a Mi Lapunk

SZATYMAZ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA 2014. július XVII. évf. 7. szám

Őszibarack Fesztivál és Falunapok 2014. július 12-13.

Szombat

9:30
Őszibarack- és virágkiállítás megnyitó
10:00
Fogatos felvonulás,
játékos vetélkedő fogatosok részére
13:30
Őszibarack Fesztivál és Falunapok
ünnepélyes megnyitója,
kitüntető címek átadása
14:00
Hazai vizeken
(helyi csoportok bemutatkozása)
16:00
Pálinkó Lujza tánciskola
bemutatója
17:00
Kocsis Judit és Széles Flóra
operett műsor
18:15
Miller Zoltán
19:30
Muri Enikő
20:00
Bibuczi együttes
21:00
Sramli Kings
Tábortűz - zenél a Kaboha-trió
Este
Utcabál a Bibuczi zenekarral

A műsorváltoztatás jogát az önkormányzat fenntartja!

Vasárnap

8:30
Ünnepi szentmise
9:00
Palacsinta party
10:00
Csörgősipka Bábegyüttes
10:00
Véradás
14:00
Magyar kutyafajták bemutatója
Ebtenyésztők és Hobbi Kutyások Dél-alföldi Egyesülete
15:00
Hagyományőrző nap
kórusok, néptáncosok, népzene
17:00
Gólyalábas lovagi torna
18:00
Nemulass zenekar koncertje
19:30
SKAtch zenekar koncertje
21:00
Foci VB döntő szabadtéri vetítése
21:00
Tábortűz és moldvai táncház

Egyéb programok szombaton:
10:00-16:00 Nyílt nap a szatymazi rehabilitációs központban!
10:00-18:00 Amatőr Vasútmodellezők kiállítása
12:00-19:00 Kézműves foglalkozások és játszóház
13:00-19:00 Fű-Vész Klub családi programjai

Mindkét nap:
Ingyenes ugráló várak, kirakodóvásár, virágkiállítás.
Őszibarack vásár és lekvár főzés.
Játékkuckó a Csipet Csapat Nagycsaládos Egyesülettel.

Helyszín: Szatymazi Faluház és környéke

Tisztelt szatymaziak!

A **Kossuth utcán lévő vasúti átjáróban**

a MÁV előzetes bejelentése alapján

2014. július 14. és 18. között teljes útlezárás

fog történni, az átkelő komplett felújítása miatt. A kerékpárosok és a gyalogosok közlekedése megoldott lesz, azonban a gépjármű forgalom el lesz terelve a Szegedi utcán és a Neszürjhegyi úton keresztül a Jánosszállási átjáró irányába, beleértve a tömegközlekedést is.
Kérjük szíves megértésüket és közreműködésüket!

PM Hivatal

Kedves Olvasó!

Aki rendszeresen olvassa e sorokat, már tudja, mi következik. Igen, ránk tört a nyár visszavonhatatlanul, mely eddig kegyes volt hozzánk, hisz' oly' fukaron mérte a hőséget, mint az elmúlt tél a hideget. Na de ez nem lesz mindig így, a kezdődő aratás okoz majd nehéz pillanatokat a traktorok, kombájnok fülkéiben. Másoknak sem lesz oly könnyű, biztosan elhangzik majd, hogy „én ugyan a telet jobban bírom…" Ezzel be is fejeztem a sopánkodást, maradjunk annyiban, hogy végre itt a nyár, lehet menni csobbanni a tengerre, a Balatonra, vagy a tanyán az öntözőgödörbe. S e kellemes felüdülések mellett ajánlom az idei Falunapot a Faluház előtt, a lágyan simogató nyári szatymazi éjszakába nyúló programjaival! Kellemes időtöltést kíván:

Görgényi Gábor

Kánikula

Repedt szikes fölött
A levegő táncol
Hervad a búzavirág
A pipacs lángol

Kapa kolompja kondul
Kérges akácfaágon
Szomjas lehelet árad
A kukoricásból

Fekete felleg csattan
Szakad a zápor
Égő szemekkel nézi
A tisztaszobából

Gömöri István

A tartalomból:

2.o.: Önkormányzati hírek

2.o.: Csatornázás

4.o.: Faluházi események

7.o.: Egyesületi hírek

8.o.: Mi rovatunk

ÖNKORMÁNYZATI KÖZLEMÉNYEK

Határozat a szavazókörökről

Szatymaz község jegyzőjeként, mint a Szatymazi Helyi Választási Iroda vezetője Szatymaz község közigazgatási területén működő szavazóköröket az alábbiak szerint alakítom ki:

A szavazókörök száma: 4.

1. szavazókör (akadálymentes)– területi beosztása:

Szatymaz I. körzet teljes közterület

Szatymaz IV. 1. – 11. páratlan házszámok

Szatymaz IV. 2. – 12. páros házszámok

120-158/B páros házszámok

121-177 páratlan házszámok

217-1555 páratlan házszámok

2501-től páratlan házszámok

2516-tól páros házszámok

József Attila u. teljes közterület

Kossuth Lajos u. 1-15 számok

Kukovecz Nana u. teljes közterület

Szegedi u. teljes közterület

A szavazóhelyiség címe: 6763 Szatymaz, Petőfi u. 6. (Általános Iskola), választópolgárok száma: **890 fő**

2. szavazókör – területi beosztása:

Arany János u. teljes közterület

Árpád u. teljes közterület

Barackvirág u. 1-37 páratlan házszámok és 2-44/D páros házszámok

Béke u. teljes közterület

Dankó István u. teljes közterület

Dózsa György u. teljes közterület

Juhász Gyula u. teljes közterület

Kossuth Lajos u. 15/A-82 számok

Móra Ferenc u. teljes közterület

Rózsa u. teljes közterület

A szavazóhelyiség címe: 6763 Szatymaz, Dózsa György u. 42. (Művelődési Ház), választópolgárok száma: **974 fő**

3. szavazókör – területi beosztása:

Ady Ende u. teljes közterület

Barackvirág u. 39. házszámtól páratlan házszámok és 46. házszámtól páros házszámok

III. körzet tanya 1-263 számok és 2305/0001 számtól folyamatos házszámok

IV. körzet 14-118/B páros házszámok 160-214 páros házszámok 183- 215 páratlan házszámok 2314-2444 páros házszámok 2431-2461 páratlan házszámok

Május 1. u. teljes közterület

Petőfi Sándor u. teljes közterület

Rákóczi u. teljes közterület

Vasút u. teljes közterület

A szavazóhelyiség címe: 6763 Szatymaz, Petőfi u. 6. (Általános Iskola), választópolgárok száma: **1021 fő**

4. szavazókör – területi beosztása:

Barcsay u. 3-4 számok

Bokor u. teljes közterület

Hunyadi u. teljes közterület

II. körzet teljes közterület

III. körzet tanya 264-304 számok

Jókai u. teljes közterület

Kamenszky Béla u. teljes közterület

Kis u. teljes közterület

Kossuth Lajos. u. 83/A számtól folyamatos házszámok

Liliom u. teljes közterület

Neszürjhegyi u. teljes közterület

Orgona u. teljes közterület

Széchenyi u. teljes közterület

Wass Albert u. teljes közterület

A szavazóhelyiség címe: 6763 Szatymaz, II. körzet 115. (Neszürjhegyi Iskola), választópolgárok száma: **1123 fő**

A települési szintű lakóhellyel rendelkező állampolgárok számára kijelölt szavazókör:

1. szavazókör, szavazóhelyiség címe: 6763 Szatymaz, Petőfi u. 6. Általános Iskola

A fenti határozatot tizenöt napra közzéteszem a Szatymazi Polgármesteri Hivatal hirdetőtábláján, a Mi Lapunk című önkormányzati kiadványban, valamint a honlapon.

A határozat ellen a közzétételének időtartama alatt nyújtható be illetékmentes fellebbezés a helyi választási iroda vezetőjéhez, 6763 Szatymaz, Kossuth u. 30. szám alá.

A helyi választási iroda vezetője a fellebbezést a területi választási iroda vezetőjéhez terjeszti fel, aki azt három napon belül elbírálja, és a szavazóköri beosztást módosítja, vagy a fellebbezést elutasítja.

A területi választási iroda vezetőjének határozata ellen további jogorvoslatnak helye nincs.

Indokolás

A választási eljárásról szóló 2013. évi XXXVI. törvény (a továbbiakban: Ve.) 351. § (1a) bekezdése értelmében (1a) A helyi önkormányzati választások választókerületeit első alkalommal 2014. március 31-ig kell kialakítani.

A szavazókörök számát, sorszámát és területi beosztását, valamint a szavazóhelyiségek címét a helyi választási iroda vezetője határozattal állapítja meg úgy, hogy egy szavazókörre mintegy hatszáz, legfeljebb ezerötszáz, a központi névjegyzékben szereplő választópolgár jusson, de minden településen legyen legalább egy szavazókör.

A szavazókör területe nem lépheti át sem a település, sem az országgyűlési, sem a helyi önkormányzati választások választókerületi határait.

A két vagy több szavazókörrel rendelkező településen a helyi választási iroda vezetője kijelöli azt a szavazókört, ahol a települési szintű lakóhellyel rendelkező választópolgárok szavazhatnak.

A helyi választási iroda vezetője a szavazókörök kialakításáról és felülvizsgálatáról szóló határozatát a helyben szokásos módon tizenöt napra közzéteszi, megjelölve a központi névjegyzékben szereplő választópolgárok szavazókörönkénti számát, továbbá a településszintű lakóhellyel rendelkező személyek számára kijelölt szavazókört is.

A fentiek értelmében a rendel alapul. A jogorvoslat lehetőségét a Ve. 234. §-a biztosítja.

Szatymaz, 2014. június 17.

Mákos Istvánné
HVI vezető

SZENNYVÍZ CSATORNÁZÁS

TÁJÉKOZTATÓ

a telken belüli, belső csatornabekötés kiépítésének módjáról

VÁLTOZÁSOK A BEJELENTÉSNÉL! BOROS RENÁTÓ, 06 30 5216670

Tisztelt Szatymazi Lakosok!

A jelenleg folyamatban lévő szennyvíz csatornázási munkálatoknál kiemelten kérjük, hogy az alábbiakra legyenek figyelemmel a telken belüli belső csatornájuk kiépítésénél:

1. A telken belüli csatornahálózat megépítését **be kell jelenteni** a Víziközmű Szolgáltató Kft-nél, ahol azt nyilvántartásba veszik. Az átvétel a bejelentéstől számított 8 napon belül történik. →

Kapcsolat: Boros Renató, telefon: 0630 5216670 (munkanapokon 08-16 óráig).

2. A helyszíni szemle megtartásáig a **munkaárkot nyitva kell tartani**. A helyszíni ellenőrzésről az üzemeltető jegyzőkönyvet vesz fel.
3. **A külső hálózat (utcai vezetékek) műszaki átadás-átvételéig a belső rendszer telken belül semmilyen formában nem használható, azaz szennyvíz nem bocsátható rá a külső rendszerre. Mivel a tilalom megszegése bizonyítható, ezért felhívjuk a figyelmet, hogy az érintettekre szabálysértési eljárás keretében súlyos pénzbírság róható ki!**
4. A lakosság a külső rendszer és a szennyvíztisztító telep műszaki átadásáról – **várhatóan 2014. március-április hónapban** – sajtón keresztül értesül.
5. **A belső rendszer tényleges használatba vétele, azaz a szennyvíz bevezetése a telken belüli tisztító idomra történő végleges rákötéssel csak ezt követően valósítható meg.**
6. Csapadékvíz, esővíz, hólé, talajvíz és a meglévő szikkasztók, derítők szennyvize sem most, sem a későbbiekben, semmilyen formában sem vezethető a szennyvízcsatorna rendszerbe!
7. Augusztusi lapszámunkban megjelent csatornázással kapcsolatos tudnivalók között tévesen jelent meg az az információ, hogy 125 mm átmérőjű KG-PVC csőből kell a házi szennyvízhálózatot kialakítani. A helyes közlés: **110 mm átmérőjű cső is elfogadható** átlagos háztartást figyelembe véve.
7. A lakossági bekötéseket kivitelező vállalkozások hirdetéseit, ajánlatait – amennyiben igény mutatkozik rá - továbbra is ingyenesen közöljük lapunk oldalain.
8. Az üzemeltető korábbi ígéretének megfelelően a csatorna házi bekötések átvételéért, a nyílt-árkos szemléért nem kell fizetni. A szemle telefonos bejelentés útján, (Tel.: 06 30 5216670 munkanapokon 8-16-ig) előzetes időpont egyeztetés alapján történik.

Kérjük a fentiek betartását és előre is köszönjük együttműködésüket.

Társulat, PM Hivatal, üzemeltető

Csatorna rákötések:

Penta Aquabqu Kft.
Telefon: 06-30/9380-070

Kucska István
Telefon:06 20 4696 173
E-mail: info@jofutes.hu

Szabácsi Attila
Telefon: 06 20 5365 227
Szatymaz, Hunyadi u. 6.

Budai István
06 70 4229 403

PVC csövek és idomok:

Riaplaszt Bt.
Telefon: 06 62 283-282, 06 309458 411
Email: riaplaszt.pvccso@gmail.com

ÚJ SZÉCHENYI TERV
Nemzeti Fejlesztési Ügynökség www.ujszechenyiterv.gov.hu 06 40 638 638
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL
A projekt az Európai Unió támogatásával az Európai Kohéziós Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Aratási kilátások Csongrád megyében

A szakemberek szerint jó közepes termésátlag várható

Ebben az évben a szokásosnál 10-14 nappal hamarabb kezdődött az őszi árpa betakarítása Csongrád megyében. Június 10-12-én kezdték a munkát a kombájnok, és van olyan gazdaság ahol a múlt héten már végeztek is az őszi árpa aratásával. Az őszi árpa vetésterülete megyénkben 20.500 ha. A termésbecslések még 4,2 tonna/ha termésátlagról szóltak. A jelenlegi, nem végleges adatok szerint 3,8-4 tonna/ha körül várható a megyei átlag termés. A Csongrád Megyei Kormányhivatal Földművelésügyi Igazgatóságának szakemberei szerint ez jó közepes eredmény, ami a tavalyinál alacsonyabb, a tavalyelőttinél viszont kedvezőbb.

Az őszi kalászosok kedvező terméskilátásait nagyban rontották az enyhe télnek köszönhető különféle gombabetegségek terjedése, az állati kártevők, úgymint a vetésfehérítő a gabonaszipoly tömeges megjelenése illetve a mezei pocok felszaporodása Makó, Hódmezővásárhely, és Szentes térségében. A május hónapban leesett eső mennyisége 80-120 mm közötti volt, mely igen nagy eltérést mutat a megye különböző területei között. Így a hektáronkénti termésátlagoknál is nagy szórás lesz.

Előreláthatólag 2,5 tonna/hektártól a 6 tonna/hektárig fog változni a termelők egyéni termésátlaga őszi árpából. A jelenlegi felvásárlási árak igen szerények, mondhatnánk nyomottak a 36-40.000 Ft/tonna nettó ár között ingadoznak minőségtől és mennyiségtől függően.

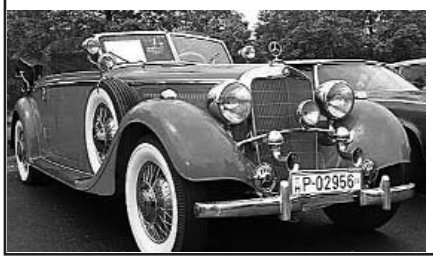
Legkésőbb a jövő héten befejeződik az őszi árpa aratása és kezdetét veszi az őszi búza ill. az őszi káposztarepce betakarítása. Búzából 68.000 ha, őszi káposztarepcéből 6.500 hektárnyi vetéssel rendelkezik Csongrád megye.

Az árak őszi búza esetében is alacsonyak, 40-45.000 Ft/tonna nettó ár várható az aratás idején, bár ezek az árak a világpiaci eseményektől függően a későbbiek folyamán valószínűleg emelkedni fognak.

Varga Márta

LUXUS VETERÁN AUTÓK KIÁLLÍTÁSA

Június 12-én szombaton Báló István szervezésében luxus veterán járművek láthatók falunkban a Május 1. utcában (Báló kocsma utcája). A csodagépek egész nap megtekinthetők, miközben bent bográcsos pörkölt – mustra zajlik. Többek közt megkóstolhatjuk Pálfy László pacalpörköltjét is.



Helytörténeti kiállítás Szatymazon

A **Szatymazi Nőegylet** Közhasznú Egyesület, **2012. májusában 4 500 000,- Ft támogatást nyert, a helyi Vidék-fejlesztési Stratégiák LEA-DER fejezetéből**, a község **helytörténeti kiállításának létrehozására.**

A gyűjteménynek a régi Neszűrjhegyi Iskola ad otthont. A pályázatból az épület egy részének korszerűsítése, nyílászárók cseréje, fűtéskorszerűsítés, akadálymentes bejárat kialakítása és bútor beszerzése valósult meg.

A helytörténeti kiállítást Burkus Andrásné és Bárkányiné Fekete Ilona alakította ki.

A gyűjteményben a település története, régi használati tárgyak, a tanyai élet mozzanatai, gyümölcstermesztéssel kapcsolatos dokumentumok, polgári villákról készült fotók, kézműves tárgyak tekinthetők meg.

Megnyitásáról - a nagyközönség felé – értesítéssel leszünk!

DÉLI NAPFÉNY NONPROFIT KFT.
ÚJ MAGYARORSZÁG VIDÉKFEJLESZTÉSI PROGRAM 2007–2013
LEADER

A MESEVÁR CSALÁDI NAPKÖZI

Kedves Szülők!

A mai rohanó világban sokszor okozhat problémát, hogy addig, míg dolgozunk, ügyes-bajos dolgainkat intézzük, jó lenne, ha szemünk fényét valakire - ahol biztonságban tudjuk - rábízhatnánk.

Örömmel értesítjük Önöket, hogy Szatymazon a Rózsa u. 35.-ben a közelmúlthoz hasonlóan a Mesevár Családi Napközi - kibővült szolgáltatásokkal - továbbra is elérhető! Napközinkbe szeretettel várunk minden 1-14 éves korú gyermeket állandó vagy alkalmi (akár pár órára is) időszakra.

Néhány dolog eltér az eddigi gyakorlattól:

A napközi étkeztetését saját magunk kívánjuk megoldani. Az OÉTI által javasoltak szerint, a gyermekek igényeit maximálisan szem előtt tartva, de egy kis „mama főztje" érzéssel fűszerezve szándékozunk étkeztetni a gyereket. A szülőkkel történt előzetes egyeztetést követően, étvágy szerinti adagokkal és a gyermek személyes igényét (nem erőszak a spenót, még ha oly egészséges étel is!) figyelembe véve, azt szeretnénk ha csemetéjük „jól lakott napköziként" és nem éhesen térne haza! Fentiekkel szorosan összefüggésben, vállaljuk egyéni diétás és a hagyományőrző ételek elkészítését is! Ha ettől függetlenül Önök mégis azt kívánják, hogy gyermekük bármi okból mégis a saját főztjüket egye, úgy hozzánk bátran elhozhatja az előre elkészített ételét és mi azt tesszük gyermeke elé. Egy öt és egy hét fős csoportba várunk kisebb gyermekeket egy éves kortól, továbbá egy öt fős csoportba olyan általános iskolásokat, akiknek személyre szabottan szüksége lenne a tanulásban egy kicsit több időre, figyelemre, hogy lépést tarthasson kortársaival. Segítséget szeretnénk nyújtani azoknak a szülőknek is, akik gyermeküket Szegeden iskoláztatják, de örömmel vennék, ha a gyermek a délutánjait családias környezetben tölthetné.

Vállaljuk, hogy igény szerint a kis nebu-lóért elmegyünk délután az iskolába és hazahozzuk.

Előzetes egyeztetés után gyermekük felügyeletéről bármely időszakban gondoskodunk!

Igényük szerint állandó vagy akár csak ideiglenes jelleggel gyermeküket hamarabb hozhatják és később vihetik haza.

Előre jelzett igény szerint a háztól-házig szolgáltatás is megoldható.

Ha bármilyen okból kifolyólag esetlegesen éjszakai felügyeletre is szükségük lenne, abban is állunk rendelkezésükre!

Szükség szerint vállalunk saját otthonukban is gyermekfelügyeletet!

Képesítéssel ellátott segítségeinkkel megoldható, hogy akár Önök dolgozhatnak, miközben beteg gyermekükre otthonukban mi vigyázunk.

Ez a szolgáltatás alkalmi esetekre is (bébiszitter) igénybe vehető!

Többé ne legyen gondja, ha hétvégén programja van, - ha időben jelzi - nem kell aggódnia gyermeke felügyelete miatt!

Az iskolai, óvodai szünidők időszakában táboroztatással is állunk rendelkezésükre!

Reméljük, hogy szolgáltatásainkkal tovább bővíthetjük azt a palettát, amivel a szatymazi kisgyermekes szülők életét még könnyebbé tehetjük!

Kérdéseikkel bátran forduljanak hozzánk! Hétköznap 10-20 óráig várjuk hívásukat a 30/93-80-229 számon.

Nagy Edit

DANKÓ PISTA MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

Faluház + kondi terem
Szatymaz,
Dózsa Gy. u. 42.
Tel/fax: 62/583-520
Igazgató: Kálmán János

Hétfő:	8:00-19:00
Kedd:	8:00-19:00
Szerda:	8:00-19:00
Csütörtök:	8:00-19:00
Péntek:	8:00-19:00
Szombat:	rendezvénytől függően
Vasárnap:	zárva

Könyvtár:

Hétfő:	szünnap
Kedd:	9:00-17:30
Szerda:	13:00-17:30
Csütörtök:	9:00-17:30
Péntek:	13:00-17:30
Szombat:	9:00-13:00
Vasárnap:	zárva

Könyvtáros:
Feketéné Bárkányi Ilona

FELHÍVÁS!
50 ÉVES LESZ A MŰVELŐDÉSI HÁZ!

!!!Régi fotókat, képeslapokat, levelezőlapokat és tárgyakat várunk a Faluházba!!!

Az idén ünnepli 50. születésnapját a szatymazi Dankó Pista Művelődési Ház és Könyvtár. Ezen alkalmat a későbbiekben egy eseménydús hétvégével fogjuk ünnepelni, melynek a tervek szerint része lesz egy kiállítás, aminek megrendezéséhez az Önök segítségét kérjük.

LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

Test- és Lélekműhely az egészségért A Dankó Pista Faluházban

A tanfolyam célja, olyan elméleti és gyakorlati tudás átadása, gyakorlása, mely a hétköznapokban segít abban, hogy testileglelkileg jobban érezzük magunkat.

Érdeklődés, bejelentkezés:
Virágos Lilla
Természetgyógyász-pedagógus
06-20-509-1792
www.viragoslilla.5mp.eu

LILLA JÓGA

Hétfő 18.15 – 19.45
érdeklődés: **0620 5091792**

SZATYMAZI POSTA ÚJ NYITVA TARTÁSA:

hétfő:	8-12, 12.30-17.00
kedd:	8-12, 12.30-16.00
szerda:	8-12, 12.30-16.00
csütörtök:	8-12, 12.30-16.00
péntek:	8-12, 12.30-15.00

MESTEREMBEREK FIGYELEM!

A Faluház összegyűjti és rendszerezni szeretné a községünkben dolgozó mesterek – asztalos, lakatos, gumiszerelő, villanyszerelő, stb… - nevét, elérhetőségét, amelyek bárki számára láthatóak lesznek. Jelentkezni a Faluházban lehet, nyitvatartási időben személyesen, email-ben vagy telefonon.

NYÁRI TÁBOR A FALUHÁZBAN

A tavalyi, pályázat segítségével megtartott nyári tábor után, bátran mondhatjuk, hogy közkívánatra ismét létrejött az egy hetes együttlét. Klári néni, Kardos Marika néni, Gémes Katalin, Kónya Géza tanár úr, a néptáncos Nokta Gábor, Rapcsák Roland, a kirándulások és a vetélkedők lekötötték a gyerekeket, a tábor igazi táborként beteljesítette célját, jó érzés volt itt lenni, szomorú volt elmenni a végén.

A fentiek miatt megfelelő számú jelentkező esetén, az augusztus 11-én kezdődő héten megismételnénk. Kérjük szándékukat személyesen, telefonon vagy email-ben jelezzék!

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A FALUHÁZBAN!

A KONDITEREM továbbra is nyitva a Faluház nyitva tartási idejében.
Napijegy 350/280 forint,
bérletvásárlási lehetőség.

A nagyteremben két asztal is várja a pingpongozókat, időpont egyeztetés a helyszínen.

Könyvtári hírek

Kedves Olvasók!

Régen találkoztunk!.... Van néhány igen fontos tennivalónk – Önöknek/ Nektek és nekünk , melyekről muszáj szót ejtenünk.

Mindenekelőtt tisztelettel kérnék minden könyvmoly barátunkat, hogy akinek „birtokában" lejárt kölcsönzési határidejű könyv kallódik, legyen kedves visszajuttatni a könyvtárba. Ez nem csak a hasonló érdeklődésű olvasótársak kiszolgálása miatt fontos számunkra, hanem azért is, mert jó ideje azon dolgozunk, hogy minden egyes könyv megkaphassa a jól megérdemelt vonalkódját (folyamatosan zajlik a könyvtári állomány feldolgozása a Corvina integrált könyvtári rendszerben, ezzel együtt a Magyar Országos Közös Katalógusban. A feldolgozó munka végeztével könyvtárunk katalógusa online is elérhetővé válik majd.) Mivel az igényes könyvtári szolgáltatás alapja a jól válogatott, folyamatosan gondozott, a legfrissebb újdonságokat is tartalmazó gyűjtemény, a feleslegessé vált, az elhasználódott, elavult tartalommal bíró könyveket leselejtezzük, ezért fontos volna látnunk, hogy milyen állapotban vannak „kintlévőségeink". Mint ahogyan azt már az elmúlt években tapasztalhatták, ezekből a könyvekből válogathatnak is „Filléres könyvvásárunkon", s ha már itt tartunk, szeretettel várjuk az érdeklődőket a Falunapokon is (július 12-13-án) a könyvtár sátrában – többek között a „Retró – könyvpiacon"!

Még egy halaszthatatlan megbeszélnivaló: Falunapok után leltározni fogunk! Igyekszünk a munka egy részét úgy elvégezni, hogy a nyitva tartás ne sérüljön, de augusztusban elkerülhetetlen lesz bizonyos →

munkafolyamatokat zárt ajtók mögött végeznünk, ezért

AUGUSZTUS 5-TŐL AUGUSZTUS 16-IG A KÖNYVTÁR ZÁRVA TART!

Megértésüket előre is köszönjük!

NÁLUNK TÖRTÉNT-VELÜNK TÖRTÉNT

I. BALÁSTYAI KÖNYVOLIMPIA

Májusban a könyvtár húsz igen lelkes olvasójával részt vettünk az I. Balástyai Könyvolimpián, ahol egy egész napos remek hangulatú viadalban lehetett részünk. Izgalmas, színes feladatokban mutathattuk meg felkészültségünket. Hálás köszönetem a csapat tagjainak a kitartó felkészülésért, hiszen a négy korcsoport képviselőinek (alsósok, felsősök, középiskolások, felnőttek) nem kevés olvasnivalón kellett „átrágniuk magukat" az olimpiát megelőző hónapokban. Köszönet a balástyaiaknak a „huncut" és „csavaros" feladatokért!

MI A MANÓ?!

Gyermekkönyvtárunkban igény szerint tartunk tematikus és biblioterápiás foglalkozásokat már bölcsődés korosztálytól. Legutóbbi alkalommal az iskolai napközis csoport ismerkedhetett meg néprajzi hagyományokkal a Manóbirodalomba tett közös utazásunk során.

BÖLCSŐDEI HÍREK

A jó idő beköszöntével a gyerekek a szabadban töltik a nap túlnyomó részét, amit nagyon élveznek, különféle tevékenységekbe tudnak bekapcsolódni.

Invitel fogadóórák Szatymazon

Minden hónap első péntek 09-15-ig

Legközelebb augusztus 1-én

képviselő:

Bóta Ágnes 06 20 9370989

CIVIL SZERVEZETEK HÍREI

CSIPET CSAPAT közleményei

Csipetnyi Hirek! A nyár beköszöntével a családok egyre több időt tudnak együtt tölteni és a gyerekek örömmel kezdték meg a szünidőt! Az időjárásban az idén nem csak a tavasz, de a nyár is elég szeszélyes, nehéz terveket szőnni, mi mégis szeretnénk nekivágni. Legutóbbi megbeszélésünkön megbeszéltük az "Együtt a gyerekkel nap" tapasztalatait, a felmerült problémákat. Egyesületünk örömmel veszi rendezvényünk pozitív visszajelzéseit, de természetesen a kritikákat is szívesen fogadjuk, hisz' a hibákat így tudjuk kiküszöbölni. Az bizonyos, hogy nagyon sok segítő szándékkal találkoztunk és a siker mindenkié!!! Tervezünk családi kirándulást tagjaink és családtagjaik társaságában. A Falunapokon letekerjük szőnyegünket és új játékainkat is kivisszük a szabadba. Mindenkit szeretettel várunk kuckónkban. Szeretnénk egy kicsit a sokakat érintő, néha problémát jelentő nyári szünetre némi megoldást találni. Az elképzelés még kidolgozás alatt áll, reméljük megoldással tudunk előállni. Továbbra is várjuk a hozzánk csatlakozni vágyók jelentkezését! Részletek és elérhetőségek megtalálhatók honlapunkon:

http://nagycsaladosokszatymaz.hupont.hu/

REFORMÁTUS EGYHÁZ hírei

A Biblia szavai helyesek és örömöt adnak

E hasábokon a Biblia azon részletét (19. zsoltár) veszszük szemügyre, amelyik közelebbről bemutatja nekünk magát a Bibliát és annak a hívőre gyakorolt hatását. Az előző cikkekben olvashattunk arról, hogy a Bibliát a tökéletesség jellemzi, ezért a benne hívő embert visszatéríti Istenhez és ráadásul folyamatosan megerősíti lelkét. Azután megérthettük, hogy a Biblia szava megbízható és aki bízik benne, azt valódi bölcsességgel ajándékozza meg... Ma ezt olvassuk: „Az Úr rendelkezései helyesek, megörvendeztetik a szívet!"

Mivel az élő Isten maga a végtelen, örök értelem és bölcsesség, következésképpen az Ő bibliai üzeneteiparancsai kivétel nélkül helyesek. Ahogy egy értelmes-bölcs orvos a helyes gyógyszert írja fel betegének, vagy egy okos-bölcs jogi tanácsadó a legjobb jogi tanácsot adja ügyfelének – úgy a legbölcsebb Isten a leghelyesebb rendelkezéseket adja teremtményeinek minden kérdésben. Az Ő bibliai rendelkezései abszolút helyesek és így olyan mércét jelentenek, melyekhez hitünkben-gondolkodásunkban, életvitelünkben, családi életünkben, munkavégzésünkben, pénzügyeinkben, gyermeknevelésünkben nyugodtan alkalmazkodhatunk.

Hányszor derült ki bizonyos filozófiákon, ideológiákon nyugvó rendelkezésekről-szabályokról, hogy elhamarkodottak, sőt, egészen tévesek voltak? Hányszor kellett ezeket felülírni? Hányszor zavarnak, idegesítenek minket értelmetlen-helytelen szabályok? Nos, egy ilyen, lépten-nyomon kiigazításra, átdolgozásra szoruló, helyesbítendő és értelmetlen szabályozásoktól hemzsegő világban - itt vannak a Bibliában az Úr örökre s mindenestől helyes rendelkezései is, amiket irányadóknak tekinthetünk minden hit- és életkérdésben és amikhez hittel igazodhatunk.

Ha ezt tesszük, nem marad el a hatás, mert ezek a helyes rendelkezések „megörvendeztetik a szívet." Sokszor halljuk, hogy a B követői szomorú, keserű, örömtelen emberek... mert maga a Biblia akadályozza az életörömöt, élet élvezetét... Tévedés! Ha valami nem örömellenes – akkor az épp Isten szava! Itt is olvassuk, de a gyakorlatban is átéljük, hogy az Úr helyes rendelkezései – a bennük hívőket - örömteli emberekké teszi!

Ennek bizony nagy jelentősége van ebben a világban, ahol annyi minden szomorítja a szívünket. Okkal, ok nélkül, könnyet csal a szemünkbe hol ez, hol az. Ne csapjon be, hogy olykor vidám emberekkel is találkozunk... Egy őszinte beszélgetés során kiderül, hogy vidámságuk mondvacsinált, elillanó – ami nagy űrt hagy maga után. Sőt a legtöbb esetben kiderül az is, hogy istentelen tényekedésekből származó tisztátalan öröm. Nos, a sokféle szomorúság, műöröm és tisztátalan öröm világában - igazi, mély, tiszta, maradandó, sőt: örök örömöt csak az Isten helyes és csakis helyes rendelkezései okozhatnak a bennük hívő, őket követő embernek!

Az Úrnak ezek a helyes és vidámmá tévő szavai – Jézus Krisztusban megjelentek ezen a földön. Olvassa és hallgassa hittel és engedelmességgel a Bibliát és Jézus helyes szabályai-rendelkezései – valóban örvendezővé teszik szívét! Ön is megismerheti ezt a valódi örömöt!

Sípos Ete Zoltán

Szeretettel várjuk református istentiszteleteinkre a Szeged-Újszegedi Református Egyházközségbe!

Istentiszteletünk időpontja: vasárnap 09.oo óra.

Ugyanebben az időpontban a gyermekeknek is tartunk istentiszteletet!

Az istentiszteletek honlapunkon is meghallgathatóak!

Cím: 6726 Szeged, Szent-Györgyi Albert utca 6-8.

Telefon: 62/ 430-807

Honlap: www.ujszeged.ref.hu

KATOLIKUS EGYHÁZ hírei

Minden napnak elég a maga baja

Minden nap minden pillanatában törekednünk kell arra, hogy figyelmünket önmagunkra és az életre irányítsuk. A munka idején dolgozva legyük ott, ha elhatározzuk, hogy tervezgetni fogunk, az álmainkkal legyünk jelen, ha a múlt tapasztalatait idézzük, vagy terveket szövünk a jövőre, tudatos éberséggel tegyük azt. Akik megfeledkeznek a múltról, azoknak nincsenek gyökereik, akik nem tervezik a jövőt, céltalanul sodródnak. Fontos, hogy a múltra támaszkodva tervezzük a jövőt, de ezt a jelen pillanatban kell tennünk.

Jelenben élni nem annyira életünk tartalmát, mint annak tudatosságát jelenti. Azt jelenti, nyitott szemmel utazunk az időben, átéljük, amit teszünk, egész életünkkel benne vagyunk. A jelenben élés kulcs az Istenkapcsolatban való növekedéshez. Isten örök jelenben él. Elvezet bennünket e jövőbe, és támogat a múlt tapasztalataival. Őt csak a jelenben találhatjuk meg. Ha most odaállunk elébe életükkel, felfedezzük, hogy nagyon közel van hozzánk.

Ha azt gondoljuk, bizonyos dolgok nem olyan fontosak, hogy azokra is összpontosítsuk figyelmünket, nehezen fogunk tudni a jelenben élni. Jézus sosem feledkezett meg, milyen fontos, hogy jól éljük a hétköznapi életet. Azt tanította, hogy azokra lehet nagy dolgokat bízni, akik a kis dolgokat jól végzik. Isten országa most van és mindaz, amit teszünk, fontos Isten szemében. Ez a Megtestesülés értelme.

Még az élet nagy pillanatai is értelmetlenek, ha ➔

nem éljük át az előzményeiket. Az ünnepélyes alkalmak is üresekké, jellegtelenekké válnak, ha nem valami már meglévőt ünnepelünk. A nagy pillanatok segítenek abban, hogy megerősítsék a kisebb pillanatok jelentőségét, de csak akkor, ha a kicsiket helyesen éltük meg.

A nap minden percében döntenünk kell, hogy mi a legfontosabb teendőnk. Dönthetünk úgy, hogy imádkozunk, vagy játszunk, emlékezünk vagy éppen semmit sem csinálunk. Ezek a döntések nem teljesen rajtunk múlnak. Munkarendünk, vagy egy síró gyermek, stb. meghatározhatják, mit kell tennünk. A fontos, hogy mindig szem előtt tartsuk: reagálnunk kell az élet kihívásaira, és ha eldöntöttük, mit kell tennünk, teljes erőnkkel és legjobb tudásunkkal tegyük azt. Isten előtt minden pillanat egyformán szent, és egyetlen pillanat sem olyan jelentéktelen, hogy ne kellene jól elvégeznünk.

"Elég a mának a maga baja" (Mt 6,34) - tanítja Jézus. Naponta annyi erőt kapunk, amennyi az aznapi feladatok elvégzéséhez szükséges. A napról napra való élés megtanít bennünket, hogy a Gondviselésre hagyatkozzunk. Tervezünk kell a következő napot, de hittel és bizalommal. Istenben bízni annyit jelent, mint hinni, hogy mindenünk meglesz, amire szükségünk van, hogy megtegyük, amit azon a napon meg kell tennünk. Ha úgy gondoljuk, valami lényeges hiányzik ehhez, foglaljuk azt imánkba, tudva, hogy Isten mindig megadja azt, amire szükségünk van akaratának teljesítéséhez. A mai napra elegendőek az adott képességek és források, hogy megtegyük akaratát.

A napi élethez szükséges, hogy okosan osszuk be korlátozott energiánkat. Naponta kis célokat tűzzünk ki magunk elé a lelki élet növekedése terén is! Hallgassunk a szívünkre és bízzunk ösztöneinkben! Ha éhesek vagyunk, együnk, ha fáradtak vagyunk, tartsunk szünetet, ha arra van szükségünk, hogy átkaroljanak, nyújtsuk ki kezünket a másik felé! Meg kell tanulnunk együttműködni a bennünk ható ritmussal és energiával. Ez az egyik módja, ahogyan a Lélek a megújulás felé vezet bennünket az egész napon át.

(Philip St. Romain gondolatai alapján)

Plébániánk hirdetései:

A szentmisék rendje:

Hétköznap 18 órakor csendes szentmise

Vasárnap 8:30-kor orgonás szentmise, 18 órakor gitáros szentmise

Minden hónap 4. vasárnapján az esti szentmise – most július 27. - Ovis mise, melyre különösen várjuk a kicsi gyermekeket hozzájuk szóló énekekkel, interaktív előadással.

Szunyogné Csányi Icu, az egyházközség médiareferense

Fakanál Klub hírei

Móra Mónika, Nacsa Zoltán és Rácz Laci bácsi kaptak meghívást a Gyergyószárhegyi Gyermekotthontól az évzáró összejövetelre. A nagy távolság ellenére is sikerül évente legalább egyszer elfogadni a meghívást, ami most már „állandóra szól", hisz' az otthon lakói, mind a gyerekek, mind a nevelők szerint Laci bácsiék oda már hazajárnak… Most az örök óriáspalacsintával és babgulyással szereztek örömöt a szárhegyieknek, köztük Böjte Csaba atyának is, aki igen sokat tartózkodott a konyhában… A kis csapat jó hírét keltette községünknek és az anyaországnak s kívánom mindannyiótoknak, tapasztaljátok meg egyszer azt a megbecsülést és szeretetet, ami őket ott fogadja. A Fakanál klub a gyergyói gyerekek nevében köszönetet mond az adományokért Bódis Margitnak, Dékányné dr. Balogh Andreának, ifj. Barna Károly és családjának, a Polgármesteri Hivatalnak és a Törpi diszkontnak

A Mi rovatunk

Egy kis ezotéria.

Beckné Varsányi Eleonóra írása

Feng shui az életünkben. 2. rész

A Feng shui rengeteg állatfigurát mutat be szimbolikus jelentésükkel együtt. Az állatfigurákat kabalaként tisztelik. Ezek közül bemutatok néhányat, melyeket előszeretettel használunk, használhatunk tárgyként lakásunkban:

Hal: általános szerencsehozó kabala. Halat tarthatunk akváriumban is, de tárgyként is megállják helyüket. A piros aranyhal a bőséget, a sikert és a gazdagságot szimbolizálja.

Elefánt: a bölcsesség, az erő megjelenítése. Ha elefántot vásárolunk – természetesen tárgyként – ormányuk mindig felfelé kunkorodjon, csak ez szimbolizálja az erőt.

Ló: (tárgyként) leginkább a kitartást testesíti meg. Jelképezi még a sebességet, a bölcsességet.

Sárkány: a Kínaiak egyik legfontosabb állata. Az őserő, a termékenység, a természetesség jelképe.

Teknősbéka: (tárgyként) szintén nagyon fontos figura. A hosszú egészséges életet, a szerencsét, a bölcsességet, a kitartást egyaránt jelképezi.

Macska: érdekes, egy olyan állatról beszélünk, akit vagy szeretnek az emberek vagy nem. Sokan félnek tőlük, hiszen tény, hogy titok lakozik bennük. A keresztények azt hitték, hogy a boszorkányok a macska alakját öltötték magukra. Már az ókori Egyiptomban is istenként tisztelték őket. Lényéhez számos babona fűződik, különösen a fekete macska kelt félelmet. Az viszont bizonyított tény, hogy a cica dorombolása nyugtatóan hat az emberre. Ha simogatják enyhül a magas vérnyomás. Kedvező hatással van a depresszióban szenvedőkre. Minden cica igazi egyéniség. Aki nem kedveli az élőt, tárgyként bátran tarthat a lakásában.

ÉTELED, ITALOD: ORVOSSÁGOD

A tudatos álmodás

A rovat címe ugyan az ételünkre és italunkra utal, mint egészségünk megvédésének eszközeire, de ehhez nyugodtan hozzá tehetjük lelki jólétünket is. Alvással időnk igen jelentős részét töltjük és ugye, alvás közben álmodunk. (Az örök álmodozók persze ébren is…) Mindannyian tapasztalhattuk már, hogy álmaink hatással vannak napi hangulatunkra, akár nyomasztó, akár felszabadult érzéssel ha járnak. Kiismerhetetlen, izgalmas világ ez az ember számára.

A tudatos álmodás technikája nem csak arra jó, hogy olyat álmodjunk, amitől reggel vígan ébredünk, hanem személyiségünk fejlesztésére, gondjaink megoldására is szolgálhat. Hogy is van ez?

A módszer – melyet nagyon egyszerűen mindenki használhat – azon alapszik, hogy amit sokszor, ismétlődve avagy gyakran teszünk ébrenlétünk alatt, →

előbb-utóbb megjelenik álmunkban is. Például, ha egész héten fenn vagyok a tetőn és szögelem a cseréplécet, jó az esély, hogy erről fogok álmodni is.

Tehát kezdjük el napjában 5-6 alkalommal, bármilyen helyzetben, de leghasznosabb egyedül és hangosan, megkérdezni magunktól, hogy „ébren vagyok vagy álmodom?" A válaszhoz a fizikai, a lelki és a szellemi létünk vizsgálata szükséges.

Kezdjük a fizikaival: nézzük meg kezünket, számoljuk meg, hány ujjunk van? Másik kézen is. Megvan. Hol vagyok? Körülnézünk, válaszolunk. Öt ujj, kertben vagyok, kapálok. Ház megvan. Nemsokára megyek be vacsorázni. Eddig úgy tűnik, minden rendben.

Aztán lelkiállapot: mostanában rosszkedvű vagyok. Nyomaszt egy dolog, úgy érzem, méltánytalanság ért. Vagy épp boldog vagyok, mert jó híreket kaptam. Ez is rendben látszik.

Szellemi életem, gondolataim az életről, a világról, érzéseimről, magamról. Hogyan dolgozom fel a bajokat, haragot, vagy akár az örömet? Hol jár a fejem mostanában? No hát, ez is világos. Válaszolhatok: „Ébren vagyok"

Ezt próbáljuk röviden, velősen végigjárni, mert különben könnyen elkalandozhatunk. Aztán folytathatjuk dolgunkat. A fentiek szerint, egy idő után, kinek mikor, akár már első nap, de lehet, hónapok múlva, egyszer csak álmunkban is megkérdezzük, a szokásos módon ugyanezt. Ekkor ha elkezdjük a vizsgálódást, valahogy bele kell akadnunk valami furcsaságba, ami jelzi, hogy álmodunk, például nyolc ujj van a kezünkön, fejjel lefelé van a házunk, három kutyánk van, stb… Itt dől el a folytatás: vagy belealszunk, vagy tudatosítjuk magunkban, hogy álmodunk! Utóbbi izgalmas esetben, azonnal fel kell idéznünk magunkban a helyzetünket: igen, álmodom, este megnéztem a filmet, kikapcsoltam a tévét, lefeküdtem, s most itt vagyok, benne az álmomban. Innentől hatalmas lehetőségek nyílnak előttünk, amit egyéne válogat és gyakorlással lehet fejleszteni. Igyekeznünk kell fenntartani a tudatosságot, mert könnyen visszamerülhetünk az álomba. Első esetekben ajánlatos ismert terepen, például a házunkban sétálni, megszólítani rokonunkat, vagy próbálkozni merészebb dolgokkal, átmenni a falon, kényes kérdést feltenni haragosunknak vagy akár magunknak és így tovább. Álmainkban mindent szabad s ezt jóra s rosszra egyaránt használhatjuk. Bátran feszegethetjük a nappali határokat, de ne feledjük, a rossz gondolat, a túlzott, önző vágyakozás kielégítésére való törekvés, itt is, mint nappali életünkben visszaüthet. Hozzá kell tennem azt is, hogy maga az „ébren vagyok vagy álmodom?" kérdés föltétele meditációs hatással van ránk: összeszedettebbek, kiegyensúlyozottak leszünk testi, lelki, szellemi állapotunk rendszeres vizsgálata miatt.

Én magam az Alkotó álom című könyvből tanultam ezt a dolgot, ezt tudom ajánlani.

Ennyit dióhéjban, jó éjszakát!

Görgényi Gábor

A nyers táplálék gyógyító hatásáról (2)

Általánosan elfogadott vélemény, hogy a nyers ételek kivételes értéke tápanyag-gazdagságukban és fehérjéik jobb minőségében rejlik. Ez utóbbiak a felmelegítés ill. feldolgozás során károsodnak.

Minden étkezésnek nyers ételek fogyasztásával kellene kezdődnie. Már az ókor legnagyobb orvosa, Hippokrates is a következőt tanácsolta: "A zöldséget előre együk nyersen… A főtt legyen a következő fogás… A gyümölcsöt mértékkel a főétkezés előtt." Ezt a javaslatot a 20. század elején tudományos kísérletekkel is igazolták.

A szervezetük teljesen másképp reagál ugyanarra az ételre, attól függően, hogy azt nyersen vagy főzve-sütve fogyasztjuk el. Ezzel kapcsolatban egy jelenséget szeretnék ismertetni, melyet "emésztési leukocytosis"-nak kereszteltek.

Ha táplálékunk főtt ételekből áll, az emésztési leukocytosis minden esetben megfigyelhető. Ilyenkor a táplálékfelvételt a fehérvérsejtek (leukocyták) megsokszorozódása követi, ami a szervezet védekező erőinek a felállítását jelenti. A fehérvérsejtek feladata a betegséget előidéző baktériumok legyőzése, ill. enzimek, védőanyagok képzése. A leukocyták száma a jelenség folyamán 2-3 szorosára növekszik. Úgy viselkedik a szervezet, mintha a táplálékfelvétel fertőzésveszéllyel járna. Ha pl. reggelire egy bögre cukrozott tejeskávét fogyasztunk vajas kenyérrel, a fehérvérsejtszám félórán belül a normális 7-8000-ről 13 000-re emelkedik, és egy óra múlva tér csak vissza normálértékre. Eközben a fehérvérsejtek összetétele is megváltozik, mintha egy betegség lenne folyamatban. Minél erősebb a felmelegítés, annál erőteljesebb az emésztési leukocytosis, ill. a vérösszetétel kóros eltolódása. Az iparilag előállított, finomított, erjesztett élelmiszerek, élvezeti szerek szintén előidézik a kóros elváltozást. A leukocytosis röviddel a táplálék gyomorfallal történő érintkezése után kezdődik, kb 3-5 perc eltelte után észlelhető.

Viszont ha a táplálék kizárólagosan nyers kosztból áll, ill. ha az vezeti be az étkezést, ez a jelenség elmarad. Az emésztési leukocytosis megelőzéséhez nem elég kis mennyiségű nyers az étkezés előtt. Az anyagcsere-háztartáshoz, és a szervezet ellenálló képességének növeléséhez az étkezések elején jó nagy adag nyers ételt kell elfogyasztani.

Vannak bizonyos kritikus hőmérsékletek, amelyek alatt megelőzhető az emésztési leukocytosis. Ilyenek a tej és tojás esetében 88°C, hús esetén 89°C, zöldségeknél, gyümölcsöknél, olajos magvaknál 90°C körül. A megelőzésre szolgáló élelmiszert lehetséges egy időben is fogyasztani az erősebben felmelegítettel, nem lehet azonban a kritikus hőmérséklet fölé melegített ételek után enni. Az étkezések után elfogyasztott salátatál, vagy gyümölcs nem használ. Az étkezéseket tehát nagy adag természetes, nyers (kritikus hőmérséklet fölé nem melegített) élelmiszernek kell bevezetnie!

A bélflóra elfajulása manapság rendkívül elterjedt a népesség körében. Az egészséges bélflóra keletkezésének és fennmaradásának, - ezzel együtt a kórokozó baktériumok, vírusok visszaszorításának - előfeltétele az oxigénmentes béltartalom. A nyers zöldségek, gyümölcsök nagy mennyiségű oxigénmegkötő enzimet tartalmaznak. Ezek 50-80%-a a vastagbélig is eljut, és ott fejtik ki hatásukat, javítva ezzel a bélflóra állapotát. A kóros bélflórának sokkal nagyobb a vitaminszükséglete és tápanyagigénye, mint az egészségesnek. Fő oka a következő:

Az emberi szervezet a veszélyes anyagok ellen védelmet épít ki. Amikor főtt ételt eszünk, az egész béltraktust vékony nyákréteg vonja be. Minél mérgezőbb anyagokat fogyasztunk, annál vastagabbá válik ez a nyákréteg. Így alkalmazkodik az emberi szervezet a főtt ételek fogyasztásához is. Ez a bevonat akadályozza, hogy vérbe sok egészségre ártalmas anyag szívódjon fel, viszont a hasznos tápanyagok és vitaminok nagy része sem tud átjutni ezen a rétegen. Minél vastagabb a nyákréteg a bélfalon, annál inkább gátolt a vitaminok felszívódása is. Egészséges bélflórával a vitaminok könnyedén hasznosulnak, sokkal →

kevesebb tápanyagfelvétel mellett is.

Az egészséges bélflóra helyreállításához elengedhetetlenül szükséges a hús és húsáruk teljes mellőzése. Ha a bélflóra nem megfelelő, rendezéséhez a bélflóra állapotától függően több napra (hétre) van szükség, amely idő alatt a kizárólagosan nyers, növényi táplálék fogyasztása a legalkalmasabb.

A nyers ételek tele vannak életenergiával, amely a főzött ételekbol hiányzik. Főzés során a vitaminok fele, az enzimek 100%-a is elpusztul. Az élő ételek tápanyagokban jóval gazdagabbak, sokkal kevesebb elég belőlük, és a kevés étel a hosszú élet egyik titka. Nem beszélve az életet adó zöldekről, melyek előttünk vannak nap mint nap… erről bővebben a következő cikkben.

Egészséges életet kívánva:
Szunyogné Csányi Icu

Forrás: Dr. Ralph Bircher: A táplálkozástan titkos dokumentumai (Kétezeregy Kiadó), Victoria Boutenko: A nyers étel csodája

Görgényi Gábor jegyzete

NYÁRI AGYMENÉS

Bolgár. Kerekezek befelé a friss nyári reggelben a kis köves úton, kellemes gondolatoktól áthatva, mint mindig, aztán egyszer csak előttem egy nagy batár kamion. Nem mozdul. Akác ágait félrehajtom, kikerülöm, nyílik az ajtó, borzas fej néz rám. Gyorsan rápillantok a rendszámra, bégé, hajjaj, Bulgária. Bele ne csöppenjek, gondoltam, valami fegyver- vagy urániumcsempészetbe – thai lányok azért nem riasztottak volna el – s már mentem is volna tovább, de szép angolsággal rám szólt a koma: segíccsé' mán he! („He! Help!He!") Kibiztosítottam a hatlövetűmet, bal kezem a rugósbicskán, nyakamban nuncsaku. Jó reggelt, válaszoltam udvariasan. Kilazult a helyzet, kiderült, elkavarodott. Mutat egy papírt: gyűrött, maszatos, kockás füzetes fecnin a következő kézzel írott szöveg: „6763 Szatymaz, tanya …sz.". Ezzel engedték el Szófiából… Nem tudtam, melyik az a tanya, s semmi mást sem bírtam kihúzni belőle, így fölhívtam a Hivatalt s Eszternek, titkárnők gyöngyének fölvázoltam a helyzetet. Pár perc múlva hívott is Kormányos Laci, kinyomozta s már küldte is a célszemélyt. Ezzel napi jócselekedetem is megvolt, nyugodtan mehettem dolgozni. Egy csomó minden eszembe jutott közben a bolgárokról. Például a bolgár állandó. Ez a kísérletező tudósok szakzsargona. Azt jelenti, hogyha valami hosszadalmas kísérlet végére érnek és az eredmény elég messze esik az előre elvárttól, vagy nagyon hihetetlen, megszorozzák a bolgár állandóval, ami mindig pont annyi, amennyinek lennie kell egy elfogadható végeredményhez. Jó dolguk van ezeknek a tudósoknak. Csak a fehér egérnek nincs. Aztán csibész koromban a nagy ellenségek a bulgárföldiek voltak. Betelepült bolgár virágkertészekről kapta a nevét a lakótelep. Ott van különben a Diósgyőr Stadion is. Sőt. Ha túljutunk két hét múlva a máltai Birkirkarán, akkor úgy néz ki, bolgár ellenfelet kapunk az Európa Liga második fordulójában. Oda menni fogok, tudósítani a Mi Lapunkat.

Comb. Kedvenc zugkocsmámban – na asztán nektök mög nem mondom hun van, ippen ölég, ha én tudom! – ücsörgök a kiskonyhában, beszélgetünk. Városi rokonokról esik szó. Mondja a mama, idetelefonálnak a múltkor, gyünnének vasárnapi ebédre. De csirkecomb legyen ám, mert a tanyasi csirkének nincs párja. Vakartam a fejem, mondta a gazdaszszony, most vágjak le tucatnyi csirkét, hogy jusson elég comb?! Mert csak az köllött nekik. Comb. Na hát, fogtam magam, bementem a faluba, hopp, fagyasztott csirkecomb néhány tálcával a boltból, otthon meg levágtam két tyúkot, főztem belőle egy jó levest, a csirkecombhoz sütöttem krumplit, savanyúság, savanyú bor, tálalva! Na, mai napig mondják, hogy ezer közül felismerni a jó tanyasi csirkecombot!

Vébé. Nézzük a Faluházban a Hollandia – Mexikót, 88. perc, aztékok vezetnek, holland barátaink romokban, aztán egyszer csak jön az öreg Robben, fut, fut, fut, és csak fut, és hopp, a vége 2:1 nekik. Robben olyan gyorsan fut, hogy rájöttem, ő szaladt el mellettem, mikor a Simsonon jöttem be reggel.

Nagyjaink mondták.

- Nem szeretem a gólkirályokat!
- Osztán miért nem, Tóni bátyám?!
- Hát mert kapus voltam…

(Börcsök Tóni bácsi)

- Szatymazon nem lehet elkésni!

(Szabó Ödön)

Epren hízik a disznó a tanyán

Közérdekű információk

SÜRGŐSSÉGI ORVOSI ÜGYELET

FELNŐTT:

Hétköznap: 11^{00}-16^{00} helyi háziorvosok közreműködésével a **20/55-44-901** telefonszámon
16^{00}-7^{30} a **104**-es telefonszámon
Szombaton, vasárnap, valamint munkaszüneti napokon: 07^{30}-07^{30}
elérhetőségi telefonszám/lakásra hívás: 104-es ingyenesen hívhat telefonszámon.
Rendelő helye: Szeged, Kossuth L. sgt. 15-17. szám alatti felnőtt ügyeleti rendelőben /bejárat a Szilágyi utca felől/.

GYERMEK:

Hétköznap: 11^{00}-16^{00} helyi gyermekorvos közreműködésével sürgősségi ügyelet a **30/622-9428**-as telefonszámon, 16^{00}-7^{30} a mentőállomáson.
Szombaton, vasárnap, valamint munkaszüneti napokon: 07^{30}-07^{30}.
Elérhetőségi telefonszám /lakásra hívás: **104** ingyenesen hívható telefonszámon.
Rendelő helye: Szeged, Kossuth L. sgt. 15-17. szám alatti felnőtt ügyeleti rendelőben /bejárat a Szilágyi utca felől/.

Orvosok rendelése:
Szatymaz, Kossuth u. 6.
Dr. Lengyel Dezső
(tel.: 62/283-130)
Hétköznap: 8^{00}- 11^{00}.

Egészségház:
Szatymaz, Ady E. u. 32
Dr. Lengyel Andrea
(tel.: 62/283-101/13)
Hétköznap: 8^{00}-11^{00}.
Csak rendelési időben hívható mobiltelefon: 20/214-15-45

Gyermekorvos rendelése:
Dr. Szilágyi Katalin
(tel. rendelési idõ alatt: 62/283-101/14)
H, K, Cs, P: 8^{00}-11^{00},
Szerda:8^{00}-10^{00}.
Mobil: 30/622-9428.

Védőnők fogadóideje:
Igazné Herkó Mária
tel: 62/283-101/15
Várandós tanácsadás:
CSÜTÖRTÖK: 12^{00}-14^{00}
Csecsemő-és kisgyermek tanácsadás:
SZERDA: 10^{00}-12^{00}
SZERDA: 12^{00}-14^{00}
Nagy Bernadett
Tel: 62/283-101/15.
Várandós tanácsadás:
HÉTFŐ: 12^{00}-14^{00}
Csecsemő-és kisgyermek tanácsadás:
KEDD: 12^{00}-14^{00}
SZERDA: 12^{00}-14^{00}

Fogorvosi rendelés:
Dr. Bandl Erzsébet
(tel.: 62/283-101/12)
Hétfő, szerda: 14^{00}-19^{00},
kedd (Iskolafogászat)
csütörtök: 8^{30}-14^{00},
péntek: 8^{30}-12^{30}

Gyógyszertár:
tel.: 62/283-110
Hétköznap: 7^{30}-15^{30}

Polgármesteri Hivatal:
Szatymaz, Kossuth u. 30.
(tel: 62/583-560)
Ügyfélfogadás:
Hétfő, péntek: 8^{00}-12^{00},
szerda: 8^{00}-16^{00}.
Polgármester:
dr. Kormányos László
tel.: 20/9571-128
Jegyző:
Mákos Istvánné
tel.: 30/9670-850
Tanyagondnokok:
Csányi Imre
tel.: 20/404-2024
Bérczi Tamás
tel.: 20/539-4370

Elsőfokú építési hatóság:
Szegedi Polgármesteri Hivatal
Szeged, Széchenyi tér 11.
Tel.: 62/564-364
szerda: 8^{00}-16^{00},
péntek: 8^{00}-12^{00}

Általános iskola
Szatmaz, Petőfi S. u. 6.
tel.: 62/283-149
Igazgató: *Bódis Margit*

Óvoda
Szatymaz József A u. 1.
Tel.: 62/283-114
Vezető: *Marótiné Balogh Zita*

Bölcsőde
Szatymaz, József A u. 1.
Tel.: 62/283-020
Vezető: *Kormányos Éva*

Gondozási Központ
Tel.: 62/283-169
Simon Lajosné,
tel.: 30/320-8330

Családsegítő Szolgálat
Tel.: 62/283-169
Simon Lajosné
Ügyfélfogadási idő
Kedd, csütörtök: 12^{00}-15^{00}

Tanyagondnokok:
Rózsa Zoltán
tel.: 20/260-0750
Karácsonyi Gergely
tel.: 30/5000-532
Sarapka Irén Katalin
tel.: 30/567-1006
Vidácsné Lukucza Éva
tel.: 30/229-7123

Gyermekjóléti Szolgálat
Tel. 62/283-169
Ügyfélfogadási idő
Csütörtök: 7^{30}-11^{05}
Germann Melinda

Állatorvosi rendelés:
Dr. Martinek Vilmos
(tel.: 30/9451-386)
Szatymaz, Rákóczi u. 50.
Hétköznap: 8^{00}- 9^{00},

Állatorvosi ügyelet:
Az ügyeleti beosztás a következő honlapon érhető el:
http://www.maok.hu/allatorvosi_ugyeletek/csongrad_megye_2

Szatymazi Posta
Dózsa Gy. u. 19/A.
tel.:62/283-150
Nyitva tartás:
Hétfő-péntek 8^{00}-16^{00}

Rendőrség körzeti megbízottak:
Andódi Tamás:
tel.: 20/209-5307
Kazi Tibor:
tel.: 20/209-5302

Polgárőrség ügyeleti telefonszám: 30/6234-262

Teleház
cím: Dózsa György u. 42.
tel: 583-520
nyitva tartás:
hétfőtől péntekig: 8^{00}-19^{00}
szombat: 10^{00}-15^{30}
vasárnap: zárva

Főnix Egyesület.
Elnök: *Szilasi Tiborné*,
tel.: : 30/433-6119
Faluház: Dózsa Gy. u. 42.
Ügyfélfogadás minden hétfőn 10-11-ig

Szatymazi Nyugdíjasok Egyesülete.
Elnök: *Horváth Istvánné,*
tel.: 20/213-9534,
Faluház: Dózsa Gy. u. 42.

Csipet csapat nagycsaládosok Egyesülete.
Vezető: *Tóth Józsefné*
Tel.: 20/934-4730
honlap: http://nagycsaladosok-szatymaz.hupont.hu/

Hulladékudvar nyitvatartása:
Kedd: 12-18
Péntek: 14-18
Szombat: 8-18^{20}

Kábel-TV hibabejelentés:
Szélmalom Kábeltévé Rt.
tel.: 62/463-444/101

Sertésfelvásárlás:
Kiss István 30/974-8232

Vízmű hibabejelentés:
Boros Renáto
tel: 30/521-6670,
Kormányos Péter
tel.: 30/452-8363

Temetéssel kapcsolatos teljes körű ügyintézés:
-*Patak János*
tel.: 30/278-0017
-*Üdvösség Kegyeleti Kft.*
Szeged, Mikszáth Kálmán u. 18.
tel.: 70/949-1387
Sándorfalva, Szabadság tér 3.
tel.: 70/949-1385
ügyelet: 70/949-1388

Szegedi Kéményseprőipari Kft.
Szeged, Moszkvai krt. 27
Központi tel.: 62-485077
Helyi kéményseprő:
tel.: 06-30/668-5005

Sándorfalvi Okmányiroda:
Sándorfalva, Ady Endre u. 1.
Tel.: 62/572-046, 62/572-978, 62/572-979, 62/572-960
Fax: 62/572-046
Hétfő, kedd: 08^{00}-12^{00}
Szerda: 13^{00}-17^{00}
Csütörtök:08^{00}-12^{00} és 13^{00}-15^{30}
Péntek: Szünetel

Démász hibabejelentés:
tel.: 40/822-000
ugyfelszolgalat@edf.hu

Búcsúzunk tőlük
Seres Mártonné (1921.)
Szatymaz II. ker. 218/B

Novák Pál falugazdász szerdán délután és pénteken délelőtt elérhető a Faluházban.
Telefonos egyeztetés:
06 30 6429206

Felelős kiadó: Dankó Pista Művelődés Ház és Könyvtár. **Főszerkesztő:** Rapcsák Horváth Nóra **Szerkesztőbizottság tagjai:** Barna Károlyné, Kasza Ágnes. **A szerkesztőség címe:** Dankó Pista Művelődési Ház és Könyvtár (Szatymaz, Dózsa György utca 42.) E-mail:milapunk@szatymaz.hu **ISSN 1789-7165** (Nyomtatott) **ISSN 1789-7173** (Online); **Következő lapzárta: augusztus 1.**
Nyomdai előkészítés: RRD Kereskedelmi és Marketing Vállalkozás. **Nyomtatás:** Tiszapress nyomda

GÓLYAHÍREK

Jakovljevic Tamara 2014.06.21.
Kalmár Ildikó, Jakovljevic Viktor

ifj. Tóth Sándor 2014.06.10
Tóth Sándor és Tóthné Móricz Ágnes

Kedves Szülők!

*Amennyiben szeretnék, hogy újszülöttjük fotója megjelenjen a „Mi Lapunkban”, kérjük, az adatokat és a képet küldjék el a **milapunk@szatymaz.hu**-ra, vagy hozzák be személyesen a szerkesztőségbe!*

Gratulálunk és további jó egészséget kívánunk községünk szépkorúinak!

Szélpál Antalné Kardos Margit
90. születésnapján

Kondász Sándorné Dékány Juliannát köszöntötte a Polgármesteri Hivatal
90. születésnapján

Misa bácsi – Temesvári Mihály - 102 éves lett!
Mellette a kislány százzal kevesebb…

GASZTRONÓMIAI ESTEK A FALUHÁZBAN

JÚLIUS 26. SZOMBAT, 19.00

Belépő vacsorával együtt 500.- forint
Megvásárolható csak elővételben

NYÁRI TÁBOR ISMÉT!

A júniusi nyári tábor sikere miatt megfelelő számú jelentkező esetén

augusztus 11-től 15-ig

(hétfő – péntek)

a Faluház újra várja a gyerekeket!

Egész napos elfoglaltság, fazekasság, kézművesség, népzene, néptánc, fotózás, kirándulások, vetélkedők

Napi háromszori étkezés

Részvételi díj 6000 Ft

Érdeklődni, jelentkezni

a Faluházban személyesen

vagy a **62/583-520**-as telefonszámon

A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy a beküldött írásokat rövidítve, illetve szerkesztve közölje. Az újság az olvasók fóruma, a közölt levelek, cikkek tartalmával a szerkesztőség nem feltétlenül ért egyet.