édesanyám!
Pár gondolat, mely érleli szívem,
Bennem, szereteteddel ölel át.

Áradatként feszül bennem,
Kiadnám, nagyon hangoztatnám,
De csak feléd akarom adni,
Szeretlek Drága Édesanyám.

Emlékszem még kezéd melegére,
Emlékszem, melyen kis fejem hajtottam le.
Emlékszem azon estékre, a távol közelbe hoz,
Nyugodtságot, közeled, mosolyod.

Köszönöm neked életem, hogy élek,
Benned életem, lelkemben érted élek.
Hisz egy dobbanás szívünkben egymásért,
Meleg áradással, friss sugallat hordja szét.

Szét! Mindenhol, hogy érezzék!
Lássa lelkünk mindenki, itt, s odébb,
Dobbanásra adja tovább ezen szép sugallat,
Édesanyja kezén egy gyermek alszik, csak ott nyugodhat.

Emberként két kezéd arcomon ölelésként,
Belőled forrást nyert szívem víg dalként,
Nyugodtság, béke, szeretet és az érzés,
Együtt tavaszként hozza harmatát friss szél.
A szeretet, ha szívünkbe lakozik,
De olykor kitárva, karját ölelésre hívja,
Gyermek emlékében, minden dobbanását,
Csak Édesanyja kezére hajtja, aki szereti, s óvja.

GERINCSERV GYÓGYÍTÁSA MCKENZIE MÓDSZERREL

A XXI. században új népbetegség alakult ki az ülő életmódnak köszönhetően. Ugrásszerűen megnőtt az akut vagy krónikus gerincbetegségben szenvedők száma, ezért minden konzervatív kezelés, ami komolyabb beavatkozás nélkül segíthet a tünetek megszüntetésében nagy jelentőségű.

Napjainkban egyre elterjedtebb a McKenzie módszer. Sok internetes fórum foglalkozik a témával, de a nem megfelelően alkalmazott kezelés sokat ronthat a páciens állapotán. McKenzie terápiát csak erre jogosult, diplomával rendelkező szakember, orvos, gyógytornász végezhet!

A McKenzie módszer a kitalálójáról, egy ausztrál gyógytornászról, Robin McKenzie-ről kapta a nevét.

McKenzie rájött, hogy amíg pl. az előrehajlás vagy ülés során a csigolyatestek elülső részének közvetítésével hátra tolódik, sérvesedik a porckorong, addig a csigolyatestek hátsó részének közvetítésével pont fordított irányba, előre fele hatva tudja korrigálni a kiboltosult porckorong helyzetét. Erre a felismerésre alapozva dolgozta ki módszerét, ami ma már világszerte elismert és alkalmazott.

A módszer alkalmazható a következő esetekben:

- Porckorong sérv /discus hernia (nyaki, háti, ágyéki)
- Porckorong kitüremkedés (protrusio, prolapsus)
- Karba vagy lábba sugárzó fájdalom vagy zsidbadás
- Nyak, hát, derék fájdalom.

A módszer egy speciális vizsgálati és aktív mozgásterápiára épülő rendszer. A McKenzie módszer nem csupán gyakorlatokból áll, hanem egy átfogó megközelítés a gerincpanaszok vizsgálatára és kezelésére. A mozgások során a fájdalom viselkedését, valamint a fájdalom-választ vizsgálja ismételt mozgásokra. A vizsgálat során különböző mozgásokat kérünk a betegtől, különböző testhelyzetekbe. Ez alapján osztályozzuk a páciens: csökkenthető/nem csökkenthető elmozdulás, diszfunkció (letapadt gyök), vagy poszturális szindróma (csak statikus helyzetben jelentkeznek).

A módszer nagy előnye, hogy hangsúlyozza a páciens által önállóan végezhető gyakorlatokat, önkezelésre tanít, ezáltal a páciensek nem lesznek terapeuta-függők. Ezek a gyakorlatok könnyen elsajátíthatók, otthon is könnyen végezhetők, ezáltal a páciensek saját maguk képesek befolyásolni a fájdalmukat.

A módszer célja a fájdalom gyors csökkentése, funkció helyreállítása valamint a páciens függetlenítése a terapeutától.

A terápia oki kezelést nyújt a tüneti kezelés helyett, gyors és tartós változás érhető el.

Első alkalommal, egy mozgásvizsgálattal egybekötött állapotfelmérést végzünk, melynek során a páciens speciális mozdulatokat végez. A mozdulatok végzése során figyeljük a fájdalom mértékét (fokozódását, illetve csökkenését).

A gyógytornász által a vizsgálat során megállapított irányba, személyre szabott, betanított, speciális gyakorlatokat a páciens házi feladat formájában az előírt módon végezheti. Ergonómiai tanácsokkal kiegészítve a módszer szakszerű alkalmazásával 80-90%-ban a műtét is elkerülhető.

A gyógyuláshoz szerencsés esetben elég egy vizsgálat és pár kontroll vizsgálat, illetve igény szerint heti, havi, vagy féléves további kontroll.

Javulás már az első óra végén vagy pár alkalom után érezhető, de a teljes gyógyulás a probléma súlyosságától is függ.

Ha a probléma összetett az önkezelés nem lehetséges azonnal. Ilyen esetben a terapeuta tudni fogja, mikor kell további speciális gyakorlati technikát alkalmazni, amíg a beteg képessé válik az otthoni gyakorlásra.

A McKenzie módszer fontos része a kiújuló fájdalom megelőzése, prevenciója. A páciensek megtanulják kezelni a jelenlegi problémát, fájdalmat.

Sok páciens a módszerrel látványos javulást ért el, majd mikor megszűntek a tünetek abbahagyta a tornát, visszatért helytelen életmódjához. Ilyen esetben a tünetek előbb utóbb újból megjelentek. Nekem az a tapasztalatom, hogy legtöbben odafigyelnek a problémájukra és időben újra kezdik a gyakorlatokat. Mert lehet, hogy egy műtét gyors megoldást hoz, de költséges, kockázatos és fél évig biztosan nem terhelheti a gerincét (hosszú betegszabadság).

Fontos a McKenzie torna után a gerinc mozgásterjedelmének helyreállítása, fokozatos izomerősítés, gerincet nem terhelő sportok mint például az úszás vagy állapottól függően egyéb sportok.

Varga Gabriella
gyógytornász

A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG KEZELÉSE

A betegség kezelése egy életen át tartó elkötelezettséget jelent rendszeres vércukorszint-ellenőrzéssel, egészséges étkezéssel, rendszeres mozgással, esetleg gyógyszeres kezeléssel.

A **2-es típusú cukorbetegség** kezelésének a célja, hogy a vércukorszint, amennyire lehet, megközelítse a normál értéket, amivel megelőzhető a szövődmények kialakulása. Ha túlságosan nagy falatnak tűnik az Ön számára a cukorbetegség kezelése, fontos, hogy lépésről-lépésre nézzen szembe a feladattal, és tudja, hogy nem Ön az egyetlen ezzel a bajjal. A cukorbetegség kezelésében szorosan együtt fog tudni működni orvosával, esetleg egy dietetikussal (táplálkozási szakember) is.

A vércukorszint folyamatos ellenőrzése

A kezelési tervtől függően szükségessé válhat, hogy a **vércukorszintet** a szükséges gyakorisággal (naponta vagy néhány havonta) ellenőrizze és az eredményeket rögzítse. Ez a rendszeres ellenőrzés az egyetlen módja annak, hogy meggyőződjön arról, hogy vércukorszintje a kívánt tartományon belül mozog.

A vércukorszintet befolyásoló tényezők

A vércukorszint kiszámíthatatlannak tűnő módon változékony, ismertek viszont azok a hatások, amelyek befolyásolják.

- **Étkezés.** Az, hogy mit és mennyit eszik, befolyásolja a vércukorszintet. A vércukorszint jellemzően étkezés után egy-két órával a legmagasabb.
- **Fizikai aktivitás.** A mozgás csökkenti az izmok inzulinigényét, így minél aktívabb életet él, annál alacsonyabb lehet a vércukorszintje.
- **Gyógyszerek.** Sok gyógyszer befolyásolja a vércukorszintet, ezáltal időről időre felül kell vizsgálni a cukorbeteg által szedett összes gyógyszert ebből a szempontból.
- **Betegségek.** Egy megfázás vagy más betegség a szervezetben olyan hormonok felszabadulásához vezethet, amelyek emelik a vércukorszintet.
- **Alkohol.** A máj az alkohol lebontásához glükózt használ fel, amelyet külső glükózforrás hiányában saját raktára terhére biztosít. Emiatt az alkohol önmagában fogyasztva kimerítheti a máj glükózzraktárát, amivel órákra csökkentheti a vércukorszintet. Ez veszélyes mértéket általában csak alultáplált egyéneknek illetve 1-es típusú cukorbetegségeken érhet el. Az alkohol ugyanakkor energiahordozó, ezért szénhidrátgazdag (a **szénhidrátok** cukrokból áll-

nak) táplálékkal együtt fogyasztva az alkohol tovább növeli a kalóriabevitelt, így növeli a vércukorszintet. Jelentős mennyiségű alkohol (fent említett összetett hatása miatt) kiszámíthatatlanná teszi a vércukorszintet csökkentő gyógyszerek hatását, cukorbetegségben tehát különösen fontos az alkoholfogyasztás mérséklése.

- **Stressz.** Huzamosabb ideig fennálló stressz hatására a szervezetben felszabaduló hormonok (adrenalin, noradrenalin) gátolják az inzulin hatását és növelik a vércukorszintet.
- **Nők esetén a hormonszint változása.** A női hormonok szintjének változása a menstruációs ciklus során befolyásolhatja a vércukorszintet, ez különösen feltűnő lehet a menstruáció előtti héten.

A gyógyszerelésen gyakran menopauza után is változtatni kell.

A napi vércukorszint monitorozás mellett orvosa javasolhat rendszeres *glikozilált hemoglobin* (A1C) vizsgálatot, hogy felmérje a megelőző két-három hónapbeli átlagos vércukorszintet. Az egyszerű vércukorszint mérésnél a glikozilált hemoglobin meghatározás jobban jelzi, összességében mennyire megfelelő a cukorbetegség kezelésre.

Egészséges táplálkozás

- Ha Ön **cukorbeteg** lett, nem kell attól tartania, hogy egész életében unalmas, ízetlen ételeket kell fogyasztania, mindössze alacsony szinten kell tartania étrendjében a kalóriadús élelmiszereket (főleg az édességet) és mérsékelt szinten az állati eredetű termékeket. Tulajdonképpen ez olyan diéta, amely a család egészséges tagjai számára is a legkedvezőbb. Ettől függetlenül nem könnyű megtanulni, miből mennyit ehet, és főleg nem könnyű azt következetesen megtartani. Ehhez dietetikuskok nyújthatnak Önnek segítséget.

Fizikai aktivitás

- Mindenkinek szüksége van a rendszeres **aerob (fokozott pulzus- és légzésszámot okozó)** tornára, ami alól a 2-es típusú cukorbetegsége sem kivételek. Kérje ki orvosa véleményét a mozgással kapcsolatosan, ezt követően válasszon egy vagy néhány olyan tevékenységet, amit Ön is élvez (pl. gyaloglás, úszás, biciklizés)! A legfontosabb, hogy a mozgás a napirend részévé váljon. Célozzon meg legalább 30 perces sportolást a hét minden vagy legalábbis a legtöbb nap-

jára! Gondoljon arra, hogy a mozgás természetes módon csökkenti a vércukorszintet! Abban az esetben, ha egy ideje már nem mozgott rendszeresen, kezdje lassan és csak fokozatosan növelje a terhelést. Különösen fontos a fokozatosság abban az esetben, ha Ön inzulint kap. Ebben az esetben vigyázzon azokkal a sportokkal, amelyekben roszszulléte esetén megsérülhet vagy más módon veszélybe kerülhet (pl. úszás)!

Gyógyszeres kezelés

Bár egyes 2-es típusú cukorbetegéknél elegendő a megfelelő étrend és életmód betartása, sok esetben szájon át szedhető gyógyszerekre, illetve inzulinra van szükség.

Sok szájon át adható gyógyszer áll rendelkezésre a 2-es típusú cukorbetegség kezelésére. Egyes gyógyszerek serkentik az inzulintermelést, mások gátolják a májban a glükóz előállítását illetve felszabadítását raktározott formájából (glikogén), és vannak olyanok is, amelyek gátolják a cukrok felszívódását a bélből. A legmodernebb szerek a sejtek inzulinnal szembeni érzékenységét fokozzák.

- Előrehaladott esetben szükség lehet **inzulinkezelésre** is.

Mivel a gyomorban levő enzimek lebontják a szá-

jon át bevitt inzulint, ezért azt injekció útján kell a szervezetbe juttatni. A bejuttatás többféleképpen történhet: hagyományos tűvel és fecskendővel, egy inzulinadagoló „pen” segítségével (ami úgy néz ki, mint egy golyóstoll), valamint inzulinpumpával. Ez a pumpa egy mobiltelefon nagyságú, a testen kívül hordható készülék, melynek inzulintartályát egy cső köti össze egy a bőr alá beültetett katéterrel. A pumpát úgy programozzák, hogy automatikusan meghatározott mennyiségű inzulint juttasson a has bőre alá. A beadandó mennyiség természetesen változtatható az étkezések illetve a mozgás függvényében.

Számos típusú inzulinkészítmény áll rendelkezésre, vannak gyors és rövid hatású, közepesen gyors és közepesen hosszú hatású, elnyújtott hatású, valamint kevert készítmények. Napjainkban az USA-ban már forgalomban van por alakú inhalációs (belégzésre szánt) inzulin is, ami a tüdőn keresztül szívódik fel a vérbe. Az inhalációs inzulin gyors hatású és általában étkezés előtt alkalmazandó. Ezzel persze csak a rövid hatású inzulin váltható ki.

Az, hogy az Ön esetében milyen gyógyszerre van szükség, sok tényező függvénye (vércukorszint, életmód, más egészségügyi problémák jelenléte). Előfordulhat, hogy orvosa kombinálni fogja a fenti szereket.

DIÉTÁS SZABÁLYOK CUKORBETEGSÉG ESETÉN

A cukorbeteg diétájának összeállítását alapvetően a cukorbetegség fajtája (1-es vagy 2-es típus), valamint az egyéni adottságok (testsúly, életkor, társbetegségek) befolyásolják

- Az **1-es típusú cukorbetegéknél** ma már az újabb inzulinkészítmények adagolásával alkalmazkodni lehet a táplálkozáshoz és a fizikai megterheléshez. A **2-es típusú cukorbetegéknél** a legfontosabb szempont az ideális testtömeg elérése és annak megtartása.

Az étkezés után kialakuló vércukorszint emelkedés függ az elfogyasztott táplálék glikémiás indexétől, de a szénhidráttal együtt elfogyasztott zsírok és fehérjék elhúzódnak a felszívódást, ezáltal pozitív irányba befolyásolva vércukorszint emelkedését. Érdemes a napi szénhidrát- és energiabevitelt három-öt alkalommal felvenni, inzulinnal kezelt beteg esetében 3-6 alkalommal.

Inzulinnal kezelt cukorbetegéknél azért fontos a diéta, mert a szénhidrát elfogyasztása során 1 óra múlva alakul ki a vércukorcsúcs, és 3 óra múlva le-

cseng, viszont az adagolt inzulin hatásgörbéje más. Még az intenzív inzulinkezelés mellett sem olyan gyors az inzulin felszívódása, mint ahogy az egészséges szervezetben megvalósul.

Az étrend összeállítása

- A 2-es típusú diabéteszes esetében inkább kalóriában, krisztalloid szénhidrátban és zsírban szegényebb étrendet javasolunk. Míg az 1-es típus esetén tekintettel a gyorsan felszívódó szénhidrátok kerülését ajánljuk, azonban nem szükséges zsírban és fehérjében szegény étrend, hiszen az egészséges élet a cél.
- A korszerűnek tekinthető cukorbeteg-étrendben a szénhidrátok 50, a fehérje 20, a zsír 30 százalékos arányban szerepel.
- Minden étkezésnek megfelelő mennyiségű szénhidrátot kell tartalmaznia. Normális testsúly esetén annyi energiát kell a szervezetnek biztosítani, amit a testmagasság, az életkor, az anyagcsere jellemzői és a végzett fizikai tevékenység alapján megkíván.
- Egy túlsúlyos diabéteszes esetében ugyanakkor a

fogyás miatt fontos a csökkentett kalória-bevitel. Túlsúlyos diabéteszes nők esetén napi 1000 kcal, túlsúlyos férfiak esetében 1400 kcal, normális testű nő esetén 1400 kcal, normális testtömegű férfiak és fizikailag aktív nők számára 1800 kcal energiabevitel javasolt naponta.

- Nagyobb és hosszabbtávú általában az eredmény, ha lépcsőzetes kalóriacsökkentést javasolunk, attól függően, hogy mennyi a kiindulási kalória, annak 10-15 százalékaival csökkentve a bevitt és a toleranciától függően, akár hetenként csökkenthetjük azt, a kívánt cél eléréséig.

Energiabevitel

A 2-es típusú cukorbetegség esetén az energiabevitel megfelelő csökkentése meghatározó. Ezen betegek több, mint 80 százaléka elhízott. A testtömeg csökkentésének hatására növekszik az inzulin hatékonysága, tehát mérséklődnek a cukorbetegség kialakulásában szerepet játszó tényezők.

A táplálékkal felvett energia ajánlott százalékos elosztása a következő:

- 50 százaléka szénhidrát,
- 20 százaléka fehérje,
- 30 százaléka zsír.

Szénhidrátok

A naponta elfogyasztható szénhidrátmennyiséget több tényező együttesen befolyásolja. Ezek a következők: a cukorbetegség típusa, az inzulinnal vagy gyógyszerrel történő kezelés, a beteg életkora, testtömege, fizikai aktivitása, egyéb társbetegségei.

A gyorsan felszívódó szénhidrátok:

- répacukor,
- malátacukor,
- méz,
- cukrozott üdítőitalok.

Csak mérve fogyasztható szénhidrátok:

- fehér liszt,
- fehér és barna kenyér,
- szárzészta,
- rizs,
- keksz,
- müzli,
- burgonya.

A feldolgozott élelmiszerek (burgonyapehelyből készült krumplipüré, rizs- és zabpehely) jobban emelik a vércukorszintet, mint a főtt burgonya vagy a főtt rizs.

Szabadon fogyaszthatók az összes zöldség és főzelékféle, kivétel:

- a sárgarépa,
- sütőtök,
- kukorica,
- zöldborsó,
- bab,
- szója.

Fehérjék

Ajánlottak a zsírszegény fehérjeforrások, a betegség 1-es típusa esetén azonban nem szükséges a túl szigorú zsírszegény diéta, bár a kalóriaszegény étrend pozitív hatásai nem elhanyagolhatóak. Állati és növényi eredetűek fehérjéket egyforma arányban való fogyasztása ajánlott.

Zsírok

- Törekedni kell a zsírszegény étrend összeállítására, az érlelmeszedés fokozott kockázata miatt. A zsírszegény tej és tejtermékek, húsok fogyasztása ajánlott. A telítetlen zsírsavak fogyasztása előnyös.
- Kerülendő a tejszín, a zsíros sajtok, szalámitfélék, szalonna, tepertő, zsíros húsrészek. Az ételkészítés során is csökkenthetjük a táplálék zsírtartalmát (pl.: a tej fölözése, a húsok zsírtalanítása, a bőr lehúzása, kevesebb zsír adék használata révén). A készételek zsírtartalma is csökkenthető (pl.: a húsos leveseket, pörköltfélék zsírját leválasztjuk).
- Nem ajánlott a magas koleszterintartalmú belsőségek (pl.: sertésmáj) gyakori fogyasztása. Kiváló tápanyag-összetétele (vas, A-, B2-, B12-vitamin) miatt azonban ritkán fogyaszthatják cukorbeteg is (hetente max. 5-8 dkg mennyiségben). A tojás szintén magas koleszterintartalmú, ugyanakkor kitűnő a tápanyag-összetétele (A-, D-, B12-vitamin), ezért mértékletes fogyasztása megengedett (heti egy alkalommal önálló ételként szerepelhet a diétában).

Rostok

Napi többszöri zöldség- és gyümölcs fogyasztásával érhető el megfelelő ételmi rostbevitel. Fogyasztásuk lassítja a szénhidrátok felszívódását, csökkenti a zsír felszívódásának mértékét. Gyümölcsöt naponta ajánlatos fogyasztania a cukorbetegnek 20-30 dkg mennyiségben, a szénhidráttartalom beszámításával. A szőlő, a banán és a szilva fogyasztása nem ajánlott, mivel ezeknek magas a szénhidráttartalma. Azonban alacsonyabb vércukorszint esetén, mozgás előtt vagy után, bármilyen gyümölcs fogyasztható, mértékkel.

Kávész, tea

A koffein gyakorlatilag nem emeli a vércukorszintet, cukor hozzáadása nélkül fogyasztható.

Alkohol

A nagy mennyiségben cukrot tartalmazó italok mindenképpen kerülendők. Naponta 2 dl vörösbor

elfogyasztása cukorbetegség esetében is ajánlott, mivel hozzájárulhat az érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez.

MÁSSÁG ÉS ELŐÍTÉLET

„Ne ítéldetek, hogy ne ítéltessetek!”

Máté 7.1.

Arra próbálok választ találni, hogy honnan indul el az előítélet? Miért tekintünk valakit másnak? Hogyan viszonyulunk hozzá? Mi az előítélet? Milyen problémákat vet fel az előítélet a társas együttélésben, pl. az iskolában? Hogyan lehet küzdeni az előítéletek ellen?

Mi a más/másság?

Az egyén veleszületett tulajdonságaként és jól fejlett túlélési ösztöne eredményeként mindig E/1-ből indul ki. (pl. igeragozási rendszerünk is erre utal). Azaz ÉN (latinul ego) mit gondolok, mi érdekel, mi a fontos számomra. Ám az ember társas lény, vannak az egyén körül egyéb élőlények, emberek, azaz más emberek. Más, tehát nem én. Ez a más lehet te, ő, esetleg mi, ti, és ők, ha már csoportosulnak az egyének. Mások. Ki a másik? Olyan ember, aki nem olyan, mint én.

„Valaki vagy valami akkor más, ha nem azonos valakivel vagy valamivel, ha eltérő minőségű, fajtájú”. Ez nemcsak különbség, nemcsak eltérés, hanem annyi-val több, „mivel a más szó valakihez vagy valamihez viszonyítva fejezi ki az eltérést.”

Miben is nyilvánulhat meg a másság? Miben térhet el valaki valakitól?

Eltérő lehet a külsőnk: bőrszínünk, hajviseletünk, öltözködésünk, mozgásunk, eltérhetnek fizikai adottságaink. Eltérő lehet a kultúránk, vallási meggyőződésünk, világnézetünk, származási helyünk, nemzetiségünk, társadalmi helyzetünk, intelligenciánk, s még annyi minden.

Milyen lehet ez a másik ember, mi határozza meg őt? Az, ami engem, s minden embert is: külső és belső tulajdonságai, cselekedetei, világnézete. Mindent figyelembe kell vennünk, meg kell ismernünk ahhoz, hogy hozzávetőleg objektív véleményt mondhassunk.

Mi az előítélet?

A Magyar nagylexikon definíciója szerint „olyan előzetes ítélet (ismeret, tudás, attitűd), amely megelőzi a valóságról alkotott konkrét benyomásokat, így tudáspótló, ismeret-kiegészítő szerepe is van, segít eligazodni a még nem ismert emberi és társadalmi viszonylatokban is.”

Az előítéletek jelenségének legfontosabb mozzanata

az érzelmi síkon kialakuló előzetes megismerés nélküli, pusztán benyomások alapján szerveződő ítélethozatal a csoport, vagy a csoporthoz tartozó egyén tulajdonságaira és társadalmi státuszára vonatkozóan. Az előítéletek ellenállnak a tapasztalatnak és a józan megfontolásoknak, és akkor is ragaszkodunk hozzájuk, ha valóságérvényüket, mint elégtelent megcáfolják.

Amikor kapcsolatba kerülünk emberekkel, reagálunk rájuk, akár tudatosan, akár tudattalanul, ösztönösen. Sőt előfordul, hogy óhatatlanul ítéletet is mondunk a másik emberről. Ami alapvetően nem probléma, hiszen szeretünk kategorizálni dolgokat, ettől érezzük biztosnak helyünket a világban. A probléma abban áll, hogy még azelőtt mondunk véleményt, mielőtt megismernénk, vagy bármit is tudnánk róla. Csak úgy ránézésre, előre ítélem, azaz előítélet fogalmazódik meg bennem. Ez lehet pozitív és negatív, megjelenik a társadalomban a negatív és pozitív diszkrimináció. Miért alakul(t) ez ki?

Hogyan viszonyulunk ahhoz, aki más?

„A másság az emberi minőségről való gondolkodás egyik fontos kulcsszava. Amit a másság az emberi minőségben megjelöl, ahhoz nem csak más szemlélet, más megítélés, de más viszonyulás és más bánásmód is tartozik.”

Vannak, akik nem fogadják el a bevándorlókat, az idegen kultúrából érkezőket. Mások lenézik a testi fogyatékkal élőköt, vagy „jobb” esetben sajnálják őket. Egyesek nem kedvelik a cigány, zsidó származásúakat. Ugyanakkor dicsőítik a művészeti alkotásokat létrehozókat, a médiaszemélyiségeket, hízelegnek a gazdagoknak. Mi alapján dönti el valaki, hogy ki szimpatikus számára és ki nem? Hogyan viszonyulunk másokhoz?

„A minősítő másságszemlélet az emberi minőség megítélésekor nem érvényesíthető”- mondja Illyés Sándor, mi emberek mégis megítéljük az embert is!!! Például már az alapján, amilyen a külseje, máris eldöntjük, hogy jó ember vagy nem. Ez helytelen!

Ha olyan tulajdonsága miatt ítélem el az embert, amiről nem tehet pl. fogyatékoság, származás, akkor mindenképpen helytelen, ha negatív diszkriminációban részesítem.

Más a helyzet akkor, ha valaki erkölcsstelen cselekedetet hajt végre, pl. lop, öl, csal, akkor véleményt mondhatok róla, (akár még előre is), ha számomra fontos az a meghatározás, hogy csak addig lehet valaki szabad cselekedeteiben, amíg nem okoz kárt másoknak.

Az előítéletes másságszemlélet legtöbbször ésszerű indokokat keres a negatív érzelmek indoklására, de nem igazán elfogadhatóak. Az ember szociális egyenlőségét sértő látásmódot a szociálpszichológia stigmatizációnak nevezi. Allport írt arról, hogy az előítéletekre korlátozódó másságszemlélet milyen különböző viselkedésformákat produkálhat:

„I. Szóbeli előítéletesség. II. Elkerülés. III. Hátrányos megkülönböztetés, IV. Testi erőszak. V. Kiirtás. Társadalmi szinten tehát nagyon eldurvulhat a másságszemlélet. A jog nélkülözhetetlen eszköz a diszkriminatív megnyilvánulások visszaszorításában. Az 1998. évi XXVI. törvény egyenlő jogokat, egyenlő bánásmódot biztosít az országunkban élő fogyatékos emberek számára, és tiltja a fogyatékos emberek diszkriminatív megkülönböztetését. Ez sokat segíthet a fogyatékos emberek elszigeteltségén, társadalmi beilleszkedésén. A mikroközösségekben, a személyközi kapcsolatokban azonban a jog hatása gyengül, és a fogyatékos emberek elzárkózással találkozhatnak.

Mióta az általános iskolákba beintegrálták a könnyebb testi fogyatékkal élőket a nem fogyatékkal élők közösségébe, a nem fogyatékkal élők sokkal elfogadóbbak lettek a mássággal kapcsolatban. Azáltal, hogy a fogyatékkal élők már nem elszigetelten tanulnak az egészséges gyermekektől távol, mindannyian értékesebb emberekké válnak, mert megta-

nulják gyermekkorban elfogadni, tisztelni egymást. Mi lehet a helyes út az előítéletek megszüntetésére? „A diszkriminálással szemben a legcélszerűbb lépéseknek azok látszanak, ha az embereket felvilágosítjuk (új ismeret), annak alapján az emberek új értékeket (érték) alakítanak ki, az értékek alapján viselkedésük megváltozik, új tapasztalatokra tesznek szert.”

Arisztotelész szerint a nevelés, az önnevelés és a pedagógiai nevelőmunka szinte művészet. Ez alapján a szülők és a pedagógusok felelőssége óriási. A helyes útra kell terelnünk a gyermekeket, az erkölcsi értékek megismertetésével, az erényes cselekedet gyakoroltatásával el kell érniük azt, hogy boldog, elégedett felnőttek váljanak a gyermekekből, akik meghatározó tagjai lesznek jövőnk társadalmának. S ebbe az is beletartozik, hogy meg kell tanítanunk nekik, fel kell világosítanunk őket arról, hogy mennyire fontos mások, a tőlünk különböző emberek elfogadása. El kell érniük, hogy új értékeket alakítsanak ki, tudjanak változni jó, helyes irányba, s alkalmazni is tudják azt, amit helyes cselekedetként megismernek, gyakorolják ezeket, így szerevve új tapasztalatokat.

Nagyon sok lehetőségünk van erre. Felhívhatjuk a gyerekek figyelmét a különböző szervezetek által rendezett kiállításokra, előadásokra pl. Láthatatlan Kiállítás Budapest - Bízz vakon! - amikor az érzékeid vezetnek; Budapest Cigány Fesztivál, Zsidó Nyári Fesztivál, Paralimpiai Játékok; különböző művészeti alkotásokra pl. Szájjal és Lábbal Festő Művészek Egyesületére stb.

Találhatunk olyan filmművészeti alkotásokat, amelyek ezekről a másféle emberekről szólnak: Életreválók(2011).

Fónagné T. Edit

NE LEGYEN TABU A RÁK!

Ezúton szeretném felhívni a lányok, asszonyok figyelmét a mellvizsgálat fontosságára. A prevenció nagyon fontos, mert az idejében észrevett elváltozásokat a mellben még lehet gyógyítani.

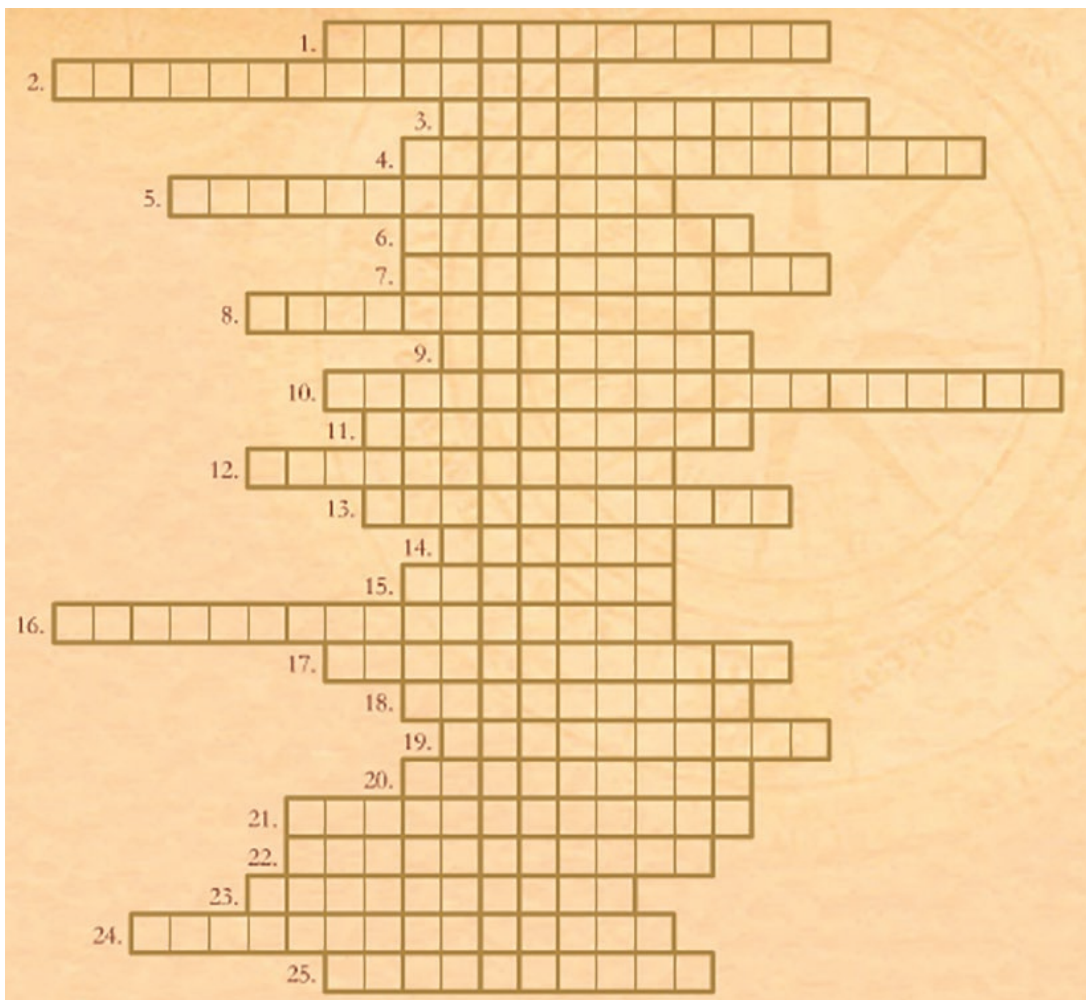
Egy pozitív példa: 2014. október 8-án észrevettem a bal mellemben egy kis csomót. Orvoshoz mentem, aki mammográfiára küldött. A vizsgálat megerősítette észrevételem, és tovább küldtek ultrahang vizsgálatra. Biopsziát vettek és közölték velem, hogy rosszindulatú daganat. Lelkileg nagyon megviselt a hír, de eldöntöttem, hogy meg akarok gyógyulni és erős leszek. A drága családom mindenben támogattott, ami egy fél gyógyulással ért fel. 2014. december

5-én volt a műtétem. Minden rendben volt. Az orvosok felhívták a figyelmem, hogy szerencsére idejében észrevettem a bajt, nem volt áttétem, és így nagyobb az esélyem a teljes gyógyulásra. Még az utókezelések hátra vannak, de bízok benne, hogy nem lesz semmi baj.

A családom mérhetetlen szeretete és a hitem, hogy meggyógyulok sokat segít. A jó barátok, munkatársak és ismerősök jó kívánságai is erőt adnak.

Bárki, aki hasonló helyzetbe kerül és szüksége van lelki támaszra, annak szívesen segíték.

Egy monostori lakos
06-30/50-80-834



1. A húsvét ünnepkör első napja, ehhez kapcsolódó népszokáskör például a zöldághordás.
2. Március 24-én van az ünnepe, a három arkangyal egyike.
3. Tavaszi jelenség, amikor a levelek és a virágok kibomlanak.
4. A hölgyek napja ez. 1910-től ünneplik a világon március 8-án.
5. Ezen a napon emlékezünk Jézus és tanítványainak utolsó vacsorájára.
6. A szellemi ... műzójaja: Erato. Világnapja március 21-e.
7. Húsvéti népszokás. Régen főleg vízzel, ma „szagos” vízzel teszik.
8. Az 1848-as forradalom időpontjának régies elnevezése.
9. 1881. március 25-én született Bartók Béla. Egyik híres műve.
10. Minek a kezdete március 21-e?
11. Krisztus halálának követő harmadik napon történt.
12. Krisztus nevelőapja, a názáreti ács.
13. 1900. március 31-én született költő. A *Tücsökzene* és a *Huszonhatodik év* versciklusok szerzője.
14. A cigányok - talán legismertebb - nyelvjárása.
15. „Tragédia dalban elbeszélve”. Arany János a legnagyobb magyar művelője.
16. Március 29-én született a *Boldog, szomorú dal* költője.
17. Az időjárással foglalkozó tudomány, március 23-án világnap is köszönti.
18. Magyarország legnagyobb létszámú etnikuma. Világnapjuk március 19.
19. Krisztus kereszthalálának napja.
20. Március 15-e a magyar sajtó napja. Ekkor a cikkek íróit is önnepeljék. Kik ők?
21. Kosztolányi Dezső regénye, mely egy tanár tragédiájáról szól.
22. „...vizet áraszt” - népdalunk kezdősora.
23. Húsvétkor a locsolók kapják, lehet festett, viaszolt vagy patkolt.
24. Március 22-én tartjuk az élethez nélkülözhetetlen egyik őselem napját.
25. 1817. március 2-án született a *Toldi írója*. Ki ő?

Katolikus ünnep március 25-én, amikor a közösség Jézus fogantatását ünnepli. A megfejtéseket a könyvtárban lehet leadni 2015. április 22-ig, sorsolás április 24-én. A jó megfejtések között a Mono Story Terasz jóvoltából 1 db gyros tálát sorsolunk ki.