

Kéthavonta megjelenő helyi információs és kulturális lap



XV. évfolyam 1. szám

2018. február

Ládi Körkép



Önkormányzat hírei
3-6. oldal

**Farsang
az oviban**

9. oldal

**Közösségi
hírek**

10. oldal

**Interjú
a Közösségi Ház
megbízott vezetőjével**
12. oldal

**Téli
vitaminpótlás**
14. oldal

Iskolaérettség
18. oldal

Impresszum - Ládi Körkép

Kiadja: Sajólad Község Önkormányzata Főszerkesztő: Varga-Bócsi Ágnes

Szerkesztőségi tagok: Bugyinkóné Ronyecz Ágnes, Czaga László, Szendrei Csilla, Takácsné Gah Erzsébet,
Veres Mária Fotó: Lénártfalvi Ádám, Keresztúri Ágnes

Elérhetőség: ladi.korkep.szerk@gmail.com



www.sajolad.hu



Farsang az óvodában 2018. február 6.



Március		Április	
01 csütörtök		01 vasárnap	
02 péntek		02 hétfő	
03 szombat		03 kedd	
04 vasárnap		04 szerda	
05 hétfő		05 csütörtök	
06 kedd		06 péntek	
07 szerda		07 szombat	
08 csütörtök		08 vasárnap	
09 péntek		09 hétfő	
10 szombat		10 kedd	
11 vasárnap		11 szerda	
12 hétfő		12 csütörtök	
13 kedd		13 péntek	
14 szerda		14 szombat	
15 csütörtök		15 vasárnap	
16 péntek		16 hétfő	
17 szombat		17 kedd	
18 vasárnap		18 szerda	
19 hétfő		19 csütörtök	
20 kedd		20 péntek	
21 szerda		21 szombat	
22 csütörtök		22 vasárnap	
23 péntek		23 hétfő	
24 szombat		24 kedd	
25 vasárnap		25 szerda	
26 hétfő		26 csütörtök	
27 kedd		27 péntek	
28 szerda		28 szombat	
29 csütörtök		29 vasárnap	
30 péntek		30 hétfő	
31 szombat			

Kommunális	Szelektív	Zöld	Üveg
------------	-----------	------	------



AZ ÖNKORMÁNYZAT HÍREI, AKTUALITÁSOK



TESTÜLETI HÍREK

AZ ÖNKORMÁNYZAT 2017. DECEMBERI, 2018. JANUÁRI HÍREI

2017. december 19. napján tartotta évzáró testületi ülését a képviselő-testület.

Ekkor elfogadásra került a **Településképi Arculati Kézikönyv** és a településképi védelméről szóló önkormányzati rendelet.

A Településképi Arculati Kézikönyv építészeti szemléletformáló célt szolgál, valamint a településképi rendelet megalapozásához készült. A Kézikönyv könnyen értelmezhető és egyértelmű ajánlásokat ad az érintett terület építészeti struktúrájának megőrzésére és alakítására. A Településképi Arculati Kézikönyv megalkotása során a lakosság és a partnerségi egyeztetésben résztvevők aktivitására is szükség volt.

Az elfogadott Kézikönyv és a hatályos rendelet elérhető a település honlapján az Önkormányzat/településképi Arculati Kézikönyv menüpont alatt. (www.sajolad.hu)

Kérjük, hogy minden átalakítást, felújítást, építési munkákat megelőzően a helyi szabályozást ismerje meg, valamint keresse műszaki ügyekben illetékes kollégánkat: Ördög Imre műszaki ügyintézőt.

Jóváhagyta a testület a hulladékkezelési közszolgáltatásról szóló önkormányzati rendeletet.

Az új szabályozást indokolta, hogy 2018. január 01. napjától új szolgáltató, a **Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Hulladékgazdálkodási Közszolgáltató Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság** látja el a hulladékkezelési közszolgáltatást.

Sajólad Község Önkormányzat Képviselő - testületének 15/2017.(XII.20.) önkormányzati rendelete a hulladékkezelési közszolgáltatásról

megtalálható a www.njt.hu weboldalon, a nemzeti jogszabálytár oldalán, ugyanitt elérhetőek a rendelet 1-8. mellékletei, melyek az egyes adatbejelentésekre, változásbejelentésekre szolgálnak.

A munkatervnek megfelelően a testületi ülésen a helyi adóztatásról és az önkormányzati társulásokról szóló beszámoló is megtárgyalásra került.

2018. január 16. napján tartotta első ülését a képviselő-testület.

Az ülésen többszöri tárgyalást követően elfogadásra került az új fogászati szolgáltatóval kötött feladat-ellátási szerződés. Ennek megfelelően **2018. március 01. napjától a fogorvosi alapellátási feladatokat a FI-FA Dental Solution Kft. látja el**, a szolgáltató személyes ellátásra kötelezett fogorvosa **dr. Bolog András** lesz.

A januári ülésen a szervezeti és működési szabályzatról szóló önkormányzati rendelet módosítására is sor került, mivel január 01. napjától a Szociális és Egészségügyi Bizottság egyik külső bizottsági tagja lemondott, pótlására nem került sor.

Jóváhagyta a testület a képviselő-testület 2018. évi Munkatervét. A tervezett **képviselő-testületi ülések minden hónap 3. keddjén** kerülnek megtartásra, a közmeghallgatás várható időpontja június hónap.

Veres Mária
Jegyző

A magánszemélyek az idén is dönthetnek úgy, hogy a megfizetett adójuk 1%-át felajánlják egy regisztrált civil szervezetnek. Sajóladon az alábbi 3 ilyen szervezetnek ajánlhatjuk fel az 1%-ot:

- Sajólad Óvoda Gyermekért Alapítvány, adószám: 18436037-1-05
- Sajólad Sportegyesület, adószáma: 18727542-1-05
- Sajólad Fráter György Általános Iskola Oktatási-Nevelési Alapítvány, adószáma: 18422883-1-05

VÁLASZTÁSI HÍREK

A köztársasági elnök **2018. április 8.** napjára tűzte ki az **országgyűlési képviselők általános választását**.

A választással kapcsolatos legfontosabb információk, határidők, tudnivalók a www.valasztas.hu weboldalon elérhetőek, de a Helyi Választási Irodában működik a Választási Információs szolgálat.

A **Választási Információs Szolgálat** elérhetőségei:

Vezetője: Veres Mária jegyző
székhely (postacím): 3572 Sajólad,

Ady E. u. 2.

telefon: 46/593-220/2. mellék

e-mail: ph@sajolad.hu

Választási névjegyzékkel és ezzel összefüggő kérelmekkel, meg nem kapott, megsemmisült vagy elveszett értesítővel kapcsolatos információk:

Bócsi Alexandra ügyintéző
telefon: 46/593-220/4. mellék

Veres Mária
Jegyző

PÁLYÁZATI HÍREK

2018. évben számos infrastruktúrális, valamint közösségi fejlesztést szolgáló fejlesztésre és beruházásra kerül sor Sajóladon pályázati forrásból.

- Mintegy 2744 m csapadékcatorna megépítésére kerül sor a Dózsa Gy. és a Fráter Gy. utak egyes részein.

- Az Egészségház korszerűsítése során hőszigetelésre és nyílászárók cseréjére kerül majd sor. Ennek összköltsége 39 millió forint.

- Az óvoda tornateremmel való bővítése és bölcsőde kialakítása is megvalósul. Erre a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program keretében 97,5 millió forint támogatást nyertünk. A bővítés érdekében az önkormányzat saját forrásból területet is tudott vásárolni.

A születések számának növekedése miatt szükséges a tornaszobával és 12 fős bölcsődei épületrésszel bővülő intézmény fejlesztése, amely lehetővé teszi, hogy a gyermekek napközbeni felügyelete szervezett keretek között megoldott legyen

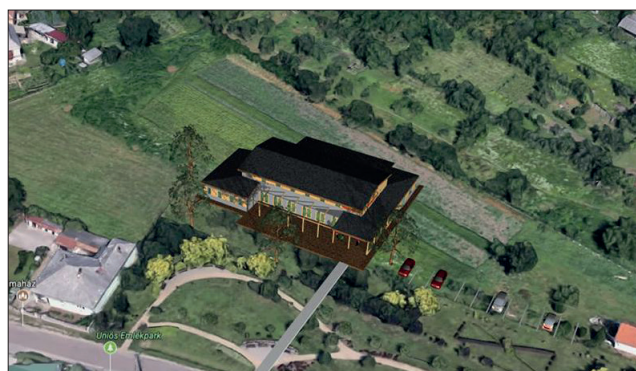
- A Jókai utca 6. szám alatt Szociális és Községi Központ kialakítása van folyamatban, amely a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program keretében elnyert 127 millió forintos támogatásból épülhet fel.

Az épület belső terei szerint, az épület termei a mobilválaszfalak segítségével könnyen átalakíthatók lesznek és így közösségi funkciókra, közösségfejlesztő programokra is hasznosíthatók lesznek.

- Fentieken túlmenően közösségfejlesztésre, rendezvényekre, műhelyekre, foglalkoztató programokra nyert el forrást Sajólad község önkormányzata, mely több éven keresztül tartó projekt.

A felsorolt, támogatott pályázatokon túl az önkormányzat újabb fejlesztéseket – járdaépítés, útfelújítás – tervez s próbál ehhez pályázati forrásokat elnyerni.

Veres Mária
Jegyző



Az új Szociális és Községi Központ látványtervei

KÖZÉRDEKŰ HÍRDETMÉNYEK

ÉGETÉS

Sajólad Község Önkormányzat Képviselő-testületének 9/2015. (IV.30.) önkormányzati rendelete szabályozza az avar és kerti hulladék égetés helyi rendelkezéseit. A rendelet megtalálható a nemzeti jogszabálytár a www.njt.hu weboldalon. A 3. § értelmében:

- (1) Avar és kerti hulladék megsemmisítése elsősorban helyben történő komposztálással történhet.
- (2) Égetéssel csak a nem komposztálható (nem lebomló)-, illetve a komposztálásra alkalmatlan (pl. vírusos, baktériumos, gombás vagy egyéb fertőzött) avar és kerti hulladék ártalmatlanítható az alábbi időszakokban:

MÁRCIUS 01. NAPJÁTÓL MÁJUS 31. NAPJÁIG
és
SZEPTEMBER 15. NAPJÁTÓL NOVEMBER 15. NAPJÁIG

CSÜTÖRTÖK, PÉNTEK, SZOMBATI NAPOKON 09.00-15.00 ÓRÁK KÖZÖTT.

- (3) Tilos az égetés a Munka törvénykönyvében meghatározott munkaszüneti napokon.

GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

2018. január 01. napjától Sajólad község önkormányzata már nem társulás keretein belül, hanem saját szervezeti egységként működteti a családsegítés- és gyermekjóléti szolgáltatást.

A szolgáltatás az Egészségház épületében érhető el, a feladatokat **Burony Lászlóné családgon-**
dozó látja el.

Elérhetőségei:

telefon: 46/900-050 ; 70/459-1706

e-mail: csaladsegito@sajolad.hu

EBTARTÁS

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény előírásai alapján az eb tulajdonosa és tartója az ebösszeíráskor köteles a jogszabályban meghatározott adtokat a települési önkormányzat rendelkezésére bocsátani. Az ebek veszettség elleni oltása elmulasztásának jogszabályi következményei vannak az alábbiak szerint:

A veszettség elleni védekezés részletes szabályairól szóló 164/2008. (XII. 20.) FVM rendelet alapján minden 3 hónaposnál idősebb ebet a tulajdonos köteles veszettség ellen beoltatni. Ennek elmulasztása esetén a hatóság eljárást indít, és állategészségügyi bírságot szab ki az élelmiszerlánc felügyeletével összefüggő bírságok kiszámításának módjáról és mértékéről szóló 194/2008. (VII. 31.) Korm. Rendelet alapján.

2018. márciusában kerül megszervezésre a településen az **eboltás**, melynek pontos időpontjáról és részleteiről tájékoztatást fogunk közreadni minden lakos részére.

Kérjük a jogszabályi előírások betartását, s felhívjuk a figyelmet, hogy az eboltási határidőket követően a fokozódó lakossági panaszok miatt hatósági ellenőrzésekre és szükség esetén felelősségrevonásra kerül sor.

ONLINE ÜGYINTÉZÉS: tájékoztató az önkormányzati hivatali portálról

Az Önkormányzati Hivatali Portál (továbbiakban: Portál) az önkormányzati ASP rendszerben az elektronikus önkormányzati ügyintézés helyszíne.

Elérhetősége: <https://ohp-20.asp.lgov.hu/nyitolap>

A Portál az önkormányzati ASP rendszert igénybe vevő önkormányzatok – így Sajólad Község Önkormányzata számára is – természetes személy és jogi személy ügyfelei számára egyaránt lehetőséget biztosít a szakrendszeri alkalmazásokhoz kialakított, elektronikusan elérhető szolgáltatások igénybe vételére egyre több ügytípus tekintetében.

Az Önkormányzati Hivatali Portálon történő ügyintézéshez szükséges a Központi azonosítási Ügynökön (továbbiakban: KAÜ) keresztüli azonosítás. A KAÜ az alábbi elektronikus azonosítási szolgáltatásokat biztosítja:

- Ügyfélkapus azonosítás (Ügyfélkapu)
- Részleges Kódú Telefonos Azonosítás (Telefonos azonosítás)
- Tároló elemet tartalmazó személyazonosító igazolvány (E-szig.-azonosítás).

A KAÜ-s azonosításról szóló tájékoztatást a KAÜ portálján (<https://kau.gov.hu/informacio/kau>) és a szolgáltató oldalán (<http://nisz.hu/hu/kau-kozponti-azonositasi-ugynok>) tekintheti meg.

Nem természetes személy nevében történő ügyintézés esetén az eljáró személynek KAÜ azonosítással kell bejelentkeznie.

Veres Mária
Jegyző

ANYAKÖNYVI HÍREK 2017. OKTÓBER - 2018. JANUÁR

SZÜLETÉSEK

Varga Botond Balázs - Miskolc, 2017.10.19.
(an: Krajcz Edit)
Vancza Jázmin - Miskolc, 2017.10.21.
(an: Demkó Ágnes)
Szikszai Áron - Miskolc, 2017.10.21.
(an: Homa Veronika)
Tóth Joel - Miskolc, 2017.10.31.
(an: Tóth Anett)
Farkas Tamás - Miskolc, 2017.11.03.
(an: Bodó Erika)
Zsiros Judit Flóra - Miskolc, 2017.11.15.
(an: Bácsi Judit Nikoletta)
Földi Ádám - Miskolc, 2017.11.29.
(an: Szendrei Judit)
Kovács Nimród Kristóf - Miskolc, 2017.12.10.
(an: Végső Nikoletta)
Dankó Bence - Miskolc, 2017.12.20.
(an: Stern Mária)
Bazsa Lilla - Miskolc, 2017.12.22.
(an: Kéki Éva)

ELHALÁLOZÁSOK

2017. október 01. – id. Laskai Ferencné
(szül.: Zsidai Erzsébet, 1933.03.01.)
2017. november 24. – Hegedűs Imréné
(szül.: Szolnoki Magdolna Anna, 1937.05.10.)
2017. december 12.- Leskó Illésné
(szül.: Orosz Erzsébet, 1940.07.22.)
2017. december 27. – Baranyai György
(szül.: 1933.07.06.)
2018. január 03. – Uher Máténé
(szül.: Tomcsik Mária, 1924.11.20.)
2018. január 15. – Szabó Ferenc
(szül.: 1943.06.18.)
2018. január 19. – Gál Sándor István
(szül.: 1955.01.17.)
2018. január 22. - Lukács István
(szül.: 1953.11.18.)

Bócsi Alexandra, szociális és gyámügyi előadó
Lénártfalvi Gréta, igazgatási előadó

KÖZÉRDEKŰ TELEFONSZÁMOK

Polgármesteri Hivatal:

+36-46-593-220

Karbantartó Műhely:

+36-46-900053

Varga Norbert: +36-70-459-1719

Közösségi Ház:

+36-46-593-265

+36-46-900-054

Óvoda:

+36-46-900-052

Iskola:

+36-46-593-213

Felnőtt orvosi rendelő: +36-46-493-065

dr. Kovács Viktória: +36-30-735-4290

Princz Jánosné: +36 70-366-5205

Gyermek orvosi rendelő: +36-46-493-088

dr. Hortai Rita: +36-30-249-56-37

Védőnők: +36-46-900-051

Monori Barbara: 06 70-459-17-10

Fehér Viktória: 06 70-459-17-11

Családgyógyász: +36-46-900-050

Burony Lászlóné: +36-70459-17-06



SZOLGÁLTATÓK HÍREI, KÖZLEMÉNYEI



ÉSZAKMAGYARORSZÁGI
REGIONÁLIS VÍZMŰVEK ZRT.



Általános tájékoztatás leolvasási és számlázási rend változásáról

Társaságunk folyamatosan törekszik az egyre színvonalasabb szolgáltatásnyújtásra, a modern technika által biztosított lehetőségek működésbe történő beillesztésére azért, hogy felhasználóinak igényeit a lehető legjobban kielégíthesse.

A regionális víziközmű-társaságokkal együttműködve a tulajdonosi iránymutatást figyelembe véve elindult az ÉRV Zrt. háttérfolyamatainak és rendszereinek a fejlesztése is. A cél egy gazdaságosan működő, a teljes vízszolgáltatási szektoron belül egységesen és gyorsan fejleszthető rendszer kialakítása.

Ennek a fejlesztésnek az első lépéseként **2018. 01. 01-től a Társaság teljes területére vonatkozóan változás következik be a leolvasási és a számlázási rendben.**

Lakossági felhasználókat érintő változás

- **Bekötési vízmérővel rendelkező felhasználók:**

leolvasás: évente egyszer

számlázás: havonta

Évi egy elszámoló számla és 11 db részszámla kerül kiállításra az átlagfogyasztásnak megfelelően.

- **Mellékvízmérővel rendelkező, társasházi felhasználók:**

leolvasás: évente egyszer

számlázás: havonta

Évi egy elszámoló számla és 11 db részszámla kerül kiállításra az átlagfogyasztásnak megfelelően.

- **Társasházi főmérők:**

leolvasás: havonta

számlázás: havonta

Kivételt képeznek ez alól azok a felhasználási helyek, ahol az éves ivóvíz felhasználás nem haladja meg a 11 m³-t. Ebben a körben negyedévente történik számlázás, így az évi egy elszámoló számla mellett 3 db részszámla kerül kiállításra.

Nem érinti a változás azon felhasználási helyeket, ahol nincs felhasználás és csak alapdíjat számlázuk. Itt marad a negyedévente történő számlakibocsátás.

Közületi felhasználókat érintő változás

- **Bekötési vízmérővel rendelkező felhasználók:** leolvasás: évente egyszer
számlázás: havonta

Évi egy elszámoló számla és 11 db részszámla kerül kiállításra az átlagfogyasztásnak megfelelően.

Kivételt képeznek ez alól:

nagyfogyasztó gazdálkodó szervezetek:
évi 600 m³-t meghaladó felhasználás esetén:
közkifolyók:

kétheti leolvasás és számlázás (nincs változás)
havi leolvasás és számlázás
negyedéves leolvasás és számlázás

Azon felhasználási helyeinkre vonatkozóan, ahol az általánostól eltérő gyakorlatot vagyunk kénytelenek alkalmazni, egyedileg történik meg az értesítés a vonatkozó eljárásrendről.

A fejlesztések során hamarosan széleskörű lehetőségek nyílnak meg a vízmérőállás diktálására, Társaságunkkal történő kapcsolattartásra vonatkozóan, melyről a későbbiekben értesítjük Tisztelt Felhasználóinkat.

Tisztelettel: ÉRV ZRT.



BAZ MEGYEI HULLADÉKGAZDÁLKODÁSI KÖZSZOLGÁLTATÓ NONPROFIT KFT.

Tájékoztató a hulladékudvarok használatáról

Tájékoztatjuk Önöket arról, hogy a BMH Nonprofit Kft. szolgáltatási területén található hulladékudvarokat a szolgáltatási területünk valamennyi lakossági felhasználója igénybe veheti az alábbi feltételekkel:

A BESZÁLLÍTHATÓ HULLADÉKOK KÖRE

A háztartásban keletkező

Nem veszélyes hulladékok

- építési, bontási hulladékok (tégla, cserép, kerámia, beton, föld és kövek, illetve ezek keveréke);
- termékként tovább nem használható gumiabroncsok;
- papír es karton, üveg, műanyag-flakon, fólia;
- zöld hulladék: nyesedék, gallyak, fű, lombok, egyéb fa hulladékok;
- nagydarabos hulladékok (bútorok, nagyméretű felújítás után megmaradó lomok, háztartási tárgyak és berendezések pl. műanyag kád, kéz mosó, elhasznált konyhai eszközök);
- elektromos és elektronikai hulladékok (hűtő, tévé, rádió, kis méretű háztartási készülékek);
- fémek és fém csomagolási hulladékok (alumínium doboz, sárga- és vörösréz, vas és acél stb.);
- sütőolaj.

Veszélyes hulladékok

szarazelem, akkumulátor, festek- és lakk maradékok csomagoló eszközeikkel együtt, használt motorolajok, azok csomagolásai, növényvédőszer-maradékok, fénycső és izzó.

A HULLADÉKUDVAR IGENYBEVETELÉNEK A FELTÉTELEI:

A hulladékudvarba történő beszállításkor a lakossági ingatlanhasználó köteles lakcímkártyáját és személyi igazolványát, valamint az esedékes közszolgáltatási díjnak a Koordináló Szerv felé történő megfizetését igazoló bizonylat másolatát a hulladékátvevőnek bemutatni.

Kérjük, hogy a fenti igazolványokat magukkal hozni szíveskedjenek, az igazolványok hiányában, – a hatályos jogszabályok előírásai értelmében – az átvételt meg kell tagadnunk.

A hulladékok elhelyezése díjtan.

BESZÁLLÍTHATÓ HULLADÉKOK MENNYISÉGE:

A hulladék udvarban ingatlanonként

- negyedévente 250 kg nem veszélyes hulladék,
- évente 100 kg veszélyes hulladék

helyezhető el.

A mennyiségi korlátozás alól kivételt képeznek az elkülönítetten gyűjtött csomagolási (papír, karton, PET palack és PE fólia, valamint üveg- és fémhulladékok), melyekből korlátlan mennyiség adható át a hulladékudvarban.

A magánszemélyeknek kötelessége a hulladékokat a (hulladék udvarokban található mérlegekkel) mérlegelhető formában (bezsákolva, kötegelve, stb.) beszállítani a hulladék udvarokba.

Ezúton kérjük a tisztelt lakosokat, hogy a településükhöz legközelebb eső hulladékudvart vegyék igénybe.

Miskolc I. - 3527 Miskolc, József A. u. 65. 4752/3 hrsz.

Miskolc II. - 3521 Miskolc, Bogáncs u. 0156/22 hrsz.

Miskolc III. - 3533 Miskolc, Lorántffy Zs. u. 33783/3 hrsz.

Nyékkládháza - Nyékkládháza, 0217/21 hrsz.

Tiszaújváros - 3580 Tiszaújváros, Perényi Péter u. 1144/39.

A hulladékudvarok használatának szabályairól, nyitva tartásáról honlapunkon a www.bmhnonprofit.hu weboldalon is tájékozódhatnak.

Üdvözlettel: BMH Nonprofit Kft.



INTÉZMÉNYEK HÍREI, ESEMÉNYEI



SAJÓLÁDI GYÖNGYSZEM ÓVODA

2018. február 6-án délelőtt tartottuk Óvodánkban a Farsangi mulatságot. A gyermekek már reggel boldogan öltöztek a jelmezekbe. A felvonulás és a bemutatkozás után vidám hangulatban telt a délelőtt. Lehetőségük volt a gyermekeknek hagyományörző népi játékokkal ismerkedni, ahol ügyességükre is és logikájukra is szükség volt. Nagy sikere volt a hajtogatott lufinak, amelyet mindenki hazavihetett. A délelőtti folyamán az arcfestésnek köszönhetően minden gyermek öltözkészítéséhez illő „kiegészítést” kapott, amely még hangsúlyozottabbá tette a jelmezeket. Élményekkel teli, felszabadult, vidám délelőttben volt részünk az ovisoknak.

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani a szülőknek az esztétikus, ötletes jelmezekért.

Bartók Jánosné

(foktók a 2. oldalon)

óvodavezető

Gondolatok az óvodai farsangokról

Nehéz lenne megmagyaráznom, mi készített a nosztalgiázásra. Úgy gondolom, jól esik visszaemlékezni a múltban történt óvodai farsangolásokra azoknak a fiataloknak, akik már szülői szerepben készítik fel csemetéiket a jó hangulattú, vidám ünnepekre. A jelmezek beszerzése, megvarrása, megfestése közben ugye hányszor elmondjátok, hogy HIHETETLEN! Még nem rég volt, mikor Ti vettetek részt az óvodai ünnepségen, most pedig a gyermekeitek várják nagy izgalommal.

Rohan az idő! Bizony én is gyakran me-rengem el azon, hogy már közel harminc éve dolgozom a sajóládi óvodába és ugyanennyi farsangi időszak van a hátam mögött. A rákészsülés, a várás régen sem volt másképpen, mint mostanság. Tanultuk az *Itt a farsang* című dalt, verseket és táncokat, rajzoltuk a szemüvegeket, festettük a mókás álarcokat és vártuk a nagy napot.

Így történik ez ma is! A gyerekek már a karácsonyi ünnepek után, az újévet a szokásos kérdéssel kezdik. Óvó néni, tudod, mi lesz a farsangon? Sorra bemutatkoznak a legújabb mesék szereplői, a kedvenc filmek hősei és a hagyományos, mókás figurák megelevenítői.

Itt azonban meg kell állnom egy kicsit és visszaemlékezni azokra az előkészületekre, amikor még nem volt ilyen nagy tárháza a jelmezeknek és nem voltak tele a bevásárló központok a kész termékekkel. Persze ötletekben régen sem volt hiány! Mi is besegítettünk a kedves szülőknek azzal, hogy csak minden második évben kellett saját kivitelezésre támaszkodniuk. A közbeeső farsangokra az óvodai csoportok saját műsorához készültek a jelmezek, benn az óvodában és a for-

gatókönyv is ennek megfelelően íródott. Minden apróságnak ki lett osztva a szerep, melynek megfelelően megkapta a kis versét az ahhoz tartozó ruhával és indulhatott a tanulás, a próbák, a gyakorlások sorozata.

Mindenki szerepelt, mindenki szórakozott, még a szülők is részt vehettek az ünnepségen. Nem csak részt vettek, nekik készült igazán! Ők is izgulhattak velünk és a gyerekekkel együtt a műsor sikeréért. A kicsik rövid kis versikéket tanultak, a nagyobbak már mesék eljátszására is vállalkoztak.

A farsangi mulatság akkor is a megérdemelt fánk evéssel és a feledhetetlen táncokkal folytatódott, de voltak apró eltérések is, amiről a mai kis óvodásnak fogalma sincs. A kapott fánkok közül az egyikben egy gömb alakú rágógumi volt elrejtve, és aki erre rátalált, ahhoz a gyerekhez megérkezett a szerencse, hiszen egy szép és finom tortával térhetett haza. Konyhás nénink, Pancsi néni úgy gyártotta az ízletes fánkokat, hogy még eladásra is jutott belőle, vehettek belőle a rokon gyerekek és a hozzátartozók is megkóstolhatták.

A tombola ajándékai is Fortuna kegyeltjeinek kedvezett, de emlékszem olyan farsangra is, amikor mindenki kapott egy kedves meglepetést és csak ezután kezdődött a tombolasorsolás, ahol gazdagodhatott további csecsebecséivel. A versengés, a küzdelem a jelmezversenyre is jellemző volt abban az évben, amikor a szülőké volt a felkészülés felelőssége. A helyezések itt is jutalmazással jártak.

A ma óvodása zártkörű farsangi bálon vesz részt a szülők által elkészített vagy megvásárolt jelmezekben és minden arról szól, hogy Ő jól érezze magát. Az óvodavezető a kollégákkal együtt összedugja a fejét és időben megindul a

szervezése. Mire sor kerül a szülői értekezletre, akkor már kész tájékoztatást kapnak a kedves szülők a várva várt nap részleteiről.

Az idén lufi fújó bohóc, népi játékok mesetere, arcfestő fiatalok és jelmezbe bújt óvó nénik szórakoztatták a gyöngyszemeinket és természetesen nem maradt el a finom farsangi fánk és a kísértő meglepetés sem.

Most is készültek szemüvegek, mókás álarcok; a jelmezek bemutatása után jókat nevettek és sokat táncoltak a gyerekek.

Nem izgultak, hogy elfogják-e mondani majd a betanított szerepet, büszkék lesznek-e rájuk a hozzátartozók.

Nem állást foglalni akarok a régi és a mai farsangok között, sem döntésre nem akarok senkit kényszeríteni. Minden farsangnak megvolt a maga szépsége. Mindenki döntse el magában neki melyik a szimpatikusabb vagy csak egyszerűen zárja le azzal, hogy változnak az idők!

Magam részéről is ezt teszem. Zárom so-
raimat azzal, hogy még régen nagyobb volt az izgalom, a verseny, ma minden gyerek egyaránt felszabadultan élvezhette ki minden percét e napnak. Hogy mit hoz a jövő? Legyen az Ő titka!

Bugyinkóné Ronyecz Ágnes



KÖZÖSSÉGI HÍREK, ESEMÉNYEK

KÖZÖSSÉGI HÁZ



A Sajószőlői Községi Ház egyrészt civil szervezetek, közösségek rendezvényeinek, összejöveteleinek helyszíne, másrészt a község programjainak szervezője. Közösségépítő és -fenntartó szerepet töltünk be Sajószőlős életében.

A Községi Ház épületében található Radnóti Miklós Községi Könyvtárban ingyenesen igénybe vehető könyvtári szolgáltatás. A korszerű, interneteléréssel rendelkező számítógépekkel felszerelt TELEHÁZ szolgáltatásai is elérhetőek a Községi Ház épületében.

A Községi Ház klubhelyiségét alkalomszerűen, illetve rendszeresen igénybe vevő civil szervezetek, csoportok:

- A Sajószőlői Közművelődési és Népművészeti Egyesület csoportjai:

- Sajószőlői Dalkör
- Bokréta Néptáncgyűttes
- Nyugdíjasklub

- Sajószőlői Polgárőr Egyesület

- Sajószőlős Roma Nemzetiségi Önkormányzat

A Községi Ház együttműködve a Sajószőlői Közművelődési és Népművészeti Egyesülettel, feladatának tekinti, hogy a község lakosai részére magas színvonalú kulturális programokat, kapcsolódási és közösségi együttlétet, élményeket biztosító rendezvényeket szervezzen. Rendezvényeinkkel szeretnénk mindenkit elérni, minden korosztályhoz tartozó és élethelyzetű lakost megszólítani.

A Sajószőlődon már korábban megszokott rendezvények idén, 2018-ban is megrendezésre kerülnek. Ezek a nemzeti ünnepekhez kapcsolódó megemlékezések, a húsvéthoz kapcsolódó Tavaszcímő Ünnep, a Sajószőlői Hungarikum Fesztivál

és Dalostalálkozó, a Gyermeknap, Falunap, Szüreti Felvonulás és Mulatság, az Idősek napja, a Mikulás-ünnepség és az Adventi gyertyagyújtások.

Ezekén túl, reményeink szerint hagyományteremtő jelleggel, idén első alkalommal szervezünk Jótékonysági Farsangi Bált, baba-mama klubot, valamint kapcsolódva az országos „Házasság Hete” rendezvénysorozathoz, előadásokat szervezünk család és házasság témakörben.

Nyár elején, Sajószőlős lengyelországi testvértelepülésének, Wielgomlyny-nek a kisiskolás korú gyermekeit látjuk vendégül, sajószőlős kiskolásokkal közös táborozást szervezünk nekik, amely során megismerhetik Észak-Magyarország természeti szépségét, egymás kultúráját, és barátságot köthetnek. Élő, baráti, országghatárokat és nyelvi nehézségeket leküzdő kapcsolatot szeretnénk ezzel kiépíteni.

Egy új kezdeményezés a Községi Házban a Szívességcseré program, amelynek célja szívességek adása és elfogadása. Várjuk olyan magánszemélyek, közösségek, baráti társaságok jelentkezését, akik szeretnék másoknak segíteni, vagy segítséget kérnek.

Örömmel látjuk, hogy az eddig megvalósult rendezvényeken sokan, egyre többen vettek részt, és bízunk benne, hogy ez az idén is így lesz. Ezúton szeretném megköszönni a község civil szervezeteinek támogatását és segítségét, amelyeket a 2017-es rendezvényeink megvalósítása során nyújtottak.

Nagyon szeretnénk, ha 2018-ban Sajószőlődon sok kulturális esemény és közösségi program valósulna meg. Mivel a szabadidőnk tartalmas eltöltése mindenki számára mást jelent, a lakosság

ötleteit és közreműködését is várjuk, hiszen akkor tudunk igazán tartalmas rendezvényeket megvalósítani, ha ismerjük a helyi igényeket. Ennek megvitatására lakossági Fórumot tervezünk összehívni, amelyre szeretettel várunk mindenkit.

A 2018-ban tervezett programokról pontos információt a sajlóadi Községi Ház facebook-oldalán, a fényújságban és a Hirdetőkben elhelye-

zett plakátokról lehet tájékozódni.

Bízunk benne, hogy 2018-ban is sokan megtisztelnak minket azzal, hogy részt vesznek az általunk szervezett programokon!

Takácsné Gah Erzsébet
a Községi Ház megbízott vezetője

SZÍVESSÉGLÁDIKA

Tavaly decemberben egy új kezdeményezést indítottunk útjára, SzívességLÁDika névvel. A program célja, hogy a sajlóadi lakosok körében a szívesség-felajánlókat és szívességet fogadókat összehozhassuk.

Továbbra is várjuk azok jelentkezését, akik szeretnének másoknak segíteni. Várunk minden olyan felajánlást, amivel magánszemélyként, csoportként, céggént, közösségként másoknak szeretnének örömet szerezni. És várjuk azok jelentkezését is, akik segítséget, szívességet kérnek. Lehet ez bármilyen apróság, vagy nagyobb dolog is. Mind a szívesség adása, mind annak elfogadása önkéntes és ingyenes. Tegyük együtt, egymásért!

A Sajlóladi Községi Ház dolgozói személyesen vagy telefonon, e-mailben is várják a felajánlásokat és a kéréseket, és a Községi Ház hirdetőtábláján ki is függesztjük ezeket. A Facebook-on létrehoztunk egy zárt csoportot is ehhez kapcsolódóan, SzívességLÁDika néven, ahol szintén lehet szívességadást és kérést hirdetni.

VÁRJUK A JELENTKEZÉSEKET!

SAJÓLÁDI KÖZMŰVELŐDÉSI ÉS NÉPMŰVÉSZETI EGYESÜLET

JÓTÉKONYSÁGI EGYESÜLETI BÁL

2018. február 10-én megrendezésre került a Sajlóladi Közművelődési és Népművészeti Egyesület jótékonybálja.

A bál iránti hatalmas érdeklődésre és az iskola befogadó kapacitásának végességére tekintettel már a bál előtti hét közepén elfogyott minden jegyünk.

A bál kimondottan jó hangulatban telt. Az estét a Bokréta Néptáncgyűttes egy szilágysági és egy fergeteges asszonycsárdással nyitotta meg. A nyitóműsor részeként vicces halottsíratót és egy dalsokrot adtak elő a Dalkör tagjai.

A svédasztalos vacsora után hajnalig tartó mulatság vette kezdetét.

Az előkészületekben nagyon sok segítség-

get kapunk Polgármester Úrtól, Jegyző Asszonytól és az önkormányzat valamennyi dolgozójától, melyet ezúton is szeretnék nekik megköszönni.

Továbbá ezúton szeretnék köszönetet mondani egyesületünk valamennyi tagjának és a nyugdíjas klubnak az aktív közreműködéséért.

Végül szeretnék megköszönni a rengeteg tombola felajánlást is.

A jótékonybálunk célja, hogy a bevételének egy részéből a sajlóadi gyerekek nyári táboroztatását támogassuk, melynek során a testvértelepülésünkben (Wielgomlyn-ből) érkező gyermekekkel együtt Mezőkövesden tölthetnek reményeink szerint felejthetetlen napokat.

Varga-Bócsi Ágnes

(fotók a 20. oldalon)

SZÉPKORÚ KÖSZÖNTÉS

2018. január 24-én **90. születésnapja** alkalmából a Magyar Köztársaság nevében Pozbai Zoltán polgármester úr köszöntötte **Nagy Ferencnét** (szül.: Molnár Erzsébet).

A Ládi Körkép szerkesztősége is ezúton kíván neki még sok, erőben és egészségben eltöltött évet!





EMBEREK, ARCOK, HIVATÁSOK SAJÓLÁDRÓL



ÜDVÖZÖLJÜK SAJÓLÁDON!

„A megosztott öröm kettős öröm, a megosztott bánat fél bánat.” – interjú, közösségi házunk új megbízott vezetőjével...

A most következő írásom bevezetéséhez csipős, decemberi délután eseményeit idézem... Helyszín önkormányzatunk tárgyalója, melyet ezúttal különleges hangulat” ölel át”. Igen, a Ládi Körkép karácsonyi számának „megálmodása” mindig különösen szép feladat... Mindezeket túl kellemes meglepetés fogadott megbeszélésünk színhelyén: egy új szerkesztőségi tagot üdvözölhettünk körünkben.

„Takácsné Gah Erzsébet vagyok!” - mutatkozott be az első személyes találkozás alkalmával. Úgy hiszem, az ünnepi szám egyeztetésekor a jelenlévők közül mindannyian szembesülhettünk azzal, hogy Zsóka jelenlétével új színfolttal gazdagodik kulturális lapunk. Rendkívül szerény, mindig mosolygós személyével azóta már több rendezvény alkalmával is találkozhattak a kedves Olvasók!

A most következő írás beszélgetésünk magánéletéről, célokról, tervekről szóló „gyöngyszemeit” hivatott összefoglalni...

- Nemrég érkezettél közénk! Sokaknak még nem volt alkalma megismerni Téged!

Melyek azok az információk, amelyeket szívesen megosztanál a Ládi Körkép Olvasóival?

- A legfontosabbnak azt tartanám elmondani, hogy ezzel a megbízatással kicsit „hazajöttem”, hiszen általános iskolás koromban Sajópetriben laktam, és a felső tagozatban itt, Sajóladón jártam iskolába. A Miskolci Egyetemen egészségügyi szervezőként, majd Budapesten rendezvényszervezőként, mediátorként, esélyegyenlőségi referensként végeztem. Évekig egy egyesület elnökeként egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokat, programokat, a Miskolci Egyetemen pedig képzéseket szerveztem. Nagyszüleim is itt éltek, Ládón. Nagy örömmel fogadtam el ezt a rendezvényszervezői feladatot, mert mélyen elhivatott vagyok ebben a feladatban: hiszem, hogy az emberi kapcsolatok és a szabadidő tartalmas eltöltése a legfontosabb az életünkben, és a közösségi élet szervezésével ebben sokat tudok segíteni. Családban élek, a férjemmel és két fiunkkal. Az egészséges és természetes életmód híve vagyok.



- Melyek voltak azok az érvek, amelyek arra sarkalltak, hogy megpályázd a most betöltött állást?

- Kihívás, hogy egy egész településnek, és 3000 fős lakosságának kulturális, szabadidőprogramja az én felelősségem, Nagyon megtisztelő a bizalom, amit megszavaztak nekem a megbízatással. Jó érzés volt visszajönni, találkozni régi ismerősökkel, felidézni a régi emlékeket, és bízom benne, hogy azok a közösségi élmények, amik az én közreműködésemmel jönnek itt létre, később olyan szép emlékként maradnak majd meg az emberekben, mint amilyen jó emlékeim nekem vannak az itt töltött gyermekkoromból. Számomra már magának az épületnek a neve is szimpatikus, hogy „Közösségi” Ház, nem kultúrház, mint máshol, hanem a közösségért létező tér.

- Szerinted melyek azok a kompetenciák, amelyekkel egy közösségi ház vezetőjének feltétlenül rendelkeznie kell manapság?

- Sok ilyen van, például szervezőképesség, együttműködési készség és hajlandóság, globális látásmód, rugalmasság, problémamegoldó készség, átlátni és időrendbe, fontossági sorrendbe helyezni a teendőket, hiszen sok-sok feladat fut párhuzamosan, anyagilag átlátni helyzeteket, tervezni és időnként hagyni, hogy a tervek módosulhassanak.

- Melyek voltak a közösségi ház vezetőjeként az első benyomások községünkről, az itt élő emberekről?

- Az első benyomás a „visszajövetel” miatt végül is nem az első volt. A már meglévő baráti társaságok, közösségek részéről nyitottságot és segítőkészséget tapasztaltam, és ez nagyon jól esett. A rendezvényeken résztvevő emberektől is pozitív visszajelzéseket kaptam. Jó látni a már meglévő,

összetartó kis közösségeket, a dalkörösöket, táncosokat, polgárőröket, a nyugdíjas klub tagjait, és hálás vagyok nekik a sok-sok segítségért, amit eddig is kaptam. A munkatársaim hozzám és munkához való hozzáállását is nagyon köszönöm.

- E rövid idő távlatából hogyan látod Sajólád kulturális életét?

- Van egy kis létszámú „mag”, akik szinte minden rendezvényt látogatnak. Összeszokott kis közösségek is vannak, és ők aktívan részt is vesznek a közösségi megmozdulásokban, már az előkészületekben is és fellépéseikkel is. Ami furcsa nekem, hogy például a könyvtárnak nagyon alacsony a kihasználtsága, annak ellenére, hogy ingyenesen látogatható.

- Szerinted milyen küldetése lehet vagy kell, hogy legyen napjainkban egy vidéki közösségi ház vezetőjének?

- Azt gondolom, hogy az én feladatom a lakosság szabadidejét színesebbé tenni, megteremteni a kulturált szórakozás feltételeit, lehetőséget teremteni a közösségi életre, közösségeket építeni, és hogy a televízió, számítógép, virtuális kapcsolatok helyett az igazi emberi kapcsolatokat tegyük jobbbá.

- A jövőben szerinted milyen tényezők befolyásolhatják vagy kell, hogy befolyásolják mindennapi munkád?

- A munkámat a rendezvények anyagi keretein túl a közösség igényei és aktivitása tudja legerősebben befolyásolni, hiszen szeretnék mindenkinek számára érdekes, szórakoztató programokat megvalósítani. Ehhez viszont szükséges a vissza-

jelzés, amiből leszűrhetem, milyen programokra van igény. Visszajelzés lehet az is, hogy mennyien vesznek részt a rendezvényeken, de az is, ha elmondják, mit szeretnének.

- A közösségi ház vezetőjeként milyen célok, tervek fogalmazódnak meg Benned a jövőre nézve? Hogyan látod 5 év múlva Sajólád kulturális életét?

- Szeretnék minél igényesebb, színvonalasabb rendezvényeket szervezni, amiken reményeim szerint a lakosság örömmel részt vesz, és nem csak nézőként, hanem egy-egy kisebb közösség tagjaként. 5 év múlva egy színes, nyüzsgő, eseményekkel teli, élhető községet látok magam előtt. Szeretném, ha feltámadna az emberekben az igény kis közösségek létrehozására és a szabadidő tartalmas eltöltésére együtt.

- Melyek lennének azok a visszajelzések, amelyeknek munkáddal kapcsolatosan évek múltán igazán, őszinte meglepéssel tudnál örülni?

- Pozitív visszajelzés a lakosság részéről, ha az általunk szervezett programokon jelen vannak. Ha megbeszéljük, hogy milyen típusú programokra nyitottak. Ha sok-sok kis közösség tevékenykedik együtt minden korosztályból. Ha pezseg a kulturális élet, és szeretnek itt lakni az emberek.

Bízunk benne, hogy megfogalmazott terveid, céljaid mihamarabb valósággá válnak! Kíváunk munkádhoz sok sikert!

Köszönöm az interjút!

Szendrei Csilla



OKOSKODUNK! - INFORMATIKAI ROVAT



Ezen rovat célja, hogy a kezdő vagy éppen a felhasználói szintet alig elérő, számítógép és egyéb multimédiás eszközöket használó embereknek segítsünk, ebben a rohamosan fejlődő digitális világban az alapvető 1x1-ben.

Tematikát tekintve szeretném felborítani az általánosságot, és a legfontosabb biztonsági problémákat okozó tényezőket előre sorolni.

Legelőször az elektronikus levelezés, közösségi oldal „like”-old/oszd meg híreiről és az ezekben rejlő veszélyekről szeretnék írni.

Spam: Azon levelek összessége, amit nem mi kértünk és számunkra érdektelen információt tartalmaz. Például tömegesen küldött hirdetés, vagy ha kapunk az amerikai nagybácsitól „Joe”-tól egy levelet és tudjuk hogy nincs „Joe” bácsi-

kánk Amerikában, esetleg épp megnyertük az európai lottó főnyereményt, holott nem is lottózunk, az valószínűleg egy spam.

A levelező rendszereknek (gmail, yahoo, vipmail, stb.) nem minden esetben sikerül a spamot spamnak titulálni. Ezért gondoljuk át, mit nyitunk meg, attól függetlenül, hogy esetleg nem a spam mappába került. Jobb esetben egy sima spamot kapunk, rosszabb esetben vírust vagy kémprogramot tartalmazó levelet. Megnyitás nélkül azonnal töröljük, a csatolmányokat semmi képp ne nyissuk meg!

A közösségi oldalak álhírei, „like” vadászat és oszd meg hogy lásd a tartalmat: Ha olvastunk egy ismerős által közzétett hírt egy közösségi oldalon és csak úgy tudjuk megnyitni, hogy

„like”-olás vagy csak megosztás után látható a cikk, annak a hitelessége kb. a 0-val egyenlő.

Mint a spamoknál, ha ilyenekkel találkozunk – még ha a jó szomszéd is osztotta meg – felejtsük el a „like” és a „megosztás” gombokat. Ugyanúgy mint a spamnál, vírust vagy kémprogramot tartalmazhat.

Az előbb leírt esetek figyelmen kívül hagyása, a következő veszélyekkel járhat: Olyan vírusok vagy kémprogramok települhetnek a számítógépünkre, telefonunkra vagy egyéb elektronikus eszközünkre, amelyek tönkre teszik az eszközt fizikálisan vagy a digitálisan (pl.: ké-

pek), hozzáférnek az eszközön tárolt adatokhoz, hozzáférnek az eszköz erőforrásaihoz az összes bevitt betűt elküldik egy felhasználónak, aki vis-szaélhet ezekkel az adatokkal.

Hol? Bárhol. Miket keresnek? Pl.: online banki adatok, mikrofon és webkamera hozzáférés. Az is lehet, hogy egy adathalász oldalra irányít ami kinézetre teljesen megegyezik az eredetivel, viszont csak az adatainkat kéri, amivel a jövőben szintén vissza tudnak élni.

Czaga László



EGÉSZSÉG ÉS ÉLETMÓD



Téli vitaminpótlás

A vitaminok nélkülözhetetlenek az egészség fenntartásához, ezért a szükséges mennyiséget a téli időszakban is biztosítani kell a szervezet számára.

Mivel a hidegebb, párás időszak számos vírus terjedéséhez kedvez, a megterhelt immunrendszer vitaminszükséglete is megemelkedik.

A téli hónapok során az immunrendszer erősítése a légúti fertőzések megelőzése érdekében megfelelő mennyiségű antioxidáns hatású C-vitamin fogyasztása javasolt. A C-vitamin egy vízben oldódó vitaminfajta, ami ennek köszönhetően nem raktározódik és halmozódik a célszövetben, hanem a vizelettel és a széklettel kiürül a szervezetből. Túl magas dózis bevétele esetén a felesleg távozik. A kutatók a mai napig nem jutottak közös állpontra arra vonatkozóan, hogy mekkora adag C-vitamin bevétele az ideális. A napi mennyiség egyéntől függően változó lehet. például érdemes lehet megnövelni a dózist dohányzás, stressz, betegség vagy antibiotikum szedése esetén. Megoldást jelenthetnek a retard C-vitamin készítmények, ezek hatása nyújtott és fokozatosan szívódnak fel, elkerülve ezzel, hogy felesleg keletkezzen.

A felsorolást mindenképp a D-vitaminnak folytatnám. Nyáron napi 20 perc szabadban tartózkodás fedezi egy egészséges ember D-vitamin szükségletét. A téli naphiányos időszakban azonban nem jutunk hozzá kellő mértékben. A magyar lakosság nagyjából 70%-a D-vitamin hiányban szenved.

A megfelelő D-vitamin szint fenntartása azért nagyon fontos, mert ez a zsírban oldódó, hormonhatású vitamin elengedhetetlen szerepet

játszik a csontképzésben. Érdemes K2-vitaminnal kombinációban szedni, mert így tudja hatékonyan biztosítani a csontok egészségét. A különféle vitaminkészítmények mellett magas D-vitamin tartalma van a gombának, tojásnak, zöld leveles zöldségeknek és a mandulának.

Érdemes megemlíteni a B1-vitmaint. Az idegrendszerre gyakorolt kedvező hatása révén segít a betegség, a stressz, a téli depresszió leküzdésében. Nagyobb mennyiségben van jelen olajos magvakban, csirke- és sertéshúsban.

Fontos pótolni a B6-vitaint is, mivel gyorsan kiürül a szervezetből. A hideg időszakban tapasztalható megnövekedett hajhullás ellen kiváló. Máj, tejtermékek, hüvelyesek, tojás, kukorica fogyasztásával pótolható.

Az A-vitamin elengedhetetlen a megfelelő látáshoz, ami az őszi-téli időszakban kifejezetten előnyös. A napsütéses órák számának csökkenése nemcsak az idegrendszerünket, de látásunkat is megterheli. Kevesebbet mozdulunk ki, többet tévézünk, számítógépezünk vagy olvasunk, gyakrabban vezetünk szürkületben. Ezért fokozott szükségünk lehet az A-vitaminra.

Az immunrendszer és a bőr is meghálálja az E-vitaint, főként gyulladáscsökkentő hatása miatt.

A téli időszakban ráadásul nemcsak a vitaminok, hanem ásványi anyagokra és nyomelemekre is szükség van.

Az immunrendszer működésében fontos szerepet játszik a magnézium, mely csökkenti a stressz káros hatásait, a depressziót és az izomfeszültséget. A szelén nélkülözhetetlen az idegrendszer és az idegsejtek működéséhez. Kiváló magnéziumforrás a banán, a halak és az olajos magvak. Szelénhez brokkoliból, narancsból, húsokból, bel-

sőségekből is hozzájuthat a szervezetünk.

A jódról sem szabad megfeledkezni, hisz pajzsmirigyhormonok működéséhez nélkülözhetetlen, így fontos szerepe van az anyagcsere, a növekedés és az idegrendszer működésének szabályozásában. Jódhoz tengeri állatok fogyasztásával, jódozott só vagy jódtartalmú táplálék kiegészítőkkel juthatunk. Hiányában elhízás, depresszió, érrendszeri elváltozások léphetnek fel. Folyamatosan semmi értelme nincs vitaminokat szednünk, de télen amikor kevesebb vitamindús táplálékot fogyasztunk, és emiatt gyengébb az immunrendszerünk, sokat javíthat a helyzeten egy-egy vitaminkúra.

Fontos szem előtt tartani, hogy egyes hatóanyagok így például a szelén vagy az A-vitamin esetén nagyon fontos a maximális dózis betartása, mert egyes vitaminokat akár túladagolhatunk. Mindig figyeljük a készítmények címkéjén feltüntetett tápanyagok (vitamin és ásványi anyag)

ajánlott napi beviteli értékére. Lehetőleg az életkorunknak, nemünknek, fizikai aktivitásunknak megfelelően válasszunk étrendkiegészítőt.

Célszerű inkább a kombinált vitamin és ásványi anyag készítmények mellett dönteni, hisz ezek a megfelelő arányban tartalmazzák a szükséges összetevőket. A vitaminkészítmények szedését általában kúraszerűen javasolják.

A maximális hasznosulásért, vagyis a zsírban (A, D, E, K) és vízben oldódó (B, C) vitaminok megfelelő felszívódása érdekében érdemesebb étkezés közben vagy közvetlenül étkezés után bevenni az étrendkiegészítőket. Ez lehet a reggeli étkezés, így a nap során folyamatos a felszívódás.

A multivitaminok szedése mellett is törekedjünk az egészséges, kiegyensúlyozott étkezésre.

Pásztorné dr. Bialkó Zsuzsanna
gyógyszerész

VITAMIN SAROK



Céklás-almás energiaital

A cékla igazi téli vitaminbomba, de nyersen sokan idegenkednek tőle. A leve azonban, más zöldségekkel és gyümölcsökkel keverve, nagyon finom, főleg, ha almát is teszünk hozzá.

Két almához egy cékla levét keverjük, adjunk hozzá két sárgarépa levét is, és egy jó pohárnyi vízzel hígítsuk fel. Ízlés szerint fűszerezhetjük egy csipet fajéjjal.

Pár korty is feltölt bennünket energiával, vassal, folsavval, A-, C-, B1- és B6- vitaminnal.

FELSŐZSOLCAI KÖZPONTI SÜRGŐSSÉGI ORVOSI ÜGYELET

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy az érintet települések közgyűléseinek határozata alapján 2018. jan. 1-vel a Központi Sürgősségi Orvosi Ügyeletet a **KH-MEDworks Egészségügyi Oktató, Szolgáltató Kft.** működteti.

Ellátási terület: Alsózsolca, Felsőzsolca, Sajólád, Sajópetri, Onga

Cím: 3561 Felsőzsolca, Rákóczi u. 29.

Ügyeleti hívószám: 46/613-039 (A telefonhívások rögzítésre kerülnek.)

Ügyelet idő: hétköznapokon 16:00 órától - másnap 8:00-ig

hétfőgén, munkaszüneti- és ünnepnapokon: 8:00-tól másnap 8:00-ig

Ellátási területén mind felnőttek, mind gyerek számra sürgősségi ellátást biztosít, valamint felsőzsolcai telephelyén sürgősségi ambulanciát működtet.

Kérjük a lakosságot, hogy az ügyeleti ellátást kizárólag sürgősségi esetekben vegyék igénybe, azaz elsősorban friss kialakult betegségek, vagy már meglévő betegségek állapot-rosszabodása esetén, amikor az azonnali beavatkozás nélkül fennáll a tartós vagy maradandó egészségkárosodás veszélye.

Hirtelen fellépő súlyos panaszok, életveszélyes állapotok, balesetek, közterületi rosszulletek esetén a lakosság közvetlenül kérja az Országos Mentőszolgálat segítségét a 112-es segélyhívószámot.

Kérjük az ügyelethez fordulókat, hogy a gördülékeny betegellátás érdekében és törvényi előírásnak megfelelően a TAJ-kártyájukat, lakcímkártyájukat és személyi igazolványukat az ellátás igénybeviteléhez készítség elő.

Lakáson történő ellátást a 47/2004.(V.11.) ESzCsM rendelet értelmében fekvőbeteghez, sérült-höz, pihenőnapon és munkaszüneti napokon a folyamatos folyamatos gyógyszerkezelésre szoruló beteghez lehet hívni.

KH-MEDworks Kft.



A mese hatása, a mesevilág szerepe óvodáskorú gyermekeink életében

Mióta világ a világ, az emberek szívesen mesélnek egymásnak történeteket. Azzal sem áru-
lok el nagy titkot, hogy mi, felnőttek is szeretjük a
jó könyveket, érdekes témájú filmeket, amik va-
lójában a mesék bonyolultabb változatai. A mese
egyidős az emberrel, történelmi korszakok tükrö-
ződnek benne. Varázslatos a világa gyermeknek,
felnőttek egyaránt. A gyermekkorban hallott
mese jótékony hatása kihat a felnőtt korunkra. A
mai gyermekek azonban nagyon keveset mozog-
nak, gyakran ülnek le a televízió, a számítógép elé
és sűrűn nyomkodják okos telefonjaikat. Szomorú
tény, de egyre inkább elszemélytelenednek embe-
ri kapcsolataink, alakulnak ki testi és lelki beteg-
ségeink. A családnak fontos szerepe van abban,
hogy a gyerekek minél több mesét hallgassanak.
Szép gyermekkort mondhat magáénak, aki élvezi
a család együttlétét a valóságos, természetes
életfolyamatokban. Ahol a mesemondó és a mese-
hallgató együtt lélegzik, együtt örül. Ahol szeretet
közösségben-életben tartják a mesét.

Elgondolkodtató, amikor az anyaméhben
levő magzathoz beszél az anyukája és születés
után erre a hangra nyugszik meg az újszülött cse-
csemő. Az összetartozás, az életadás, a bizalmi ka-
pocs érzése leírhatatlan. Az anyai kötődést meg-
magyarázni, helyettesíteni senki más nem tudja.
Olyan lelki folyamat indul el, melyre szüksége
van a gyermeknek az egészséges fejlődéséhez.
Anyá- gyermek kapcsolat egyik legjobb fejlesztő-
je a meseolvasás. A mesélés a gyermekkel együtt
töltött minőségi idő egyik legértékesebb módja.
Pedagógusnak, szülőnek egyaránt a jó mese jó
szolgálatot nyújt, hiszen szemünk fényének lel-
ki táplálékot jelent. Gyermekeinknek a sok mese
jobb kapcsolatot eredményez a környező világgal,
bővül a szókincs, fejlődik a képzelőerő, a fantázia
és sokkal könnyebben tanul meg olvasni és írni.
Tudományosan alátámasztott tény az is, hogy na-
gyobb lesz az intelligenciaszintjük.

A gyermek figyelmét az a mese köti le,
ami szórakoztatja és kíváncsivá teszi. A fantáziáját
beindítva fejleszti a kreativitását vagy éppen fel-
használható probléma megoldásai során, viselke-
dési mintát nyújt számára. A Waldorf Iskola ala-
pítója szerint, azt a mesét szeretik leginkább, amit
mi találunk ki. Az élményadás fontossága a cél. A

ritmus, a dallam, az ismétlés segíti a gyermeket a
belső kép kialakításában. A mese a világról alko-
tott tapasztalatok feldolgozásában nagy segítség.
A testi-lelki ellazulás fontos eszköze.

Jobb a mesét szülőtől hallgatni, mint a tv-
ből, mert így a mese tempója alakítható a gyerme-
ki tempóhoz. A látott mese nem ugyanazt a célt
szolgálja, mert a külső kép megjelenésénél leáll a
gyermekben a belső feldolgozás, a belső képké-
szítés. A tv előtt egyre feszültebb és agresszívab-
bá válhat a gyermek. Ilyenkor, ha valamit nem
ért a gyermek, nem tudja megkérdezni, a tv nem
ad választ a kíváncsiságára. A vizuális élmények
nem mindig feldolgozhatók számára. Közkedvelt,
azonban a televízió Magyar népmesék sorozata,
ahol egy felnőtt meséli el a történeteket, jó a zene
és az animációk is megfelelőek. A gyermekhez a
népmesék állnak a legközelebb.

Apróságainkat ölbe véve nem csak érzelmi
tankjukat töltjük színültig, hanem mivel a szemé-
vel is tudja követni a képeket és a leírt szöveget,
rajzkészségük is jobba válik. Ezek az érzelmi ha-
tások egy életre elkísérnek. Igazi hatása az élőszó
erejének van és fontosak a mesélésnél a gesztusok,
a mimika és a testtartás is. A koruknak megfele-
lő mesét kell mesélnünk. Három éves korára már
tud differenciálni, különbséget tenni a jó és a rossz
között. Előtte azonban érdemes rímekbe faragott,
rövid meséket mondani nekik (kedvelt körökben
a háziállatok világa). A mesékben ugyanaz a szél-
sőség uralkodik, mint a gyermeki gondolkodás-
ban: minden ember jó vagy rossz- nincs átmenet.
Egy óvodásnál például az a fontos, ami érzelmileg
közel áll hozzá.

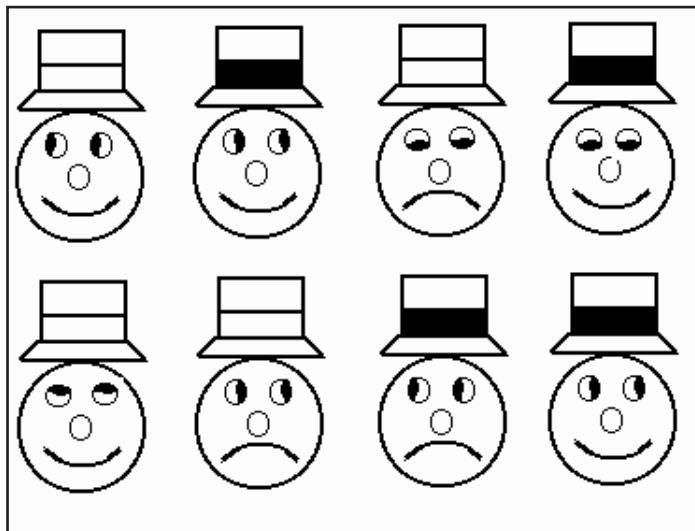
A mese alapvető erényekre tanít: jónak
lenni érdemes, a becsületes elnyeri jutalmát, a
kitartás mindig célhoz ér, stb. A mese gyógyír, a
mese játék, a mese csoda, a mese hit, a mese lé-
lek..."Mosoly mindenki lelkére!"

Bugyinóné
Ronyecz Ágnes



KÖLYÖK FEJTÖRŐK

A nyolc bohóc közül kettő egyforma. Találd meg és karikázd be melyik az a kettő!



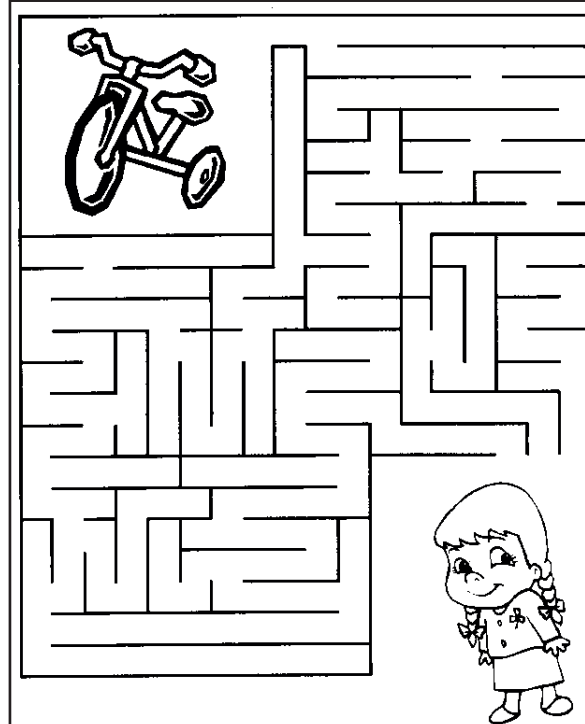
MESE SAROK

Lázás Ervin: A Kék meg a Sárga

Egyszer egy festékpötty – egy kék meg egy sárga – egymás mellé esett a papírra. Egészen közel, a szélük összeért.

- Nem menne egy kicsit távolabb? - mondta ingerülten a Kék.
- Menjen maga - válaszolta a Sárga - s különben is, talán köszönne!
- Még hogy én köszönjek? Egy Sárgának?! - morgott fitymálóan a Kék, és bizonyára lebiggyesztette volna a szája szélét, ha lett volna neki.
- Talán csak nem azt akarja mondani, hogy nekem kellene előre köszönnöm?
- De azt. Ha nem látná, én Kék vagyok!
- Engedje meg, hogy föl kacagjak - mondta gúnyosan a Sárga - hiszen maga a legközöséesebb szín a világon, nem is lehet egy napon említeni velem... és legyen szíves, ne könyököljön az oldalamba!
- Először is, maga könyököl az én oldalamba, másodszor pedig én színezem az eget, a tengert, a vizeket, a legszebb virágok kékek, és az emberi szemek közül is a kékek a legszebbek. Képzeld el egy sárga szemű embert... brr... vagy sárga vizet!
- Mégiscsak túlzás! Még hogy a kék virágok a legszebbek! Látott már maga kankalint? Meg őszi erdőt? Maga túl mohó. Beszínezi az egész eget meg a tengert, csupa kék mindenütt. Unalmas. Én mértéktartó vagyok, sohasem válok unalmassá... Kérem, ez mégiscsak disznóság, most már egészen belém mászik...
- De a Sárgának nem volt ideje befejezni a mondatot, mert a két festékpötty összefolyt. A kisfiú, akinek az ecsetjéről lehullottak, meglátta őket és így szólt:
- Nicsak, milyen szép zöld pötty!

Segíts megtalálni Julinak az utat a bringájához!



Ezt a testrészekhez kapcsolódó mondókát a kisebb babák is biztosan kacagva fogják hallgatni, miközben mondd és mutasd a szöveg szerinti testrészeket.

A nagyobb gyerekekkel már együtt mondókázhattok és így mutatva a testrészekre, tanulva játszhattok és kacaghattok együtt.

Sűrű erdő,
(lassan összekócoljuk a haját)
Kopasz mező,
(végigsimítunk a homlokán)
Pillogója,
(mutatjuk a szemét)
Szuszogója,
(érintjük az orrát)
Tátogója,
(érintjük a száját)
Ez itt meg a csiklandója!
(megcsiklandozzuk a hasát)

Az óvodák életében minden évben ebben az időszakban a legfontosabb feladat az iskola-érettség megállapítása. A gyermekek óvodai nevelésének három-négy éves folyamatában közvetlen célunk, hogy a szükséges készségek és képességek kialakítása által az óvodáskor végére rendelkezzenek az iskolai feladatok teljesítéséhez szükséges tulajdonságokkal.

Az iskolaérettség azt jelenti, hogy a gyermekek személyiségük fejlettsége alapján képessé válnak arra, hogy az iskola másféle szokás- és elvárás rendszerében eredményesen beilleszkedjenek és megfelelő szinten teljesítsék azt.

Tudjuk, hogy minden gyermek más-más úton jut el ehhez az időszakhoz. Mi megpróbáljuk azonos mederbe terelni ismereteiket, de ez az út és az úton való haladás tempója mindegyikükénél egyéni. Az óvodai nevelés programja előírja számunkra, hogy milyen követelményszinteket kell figyelembe venni tevékenységeink anyagának tervezéséhez. Ma már nem lehet elsődleges cél, az ismeretek átadása. Sokkal fontosabb az iskolai tananyag elsajátítására való képességek fejlesztése: az ismereteket úgy adjuk át, hogy azokat képes legyen a gyermek megváltozott helyzetben is a körülményeknek megfelelően alkalmazni. Hangsúlyozzuk a tapasztalati úton szerzett ismeret-szerzést.

Az iskolaérettség az jelenti, hogy a gyermek testileg, szellemileg, és szociális téren is érett. Fontosnak tartjuk:

- a szándékos figyelem fokozatos fejlesztését, hogy kialakuljon az órákon a figyelni akarás képessége
- az értelmi képességek, ismeretek megszerzését
- hogy a közösségi tevékenységek által legyenek aktív részesei a körülöttük zajló eseményeknek, mondják el bátran véleményüket, tudjanak kapcsolatokat, barátságokat kialakítani

Arra törekszünk, hogy a gyermekek elérjék a szociális érettségnek azt a fokát, ahol már kialakult a közösségben élés, a tevékenykedés igénye és a beilleszkedni tudás képessége is. A szociális érettség szempontjából az érzelmi kiegyensúlyozottság, az együttműködési képesség az óvónővel és a társaival szintén rendkívül fontos. A felnőtt irányításának elfogadása, vagy el nem fogadása is jelzi, hogy a gyermek szociális érettség milyen szintjén áll. Az érzelmi-akaratú életben a kiegyensúlyozottság követelmény. Képesnek kell lennie a gyermeknek arra, hogy a szélsőséges megnyilvánulásoktól visszatartsa magát. Akaratú téren a fegyelmezettség bizonyos fokát el kell érniük a

gyermekeknek. Az aktivitást nem szabad fegyelmezetlenségig eltúlozni. A munkaérettség képessége a közösségben végzett munka is a szociális érettség fontos eleme. A gyermek tehát akkor iskolaérett, ha megvan benne a képesség a korának megfelelő feladatok rendszeres végzésére egyedül és csoportban is.

Sajnos a szülők a mai rohanó élettempó mellett nem igen igénylik a gyermekektől az otthoni munkavégzést. Pedig az óvodai szokás- és szabály rendszer kialakítása is sokkal eredményesebb, ha folytatása van otthon is. (önálló öltözködés, étkezés, terítés stb.)

Nagy figyelmet fordítunk az anyanyelvi nevelésre. Minden tevékenységen előtérbe helyezzük a beszéd fejlesztését, a mondatokban történő válaszadást.

Az iskolaérett gyermek környezete iránt érdeklődő, mivel ez a tanulás egyik fő motívuma. Képes 15-20 percig tartó akaratlagos figyelemre, a tárgyak, jelenségek lényeges jegyeinek megkülönböztetésére. Fontos a lényeglátás, annak felismerése, hogy az egész részekből áll, részekre bontható, hiszen ez jelentős szerepet játszik az írás-olvasás tanulásában és a számfogalom kialakításában.

A 2013-tól hatályos törvény szó szerint azt mondja ki, hogy „a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a hatodik életévét betölti, legkésőbb az azt követő évben tankötelessé válik” – tehát a gyermekek beiskolázása fejlettségük alapján történik. Számunkra a gyermekek mindenek felett álló érdeke az elsődleges.

A tankötelezettségi törvény módot nyújt arra, hogy a gyermekek fejlődési tempójuk egyéni jellemzőinek figyelembevételével „megbélyegzés” nélkül maradhassanak az óvodában. A gyermekek nagy többségét egyáltalán nem zavarja, ha még egy évig óvodások maradnak, ez alatt az idő alatt fizikailag felzárkóznak társaikhoz, értelmi képességeik, kapcsolatteremtő készségük jó ütemben fejlődik. Előnyre tesztnek szert, hiszen így nem szembesülnek azzal a nehézséggel, hogy egy évvel idősebb osztálytársaik lesznek akár a középiskolás éveikben is.

„A gyerekeket nem kell felkészíteni az iskolára, az iskolának kell(ene) tudnia, hogy hozzá még óvodás megy aki majd a következő egy-két-három évben válik igazán iskolaéretté és nem is úgy hogy az okosak előbb és a „buták” később, hanem esetleg éppen fordítva.”

Vekerdy Tamás

Bartók Jánosné
óvodavezető

PROGRAMAJÁNLÓ

Dátum	Program	Helyszín
2018. március 15.	Ünnepi megemlékezés	Sajólád, Polgármesteri Hivatal előtti tér
2018. március 24.	Tavaszcímő Ünnepség	Sajólád, Polgármesteri Hivatal előtti tér
2018. április 21.	Sajóládi Hungarikum Fesztivál és Dalostalálkozó	Sajólád, Piac tér
2018. március 3.	A Vadvilág Világnapja a Miskolci Állatkertben	Miskolc - Csanyikvölgy, Miskolci Állatkert és Kultúrpark
2018. március 3-4.	36. Miskolci Nemzetközi Ásványfesztivál	Miskolc, Miskolci Egyetem
2018. március 3-4.	Játékos Lovagi Hétfőpróba	Miskolc, Diósgyőri vár
2018. március 4.	Régiszevasár	Miskolc, Széchenyi utca
2018. március 10.	Halász Judit: Csiribiri koncert	Miskolc, Művészetek Háza
2018. március 10-11.	Fegyvermustra	Miskolc, Diósgyőri vár
2018. március 12.	Magyar Állami Népi Együttös - Verbunkos	Miskolc, Művészetek Háza
2018. március 16.	Rendhagyó Viselettörténet	Miskolc, Diósgyőri vár
2018. március 17.	Középkori betűvetés	Miskolc, Diósgyőri vár
2018. március 25.	Ciróka Babakonzert	Miskolc, Művészetek Háza
2018. április 1.	Régiszevasár	Miskolc, Széchenyi utca
2018. április 1-2.	Húsvét a Diósgyőri várban	Miskolc, Diósgyőri vár
2018. április 2.	Regionális Díjugrató Verseny	Miskolc, Lovagi Tornák Tere
2018. április 14-15.	I. Gömöri Kolbászfesztivál	Kazincbarcika
2018. április 28.	Titokzatos éjszaka a Diósgyőri várban	Miskolc, Diósgyőri vár

Nőnap köszöntő

Mire is mennénk mi, férfiak nélkülük? A feleség, a társ, az édesanya, nagymama, a kolléganő nélkül. Isten nem véletlenül adott nőt a férfi mellé. Nélkülük nem csak a magány szorongató érzését kellene megtapasztalnunk, de életünk, munkánk is féllábú székként csuklana össze. Egymás nélkül gyengék, erőtlenekek vagyunk. Nőnap alkalmából férfi társai nevében is köszönetem szeretném kifejezni minden Nőnek azért, hogy támaszai, bearanyozói mindennapjainknak. Adjon e nap üzenete erőt számukra az év minden napján!

**Isten éltesse minden
kedves Hölgyet!**


Tállai András
országgyűlési képviselő



Sajóládi Közművelődési és
Népművészeti Egyesület jótekonysági bálja
2018. február 10.

