



# Jánoshidai Híradó

Önkormányzati lap

XXII. évfolyam

4. szám

2019. december

150 Ft

Polgármesteri  
Hivatal

Jánoshida Fő utca 28.



„Harang csendül,  
Ének zendül,  
Messze zsong a hálaének  
Az én kedves kis falumban  
Karácsonykor  
Magába száll minden lélek,

Minden ember  
Szeretettel  
Borul földre imádkozni,  
Az én kedves kis falumban  
A Messiás  
Boldogságot szokott hozni.”

(Ady Endre)

Békés, meghitt karácsonyi ünnepeket és  
boldog új esztendőt kíván  
Jánoshida község önkormányzata nevében  
Eszes Béla polgármester  
Menyhártné Sziráki Anna alpolgármester  
Dr. Voller Angéla jegyző

## Az óvodában járt a Mikulás

Mikulás, Mikulás, kedves Mikulás...

Volt meglepetés, kicsi sírás az izgalomtól, és sok-sok örömtől csillogó szempár.

*A Mikulás a legkisebbekkel a Cica csoportban*



*A Napsugár csoport*



*A Micimackó csoport*

*A Katica csoport*



*A Pillangó csoport*



A Roma Nemzetiségi Önkormányzat Mikulása is ajándékkal kedveskedett a gyerekeknek.  
**Köszönjük!**

„A valódi ünnep: az idő és az öröklét érintkezése. Igaz, csak pillanatra tarthat, órákra vagy pillanatokra, de e nélkül a "pillanat" nélkül pusztá körforgásba merül vissza naptárunk.” (Pilinszky János)

**Áldott, békés, szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és békés, boldog újévet kíván a Jánoshidai Napsugár Óvoda és Mini Bölcsőde dolgozói nevében**  
Bóta Mizsei Ilona intézményvezető



## Önkormányzati hírek

### Pályázati hírek

#### BEFEJEZŐDÖTT A KERÉKPÁRÚT ÉPÍTÉSE JÁNOSHIDA TELEPÜLÉSEN

**SZÉCHENYI 2020**

2019. szeptember 30-án eredményes műszaki átadás-átvétellel zárult a TOP-3.1.1-16-JN1-2017-00002 azonosítószámú, kerékpárút építése Jánoshida településen című projekt.

A beruházás során a Fő úton a már meglévő, korábbi fejlesztésből kiépített kerékpárút folytatása valósult meg 290 méter hosszúságban, mellyel a település legforgalmasabb Fő út területének teljes hosszában kiépített kerékpárút tudja biztosítani a biztonságos kerékpározást.

A tervezési szakasz kezdete a Fő út 56 sz. ingatlan előtti meglévő kerékpárút. A kijelölt nyomvonalon önálló kerékpárút és elválasztás nélküli gyalog és kerékpárút került kialakításra. A tervezési szakasz vége a 3121 számú közút Dózsa György úti szakaszának 19+516 km szelvényében kiépítésre kerülő gyalogos átkelőhelynél helyezkedik el.

A projekt teljes költségvetése 20.045.278 Ft, melyből az Európai Unió támogatás összege 20.000.000 Ft, így önerőként Önkormányzatunknak 45.278 Ft összeget kellett biztosítania.

Kérjük a tisztelt lakosságot, használják bátran, a közlekedési szabályok betartásával a kerékpárutat, de legyenek figyelemmel a beruházást követő forgalmi rend változásokra!

**Balesetmentes közlekedést kíván Jánoshida Község Önkormányzata!**



Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



*„Az én elképzelésem nagyon egyszerű a karácsonyról: szeretni a másikat.”  
(Bob Hope)*

*Békés, boldog karácsonyi ünnepeket és eredményekben gazdag új évet kíván a település minden lakójának*

*a Jánoshida Híradó szerkesztősége*

### A Hidaiak Baráti Körének hírei

*Tisztelt Olvasók! Kedves Barátaink!*

A Hidaiak Baráti Köre a 2018-as közgyűlésén döntött arról, hogy bekapcsolódik az iskolaudvar fejlesztésébe, amelynek az ötletadója Révész Ferencné volt. Ezt az ötletet pártolta Lantosné Terjéki Marika (Micike) is, aki a kivitelezéshez szükséges faanyagot ajánlotta fel. A felajánlást tett is követte, mert ez év tavaszán az akácfaakat leszállította Jánoshidára.

A HBK vezetősége a nyár folyamán (szakemberek bevonásával) döntött arról, hogy melyik eszköz lenne a legalkalmasabb. A döntést követően Révészné Ica hatékony koordinálásával megindult a kivitelezés. Kitűnő szakmai munkák és szorgalmas előkészítés eredményeképpen létrejött egy remek, látványos és kényelmes függesztett pad/hinta, amelyet a tanulók is nagyon kedvelnek. Itt szeretnék köszönetet mondani Bíró Ottónak a kitűnő famunkákért, valamint Tóth Menyhértnek az alapozási munkákért. Természetesen köszönet mindenkinek, aki valamilyen formában bekapcsolódott, akár a faelemek tartósításában, festésében, bármiben.

A padot szeptember 28-án az idei közgyűlés alkalmával avattuk fel, ahol Tóthné Eszes Éva és Eszes Béla polgármester úr is méltányolta az iskola javára készített ajándékot!!!

Ezúton mondok köszönetet Révész Gábornak is, aki a temetői emlékkő padjának környékét leburloltatta, hasonló módon, mint ahogy a többi is van!

Köszönet illeti mindazon temetőlátogatókat is, akik egész évben gondoskodnak, arról hogy virág és mécses mindig legyen az emlékkő előtt!

Év vége felé közeledve a HBK nevében kellemes karácsonyi ünnepeket és szeretetben gazdag boldog új évet kívánok minden jánoshidai lakosnak, velük együtt pedig minden elszármazottnak!

Tisztelettel:

*Molnár József HBK-elnök*



## Hírek az óvodából

### Szeptemberben történt...

A pedagógus életpálya különböző szakaszai az intézményünkben dolgozó pedagógusokat is évről – évre érinti. Ebben a nevelési évben szeptember 26-án **Filkus Kinga minősítő vizsgájára** került sor. Kinga óvó néni nagy lelkiismeretességgel, kitartással készült a megmérettetésre, melynek eredménye egy nagyon szép, és sikeres nap volt, mely napon tanúbizonytságot tett szakmai felkészültségéről az Őt minősítő szakmai bizottságnak. A portfólióvédés során prezentálhatta sokszínű személyiségét, a hivatása iránti szeretetét, elkötelezettségét. Az eredményes minősítő vizsgájához szeretettel gratulálunk és kívánunk jó egészséget és sok sikerélményt munkájában!

### Töklámpás parádé



Október 17-én délután ismét töklámpások serege

díszítette az óvoda parkolóját. Ügyes kezű, kreatív anyukák, apukák díszesen kifaragott töklámpásokkal készültek az idei közös rendezvényünkre is. A Jász Tánc Alapítvány munkatársai kézműves foglalkozást szerveztek, melybe ügyesen bekapcsolódtak óvodásaink. Volt ismét jó hangulatú játékos vetélkedő, töklámpás felvonulás és persze finom étkekkel megrakott asztal. A Jász Tánc Alapítvány néptáncosai gondoskodtak a jó hangulatú táncról, az általuk vezetett táncházban pedig bárki rophatta.



### Őszi Környezetvédelmi Napok 2019. 10. 24-25.

Az idei év Őszi Környezetvédelmi Napok fő tevékenysége a madarak gondozása és a téli madárvédelemre való felkészülés volt. A meglévő madárodúkat kitaraktattuk és úgy próbáltuk elhelyezni, hogy a madarak számára a legkedvezőbb helyen legyenek. Eleséggel töltöttük fel a madáretetőket és kitisztítottuk a madáritatókat. Több madáritatót is beszereztünk, melyeket a csoportszobák ablakaiba helyeztünk. Heti rendszerességgel cseréljük a vizet és várjuk a kedves „vendégeket”. Célul tűztük ki a Tanévnyitó értekezleten, hogy élő fenyőfát ültetünk az óvoda elé, és ez lesz feldíszítve „Mindenki Karácsonyfájának”. Örömmel mondhatjuk, hogy az elképzelés megvalósulhatott, egy kolléganőnk felajánlása segítségével, az első környezetvédelmi napon. A szokásos őszi tevékeny-



ségeket is igyekeztük elvégezni: levelek felgeregelyzése, összegyűjtése, homokozók letakarása, veteményeskertek kitaraktatása. Partnereink közül az első osztályos tanulók és tanító nénik is bekapcsolódtak a munkába. Köszönjük munkájukat, és a segítőkész szülőknek és nagymamáknak is ezúton mondunk köszönetet.

*Menyhárt Jánosné óvodapedagógus*

### „Tanulni sohasem késő...”

2019. augusztus végén, Jászapátin egy 6 napos önfejlesztő tréningen vehettem részt Manyika óvó nénivel, ahol nagyon sok tapasztalatot szereztünk. Magam is sok ismerettel, tapasztalattal, önismerettel gyarapodtam, amit biztos jól tudok alkalmazni a munkám során. A tréning során sok önismereti tesztet volt lehetőségünk kitölteni, amikből visszajelzést kaphattunk önmagunkról.

A Pedagógiai Oktatási Központ szervezésében az Őszi pedagógiai napokon több továbbképzésen is részt vettünk kolléganőimmel. Az Állatok Világnapjához kapcsolódóan nekem Portelken volt lehetőségem részt venni a megrendezésre kerülő szakmai napon. Hasznos információt kaphattam a gyermekek és az állatok kapcsolatáról, egy állatorvos előadásában, illetve látogatást tehettem a Tari tanyán és a Bakony tanyán, működő a gazdasági udvarba.

*Berkó-Csordás Judit óvodapedagógus*

2019. október 16-án vettem részt az „Egérke éléskamrája” elnevezésű továbbképzésen a Szolnok Városi Óvodák Csicsergő tagintézményében. A helyi óvodai nevelési célok, feladatok megfogalmazásában a természet- és környezetvédelmi feladatok kiemelt fontosságot kapnak úgymint a növény-és állatvilág megismerése, védelme, madárvédelem. Ezen elkötelezettség mentén valósult meg az „Egérke éléskamrája” elnevezésű továbbképzés is a hatalmas udvaron, mely kiválóan alkalmas a gyermekek mozgáskultúrájának, környezetmegismerő, természetvédő tevékenységének fejlesztésére. Mindezen tulajdonságokat egy lelkes, a témában felkészült óvodapedagógus ki is használta, így a foglalkozáson részt vevő kis létszámú gyermekcsoport minden tagja észrevétlenül sajátította el különböző rágszálók jellemzőit.

*Tóth Gabriella óvodapedagógus*

Diagnosztikus fejlődésvizsgáló rendszer alkalmazását segítő továbbképzésen vettem részt Tápíószecson, ami 3 alkalommal, 30 órás volt. Hasznos volt, új ismereteket szereztem. Az elsajátított ismeretek birtokában szaksze-

## Hírek az óvodából

rően tudom használni a Difert, ami a gyermekek képességeinek jobb megismerésében segíti munkámat. Karcagon szervezett szakmai napon a környezettudatosságra nevelés volt a téma. Egy foglalkozást láttunk, ahol a környezetszennyezésre hívta fel a gyermekek figyelmét. A gyermekeknek szelektíven kellett válogatniuk a szemetet. Szabadjáték alatt pedig házi tésztát készítettek.

*Filkus Kinga óvodapedagógus*

A mérték, érték az ökológiában – ökológiai szemléletformálás. A karcagi tagóvodában jártunk, ahol egy olyan bemutató foglalkozást tekintettünk meg, mely projektrendszerű feldolgozással érzékeltette a gyermekeknél a takarékoskosságot, a mértékletességet és ennek ok-okozati összefüggéseit. A bemutatón játékos módon válogatták a hulladékokat, majd saját élményeikről készült képek alapján beszéltek meg, mitől lehet „boldog” a Föld. A saját tapasztalatok során még jobban tudták érzékenyíteni a gyermekeket a témára.

*Pócz-Berczeli Petra óvodapedagógus*

### Márton napi vendégváró nap

2019. november 11-én, Márton napján óvodánkban

Vendégváró napot szerveztünk. Keresztény hagyományaink értékeire épülő közös rendezvény napján nagyon színes program várta a vendégeket. Délután a csoportokban a Márton napi liba néphagyományaihoz kapcsolódóan az óvo nénik libás játékokat szerveztek, kézműves tevékenységeket kínáltak a gyermekeknek. Egy különleges eseményre is sor került. A jánoshidai óvodáztatás történetéhez kapcsolódóan a lelkes szülők segítségével egy nemes fát ültettünk, annak emlékére, hogy Jánoshidán 100 éve kezdett működni először óvoda. A kis emléktábla avatás után libás mécsesekkel elsétáltunk a templomba, ahol egy rövid történetből megismerhették a gyerekek, felnőttek Márton püspök életét. A filmvetítés után a plébánia udvaron finom libásziros kenyér, forró tea várta a szeretetlakomán a vendégeket, és a tábortűz mellett jó hangulatú, szép őszi késő délutánt töltöttünk együtt.



*Bóta-Mizsei Ilona  
intézményvezető*

### „Mézes Reggeli”

Ebben az évben óvodánk is csatlakozott az Európai „Mézes Reggeli” programozathoz, amely a gyermekek mézfogyasztását ösztönző európai kezdeményezés magyar része. Az Országos Magyar Méhészeti Egyesület képviselői 2019. november 18-án látogattak óvodánkba. A gyermekek információt kaptak a mézkészítésről, megkóstolhatták a különböző fajta mézet, megismerkedhettek a méhészek eszközeivel, majd mézes teát, mézes kenyeret kóstolhattak a tízórai keretében a méhészeknek köszönhetően. A program keretein belül a szóbeli ismeretterjesztő tájékoztató mellett az Alma és Véda: Hogyan készül a méz? című tájékoztató kisfilmet nézték meg a gyerekek a méhek életéről, a kaptárakban folyó munkáról. A filmből megtudhatták, hogyan készítenek a méhecskék a virág nektárjából finom mézet a teánkba, hogy hogyan nevezzük a méhek lakását, milyen feladataik vannak a méheknek, és hogyan is lesz tele a boltok polca finomabbnál finomabb mézzel. A gyerekek csillogó szemekkel, tátott szájjal figyelték a bemutatót, a Méhész előadását a bölcsődés korosztálytól egészen a nagyokig, majd izgatottan fogták kézbe a méhészek eszközeit, a fejtől a füstőlőig.



*Tóth Gabriella óvodapedagógus*

### Egészségvédő hét

Az egészségvédő hét keretein belül törekedtünk arra, hogy minél színesebb és játékosabb programokat szervezzünk a gyermekek számára. Az előző években nagy sikert aratott ÖKO divatot idén és megrendeztük. Nagyon ötletes és szép jelmezek készültek a gyermekek és a szülők közös munkája során újrahasznosított anyagokból. Egy „divatbemutató” keretein belül minden beöltözött kisgyermek megmutatta jelmezét a társaiknak. A Micimackó és a Pillangó csoportban az egészségügyi vetélkedőn a gyermekek és a szülők játékos feladatokban mérhették össze a tudásukat, gyorsaságukat, ügyességüket. A sok felajánlásoknak köszönhetően többféle gyümölcsöt tudtunk a gyermekekkel kóstolni, facsarni és aszalni. Sőt szobát alakítottunk ki, ahol a gyermekek egész héten testileg és lelkileg is fel tudtak tölteni. Meghívásunkat elfogadta a fogorvos néni, aki a helyes fogmosást mutatta meg a gyermekeknek és még mesét is olvasott nekik. Egész héten törekedtünk arra, hogy újdonságokat próbálhassanak ki a gyermekek ilyen volt például a szájjal és a lábbal festés is. A gazdag program kínálattal célunk volt az egészséges életmód tudatosítása, népszerűsítése.

*Filkus Kinga óvodapedagógus*

*Az oldalpárt összeállította: Berczeli Andrea*



## Jász Világtalálkozó



A Jász Világtalálkozó megrendezése egy település életében nagy feladat, de mellette óriási nagy megtiszteltetés is. A megvalósítást csak települési összefogással, a lakosság támogató segítségével tudja a 15 fős szervező bizottság teljesíteni.

Tagjai:

Eszes Béla, Menyhátrné Sziráki Anna, dr. Voller Angéla, Zámbori János emeritus jászkapitány, Bóta Mizsei Ilona, Bozsó Mihály, Drávucz né Répási Ilona, Kerekes Tiborné, Kerepesiné Antal Ibolya, Petőné Vigh Katalin, Révész Ferencné, Szabó Péter, Szirákiné Rigó Katalin, Szöllösi Sándor, Tóthné Eszes Éva.

**A 26. Jász Világtalálkozó időpontja: 2020. június 19-20-21.** A háromnapos rendezvény előkészítését még az előző önkormányzat kezdte el, megszervezését pedig az újonnan megválasztott képviselőtestület fogja végezni a szervezőbizottság irányításával és a lakosság széleskörű bevonásával.

A bizottság eddig három alkalommal ülésezett, hogy a három nap főbb mozzanatait és **programja**it meghatározzuk. Első nap (pénteken) a **múlt értékei** kapnak főszerepet különböző **kiállítások** megnyitásával (melyeken elsősorban a helyi értékeket mutatjuk be), valamint egy színvonalas **kulturális és szórakoztató műsorral**. A szombati nap két fő részből fog állni. Első a protokolláris rész, amely **ünnepi szentmisével** kezdődik, ezt követi a **jász települések küldöttségeinek felvonulása** és a **díszünnepség**. Ennek keretében történik meg a település második **jászkapitányának beiktatása**. A díszünnepséget kulturális és egyéb szórakoztató programok fogják követni. Harmadik nap (vasárnap) - mivel a világtalálkozó egybeesik a település búcsújával - **búcsúi szentmisére**, szórakoztató programokra, valamint a találkozó zárására kerül sor.

A 2019-es évet záró falugyűlésén jelenlévő jánoshidai lakosok megismerhették azt a személyt, aki munkájával elnyerte azt a pályázati kiírást, amely a Jász Világtalálkozó logójára lett kiírva. Igazán örvendetes volt számunkra, hogy 13 logóterv érkezett be. A nyertes **Terjéki Eszter** szerint Jánoshida egy csodálatos hely, mely a Zagyvát, a vízpartot a templomot és az itt élő kedves embereket jelenti. Mint elszármazott szülők gyermeke gyerekkorában sok időt töltött Jánoshidán, és ez a kötődés a pályaműben is jól kidomborodik. Itt is szeretnénk köszönetet mondani és gratulálni a többi pályázónak is: Bálintné Dóci Brigitta, Fehérné Banya Beáta, Kormos Gabriella, Kovács Éva Katalin, Kovács Kinga, Mátics Krisztina, Menyhátrné Kuli Edit, Sándor Eleonóra, Szöllösi Béláné, Tukacsné Horkai Ágnes, Urbán Írisz, Zámbori János. A Jász Világtalálkozó hivatalos facebook oldalán mind a 13 pályamű

megtekinthető.

A három nap folyamán nagyon sokan ellátogatnak majd településünkre. Szeretnénk, ha nem vallanánk semmilyen téren sem szégyent. Nagyon sok feladatunk lesz az előkészítés során, de bízunk az összefogásban, a lakosság pozitív hozzáállásában. Eddig nem csalódtunk! A megszólított intézményvezetők, civil szervezetek, egyesületek vezetői a közös megbeszélésre nemcsak elfogadták a meghívásunkat, hanem megerősítettek bennünket abban, hogy közös munkával, a területek felosztásával, azokért felelősséget vállalva, egységes, rendezett képet tudunk településünkön kialakítani. Erre eddig nagyon jó példát mutattak a Fő utcai lakói, akik személyes megkeresés után vállalták a saját lakókörnyezetük előtti terület rendszeres gondozását. Bízunk abban, hogy példájukat egyre többen fogják majd követni. A faluszépítés koordinálását az újra megalakult **„Faluszépítő csoport”** fogja végezni Révész Ferencné vezetésével. Tagjai: Banya László, Eszes Máténé, Gerháth Jánosné, Menyhárt László, Petőné Vigh Katalin, Szarvák Miklósné, Sziráki Ferencné, Tamasi Károlyné, Tamasi Sándorné, Tóth Béláné, Túróczi István, Zombori József.

A felosztott munkaterületeket és felelősöket a JVT facebook oldalán lehet megtalálni.

A munkálatok folyamatosan zajlanak majd, így örömmel várjuk a jelentkezőket! Legyen Jánoshida minden időben és minden körülmények között az itt élő emberek szép, rendezett, tiszta otthona, ahol élni jó....

A szervező-előkészítő munkát tehát elkezdjük:

- kijelöltük a helyszíneket,
- foglalkoztunk a szabadidőparkban található szökőkút éltotavas rendszerének karbantartásának problémájával és a park közvilágításának javításával,
- egyeztetünk a kiállítások tartalmáról és helyszíneiről,
- tájékoztunk a protokolláris részt érintő elvárásokkal kapcsolatban,
- folyamatban van a fővédnökök, védnökök és a konferanسیe felkérése,
- egyeztetünk a fellépőkkel, előszerződéseket kötöttünk velük,
- terveink között szerepel egy jótékonyági bál megrendezése áprilisban, melynek bevételét a világtalálkozóra fordítanánk,
- a jászszági települések polgármestereit levélben értesítettük a rendezvény időpontjáról.

Az előttünk álló 2020-as év - a Jász Világtalálkozó jegyében - hozza meg a lakóhelyünk iránti igazi, feltétel nélküli szeretetet, amely mutatkozzon meg a lakosság összefogásában, hiszen csak közös erővel tudunk igazán eleget tenni ennek a szép és nagy horderejű kihívásnak!

A közelgő karácsonyi ünnepek alkalmából kívánunk a település minden lakójának áldott, békés ünnepeket, és a közös munkálkodást megvalósító sikeres új évet!

*Drávucz né Répási Ilona*

## Anyakönyvi hírek

### Gólyahír



**Babucs Botond**  
(Gyáfrás Zsuzsanna)  
**Kökény Noel Rikárdó**  
(Horváth Irén)  
**Kiss Armandó Nikolasz**  
(Kiss Letícia)  
**Hamar Csaba Nikolasz**  
(Lázár Mária)  
**Czibak Levente**  
(Fekete Erzsébet Marcellina)  
**Tóth Dániel**  
(Gutai Viktória)  
**Lékó Kristóf Csaba**  
(Szabó Lolita)  
**Szilágyi Zente**  
(Kanalas Hajnalka)  
**Banya Regina Emma**  
(Juhász Anikó)

### Házasságot kötöttek

Fehér Margit – Kálmán Viktor  
Turó Krisztina – Burai Kálmán



### Búcsúzunk

**Poharánszki Istvánné (Szalai Gabriella)** 82 év  
**Farkas István** 43 év  
**Szöllősi Sándor** 71 év  
**Fehér Zsigmond** 88 év  
**Hevesi Jánosné (Darók Gabriella)** 76 év  
**Sándor Ottó** 73 év  
**Czapkó János** 74 év  
**Banya Lászlóné (Fehér Ibolya)** 60 év

## MEGHÍVÓ

2020. február 1-én (szombaton)  
17 órakor kezdődő

### JÁNOSHIDAI ELŐADÓK JÓTÉKONYSÁGI ESTJÉRE

Helyszín: JÁNOSHIDAI TORNATEREM

Köszöntőt mond: Eszes Béla  
Jánoshida település polgármestere

### F e l l é p ő k:

**Jánoshidai Aranytorkú Férfikar**  
**HIDI Népdalkör**  
**Kajos Gábor** (zongora)  
**Kajos Kálmán** (ének-gitár)  
**Kisné Menyhárt Anna** (ének)  
**Pethő Mária** (vers)  
**Sztruhala József** (magyar nóta énekes)  
kísér: **Fehér Endre és cigányzenekara**  
**Urbán Írisz** (zongora)  
**Zámbori János jászkapitány** (vers)  
**Zombori József** (vőfélyversek)  
**Zombori József – Czibak Ottó**  
humorpáros  
**Varga Antal** fűttymester

### Az est díszvendégei:

**Beer Miklós,**  
a Váci egyházmegye nyugalmazott püspöke  
**Nemes József**  
jászkapitány(Jászkisér)

Az est fővédnöke: **Eszes Béla** polgármester

Rendezte: **Varga Antal**

A rendezvény ingyenes, adományait a  
helyszínen kihelyezett urnákban  
helyezhetik el.

„Szeressük egymást gyerekek,  
A szív a legszebb kincs.  
Ennél szebb szó, hogy szeretet a  
A nagyvilágon nincs.”



## Egyházközségi hírek



### *Keresztelő Szent János Plébánia* Képes beszámoló az egyházközség eseményeiből

**Október 5-én Kalocsán** rendezte meg Kárpát-medencei ösztromagyar zarándoklatát a Keresztény Értelmiségek Szövetsége. A jászalsószentgyörgyi KÉSZ csoport szervezésében a **jánoshidai** hívők közül is többen részt vehettünk. Az eseményre közel ezer zarándok érkezett az anyaországból és külfönből. A program ünnepi szentmisével vette kezdetét, amelyet Bábel Balázs érsek celebrált a Nagyboldogasszony-főszékesegyházban. A szentmise után váltott turnusokban látogatást tettünk az Érseki Könyvtárban, a székesegyház altemplomában, majd pedig az Astriceum Érseki Múzeumban. Délután a felújított Szentháromság téren Zsuffa Tünde, a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus (NEK) sajtófőnöke röviden ismertette az előkészület főbb eseményeit, és buzdította az összegyűlt vendégeket a programokon való részvételre 2020 szeptemberében. Ezt követően Bábel Balázs megáldotta az újonnan felállított Szentháromság-oszlopot, majd a zarándoklat a Loretói litánia elnéklésével zárult.

#### **Október 13. Fatimai nap**

Évről évre ünnepi szentmisével emlékezünk a Fatimai jelenés évfordulójára. Üzenete mindig aktuális. Ez év októberében **Kalna Zsolt** magyarországi minorita rend tartományfőnöke celebrálta az ünnepi szentmisét. Tanúságtévő szentbeszédében a híveket az állhatatos, a Szentlélek sugallatát követő hívő életre buzdította. A szentmise ünnepi körmenettel, majd szentségi áldással zárult.



**November 11. Szent Márton** napján a helyi óvodások és szülei az óvoda vendégváró programjának részeként a templomban egy rövid kis diavetítés keretében ismerhették meg Szent Márton életét, melyet a plébánia udvaron rendezett „szeretlakoma” zárt. A tábortűz mellett libazsíros kenyérral, meleg teával kínáltuk a vendégeket, akik szép délutánt töltöttek velünk.



**November 17. Árpád-házi Szent Erzsébet** ünnepéhez kapcsolódóan egyházközségünkben is megemlékeztünk a szentéről. A szent élete, a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia körlevele a mások felé forduló szeretetre buzdított bennünket. „*A hit érzékenységet és cselekvő segítőkészséget tud kialakítani a szegények, megtörték, betegek, kérekesztettek iránt.*” fogalmazza a körlevél. A hagyományosnak mondható cipó osztás is az önzetlen adakozásra, az irgalmasság testi-lelki cselekedeteire irányítja a figyelmünket. „*A szeretetben való megújulásunk attól függ, hogy össze tudjuk-e kapcsolni az Eucharisztiaiban jelen lévő, megtört Krisztust a szegényben, az éhezében, a betegben, az idegenben, a bűnösben is jelen lévő megtört Krisztussal. Mindkettő a hit titka.*”

#### **November 23. IV. Keresztény bál**

A már negyedik alkalommal megrendezésre kerülő rendezvény díszvendége Nagy Richárd plébános, a Váci Egyházmegyében a Papi Szenátus Tagja volt. Az est kezdetén örömmel köszöntötte a szépen megerített asztal mellett összegyűlt vendégsereget. Hangsúlyozta, hogy a rendezvénytel tovább erősödhet a kulturált, polgári keresztény értékrendet tükröző arculat, hangulat, összetartás. A köszöntő beszédet követően a Jánoshidai Asszonykórus műsora, és a Hagyományörző Abonyi Néptánc Együttes produkciója szórakoztatta a közönséget. Az éjjélkor kezdődő tombolasorsolásra rengeteg felajánlás érkezett, ami ugyancsak emelte a bál színvonalát. A rendezvényről idén is nagyon sok megerősítő, pozitív visszajelzés érkezett a szervezők felé.



#### **December 1. az egyházközségi képviselő-testület fogadalomtétele**

Az Egeri Egyházmegye plébánia közösségeiben lezajlott az egyházközségi képviselő testület választás. A II. Vatikáni Zsinat a világi híveknek, elsősorban az egyházközségi képviselő testületnek különösen fontos szerepet szán a megújuló Egyház életében. Apostoli munkára hívja fel őket Krisztus ügyének szolgálatában. Az Egyházközségi Képviselő testület a plébános tanácsadó testülete. Feladata, hogy a plébániai közösség célkitűzéseit Istentől és az Egyháztól kapott küldetésének szellemében előmozdítsa. Tagjai hitüket gyakorló katolikusok, akik tevékenyen részt vesznek egyházközségük életében, és készek feladataik ellátására. Feladatait az egyházi elnök által összehívott gyűléseken tárgyalja meg. Megbízatusuk öt esztendőre szól. A **képviselő testület elnöke a plébános. Tagjai a plébánia képviselői**, akiket részben tisztségük alapján, részben választás

## Egyházközségi hírek

útján, részben pedig helyzetük alapján külön meghívással jelölnek ki. A képviselő testület tagjai kinevezésük jogán semmiféle anyagi ellenszolgáltatásra nem tarthatnak igényt, munkájukért ellenszolgáltatás nem jár. Soha nem szabad megfélemlenünk arról, hogy a **testület tanácsadói jelle-gű**. Mivel Isten és a megyéspüspök révén az Egyház előtt minden felelősség a plébánost terheli, hisz ő az egyházi közösség hitbéli, szentségi vezetője, neki kell minden javaslatot illetve határozatot jóváhagynia. A képviselőtestület feladata az egyházközségben az egység és a szeretet munkálása. A Magyarországi Egyházközségi Képviselőtestületek Szabályzata határozza meg tevékenységüket, amellyel nagyban előmozdíthatják a helyi közösség javát.



Hálás köszönet a korábbi testület minden tagjának az elmúlt öt éves munkájáért. Isten áldása kísérje további életüket, és maradjanak tevékeny tagjai a közösségnek. Az új testület tagjai a hívek jelenlétében, advent 1. vasárnapján szentmise keretében ígéretet tettek arra, hogy mindig és mindenben az Egyház apostoli célját és az egyházközség jogos érdekeit fogják képviselni.

### Karácsony közeledtével

Talán minden ember legkedvesebb ünnepe a Karácsony: a hatalmas Isten egészen közelinek, egészen embernek, sőt gyermeknek mutatkozik, - így "ajánlja föl nekünk szeretetét..." (Róm. 5,8). Sokan a karácsony szokásait őrzik, de az ünnep vallásos, keresztény tartalmát már kevésbé. Az ajándékozás, örömszerzés jegyében a vásárlás, készülődés köti le a ma embere figyelmét, idejét és nem a lelki vágyakozás az értünk földi emberré lett káisdéd felé. Sajnos mi hívő emberek is hagyjuk magunkat, hogy elragadjon a csillogó fények hívogató fénye. Napjainkban a csöndes, meghitt ünnep, színes fényekben szípkarkázó, hangos vásárlási lázban égővé változott. A szeretet mértékét az ajándék értékével



próbálják helyettesíteni. De ez soha sem sikerülhet! A karácsony, az ünnep Isten ajándéka, más, mint a többi nap, s arra való, hogy a hétköznapi minvoltunkból kivetkőződvé tiszteljük önmagunkban az embert. Öltöztessük díszbe a szívünket! Tiszta lelkülettel, másokra is figyelve, embertársaink érzékét, hogy nálunk keresztény katolikus embereknél a karácsonyváras nemcsak a külsőségeiben mutatkozik meg. Gyermeki szelídséggel, őszinteséggel és hittel várjuk hát a karácsonyt!

„A karácsony közeledtével a betlehemi istállóból ma is erő és béke sugárzik felénk, a kegyelem ma is árad, csak be kell tudni fogadni. Nem a bőségesen terített asztal, az ajándékok, a roskadozó fenyőfa jelenti az ünnepet. Bűnbánatban megtisztult szívünk, el nem mulasztott jötteink, kedvességünk, szeretetünk jelenti azt! Jézus mindenki-ért vállalta a születést, a halált, a föltámadást, ő a mi biztonyságunk az örök életre. Csak azt kéri tőlünk, legyünk jók. Ne csak karácsonykor. Ha nem voltunk jók, ha nem tudtunk jót tenni, kezdjük el most, legyünk áldás embertársainknak, és ha nincs pénzünk, nem tudunk mivel segíteni, hát adjuk önmagunkat. Szívesen meg a megváltó végre a szívükben!” <https://vasarnap.verbumkiado.ro/>



### Ünnepi miserend

	János-hida	Jászbol-dogháza	Alattán	Jászsós-szentgyörgy
<b>December 24. Szenteste Karácsony vigiliája</b>	24.00	22.00	22.00	24.00
<b>December 25. Karácsony</b>	9.30	7.30	8.30	11.00
<b>December 26. Karácsony</b>	9.30	-	-	11.00
<b>Január 1. Újév Szűz Mária, Isten anyja ünnepe</b>	9.30	7.30	8.30	11.00

### Kedves Hívek!

Ezúton mondunk köszönetet mind-azoknak, akik ebben az évben is adományaikkal, az egyházközségi hozzájárulásuk befizetésével anyagi és egyéb segítségnyújtással egyházközségünket támogatták!

**Isten bőséges áldása kísérje életüket!**

Az oldalpárt szerkesztette: Bóta-Miszsei Ilona

## Visszaemlékezés

### Jánoshida legidősebb embere: Turóczi János

Turóczi János vagyok, 1921. július 12-én itt születtem, Jánoshidán. Édesanyám Pető Julianna, ő farmosi születésű, édesapám Turóczi János. Volt földünk, szőlőnk, abból él-tünk. Itt laktunk a Deák Ferenc utcában, a sarkon volt fod-rászüzlete anyai nagybátyámnak, Pető nevezetűnek. Melletta volt a mi nádtetős házunk. Volt egy nővérem, Ju-liska, de ő meghalt már azóta. Itt laktak az utcában Majercsikék, Serfőzőék, nagyon jó szomszédságunk volt. Gyerekkoromban sokat fociztunk az utcán a többiekkel. Itt jártam ki hat osztályt elemi, utána három ismétlőt. Osztály-társam volt például Suszter Béla, meg Gazsi Tóni, aki szabó volt, a Majorban laktak. Jártam a tornyos iskolába is meg a Kántor iskolába is. Egy tanítóra emlékszem, Varga kisasz-szonyra, ő a Fő utcán lakott. Vasárnaponként mentünk a Szűnyogosba, ott gurítottak a felnőttek, mi meg lestük őket. A Vendéglőben, a Fő utcán volt kuglipálya.

Én már korán felkerültem Budapestre dolgozni, mert ott többet lehetett keresni, mintha itthon maradtam volna nap-számban. De azért minden héten egyszer hazajöttem János-hidára. Dolgoztam a Gellértnél, közel volt ott a Duna, meg a nagycsarnoknál.

1942-ben az egyik hétvégén, amikor hazajöttem, várt itt-hon egy behívó a szentendrei laktanyába, ott kaptuk a kato-nai kiképzést. Rendes katonaidőmet töltöttem ott, akkor voltam 21 éves. Műszaki alakulatnál voltunk, többen vonul-tunk be oda Jánoshidáról, például a sógorom, Darók Gábor is, de ő ottmaradt a fronton. Vasutas és hidász voltam, még olyan is volt, hogy nekem kellett kiképeznem az újoncokat. Amikor megkaptuk az alapkiképzést, utána kivittek ben-nünket az orosz frontra. Nagyon mesze voltunk, a Fekete-tenger és a Kaszpi-tenger között, a Kaukázusban. Ott gép-puskát és golyószórót kaptam. Ha valaki ott engedetlen volt, azt Szibériába vitték ki, de onnan nem került vissza senki az alakulathoz! Ha jöttek az oroszok, nagy harcok voltak. Az élelmezés eleinte megfelelő volt, de amikor szo-rult a hurok körülöttünk, annak is örültünk, ha ivóvizet találtunk. Annyira megszerveztettek bennünket, hogy az hihetetlen! Amikor aztán vége lett a harcoknak, „curikkoltunk” (=hátráltunk) vissza, mintha hazafelé jöt-tünk volna. Sokáig gyalog mentünk, aztán sikerült feljutni vonatra, hát az meg egyenesen Németországba vitt bennün-ket. Ott hadifogolyként nyilvánítottak bennünket. Egyik hadifogolytáborból vittek a másikba Németországon belül. Sok kihallgatás volt arról, hogy mit csináltunk a háborúban. Vártuk, hogy elengednek-e bennünket. Egyszer aztán beva-goníroztak, a vonaton azt mondták, hogy hazahoznak ben-nünket Budapestre. De a vonat nem állt meg Budapesten, hanem vitt bennünket egyenesen Oroszországba vissza, szintén hadifogolyként. Ott még rosszabb sorsunk lett, nagyon sokat kellett dolgozni, fogolyként persze fizetést sem kaptunk, csak valami kis csekély élelmezést. Sok or-szágból verődtek össze, sok idegen nyelvű is volt ott. Több mint 3 évig voltam az oroszoknál hadifogságban, mezőgazdasági munkán. Az volt a jó, ha a gyümölcsösbe vezényeltek bennünket, az olyan volt, mintha itthon lettem volna a Békásban. Azóta is nagyon szeretem a gyümölcsöt-keket. Volt ott egy Kojátka Jancsi nevezetű, az tudott oroszul, az mondta mindig, mit kell csinálnunk. Én olyan jól dolgoz-tam, hogy a végén, amikor haza lehetett jönni, akkor üzen-ték, hogy maradjak ott munkásnak. Engem 3 év után elen-gedtek, jöttünk haza vonattal, de féltünk egy kicsit, hogy nem is haza hoznak bennünket. De aztán csak hazakerül-

tünk, én Budapesten maradtam.

Budapesten az Újpesti Állami Áruház építkezéséhez kerül-tem. Ott, annál az építési cégnél találkoztam néhány olyan ismerőssel, akik szintén a szentendrei kiképzésen voltak, és túlélték a háborút. Megnősültem, elvettem egy Mihók Man-ci nevű lányt, a nagyon messzire való volt, Sopron mellé. Manci az újpesti szövőgyárban dolgozott, azon a környéken laktunk.

Aztán amikor nyugdíjas lettem, hazajöttem szülőfalumba, Jánoshidára. Egyre kevesebben vannak a kortársaim, most már én lettem Jánoshida legidősebb lakosa. Júliusban el is jöttek engem felköszönteni 98. születésnapomon. Itt volt a köszöntésen a polgármester, Eszes Béla, és a gondozóim, Ficzer Rózsika meg Kun Zsuzsa, a család részéről pedig a keresztényem, Juliska Szentgyörgyről.

Azt kérdezték, mi a hosszú élet titka? 3 dolog: kell valami dolog mindenkinek. Nekem van 28 tő paradicsomom, 14 karó mellett, kettesével elültettem, locsolgatom, kapálom. A másik, hogy a saját termést, a paradicsomot folyamatosan megeszem. A harmadik: mindennap megiszom egy nyelet pálinkát ebéd előtt.

**A szerkesztőség nevében nagyon jó egészséget kívánunk a 98 éves Turóczi Jánosnak!**

A visszaemlékezést lejegyezte: *Horváthné Szabó Katalin* az Ez a hely a tiéd Értéktára számára.

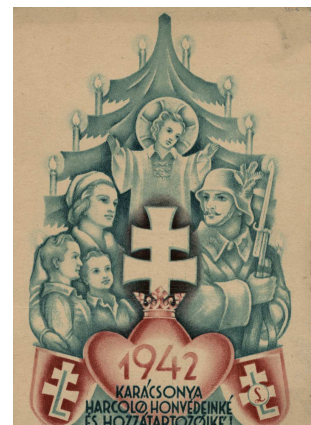
Köszönöm a beszélgetés megszervezését, a kapcsolatfelvé-telt Töröcsikné Kun Zsuzsanna házi gondozónak, aki rend-kívül jól kommunikál Jani bácsival, sokat segített a doku-mentálásban.



**Varga Istvánné Marika néni** 95 éves, Jánoshida legidő-sebb hölgy lakosa. A polgármester úr októberben, születés-napján köszöntötte, novemberben az Ez a hely a tiéd Értéktára számára visszaemlékezését rögzítettem. Marika néni emlékei közül egy olyan verset adok közre, mely a hangfel-vételen szerepel, a II. világháború idején íródott, karácsony időszakában:

„Szent karácsony éjszakáján  
Jöjj el hozzánk, kis Jézuskánk.  
Hideg-fagyos hómezőkön  
Keresztül jön édesapám.  
Simogasd meg sápadt arcát,  
Tedd kezébe kis kezéd,  
Hagy érezzen fájó szíve  
Egy parányi meleget.”

**Szerkesztőségünk minden tagja nevében kívánunk Marika néninek jó egészséget!**



## Akikre büszkék vagyunk

### Beszélgetés Dr. Polyák Kornélia professzorasszonnyal



„Dr. Polyák Kornélia orvos-tudós világviszonylatban is számottevően hozzájárult a rák genetikájának és epigenetikájának megértéséhez” - ezzel a mondattal kezdődik az a méltatás, amely 2019-ben készült a Magyar Tudományos Akadémia részére.

Polyák Kornélia Jászberényben született 1967-ben. Orvosdoktori diplomát

1991-ben a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemen szerzett. 1995-ben PhD fokozatot szerzett a Cornell Egyetemen. Jelenleg a Dana-Farber Cancer Institute, ill. a Harvard Medical School professzora Bostonban. Szakterülete a mellrák molekuláris biológiája. A mellrák evolúcióra összpontosító tanulmányok nemzetközileg elismert vezéralakja.

Interneten keresztül vettem fel vele a kapcsolatot, mert szeretnék bemutatni egy világhírű tudóst olvasóinknak, aki falunkhoz is kötődik, kapcsolódik. Nelli ha Magyarországon jár, Jánoshidára is ellátogat.

**Mi köt téged Jánoshidához? Kikkel tartod a kapcsolatot a faluban?**

A szüleim, és a nagyszüleim is, Jánoshidán születtek és éltek. Bár 1 éves koromban Szolnokra költöztünk és én ott nőttem fel, sokat jártunk Jánoshidára látogatónak a rokonokhoz. Most is, ha Magyarországon vagyunk vakáción, mindig elmegyünk látogatónak. Sajnos már egyre kevesebb rokonunk él ott, mert a nagyszüleim (Polyák Pál és neje Tóth Mária), a nagybátyám (Baráth József), meg tavaly az édesapám, Polyák Lajos is meghalt. De még Mihalovits Károlyné Annus néni - Anyukám nagynénje, és Anyukámnak nagyon sok gyerekkori barátja is Jánoshidán él, például Molnár Istvánné Inci néniel közeli kapcsolatban vagyunk.

**Ki vagy mi segítette a pályaválasztásodban, hogy ezt a hivatást választottad?**

Már kisgyerek koromban nagyon érdekelt az orvosi pálya és a tudomány, meg nagyon szerettem a matematikát. Több nagyon jó tanárom volt, akik segítettek, az Újváros általános iskolában a matematika tanárom Kovácsné, a Varga Katalin Gimnáziumban nagyszerű matematika (Rada tanár úr), fizika (Pafferine Elemér), és biológia-kémia (Pafferine Olga néni) tanárom volt. A Szegei Orvosi egyetemen pedig Latzkovits László tanár úr segítette a Szegei Biológia Kutató Központba bekerülni, mint egyetemi hallgató. Az ottani munkám és tapasztalataim alapján döntöttem úgy, hogy orvos kutatói pályára szeretnék menni. De persze a legnagyobb segítséget és a legtöbb támogatást a szüleimtől kaptam. Mindig engedték, hogy azt csináljak, ami érdekelt, és segítettek elérni a céljaimat.

**Mikor kerültél külföldre?**

1991 szeptemberében költöztem New Yorkba, ahogy befejeztem az orvosi egyetemet, és a Cornell egyetemen dolgoztam mint PhD hallgató 1995 januárjáig. Utána 1995-1998-ban Baltimoreban, a Johns Hopkins egyetemen dolgoztam mint postdoctoral fellow, és 1998 szeptembere óta vagyok a Dana-Farber Cancer Institute-ban.

**Mi inspirált arra, hogy ezt a szakterületet válaszd, amellyel világhírű lettél?**

A mellrák kutatást azért választottam, mert nagyon gyakori betegség és sajnos még most is nagyon sokan belehalnak, mert nem reagálnak a kezelésre. Emellett a daganatok evolúciója meg a rák megelőzése is nagyon érdekelt, és a mammográfia miatt sok mellrák nagyon korai stádiumban vannak diagnosztizálva, és próbáljuk megfejteni, miért terjednek ezek a korai daganatok. Emellett elég sokat tudunk arról is, hogy kinek van nagyobb vagy alacsonyabb kockázata a mellrákra, és tanulmányozzuk a normál mellszövetet, hogy megértsük miért.

**Hogyan segíti munkád a mellrák gyógyítását? Néhány mondatban kifejténéd a lényegét nagyon egyszerű szavakkal?**

Az én laborom a mellrák megelőzésével és gyógyításával foglalkozik. Próbáljuk megfejteni, hogy hogyan kezdődik és terjed a mellrák, és kidolgozunk új gyógyszereket és kezelési módokat az olyan betegeknek, akik a mostani gyógyszerekre nem reagálnak. Az is tanulmányozzuk, hogy az immunrendszer hogyan befolyásolja a mellrák progresszióját, és hogyan tudjuk az immunrendszert jobban aktiválni, hogy elpusztítsa a rákos sejteket.

**Az interneten láttam, hogy a világ számos országában tartasz szimpóziumokon, konferenciákon előadásokat, de televíziós beszélgetésekben is beszélsz munkásságodról, Magyarországon a tudományos életben ismert a neved. Melyik elismerésedre/kitüntetésedre vagy a legbüszkébb azok közül, amelyeket eddig kaptál?**

Hát ez nehéz kérdés, mert több díjra büszke vagyok. De talán a Paul Marks Rák kutatói díj, amit 2011-ben kaptam a Memorial Sloan-Kettering Cancer Center-től a legnagyobb és legnagyobb megtiszteltetés eddig. Ezt minden két évben adják ki a világ legjobb 45 év alatti rák kutatójának.

**Bemutatnád a munkahelyedet? Amikor a levelet írtam a harvardos címedre, egy csomó amerikai film jutott eszembe, amelyekben arról beszélnek, hogy a sikeres emberek mind a Harvardon végeztek....**

A Dana-Farber Cancer Institute a világ egyik legnagyobb és legjobb rákkutató intézete Bostonban a Harvard Medical School közelében. Nagyon sok nagyszerű kollegám vannak, és igazi csapatmunka folyik: onkológusok, patológusok, és kutatók együtt dolgozunk, hogy minél több rákos betegen minél hamarabb segíteni tudjunk. A kutatói munka mellett tanítok is a Harvard Medical Schoolban meg a laboromban is vannak diákok. Nagyszerű hely, nagyon sok lehetőséget ad, de persze sokat is elvár, mert aki itt dolgozik, az a világ legjobbjai közé tartozik.

**Hogyan telnek hétköznapjaid? Mi az, amivel szívesen foglalkozol a munkádon kívül? Milyen az életed Bostonban?**

A hétköznapok nagyon zsúfoltak és gyorsan mennek. Szinte csak a munkámra és a kislányomra van időm. Reggel elviszem iskolába, utána dolgozni megyek, és csak este 6-7 körül érek haza. Akkor leellenőrzöm a házi feladatot, vacsorázunk, elkészülünk a másnapra, és, ha van idő, akkor játszunk és olvasunk egy kicsit. Hétféteken is elég sűrű a program, mert matek és zene, meg úszás órára járunk. Ezen kívül nagyon sokszor van szülinapi parti vagy játszótárs jön át. De azért szánok időt a testmozgásra, minden nap járok az edzőterembe. Hétféteken meg szeretek kirándulni a közeli hegyekbe, télen meg síelni megyünk.

Boston nagyon szép és kulturált város sok történelmi nevezetességgel, nagyon európai is. Rengeteg egyetem meg biotechnikai cég van itt és emiatt talán a világ egyik legnagyobb biomedikai központja. Nagyon szeretünk itt élni, és sok barátunk van a világ minden tájáról.

**Hogyan telik nálatok a karácsony? Melyik ország hagyományait követték az ünneplésben?**

A karácsonyi ünnepeket „keverékként” ünnepeljük: magyar szokásként december 24-én este halászlé van vacsorára és sült hal. Itt általában csak harcsát lehet venni, így csak ez van. Meg persze van rétes és bejgli is. Aztán amerikai szokásként december 24-én este kirakjuk a sütit, tejet, meg sárgarépát a Santa-nak meg a rénszarvasoknak az ablakba, és december 25-én reggelre vannak itt az ajándékok a karácsonyfa alatt. A karácsonyfát korábban fel szoktuk díszíteni, mint Magyarországon, kb. 1 héttel karácsony előtt, ami azért nem olyan korán van, mint itt szokás.

**Kedves Professzorasszony, kedves Nelli! Köszönöm a válaszaidat, nagy megtiszteltetés számomra ez a beszélgetés. További sikeres és eredményes munkát kívánok!**

*Horváthné Szabó Katalin*

(A fotó a New York Times-ban jelent meg Dr. Polyák Kornéliáról)

## Hírek az iskolából

### A 2019. évi Szabó Tibor-díjasunk, Molnár Anna Viola



**Így visszatekintve - fél évvel a ballagás után, beilleszkedve a középiskolába - milyenek látod a jánoshidai általános iskolai éveket?**

Szerettem ide járni, jó volt itt tanulni. Folyamatosan csökkent ugyan az osztályunk, többen elmentek máshová tanulni, de megmaradtunk jó közösségnek. Mindenki kedves volt mindenkivel, jól

kijöttünk egymással.

**Neked nem volt soha olyan gondolatod, hogy elmenj Jánoshidáról másik iskolába? Ahogyan elment egy-egy barátnőd, nem gondoltoktál rajta, hogy te is elmenj?**

Alsóban talán volt ilyen gondolatom, de lebeszéltem róla magam. Itt tartott a társaság, az osztály. Szerettem bejönni közéjük az osztályba. Volt egy kis családias hangulata. Azok itt maradtak, akiket szerettem, akik fontosak maradtak nekem. Az osztály fele Szolnokra, másik fele Jászberénybe ment. A Szolnokra járókkal összefutunk, velük minden nap találkozunk, de a berényi csapattal nem igazán. Beszélünk már róla, hogy jó lenne összehozni egy találkozót, de nehéz megtalálni az időpontot, sok a tanulnivaló, mindenkinek van valamilyen programja, nehéz összeegyeztetni, hogy mindenkinek jó legyen.

**Milyen a jánoshidai iskola? Mit vittél magaddal innen? Milyen emlékeket fogsz megőrizni belőlünk?**

Rengeteg jó élményt vittem magammal, a táborok élményeit. Szerintem nem fogom elfelejteni azt a sok különleges pillanatot, amit itt az iskolában szereztem. Persze a tudást, amit megszereztem viszem magammal és fokozatosan építem.

**Ha most kellene választanod, most lennél 8.-os, akkor is a Tiszaparti Római Katolikus Általános Iskola és Gimnázium társadalomtudományi tagozatát választanád?**

Szerintem igen. Jól megtaláltam a helyem. A társaság is nagyon jó, a tanárokat is kiismertem már, melyikük mit hogyan követel, mit vár el, már jól alkalmazkodom az új helyzethez, közegehez is. Történelem és humán szakra épül ez a képzés, 4 történelem, 3 irodalom, 2 nyelvtan van egy héten. Martinával egy osztályba járunk, ez is nagyon jó. Az osztály is tetszik. 40-en indultunk, de egy fiú már az évnnyitón megállapította, nem szimpatikus neki az iskola, így kiiratkozott. (Azóta elment még egy.) A társaság egyébként nagyon hasonló, nincs közöttünk, aki más lenne a többiekénél, lennéne bárkit, vagy ilyesmi, egyformák vagyunk. Több a bejáró, 10-15 a szolnoki osztálytársam.

**Nagyon ügyes magyaros vagy, remélem, egyszer tanárod is felfedezi, és visszakanyarodsz hozzá! Mi a terved? Mi szeretnél majd lenni?**

Nem tudom. Ráérek még ezen gondolkodni, előbb a gimnit végezzük el! Fodrász, műkörmös OKJ-s képzést is szívesen elvégezném. Nem leszek bíró, jogász, ügyvéd.

Még esetleg alsós tanító lennék, volt ilyen gondolatom régebben. De most nem tudom.

**Hátrányban érzed-e magad a szolnoki, városi osztálytársaidal szemben?**

Nem. Egyáltalán nem vagyok hátrányban. Hasonló tudással vannak, mint mi. Matematikából csak ötösöm van, de minden tárgyból 4-es 5-ös körül vagyok. Fizika, kémia a nehezebb nekem.

**Jönnél-e még vissza a mi iskolánkba? Van még honvágyad? Milyenek a mindennapjaid?**

Ha gimnázium lenne Jánoshidán, igen! Az elején nagyon furcsa volt, idegen tanárok, másképp tanítanak, mint amit már megszoktam itt. Sokkal nagyobb a tananyag mennyisége, többet is kell tanulni. Töriből 6-8 oldal is van egy lecke. Általában este 7-8 óráig tanulok. Minden órán van felelés, szóban az aznapi anyagból. Sok óránk van, szinte mindig 7, és van, amikor nulladik órával kezdünk. Minden nap 5-kor kelek, a buszon próbálok még kicsit aludni. A büfé csak 1 óráig van nyitva, gyakran hiába vagyok éhes, már bezár, kicsengetés után rohanni kell a buszhoz, idő sincs ennivalót venni.

**A Szabó Tibor – díjat Czibak Iлона alapította iskolánkban 5 éve. Mi a véleményed a díjról, arról, hogy valaki évente 100.000 Ft-ot odaad ismeretlen gyerekek azért, hogy elismerje?**

Nagy dolog, hogy valaki a saját pénzéből ad, csak azért, hogy segítsen vagy, hogy elismerje a gyerek munkáját. Biztosan volna neki is mire költenie, de inkább odaadja valakinek, aki jól tanult, valami jót nyújtott. Nem tenné meg ezt minden ember, főleg úgy, hogy nem kevés pénzről van szó. Szerintem ez egy hatalmas elismerést ad. Osztályban egymással annyit beszélünk, hogy jó lenne elnyerni, de nem latolgattuk, melyikünk kaphatja. Gondoltuk, hogy Sanyi, Martina, én vagyok esélyes, de nem beszélünk róla egymással. Persze, arra gondoltam, hogy jó lenne, de nem akartam, nem mertem beleélni magam. Amikor mondták a nevem, nagyon meglepődtem, mert nem számítottam rá! Nagyon megörültem, boldog voltam, odanéztam anyáékra, nem tudtam mit kezdeni magammal, nem tudtam megállni, járkáltam, nem tudtam, mit csináljak, meg voltam zavarodva teljesen. Sajnos nem találkoztam azóta Iлона néniel. Szerettem volna, voltam is bent a Hidaiak Baráti Körének találkozóján, de akkorra hazament, nem tudtunk beszélni, de majd mindenképpen szeretnék vele találkozni.

**Mire használtad a kapott pénzüsszeget? Felhasználtad már?**

Igen. Olyan dolgot szerettem volna venni belőle, ami szükséges is és a tanulást is segíti, így egy laptopot vettem, azzal is tudom bővíteni a tudásomat.

**Szép summát kaptál a tanév végén, hiszen a kitűnő tanulókat 16 éve jutalmazza az önkormányzat, és azt a pénzt is a 8. osztály végén kaphatják meg a végzőseink.**

140 000 Ft-ot kaptam, az még megvan, nem költöttem még el. Nagyon jó, hogy az is van. Sokat segít, ösztönöz szerintem.

**Tényleg segít, ösztönöz ez a jutalmazási forma beneteket, diákokat?**

## Hírek az iskolából

Igen! Engem nagyon motivált. Ösztönöz, hogy tanulj, mert jár érte valami! Magamnak is szerettem volna bizonyítani, mindig azt éreztem, hogy oda kell tenni magam a tanuláshoz, hogy meglegyen év végén a kitűnő, össze kell, hogy gyűjtssem a pénzt. Már 4.-től számolgattam, hogy majd 8.-ban mennyi pénzt kaphatok. Annyira határozott voltam, hogy mindent meg akarok szerezni, amit csak lehet. Engem nagyon motivált folyamatosan.

### Mit üzensz a jelenlegi diákjainknak? Milyen tanácsal látnád el őket most már középiskolásként?

Hozzák ki magukból a maximumot, főleg az első pár hónapban, mert a tanároknak ismeretlen mindenki, így ha már az elején jó benyomást teszünk, rájuk az jól jön. Próbáljanak meg minden órára tanulni, mert a témazárók nagyon sok anyagrészt tartalmaznak. Egy kis idő után majd hozzászoknak az új közeghez, és sokkal könnyebb lesz a tanulás. De ezen kívül próbálják meg élvezni, mert nagyon sok új élményt ad a középiskola.

*Tóthné Eszter Éva*

### Színházi élmények



Az alsós tanulók a szolnoki Szigligeti Színházban jártak novemberben, egy Főzelékkországban játszódó mesedarabot néztek meg, a Spenót Pannát. A nyolcadikosok minden évben ajándékba kapnak egy értékes színházlátogatási lehetőséget az iskolától. Idén az Operettszínházban jártunk, A chicagói hercegnő című darabon, valamint meglátogattuk Budapesten a karácsonyi vásárt.

### Pályaválasztás előtt a nyolcadikosok

A felső tagozatban minden évben több osztályfőnöki órán és a pályorientációs napokon foglalkoztunk már a témával, de most, nyolcadikban már ők is komolyabban veszik a fakultációkat, melyet három tantárgyból biztosít nekik az

iskola: magyarból, matematikából és angolból. Szinte mindannyian részt vettek a középiskolák nyílt napjain, ahol betekintheztek áhított iskolájuk hétköznapjaiba. Hagyományainkhoz híven idén is meghívtuk a környező középiskolák képviselőit, hogy a szülők és a tanulók számára bemutassák intézményeiket, és ami nagyon fontos, utána személyes beszélgetésekre is sor került. Idén – újdonságként - egy szakmaválasztó-karrierépítő konferencián is részt vettünk Balassagyarmaton. November végén a hetedikeseikkel együtt Jászberényben Szakmaválasztó Kiállításon vettünk részt. Bízunk benne, hogy sikerül majd jól dönteniük a gyerekeknek!

*Horváthné Szabó Katalin  
nyolcadikos osztályfőnök*

### Egészségnap az iskolában

Iskolánkban november 8-án került megrendezésre az egészségnap. Idén a jászberényi Egészségfejlesztési

Iroda dolgozói színesítették a programokat előadásaikkal és szűrővizsgálataikkal.

A programok között a mozgás is fontos szerepet kapott zenés torna és váltóversenyek formájában, melyet mindig nagy örömmel végeznek a gyerekek.

A kórházi dolgozók interaktív előadásait kiscsoportos formában kísérelhették figyelemmel a tanulók. A legnépszerűbb az újraélesztés gyakorlati oktatása volt. Ezúton fejezem ki kollégáimnak és az Egészségfejlesztési Iroda dolgozóinak köszönetemet a színvonalas előadásokért.

*Nagy-Rácz Krisztina  
szervező*



*Az 1956-os forradalmat a hetedik és nyolcadikos tanulók élményszerű, méltóságtejes emlékműsora idézte fel.*



## A Gondozási Központ hírei

### Mikulás



Az idén is ellátogatott a klubba a Mikulás, nem is egy, hanem kettő. Ráadásul egymást váltották. Az első Mikulás rövid verset mondott mindenkiről, majd aki magára ismert az átvette a finomságot. A Mikulásoktól sok ajándékot kaptunk.

A karácsonyfára szép díszek is kerülhetnek az idén. Köszönet az önkormányzatnak, a Faluház dolgozóinak és Roma Nemzetiségi Önkormányzatnak, hogy vidámmá tették a napunkat. Ígérjük, hogy jövőre is jók leszünk!



### Gyalogló klub programjai

A Hidai Cammogók gyalogló klub az őszi ismét kirándulást tett a szarvasi arborétumba, ahol megcsodálták a szép őszi tájat. Gyönyörű, színes faleveleket gyűjtöttek és bejárták az arborétum minden apró szegletét. A klub tavasszal ismét visszalátogat, ahol a nyíladózó természet csodáit figyelik majd meg a séta közben.

Szintén a klubtagok kirándulást szerveztek Jászberénybe, Sós né Guba Katika sóbarlangjába. Katika és Évike nagy szeretettel fogadta a csapatot. A kicsi szobába sokan befértünk. Légzőtornát és meditációt végeztünk, közben pedig a tüdőnk tisztult. Zenés tornával zártuk az ottlétünket. Végig ültünk, de mozogtunk, mélyeket lélegeztünk és kellemesen elfáradtunk. Köszönjük Katikának és Évikének a szeretetteljes fogadtatást, a hasznos tanácsokat és a vidám együtt töltött időt. Jövőre ismét megyünk!



### Kézműveskedés

Nyertes pályázatnak köszönhetően minden hónapban kézműves foglalkozást tartunk a klubban, ahol szebbnél szebb dolgokat készítünk. Legutóbb adventi koszorút csináltunk. A halottak napjához közel pedig

elhunyt szeretteink sírjára koszorúkat, tálat csináltunk. Karácsony előtt a klubtagok készítették a település fenyőfájára a nagy, színes díszeket. Mindenkit öröm töltött el, hogy tehettek valamit azért, hogy minél szebb adventi környezetet varázsoljanak a település és az ide látogatók számára.



### Idősek Világnapja

A településünk vezetése 2009 óta köszönti egy ünnepség keretén belül a település 70 év feletti lakosait. Így történt ez az idén is. Sokan elfogadták a meghívást, a Faluház megtelt a szépkorúakkal. A polgármester köszöntötte a jelenlévőket. Az óvodás és iskolás gyerekek műsora elragadtatta a jelenlévőket. Majd Sztruhala József és Kajos Gábor közös műsora csalt könnyeket sokak szemébe. Szintén a jó hangulatról gondoskodtak a helyi citera csoport tagjai és a Hidi népdalkör tagjai. Végül Bárkányi Adrienn zenés műsorával ért véget a köszöntés. Az ünnepségen került sor a Szív világnapja alkalmából befolyt adomány átadására is a két gyermeknek és szüleiknek. Finom rétes elfogyasztásával és beszélgetéssel zárult a szépkorúak napja. Köszönet a fellépőknek a műsorért. Jövőre ismét együtt ünnepelünk! Addig is kívánunk nagyon jó egészséget és boldog perceket.





## A Gondozási Központ hírei

### Demens kert

Juhász Ágnes demenciaspecialista adta az ötletet a demens kert létrehozásához. Szép lassan összegyűjtöttük azt az összeget, amiből sikerült a keringőt elkezdeni. Zrupkó Imrének és a dolgozóinak köszönhetően az alapok lehelyezésre kerültek. Az „Ez a hely a tiéd” egyesületi tagok, az önkormányzat és az önkéntesek november 9-én fát ültettek és az udvart rendeztek közösen az intézmény dolgozóival. Az utolsó simítások, a térkő lerakása tavaszra marad. Tervünk között szerepel egy bográcszózó hely kialakítása. A veteményes kertben pedig egy gyógynövényes sarkot szeretnénk kialakítani. Az udvar végében pedig egy mezítlás ösvény kapna helyet.



Köszönetünket szeretnénk kifejezni mindazoknak, akik támogatták a kert megvalósítását adománnyal, fizikai vagy egyéb munkájukkal. Köszönet Csinger Ildikónak, aki segítségünkre volt a támogatások megszerzésében (virágok, padok). Köszönet Tóth Sándornak, aki farönköket ajánlott fel a bográcszózó hely kialakításához.



### Boldog születésnapot!

A településünkön rövid időn belül köszöntöttünk a legidősebb női lakosokat a polgármesterrel és a jegyzőnővel közösen. Varga Istvánné október 12-én töltötte a 95, Szabó Mihályné pedig december 11-én a 90. életévét. Isten éltesse őket még nagyon sokáig!



*"A nagy szavak  
nem érnek semmit,  
Elszállnak, mint az  
ősz szél.  
De a szeretet, ha  
tisztá szívből  
fakad,  
Elkíséri az embert,  
amíg él."  
(József Attila)*



*„Ne a hóban, csillagokban, ne ünnepi foszlós kálácson,  
ne díszített fákon, hanem a szívekben legyen  
karácsony!”*

*(Szilágyi Domokos)*

*A Szent Norbert Idősek Klubjának tagjai és dolgozói  
ezúton kívánják a település minden lakójának békés,  
boldog karácsonyi ünnepeket és boldog új évet!*



## A Faluház hírei

### Visszatekintő

Megérkeztünk ez év utolsó lapszámához is. Mozgalmas és – úgy vélem – nagyon tartalmas évet zárhat a két ház a településen. Sok programot sikerült megvalósítanunk, de volt egy-kettő tervezett rendezvény is, ami elmaradt. A célunkat – hogy az eddig szinte már hagyományos tevékenységeink mellett folyamatosan bővüljünk – idén újra elértük. Voltak olyan változások is, melyek az egész települést érintették. A folyamatosan növekvő kulturális és családi rendezvények, szolgáltatások figyelembevételével komoly átszervezési feladatokba kezdünk. A Faluház, mint a közművelődés színter ad helyet nagyobb csoportok működéséhez, a családi rendezvények lebonyolításához. A könyvtár átköltözött a volt étterem épületébe a közösségi ház helyére. Itt a kölcsönző és olvasó részleg mellett kialakításra került egy kultúrszoba, ahol a kórusok végre nyugodt állandó helyet kapnak a gyakorlásra és a dokumentumaik tárolására. A szervezeti átalakulások következtében ez év december 31-ig kell az új SZMSZ-eket, szolgáltatási terveinket kialakítanunk, hogy 2020 januárjától már teljes körűen tudjanak működni a kötelező könyvtári és a közművelődési területeink. Az elmúlt hónapokban szinte minden hétvégére jutott valami kulturális rendezvény, vagy éppenséggel szórakozási lehetőség. Volt mikor önfeledten nevettünk, vagy épp meghatódunk, az érzelmi skálánk minden részét megérintette egy-egy péntek vagy szombat este.

Hogy s miként zajlott az utóbbi két és fél hónap? Mindenképp gyorsan, hisz úgy éreztük mindannyian – akik ebben dolgoztak – hogy elrepült az idő. Kezdjük is el az októberi hónapnál:

### Október 1. Idősek Világnapja

Ebben az évben először a tornateremben tartottuk az ünnepségünket, melyet a *Szent Norbert Idősek Klubja* és a *Faluház* rendezett a település Önkormányzatának támogatásával.



Az október második fele az átszerveződéssel telt. Itt szeretném köszönetemet kifejezni azoknak a személyeknek, akik az első hívó szóra ugrottak és

segítettek a pakolásban: **Menyhátrné Kuli Edit és férje Menyhárt József, Doronszky Virág, Répási Zoltán, Ruha Norbert, Kökény György, Fehér Sándor, Kollár János, Pataki Zoltán. A bútorok beállításában, rögzítésében és az újak készítésében Bíró Ottónak köszönhetjük a munkáját.**

Ezt követően vettük észre, hogy jönnek a szombati munkanapok, megérkezett a november. Már érződött az „év végi hajrá” szele. Tudtuk, hogy ez a szellő nemsokára belengi az adventi és a karácsonyvárás körüli napokat. Ez a bizonyos szellő már október végén megjelent és hozta magával a szinte teltházast (150 fős) rendezvényeket. Az egyik kezdeményezés a *Közösségi Ház* részéről, mégpedig a **Faluszínház**. Ez a programelem már két éve sikerrel vizsgázik, és most is nyugodt szívvel indítottuk az évadot. A már megtartott első kettő előadás darabjai sok vidámságot, önfeledt perceket és néha egy kis merengést biztosított a nézők számára. Idén még folytatódnak az előadások: - 2019.12.21. - Hány János; 2020.01.25 - Bohózat egy párizsi szállodában; 2020.02.22. - Kölcsönlakás és 2020.03.28.- Ilyennek hazudtalak.

FALUSZÍNHÁZ JÁNOSHIDA PROGRAMJÁBAN  
A JÁSZFÉNYSZARUI FORTUNA EGYÜTTES BEMUTATJA

# Hány János kalandjai

című előadását, két felvonásban egy csipet zenével

**2019. december 21. Jánoshida Faluház**  
**az előadás kezdete 19:00 óra**

Helyfoglalás: 06-20-852-8834  
Információ: 06-20-852-8835

Megérkezett a második emberes hónap is, felvilant az első adventi gyertya fénye, és a fényvel együtt a „lélekmelengető” zongoraest hangjai is megszólaltak. Immáron ötödik szervezte meg

## A Faluház hírei

Kajos Gábor az önálló estjét, ahol megint csak tudott újat mutatni, mind stílusban, mind pedig szóló énekesek tükrében. Az idei meglepetés az Experience együttes akusztik változata és a versek megszólalása volt.



Elérkezett a **Fénygyújtás** napja. Az intézmények felöltötték villogó díszeket előbb belül, majd az utcán is. Előkerült a kisház, őrt áll a hóember az óvoda karácsonyfájánál. Az adventi hangulatot már érezte a kézműves vásár, este a fények gyújtásakor az Általános Iskola Pedagógusainak éneke kísérte, köszöntött bennünket Eszes Béla polgármester, az óvadás és iskolás gyerekek műsorait nézhettük meg, majd megérkezett a Mikulással a két manócskával együtt. Ismét egy dús, élményekben gazdag nap tudatával és érzésével hajthattuk álomra a fejünket.



### Fontos hírek az ünnepek előtt és után:

A Faluház (Fő u. 26.) és a Könyvtár (Fő u. 36.) ünnepek előtti nyitvatartásáról az ajtón és az internet felületein „kifüggesztett” tájékoztatók adnak segítséget. Ez év utolsó nyitvatartási napja 2019. december 20. Év eleji nyitás 2020. január 3-án. Kezdetét veszi a tődőszűrés is (Faluház) illetve a véradásnak is helyet adunk (Könyvtár).

Ezúton kérem a kedves könyvtárlátogatókat, hogy a lejárt határidejű könyveket minél előbb

juttassák vissza, ugyanis ezek nélkül nem tudunk dolgozni sem leltározni. Jelenleg közel 270.000 forint értékű könyv van kint a tagoknál, ahol legalább 1 éves késés a jellemző. A könyvtár mindenki örömeire szolgálna, de ennyi értékű könyv pótlására nincs lehetőségünk. 2018-ban új rendszer bevezetésére került sor, és az eddigi késedelmi pótlékokat sajnos már nem engedhetjük el. Az erről szóló személyenkénti értesítések január hónapban postázásra kerülnek. A könyvek visszahozatalának vagy pótlásának elmaradása esetén a késedelmi díjon felül a könyv beszerzési értékének befizetését is kérhetjük. A könyvtár használatáról és a késedelmi díjakról tájékoztatókat találnak olvasóink a honlapon és a közösségi média oldalán. **Megértésüket köszönöm.** Számomra egy kedves verssel búcsúzom és kívánok, kívánunk minden munkatársam nevében Önöknek kellemes ünnepeket és boldog új évet!

### Juhász Gyula: Karácsony felé

Szép Tündérország támad föl szívemben  
Ilyenkor decemberben.

A szeretetnek csillagára nézek,  
Megszáll egy titkos, gyönyörű ígélet,  
Ilyenkor decemberben.

...Bizalmas szívvel járom a világot,  
S amit az élet vágott,  
Beheggesztem a sebet a szívemben,  
És hiszek újra égi szeretetben,  
Ilyenkor decemberben.

...És valahol csak kétkedő beszédet  
Hallok, szomorún nézek,  
A kis Jézuska itt van a közelben,  
Legyünk hát jobbak, s higgyünk rendületlen,  
S ne csak így decemberben.

*Az oldalpárt összeállította: Bozsó Mihály*



## Az Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft. IV. negyed éves publikációja

Jelen publikációnk célja a lakosság egészségtudatosságának fejlesztése. Tekintettel a közelgő hosszú Karácsonyi ünnepekre fontosnak tartjuk, hogy a lakosság figyelmét felhívjuk a folyamatos gyógyszerellátás fontosságára és ezzel egy időben a háziorvosi rendelések korlátozott nyitva tartására, melyek összességében kihatnak az orvosi ügyelet leterheltségére is.

Továbbá jelen publikációkkal még egy fontos témát szeretnénk érinteni, mégpedig a téli hónapokban jelentkező depresszió tüneteiről, kezeléséről és megelőzéséről kívánunk tájékoztatást nyújtani.

**Gyógyszerfelírás**

Ezen terhelt időszak alatt egyébként is megnő a betegforgalom ügyeleteinken, ezért különösen fontos, hogy az orvosi ügyeleten valóban csak a sürgős esetek kerüljenek ellátásra, s a háziorvosi kompetenciába tartozó feladatok háziorvosi rendelési időben kerüljenek elvégzésre a biztonságos betegellátás fenntarthatósága és a sürgősségi esetek zavartalan ellátása érdekében. Fentiek érdekében tisztelettel kérem, szíveskedjenek tájékozódni a háziorvosi rendelések ünnepek alatti működési rendjéről, annak érdekében, hogy a szükséges gyógyszereiket még ünnepek előtt a háziorvosi rendeléseken fel tudják írni.

Természetesen az orvosi ügyeletben szolgálatot teljesítő ügyeletes orvos szükség esetén ellátja a panasszal érkező lakosokat. Jelen felhívással az a célunk, hogy a háziorvosi kompetenciába tartozó feladatok elvégzésével ne terheljük az ügyeleti team munkáját a hosszú, s amúgy is terhelt ünnepi időszak alatt, s csak a valóban indokolt, sürgős ellátásokra tudjanak koncentrálni közreműködőink.

**Téli depresszió**

A téli depresszió spektrumbetegség, a tünetek intenzitása széles skálán mozoghat. Állandó fáradékonyság, levertség, kedvetlenség, behúzódottság, ingerlékenység, döntésképtelenség, koncentrációs nehézségek, hirtelen és jelentős testsúlyváltozás – ebben az esetben súlygyarapodás -, önvád, súlyosabb esetekben az érdeklődés elvesztése. Fontos tudni, hogy a téli depresszió csak egyike a lehangoltsággal járó hangulati betegségeknek. A depresszív tünetek és depresszióval járó pszichés betegségek többsége nem évszakhoz kötött. Az ősszel, tél elején jelentkező depresszív tünetek esetén is indokolt a diagnózis körültekintő felállítása. A tünetek jellemzően október végén, november elején jelentkeznek minden évben, és következő év tavaszával szűnnek meg. A tünetek súlyossága eltérő lehet. Aktuális életeseemények, lelki történések, az átélt stressz mennyisége éppúgy befolyásolhatják, mint az ősszel mért napsütéses órák száma. A depresszió komoly betegség, nem lustaság, nem egyszerű rosszkedv, ezért a kezelését is komolyan kell venni. Az ünnepek közeledtével az idős, elhagyatott, valamint depresszióra hajlamos személyek esetében fokozottan oda kell figyelni a fentebb felsorolt tünetek megjelenésére, hiszen ezen személyek ilyenkor még inkább egyedül érezhetik magukat, és még több támogatásra vágyhatnak. Ha Önnek, vagy a hozzátartozójának van ilyen ismerőse, akkor ajánlatos ebben az időszakban nagyobb figyelmet szentelni neki. Amennyiben Ön is egyedül élő személy és nincs olyan családtagja vagy barátja, akire számíthatna érdemes szakemberhez fordulni, vagy valamilyen Szociális Szervezetet felkeresni a depresszió elkerülésének érdekében.

**A téli depresszió legjellemzőbb tünetei**

- Megnövekedett alvászórány állandó fáradtságérzet.
- Borús hangulat, negatív gondolatok, sötét jövőkép.

- Fokozott szénhidrátbevitel érdeklődés beszűkülése.
- Visszahúzóadás a társas- és párkapcsolatokból.
- Csökkenő koncentrációkészség és munkateljesítmény feszültségek.
- Mozgásszervi panaszok.
- Pszichoszomatikus betegségek immunrendszer gyengesége.
- Érzelmi zavarok.
- Testi fájdalom vagy rossz érzés, fej- vagy hátfájás, szájszárazság, székrekedés.
- Szorongás.
- Reménytelenség érzése.

**Hogyan kezelhetjük hatásosan a depressziót?** Általában a különböző terápiák együttes alkalmazása a legcélravezetőbb. A téli depresszióban a leghatékonyabb a fényterápia, a gyógyszeres terápia - hangulatjavító gyógyszerek, úgynevezett antidepresszánsok - és a pszichoterápia együttes alkalmazása.

**A depresszió megelőzésének alapvető szempontjai:**

- Étkezzon egészségesen, fogyasszon kevesebb cukrot, több gyümölcsöt.
- Ápolja tudatosan szociális kapcsolatát, járjon társaságba.
- Aktív kikapcsolódás, a sport is sokat segít.
- Induljon hosszú sétákra, főleg a délelőtti órákban.
- Szervezzon barátaival, családjával hétfégi kirándulásokat, hogy feltöltődjön.
- Kösse le a figyelmét olyan tevékenységekkel, amik örömmel töltik el.
- Törekedjünk a stresszhelyzetek megoldására, illetve elkerülésére, a feszültségek oldására.
- Igyekezzünk napi ritmusunkat szabályozni, biztosítsunk időt a sport mellett a megnövekedett alvászórány kielégítésére.

Ha mindez mégsem elég, érdemes **pszichiáter** szakorvossal konzultálni a konkrét terápiás lehetőségekről.

**Tájékoztató az ünnepek alatti rendelési időről**

	Dr. Bányai Eszter	Dr. Hajdú Jenő
Dec. 16.	14-18.00	8-12.00
Dec. 17.	8-12.00	8-12.00
Dec. 18.	7.30-9.30	12-16.00
Dec. 19.	8-12.00	8-12.00
Dec. 20.	14-17.00	8-12.00
Dec. 23.	14-18.00	8-12.00
Dec. 30.	14-18.00	8-12.00
Dec. 31.	8-12.00	8-12.00
Jan. 2.	8-13.00	8-12.00
Jan. 3.	14-17.00	8-12.00

**Ügyelet telefonszáma: 70/3703-104** (hétfőtől péntekig 16 órától másnap reggel 8 óráig, hétfőn és munkaszüneti napokon folyamatosan!)





**Ez történt 2019-ben**



*Pihax est a Falubázban március 14-én*



*Márciusban csatlakoztunk a „TeSzedd!” mozgalomhoz*



*„Vers mindenkinek” a magyar vers napján*



*A Jászkeséren megrendezett Jász Világtalálkozó zárórendezvényén Jánoshida küldöttsége átvette a stafétát*



*A HIDI Napok nyitórendezvénye volt a faragott Jánoshida-címer átadása a Túláton*



*Aratóink a kiskunfélegyházi aratóversenyen*



*Díjátadó gála a HIDI Napok előestéjén*



## Ez történt 2019-ben



*U19-es ificsapatunk a megyei döntőben ezüstérmes lett.  
Edző: Arany László*



*A falunapi dalos találkozón fellépett a Felnőtt Kamarakórus is*



*Mozgások estéje a Falubáz és a 3x1 csoport szervezésében*



*Töklámpás parádé az óvodában*



*Csatlakoztunk az „Ültess 10 millió fát mozgalomhoz”*



*Az Adventtől Karácsonyig 2019. programsorozat a fénygyújtással kezdődött december 5-én*

**A Jánoshidai Polgárőr Egyesület köszönetét fejezi ki  
mindenkinek, aki támogatásával segítette  
az egyesület működését.**

**KÍVÁNUNK NEKIK  
ÉS TELEPÜLÉSÜNK  
MINDEN LAKÓJÁNAK  
BÉKÉS KARÁCSONYI  
ÜNNEPEKET,  
AZ ÚJ  
ESZTENDŐBEN  
JÓ EGÉSZSÉGET,  
BÉKÉT  
ÉS SZERETET!**



### Jánoshidai Híradó

*Felelős szerkesztő:* dr. Voller Angéla  
*Tervezőszerkesztő:* Liptákné Drávucz Katalin  
*A szerkesztőbizottság tagjai:*  
Baráth Béláné, Berczeliné Gazsi Andrea,  
Bozsó Mihály, Drávuczné Répási Ilona,  
Horváthné Szabó Katalin  
*A szerkesztőség címe:* Jánoshida, Fő u. 28.  
*Kiadja:* Jánoshida Község Polgármesteri Hivatala  
*Felelős kiadó:* Eszes Béla  
*Nyomdai munkák:* Polgármesteri Hivatal  
5143 Jánoshida, Fő u. 28.  
*Készült:* 400 példányban