

# Jánoshidai Híradó

**POLGÁRMESTERI  
HIVATAL**

5143 Jánoshida,

Fő út 28.

57/558-060

[www.janoshida.hu](http://www.janoshida.hu)

Önkormányzati lap

150 Ft

XII. évfolyam 4. szám 2009. október

## 1956 - gyerekek, ártatlan emberek a forradalom sodrában



### Szentkúti Ferenc: Hősköltemény egy pesti srácról

Te napköziben nevelkedett  
apró kamasz,  
Te, akinek élete mindössze  
vagy tizenöt sivár tavasz.  
Te, akibe már az A.B.C.-vel  
tömték az ideológiát,  
A szovjet tankok vad tüzeben  
zengted a szabadság dalát.

A tankok acél záporában  
sem remeggett gyenge kezed.  
Bátran markoltad meg  
a géppisztolyt,  
és szórtad rájuk a tüzet.  
Kicsiny szíved tán összerendezte,  
de lábad bátran szaladt.  
Kezedből nyugodt, biztos ívben  
repült a benzines palack...

Te pesti srác, te hősök hőse  
ontottad drága véredet,  
s a kivívt szent szabadságban  
megkaptad érte béredet.  
Te kicsiny bajtárs, -  
esküszünk, hogy  
megvédjük ezt a drága vért,  
mert nem lehet, hogy  
kicsiny szíved  
hiába ontott annyi vért...

Te pesti srác,  
Te napköziben nevelkedett  
apró kamasz!  
Te, akinek élete mindössze  
vagy tizenöt sivár tavasz.  
Téged, ki ezt a drága életed  
hazáért így adtad oda,  
amíg magyar él a földön:  
nem felejtünk el soha!

### Benjámin László: Elesettek

Lánctalpakon, egyenruhában jött a HALÁL értetek.  
Szerelem, munka, remény, jó és rossz már tőletek elvétel.  
De már emlékektől is veszik el a becsület.

Élők és holtak: fosztogatóknak Titeket gyaláz, aki  
Ezt a szomorú országot utolsó kincseitől akarja megfosztani.  
Hát jöjjön a lánctalpas hatalom! Szívünket fossza ki!

Ágyúszó, könnyűzene búcsúztatja az elesetteket, nem sírás.  
Mi lesz velünk? Már csak a sírban a szabadulás?  
Nincs felelet. Csak a vér van, csak a gyász.



*Jánoshida Község Képviselő-testülete tisztelettel meghívja a község lakóit  
az 1956-os megemlékezésre.*

*2009. október 23-án 10 órakor ünnepi műsor a Faluházban az általános iskolások előadásában,  
11 órakor ünnepi megemlékezés és koszorúzás a kopjafánál.*

*November 1-jén 9.30 órakor szentmisére, majd 10.30 órától mécses gyűjtásra várunk mindenkit  
a világháborús emlékműveknél.*

## Önkormányzati hírek

### Jánoshida Községért Kulturális, Oktatási és Sport Közalapítvány számveteli beszámolója 2008. évről

Induló pénzkészlet:	942.984.-Ft
Bankszámlán	514.454.-Ft
Készpénzben	128.530.-Ft
Betétben	300.000.-Ft
Ezen összeg 2008. évben az alábbiak szerint:	526.646.-Ft-tal növekedett
SZJA 1%	437.744.-Ft
Támogatások összege (magányszemélyek):	85.000.-Ft
Kamat	3.902.-Ft

**Bevétel összesen az előző évi pénzmaradvánnyal együtt: 1.469.630.-Ft**

#### Kiadások részletezése:

Napsugár Óvoda támogatása:	167.730.-Ft
Faluház rendezvények támogatása	192.054.-Ft
Falunapi rendezvény támogatása	40.000.-Ft
Útiköltségek (színház és citerazenekar emlékműsor Tiszakécske)	60.600.-Ft
Tagdíj (Jászok Baráti Köre)	5.000.-Ft
Virtusvetélkedő (erős emberek)	23.156.-Ft
Verseskötet támogatása (Szilágyiné)	20.000.-Ft
Kamarakórus támogatása	7.425.-Ft
Karácsonyi megemlékezés	24.181.-Ft
Kirándulás támogatása	165.950.-Ft
Működési költség (telefon, posta, úti költség)	15.000.-Ft
Banki jutalék	7.444.-Ft
<b>Összes kiadás:</b>	<b>728.540.-Ft</b>
<b>Maradványunk, vagyunk év végén:</b>	<b>741.090.-Ft</b>

A betéteket és a kiadásokat összevetve kitűnik, hogy mintegy 202 ezer forinttal többet költöttünk 2008. évben, mint a folyó évi bevételünk volt. Bevételeink jelentősen csökkentek, valójában csak a SZJA 1% nevezhető számottevőnek.

Ezzel szemben nőttek a támogatási igények az alapítvány felé, melyeket nyilvánvalóan egyre kevésbé tudunk kielégíteni. A kiadások részletezéséből kitűnik, hogy zömében a rendezvényeket támogattuk és nem intézményeket. A Faluház a Dalostalálkozó megrendezéséhez kapott jelentősnek mondható támogatást 151.550,-Ft összegben. Támogattuk a farsangi, a nő-

napi és a szüreti ünnepeket. A falunapi műsorok közül a Tiszakécskei Citerazenekar fellépését 40.000,-Ft-tal segítettük, és egy 40 fős csoportnak a tiszakécskei jubileumi műsoron való részvételét támogattuk. Alapítványunk a múlt évben is több ízben szervezett színházlátogatást, egy esetben vállaltuk az útiköltséget a szolnoki Szigligeti Színház előadására. Ugyancsak útiköltségét fedeztük a virtusvetélkedőknek. A kuratórium valamennyi tagja jó szívvel és egyhangúlag támogatta Szilágyiné Betti verseskötetének megjelenését. A kirándulás helyszíneiről a helyi újságnak számot adtunk.

Költségvetési támogatást sem a központi szervektől, sem pedig a helyi önkormányzattól nem kaptunk. A tisztségviselőknek tiszteletdíjat nem fizettünk. Közalapítványunk kulturális, oktatási közhasznú tevékenységet folytat, ezzel községünk jó hírnevét gyarapítottuk.

Jánoshida, 2009. október 07.

*Molnár Istvánné*

#### Alapítványi tájékoztató

A Jánoshida Községért Kulturális, Oktatási és Sport Közalapítvány tájékoztatja az adófizető támogatókat, hogy a 2008. évben befolyt 437.744,-Ft SZJA 1%-át az alábbiak szerint használtuk fel:

Napsugár Óvoda fejlesztési eszközeire	150.000.-Ft
Kulturális rendezvényre (Dalostalálkozó)	150.000.-Ft
Tartalék (Jánoshida történetének feldolgozásához és megjelentetéséhez)	137.744.-Ft

#### Köszönjük a támogatást!

*A kuratórium nevében: Molnár Istvánné elnök*

#### FELHÍVÁS

„Akikre büszkéek vagyunk...”



Felhívjuk kedves olvasóink figyelmét, hogy karácsonyi ünnepi számunkban szeretnénk bemutatni az idei évben végzett friss diplomásainkat. Kérjük, hogy aki most szerezte meg diplomáját, vagy tud olyanról, aki friss diplomás, jelezze a szerkesztőség felé. A diplomásokat pedig kérjük, hogy fényképet és néhány soros bemutatkozást juttassanak el hozzánk.

*A szerkesztőség*

**2009. október 1-től két településőr dolgozik községünkben, akikhez az alábbi telefonszámokon lehet fordulni:**

Turóczi Attila: 70/267-23-51

Varga István: 70/267-23-52

## Önkormányzati hírek

### eTanácsadó

Az önkormányzat és a Miniszterelnöki Hivatal között létrejött támogatási szerződés értelmében Pintér Krisztina elvégezte az eTanácsadó tanfolyamot, mellyel szakmai segítséget tud nyújtani az elektronikus ügyintézésben hozzá fordulóknak a településen működő eMagyarország Ponton. A megszerzett ismeretek továbbítására szeptember folyamán 5 alkalommal került sor ismeretterjesztő előadás megtartására, melynek fő célja az volt, hogy az érdeklődő lakosság számára információkat szolgáltatson az Internet világáról, az elektronikus ügyintézés lehetőségeiről, előnyeiről, gyakorlatáról.

**Az „e-közszolgáltatásokról mindenkinek” című előadás fő témái az alábbiak voltak:**

- Az Információs társadalom jellemzői, aktualitása
- Bevezetés a számítógépek világába
- Internetes alapismeretek
- e-közszolgáltatások fajtái, előnye, gyakorlati megvalósulása
- Ügyfélkapu létrehozása, használata, előnyei



Az alábbiakban szeretnénk ízelítőt adni az olvasóknak az Ügyfélkapus rendszerről szóló előadásból.

#### Ügyfélkapu létrehozása, használata:

Az Ügyfélkapu a köz- ill. államigazgatási szolgáltatások igénybevételéhez szükséges elektronikus azonosító, rajta keresztül kapcsolatba léphet e-ügyintézését nyújtó intézményekkel, szolgáltatásokkal. Az Ügyfélkapu használatának feltétele a [regisztráció](#). [Ügyfélkapu létesítését](#) bármely természetes személy kezdeményezheti, vagy személyesen az okmányirodában, vagy a [www.magyarorszag.hu](http://www.magyarorszag.hu) internetes oldalon. Mindenképpen szükséges hozzá személyi adatok megadása mindkét esetben. Az internetes regisztráció alkalmával egy elektronikus adatlapot kell kitölteni:

#### **A Regisztrációs adatlapon meg kell adnia:**

Családi és utónév	Anyja születési családi és utóneve
Születési családi és utónév	Állampolgárság
Születési hely	Felhasználói név
Születési idő	Elektronikus levélcím

#### **Ügyfélkapuval elérhető szolgáltatások:**

adóbevallás	gépjárművel kapcsolatos ügyintézés
anyakönyvi kivonatok igénylése	internetes okmányiroda
társadalombiztosítási szolgáltatások	mezőgazdasággal kapcsolatos ügyintézés

Amennyiben az Ügyfélkapus szolgáltatás, illetve az e-közszolgáltatások nyújtotta lehetőségek felkeltették érdeklődését, keresse a Faluházban Pintér Krisztina eTanácsadót vagy Sándor Gergely Teleházvezetőt, akik készségesen állnak rendelkezésükre. (tel.: 06-57-558-081, e-mail: [telehazjanoshida@freemail.hu](mailto:telehazjanoshida@freemail.hu))

Az előadások tananyagai nyomtatott formában a Faluházban, és elektronikus formában a [www.janoshida.hu](http://www.janoshida.hu) oldalon elérhetők.

- fizetett hirdetés -



## Hírek az óvodából

### Találkoztunk „Szelet fúvó” Szeptemberben!

Várakozással telve, hosszas előkészületek után indultunk a nevelési évnék. A csoportokban egyéni meglepetésekkel vártuk a gyerekeket és a gyermekeiket beszoktató szülőket is.

Kellemes környezetben, az ernyők hűvösébe húzódva közösen reggeliztünk, Ismerkedő napon minden szülőt vendégül láttunk



Műsorokkal kedveskedtünk, amit a kicsik érdeklődve figyeltek.



#### Szeptember 11-én

Tanévnyitó értekezletet tartottunk, amelynek a mottója az alábbi sorokban foglalható össze:

*„Az amit ma megtanultunk,  
jobban köt össze másnap.*

*S mire való a múltunk?*

*Hogy elmondjuk egymásnak...”*

Ez a nevelési év is jelentős fordulatot hozott intézményünk életében, hiszen augusztus 1-től a

Jászsági Többcélú Társulás lett a fenntartónk. Ezen társuláshoz nyolc település óvodái és iskolái csatlakoztak, így Jászdózsa (amely egyben a székhely település is), Jászfelsőszentgyörgy, Jászfákóhalma, Pusztamonostor, Jászágó, Jásztelek, Alattyán és nem utolsósorban Jánoshida.

A változások ellenére azt gondolom, a legfontosabb feladatunk továbbra is az, hogy olyan feltételeket teremtsünk az óvodánkba járó gyermekek számára, amely biztosítja az optimális fejlődésüket. Ahhoz, hogy ez az elv valamennyi településen megvalósuljon, a tanévnyitó értekezleten megfogalmaztuk azokat a közös értékeket, amelyek garantálják az egységes szemléletű nevelőmunka megvalósítását. Ezért a társintézményekkel összehangoltuk a feladatainkat, s az alábbi területeken foglalmaztuk meg az intézményi értékeket: a pedagógiai munka tartamánál, a gyermekvédelmi tevékenységeknél, a minőségfejlesztés és munkaközösség területén, az ellenőrzés és értékelés tartamánál, végül a tanév rendjének kialakítása kapcsán.

Az értekezlet végén megkérdeztük a kollégánokat, milyen elvárásaik vannak az új társulással szemben?! Egy csokorba gyűjtöttem össze a válszokat, íme:



*„Tapasztalatok, közös találkozási lehetőség...”*

*„Jó együttműködésben eltöltött tanév...”*

*„Segítség, egységes iránymutatás, új ötletek...”*

*„Baráti kapcsolatok, szakmai megújulás...”*

*„Egymás segítése, kapcsolatok kiépítése, néhány jó hangulatú, közös rendezvény...”*

Kívánom, hogy ezek az elvárások teljesüljenek, s eredményes, jó hangulatú tanévünk legyen a gyermekek és a szülők meglegedésére.

*(Petőné Víg Katalin)*

## Találkoztunk „Szelet fúvó” Szeptemberben!

### Szeptember 16-án

Ismét egy tapasztalt kollégát köszönthettünk. 25 éves közalkalmazotti jubileumát ünnepelte **Gazsiné Takács Éva**, akit ezúton is szívből köszöntünk. 25 éves szakmai tapasztalata csak egyre gyarapodik, lelkesedése pedig nem csökken.

Mint ahogy óvodánk új dolgozóinak sem (talán?), akik új szint visznek a mindennapokba és ezúton az újságba is.

Szülői értekezlet, illetve a beszoktatás apropóján Heni óvó néni ezzel a pár sorral mutatkozott be: „... És ott maradt akkor óvodásnak Vackor.”



Ki ne ismerné Kormos István mesehősét, a kis boglyos, lompos, loncsos és bozontos Vackor nevű medvebocsot, akit szülei óvodába adtak?

Ha elolvassuk egy olyan kisgyermeknek, aki éppen kezdi az óvodát, könnyen azonosulni tud a mesehőssel, hiszen benne is hasonló érzések, gondolatokról kavarnak, vele is hasonló megpróbáltatások történnek. Eleinte várakozással néz az új dolgok felé, aztán már nem is annyira akarja az ismeretlent, talán meg is szökne, nem akar enni, nem akar aludni. Majd kezd ráébredni, mennyire jó dolog a többi kisgyermekkel együtt lenni, játszani, érdekes dolgokat ismerhet meg és szeretettel fogadják őt.

Az anyás beszoktatás lehetőségének köszönhetően a kicsik a vártnál hamarabb szoktak és illeszkedtek be az óvodai életbe. Bebizonyosodott, hogy mennyire hasznos kezdeményezés ez, és milyen sokat tud maga a szülő segíteni gyermekének az új helyzet elfogadásában azzal, ha elsősorban ő maga el tudja fogadni a változást. Vigaszt kell, hogy jelentsen az a számtalan új és jó változás, amely a gyermekre vár, azok a lehetőségek, melyek az egészséges fejlődését biztosítják, és melyeket a család már nem tud megadni. Egy gyermek számára a vele közel egykorú gyermek társasága csak ebben a formában biztosítható. Bár anyával, apával a legjobb együtt lenni, a gyermeke csak a vele egy nyelvet beszélő pajtása érheti meg igazán. Ugyanúgy gondolkodnak, éreznek ugyanazok a gondok töltik el aggodalommal. Gyermekeinket mi ismerjük legjobban, ahhoz, hogy megértsük mi megy benne végbe, újra gyer-

mekké kellene válnunk.

S kiscsoport első szülői értekezletére az óvónők és a gondozónő videofelvételen rögzítette a gyermekek egy napját. Tették ezt annak érdekében, hogy talán kicsit megkönnyítik a szülők számára az új helyzetet. Bízunk abban, ha a szülők látják kicsinyüket, milyen jól érzik magukat az oviban, könnyebb lesz a szívüknek, és nyugodtan végzik majd mindennapi teendőiket.

Ha valamivel kevesebb időbe is telt, de Vackor is rájött, milyen jó dolog az óvoda.

„...És megbékélt akkor egykettőre .....”

(Hudra Henrietta)

### Újból szűrés, ismét prevenció (megelőzés) szeptember 28-án

A szokott módon megtörtént a tartáshibák szűrése. Az eredmények tükrében, akinek lábstatikai rendellenessége, ill. tartáshibája van, azok a gyermekek, szülői hozzájárulással, fejlesztő tornán vesznek részt. A prevenció- korrekciós foglalkozások heti egy alkalommal, péntek délelőtt kerülnek megtartásra. A lúdtalp korai kezelése komolyabb tartási rendellenesség elkerülésére megelőzésére szervezünk külön fejlesztő foglalkozást. Szeretném felhívni a szülők figyelmét, hogy a gyermekek minél többet mozogjanak cipő nélkül, mert ez segíti a lábszár és a talpi izmok fejlesztését. Nem lehet figyelmen kívül hagyni azt a tényezőt sem, hogy a cipő nélküli mozgásformák mellett ugyanolyan fontos a helyes méretű és formájú cipőben végrehajtott megfelelő terhelést nyújtó gyakorlatok köre is.

Mind a lábstatikai, mind a testtartás szempontjából az izomzat képviseli a legfontosabb struktúrát, amely a tartáshibák megelőzésében is döntő tényező.

(Berczuliné Gazsi Andrea)

### Weöres Sándor: Kis versek a szélről

I.  
Tekereg a szél,  
Kanyarog a szél,  
Didereg az eper-ág:  
Mit üzen a tél?

III.  
Széles világba  
Fut a szél magába,  
Nyakában a lába,  
Sosem érsz nyomába.

II.  
Fuj a szél, fuj a szél,  
De morog a szél.  
Apró ez a szoba,  
Mégis belefér.



## Hírek az iskolából

### Tanévnyitó



Még az óvó nénikre pillantva, de már a tanító nénikkel – a képen az első osztályosaink láthatók. Szeretettel vártuk őket tanítóikkal, Éva nénivel és Ági nénivel együtt. A hagyományokhoz híven kedves műsorral mutatkoztak be nekünk, majd az igazgató néni név szerint szólította őket, és a legnagyobbak, a nyolcadikosok vezették a helyükre legfiatalabb tanulóinkat. Reméljük, a nyolc év alatt sok kedves közös emlékünk lesz majd!

### Bázisiskolai pályázatunkról

TÁMOP-3.3.3. bázisiskolai pályázatunk egyik konzorciumi partnere a jászberényi Tanítóképző Főiskola. A másfél éves projekt során iskolánk helyet biztosít a főiskolai hallgatók gyakorlatához. A nyár folyamán több alkalommal egyeztettük a főiskolai munkacsoporttal a teendőket, míg elkészült a részletes ütemterv. Pedagógusaink havi rendszerességgel gyakorlatvezetői felkészítésen vesznek részt a főiskolán, míg a tanítóképzőből 13 főiskolai hallgató az első félévben 6 alkalommal kapcsolódik be iskolánk életébe. Csoportos illetve egyéni gyakorlatokon vesznek részt. Együtt látogatunk el az óvodába, majd hospitálni fognak, később ők is bekapcsolódnak a tanítási folyamatba. Várjuk őket tevékeny közreműködőként kézműves délutánjainkon is. Közös munkánk középpontjában az integrációs pedagógiai rendszer, az egyéni fejlesztés, az óvoda-iskola át-

menet áll, de természetesen mindennapi életünket is szeretnénk velük jobban megismertetni.

*Kerepesiné Antal Ibolya munkacsoport-vezető*



Hírek az iskolából

Kul-Túra kirándulás



Az Oktatási és Kulturális Minisztérium által kiírt Kul-Túra pályázatra sikeres anyagot nyújtott be két osztályfőnök, így a 7. és a 8. b osztályok ingyenes kiránduláson vehettek részt. Több száz helyszín közül lehetett választani, mi iskolánk névadójának születési helyét, Kiskőröst nyújtottuk be pályázatunk célpontjául.

A kirándulásról Szöllősi Dániel 7. osztályos tanuló így számolt be:

„Kiskőrösön először kívülről néztük meg Petőfi szülőházát. Utána két csoportra szedtek szét bennünket. Először a múzeumba mentünk, ahol mindenki kapott egy papírt, amin kérdések voltak, és a vezetés alatt azt kellett töltögetnünk. A múzeumrészben láttuk Petőfi szüleinek képeit, szobrokat, írásokat. Azután átmentünk Petőfi szülőházába, ott eredeti bútorokat láttunk. Mindkét épület kertjében is sétálgattunk, a múzeumkertben volt egy szoborpark, ahol a Petőfi-verseket fordító külföldi költők mell-szobrait láthattuk. A vezetőnkkel kimentünk a Fő térre is, ahol egy Petőfi-émlékpark van. Nem messze ezektől a múzeumoktól volt egy közlekedési kiállítás is. Az volt a szerencsénk, hogy közel volt, így gyalog el tudtunk menni. Először ott is egy múzeumban voltunk, az útépitésről, az útkaparókról beszéltek nekünk, de a legjobb az volt, hogy az udvaron ki lehetett próbálni különböző gépeket: a legtöbben az úthengerekbe ültünk bele. Ezután már indultunk is haza, de útközben még megálltunk Tápiószelén egy jó fagyizóban. Hazatérve vidáman meséltem el, hogy milyen jól éreztem magam.”



Tanárok civilben

2009. szeptember 26-án rendezték meg Jászsalsószentgyörgyön az I. Szentgyörgyi Szüreti Vigasságok rendezvénysorozatát. A színes és változatos program egyik fő száma a JÁSZ CSÜLÖK-FŐZŐ VERSENY volt, ahol 40 csapat részvételével bográcsokban készültek a finom falatok. A szakmai zsűrit többek között Pál Szabó Mihály (a Gasztronómia Lovagja) és Sági Szilárd (a TV2 Hal a tortán c. műsor sztárszakácsa) képviselte. Iskolánk 2 fős csapattal indult a főzőversenyen, Szabó Péter és Földi Ferenc személyében. Még hozzá nem is akárhogyan, hiszen az ő főztjüket hirdették ki végső győztesnek, és ezzel megnyerték a fődíjat, egy olasz utat is. **Gratulálunk!**



Idén is nagy élmény volt...



...a gyerekek számára a hulladékgyűjtés – kezdjük azzal, hogy csak 3 órán kellett bent lenni – no, ez már maga a siker záloga.... Hihetetlen,

hogy évről évre mennyi papír és fémhulladék keletkezik a faluban. Ez most jó helyre került, hiszen akik elől jártak a gyűjtésben, azoknak majd nem kell olyan mélyen benyúlniuk a pénztárcájukba a kirándulások szervezésekor, mert minden fecni papír, minden darab vas ára az osztálypénztárakat gazdagítja. **Hajrá takarékoság!**



## Közéleti arcképcsarnok

### Iskolaigazgatónk Teleki Blanka-díjas



Iskolánk igazgatója, Tóthné Eszes Éva a pedagógusnap alkalmából Teleki Blanka-díjat vehetett át Budapesten, a Szépművészeti Múzeum Márványcsarnokában. Ezt a díjat tavaly alapította az oktatási tárca vezetője a hátrányos helyzetű gyermekekkel foglalkozó tanítóknak, tanároknak. A díjátadásakor a miniszter hangsúlyozta, hogy nevelni, oktatni, tudást átadni olyan mesterség, amelyben minden változásra fel kell készülni.

**Ez nagyon igaz a Jánoshidán folyó oktatási – nevelési munkára is. Többször megál-**

**lapítjuk, hogy bizony mások a gyerekek, mint voltak 5 – 10 – 20 évvel ezelőtt. S ha a gyerekek változnak, nekünk is kell, velük együtt. A szabadság jegyében a szülők egyre nagyobb mértékben alakítják gyermekeik értékválasztását, világról való gondolkodásmódját. A családi szocializációban elsajátított tartalmak megjelennek, hatnak az iskolában is. Hogyan próbáld bevonni a családokat, szülőket, hogy partnereink legyenek a gyermekeik nevelésében?**

Úgy, hogy igyekszem jó osztályfőnököket választani. Lehet nekem igazgatóként csodálatos elképzelésem, ötletem, minden rajtatok, megvalósítókon múlik, hiszen a szülőkkel ti vagytok igazán napi kapcsolatban. Azt hiszem, egy iskola sem lehet sikeres a szülők támogatása, közös nevelési célok nélkül. Azon kell igyekeznünk, hogy megnyerjük partnerként a szülőket, ami nem kis kihívás a munkánk során. Úgy vélem, a szülői értekezletek, fogadóórák, családlátogatások elengedhetetlenek, és akkor töltik be igazán a feladatukat, ha ott a gyermek személyiségéről, a családi, iskolai elvárásokról, nevelési kérdésekről is szó esik. Mellette fontos a számtalan ünnepély, program, amelyre jó lenne, ha minél több szülő jönne el gyermekével együtt. Szeretnék szülői klubot is létre hozni, amelyre egy-egy neves pszichológust, szakembert hívnánk meg, akik nevelési tanácsokkal tudnának segíteni bennünket közösen.

**Milyen szakembergárda áll mögötted annak érdekében, hogy a halmozottan hátrányos helyzetű, beilleszkedési zavarral küzdő, sajátos nevelési igényű tanulóink a legjobb ellátást kapják meg iskolánkban?**

Ha a speciális problémával küzdő gyerekekről szól a kérdés, akkor gyógypedagógusunkat, nyelv- és beszédfejlesztő pedagógus kollégáimat említhetném, akik a különböző részképesség-zavarok fejlesztését végzik. E téren igen elégedett vagyok, hiszen van saját gyógypedagógusunk, 2 nyelv – és beszédfejlesztő pedagógus (mindketten szakvizsgával rendelkeznek), illetve egy kollégánk tanári végzettsége mellett fejlesztő pedagógusi diplomával is rendelkezik.

Ez a munka azonban az intézmény csak kis szelete, hiszen ezek az órák a tanítási időn kívül, rehabilitációs órákon illetve foglalkozásokon valósulnak meg. Minden pedagógusunknak rendelkeznie kell azonban speciális ismeretekkel, új módszertani kultúrával, tanulásszervezési eljárással, amelyekkel eredményesebben, hatékonyabban, egyénre szabottan tudja az ismereteket közvetíteni a taní-

tási órán. Pályázataink során számtalan továbbképzésen vettünk részt a tantestülettel közösen. Kooperatív tanulásszervezés, differenciálás a tanítási órán, hatékony együttnevelés az iskolában – hogy csak néhányat említek közülük. Ezeknek a képzéseknek éppen az volt a célja, hogy együtt megismerjük az új módszereket, eljárásokat, beépítsük őket a mindennapi életünkbe, iskolai gyakorlatunkba. Vezetőként örömmel tapasztalom és mutatom be minden hozzánk látogató főiskolai hallgatónak, pedagógusnak, hogy milyen jól alkalmazza néhány kollégám a tanultakat, és mennyire fogékonyak az új próbálkozásokra a gyerekek. (Függetlenül attól, hogy hátrányos helyzetűek – e vagy sem.)

**Mennyire tartod fontosnak egymás megismerését ebben a folyamatban (gondolok a tanulókkal, szülőkkel, pedagógusokkal, családsegítővel kialakított kapcsolatrendszerre)?**

Azt gondolom, csak közösen, egymást erősítve lehetünk eredményesek. Elengedhetetlennek érzem a pedagógus – szülő közötti aktív kapcsolatot, hiszen közös a célunk: a gyermek nevelése, tanítása, fejlesztése. Nem beszélhetünk el egymás mellett, nem mondhatunk, várhatunk el mást, hiszen egymás erőfeszítését tesszük tönkre és hiábavalóvá vele. Ezt a legnehezebb megértetni a szülőkkel. Kerültem olyan helyzetbe, hogy igazgatói figyelmeztetést kapott a tanuló, és a szülői aláíratás után közölte, hogy jót nevetett rajta az édesanyja... Nem az bosszant, hogy engem kinevetett, hanem hogy a gyerekének ezzel azt sugallta, bármit tehet, nincsenek határok, következmények, semmi nem baj. Noha tudjuk, ez nem így van. Az iskolai szabályok felrúgása után természetes lesz a társadalmi szabályok felrúgása.

Ugyanilyen fontos a társadalmi partnerekkel való kapcsolattartás. Nem létezhetünk a helyi óvoda, kisebbségi önkormányzat, gyermekjóléti és családsegítő szolgálat, a védőnő, a civil szervezetek segítségével nélkül. Valamennyiükkel igen jó kapcsolatot sikerült kiépítenünk az évek során, számtalan helyzet adódott, amikor együtt kellett megoldanunk egy-egy család, tanuló problémáját. Jelenleg elbírálás alatt áll egy bázisiskolai pályázatunk, amelyben éppen ezekkel a partnerekkel közösen szeretnénk bázisiskolát létrehozni a Jászságban.

**Iskolánkban minden, helyben lakó gyermek számára tudjuk biztosítani az alapfokú oktatást, mégis sokan választják, hogy gyermekeiket más településen lévő iskolába íratják. Hogyan próbáljuk megtartani a tanulólétszámot?**

Úgy vélem, próbálkozhatunk bármivel, addig, amíg szabad iskolaválasztás van, oda viszi a szülő a gyermekét, ahová akarja. (Sok település iskoláját kellett már azért bezárni, mert utaztatják a gyerekeket, s így a közeli város-

## Gondolatébresztő egy kitüntetés kapcsán

ban, településen maradnak meg az iskolák.) Nem szeretném nagyon borzolni a kedélyeket, de azt hiszem, fontos megjegyezni, hogy nekünk minden településen élő gyermeket fogadnunk kell, és örömmel is tennénk ezt. Éppen most jöttem haza egy továbbképzésről, ahol az előadó elmondta, hogy bizony kiürülnek az iskolák sok helyen. Ettől függetlenül azt hiszem, magunknak kell vonzóvá tenni az iskolát. Megfelelő szakembergárdával, színvonalas oktatással, jó mérési eredményekkel, családias légkörrel, törődő, gyermekközpontú szemlélettel, változatos programokkal.

### Nézzük, mink van!

Szép, tárgyi eszközökben gazdag iskolával rendelkezünk, minden teremben új bútor, 2 számítástechnika terem, zongora, projektor, interaktív tábla... sok iskola irigyel bennünket. Ezt igazolja egy-egy csoport, amint iskolánkban járva nem győzik hangsúlyozni, milyen jó nekünk... Azért még vannak ötleteink (például a sportudvar kialakítása) Pedagógusaink végzettségéről csak annyit, hogy a létrejött kistérségi társulás 8 intézményéből mi vagyunk az egyetlen, ahová nem kell átтанítani, szakosan leadott óráink aránya a legjobb. Jelen pillanatban 20 pedagógus alkotja a tantestületet. Fontosnak tartom elmondani, hogy büszke vagyok több kollégám szemléletére, mert amikor váratlan, addig ismeretlen nehézséggel találják szembe magukat bizony saját költséjükre, az én ösztöklésem nélkül keresnek maguknak olyan képzést, amely az adott probléma megoldását segítheti. (Így például a tavasszal 4 fő, a nyáron 3 fő végzett saját zsebből szabadidőben továbbképzést.)

Mérési eredményeink minden évben az országos átlag közelében illetve felette vannak. (Minden évben összehasonlítom a Jászság többi iskolájával a teljesítményünket, és bizony nagyon elégedett vagyok azzal, amit látok.) 8. osztályos tanulóink felvételi eredményeit vizsgálva elmondható, hogy közel 80 % az 1. helyen megjelölt iskolába nyer felvételt.

Programokban sincs hiány, számtalan szabadidős és sport tevékenységet, fakultációt, szakkört indítunk a tanulók számára, de például minden délután használhatják tanári felügyelet mellett a számítógépeinket, internetezhetnek. Minden pályázatba igyekszünk indítani őket, így legutóbb az Útravaló ösztöndíjprogramban. Vezetőként az igazi öröm számomra az, hogy látom, milyen kapcsolat tud kialakulni egyes pedagógusok és tanulók között. Nálunk természetes az, hogy délután még megtalálható az iskolában Éva néni, Marika néni, hogy 6 óra körül jön el az utolsó diák Vilma nénitől, hogy együtt tanul az 5. osztály néhány tanulója a tanítás végén, közösen bütyköl az osztályod és még sorolhatnám...

Azt hiszem, igazán igyekszünk személyre szabottan, az egyéni képességek figyelembe vételével, családias légkörben tanítani.

### Milyen változást jelentett munkádban, ill. az iskola életében, hogy egy 8 tagintézményből álló társuláshoz csatlakoztunk?

Az iskola életében szerintem nem vehető észre a változás, talán majd csak a különböző tagintézményekben

megvalósuló programokon való részvétel lesz tapintható. Számomra sokkal másabb a helyzet, hiszen végre ismét azt tehetem, amire igazán vágytam: a saját iskolánkkal foglalkozhatok többet. A 3 éves társulásunk Alattyán és Jásztelek településekkel arra volt jó, hogy lássam, mennyire másképp működhetnek képviselő-testületek, mennyire más egy-egy iskola megítélése vagy éppen támogatása, hol mi számít fontosnak, illetve értéknek. Örülök, hogy Jánoshidán van a munkahelyem.

### Eddigi kérdéseim mind az iskolában folyó munkára vonatkoztak. Tudjuk, hogy családanya vagy, oktatási szakértő, más iskolákban tartasz továbbképzéseket, pályázatokat írsz... Hogyan sikerül egyensúlyban tartanod magánéletedet és hivatásodat?

Erre a férjem, a lányaim tudnának igazán válaszolni... Igyekszem mindenhol helyt állni. Nem lenne persze kötelező ennyi mindent csinálnom, egyszerűen így hozta az élet. Oktatási szakértő lettem 5 éve, azóta rendszeresen felkérnek egy-egy iskolában program kidolgozására, tanácsadásra, pályázatírásra, tantestületek felkészítésére, és nagyon szívesen megyek és végzem ezeket a feladatokat. Félgőzzel nem tudok semmit csinálni. Vagy belevetem magam, vagy el sem kezdem. Ha elvállalok egy feladatot, akkor minél tökéletesebben meg is szeretném azt oldani, közben új emberekkel ismerkedem össze, akikkel a közös munka úgy összehoz, hogy utána már tudni akarunk egymásról. Egy-egy jól sikerült pályázat, előadás után terjed a hír, újabb kihívás jön, és igyekszem megfelelni annak is. Így aztán egyszer csak azon kaptam magam, hogy az Oktatási Hivatal ellenőrzési feladatokra is felkért, így most már más iskolákat is járok ellenőrizni. Legszívesebben a továbbképzéseket végzem, újabb és újabb tantestületeket, csoportokat „megfertőzni”, majd látni az eredményt, a munka gyümölcsét...

Közben persze sokszor elégedetlen vagyok magammal. Nem tudok annyit a családommal lenni, amennyit szeretnék, gyakran töltöm a hétvégét továbbképzéssel, de tudom, hogy Menyus otthon elvégzi, amit én éppen nem. Nálunk mindig így volt, aki éppen tudta, az végezte a házi munkát. Tudok főzni, de ma már többször eszem a párom főztjét (ami melleleg finom!), mint a sajátomat; tudok mosni, vasalni, takarítani, de az utóbbi időben többet köszönhetek ezen a téren Évi lányomnak; és bizony Fruzszi is be tud vásárolni, el tud törölgetni, ha ő a soros...

Az együttléteket pedig igyekszünk, amennyire csak lehet tartalmassá tenni. Azt a kevés időt, amit együtt tudunk tölteni, nagyon megbecsüljük, gyakran megyünk együtt kirándulni, sokat beszélgetünk, figyelünk egymásra.

### Köszönöm, hogy gondolataidat megosztottad velem és az olvasókkal. Kívánok a díjhoz kapcsolódóan további munkához erőt, kitartást, és azt, hogy a magad elé kitűzött célokat maradéktalanul meg tudd valósítani!

Köszönöm szépen. Neked a jókívánásokat, a felterjesztő kollégáimnak azt, hogy értékelték a munkámat, a sok-sok ismerősnek pedig a számtalan gratulációt!

*Horváthné Szabó Katalin*

## Riport a Cigány Kisebbségi Önkormányzat elnökével

Fehér Kálmánné Fehér Margitot, a jánoshidai Cigány Kisebbségi Önkormányzat elnökasszonyát kérdeztem tevékenységükről, és nemrégén történt strassburgi útjáról.



**Kérlek, mutasd be a Cigány Kisebbségi önkormányzat tagjait!**

A Kisebbségi önkormányzat elnökhelyettese Czibak György, a szociális bizottság elnöke Fehér Zoltánné, a tagok Rác Zoltán és Banya László, és jómagam vagyok az elnök.

**Milyen anyagi javakkal rendelkeztek?**

Évente 571.000.- Ft a költségvetésünk, ezt a CKÖ fenntartására kapjuk, a félreértések elkerülése céljából mondom, hogy ez nem a segélyezésre, hanem önmagunk fenntartására, illetve a partneri együttműködésre használható fel.

**Milyen partnerségi kapcsolataitok vannak?**

Jó kapcsolatokat alakítottunk ki az évek során (a teljesség idénye nélkül) az iskolával, óvodával, a polgármesteri hivattal, a helyi katolikus plébániával, a szolnoki, jászberényi és jászladányi rendőrőrsökkel, a sportegyesülettel, a polgárőrséggel, a nagy- és kistérséggel... De ezt sorolhatnám még sokáig. Sokszor előfordul, hogy a mi támogatásunk kell egy-egy pályázat benyújtásához, mert kedvezőbb az elbírálása, ha a kisebbségi önkormányzat is támogatja az ügyet. Így valósult meg például a sportöltöző felújítása is, hogy mi is támogatói voltunk a pályázati anyag benyújtásakor.

**Önállóan is nyertetek már pályázatot?**

Igen, 2009-ben kulturális rendezvény megtartásához nyertünk egy pályázaton 200 ezer forintot, és reméljük, hogy az első, önálló sikeres pályázatunkat még több is követni fogja.

**Tudom és tapasztalom, hogy a partnerségi viszonyban fontosnak tartjátok az óvodával és az iskolával kialakított kapcsolatot is.**

Ez így igaz. Erőnköz mérten támogatjuk mindkét intézményt. Az óvodának az egészségügyi napját támogatjuk, az iskolában pedig előző tanév végén először mi is tudtunk a helyben tanuló kitűnő tanuló általános iskolásoknak egy 5-5- ezer forintos betétkönyvet átadni. Ezen kívül vannak olyan lehetőségeink, melyek mindkét intézményt érintik, így például a karácsonyi szeretet-csomag osztása az oviban és az iskolában is, illetve szintén erőnköz mérten segítünk a tanszerek pótlásában is.

**Tudom, hogy nemrégén az ausztriai Strassburgban jártál. Politikai vagy kulturális indíttatású volt ez az út? Hogy kerültél ki ebbe a messzi városba?**

Tulajdonképpen politikai és kulturális „küldetés” is volt egyben ez az utazás. Egy nemzetközi zenész társaságban találkoztunk Szajkó Bélával, akinek meghívására utaztam el Strassburgba, ahonnan



október 5-én érkeztem haza. Szajkó Bélával ismeretségünk kezdete óta tartjuk a kapcsolatot, ő Strassburgban élő zenész, és tudta, hogy egy kis faluban vagyok a Cigány Kisebbségi Önkormányzat elnöke, és meghívott erre az útra, fedezve mind az utazás, mind az ott tartózkodás, a teljes ellátás (szállás, étkezés) költségeit. A politikai tartalom ott húzódik meg, hogy ő egy magyar (is) beszélő zenész cigány, és egy pártot alapított a Magyarországon élő cigányok számára.

**És mi volt a kulturális indíttatás?**

Elsősorban kulturális célja volt utunknak. Szerettük volna megtapasztalni, hogyan élnek a hazánkból elszakadt zenéléssel foglalkozó „magyar cigányok”. Azt láttuk, hogy magasabb életszínvonalon élnek, mint mi. Azt is megtapasztaltuk náluk, hogy nem csak az életszínvonal magas színvonalon tartása a fontos a számukra, hanem prioritás az éltükben a hangszer is. Jó minőségű hangszerre játszanak, és nemcsak pl. a hegedű a fontos, hanem az is, hogy mondjuk a vonó milyen minőségű. Vendéglátóink ott is zenélésből élnek, zenés szórakozóhelyeken éppúgy fellépnek, mint különböző kulturális rendezvényeken Ausztriában. Egyszer pl. a Magyarországról érkező küldöttség számára fogadást adtak (összesen tízen vettünk részt itthonról) a strassburgi művelődési központ csarnokában. Egyébként vendéglátónk nem csak az ottani zenész cigányok összefogásán fáradozik, hanem fontos számára az anyaországban élő cigányzenészek sorsa is. Például a Száztagú cigányzenekar működését is támogatja, segíti őket, hiszen a Magyarországon lévő válságos gazdasági helyzet miatt ők sincsenek könnyű helyzetben, hiába világhírű a zenekar. Itt kaptam egy olyan emléket is, amely kézzelfogható, és erre a kedves eseményre emlékeztet engem ezután mindig, egy úgynevezett „stáslis” ruhát.

**Hogyan tudjátok viszonzni ezt a meghívást?**

Elsősorban azzal, hogy az ott megtapasztalt tenni akarást mi is át vesszük. El is határoztuk, hogy a továbbiakban helyi Cigány Kisebbségi Önkormányzat támogatni fogja a jánoshidai hagyományörző cigányzenekar hangszerreik javításában, továbbá célunk, hogy Szajkó Bélával megismertessük Jánoshidát, a jánoshidai cigányságot, a zenészeket – hátha őket is tudná segíteni például fellépési lehetőségek biztosításával, és nem utolsósorban, ha jövő tavasz el tudja fogadni meghívásunkat, örülnénk, ha a találkozás után jó hírért vinné Jánoshidának Ausztriába is.

**Köszönöm a beszélgetést, és kívánom, hogy céljaitokat meg tudjátok valósítani.**

*Horváthné Szabó Katalin*



## Hagyományörzés

### Megnyílt a község helytörténeti gyűjteménye

2009. augusztus 31.-én ünnepélyes keretek között megnyílt a Jászság 19. tájháza. A megnyitón az egybegyűlteket Eszes Béla polgármester köszöntötte, aki elmondta, hogy pályázati pénzből, és önkormányzati forrásból valósult meg a Virág Gellért emlékház, és helytörténeti gyűjtemény. A kiállítást, illetve helytörténeti gyűjteményt Dr. Bathó Edit, a Jász Múzeum igazgatója nyitotta meg. Közreműködött Horváthné Szabó Katalin pedagógus, jelen volt Zámboi János, Jánoshida jászkapitánya.

Településünk történeti emlékeit mutatjuk be, ebben a felújított, háromosztatú paraszti házban. A helytörténeti gyűjtemény az 1800-as évek végétől, az 1950-es évekig mutatja be a falusi élet eszközeit, használati tárgyait, amelyek még fellelhetőek voltak községünkben.



Igyekeztünk a hagyományos lakószobát berendezni oly módon, ahogyan az általános volt a paraszti családoknál Jánoshidán a régi időkben.

A ház bejárati ajtóján keresztül először a „pitar”-ba lépünk. Itt található a kemence fűtésére kialakított „kamin”. A pitar, konyha felszerelése volt a „kaszli”, a mai konyhaszekrény elődje.

Bemutatjuk a kenyérsütés használati tárgyait a teknőtartót a teknővel, azon vannak a keresztfák amelyek a sütőabroszt tartották.

Láthatjuk a különböző szakajtókat, a szakajtóruhával, és a kenyérkosarat, a nyers kenyér kemencébe való berakásához a kiállított sütőlapátot. A parázs elrendezéséhez a felesleges pernye eltávolítását szolgálta a piszkafa és a szénvonó – Jánoshidán – „szévonónak” mondták. A konyha felszerelése volt még a mosdótál (lavór) a törülközőtartó a vászontörülközővel, és a háziszappannal.

A pitarból nyílt a szoba és a kamra helyisége.

A szoba mennyezete gerendás, fehérre festett deszkás. Földje padlós, ami a régi időkben agyag padozatú volt, rajta háziszóttos pokróc, szőnyeg van. A bejárati ajtó mellett helyezkedik el a kemence, a padkával, suckóval. A kemence volt a „központi fűtőtest” a lakásban, télen naponta kétszer fűtöttek benne. Hetente volt kenyérsütés.

A két oldalon helyezkednek el a szekrény a sublót, va-

lamint a két ágy. Az ablakok előtt a kanapé, ez volt a gazda fő helye. A két ablak közötti részen van a díszes, faragott tükör, alatta a fészület. A kanapé előtt áll az asztal négy székkal, felette helyezkedik el a díszes csigáslámpa.

A vetett ágyban szalmazsák, rajta vászon lepedő, ezen a csipkés, horgolt, hímzett párnák (5 db), és a dunna. Az ágyat hímzett ágyterítővel takarták. Az ünneplő ruhákat az akasztós szekrényben, az egyéb ruhákat a fiókos sublótban tartották.

Régen jelentős növénye volt a paraszti gazdaságnak a kender. A feldolgozás eszközei közül néhányat még sikerült összegyűjteni és bemutatni, mint a guzsaly, rokka, motolla, gombolyító.

A ház harmadik helyisége a kamra volt, ebben tartották az élelmiszert, mint lisztet, búzát, bort, az értékesebb eszközöket. Mi a kisebb használati tárgyakat mutatjuk be ebben a részben. Mint pl. a köpülő, morzsoló, morszár, mángorló, gereben vagy kenderfésű - Jánoshidán ezt „héhélezőnek” mondták. Itt látható a káposztás savanyító dézsa, a favilla, az aratáskor használt marokszedő kampó, stb.

A 1900-as évek elejétől vált divattá, hogy az ámbitus végén kiskonyhát, nyári konyhát építettek. Később egyre inkább ez vette át a konyha funkcióját. Ennek tartozéka volt a „berakott porhelt”, amelyben a tűzrevaló a csutka, szárízék, napraforgószár, és nem utolsósorban a taposott ganéj volt.

Talán már az utolsó pillanatban, de még sikerült megmenteni a múlt emlékeiből egy kevés részletet, és ezzel is hozzájárulni a község kulturális örökségének megőrzéséhez.

Köszönet illet ezért minden adományozót, mert hozzájárultak ahhoz, hogy az utánunk következő nemzedék is megismerhesse, milyen lakásban éltek nagyszüleik, dédszüleik.

Felsoroljuk azoknak a neveit, akik adományaikkal segítették a tájház kialakítását:

**Kátai Józsefné, Szűcs Sándorné, Molnárné Nagy Irén, Lipták Jánosné, Papp János, Molnár Ferencné, Szabó Jánosné, Darók Mihályné, Göblyös Béláné, Gazsi Jánosné, Berczeli István, Papp Béláné, Krasnyánszki Andrásné, Szőke Albert László, Darók István, Pető Lajosné, Serfőző Jánosné, Szőke Pálné, ifj. Zámboi József, Valcsik József, Ferencsik Gyuláné.**

Kérünk mindenkit, időset, fiatal, őrizzük együtt a településünk, népünk hagyományait, őrizzük a még fellelhető megmentett kincseinket, gyarapítsuk azokat, mert ha nem vigyázunk rájuk, örökre elvesznek.

Várjuk az érdeklődő látogatókat, a gyűjtemény megtekinthető bejelentkezés alapján.

A bejelentkezést megtehetik személyesen, vagy telefonon a Faluházban Tel: 06-57/558 - 081.

Zámboi Jánosné

## Látogatóban

## Vendéglátás - szíveslátás

Folytatjuk a jánoshidai vállalkozókat, vállalkozásokat bemutató sorozatunkat. Olvasóink közül bizonyára már nagyon sokan megfordultak a Dózsa György úton található Sport Vendéglőben, hogy elfogyasszanak egy finom vacsorát, legurítsanak egy sört vagy elnyaljanak egy fagyaltot. De az is lehet, hogy Bálint Józsefné Ella főztje kerül hétköznapi ételeinkre. Gondolták volna, hogy már 18 éve üzemel ez a családi vendéglő községünkben? Elluskával egy hétfői napon, egy 80 adagos ebéd megfőzése után beszélgettem.



Tősgyökeres jánoshidai családból származom, parasztszülők egyedüli gyermeként láttam meg a napvilágot – kezdi bemutatkozását Ella. – 1974-ben házasodtam

meg, férjem, Bálint József 33 éve autóbuszvezető a Jászkun Volánnál, előtte Budapesten dolgozott a Fővárosi 2. számú építőipari vállalatnál mint buszsofőr. Nagybibik lányunk velem együtt dolgozik a Sport Vendéglőben, a kisebbik a szépségiparban találta meg a számítását.

Az általános iskolát helyben végeztem el, majd vendéglátó ipari szakmunkásképzőbe jártam Budatétényre. Később elvégeztem egy kétéves melegkonyhás üzletvezetői képzést Szolnokon, majd egyéves oktatói tanfolyamra jártam. Lételemem a tanulás, szeretem tovább képezni magam a szakmámban.

#### Hogyan alakult a vendéglátós karriered?

Tanulmányaim befejezése után az Arany Ponty étteremben, az Egyesült Jászsági ÁFÉSZ-nál voltam konyhafőnök-helyettes 10 évig, innen mentem gyesre 1975-ben, Andi lányunk születése után. Három évig voltam vele itthon, aztán újra dolgozni kezdtem, majd 1980-ban megszületett Gabriella. Kilenc hónapos volt, amikor Jászsósztgyörgyön, a Borsa Étteremben mint konyhafőnök és üzletvezető-helyettes álltam munkába. Később üzletvezetőként dolgoztam itt 4 évig. Ebben az időben az éttermet bérbe adták, amit én nem fogadtam el, így 2-3 hónapig Jánoshidán vezettem az egyik büfét. Sajnos egy lábtörés miatt itt kellett hagynom ezt a helyet, és felgyógyulásom után a jászbolgházi vendéglő vezetője lettem 6 évig. Közben 1991-ben megnyitottam Jánoshidán a Sport Vendéglőt, így egy évig párhuzamosan vittem a két helyet.

#### Pontosan milyen szolgáltatásokkal várjátok a hozzátok betérőket?

Vendéglőnk tevékenységei közé tartozik a meleg és hideg konyhai ellátás, nyári szezonban a fagyalt- és folyamatosan az italkimérés. Jól tudom, hogy ez utóbbi miatt sok feleség negatív véleménnyel van rólunk, de a vendéglősnek a megfelelő szabályok betartása mellett ki kell szolgálnia a vendégeket. Vendéglőnkben rendszeresen tartanak különböző rendezvényeket, lakodalmat (sátorban 150 vagy az éttermi részben 50 főig), osztálytalálkozót, születésnapot, eljegyzést is, de vállalunk ételkiszállítást családi összejövetelekre is – ez utóbbi szolgáltatásunk egyre népszerűbb, ebben az évben szinte minden hétfővégre akadt egy, de akár két ilyen felkérés is.

#### Eléggé szerteágazó tevékenységet folytattok. Hány főnek ad munkát ez a vállalkozás?

Kezdetben öten dolgoztunk a vendéglőben, most négyen

végezzük ugyanazt a munkát. Naponta 80 főnek főzünk kétfogásos ebédet ketten, amit házhoz is szállítunk Jánoshida, Jászboldogháza és Jászsósztgyörgy területén. A menü összeállításánál figyelembe kell vennünk, hogy ez nem gyermekétkeztetés, de az ételeknek meg kell felelniük fiataloknak és időseknek egyaránt.

#### Igen változatos étlappal rendelkezik a Sport Vendéglő.

Így van. Az étlapot lányommal, Andreával együtt állítom össze a vendégek igényeinek megfelelően. Időről időre persze változtatunk rajta, ha találunk egy új, ízletes finomságot. Étlapunkon jelenleg 50 féle főétel, 8 féle leves közül választhatnak a hozzánk betérők. A leginkább kedvelt fogások: a sajttal, gombával, sonkával töltött hús és a pacal, de a brassói és a kaszás pecsenye is népszerű.

#### Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

Szeretnénk ezt a színvonalat megtartani a nagy megszorítások ellenére is, és a változó igényeknek megfelelni. Magánemberként elsősorban azt szeretném, hogy egészségben megérjük a nyugdíjas éveket, hogy lássuk felnőni az unokákat, segíthessük a gyerekeinket. Az elmúlt hónapok történései után pedig családi békét, megnyugvást kívánok még, jelenleg erre lenne a legnagyobb szükségünk. Egy családi vállalkozás csak kölcsönös bizalom alapján működhet jól, ez az, ami nálunk most csorbát szenvedett, de reméljük, most már kezdünk talpra állni a rossz tapasztalatok után.

#### További jó egészséget, sok vendéget kívánok nektek, és remélem, még legalább 18 éveig főzheted a finomabbnál finomabb étkeket a jánoshidaiaknak!

*Drávuczné Répási Ilona*

2006. augusztus 5-én a Sport Vendéglőben tartottuk Edit lányunk lakodalmát. Azért döntöttünk így, mert sátrazt szeretnénk volna, de azt nem, hogy a vendégeknek kelljen segídezni az előkészületekben, a felszolgálásnál. Elláék maximálisan átvállaltak mindent, dekoratőr díszítette a sátrat és öt pincér szolgált fel. Minden elképzelésünket teljesítették, a lakodalom nagyon jó hangulatban telt, hiszen egy pihent társaság sokkal jobban tud mulatni! Kívánunk sok vendéget, sok munkát, mert akkor minden van!

*Szavák Miklós né*

2008-ban már második alkalommal rendeztük meg osztálytalálkozónkat a Sport Vendéglőben, mert nagyon meg voltunk elégedve a helyszínnel, a kiszolgálással és az ételekkel is, ami elsősorban Elluskának köszönhető. Reméljük, hogy pár év múlva ismét itt tarthatjuk a találkozónkat. Munkájukhoz további sok sikert és jó egészséget kívánunk!

*A szervezők nevében Tóth Miklós né*

Már 4 éve Bálintéktól rendeljük az ebédet (3 adagot, ami 4 embernek is bőségesen elég!), és családi-üzleti rendezvényekre is velük főzünk. Nagyon sokat dolgozik az egész család, de mindig pontosak, precízek, az elvárásainkat maximálisan kielégítik. Ella valódi vendéglátós személyiség, nagyon tudja, hogyan kell a kuncsaftokat megtartani. Kívánom, hogy még nagyon sokáig ilyen eredményesen tudjon tevékenykedni!

*Szűcs Károly, Jászboldogháza*



## Faluház hírei

### Augusztus a művészetek hónapja

Augusztus folyamán két kiállítás is megtekinthető volt a Faluház nagytermében. Elsőként Bathó Anna jánoshidai fiatal festményeit, rajzait csodálhatták meg az érdeklődők 14 – 19-ig.



Majd ezt követően augusztus 29-én a Magyar Fotográfia Napja alkalmából fotókiállítás került megszervezésre helyi amatőr fotósok képeiből.



### Őszi Mulatság 2009

Október 10-én került sor a hagyományos őszi nyugdíjas találkozó megszervezésére a tornateremben. Idén 4 település nyugdíjas klubja vett részt a rendezvényen: Alattyan, Jászboldogháza, Jászsószentgyörgy és Jánoshida. A hagyománytól eltérően ez alkalommal délelőtt 10 órakor kezdődött kulturális programokkal, majd a finom ebéd után kezdődött az igazi mulatozás Zombori József hangulatfelelős jóvoltából. Nagyon sok segítséget, tombola felajánlást kaptunk helyi Önkormányzattól, a községi Alapítványtól, vállalkozóktól, üzletektől, a klubtagoktól. Ezúton is szeretném köszönetemet kifejezni mindazoknak, akik hozzájárultak, hogy ez a rendezvény az idén az előzőekhez hasonlóan magas színvonalon kerüljön megrendezésre.



### Állandó programok a Faluházban

#### GYÓGYTORNÁ

Szeptember folyamán ismét elindult a gyógytorna foglalkozás, melyet Szabó Péter testnevelő tanár tart a Faluházban szerdánként délután 14 órától. Minden érdeklődőt szeretettel várunk továbbra is.



#### TÁRSASTÁNC

Immár harmadszorra indult újra a közkedvelt társastánc tanfolyam, amely érdeklődő felnőttek számára kínál kellemes kikapcsolódást szombat délutánonként 16 órától a Faluház nagytermében. A foglalkozást Lőrincz Sándor versenytáncos tartja.



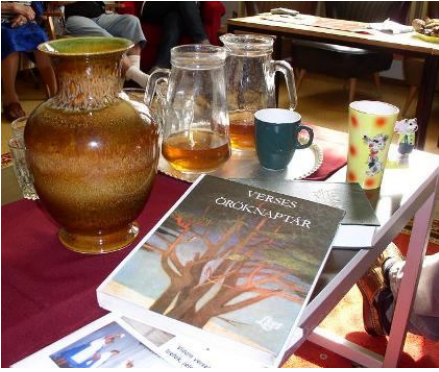
**Országos Nagy Könyvtári Napok**  
2009. október 5 - 11.

Október 5-11. között került megrendezésre ez az országos program, melyben nagyon sok település vett részt, köztük Jánoshida is. A hét folyamán olyan programokat szerveztünk az Idősek Klubjával közösen, illetve a könyvtárban, amelyekben elsősorban az 50 év feletti korosztályt szólították meg. Nyugdíjasok mondtak mesét az óvodásoknak minden délelőtt.



Az idősek Klubjában régi fotókat nézegettünk, a Népdalkörrel énekeltünk, verses teadélután tartottunk. Egy alkalommal Internetes foglalkozáson vehettek részt az érdeklődők. Az Őszi Mulatságon pedig kiállítást szerveztünk helyi nyugdíjasok

## Faluház hírei / Sport



kézimunkáiból, alkotásai-  
ból. Könyvfutár  
szolgálat  
címén új szolgá-  
ltatást indít-  
tunk el a  
könyvtárban,  
amelyben az  
Idősek Klub-  
jával való

együtműködés keretében házhoz juttatjuk a könyveket előzetes igényfelmérés alapján. Ezáltal lehetőség nyílik a könyvtárba való beiratkozásra és könyvek kölcsönzésére azon személyek számára is, akik mozgáskorlátozottságuknál fogva nem tudnak eljutni hozzánk. Jelenleg az Idősek Klubjának házigazdái segítenek ennek megvalósulá-



sában, de a szolgáltatásba bárki bekapcsolódhat, ha tudása van olyan személyekről, akik szívesen kölcsönöznének könyveket. Ezt a szolgáltatást a program után is szeretnénk folytatni.

A Programokról készült képek megtekinthetők a [www.janoshida.hu](http://www.janoshida.hu) oldal galériájában.

## Ismét megmérettünk és tovább fényesítettük Jánoshida hírnevét!

Az idén is beneveztünk a „**Kárpát-medence Magyarlakta Településeinek Virtusvetélkedője**” nevű versenyre, ami az alattyáni selejtezővel kezdődött. A tét a nemzetközi versenyre való bejutás volt, ahol Európa magyarlakta településeinek a csapatai vesznek részt. Kis csapatunk nagy lelkesedéssel és még nagyobb drukkal indult neki a selejtezőnek. A kellemetlen időjárási szélsőségek ellenére megmérettetésünk gyümölcsöző volt, hiszen sikerült megnyernünk a selejtezőt!

Tudtuk, hogy a következő már nagyobb feladat lesz számunkra, hiszen itt már Románia, Szlovákia, Horvátország és a csehek is képviseltették magukat. Augusztus 14-én indult csapatunk Táplánszentkeresztre (szóval az Isten háta mögé, a nyugati határszélre), a Kárpát-medencei döntőre. Kicsit szomorúan indultunk neki az útnak, mert 3 erős emberünk sajnos nem tudott ott lenni velünk

### Háromnapos nemzetközi versenyünkön:

- Első napon több órás buszon való zötykölődés után elfoglaltuk a szállásunkat, megkaptuk a feladatokat és lélekben készültünk azok megoldására.

- Szombaton 16 feladatot kellett megoldani: súlytartás, kosártartás, „Toldi-bot” tartás, zsákcipelés, rönkcipelés, bálagörgetés, kamionhúzás, söröshordó pakolás, gumicsizma hajítás, 400 kg súly tartása stb



11 órakor felmentünk a pályára és 16 óráig (beleadva apaitanyait) egyfolytában oldottuk meg a feladatokat. Mivel szü-

neteink maximum pár percesek voltak egy-egy szám között, nem sok energiánk maradt.

### **DE SOHA NEM ADTUK FEL!**

- Vasárnap, a csapatmunka és a nagyváltó napja, itt dőlt el a verseny végeredménye!!

### A 11 versenyszám a következő volt:

1. Rönkpakolás
2. Rönk szlalom
3. Zsákcipelés, szlalom
4. Talicskatolás, szlalom
5. Vizes tömlő
6. Szánkóhúzás, szlalom
7. Traktorkerék forgatás
8. Kerékpár szlalom
9. Bőröndcipelés, szlalom
10. Sítalp (csapat)
11. Autóroncs forgatás (férfiak)

A feladatok két pályán zajlottak, hiszen 36 település vett részt a versenyben.

Keményen bizonyítanunk kellett, hogy mire vagyunk képesek! Végül eljött az eredményhirdetés pillanata. Jól teljesítettünk! A tavalyi eredményünket sikerült megtartanunk, ötödikek lettünk. Büszkén vettük át a kupát, hiszen nem is reméltük, hogy 3 erős emberünk hiányában is tudjuk tartani az eddig hozott szintet. Bízunk benne, hogy ezek az eredmények egyre jobbakká lesznek, és egyre nagyobb elismerést kap kis falunk.

### **HAJRÁ ERŐS EMBEREK!**

### **AZ ERŐ LEGYEN VELETEK!**

A teljes csapat tagjai: Bábosik Barbara, Pető Adrienn, Sülyi Judit, Zombori Andrea, Zombori Józsefné, Bábosik Sándor, Balogh Zsolt, Dömök Gábor, Kátai





**Sport**

József, Kisbakonyi László, Petró-Vajkó Ferenc, Répási Sándor, Tóth Zoltán, Tóth Dénes, Zombori József és a csapatösszetartó Viller Józsefné. Mi mindannyian szeretnénk megköszönni támogatóinknak, hogy bemutatthattuk, mit tud kis csapatunk. Mert ha ők nem lettek volna, mi sem képviselhetjük Jánoshida színeit ezeken a versenyeken. Köszönet a Polgármesteri Hivatalnak, a Jánoshidai Sportegyesületnek, a Jánoshidáért Közalapítványnak, Kobela Józsefnek, Pesti Róbertnek, Bathó Károlynak, Sztruhala Józsefnek és Szöginé Káplán Zsuzsannának. Külön köszönet Szöllősi Sándornak a szurkolásért és a rengeteg fényképért!!!



**Hajrá Hida!**

**Képes beszámoló a versenyről**



**Kosártartás**



**„Toldi-bot” tartása**



**Sítalpakon a csapat**



**Egységben az erő**



**„Húzzad jobban...!” - kamion helyett a tűzoltóautót is**

**A virtusvetélkedőről**

A versenyt a Magyar Technikai és Tömegsportok Országos Szövetsége alapította 1998-ban. Célja, hogy a magyarországi és határon túli települések lakosságát bevonja a Kárpát-medence virtusvetélkedő sorozatába, mely feleleveníti a régi népi játékokat, „virtuskodásokat”. Ősztől szeretne a sportolásra, az egészséges életmódra, elősegíteni a települések és lakosai között a barátságok kialakulását, erősítését.

A csapatok létszáma és összetétele: 10 fő férfiversenyző + 6 fő női versenyző (3 fő férfi + 3 fő női tartalékversenyző), a csapat versenyszámonként 6 fő férfi + 4 fő női – ill. 10 fő versenyzőből áll.

*Forrás: [www.mitosz.hu](http://www.mitosz.hu)*

## Modern kortünet: a stressz



„A beteg üdve legyen a legfőbb törvény”

Sokunk számára a stressz olyan fogalom, amely a rossz közérzet, a rendszeres feszültség, nyugtalanság, szorongás, bizonytalan zavaros érzést jelöli. Pedig szervezetünknek a külső – fizikai, lelki vagy érzékszervi – ingerek reakciója.

Három fő szakaszra osztanám ezeket:

- vészreakció,
- ellenállás,
- kimerülés

Ad 1) A **vészreakció** során gyorsul a szívritmus, feszültté válik az izomtónus, emelkedik a vércukorszint és vérnyomás, összeszorul a gyomor, izzadás kezdődik. Szervezetünk mindent megtesz annak érdekében, hogy alkalmazkodjék az agresszív külső határokhoz. Fontos, alapvető élettani folyamat, hisz a szervezetünk felkészül, hogy szembe tudjon nézni a fenyegetéssel. Bármilyen inger ér bennünket, szervezetünk biológiai válasza nem marad el.

Ad 2) Ha az inger kitartóan fennáll, a szervezetünk az úgynevezett **ellenállás** szakaszába jut. Szervezetünk „mozgósítja erőit” és a megbillent egyensúlyának érdekében szinte minden tartalékunkhoz hozzányúl. A közérzetünk és a fájdalomtűrő képességünk javítására felszabadít bizonyos anyagokat (dopamint, szerotonint), lehetővé téve, hogy túléljük a helyzeteket, melyek veszélybe sodornák.

Ad 3) Nagyon figyelniük kell azonban arra, hogy szervezetünk ne lépjen túl a kritikus ponton, ugyanis ha a stressz túl sokáig tart, az **elfáradás** szakaszába juthatunk. Ekkor már immunrendszerünk védelmi képessége gyengül, ami szervezetünket a fertőzésekkel szemben védtelenné teszi.

A stressz okai, arra történő reakcióink mindannyiunknál más és más. Feltesszük a kérdést: Létezik-e stressz mentes élet? Válaszunk: Nem.

Elképzelhető-e, hogy nyugodtan reagáljunk a sorozatosan jelentkező, mindig újabb és újabb megoldásokat igénylő feladatokra? Hogyan lehetünk úrrá az állandó időzavaron, a fokozott teljesítménykényszeren? Képesek vagyunk-e tudatosan befolyásolni saját hozzáállásunkat? Ehhez hasonló kérdések foglalkoztatnak bennünket. Talán furcsán hangzik, de a stressz testi és lelki egészségünkre a lehető legpozitívabb hatással van. Nélküle nem fejlődhetnénk egészségesen, teljesítőképességünk is jóval szerényebb lenne.

A probléma az, amikor túl sok, vagy szokatlan minőségű stressz hatás ér minket, nem vagyunk rá felkészülve, meghaladja feldolgozó képességünket. Hosszabb távon kialakulhat depresszió, gyomor- és nyombélfekély, magas vérnyomás, szívinfarktus stb. is. Egyéb testi probléma is előfordulhat: migrén, hátfájás,

álmatlanság, étvágytalanság.

**Megoldások:**

A stressz nem feltétlenül okoz betegséget, de megtanulhatunk bizonyos megelőzési praktikákat alkalmazni:

- gyaloglással, testmozgással levezetni,
- szabad levegőn való hosszabb tartózkodással,
- környezetváltozással (átmeneti szakítás a szokásos életformával pl.: szellemi munkát végző kimegy a kertbe ténykedni)
- relaxálás, jógazás
- úszás,
- masszázs.

A megbetegedés kulcsa személyiségünkben, múltunkban, stressz-érzékenységünkben, a stresszel való megküzdési módszereinkben keresendő. A leggyengébb láncszem, azaz a leggyengébb szervünk hajlamos betegséggel reagálni a tartós stresszre.

A korábban említett módszereken kívül gyógyhatású készítmények (Nervenpflege, Echinacea csepp, homeopatiás szerek (Sedatin P, Calcium carbonian, Caustiem stb.) valamint sokféle gyógyszer áll a rendelkezésünkre, amik orvosi felügyelet mellett segíthetnek.

**Két készítményt kiemelnék – jó, ha tudjuk!**

A csodálatos **orbáncfű**: teáját immunerősítésre adják még AIDS-es betegeknek is, valamint nyugtatónak és idegrendszeri erősítőnek a depresszióban szenvedőknek, gyomoridegességből származó savtúltengés és reflux esetén is. 6 hetes kúra után 6 hétig szüneteltetni kell a kúrát! Mindenféleképpen felhívom figyelmüket, hogy vérhígítókkal együtt nem tanácsos alkalmazni!



**Grapefruit-mag kivonat**, mint immunőr: Nagy hatékonyságú vírus- és gombaölő szerként, valamint természetes antibiotikumként tartják számon. Hatóanyagai sejtvédő és immunerősítő bioflavonoidot, glukoizidot és C-vitamint tartalmaz.



Nem utolsó sorban említeném meg, hogy attól kezdődően, hogy megszületünk – különböző hatások érnek bennünket, de: **A SZERVEZETÜNK NEM FELEJT!**

Vigyázzunk egészségünkre, kezeljük betegségünket, figyeljünk és vigyázzunk egymásra.

Mellékletként töltsék ki a következő tesztet: Hogyan reagálunk a stresszre?

Szövegíró: dr. Káplár Zsuzsanna  
szakgyógyyszerész

## Hogyan reagálunk a stresszre?

Ha valamelyik állítás igaz Önre, kérjük x-elje be a megfelelő betűnél lévő kockát a kérdés mellett. Kiértékelésre csak azok az állítások kerülnek, melyek illenek Önre.

1. Mindig a legrosszabbkor virágzik egy pattanás az arcomon. D
2. Amikor éjszakánként a lakásban zajokat hallok, rettentően megijedek. B
3. Vitákban abszolút kitartó vagyok, és nem adom be könnyen a derekamat. A
4. Néha ugyan kínos számomra, de nem tehetek ellene semmit, hogy a legnagyobb öröm közepette is könnyezni kezdjek. B
5. Ami az evést illeti, sajnos hiperérzékeny vagyok, és az allergiám miatt sok mindenről le kell mondanom. C
6. Engem untat a tv, ha nem kapcsolgathatok a csatornák között. Szeretek ugyanis több csatornát egyszerre nézni. C
7. Még akkor is, ha jól és mélyen aludtam, reggelente gyakran hűzódást érzek az államban, mintha egész éjjel valami keményet rágtam volna. A
8. Valószínűleg nagyon sikeres lennék, ha lehetőségem lenne minden ötletem megvalósítására. B
9. Mások mindig hosszabban esznek, mint én. C
10. Sajnos folyamatosan olyan emberekkel van dolgom, akikkel szemben magamon uralkodnom kell. A
11. Emlékszem, hogy már gyermekkoromban is gyakran volt mandulagyulladásom. D
12. Volt már olyan félelmem, hogy megőrülök. B
13. Szinte minden diétát kipróbáltam már, de egyszerűen nem tudok megszabadulni a túlsúlyomtól. C
14. Tulajdonképpen szívesen járok bulizni, de amikor új emberekkel ismerkedem meg, először attól félek, hogy nem fognak szeretni. B
15. Éjszakánként sínt viselek, mert csikorgatom a fogaimat. A
16. Habár mindig melegen öltözöm fel, mégis könnyen megfázom, köhögni kezdek és váladekozom. D
17. Társaságban gyakran olyan sok ötlet és történet dől belőlem, hogy mások talán túlpörgöttnek gondolnak. B
18. Habár nem étkezem egyoldalúan, gyakran van székrekedésem és túl kemény székletem. C
19. Tulajdonképpen nincs okom rá, mégis folyamatosan attól félek, hogy elhagynak. D
20. Mielőtt menstruálok, nagyon érzékeny vagyok, A
21. Tartós hátfájdalmaim miatt már voltam ortopéd orvosnál, de ő sem tudott segíteni rajtam. A
22. Titkos szexuális fantáziáim a szadomazochizmus irányában hajlanak. A
23. A sokat idézett mondás: „A túl nagy boldogság boldogtalanságot szül”, igaz rám. B
24. Amikor farkaséhes vagyok, addig eszem, amíg rosszul nem leszek. C
25. Néha derült égből villámcapásként jön elő orrvérzésem. A
26. Szerintem nincs köze a munkához vagy más megterheléshez, hogy gyakran nyugtalanok és túlhajszoltnak érzem magam. B
27. Éjjel gyakran álmodom arról, hogy kiesnek a fogaim. D
28. A tavasz örömét sajnos minden évben elrontja a pollenallergiám. D
29. Néha hirtelen verejtékezni kezdek, anélkül, hogy testileg megerőltetném magam. B
30. Míndegy, mennyire szeretek valakit, mindig nehezemre

esett gyöngéd érzéseket mutatnom. A

31. Habár vigyázok magamra, gyakran van hólyag- és húgyúti fertőzésem. D
32. Még ha nem is sokat és nem is túl nehezen emészthetőt ettem, teltségérzetem van és feszül a hasam. C
33. Allergiás vagyok a porra és az állati szőrre. D
34. Gyakran küszködöm puffadással. C
35. Néha viszkető bőrküütésem van. Az orvosom sem tudja megmondani miért. D
36. A rendszeres, nyugodt étkezés nekem nem megy. C

### KIÉRTÉKELÉS

Számolja össze, milyen gyakran x-elt be A, B, C, vagy D betűt. Valószínűleg az egyik betű különösen gyakran fordult elő Ön-nél.

**Ha legtöbbször az A kijelentésekre adott igen választ, akkor a „májtípus”-ba tartozik.**

Teljesen elnyomja az indulatait, még akkor is, amikor legszívesebben felrobbanna és üvöltözne. Ennek hatására jellemző rá a hát- és a fejfájás. Ha munkahelyén kiborítják, akkor sem mutatja, mindig nyugodt és fesztelen marad. Otthon azonban már nem bírja tartani a feszültséget, ezért gyerekein vagy párján vezeti le a felgyült agresszióját.

Igyekezzen lemondani minden találkozót, amihez nincs kedve. Ha van valamilyen üzleti megbeszélése, próbálja meg az irodán kívülre szervezni, hogy a környezete változatosabb legyen.

Sokat segíthet az akupresszúra. Két fontos pontja, melyet gyakran kell masszírozni: belső boka felett egy tenyérral, talpa közepén, a párnák alatti mélyedés.

**Ha legtöbbször B-t választott, akkor Ön „szívtípusú”.**

Szeret a középpontban lenni és szerepelni, ezért jópofa történeteket ad elő, ő vagy a mókamester. Aztán egyik pillanatról a másikra szívdobogás tör rá, és verejtékezni kezd. Szívesen szervez programokat és tartja egyben a társaságot, de a találkozó előtt két órával legszívesebben lemondaná azt.

Kapcsoljon egygel kisebb sebességre, ne akarjon mindent ön megszervezni és tökéletesre fejleszteni. Ha fáradt, pihenjen le, és mielőtt belefogna valamibe, gondolja át.

Két fontos akupresszúrás pontja, melyet gyakran kell masszírozni: felfordított tenyérral, a csukló belső felénél található mélyedés, térd alatti mélyedéstől egy ujjnyival kifelé.

**Ha legtöbbször C-re adott igen választ, akkor Ön „gyomortípusú”.**

Frusztrációit hajlamos az ételbe fojtani. Szívesen eszik, ha problémája van, de akkor is, ha valami nagy öröm éri. Éppen ezért könnyen hízik, viszont annál nehezebben fogy le.

Egyen naponta rendszeresen, háromszor. Ha úgy érzi, hogy ennie kell valamit, akkor csak nagyon kis falatokat vegyen magához, és hosszan ízlelgesse őket. Igyekezzen édesség helyett gyümölcsöt enni.

Akupresszúrás pontjai: köldök mellett kétujjnyival, mindkét oldalon, nagylábujj felett a lábfejen.

**Ha legtöbbször D betűt választott, akkor „tüdő típusú” ember.**

Minden remekül megy, hajtja magát, minden vizsga és túlóra sikerül, aztán hirtelen megbetegszik, és ágyának esel. Nem foglalkozik azzal, ha fáj valamije egy kicsit, nem figyel arra sem, amikor fáradt. Addig húzza az igát, amíg az egész rendszer össze nem dől.

Masszíroztassa magát rendszeresen, figyeljen oda teste jelzéseire, ne hagyja, hogy elhatalmasodjon egy betegség.

Akupresszúrás pontjai: szegycsontod alsó harmadának kezdeti pontja, kinyújtott karhajlat közepe.

## Gondozási Központ hírei

### Tájházlátogatás a Szent Norbert Idősek Klubjából

Az Idősek Klubjából egy kis csapat indult megnézni a létrehozott tájházat. Gyönyörű volt látni a sok régi dolgot, melyek rengeteg kellemes és szívet melengető élményt idéztek fel bennünk. A szobákat végigjárva nagy öröm töltött el bennünket, hogy egy ilyen csodálatos tájházat láthattunk. A kemencét körbeülve régi emlékeket meséltünk, és elterveztük, hogy következő alkalommal kenyeret és fonott kalácsot sütünk. Aláírásunkkal és köszönetünkkel örökítettük meg, hogy itt jártunk. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani azoknak, akik létrehozták a tájházat.

*Tóth Andrásné (klubtagoknak Viola)*



### Idősek Világnapja - október 1.

Az ENSZ 1991-ben október elsejét nyilvánította az Idősek Világnapjának, melynek célja, hogy központba helyezze a méltóságteljes időskort. Október elsején országszerte köszöntik az idős embereket. Ilyenkor a figyelem és a még fokozottabb gondoskodás az idősekre irányul.

Így történt ez a jánoshidai Idősek Klubjában is. A dolgozók és az önkormányzat október másodikán köszöntötte a klubtagokat. A jánoshidai Himnusz elhangzása után a polgármesteri és intézményi köszöntőt meghívott vendégünk, Betti néni követte. Ő is köszöntötte az időseket nemrég megírt versével, amit a klubtagok hallhattak először. Jelképesen egy szál fehér szegfűvel fejeztük ki köszönetünket és tiszteletünket az időseknek, majd útravalóul minden klubtagunk egy verset is kapott emlékül.

Ezzel a verssel kívánunk a településünkön minden idős embernek nagyon jó egészséget, sok örömet és boldogságot a családjuk körében.



#### M. Legrand: Az idősek tisztelete

Amíg fiatal vagy,  
Sosem gondolsz arra,  
Hogy eljön az ősz is,  
S elszállnak a darvak.

Amíg fiatal vagy,  
Nincsen sosem gondod,  
Nem érdekel semmi,  
Csak a saját dolgod.

Pedig gondolnod kell,  
Azon sok emberre,  
Aki annyit tettek,  
S jártak a kedvedbe.

Legalább e napon,  
Jussanak eszedbe,  
Legyél hálás nekik,  
S ne legyen feledve.

Szüleid, akik az  
Életedet adták,  
Nagymamák, nagyapák,  
Ne legyenek árvák.

Tanítóid, kiktől  
Csak a jót tanultad.  
Gondolj szeretettel  
Tiszteleted rójad.



## Gondozási Központ hírei

### Csörögefánk sütése

Szeptemberben egy csütörtöki napon az idősek klubjának lakói elhatározták, hogy herőcét sütnek. Tanakodtak, ki süsse meg, majd a választás Répásiné Marika néniére esett. Az alapanyagokat jómagam vásároltam meg a boltból, és segítettem az összeállításban. Ebéd után kisütöttük a herőcét, amit a klubtagok a déli csendes pihenő után jóízűen elfogyasztottak. A következő sütemény a kalács lesz, amihez majd Tugyiné segítségét kérem.

A herőce nagyon finom volt.

Köszönjük Marika néni!

Aki kedvet kapott a sütéshez, annak álljon itt a recept Horváth Ilona 1963-as könyvéből:



#### Csöröge- vagy forgácsfánk (a klubban herőce)

Hozzávalók:

- 25 dkg liszt
- 4 db tojássárgája
- 5 dkg vaj
- 5dkg cukor
- 1dkg élesztő
- 1dl tejföl
- 1 kanál rum
- csipet só
- hintésre 10 dkg



vaníliás cukor és 20 dkg baracklekvár

Az élesztőt egy evőkanál langyos tejben feloldjuk, a lisztet vajjal összemorzsoljuk és a többi anyaggal összevegyítve a tésztát jól kidolgozzuk, hogy rétestészta keménységű legyen. Fél óráig pihentetjük. Kinyújtjuk 3 mm vékonyra és derelyemetszővel 10 cm nagyságú lapokat vágunk belőle. A lapoknak a belsejében hosszában még két vágást csinálunk a derelyemetszővel és a végeket a vágásokon keresztül áthúzzuk. Forró, bő zsírban vagy olajban fedővel letakarva, mindkét oldalt ropogós pirosra sütjük. Szűrőlapáttal kiszedjük szűrőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a felesleges zsírt magába szívja. Még melegen vaníliás cukorral meghintjük, és csinosan tálra halmozzuk. Melegen tálaljuk és rummal hígított baracklekvárt adunk hozzá.

### A Biztos Kezdet klubról

#### Mit adott Rékának a Biztos Kezdet klub????

Nehéz ezt így szavakkal megfogalmazni, és egy 2 éves gyermek helyett elmondani, de mint szülő megpróbálom azt leírni, amit tapasztaltam, és átéltem a gyermekemmel.

Rékával több mint 1 évig voltunk klubtagok. 9-10 hónapos volt, amikor elkezdtünk járni a klubba. Az első időben csak ült az ölemben, szorosan fogadta a ruhámat, és el nem engedte, még haza nem értünk. Heves sírásba kezdett, ha az egyik klubos kis társa gagyogott, sírt vagy épp nevetett. Mondhatni félt a gyerekektől. Volt, hogy 5 perc után feladtam és hazamentünk. Aztán kezdte megismerni társait, elmerészkedett tőlem 1-2 méterre. Amikor valami neki nem tetsző dolog érte (valaki meghúzta a haját, elvette a játékát...) sokáig nem akart a klubba menni. Volt, hogy ellenállásba ütköztem, amikor az ajtóhoz értünk. Több mint 1 év után pedig a barátairól mesél, sorolja a neveket, kérdezi, mikor megyünk a klubba, neveket adott gyerekeknek, felnőtteknek (klubos Gizike néni, Postababa...), és már ott hagyhatom, ha valamit el kell intéznie a postán, gyógyszer-tárban, boltban. Réka örömmel játszik a barátjaival, várja a hétfőt, készségesen segít elpakolni a játékokat, megosztja a másik gyermekkel a játékot. Szeret játszani a különböző fejlesztő játékokkal. Megtanult gyöngyöt fűzni, csúszdára mászni, és számtalan olyan dolgot, amire esetleg otthon nincs lehetősége.

A klubban a gyermek és szülő is átélheti a valahová tartozás élményét. Egy kis közösség kovácsolódott össze az 1 év

alatt, ahol anyukák és a gyerekek is barátokra találtak.

A gyermeknek a klub:

- önbizalmat ad,
- megtanul a másikkal játszani és beilleszkedni egy közösségbe,
- számos készségét fejleszti a rengeteg fejlesztő játék és program által,
- életre szóló élményekkel gazdagodik,
- mások példája láttán tanul, tapasztal, élményeket szerez (pl: bilizés, játék adekvát használata, alkalmazkodás...),
- egy közösség tagjává válik,
- lélekben fejlődik és gazdagodik,
- megismerkedik és megtanulja a szabályokat, normákat, napirendet (váltócipő...)

Úgy gondolom, ha valaki rendszeresen jár a klubba, az itt leírtakat megtapasztalhatja és átélheti. Általa csak fejlődhet mind a gyermek, mind a szülő. Bízom benne, hogy Rékának majd sokat segít az óvodai közösségbe való beilleszkedésnél az, hogy már tartozott egy közösséghez, ahová szeretett járni, és jól érezte magát.

Köszönet mindazoknak, akik ebben segítettek: Klubos Gizike néni, barátoknak, szülőknek, program felelősöknek....

Béres Réka Ildikó anyukája

## Levelsláda

### Olvasói levél

Valóban biztonságban érezhetjük magunkat két sima zárral, egy hevederzárval, kikukucsálóval a lakás ajtaján, vagy egy négylábú házőrző társaságában?

Nem is gondolunk a biztonságra, a hevederzárás védelemre addig, amíg nem szembesülünk azzal, hogy családunk értékeit az éjszaka leple alatt el nem viszik. Megdöbbentő, ha arra gondolunk, hogy míg mi alszunk, az udvarunkon a melléképületben idegen emberek félelem nélkül jönnek-mennek, elviszik nehezen összegyűjtött gépeinket, eszmei értékű, nekünk kedves használati tárgyait. Milyen szándékkal, azt valamennyien tudjuk, vagy feltételezzük.

Felöltik bennünk, hogy milyen gyakorisággal fordul mindez elő, hiszen egymás után halljuk községünkben, hogy gyakorivá vált a szerszámok, használati tárgyak eltulajdonítása. Mit tudunk tenni, hogy biztonságban érezzük magunkat ezek után? A biztonság érzése teljesen szubjektív. A biztonság iránti vágy sokszor erősebb, mint maga az erőfeszítés, amit a biztonságunkért teszünk! Eddig tettünk! Hiszen ezután tennünk kell, sokkal többet.

Történtek biztonsági intézkedések községünkben. Van-e térfigyelő kamerák, a középületekben riasztó berendezések, működik a polgárőrség, melynek programjában

a legveszélyeztetettebb helyzetű idősök felvilágosítása, talán védelme is szerepel. Kevés a rendőr, nekünk van! Vannak mozgásérzékelő lámpák, jó a közvilágítás, mégsem elég. El kell ismernünk, hogy tökéletes biztonság nem létezik. Elérhetünk egy olyan szintet, amely mellett azt mondhatjuk, hogy minden tőlünk telhető megtettünk biztonságunk érdekében?

Talán összefoghatunk, hogy minden háznál legyen mozgásérzékelő riasztó. Talán csodaerős biztonsági ajtót falaztatunk minden házba. Talán hevederzárakkal szereljük fel a bejáratot. Talán hatalmas kerítéseket építhetünk. Talán szögesdrótot, vagy áramot vezetünk a kerítés tetéjére. Talán biztonsági öröket állítunk az utcákba. (Erre már külföldön láttam példát.) Talán széfbe zárjuk értékeinket. (Csak nehogy széfestül elvigyék!) Talán hordozhatnánk is értékeinket be a házba, ki a házba, magunkkal is vihetnénk. Sok mindent tehetnénk, de semmi nem elég, ha vannak olyanok, akik nem ügyelnek gondolataikra, tetteikre, rossz szokásaikra. Nem ügyelnek a jellemükre, amely megszabja sorsukat, mások sorsát, amitől mi nem érezzük jól, biztonságban magunkat.

Biztonságban szeretnék élni családommal, hogy örömmel tervezzem a jövőt, bátran éljem a jelen! Önök szerint ez hogyan lehetséges?

### Anyakönyvi hírek

#### Gólyahír

**Csinger Nóra**

(Major Éva)

**Tóth Richárd**

(Dóka Ildikó)

**Fehér Csenge**

(Banya Andrea)

**Földházi Zsófia**

(Eszes Krisztina)



#### Búcsúzunk

Szabó Mária 80 év

Czibak Jánosné 71 év

Hegedüs Loránt 57 év

#### EMLÉKEZÉS

„Fáradt a tested,  
Nyomja a sírhalom,  
Tied a csend, a nyugalom,  
Mienk a könny, a fájdalom.  
Akartunk mi annyi jót és szépet,  
De a sors életünkben mindent összetépett.”

Fájó szívvel emlékezünk szeretett halottunk,

**Majercsik Istvánné**

(Tóth Julianna)

halálának 3. évfordulójára

Gyászoló szerettei



#### Köszönetnyilvánítás

**Hálás szívvel mondunk köszönetet mindazoknak, akik szerettünket**

**Szöllősi Balázst**

**utolsó útjára elkísérték, érte imát mondtak, és emlékét szeretetben megőrzik.**

**A gyászoló család**

#### KÖNYVELÉS

**felelősségvállalással,**

**hatóságok előtti**

**képviseléssel**

*egyéni vállalkozások, őstermelők alapítványok, Bt-k, Kkt-k részére.*

További felvilágosítás:

Tóthné Balogh Mária

mérlegképes könyvelő

20/327-2873



#### Jánoshidai Híradó

*Felelős szerkesztő:* dr. Voller Angéla

*Tervezőszerkesztő:* Liptákné Drávucz Katalin

*A szerkesztőbizottság tagjai:*

Baráth Béláné, Drávuczné Répási Ilona, Horváthné Szabó Katalin, Pintér Krisztina, Szöllősi Albertné

*A szerkesztőség címe:* Jánoshida, Fő u. 28.

*Kiadja:* Jánoshida Község Polgármesteri Hivatala

*Felelős kiadó:* Eszes Béla

*Nyomdai munkák:* ARTANDER Kft. Jászberény,

Kossuth L. u. 84. 5100

*Készült:* 400 példányban