



Berczeli

**TISZABERCCEL KÖZSÉG
ÖNKORMÁNYZATÁNAK
HIVATALOS LAPJA**

Őn a Berczeli Napló 112. számát tartja a kezében.

XIII. évfolyam 6. szám, 2008. december

NAPLÓ

Békés, boldog, egészségben eltöltött,
szeretetben teljes karácsonyt
és boldog új évet
kívánunk
mindannyiuknak !

*Hajnal András polgármester,
Dr. Szilágyi Norbert jegyző;
a képviselőtestület tagjai:*

Baloghné Szabó Mária,

Eperjesy Ferenc,

Görömbel Ferenc,

Humicskó József,

Zsíros Antalné,

ifj. Kolozsi László,

László Antal igazgató,

Mészáros Lajosné,

Natkó László,

a szerkesztőség tagjai:

Balogh Alíz,

Geréné Varga Beáta,

Andrikó Ferencné,

Újhelyi Pálné;

Magyar Józsefné,

Andrikó Istvánné,

Kocsis Jánosné,

Natkó Lászlóné,

Száraz Lászlóné,

Gencsiné Kató Irén,

Gliba Lászlóné,

Futkos Béláné,

Timku Rita,

Ujhelyi Rita,

Natkó Zoltán

Tarjányiné Dr. Jedlicska Ilona,

Tarjányi Ferencné,

ifj. Újhelyi Pál,

Váraljai Jánosné,

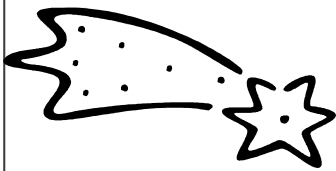
Németh Sándor,

Szilágyi Sándor



A csillag vezetése alatt

2008-ban is sokat adhat nekünk a karácsony. Nekünk, a BN-t forgatóknak. Még akkor is kaphatunk, ha úgy érezzük, mintha folyamatosan elvinnének tőlünk. Munkát, életkedvet, önbecsülést, normális életvitelt, megélhetési esélyt. És hiába az egyenlődsi, a demokrácia, valljuk be, nem ugyanazok az esélyeink, mint a városban élőknek, vagy mint a vissza nem sárt „ánti” világban. Mert ma már mindnapos, hogy sokunknak utaznunk kell, ha munkáról, egészségről vagy éppen oktatásról van szó. Érezzük, szorul a hurok.



De, ugyanakkor valljuk be, ragaszkodunk is településünkhez. Első benyomásaim egyike az volt, ha tehetnék, fiataljaink nem válnának meg falunktól. Mert szeretik. Minden nehézség ellenére. Szeretik a dimbes-dombos elrendezést, a szülői, nagyszülői házat, kiskertet, gyümölcsöst, a Tisza partot, és jó néhányan a csillagos vagy a keresztes templomot. Mégis, mi lehet ebben a kettős szorításban a megoldás?

Nem csupán hivatalból mondom: az istenfélelem (=tisztelet, hódolat a Jézusban megjelent Isten előtt). Jobb I-nek, az Istennek megadni a tiszteletet, mint 1000 babonától, emberitől félni. Isten ingyen adja, megkülönböztetés nélkül a szeretetét, de nem olcsón. Szeretetet ad, és szíveinket kéri. Nem kisebbet. Egy szeplőtlen, életben teljes, sírig tartó szeretetet ad, és cserébe kéri a sok sebből vérző, fizikailag is károsodott, néha műtött „ketyerénket” (=szívünket). Jó üzlet?

Igen. Ahogyan a cikk melletti kép is elárulja. Nem ciki hatalmas távolságból, nemzetek százait meghaladó bölcsességgel, a kor gazdagságával bírva egy szegényes, izraeli, iskolázatlan család gyermeke előtt leborulni. A napkeleti bölcsek adták, amijük volt. De először a szívüket. Aztán ismereteiket, egészségüket, tekintélyüket, vagyonukat. Átengedték egy gyermeknek. És nekik megérte.

A képen egy valami nem látszik. Ami a bölcseket szívük átadására készítette. Még mielőtt megtapasztalták volna a csodát. Mert hittan ismereteik voltak. És megjelent, amiről tudtak, és amire annyira vártak. Mert Istentől meg volt ígérve, hogy: „Látom őt, de nem most; nézem őt, de nem közel. Csillag származik Jákóbból, és királyi pálca támad Izráelből.” (4 Mózés 24,17)

A napkeleti bölcsek (hagyományainkban „királyok”) hittek, még mielőtt láttak volna, de látták azt, amit kellett és mentek, amikor hittanos ismereteik és a szokatlan égi látvány ezt megkövetelték. (Erről a Jézushoz vezető csillagról szól a szentestí prédikáció. Mindenkit szeretettel várunk templomunkba dec. 24-én, szerdán este ½ 6-kor!)



lami ilyesmi kellene nekünk is! Hit és látás. Hitből élés (Róma 1,17). De nem mindenféle hit éltet! A keresztyén istenhit igen. Ahogyan konfirmandusaink tanulják: ez a hit „megszabadít 1. az aggodalmaskodástól, 2. a babonák sötétségéből, 3. az emberektől való félelemtől, 4. derűs és hálássá tesz, 5. valamint reményt ad minden körülmény között.”

Sorolhatnám, hány idősben, középkorúban és fiatalban látom ezt a hitet. Itt, falunkban. Vagy azokban, akik innen származtak el. Ők adtak reménységet nekem már Debrecenben is, de ők éltetnek és tartanak engem itt Tiszabercelen.

És ez már nem teológia, hanem abból következő élet! Ahogyan a bölcsek is azért bölcsek, mert teológusok is voltak, és mert megélték, amit tudtak. Nem beszéltek róla! Hanem megélték!!! Ismétlem, nem csupán beszélnek, okoskodnak, hanem megélik! Mert ez a hit csodája! A hit csodája az is, hogy Gyülekezetünk él és vannak előttünk távlatok! Amíg Isten akaratát észrevesz-

szük és felesleges szóharcok nélkül (1Tim 6,4) megcselekedjük, addig 40-50-en eljönnek vasárnap, lesz bibliaóra és ifjúsági óra, felejthetetlen hittan óra, és közben lakhatóvá szépül a régi parókia, közösségivé válik az új, rendezettebb portánk, iskolaépületünk és temetők!

Szívesen emlékszem vissza istentiszteletekre, keresztelesekre, esketésekre; fájóan temetésekre, örömmel bálókra, szertetvendégségekre, zenés áhítatokra; gyülekezeti és hittanos kirándulásokra; praktikus és szépen kivitelezett munkákra – hívő szívű magánszemélyek és református egyházmegye, –kerület, Uniqua biztosító által megvalósítva. És mégis, 3 év alatt, úgy végeztünk el több millió Forint értékű munkát, hogy elsősorban Istentől kapott saját hitünkre, erőnkre, Isten dicsőségére adott adományokra és perselypénzünkre támaszkodhattunk! E lap hátsólapjain köszönetet mondok a hűséges és munkás gondnoknak, hitoktatóknak és presbitereknek családtagjaikkal együtt; a gyülekezet minden templomba járó, a falu pénzével vagy munkájával szívből adakozó tagjának; a HORIZONT TEX Kft-nek, az Arany-Parman Kft-nek; az IL-DÓ M. Bt.-nek, a község felelős vezetőinek; a Hivatalban, az Iskolában, Takarékbán, Postán dolgozóknak; a szomszédaimnak és elsősorban családtagjaimnak.

Köszönöm a 3 évet. Ahogyan elődeim is tapasztalhatták, Bercelen (és Paszabon is), a nehezedő körülmények között, vagy éppen azok hatására, vannak jóakarató emberek, templom





(ok)ba járók, Bibliát olvasók, zsoltároskönyvet éneklők, lelkész/lelkészeket megbecsülők. Bűneink közepette is! Sok faluban már ez sincs. Csak a bűnök. Tehát nekünk van valamink. Ami összetart és nem mások színei, akarata, hozzáállása szerint változik. Hanem a Legnagyobb Vezető velünk közölt Igéi által. Tőlünk függ, akarunk-e ebben hinni?

Hadd zárjam azzal, amivel majd szenteste találkozhatunk, a prédikáció textusával: „*Miután meghallgatták a királyt, elindultak, és íme, a csillag, amelyet láttak feltűnésekor, előttük ment, amíg meg nem érkeztek, és akkor megállt a fölött a hely fölött, ahol a gyermek volt. Amikor meglátták a csillagot, igen nagy volt az örömük. Bementek a házba, meglátták a gyermeket anyjával, Máriával, és leborulva imádták őt. Kinyitották kincsesházaikat, és ajándékokat adtak neki: aranyat, tömjént és mirhát. Mivel azonban kijelentést kaptak álomban, hogy ne menjenek vissza Heródeshez, más úton tértek vissza hazájukba. „Miután meghallgatták a királyt, elindultak, és íme, a csillag, amelyet láttak feltűnésekor, előttük ment, amíg meg nem érkeztek, és akkor megállt a fölött a hely fölött, ahol a gyermek volt.” (Máté evangéliuma 2,9-12)*

Áldott Karácsonyt!

Szilágyi Sándor, lelkész



Karácsony ünnepén:



Elmúlt egy év, elmúlt a nyár
Hideg szelek fújnak.
Szítal a hó, süt nagyanyó
Békét ígér a holnap
Minden torokból zengő ének szól
Gyertya fények gyúlnak a béke estéjén
Karácsony ünnepén!

Hány éjszakát álmodtunk át,
Hogy itt lesz velünk újra
A tél hava, zuzmara borul a jeges útra
Sikló szánból csengő hangja szól
Csillag fények gyúlnak a béke estéjén
Karácsony ünnepén!

Dallam száll, ajándék vár
Pulyka az ezüst tálban,
Egy pohár bor, szaloncukor íze olvad a számban
A gyerek szobából csendes ének szól
A fények mind kihunynak a béke éjjelén,
Karácsony ünnepén!



Nyugdíjasélet

Rovatvezető: Zsiros Antalné egyesületi elnök

November vigassága

Bár a november szomorkás hangulatú, hiszen oda az őszt tarkasága, színessége már, annak ellenére nyugdíjas egyesületünk meghitt és vidám születésnap rendezvényét ebben az időszakban tartotta a Tiszagyöngye Étteremben.

Mottónk: Az éltető mosoly, mely bevezette az ünnep jelentőségét.

„Csak az tud igazán élni, ki mindig nevet,
Kiből kicsordul minden szeretet
Kinek lelke élettől vidám,

Ki himnuszt zeng az ég hajnalán,

Ki minden könnyből virágot szakaszt,
Ki minden sziklából szívárványt fakaszt,
Az élet útján győztesen robog,
Csak az tud élni, ki mindig MOSOLYOG.”

„Egy szál harangvirág, ennyi csak, mit adhatok...” kedvenc dallama és éneke többször felhangzott, hiszen közel 40 tagunk névnapját és öt kerekévfordulós (60, 70 és 80 év) születésnapot köszöntöttünk. Igaz, a harangvirág helyett szegfű illatozott az ünnepeltek kezében, míg a születésnaposok külön irodalmi méltatást kaptak. Szeretettel fogadták a Hatvan felé c. költeményt, majd Petőfi Szülőföldemen c. versének refrénjét nosztalgikusan hallgatták, mignem beleolvadt a csendbe a „cserebogár, sárga cserebogár” költői dallama, zümmögése.

A meghitt csendet derűs vers oldotta fel, hiszen a 80 év c. költemény versszakonkénti „provokálása” vicces óhaj és az Úrhoz, és végül belenyugvás az évek számába, azok ajándékába.

Különleges és kedves gesztus volt a nagy gonddal készített „kézimunka”, laporello képeslap, mely külön-külön rímekbe szedett jókívánságot közvetített az ünnepelteknek. (Álljon itt egy a sok közül.)

„Nem kívánok egyebet,
csakhogy csendes lépésekkel
Kísérjen béke és szeretet.

Életedre áldás szálljon,
Jó szívedre nyugalom.

Legyél mindig boldog,
Mint ezen a szép napon.”

Szép köszöntés érkezett az „éteren át is”, hiszen egy nyugdíjas társunk egy távoli szanatóriumból érezte úgy, hogy köztünk van.

Az ünnepi koccintást Mariska néni verse vezette be, egy kedves csaszka kísérette, az

énekkarosoknak pergő nótái alatt már tálalták is a finom vacsorát. Az izléseken megterített asztalokra Tarjányi István és felesége jóvoltából felkerültek az ételek, az üdítők és a rengeteg sütemény, melyet az ünnepel-





tek sütöttek.

A vendéglátás gazdag és pompás volt. Remek hangulat, tere-fere következett, és nagy meglepetésre egy MIKULÁS toppantott be. Igaz, hogy kicsit korán, de annál nagyobb tapssal köszöntötte mindenki a mi hagyományos Balázs Mikulásunkat. Az ajándék sem maradt el. Közben vendégünk is érkezett, jókívánáságát hozva polgármester úr is helyet

foglalt köztünk, átvéve az ünnepség hangulatát, majd átadta meglepetés ajándékát.

A csúcs talán a tombolasorsolás volt; izgalmakkal, nevetéssel, örömmel kísért tevékenység. A szerencse asszonya nem mindenkinek egyformán kedvezett, pedig Gergő nagyon akarta. Megérdemelték volna, hiszen a sok-sok tombola mindenki ajándéka volt. Volt, aki halommal nyert és aki, azt mondta: „Na majd jövőre!”



INNEN - ONNAN Decemberi Nyugdíjas naptár

Szeretettel készültünk dec.19-ére, az általános iskolás tanulók Karácsonyi Hangversenyére. Megható ünnepségnek voltunk tanúi. Az adventi várakozás, a Mikulás-legenda, a karácsonyi ünnepek jelesebb eseményei, a betlehemes szerepjáték, a szeretet fogalma költői és zenei szépségekben fogalmazódtak meg a műsorban. Köszönjük.

A Szeretet- Karácsony tovább folytatódott a műsor után egyesületi közösgünkben az emeleti tanteremben. Terített asztal, gyertyafény, mézes süti kellemes illata, gőzölgő tea fogadta az egyesület tagjait. A karácsonyi himnusz, a Mennyből az angyal után rövid köszöntők hangzottak el. Gazdákra találtak a „Jézuska ajándékok”, a zizegő szaloncukrok, az árválkodó pezsgők.

Régi Karácsonyi emlékek elevenedtek fel – a derüs hit malasztját keresve – Juhász Gyula szavaival.

„Derüs hit malasztját
Könnyezve keresem.

Óh gyönyörű gyerekség,
Óh boldog Betlehem!”

Boldog Karácsonyt! Kellemes Ünnepeket! Egészségben és sikereiben gazdag új esztendőt kívánunk egymásnak.

Kívánjuk ugyanezt minden kedves támogatóknak, patronálóinknak megköszönve a 2008-as évben kapott erkölcsi és anyagi segítségüket.

Közösgünk lakosainak tolmácsoljuk a jó kívánások mellé a költő gondolatait.

„A kis Jézuska itt van a közelben,
Legyünk hát jobbak, s higgyünk
Rendületlen,
S NE CSAK ÍGY DECEMBERBEN.”

Zsíros Antalné
egyesületi
elnök

**Dec. 9.—Móricz Zsigmond
Színház:
A miniszter félrelép „Jót ne-
vettünk.”**

**Dec. 5.- Nyugdíjas Mikulás az
1. Osztályban. „Adni jó!”**



Látogatás az ÖNO-ban—dec.17

- Gyönyörködtünk az amatőr festő, Hullár Marika, Pristyák Andrásné képeiben.
- Karácsonyi asztali díszeket készítettünk, átéltük az alkotás örömét.

Köszönjük a szervezőknek, oktatóknak.

*Gratulálunk házasságkötésük
50. évfordulója alkalmából!*

*Szalontai Jánosnak
és
Szabó Margitnak.*

valamint

*Vass Imrénének
és
Major Irénének*





SPORT



Újra eltelt egy év, és mi újra megszerveztük a BIKE-Sportnapot 2008. december 13-án a Bessenyei György ÁMK Iskolájában, ahol a tavalyi évhez hasonlóan idén is több mint százan mérték össze sporttudásaikat a sakk, a malom, az asztalitenisz, a darts, a lábtenisz, a számítógépes párbaj, a csocsó, a futsal és az ulti versenyszámokban.

Lássuk a 2008-as év győzteseit:

Sakk bajnokság a Polgármester vándorserlegéért: I. helyezett: Budaházi Anita; II. helyezett: Tóth Enikő; III. helyezett: Eperjesy Ferenc. **Malom bajnokság az Önkormányzat vándorserlegéért:** I. helyezett: Ifj. Hajnal András; II. helyezett: Szabó Zoltán; III. helyezett: Dobránszky Zoltán; **Asztali tenisz bajnokság Tarjányi és Társa Bt. Vándorserlegéért:** I. helyezett: Angyal Attila; II. helyezett: Frank Attila; III. helyezett: Mogyorósi Ferenc; **Darts bajnokság Görömbei Vilmosné vándorserlegéért:** I. helyezett: Ifj. Hajnal András – Gribovszky Gergely; II. helyezett: Budaházi Emil – Budaházi Emilné; III. helyezett: Budaházi Dávid – Kató Dóra; **Lábtenisz bajnokság a Kovács János Szabi –Szóda vándorserlegéért:** I. helyezett: Sánta Tibor –Tarjányi Tibor; II. helyezett: Ifj. Hajnal András – Gribovszky Gergely; III. helyezett: Oláh Gyula – Bedécs Gábor; **Számítógépes verseny a Görömbeiné Dr. Balmaz Katalin vándorserlegéért:** I. helyezett: Szendrei Norbert; II. helyezett: Szentesi Szabolcs; III. helyezett: Borek János; **Csocsó bajnokság Kakuk István vándorserlegéért:** I. helyezett: Polyák Lajos – Mogyorósi Ferenc; II. helyezett: Tóth Gyula – Tóthszegi- Németh Éva; III. helyezett: Sánta Tibor – Oláh Gyula; **Futsal bajnokság– Kozma István vándorserlegéért:** I. helyezett: FIFA – 08; II. helyezett: BIKE; III. helyezett: BARCELONA FC; **Póker bajnokság a Bike vándorserlegéért:** I. helyezett: Czető Imre; II. helyezett: Hriczu Krisztián; III. helyezett: Kató Emese; **Ulti verseny– Száraz László vándorserlegéért:** I. helyezett: Juhász Sándor; II. helyezett: Soós Bálint; III. helyezett: Tóth Gyula; A nap abszolút bajnoka. Ifj. Hajnal András lett. A győzteseknek ez úton is gratulálunk.

Szeretnénk megköszöni a serlegek névadóinak a támogatását, akik a serlegek mellett jelentős anyagi támogatással is hozzájárultak a nap sikeréhez. Külön szeretnénk köszönetet mondani Tarjányi Istvánnak és családjának, akik ez évben először lettek tulajdonosai az asztalitenisz bajnokságnak., ezzel támogatva a sportnem bajnokait. Szintén köszönetet fejezzük ki a nap további támogatóinak: elsősorban László Antal Igazgató Úrnak, Hajnal András polgármesternek, Dr. Szilágyi Norbert jegyzőnek, a Híd a jövőbe Egyesületnek, Idősek-Klubja-Gliba Lászlónénak, Csáki Jánosnénak, Struktúra Kft-nek; Nyugdíjas Egyesületnek, a Berczel Tv stábjának, Tóth Mihálynak – Keleti Biznisz és végül Budaházi Emilnek és családjának.

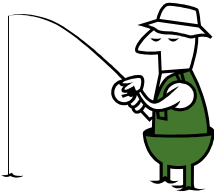


A Berczeli Ifjúsági Kulturális Egyesület ezúton köszöni mindazon támogatók segítségét, akik hozzájárultak ahhoz, hogy 2008-ban is magas színvonalú, sikeres rendezvényeket tudtunk a falu és a környező települések gyerekeinek, fiataljainak és felnőtteinek nyújtani. Köszönjük, és egyúttal kívánunk minden támogatónknak, minden BIKE tagnak, és minden Berczeli Naplót olvasónak Áldott Karácsonyt és Békés Boldog Új esztendőt!



Horgászsarok

Év végi horgászat és teendők



Mivel még nincsenek befagyva a tavaink és folyóink, így kedvünkre horgászhatunk békés és ragadozóhalra. A békés halak ilyenkor keveset mozognak, ezért horgászatuk csak a vermelőhelyek közvetlen közelében eredményes. A ragadozók a mozgó kishal csapatok közelében, a víz bármelyik részén előfordulnak, napszaktól, időjárástól függően. Ha viszont már nincs időnk és kedvünk a hideg ellenére horgászni, akkor itt az ideje a felszerelés karbantartására. Először langyos melegvízes mosószeres vízzel mossuk meg, majd töröljük szárazra. A botok illesztései és gyűrűinek tisztításával sokáig szolgálatban tarthatóak. Orsóinkat szakemberrel vagy szervizben szedjük szét és mosóbenzinben mossuk át. Vigyázva a fékekre, ott nem szabad mosni csak száraz ruhával töröljük meg (kivéve olajos filcfélék). Minimális jó minőségű zsírral vagy sűrűbb olajjal (néhány csepp 5-10) kenjük be és rakjuk össze. Így több évig biztonságosan használhatjuk. A zsinórral a helyzet más, itt ha lehet évente cseréljük. Vagy ha több száz méter van orsónkon és nem horgászunk nagy távolságra fordítsuk meg. Ilyen kevés teendővel nyugodtan várhatjuk a következő szezont. Ne feledkezzünk meg kötelezettségeinkről sem. 2009. Jan. 10-ig le kell adni a fogási naplót, ott ahol kiváltották az engedélyt. Nagyon rossz tapasztalatok vannak a nem kitöltött fogási naplóval. Sokan nem vezetnek rendszeresen, pedig ez szabálytalan. Úgy van vele „minek írjak bele senkit sem érdekel”, pedig az egyesületek következő évi telepítéseit és pénzügyeit is befolyásolja. Ezek után nem marad más hátra mint minden horgásztársamnak Kellemes Karácsonyt és Halban gazdag Boldog Új Évet kívánjak.

Rézműves István



Megkérdeztük Czene Leventét, iskolánk pedagógusát mi a kedvenc

Színe: piros, fehér, zöld
Virága: filodendron
Étele: babgulyás
Költője: József Attila
Írója: Joseph Heller
Verse: Tiszta szívvel
Könyve: A 22-es csapdája
Festője: Székely Bertalan
Festménye: Egri nők
Filmje: Quentin Tarantino: Kutyaszorítóban
Zeneszáma: Dráva partján
Együttese: Magozott cseresznye
Idérete: „Hidegen fújnak a szelek,

azok jót nem jelentenek.”
Hangszere: basszusgitár
Sportja: kosárlabda
Állata: kerecsensólyom
Színésze: Steve Buscemi
Hobbija: képregény készítés
Szava: turul
Fája: tölgy
Évszaka: nyár
Tárgya: 2B ceruza
Gyümölcse: cseresznye

Pedagógiai hitvallása: Aki igazán akar tanítani, talál rá módot, Aki nem, az talál rá kifogást.

Mit vár a jövőtől: Igazságot a szép hazámnak!

Uszodai élmények

Mi a 4.a és a 3.o. tanulói ősz óta rendszeresen járunk úszásoktatásra az ibrányi tanuszodába. Hegedüs Zoltán tanár bácsi szokott velünk jönni, s a Kistérségi Társulás autóbussza szállít bennünket. Nekünk csak a belépőjegyet kellett kifizetni, ami minden hónapban 1200 Ft. Minden szerdán 15h-tól 17h-ig tart az oktatás. Először a kismedencében bemelegítésel kezdjük az órát, majd



Nagymama fakanala

Mákos és diós tekercs filléres tésztában:



Fél kiló lisztet a gyúródeszkán tojás nagyságú zsírral morzsoljuk össze, azután 1 egész tojást, 2 tetézt evőkanál cukrot, csipet sót és 2 deka kelesztett élesztőt adjunk hozzá és langyos tejjel gyúrjuk össze pogácsaszerű lágy tésztának. Formázzuk 2 egyenlő cipónak és letakarva hagyjuk kelni 20 percig.

A tésztát nyújtjuk ki fél cm vastagra és egyenletesen kenjük rá a tölteléket, az egyikbe mákot, másiba diót; sodorjuk össze és hideg zsírral megkent sütőlemezre helyezük egymás mellé. Tartsuk meleg helyen 15 percig. Azután kenjük meg tojássárgájával és hibátlan fogazatú 4 ágú villával egészen az aljáig sűrűn szurkáljuk meg., Erre azért van szükség, hogy a sütés közben fejlődő gőz ne repeszze meg a tésztát tetejét. Tegyük jó meleg sütőbe és egyenletes tűznél 20 percig süssük. Ha így készítjük, még egy hét múlva is omlós lesz.

Máktöltelék: 30 deka cukorhoz adjunk 2 deci vizet, forraljuk fel, reszeljük bele egy citrom héját, és keverjük bele 30 deka őrölt mákot. Főzni nem kell. Olyan legyen, hogy a felemelt kanálból azonnal egy darabban leessen, szóval késsel könnyen kenhető legyen.

Diótöltelék: 30 deka cukorhoz adjunk 1 deci vizet, tegyük bele kisujnyi, hosszában kettévágott vanília és felforralva szórjunk bele az őrölt 30 deka diót.

Gencsi Károlyné

az úszás elsajátítása következik. A tanulás, gyakorlás után mindig van idő a játékra is. Pl: víz alatt kereső verseny, halakat kell összegyűjteni, vizilabda. Aki már elég biztonságosan tud mozogni a vízben, annak megengedi az oktató, hogy az óra végén átmenjen a nagy medencébe. Nagyon szeretjük ezeket a délutánokat. Már megtanultuk a gyorsúszás alapjait. Most egy hete pedig a mellúszást kezdtük tanulni. A rendszeres foglalkozásoknak meg is lett az eredménye. Nov. 29-én RISZ úszóversenyen én a III. helyezést értem el, míg Blaskó Anett osztálytársam a IV. lett. Javasolom mindenkinek, hogy használja ki a lehetőséget! Járjatok úszni, hisz az úszás nagyon egészséges és hasznos.

Szivák Andrea
4.a. o. tanuló



A mi

NAIPLÓNK



Rovatvezető: **Gencsiné Kató Irén**
igazgató-helyettes



Iskolánk híreiből

A 2008/2009-es tanév eddig eltelt időszaka is bővelkedett eseményekben, programokban.

- Szeptemberben meghirdetük őszi papírgyűjtési akciónkat.

A vártnál kisebb volt a lelkesedés, igaz az esős időjárás sem kedvezett. Az osztályok közötti versenyben I. helyezést ért el a 4.b. osztály 672 kg-mal, II. a 3. Osztály 226 kg-mal, a III. a 2.a. osztály 139 kg-mal.

A 2.b. osztályból dicséretet érdemel Hullár Evelin, aki egyedül gyűjtött 232 kg-ot. A nyíregyházi hulladékudvarba beszállított mennyiségért díszcserjéket, fákat, örökzöldeket vásárolhattunk 24 ezer Ft értékben, melyek reméljük, hogy sokáig díszítik majd iskolánk udvarát.



Ismét megszerveztük az úszásoktatást, 3-4. Évfolyamon 20 gyerek élt a lehetőséggel, hogy szerdánként részt vegyen az ibrányi uszodában megtartott foglalkozásokon.

Október 3-án köszöntötték községünk idős polgárait

az irodalmi szakkör, az énekkar és a néptáncsoport tagjai.

Október 20-án tartottuk a Szülői Munkaközösség választmányi értekezletét, melyen László Antal ig. Úr ismertette a szülőkkel iskolánk éves munkatervét, ezt követően pedig a jelenlevők megválasztották az SZMK elnökét és helyettesét. Ezúton szeretnék gratulálni a két anyukának,

Kovácsné Tar Ilonának és Udvariné Popovics Editnek, akik eddig is lelkesen segítettek munkánkat.

Ünnepi műsor keretében emlékeztünk az aradi vértanúkra, valamint az 1956-os forradalom 52. és a Köztársaság kikiáltásának 19. évfordulójára.

Ebben az iskolaévben is szép sikereket értek el tanulóink a Rétközi Iskolaszövetség eddig megrendezett tanulmányi és sportversenyében.

Rajzversenyen Blaskó Anett 4.a. osztályos tanuló I. (felkészítő nevelő Timku Rita), Kerekes Bence Attila 1. évfolyamos tanuló



„Borulj a földre téli álom,
ölelj át minden gyermeket,
És mindenütt a nagyvilágon
örüljenek az emberek!
Harangok tiszta zengő hangja
kísérjen minden éneket,
Csituljon el szíved haragja,
Várjuk a legszebb ünnepet!”

II. helyezést ért el (felkészítő tanítónő Petróné Minczér Erzsébet).

Meseolvasó versenyen II. lett Biri Fanni 3. osztályos



(felkészítője Kovács Éva Mónika tanítónő), III. lett Ráczi Bernadett 4. évfolyamos tanuló (felkészítő tanára Kerekes Jánosné).

Helyesírási versenyen Gönczi Edina 8. évfolyamos tanuló VI. lett (felkészítője Stefánné Kiss Erzsébet tanárnő).

A szavalóversenyen II. helyezéssel végzett Kerekes Bence Attila elsőnk (felkészítője Petróné Minczér Erzsébet), III. lett Jónás Szabina szintén az I. osztályból és

Ráczi Bernadett negyedikünk (felkészítője Kerekes Jánosné).

Atlétikai versenyen súlylökésben Kató Edit 8. Osztályos tanuló I., 800m-es síkfutásban II. helyezést ért el.



Labdarúgó csapatunk a RISZ nagykörzeti versenyéről az I. helyezettnek járó serleggel térhetett haza. A csapat tagjai: Kovács Imre, Szántó Andor, Oláh Krisztián 8.o.; Bodnár István, Csatlós Zoltán 7.o.; Lakatos János, Oláh Krisztián 6.o. és Bódi Béla 5.o.

A Kistérségi diákolimpián úszásban jeleskedtek a 4.a osztályosok: III. díjat nyert Szivák Andrea, IV. lett Blaskó Anett. (A sportversenyekre Hegedüs Zoltán testnevelő tanár készítette fel a gyerekeket.)

Gratulálunk a helyezetteknek, akiknek jutalma igazgatói dicséret és köszönjük a pedagógusok munkáját.

Novemberben a Szociális Alapszolgáltatási Központ Területi Irodájában szervezett festménykiállítás megnyitóját színesítette tanulóink szavalata és furulya játéka.

December 5-én ismét ellátogatott hozzánk a jó öreg Mikulás, puttyonyában sok-sok ajándékkal. /De vajon mindenki megérdemelte?/

A téli szünet előtti utolsó tanítási napon Karácsonyi hangversennyel zárjuk a 2008-as tanévet.

A családok anyagi gondjait enyhítette a községi önkormányzat sikeres pályázata, amely lehetővé tette, hogy közel 140 általános iskolás ill. óvodás gyermeket nevelő család kapjon élelmiszercsomagot. Különösen nagy segítség ez a karácsonyi előkészületek idején.

Köszönet érte a szervezőknek és lebonyolítóknak, elsősorban László Antal Igazgató Úrnak.

Gönczi Edina DÖK titkár



Betekintés

a Szociális Alapszolgáltatási Központ területi irodájának életébe

Rovatvezető: Gliba Lászlóné

Továbbra is vidáman folyik a Területi Iroda élete. Gondozottaink ellátása zökkenőmentesen zajlik, igény szerint biztosítjuk az étkeztetést, mely lehet napi háromszori, ill. lehetőség van csak ebéd igénylésére is. Örö-
münkre szolgál, hogy egyre többen kapcsolód-



érelklődöt. Néhány gondolat az elmúlt hónapok programjairól. Im már második alkalommal ünnepelhettünk 60. házassági évfordulót.

Szeptember hónapban Váraljai Jánost és Váraljai Jánosnét szül.: Bara Máriát köszönthetjük. Az ünnepeltek gondozottainkon túl köszöntötték rokonok, Buj község vezetése, intézményünk vezetője és Tálás Mihály parókus is.

Október hónapban a Patrónus Egyesület és a Szent József Védőotthon fogyatékos fiataljainak munkáit mutattuk be az érdeklődőknek. Csodálatos ajándéktárgyakat és szebbnél szebb gyertyákat tekinthettek meg 3 napon keresztül a hozzánk látogatók. Célunk az örömszerzés volt, és hogy minél többen megismerkedjenek a fiatalok munkáival, melyet nagy szeretettel és odaadással készítették.

Móttó: "...A fogyatékoság olyan teher, amelyet a közös menetelés során az erősebbnek kell hordoznia, hogy a gyengébbeknek is övéhez hasonló esélyei legyenek."

/ II. János Pál/

November hónapban Pristyak Andrásné Hullár Mária tiszaberceli születésű amatőr festő munkáival ismerkedhettünk. A kiállítás a Területi Iroda és a Tiszabercelért Egyesület közös szervezésében valósult meg. A teltházias megnyitó ünnepségen részt vettek a kiállítónk szülei, szomszédai, távolban élő testvére és felesége, valamint Tiszabercelen élő rokonainak egy-egy képviselői is, és természetesen nagyon sok vendég, köztük településünk vezetői, képviselői. Közel 370 látogató volt kíváncsi Marika munkásságá-



ra, akinek a tájképfestészet a fő területe.

December hónap az év legszebb hónapja, a legszebb ünnepkör. Egy egyszerű, de emlékeztető Mikulás napi ünnepséggel szeretünk volna kedveskedni gondozottainknak. Igen nagy volt az érdeklődés, a közel 100 fős rendezvényünkhöz kinőttük az Idősek Klubját, így ünnepségünket a Kótaji Szeretetotthonban tartottuk meg. A Mikulás napról gondozottaink nevében Bíró Pálné Jolika a következőket írja:

December a szeretet, a megbékélés hónapja. A Mikulás ünnepnek felnőttek és gyerekek őszintén örülnek.

December 3-án közös Mikulás ünnep volt. A tiszaberceli Idősek Klubjának tagjai és a kótaji Református Egyház Szeretet Otthonának lakói ünnepeltek. Az ünnepséget Kótajában tartottuk, ahol házigazdák a tiszaberceliek voltak, Gliba Lászlóné vezetésével. Kedves kis mikulást, szaloncukrot, süteményeket és teát kaptunk, amit mindenki szívesen fogyasztott. Köszönetet mondunk Szilágyi Sándor Tiszteletes Úrnak a meghatározó prédikációért és Tóth László kótaji Segéd Lelkész Úrnak a szép imáért. Az ünnepet magasan kiemelte az Udvari kislányok gyönyörű verse. Szép csengő hangjukkal és pontos versmondásukkal minden embert elvarázsoltak. Köszönet érte édesanyjuknak, aki ilyen rövid idő alatt tanította meg kislányait. Jó érzéssel néztünk szét a szép otthonban, beszélgettünk az ott lakó emberekkel. A tiszaberceli idős emberek nevében megköszönöm Gliba Lászlóné otthon vezetőnek és munkatársainak, hogy mindig meglepetéssel kedveskednek és szeretettel gondoskodnak rólunk. Kívánok erőt, egészséget és még sok ilyen vidám, derűs ünnepet!

Bíró Pálné

December 10-én az ÁMK 4. osztályos tanulói látogatnak el hozzánk egy közös ünnep előtti foglalkozásra.

A Berczeli Napló sorain keresztül szeretnék köszönetet mondani intézményünk fenntartóinak, valamennyi segítőnek és támogatóknak, akik az éves munkánkat segítették. A további közös együttműködés reményében kívánok nekik és valamennyi olvasónak Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Évet!

Gliba Lászlóné
Szoc.szervező



Mikulás Ünnepség





Községünk szülötte: ifj. Kató Géza

Az előző rovattal ellentétben egy kevésbé ismert sportot mutatunk be község szülötte és eredményei által.

Ifjú Kató Géza 1989 május 20-án született Kemecsen, édesapja Kató Géza édesanyja Molnár Mária. Általános Iskolai tanulmányait Tiszabercelen végezte, majd felvételt nyert a nyíregyházi Vasvári Pál Gimnázium testnevelés szakára. Itt ismerkedett meg a gerelyhajítás rejtelmével.

Miért pont a gerelyt választottad?

Miután felvételt nyertem a gimnáziumba, minden egyes tanulót, minden egyes sportágban kipróbáltak. A felmérés alapján a gerelyhajításhoz volt a legjobb adottságom.

Hogyan kezdődtek az első lépések?

A gimnázium második osztályának végéig, súly-diszkosz-gerely alapjaival Végvári Ferenc vezetésével ismerkedtem meg, majd



harmadik osztálytól Kezdetben László felfedezettjeként a gerelyt választottam véglegesen. Az edzések az NYVSC kertvárosi pályáján voltak, hetente öt alkalommal. (2 nap dobás 3 nap erősítés) melyek 2-3 óra hosszúak tartottak. Ez idő alatt kezdtem egyre jobb teljesítményt elérni

Milyen versenyeken vettél részt a gimnáziumi évek alatt?

A megyei versenyeken mindig első helyezést értem el, majd 2007 februárjában TDOB (Tél Diák Országos Bajnokság) első helyezette lettem, s ezt követően Horvátországban,



Varasdon megrendezett nemzetközi versenyen 2007.07.07-én harmadik helyezést értem el. A verseny során egy belépés miatt érvénytelen lett az első dobásom. Ez azért bosszantó, mert nem csak az első hely úszott el, hanem a diák olimpiai csúcs megdöntése is. A fél centis belépés eredménye 64 m lett a diák olimpiai csúcs pedig 54 m.

2007 nyarán az érettségi után felvételt nyertél a Budapesti Műszaki Egyetem Építész mérnöki szakára.

Hogyan tudod összeegyeztetni a tanulást a sporttal miután felkerültél Budapestre?

Nem könnyű, elsősorban a tanulás a fontos, ennek ellenére benne vagyok a Héraklész programban, amely fiatal tehetségeket gyűjt össze és támogatja. Jelenleg Széles Lajos mesteredző segítségével készülök a versenyekre. Bekerültem a válogatott csapatba, ahol minden korosztályból csak két embert válogatnak be, és így vagyunk 10-en összesen. Folyamatosan részt veszek versenyeken és edző táborokban. Az idei év sajnos nem úgy sikerült amire számítottam, mert sokat voltam sérült így nyolc versenyből csak kettőt tudtam részt venni. A gondokat leszámítva az országos bajnokságban második helyezett lettem, az egyéni csúcsum jelenleg 64,20 m. Ez junior kategóriában jelentős eredmény.

Milyen versenyekre készülsz az elkövetkezendő időszakban?

A legkorábbi versenyem októberben lesz az országos csapatverseny, ahol két éremre is esélyesek vagyunk. A legfontosabb verseny a 2010-es Európa bajnokság lesz ahol a lehető legjobb eredményt szeretném elérni.

A 2010-es Európa bajnoksághoz vezető úthoz nagyon sok erőt, szerencsét és kitartást kívánok, természetesen sérülésmentesen.

Könyvtári lapozgató

Rovatvezető: Futkos Béláné könyvtárvezető

A könyvtár állománya az alábbi új könyvekkel gazdagodott:

Felnőtteknek szóló irodalom:

Vármegyék könyve – korhű rajzokkal, fotókkal

Bukovinai székely betlehemesek (CD-ROM)

Hogyhogy élünk a halál a halál után?

Magyarország rejtett kincsei – utikönyv

Benedek Elek: Az adószedő (regény)

Gyerekeknek:

Játékos feladatok gyerekzsúrra

Balajthy Ferenc: Papírcsákó (versek)

Szó-beszéd: beszédjavító mondókák

Bálnák és delfinek (DVD)

Tesz-vesz Város iskolája (kicsiknek)

Verses mesék Mátyás királyról

Pósa bácsi : Tanítómesék , gyönyörű illusztrációkkal!

A következő vers Balajthy Ferenc, székesfehérvári költő tollából való. Papírcsákó c. kötete gyerekeknek és gyermek lelkületű felnőtteknek szól. A vers aktualitását a közelgő karácsony adja.

Egyszerű számtan

A szeretet osztható kettővel,

A barátság hárommal is.

Kenyeredet megfelezheted

Bármikor- bárkivel. Így

Ha sokan cselekszenek ekképp,

A legnagyobb közös osztóhoz

Juthatunk el épp. Ez nem a Nagy

Osztogató, nem az az Alamizsna

Bank, és nem is a Csodagyártó

Rt..Nem is a szíveket dermesztő

Borzalom, Róka család, vagy

Egy Borz – alom. A Nagy Szeretet

Osztható tízzel, százzal, ezerrel.

Páros vagy páratlan: növényvel,

Állattal, de főképpen emberekkel.

Az oszthatóságnak itt nincsenek

Bemagolható szabályai és nem

Is kell rokkosítani a matematikát

Hogy fülbemászóbb vagy elviselhetőbb

Legyen. Könnyedén rá lehet akadni

Az osztandóra és az osztóra.

A barátság osztható hárommal,

Hattal, kilenccel, akár ezek

Többszöröseivel is. A kenyérfelező

Merőleges ne a végtelenben

Találkozzon a rászorulókkal!

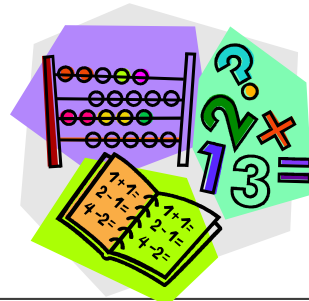
Egyszerű számtan-mértan ez:

Osztódással szaporítható szeretet,

Barátság, kenyér. Csak jó szív

Kell hozzá! Az pedig minden igaz

Ember mellkasában ott dobog!





Egészségünkért

Rovatvezető: Tarjányiné Dr. Jedlicska Ilona

Rossz idő, rossz kedv

Vannak emberek, akiknek az életében a hideg bekövetkeztével beköszönt rosszkedvük tele is. Állandóan fáradtak, oktanul szomorúak, rossz a kedvük – azaz évszaktól függő depresszióban szenvednek úgy, hogy sokszor nem is tudnak róla. Legtöbbször a változásokat az illető környezetében élők veszik észre – magyarázza a jelenséget David Althaus pszichológus.

A téli depresszió

Persze nem minden futó rosszkedv jelent rögtön téli depressziót. Ám ha a nyomott hangulat nem múlik el két hét alatt, ajánlatos szakemberhez fordulni – teszi hozzá Althaus. Nem szégyen, hiszen bárkivel előfordulhat. Éppen a téli depresszióval nem lehet kijelenteni, hogy erős vagy gyenge személyiségeket érintene, éppen gyakran a háttérben meghúzódó biológiai okok miatt.

Milyen okokra vezethető vissza?

A test ugyanis hiányolja a nyári napsütést, ezért kevesebb szerotonin nevű kémiai átvivőanyagot termel, mely többek között a jó kedvünkért is felelős. Ehelyett nagyobb számban bocsátja ki az éjszaka során termelt melatonin hormont. E két tény együttesen elvezet a rossz hangulattal, fáradtsággal járó levertséghez, melyhez még az is hozzájárul, hogy az illető eszeveszetten kívánja az édességeket.

Készüljünk fel a téli depresszióra

A melatonin-tűkór változása a test ősrégi mechanizmusa, szerepe jól megfigyelhető az állatvilágban, a téli álmat alvók körében. Csak hogy sajnos mi, emberek, nem alhatjuk át a telet. Viszont felkészülhetünk a téli depresszióra. Aki szemközti találja magát a problémával, gyakran az első tapasztalatokból még nem képes profitálni – hangsúlyozza a pszichiáter. A depresszió ugyanis maga alá gyúri az ember személyiségét, rombolja az énképet. A többségnek tehát szakember segítségére van szüksége a gyógyuláshoz.

Ugyanakkor – bár ősszel és télen növekszik a depresszióval küszködők száma, kevesebben lesznek öngyilkosok, mint tavasszal. Ennek az lehet az oka, hogy a depressziók tavasszal szembesülnek a ténnyel: környezetükben mindenki új életet kel, csak ők nem. Úgy érzik, képtelenek is erre.

"Kezeljük" magunkat

Senki se adja át magát a szomorúságnak, igenis, tehetünk a téli depresszió ellen. A friss levegő, a mozgás és a jó társaság serkenetheti az endorfin kiáramlást, és a „boldogsághormonok” segíthetik megjavítani a rosszkedvet.

Fontos, hogy a testünk a lehető legtöbb fényt kapja – mindenki tudja, hogy létezik kora reggel vagy késő este alkalmazandó fényterápia például. Hatékony megoldás lehet az alvásmegvonás és a hypercintartalma miatt hatékony orbáncfű-tea terápia is. Súlyosabb esetekben antidepresszánt ír fel az orvos.

Téli egészség

Az első novemberi havazással sokszor már ősszel beköszönt a tél, a nyirkos, lucskos idő. Korán sötétedik, kevesebb időt tölthetünk a szabadban. Vajon

mennyiben befolyásolja ez a közérzetünket, általános egészségi állapotunkat? Az egészségnek minden időszakban fontos alappillére a megfelelő táplálkozás és testmozgás, a körülményektől függően azonban ezek változnak. Télen hajlamosabb az ember a letargiára, depresszióra és bőrünk is különleges igénybevételnek van kitéve. Az sem mindegy hogyan öltözködünk a nagy hidegben.

Táplálkozás: mérsékelt éghajlatunk miatti adottság és tradíció, hogy kevesebb zöldség, gyümölcs, vitaminforrás jut az asztalra, ezért tudatosan kell törekednünk ennek kiegyensúlyozására.

Téli étrendünkben figyeljünk a rendszeresre! A zord reggel ne múljon el néhány falat nyugodt elfogyasztása és egy-két korty (meleg) ital elfogyasztása nélkül. "Nincs időm, és amúgy sem bírok ilyenkor még enni!" - mondják sokan, többnyire csak kifogásként. A keserű gyógyszereket sem kívánja senki, mégis bevesszük az egészségünk érdekében. Akkor mennyivel inkább a reggelit! Ha nem mondogatjuk, hogy nincs időnk, meg lesz rá az a 10 perc, ami hosszú távon megtérül. A számára jót, könnyen megszokja a szervezet!

Nassolás helyett, tízóraira, uzsonnára a legjobbak a gyümölcsök, gyümölcsjoghurtok. Az ebéd ideje és összetétele sokunknál kötött, mivel a munkahelyen étkezik, és nem nagyon tud műből választani. Ha mégis van rá lehetőség, válasszuk a zsirmentesebbet, vitamindúsabbat.

Ajánlottak a gyümölcslevesek, zöldséges köretek, könnyű, grillezett, teflonban sült húsok: csirkemell, hal, sovány sertéshús, mellé saláta, savanyúság, savanyú káposzta. Hetente egyszer-kétszer a sütemény is belefér. A "szűrt" gyümölcslevek leginkább csak cukros oldatok.

Uzsonnára jöhet az ebédnél eltett sütemény, egy túrórudivé, gyümölcs, saláta. A vacsora ne legyen túl későn, inkább este hét előtt. Ha utána még ébren vagyunk és megéhezünk, egy szem gyümölcs, egy kis szelet sajt és nagy pohár víz, vagy egy gyümölcsjoghurt elveszi az éhséget.

Nem nyugalom, inkább depresszió! Sokaknak a téli esték és az ünnepek inkább a magányt teszik még nehezebbé, és ehhez járul a sötétség okozta rossz hangulat. Sajnos a magyarok különösen hajlamosak a depresszióra - évszaktól függetlenül is. Van viszont a depresszióknak egy kifejezetten évszakhoz kötődő változata, amit tavasszal, mintha elfújtak volna...

Oka egyértelműen a fény hiánya, amelynek következtében megváltozik hormonális háztartásunk. A fény mennyiségétől függ a melatonin hormon aktivitása, amely a hangulatért felelős szerotonin hormon szintjére hat. A hangulatváltozás tünetei érzékenyeknél és szélsőséges esetben a depresszió kategóriájába tartoznak.

A téli depresszió fokozott étvágygal, hízással, megnövekedett alvási gennyel párosul. A fokozott szénhidrát- és csokoládééhség az öngyógyító szervezetet gyógyszerekhez juttatja, mert ezek az ételek fokozzák a szerotonin-forgalmat az agyban. Mégis csínján kell banni velük, mert a gyógyszer mellékhatása a túlsúly.

A fényhiányért nemcsak az évszak okolható. Ilyenkor fokozottan igaz, hogy mire az ember hazaindul munkahelyéről, már sötét van, és a kevés napsütéses órát nem tudja kihasználni, a városi szmogról

nem is beszélve.

A jól megvilágított irodák fény mennyisége is töredéke még a téli szűrt fénynek is, ezért használjuk ki a reggeli órákat sétára, kocogásra, nagyvárosban érdemes a föld feletti közlekedést és a gyaloglást választani, a hétvégén pedig nem szabad kihagyni a lehetőséget a sétára. A szolárium sem helyettesítheti a napfényt, hiszen annak fényébe nem nézhetünk bele, pedig a legmeghatározóbb a szem által érzékelt fény mennyiség.

A depresszió többnyire felnőttbetegség, de a gyerekek iskolai teljesítménye is mutat hasonló ingadozást. A legkritikusabb időszak a legsötétebb és hajszolt december és a tél vége, a február.

A bőr és haj egészsége Ahogy hűlnek a napok, egyre szárazabb a bőr, ne sajnáljuk tőle a hidratáló krémeket, melyek nemcsak szebbé, de ellenállóbbá is teszik.

A legfontosabb az időjárás viszontagságaitól való védelem. A szobák száraz melege és a nyirkos hideg szél, egyaránt szárítja, igénybe veszi a bőrt. Ha tartósan a szabadba készülünk, kicsit zsírosabb krémet kenjünk, éjszakára a jól felszívódó hidratálókat, amelyek nem akadályozzák a bőr légzését. Ha mégis kifújta volna a szél a bőrt és kicserződött, a legegyszerűbb gyógyszertári vazelin nagyon jótékony hatású. Persze a zsíros krémek főlítélet akkorra kell időzíteni, amikor nem kenünk össze semmit. Különösen a szabadtéri tevékenység idején fontos a réteges, főleg izzadást kiküszöbölő, mégis lehetőleg kívülről vízhatlan ruházat. Az izzadt bőrfelület hűlése sokkal nagyobb a szárazénál és szélsőséges esetben könnyebben meg is fagy. A kesztyű is azért fontos, mert a kis testrészek nagy relatív felületükkel hamarabb megfagynak. A kötött kesztyű nem védi igazán az érzékeny bőrt a szélétől. Ne hordjunk szűk lábbelit, ruházatot, kesztyűt, mert ez rontja a vérellátást és nem hagy helyet a szigetelő levegőrétegnek a bőr és a ruházat között.

Különösen a kisgyerekekre kell odafigyelni, hogy nem fogdossanak, nyalogassanak meg jóval fagypontra alatti fém tárgyakat, mert odaragadnak, és fagyási sérüléseket szenvednek, de a felnőttek sem mindig gondolnak rá, hogy bár a tárgyak hidegen és melegen ugyanúgy néznek, azért nagy hidegben még okozhatnak fagyást.

Fagyás előtt a végtag nagyon fázik, az érzés akár fájdalomig fokozódhat, majd érzéketlen lesz, a bőr elsápad, megdagad, felhólyagosodik. Nem csak nagy hidegben, már +6 °C-nál is bekövetkezhet fagyás gyenge vérellátottságú testrészekben, különösen gyerekeknél, időseknél vagy érzékületes betegeknél.

A kisebb fagyások felengedés után égési sebekhez hasonlóan viselkednek. A bőr felszíne elhal. Szerencsére a fagyások nagy része csak felszíni és kis területet érint, így nyom nélkül gyógyul.





Ami a bercséli anekdótagyűjteményből kimaradt

NEM CSAK AZ ALÁBBI TÖRTÉNET NEM SZEREPEL A NEM RÉG MEGJELENT KÖNYVEMBEN, HANEM MÉG TÖBB IS , MELYEKET JÓ LENNE VALAMIKOR KOZZÉTENNI. ÍGÉREM, AZON LESZEK. A MOST KÖVETKEZŐ IRÁS EGYÉBKÉNT KISSÉ BELEFÉR A KARÁCSONYI, FŐLEG A SZILVESZTERI HANGULATBA IS.

SOKAN EMLÉKSZÜNK MÉG A HÁBORÚ UTÁNI, FŐLEG AZ 1950.-ES ÉVEK ELEJÉNEK A KESERVEIRE, A RÁKOSI RENDSZERRE, A SZEGÉNYSÉGRE, A MEGTERMELT MEZŐGAZDASÁGI TERMELVÉNYEK TÉRÍTÉS NÉLKÜLI BESZOLGÁLTATÁSÁRA, A FÉLELEMEKRE. AZ AKKORI POLITIKA TERMÉSZETESEN A JÖLÉTRŐL ÁRADOZOTT. HAJLÉKTALANOK, KOLDUSOK, MUNKANÉLKÜLIEK IGAZ, HOGY NEM VOLTAK, MERT MESTERSÉGESEN ELTŰNTETTÉK AZOKAT, EZZEL SZEMBEN TENYÉRNÝI KENYÉRÉRT ÉS EGYÉB FONTOS ÉLELMISZEREKÉRT SORBA KELLET ÁLLNI A BOLTKOK ELŐTT. A FALVAK NÉPE IS IGEN SZŰKÖSEN ÉLT, PEDIG AZ ÉLELMISZEREK ALAPANYAGÁT UGYE ITT ÁLLÍTOTTÁK ELŐ.

A MUNKÁS ÉS PARASZT HATALMAT HÍRDETTÉK, EZÉRT POZÍCIÓKAT ADTAK OLYAN EMBEREKNEK, AKIKET AZ ELŐZŐ HORTHY-RENDSZER HÁTTÉRBE SZORÍTOTT. ALAPVETŐEN EZ HELYES IS LETT VOLNA, CSAK EZEK AZ EGYSZERŰ EMBEREK KÉPZETLENÉK VOLTAK, CSELTETTEK-BOTLOTTAK.

BIHARI JÁNOS BÁCSIRA SOKAN EMLÉKSZÜNK MÉG. A RÉSZES CSÉPLŐGÉPEK JELLEGZETES FIGURÁJA VOLT. JÓL EMLÉKSZEM, MIKOR A TÖREKLYUKBAN DOLGOZOTT VÉDŐ-

SZEMŰVEGBEN, HÓTT POROSAN. A CSÉPLŐGÉPEK KÁRPÓTLÁSÁNÁL A BERCELI CSÉPLŐGÉP TULAJDONOSOK ÖRÖKÖSEI MIND ÓRÁ EMLÉKEZTEK, MERT A KÁRPÓTLÁSHOZ AZ OTT DOLGOZÓK NÉVSORÁT BE KELETT ADNI.KÖPCÖS ALAKJA, ERŐS ÉS MÉLY HANGJA SZIMPÁTIÁT, SÓT SZERETETET VÁLTOTT KI A FALU NÉPÉBEN. JÁNOS BÁCSINAK JÓ MEGLÁTÁSAI LEHETTEK A GAZDÁLKODÁSI DOLGOKAT ILLETŐEN, VALAMINT FEJBEN IS JÓL SZÁMOLHATOTT, MERT A FŐLEG DÉRY-BIRTOKON ALAKULT TSZOSZ (termelőszövetkezeti csoport)

KÖNYVELŐJÉNEK, TALÁN FŐKÖNYVELŐ-FÉLÉNEK JELÖLTÉK KI A MÁR ISMERTETETT POLITIKAI OKOK MIATT. KISSÉ KÉSŐBB DERŰLT KI, HOGY MAGAS ÉS FONTOSNAK HITT BEOSZTÁSA ELLENÉRE AZ ÍRÁSSAL, FŐLEG MEG AZ OLVASÁSSAL UGYANCSAK HADILÁBON ÁLLT. MEGJEGYZEM: ABBAN A KORBAN AZ ISKOLÁZATLANSÁG, FŐLEG A SZEGÉNYEBBEKNÉL IGAZÁN ÁLTALÁNOS VOLT. MEGLÁTÁSAI TOVÁBBRA IS JÓK MARADTAK. ÉSZREVÉTELEIT, VELEMÉNYÉT TÖMÖREN, MEGLEPŐEN KELLŐ TÖMÖRSGGEL, SÓT NÉMI BÖLCSESSEGGEL FEJTETTE KI , MELY SAJÁTOS HUMORRAL PÁROSULT.

ÚJSÁGÍRÓ JÖTT KI A MEGYEI NAPILAPTÓL. JÁNOS BÁCSIT KAPTA EL RIPIORTALANYUL. SOK MINDENRŐL BESZÉLGETTEK, A POLITIKA SEM MARADHATOTT KI.

HALLOTTA BIHARI ELVTÁRS BIZTOSAN, HOGY ABBAN A GYALÁZATOS HORTHY- RENDSZERBEN MILYEN NAGY VOLT A SZEGÉNYSÉG? UGY IS NEVEZTÉK MAGYARORSZÁGOT, HOGY: A 3 MILLIÓ KOLDUS ORSZÁGA. LÁTJA, HOGY A MI SZOCIALISTA RENDSZERŰNKBEN PEDIG NINCS KOLDUS EGYÉLTALÁN.

MÉG SZERENCSE, HOGY MOST NINCSENEK KOLDUSOK , MIT IS TUDNÁNK NEKIK ADNI!

Eperjesy Ferenc



Védőnői Magazin

Rovatvezető: Váraljai Jánosné védőnő

A pneumococcus baktérium elleni védekezés

2008 őszén lehetőség nyílt arra, hogy a „Legyen jobb a gyermekeknek” nemzeti stratégiához kapcsolódóan az ÁNTSZ soron kívüli, önkéntes pneumococcus elleni védőoltást szerezzen.

A **Streptococcus pneumoniae** nevű baktérium röviden pneumococcus- az 1800-as évek vége óta ismert. A baktérium felszínének polisaccharid anyaga alapján több mint 90 típusáról tudunk, de közülük csak néhány okoz súlyos vagy halálos kimenetelű megbetegedést. Az egészséges emberek orrüregében és garatjában természetes körülmények között nagyon gyakran kimutatható a pneumococcus. Különösen a két évesnél fiatalabb csecsemők hordozzák orrgaratukban nagy arányban, idősebb korban eltűnik a kórokozó. Télen – főként óvodások, kisiskolások közül- többen válnak hordozóvá. A hordozás tulajdonképpen normális állapotnak tekinthető. Azt jelenti, hogy a szervezetben megtalálható ugyan a potenciálisan fertőző baktérium, de a hordozó személy nem betegszik meg tőle, a környezetében élőkre viszont veszélyes lehet. A pneumococcus baktérium emberről emberre cseppfertőzéssel terjed, köhögéssel, tüsszentéssel, a nyál közvetítésével. A baktérium az emberi szervezeten kívül hamar elpusztul, ezért a fertőzés nem vihető át étellel, itallal vagy tárgyakkal.

A betegséget mindig megelőzi a baktérium megtelepedése az orr-garatüregben, A súlyos pneumococcus betegségek 50-60 százalékban ilyen hordozó állapotból alakulnak ki. Az antibiotikumok kezelése a hordozást nem szünteti meg. Hogy a baktérium ártatlan jelenlétéből mi okból alakul ki súlyos betegség, nem lehet pontosan tudni. Kialakulásának kedvező külső tényező a passzív dohányzás vagy a szennyezett levegő, s ugyancsak nagyobb a veszély, ha valamilyen okból legyengül az immunrendszer. Emiatt kell óvakodniuk a fertőzéstől a kisgyerekekkel együtt élő, idős, jobbra 65 év fölötti korosztálynak, náluk a kórokozó akár halálos kime-

netelű fertőzést, tüdőgyulladást okozhat.

Mégis miként válhat agresszív egy ilyen gyakori kórokozó?

Hordozásból fertőzés

Az esetek egy részében a baktérium az orr- és garatüregből a közelben lévő szervekhez is eljuthat. A középfülbe és az

orr melléküregeibe hatolva középfülgyulladást és arcüreggyulladást okoz, a tüdőben tüdőgyulladást hívhat elő. Más esetekben az orr- és garatüreg nyálkahártyáját áttörve a pneumococcus bejuthat a véráramba is, ahol súlyos, akár életveszélyes, úgynevezett invazív betegségeket okozhat. Szerencsés lefolyás esetén a magas lázon kívül nem sok tünetet produkál, de vérvizsgálattal mindig kimutatható a fertőzés. Sajnos ennél súlyosabb állapotok is bekövetkezhetnek: izületi és hashártya- gyulladást, agyhártyagyulladást, vérmérgezést és súlyos tüdőgyulladást okozhat, E súlyos állapotokra a kis betegek intenzív osztályra kerülnek, azonnal megkezdik az antibiotikumok kezelést.

A szakirodalom két korosztályt emel ki: a 0-2 éveseket és a 60 évnél idősebbeket. Különösen a csecsemőket és kisgyermeket fenyegeti a betegség, ugyanis az ő korukban még nem alakult ki az immunrendszer. A WHO 2005-ös adatai szerint a világon 1,6 millió ember halt meg a baktérium által okozott fertőzésben, közülük mintegy egymillió gyermek vesztette életét. A pneumococcus világszerte egyre nagyobb rezisztenciát mutat az antibiotikumokkal szemben, ami az antibiotikumok túl gyakori alkalmazásának köszönhető.

Védőoltás létezik a betegség ellen, és a tervek szerint 2010-től kerül be a nemzeti oltási programba. A vakcinát 2 hónapos kortól már be lehet adni a gyermekeknek, ez az oltás teljesen más felépítésű az eltérő életkor miatt, mint a felnőtteknek adható. A gyermekeknek adható, úgynevezett konjugált vakcina immunmemóriát is kivált, ami a későbbiekben ellenállóbbá teszi őket a baktériummal szemben.

PREVENAR szuszpenziós injekció

Hatóanyag(ok): pneumococcal vaccine

ATC-kód: Pneumococcus, tisztított konjugált polisaccharid antigén

Forgalmazó: Wyeth Lederle Vaccines

Kiszárazása(ek):

1x1 inj. Üveg fecskendő/tű nélkül ; Fogyasztói ár: 15957 Ft; Fizetendő ár: 15957Ft

1x1 inj. Üveg fecskendővel + 2 tű; Fogyasztói ár: 16603 Ft; Fizetendő ár: 16603 Ft

Milyen típusú gyógyszer a Prevenar és milyen betegségek esetén alkalmazható?

A Prevenar Pneumococcus vakcina. A Prevenar segít megvédeni gyermekét a Streptococcus pneumoniae baktérium 7 típusa által okozott agyhártyagyulladástól, vérmérgezéstől, baktériemiától (baktériumok jelenléte a véráramban), tüdőgyulladástól és a középfülgyulladástól. Az oltóanyag segíti a szervezetet az ellenanyag termelésben, melyek megvédik gyermekét ezen betegségekétől. Azokban az országokban, ahol a kisgyermekeknek kifejlesztett védőoltást alkalmazzák, 94%-al csökkent a súlyos és életveszélyes pneumococcus fertőzések előfordulása, továbbá jóval kevesebb gyermeket kellett középfülgyulladással kezelni. A világ számos országában a csecsemők a Nemzeti Oltási Program részeként rutinszerűen megkapják a pneumococcus fertőzést megelőző védőoltást, így például Nagy-Britanniában, Görögországban, Hollandiában, Norvégiában, Németországban, Olaszországban, Spanyolországban egyes tartományokban, valamint Ausztráliában és 2000 óta az USA-ban is. Szomszédainknál pedig, Csehországban, Szlovákiában és Ausztriában a támogatott oltások közé tartozik. Remélhetőleg hamarosan hazánkat is ide sorolhatjuk. A védőoltás amerikai bevezetése kapcsán kiderült, hogy nem csak a beoltott gyermekekben, de a velük élő, oltást nem kapott idősök esetében is jelentősen csökkent a pneumococcus okozta betegségek száma, méghozzá mintegy 64 százalékkal. Ennek az az oka, hogy míg az antibiotikumok kezelése a hordozó állapotra nem hat, az oltás csökkenti a hordozó gyermekek számát, akik révén az idősebb korosztály fertőződhetett volna.

Mint minden védőoltás a Prevenar is okozhat mellékhatásokat, amelyek azonban nem mindenkinél jelentkeznek.

Nagyon ritkán: nyirokcsomó duzzanat, a beadás környékén bőrpír

Ritkán: lázgörcs: allergiás reakciók

Nagyon gyakran: étvágytalanság, hasmenés, duzzanat a beadás helyén, aluszékonyság vagy nyugtalan alvás.

Gyakran előfordulhat: a végtag mozgását befolyásoló érzékenység, 39C-nál magasabb láz.

GONDOLATÉBRESZTŐ

Sokszor meg vagyunk arról győződve, hogy az életünk jobb lesz, ha megházasodunk, ha megszületik az első gyerekünk, vagy ha megszületik a második. Aztán meg azért vagyunk frusztráltak, mert a gyerekek túl kicsik még ehhez, vagy ahhoz, és azt gondoljuk, hogy a dolgok jobban mennek majd, ha felnőnek. Folytatásként, kamaszkori viselkedésük miatt vagyunk elkeseredettek. Meg vagyunk győződve arról, hogy boldogabbak leszünk, mikor ezen a korszakon túljutnak.

Azt gondoljuk, az életünk jobb lesz, ha partnerünk megoldja a problémáit, ha végre kicsit cserélünk, ha csodálatos nyaralásaink lesznek, ha nem kell dolgozni. De ha most nem kezdünk el boldog és teljes életet élni, akkor mikor? Mindig lesznek különböző nehézségeink. Legjobb ezt elfogadni, és elhatározni, hogy boldogok leszünk, akármí történjék.

Alfred Souza mondta: Sokáig abban a hitben éltem, hogy a valódi, igazi életem még csak most fog elkezdődni, és az ehhez vezető úton mindig voltak megoldásra váró akadályok: gúnyos meg nem értettség, időigényes tennivalók, még nem törlesztett kölcsönök. Majd aztán kezdődik a valódi élet! Végül megértettem, hogy ezek az „akadályok” a Valódi élet.

Ha ily módon elfogadjuk a dolgokat, az segít megérteni, hogy nincs egy olyan módszer, ami a boldogsághoz elvezet, mert a módszer maga a boldogság. Következésképpen élvezzük ki az élet minden pillanatát, és élvezzük még annál is jobban, ha megoszthatjuk egy számunkra kedves emberrel a ritka pillanatokot, és emlékezünk rá, hogy az idő nem vár senkire...

Így akkor biztosan nem fogunk arra várni, hogy majd ha vége lesz az iskolának, majd ha elkezdődik az iskola, majd ha lefogyok 5 kg-ot, majd ha sikerül felszedni 5 kg-ot, majd ha gyerekem lesz, majd ha végre nyugdíjba megyek, majd ha megházasodom, ha végre elválok.

Nem kell, hogy várjuk a péntek estét, a vasárnap reggelt, az autócserét, a házvásárlást. Sem a tavaszt, a nyarat, az őszt, a telet, sem az élet végét és egy újjászületést, hanem döntsük el magunkban, hogy nincs az életben jobb pillanat a boldogságot „elkezdeni”, mint ez a pillanat. Az életöröm és a boldogság nem úti célok, hanem maga az utazás.

Néhány ötlet :

Dolgozz úgy, mintha nem lenne szükséged pénzre!

Szeress úgy, mintha nem fájna a csalódás!

Táncolj úgy, mintha senki sem látna!

