



KÉKCSEI HÍRADÓ

HELYI KÖZÉLETI LAP • VI. évfolyam, 2. szám • 2011. JÚNIUS

Ismét felragyogott a Nap

Május ... A népi kalendárium Pünkösöd havának, ígélet havának nevezi. A tavasz egyik legszebb hónapja. A természet megújul, új életre kel, energiával töltődik fel, ilyenkor nem tudunk eltelni a tavaszi virágok bódító illatával és látványával.



Május elseje háromszoros ünnep az emberek életében, a munka, a szerelem és a termékenység ünnepe.

Immár 5. alkalommal hagyományává váló „Május elsejei zenés, táncos felvonulás” volt a kis falunkban, igaz egy nappal korábban került megrendezésre az iskolai ballagások miatt. A vállalkozó kedvű táncos lányok, asszonyok pontban a déli harangszóval indultak, hogy köszöntésük a lakosság apraját, s nagyját, melyet szépen feldíszített lovas hintó kísért. Látszott az emberek arcán, hogy milyen szeretettel fogadják a táncosokat, kitárták kapuikat és süteménnyel, üdítővel, orgonával ked-

veskedtek. A fellépőket kísérők táborra is egyre csak nőtt. Eleinte az időjárás is kedvezett, szikrázó napsütés kísérte utunkat, majd nem sokkal a vége felé egy óriási zápor vetett véget a táncnak. Ezek után nagyon jól esett a finom töltött káposzta és a sü-

temény, mely a KÉK-BABÓ KFT. felajánlása volt.

Ezzel azonban a napnak még korántsem volt vége, mert az iskola tornatermében a 60-as 70-es 80-as évek hangulatát idéző díszletek között lehetet táncolni éjfélig. Volt ott májusfa, és a kort hűen tükröző Trabant és konyhaberendezés. A talpalávalót a Nap zenekar szolgáltatta. Éjfél előtt díjazásban részesültek azok a vendégek, akik az öltözékükkel ezt a korszakot a legjobban felidéztek.

Mindenki nevében elmondhatom, hogy egy igazán szép és tartalmas nap volt.

Széplakiné Pál Katalin

Tájékoztatás

Tájékoztatjuk a T. Lakosságot, hogy a Védőnői Szolgálatnál a védőnői feladatokat teljeskörűen – ideiglenesen – helyettes védőnő látja el.

A helyettesítő védőnő **Kovács Balázné Borika** kedden 8.00–16.00 óráig, pénteken 8.00–16.00 óráig tart tanácsadást, illetve látja el a védőnői feladatokat.

Németh Margo:

Drága kis falum

Homokdombok közt
Szunnyadó kis falum.
Bágyadt lombokkal
Integető poros akácok,
Bárhová is visz az élet,
Szívem elindul felétek,
Álmaimban hazajárok.

A szegénység pironkodik,
Sötét árnyat vet a házra.
Had húzódjak meg pihenni,
Elfáradtam, lefeküdnék,
Sárral döngölt, hús szobádba.

A komódon kopott lomok,
Törött szárnyú gipszangyalok.
A „nincsből” drágán vett kincsek,
Forrón cseppen könnyem rájuk,
Fájón veszem kézbe mindet.

Zokog a múlt, fáj a jelen,
Míg életemet számba veszem.
Emlékszem, mint félős gyermek,
A fa mennyezet rajzolatában,
Reám vicsorgó ördögöt láttam.

Anyám csitított, ha féltem,
Az ágy alá mindig benéztem.
Megállt az idő itt benn a házban,
Most jó az emlékezés magánya,
Nem vágyódom társaságra.

Melegített téglát, ha fáztam,
Kendőbe csavarta fagyos lábam.
A szoba közepén áll az asztal,
Hol koporsójában álmát aludta,
Hiába hívtam, szólígtattam,
Hiába sírtam, nem jött vissza!
Mélyen halott itt az élet,
Falánkan habzsol az enyészet.
A kutya nyüszköl, lábhoz lapul,
Felverte a gyom az udvart,
Mind itt maradt gazdátlanul.

Bővül az Arany János Általános Iskola művészetoktatási kínálata

A 2011/2012.tanévtől további tanzsok indítása várható az Arany János Általános Iskolában „megfelelő létszámú jelentkezés esetén.”

A Demecseri Oktatási Centrum Pál Gyula Alapfokú Művészetoktatási Intézmény képzőművészeti, zene és színjátás tanzsokon várja a „Kis művész „ jelentkezőket.

A feltételekről a szülők az Arany János Általános Iskolában kaphatnak részletes tájékoztatást.

Tovább folytatódik a Liget Alapfokú Művészetoktatási Intézmény népszerű néptánc tanítása is az alsós tanulók számára. A Liget Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és Szakképző Iskola 2011/2012.tanévtől a kékcesei Arany János Általános Iskolába helyezi székhelyét. A Nyír-tánc KHT fenntartásában működő intézmény tovább bővítette oktatási kínálatát. Megfelelő létszámú jelentkezés esetén szakképzéseket szervez a kékcesei Arany János Általános Iskolában. Kérem figyeljék majd a tanfolyamaikról szóló hirdetéseket.

Kiss Gyuláné művészeti vezető így mutatja be a Pál Gyula Alapfokú Művészetoktatási Intézményt: A Demecseri Oktatási Centrum Pál Gyula AMI 2002-ben alakult.

2006-ban vette fel egykori rajztanárának, Pál Gyula festőművésznek nevét, aki 1957-től volt a demecseri általános iskola, majd a főiskola rajztanára. A 2010/2011-es tanévben összesen 634 növendékünk van zene, tánc, képző, szín-, és bábművészeti ágon. Tanmeneteink a helyi adottságokhoz igazodnak. Növendégeink minden művészeti ágon kiválóan szerepeltek nemzetközi, országos, illetve regionális versenyeken. Táncosaink, színjáték tagozatos növendégeink és a Fúvószenekarunk Szabolcs-Szatmár-Bereg Megye városnapjain, falunapjain rendszeresen szerepelnek.

Legjobb eredményeink: moderntánc országos II.helyezet, néptánc regionális I. helyeztet, fuvola tagozatosaink nemzetközi II. helyeztet értek.

Fúvószenekarunk arany minősítést szerzett 2010-ben.

Demecser Város és a környező települések karácsonyi koncertjét minden évben a Pál Gyula AMI adja. Szlovákiában tűzzománc- és kerámia csoportunk I. és második helyeztet ért el.

A 2009-es Világörökség Kincsei kiállításon a tűzzománc tagozatos növendégeink képe kiállításra került és díjazásban is részesült.II. helyeztet és különdíjat kaptak növendégeink a „Kincsem”Országos Képzőművészeti Pályázaton.

Az Egri Tűzzománc Biennálén pedig II. és III. helyeztet értünk el.

Minden évben részt veszünk az aktuális versenyeken, aktívan bekapcsolódva az alapfokú művészeti oktatás körforgásába. Az Országos Weöres Színjátékos Fesztiválon bronz minősítést kaptunk idén áprilisban.

A Liget Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és Szakképző Iskola már öt éve működik és dolgozik Kékce településen.

A 2011/2012-es tanévtől a néptáncoktatás mellett új kínálatl, szakképzési évfolyamok indításával szeretnénk színesíteni intézményünk oktatási palettáját. Megfelelő számú jelentkező esetén egészségügyi és szociális területen alkalmazható OKJ-s képzések indítását tervezi intézményünk.

Természetesen a művészetoktatást (néptánc) is tovább folytatja iskolánk a már megszokott színvonalon. Az idei tanévben végzett szorgalmas munka gyümölcseként elkészült műveket mutatták be a néptáncos tanulók 2011. június 8-án az általános iskolában a Liget Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és Szakképző Iskola évről-gálaműsorán a megjelent szülők és hozzátartozók nagy öröme.

A Pál Gyula Alapfokú Művészetoktatási Intézménybe a Kékcsén tanuló diákok 2011. szeptemberében iratkozhatnak be színjáték, képzőművészet, citera és zongora tanzsakra.

Dr. Debreczenszki Julianna

Írtsuk a parlagfüvet!



A parlagfű Magyarország szerte elterjedt gyomnövény. Sokan szenvedünk a pollenjétől, ezért fontos tudnunk, hogyan védekezhünk hatékonyan ellene. A tudatos védekezésre való felkészítést segítette elő az E-Misszió Természet-és Környezetvédelmi Egyesület (Nyíregyháza, Szabolcs u. 6.) munkatársa által – 2011. június 15-én az Arany János Általános Iskolában – tartott előadás.Varga András, aki a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetemen földrajz szakon szerezte tanári diplomáját – népes hallgatóság előtt elmondta többek között, hogy a növény Észak-Amerikából származik, ahonnan gabonaszállítmányok révén került át Európába. Napjainkban a parlagfűvel leginkább fertőzött három régió Európában: a Rhóne völgye (Franciaország), a Pó síkság (Észak-Olaszország), s az összes közül a legfertőzöttebb: a Kárpát-medence azon belül Magyarország.

A parlagfű elleni védekezés több módjára hívta fel a figyelmet.

1. Kézi gyomlálással tövestől kihúzzuk a növényt. Ott alkalmazható, ahol kevés számban jelenik meg ez a gyom.
2. Virágzás előtti kaszálás, közel a növény tövéhez.
3. A művelés alá nem vont terület gyepesítése, kaszálása
- 4.Vegyszeres gyomirtás

Az előadó is felhívta továbbá a figyelmet arra, hogy a parlagfű az egyetlen olyan gyomnövény, melynek irtását törvény teszi kötelezővé. A parlagfű irtását elmulasztókat bírság kiszabásával szankcionálja az állami növényvédelmi hatóság és az önkormányzat jegyzője!

A parlagfű elleni védekezésről tartott előadás része volt a Vidékfejlesztési Minisztérium által „Parlagfűmentes település” címmel meghirdetett pályázatnak. Önkormányzatunk eredményesen pályázott az Önkéntesség Európai Éve program keretében meghirdetett parlagfű mentesítési felhívásra. A Vidékfejlesztési Minisztérium 249 800 Ft-tal támogatta a parlagfű irtásához nélkülözhetetlen motoros fűkaszák beszerzését.

dr. Debreczenszki Julianna jegyző

Osztályonként mutatkoztak be a tanulók. Az első osztályosok népi játékokból összeállított játékfűzést mutattak be „Kezdődik a mulatság ...” címmel. A népi játékok oktatása kiemelt jelentőséggel bír iskolánk tananyagában, hiszen a gyerekek ezek segítségével játékosan sajátíthatják el a táncos alapokat. A másodikosok „Katonásdi” címmel mutattak be játékfűzést és ugrós táncokat. A harmadik osztályosok Mezőföldi ugróást, lassú és friss csárdást táncoltak, a negyedikesek pedig Sárközi verbunkot és ugróásokat mutattak be. Felkészítő tanáraik: Kovács Borbála és Éder Róbert.

A szülők hatalmas tapssal jutalmazták a gyerekeket, akik a műsor végén a négy osztály közösen egy finálé produkció keretében Moldvai és country táncokkal zárták a délutánt.

Spisák Krisztina

Liget A.M.I. és Szakképző Iskola igazgatója

Elbúcsúztak a 8. osztályosok

2011. június 18-án tanévzáróval egybekötött ballagási ünnepség volt az Arany János Általános Iskola és Óvodában. Nagy Ferencné Igazgató Asszony beszédében elmondta, hogy a 2010/2011. tanévben 165 tanulója volt az intézménynek, akik elsőként vehették birtokba 2010. szeptember elsején az új iskola épületet. Az intézmény eredményes évet zárt, tanulói szép sikereket értek el a kistérségi és megyei versenyeken. Ezt tanúsította az a sok-sok jutalomkönyv, melyeket a jutalmazottak nem kis büszkeséggel vettek kézbe. Az Integrációs Program tovább folytatódott a tanévben, melynek köszönhetően sok-sok élménnyel gazdagabban bocsátja az iskola a nyári szünetre a diákjait.



Az Arany János Általános Iskola 2010/2011. évben balgató diákjai

Osztályfőnökök : Tara Ilona és László Mihályné

Bacsikai Zsolt	Horváth Herold
Bacsó Szimonette	Horváth Júlia Eleonóra
Balogh Ferenc Alex	Kiss Krisztián
Dolhai János	Lakatos Győző
Farkas Richárd	Lakatos János
Hamza Attila	Oláh Anita
Hamza Attila	Oláh Dávid
Horváth Jonatán	Szabó Noémi
Hamza Zsolt	Szabó Zsolt
Horváth Dávid	Varga Anett
Horváth Eduárd	Volkó Dalma Kitti

Elbúcsúztak a nagycsoportosok

Első alkalom volt a tanévzárók alkalmával, amikor a három éves apróságok saját csoportjukban készülhettek az óvodai évről. Aki tanév elején látta őket, nem hitt a szemének. „Milyen szépen verseltek, báboztak, énekeltek, táncoltak!”

„Három éves voltam, mikor elindultam...”, és az évvégére milyen ügyes lettem!

Kövezték őket a középső csoportosok, akik bemutatták, mire képesek a nagyobbak. Ők már két év eredményeivel kápráztatták el a vendégeket. Felkészülten, fegyelmezetten, és jókedvvel adták elő verseiket, meséiket, dalaikat.

Ünnepélyes keretek között búcsúztak nagycsoportosaink. A tanul versekkel, dalokkal, körjátékokkal bizonyították tudásukat, talpraesettségüket. Bemutatásra került az „Ovifesztiválon” előadott néptánc is, melyet vastappsal köszöntöttek a vendégek. Tudásukat, ügyességüket igazolta a „Brémai muzikusok” című mese bábelőadása, mely óriási sikert aratott. Az iskolába indulók búcsú versekkel köszöntek el az óvoda dolgozóitól. Vidáman, felszabadultan, az iskola-élettségéről biznyságot téve álltak helyt az évről ünnepélyükön.

Búcsúzóul az óvoda dolgozói a szülőkkel közösen megajándékozták, és meglepték őket egy közös vendéglátással. Kívánunk nekik sok sikert az iskolakezdeéshez, a szülőkknek pedig sok-sok örömet, türelmet és kitartást a gyermekeikhez.

„Mosolyogj, óvó néni, mosolyog az ég is, meghajol a búza, meghajolok én is.

Beérett a munkád arany koszorúja, Te voltál a napfény, Mi pedig a búza.”

Rinkó Istvánné, intézményegység vezető

VERSENYEZTEK TANULÓINK

Az iskolai munka „velejárója”, hogy a tanulók különböző tanulmányi, sport és ügyességi versenyeken mérjék össze tudásukat. Nincs ez másképp iskolánkban sem. A tanév során több helyi, iskolaszövetségi és megyei verseny adott lehetőséget a megméretésre. Büszkék vagyunk arra, hogy tanulóink évek óta helyt állnak és szép sikereket érnek el ezeken a versenyeken.

Helyi, iskolai versenyt hirdettünk az alsó tagozatosoknak. A „Szépiró versenyen” Szalai Flóra (1.o.), Gaál Éva (2.o.), Bodnár Bálint (3.o.) és Volkó Anita (4.o.) munkáját találták a legszebbnek. „Ébred a természet” címmel rendezett rajzversenyen Gerzsenyi Anna Sára (1.o.), Gaál Éva (2.o.), Harcsa Zoltán, Nagy Patrik (3.o.), Tóth Evelin, Zelei Tibor (4.o.), valamint lehetőseget a megméretésre értékelték a gyerekek és nevelők a legjobbnak.

A Pátróhán megrendezett „Verses mesemondó versenyen” Dienes Dávid, Tarapcsák Nóra (1.o.), Lakatos Klaudia (2.o.) és Sinka Martin (4.o.) tanulók képviselték iskolánkat.

A dőgei „Anyanyelvi versenyen” Szalai Flóra (1.o.), Bodnár Bálint (3.o.) és Tarapcsák Vivien (4.o.) szerepeltek szép sikerrel.

Több matematika verseny kínált lehetőséget a bizonyításra, melyeken már „törzsvendégnek” számítottunk. Ilyen a megyei Zrínyi Ilona matematika verseny, valamint a kicsik „Bukisitörő”-je. Résztvevő tanulóink: Gaál Éva (2.o.), Bodnár Bálint, Nagy Patrik (3.o.), Bodnár Péter, Kiss Krisztián, Pál Sándor, Tarapcsák Vivien (4.o.), Dienes Dániel, Kropok Dániel, Bakos Kinga (6.o.), Bojza János, Hajdu Levente, Jónás Dávid, Pál Dániel (7.o.)

A komorói „Kis matematikusok” versenyén az alsó tagozatos tanulók mutathatták meg ügyességüket: Gaál Éva (2.o.), Bodnár Bálint, Nagy Patrik (3.o.), Bodnár Péter, Horváth Krisztián, Pál Sándor, Tarapcsák Vivien (4.o.)

A Kisvárdán megrendezett „Véteszi Géza matematika versenyen” szintén a kisebbek mérhették össze logikájukat: Bodnár Bálint, Nagy Patrik (3.o.), Horváth Ervin (4.o.)

A területi „Alapművelési versenyen” 6 tanuló képviselte iskolánkat: Horváth Ervin, Horváth Krisztián (4.o.), Dienes Dániel, Kropok Dániel (6.o.), Jónás Dávid, Pál Dániel (7.o.)

Informatika versenyen is szépen szerepeltek tanulóink Kisvárdán és Dögén. Mindkét helyen Jónás Dávid (7.o.) és Dolhai János (8.o.) tanulók értek el jó eredményeket.

Az idei tanévben Gégény adott otthont a „Katasztrófavédelmi versenynek”, ahol az 5 fős iskolai csapatunk ügyesen teljesítette a feladatokat. A csapat tagjai: Bacsikai Zsolt, Farkas Richárd, Dolhai János, Szabó Zsolt (8.o.), Bojza János (7.o.)

Kisvárdán az „Ügyességi kerékpáros iskolai kupán” a nagy fiúk mutathatták meg ügyességüket: Bacsikai Zsolt, Farkas Richárd, Dolhai János, Szabó Zsolt (8.o.) A TIT által szervezett „megyei történelem versenyen” első alkalommal vettek részt tanulóink: Jónás Dávid, Hajdu Levente (7.o.), Kiss Krisztián (8.o.)

Szintén első alkalommal indultak a tanulók a Nyírkarászban megrendezett „feszisz.hu” iskolaszövetségi versenyen, ahol a 6. osztályosok 2 csapattal vettek részt az igazán jó hangulatú vetélkedőn. A csapatok tagjai: Bakos Kinga, Csáki Dorina, Dienes Dániel, Kropok Dániel, Pál Balázs és Puskás Csaba.

Tiszakanyáron angol nyelvi versenyen iskolánkat 7 tanuló képviselte: Czinger Kamilla, László Dóra, Potyók Renáta (5.o.), Bakos Kinga, Dienes Dániel, Kropok Dániel (6.o.), Zelei Kitti (7.o.)

Nyírbátorban a „Kis történelem” versenyen Dienes Dániel, Kropok Dániel (6.o.) és Kiss Krisztián (8.o.) tanulók adtak számot tudásukról.

Évek óta Petneháza ad helyet a „Humán műveltségi” versenynek. Iskolánk csapatának tagjai: Bakos Kinga, Csáki Dorina, Dienes Dániel és Kropok Dániel 6. osztályos tanulók igazán szépen szerepeltek. Ugyanígy zajlott az angol nyelvi verseny is. Iskolánkból lányok mutatták meg tudásukat: Czinger Kamilla, Potyók Renáta (5.o.), Harcsa Ágnes, Zelei Kitti (8.o.)

A versenysorozat méltó befejezése volt a szabolcsveresmarti Tó-túra, ahol a kereköző gyerekek a Rétközi tó körül tekerhettek biciklijükkel. Iskolánk ügyes kerékpározói voltak: Dienes Dániel, Kropok Dániel, Puskás Csaba, Pál Balázs (6.o.), Bojza János, Hajdu Levente, Pál Dániel (7.o.), Bacsikai Zsolt, Dolhai János, Kiss Krisztián, Szabó Zsolt (8.o.)

Örülünk tanulóink sikereinek, gratulálunk nekik, és természetesen köszönet illeti az őket felkészítő nevelőket is: Áncsán László, Kovács Mónika, Borkuné Gubik Éva, Kovácsné Szemán Zsuzsa, Gergely Istvánné, László Mihályné, Gerzsenyi Béláné, Nagy Enikő, Juhász Józsefné, Nagy Ferencné, Kondisz Péterné, Zámbo Józsefné, Tara Ilona

Nagy Ferencné, igazgató

A szépkorú Aros Józsefné született Háda Piroska köszöntése

Piroska néni 1921-ben látta meg a napvilágot, Kékcсэн. Iskoláit is Kékcсэн végezte el. 13 évesen már dolgozott, amire nagyon büszke. Az Aros Józseffel Tiszakanyáron 1946-ban kötött házasságából két gyermeke született, Karsci és Marika. Fiatalságára szívesen emlékezik. A boldogság mellett Piroska néni nehéz pillanatokat is átélt, de mint mondta, élni akarása, ereje átsegítette a megpróbáltatásokon. Élete nagy ajándéka, hogy mindennapjai ma is családja körében zajlanak. Memóriája, lendülete uno-

kái szerint is 90 éves korát meghazudtoló.

Az örök fiatalságra sokunk áhítozik, de kevesen tudjuk mit tegyünk érte. Piroska néni szerint a titok a sok-sok munkában, tenni akarásban rejlik. Születésnapját népes családja körében ünnepelte, melyet felejthetetlennek nevezett. Gyermekei, hat unokája, 8 dédunokája és a többi családtag köszöntötték szeretettel. A meghatottságtól könnyek szöktek a szemébe. Azt mondja a világon semmi sem keseríti el, minden egyes új napon örömmel ébred.

Születésnapján Kékcse Község Önkormányzata képviselőiben Szekeres Katalin polgármester, Harcsa Bertalanné alpolgármester és dr. Debreczenszki Julianna jegyző köszöntötték s adták át a Szépkorút köszöntő Emléklapot.



Harcsa Bertalanné
alpolgármester

Életéért- egészségéért mindenki maga tehet..

Gulyásné Gina vagyok és minden hétfőn és szerdán este a helyi Arany János Általános Iskola szép, új tornatermében én mozgatom meg a környék fitt hölgyeit.

Hogyan is lett belőlem fitness oktató? A tinédzser korom elején hormonzavar következtében kb. 30 kg-ot felszedtem. Hiába tettem sikeres felvételt a főiskola testnevelési műveltségi területére nem a mozgásom, hanem a kinézetem alapján különböztettek meg. A 4. év végére minden önbizalmam elvesztve óriási titokban jelentkeztem egy aerobic oktatói tanfolyamra és amennyit csak bírtam edzettem, hogy minél több dolgot elsajátítsak. Rájöttem, hogy ezt nekem találták ki, és hogy a legjobb bizonyíték a szakmai tudásomra saját magam leszek, hiszen először saját magam kell lefogyasztanom. Össze is jött és ma már minden új vendégemnek büszkén mutogatom a régi képeimet, hogy maximálisan tudom, mit éreznek és milyen nehéz visszanyerni a nőieségét valakinek. Azt is tudom milyen nehéz a terhesség után, mint lelkiileg, mint testileg összednie magát az embernek.

Amikor a lányok megkerestek, hogy szeretnék, ha órát tartanék Kékcсэн, örültem neki. Szerencsémre nem akartak mást, hiszen már hallottak rólam és tudták milyen sok dombrádi hölgyet tornáztattam meg. Kezdetben csak egy óra alapórával, most pedig 1,5 óra kőkemény bootcamp power aerbic-kal. Ahogy fogytak a lányok úgy nőtt az én önbizalmam is és egyre jobban nyertem vissza, mind a testi, mind a lelki formám. Rendkívül büszke vagyok rájuk, hiszen februárban kezdtünk és azóta az idősebb korosztály is nagyon jó kondira tett szert. Nem ritka a 10-15 kg-os fogyás sem. Mikor megkérdezem, ki miért jár, eltérő válaszokat kapok: van aki fogyni szeretne, van aki csak ilyenkor tudja elfeledni a napi gondokat, van akinek fáj a háta, dereka és az orvos ajánlotta és van aki csak vonzó szeretne maradni a párja számára.

En azt mondom soha nem késő elkezdni.

Az egyik legfontosabb dolog az, hogy nem kell megijedni, hanem ki kell tartani. Az új vendégekkel igyekszem külön foglalkozni, hogy ne riadjanak el. Az óratípusnak, amit tartok nagyon hamar eredménye van, de ezt sem, mint semmit az életben nem adnak ingyen. A fogyásért meg kell dolgozni! Az óra 4 részből áll: bemelegítés, zsírégetés, erősítés, levezetés. Elveim közé tartozik a fokozatosság és az óvatosság is. Mindenki csak annyit, amennyit jónak érez, mozogjon. Vigyázok mindenki egészségére, hogy lehetőleg mindenki sérülés nélkül távozzon. Nem szeretném, ha bárki utálattal jönne órára. Azért jöjjenek mert hiányzik, de nagyon!!! Nagy hangsúlyt fektetek a gerincetomrára, hiszen itt Magyarországon népbetegség és ebben nemcsak a napi rutin, hanem a mozgásszegény életmód is felelős. Egyszer az egyik vendégem elmesélte, hogy napi szinten pakol, mégis izomlása van az 1 kg-os súlyzóasztól miért van ez? A válasz egyszerű: mert ilyenkor mélyizmokat is megmozgatunk a test minden részén, amihez nincs ő hozzászokva. Az órám minden izomzat meg van mozgatva.

A torna és ezzel a tudatos életmód meg-

hosszabbítja az életünket minimum 7 évvel. Persze ez nem csak azt jelenti, hogy ha már lefogytam nem kell többé mozognom, hanem azt hogy a heti tevékenységeim közé mindig beiktatom a mozgás valamilyen válfaját minimum hetente 2-szer 1 óra erejéig. Senki ne gondolja azt, hogyha valaki vékony nincs szüksége mozgásra. Mindenkinek van korosztálytól és nemtől, kinézettől függetlenül. A tudatos életmóddal és a mozgással nagyon sok betegség megelőzhető. Ilyenek például a vénás, visszeres megbetegedések. A mozgás hatására termelődő endorfin pedig a depresszió természetes ellenszere. A nagymértékű elhízás pedig köztudottan magával hozza a magas vérnyomást. Sokan töltöttek már ki különböző egészséggel kapcsolatos kérdőíveket. Minden ilyen kérdőívben visszatérő kérdés, hogy Ön mikor és mennyit mozog? Nem véletlen. Mint már említettem nagyon sok betegség kialakulása késleltethető, akkor miért várjuk meg, hogy kialakuljon? Tegyük ellene, és ha van segítség, akkor fogadjuk el. Csapatban (főleg az, ha egy vidám és összetartó csapat) sokkal könnyebb!

Gulyásné Gina

Megérdemelt nyugdíjasévek

Az Arany János Általános Iskola és Óvoda két dolgozója elmondhatja, hogy elérte a megérdemelt nyugdíjas éveket. Aros Jánosné Etelka óvó néni 1976. januárban kezdte munkáját az óvodában képesítés nélküli óvónőként, majd megszerezte diplomáját. Férjével, aki gépészmérőként dolgozott a helyi termelőszövetkezetben Cigándról költöztek Kékcse. Szolgálati lakást kaptak, majd építkeztek, s végleg letelepedtek községünkben. Etelka óvónőként szeretettel, nagy szorgalommal végezte munkáját. Soha semmilyen feladattól nem hátrált meg, tanfolyamokon képezte magát.

Igazi közösségi emberként, jóságos óvó néniként.

Juhász Péterné mindenki Kati nénije - az általános iskolában helyettesítőként dolgozott 1989. novemberétől, majd 1991-től főállásban takarította az iskolát, hogy a gyerekek szép, tiszta környezetben végezhesék munkájukat. Hosszú éveken át vállalta a tantermek fűtését, fáradságot nem kímélve hajnalok hajnalán.

Mind kettőjüknek kívánok jó egészséget a megérdemelt nyugdíjas évekhez.

Nagy Enikő