



DERECSKEI HÍREK

DERECSKE VÁROS HAVONTA MEGJELENŐ KÖZÉLETI LAPJA

WWW.DERECSKE.HU

XXIX. ÉVFOLYAM

2019. AUGUSZTUS

„Akit becsületből itten tarisznyáltak, azt egykönnyen nem fogja a világ pizska, mert itt még a sár is tiszta.”

SÁRI ANDREA

2001. augusztus 20-án a város két temploma között kialakított dísztéren lett felavatva Szent István király szobra, a Millenniumi események részeként. István király egyik kezében kardot, másik kezében országalma helyett egy templomot tart. A szobor életnagyságú, s egy 60 cm magas talapzaton áll.

Megszerettük ezt a szobrot. A város meghatározó pontja, s immár nagykorú is lett.

18 éve, hogy vigyázza Derecskét.

18 év. Egy gyerek épp ennyi idő alatt válik felnőtté, s bizonyos tekintetben Derecskével is ez történt az elmúlt majd két évtizedben. Visszaszerezte járási szerepét, valódi várossá vált, ahol számít az értékek megőrzése, a kultúra, a hagyományok ápolása. Nagyszerű kisvárossá nőtte ki magát. Fejlődött küllemében, gazdaságában és kultúrájában, múltját megőrizve, jó hírét teremtve ország-szerte, de a világ más pontjain is bizonyítva az összefogást, szorgalmat, tehetséget, munkaszeretetet.

Idelátogató más nemzetek fiai, elszármazott földijeink hazatérve elismerően szólnak, nyilatkoznak városunkról.

Gazdasági fejlődésünk, kulturális életünk sokszínűsége, sportsikereink, külföldi testvérvárosi kapcsolataink, a derecskei mentalitás, a dicső múlt és a hagyományok tisztelete és őrzése olyan értékek, melyeket csak rossz szándékkal lehet semmisnek tekinteni.

S az eljövendő esztendőök ugyanilyen meghatározóak lesznek a város életében. Tovább kell építeni, gyarapítani mindazt, aminek az előző időszakban leraktuk az alapjait, s megőrizni az értékeinket.

(folytatás a 2. oldalon)



(Folytatás az 1. oldalról)

Talán ez lesz a legnehezebb.

Hiszen 2001-ben még nem gondolta volna senki, de mára tény, veszályba került Európa, s ezen belül a mi ezeréves magyarságunk is.

A magyar nép mindig befogadó volt. Most is. Ha tisztelettel kopognak ajtónkon, segítünk a szükségét szenvedőknek, a szomjúhozót megittatjuk, az éhezőnek kenyeret adunk. De nem cseresznyézünk egy táblól

akárral.

Ha békét, biztonságot, demokráciát, a polgári jogok európai rendjét gyermekeinkre és unokáinkra is át szeretnénk örökíteni, akkor nem vághatjuk el évszázadok során kialakult, minket definiáló, létünk alapját garantáló nemzeti összetartozásunk szálait. A nemzet nem azonos a csak határon belül élő egyénnel. A nemzetnek minden magyar ember tagja, bárhol éljen is a földgolyón.

S hogy miért aktuális most ez a gondolat?

Mert jelenünk, napjaink eseményei rettenetes próbatétel elé állítottak bennünket, s identitásunk léte forog kockán. Európa egy része elvesztette önfenntartási ösztönét. Határok nélküli világot teremtettek, és felborították ezeréves közös nemzeti teljesítményünket, egy multikulturális összeolvadt világba.

Magyarország azonban erre azt

mondta: nem. Mi őrizzük értékeinket ebben a hármasságban: Isten-haza-család.

És ez a legkevesebb, de a legtöbb is, amit tehetünk. Szeretjük otthonunkat, Derecskét, annak minden szegletét, Szent István királyunk 18 éve állított szobrával együtt, mert ahogyan Kányádi Sándor írja: „Akit becsületből itten tarisznyáltak, azt egykönnyen nem fogja a világ piszka, mert itt még a sár is tiszta.” ■



Esély Derecskén Ösztöndíjak

TISZTELT DERECSEI FIATALOK!

Derecske Város Önkormányzata ezennel kiírja 2019. évre (2019. január 1. napjától 2019. december 31. napjáig terjedő időszakra) Derecske Város Önkormányzatának az „Esély Otthon” című Önkormányzati Ösztöndíj-pályázatokat.

A felhívás hatálya a Derecske város illetékességi területén bejelentett lakóhellyel rendelkező, lakóhelyként Derecske települést választani szándékozó 18-35 éves fiatalokra (beleértve a településekről elszármazott, visszaköltöző fiatalokat, valamint a leteleplülő fiatalokat) terjed ki.

Az ösztöndíjak beadásánál és elbírálásánál a 2018. január 1. után lévő élethelyzeteket lehet figyelembe venni, amelyekre tekintettel a pályázók benyújthatják pályázatukat. A pályázati felhívásban meghatározott időszak 2019. január 1. napjától értendő.

- „A” típusú pályázatra – „Hazaköltözők támogatása” – pályázatot nyújthat be, minden 18 és 35 év közötti magyar állampolgár, aki vállalja, hogy – a pályázati felhívásban meghatározott időszakban – a pályázata benyújtását követően 1 hónapon belül a településre költözik és a támogatás időszaka alatt Derecskén vagy Hajdú-Bihar megyében vállal munkát. A lakóhelyének a támogatási időszak alatt Derecskén kell lennie. A pályázó 6 hónapon keresztül havi 45.000 Ft vissza nem térítendő pénzbeli támogatásra jogosult.

- „B” típusú pályázaton – „Induló vállalkozások támogatása” – a pályázó egyszeri 100.000 Ft vissza nem térítendő pénzbeli támogatást igényelhet, amennyiben 18 és 35 év közötti fiatal, aki igazolja, hogy Derecskei lakóhellyel rendelkezik, illetve vállalja, hogy a településen a pályázati felhívásban meghatározott időszakban indított vállalkozással legalább 1 évig a saját foglalkoztatását biztosítja.

- „C” típusú pályázatra – „Gyermekvállalás támogatása” – azon 18-35 év közötti, derecskei lakóhellyel rendelkező fiatal pályázhat, akinek a pályázati felhívásban meghatározott időszakban született gyermeke. A pályázó egyszeri 10.000 Ft vissza nem térítendő pénzbeli támogatást igényelhet. Párok esetében a támogatást csak az egyik fél igényelheti. A gyermeknek derecskei lakóhellyel kell rendelkeznie. A támogatás gyermekként egyszeri alkalommal adható.

- „D” típusú pályázaton – „Derecskén lakó és hiányszakmában a településen elhelyezkedők támogatása” – a pályázó havi 50.000 Ft vissza nem térítendő

tendő pénzbeli támogatást igényelhet 6 hónap időszakra, amennyiben 18 és 35 év közötti fiatal, aki igazolja, hogy derecskei lakóhellyel rendelkezik, illetve a településen a felhívás évében hiányszakmában új munkaviszonyt létesít és legalább három hónapja új munkahelyén dolgozik.

A pályázati felhívás, valamint Derecske Város Önkormányzatának az „Esély Otthon” című Önkormányzati Ösztöndíjpályázatok elbírálásának szempontjairól szóló szabályzat megtekinthető: Derecskei Polgármesteri Hivatal (4130 Derecske, Köztársaság út 87.) „A” épület (földszint) előterében, valamint a www.derecske.hu honlapon.

A pályázatok benyújtásának módja és határideje:

- A pályázatok benyújtására – a megadott időszakon belül – folyamatosan van lehetőség, azonban az ösztöndíjak elbírálására a Szabályzat 4.3 pontjában meghatározott időpontokban kerül sor.
- Az ösztöndíj pályázatokat aláírva, a kötelező mellékletekkel együtt kell benyújtani: **2020. január 15. napjáig**

Derecskei Polgármesteri Hivatal (4130 Derecske, Köztársaság út 87.)

Jogi és Igazgatási Osztály

„A” épület 1. ajtó (emelet)

Pásztor Katalin szakmai vezetőhöz.

Sikeres pályázást kíván:

Derecske Város

Önkormányzata.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

VÁLASZTÁSI KÖZLEMÉNY

VARSÁNYINÉ DR. ANTAL ERZSÉBET – HELYI VÁLASZTÁSI IRODA VEZETŐJE

Ezúton tájékoztatom a Tisztelt Lakosságot, hogy Magyarország Köztársasági Elnöke a 308/2019. (VII. 26.) KE határozatával 2019. október 13. napjára (vasárnapra) tűzte ki a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek 2019. évi általános választását.

A Nemzeti Választási Bizottság ugyanerre a napra, 2019. október 13-ra tűzte ki a nemzetiségi önkormányzati képviselők 2019. évi általános választását is.

Névjegyzék

A választás kitűzését követően a központi névjegyzék alapján a Nemzeti Választási Iroda (a továbbiakban: NVI) elkészíti az elektronikus szavazóköri névjegyzéket, amelyben a választáson szavazati joggal rendelkező választópolgárok szerepelnek. Az információs önrendelkezési jog keretében bárki jogosult információt kérni arról, hogy szerepel-e a központi névjegyzékben. A betekintés jogát a magyarországi lakcímmel rendelkező polgár a lakcíme szerinti helyi választási irodában, a magyarországi lakcímmel nem rendelkező választópolgár az NVI-ben gyakorolhatja. A választópolgárnak nincs lehetősége a többi választópolgár központi névjegyzéki adataiba történő betekintésre.

A választás kitűzésétől a névjegyzék lezárásáig (2019. október 11. napja 16.00 óra) a HVI-ben bárki megtekintheti a település szavazóköri névjegyzékének adatait. A választópolgárok személyes adatainak védelme érdekében a megtekintés lehetősége csak a választópolgárok nevére és lakcímeire terjed ki, a többi személyes adat megismerésére nincs mód.

A szavazóköri névjegyzékkel kapcsolatos kérelmet 2019. augusztus 8-tól lehet benyújtani.

Értesítő

Azt a választópolgárt, aki 2019. augusztus 7-én a szavazóköri névjegyzékben szerepel, az NVI 2019. augusztus 23-ig értesítő megküldésével tájékoztatja a szavazóköri névjegyzékbe vételéről. A HVI értesítő átadásával vagy megküldésével tájékoztatja a szavazóköri névjegyzékbe történt felvételről azt a választópolgárt, aki 2019. augusztus 7-ét követően kerül a település szavazóköri névjegyzékébe.

A választópolgár – ha valamilyen okból nem kapta meg az értesítőt, vagy ha az megsemmisült vagy elveszett –, a HVI-től új értesítőt igényelhet. Az értesítő a választópolgár szavazati jogának gyakorlásával kapcsolatos alapvető információkat tartalmazza.

A választópolgár részére legkésőbb 2019. augusztus 6-án 16.00 óráig benyújtott kérelmére Braille-írással készült értesítőt küld az NVI.

A választópolgár részére legkésőbb 2019. augusztus 6-án 16.00 óráig benyújtott kérelmére könnyített tájékoztatót küld az NVI.

Szavazás

A választópolgár a választás napján a lakóhelye vagy – ha lakóhelye mellett legkésőbb a választás kitűzését megelőző 30. napig (2019. június 26.) tartózkodási helyet is létesített – bejelentett tartózkodási helye szerinti szavazókörben szavazhat a szavazóhelyiségben vagy mozgóúrnával.

A szavazóhelyiségben szavazni 2019. október 13. napján 06.00 órától 19.00 óráig lehet.

Érvényesen szavazni csak a hivatalos szavazólapon szereplő jelöltre lehet, a jelölt neve melletti körbe tollal írt, két egymást metsző vonallal. A szavazólapon a jelöltek a Helyi Választási Bizottság által kisorsolt sorrendben szerepelnek.

A 10 000 vagy ennél kevesebb lakosú település - egyéni listás választási rendszerben - egy választókerületet alkot. Az egyéni listás szavazólapon a választópolgár legfeljebb annyi jelöltre szavazhat, ahány egyéni listás mandátum kiosztható. Derecske városban megválasztható képviselők száma: 8 fő. (Érvényesen szavazni legalább 1, legfeljebb 8 jelöltre lehet.)

A polgármester választásának szavazólapján a választópolgár egy jelöltre szavazhat.

Szavazás átjelentkezéssel

Az átjelentkezésre irányuló kérelmet az a választópolgár nyújthatja be, aki 2019. június 26-án és az átjelentkezésre irányuló kérelme elbírálásakor ugyanazon tartózkodási hellyel rendelkezett, és tartózkodási helyének érvényessége legalább 2019. október 13-ig tart.

Az átjelentkezésre irányuló kérelemnek legkésőbb 2019. október 9-én 16.00 óráig kell megérkeznie a helyi választási irodához.

Az átjelentkező választópolgár

a) levélben történő vagy elektronikus azonosítás nélküli elektronikus benyújtás esetén legkésőbb 2019. október 9-én 16.00 óráig,

b) személyes vagy elektronikus azonosítást követő elektronikus benyújtás esetén legkésőbb 2019. október 11-én 16.00 óráig visszavonhatja átjelentkezési kérelmét.

A kérelemnek a választópolgár neve, születési neve, születési helye, személyi azonosítója adatokon túl tartalmaznia kell tartózkodási helyének címét. Az elektronikus azonosítással benyújtott kérelemnek elegendő a kérelmező nevét, személyi azonosítóját és tartózkodási helyének címét tartalmaznia.

Mozgóurna

A mozgóurna iránti kérelmet a szavazóköri névjegyzékben szereplő, mozgásában egészségi állapota vagy fogyatékosága, illetve fogva tartása miatt gátolt választópolgár nyújthatja be. Egyéb indokra hivatkozással a mozgóúrnával történő szavazásra nincs lehetőség, a kérelem elutasításra kerül.

A mozgóurna iránti kérelmet

a) a helyi választási irodához

aa) levélben vagy elektronikus azonosítás nélkül elektronikus úton legkésőbb 2019. október 9-én 16.00 óráig,

ab) személyesen vagy elektronikus azonosítással elektronikus úton legkésőbb 2019. október 11-én 16.00 óráig, vagy

ac) 2019. október 11-én 16.00 órát követően elektronikus azonosítással elektronikus úton legkésőbb 2019. október 13-án 12.00 óráig,

b) az illetékes szavazatszámáláló bizottsághoz meghatalmazott útján vagy meghatalmazással nem rendelkező személy általi kézbesítésével (borítékban) 2019. október 13-án, legkésőbb 12.00 óráig lehet benyújtani.

A meghatalmazott útján benyújtott mozgóurna iránti kérelem esetében a kérelmet a meghatalmazott írja alá, és ahhoz a közokiratba vagy teljes bizonyító erejű magánokiratba foglalt meghatalmazást is csatolni kell.

Fogyatékosággal élő választópolgár által igényelt segítség

Azt a választópolgárt, aki legkésőbb 2019. október 9-én 16.00 óráig kérte, hogy akadálymentes szavazóhelyiségben szavazhasson, és akinek a lakcíme szerint kijelölt szavazóhelyiség nem akadálymentes, a helyi választási iroda a lakcíme szerinti szavazóhelyiséggel azonos településen és választókerületben lévő, akadálymentes szavazóhelyiséggel rendelkező szavazókör névjegyzékébe teszi át.

Szavazókörök Derecske Városban

Szavazókör száma	Szavazókör megnevezése	Szavazókör címe
1.	Petőfi Mezőgazdasági Kft	Derecske, Malom utca 9.
2.	Bocskai István Általános Iskola*	Derecske, Szováti út 2.
3.	Polgármesteri Hivatal*	Derecske, Köztársaság út 87.
4.	Mese-Vár Óvoda*	Derecske, Kinizsi utca 3.
5.	Mese-Vár Óvoda*	Derecske, Kinizsi utca 3.
6.	I. Rákóczi György Gimnázium*	Derecske, Lengyel utca 1.
7.	Család- és Gyermekejóléti Kp.*	Derecske, Köztársaság út 86.
8.	Irodaépület, volt óvoda*	Derecske, Damjanich utca 5/a.

*Akadálymentesen megközelíthető szavazókör

Itt hívom fel a választópolgárok figyelmét arra, hogy a 6. és a 7. számú szavazókörök szavazóhelyiségeinek korábbi címe megváltozott.

A szavazókörök felülvizsgálatáról rendelkező 1/2019. (VII. 11.) HVI határozat értelmében:

-a 6. számú, korábban a Művelődési Központban (Derecske, Köztársaság út 107.) kialakított **szavazókör szavazóhelyiségének új címe: I. Rákóczi György Gimnázium Derecske, Lengyel u. 1. szám,**

-a 7. számú, korábban a Művelődési Központban (Derecske, Köztársaság út 107.) kialakított **szavazókör szavazóhelyiségének új címe: Család- és Gyermekejóléti Kp. Derecske, Köztársaság út 86. szám.**

Nemzetiségi önkormányzati képviselők választása

A Nemzeti Választási Bizottság (a továbbiakban: NVB) a 183/2019. számú, 2019. július 30-án meghozott határozatában Derecske Városban a roma települési nemzetiségi önkormányzati képviselők választását tűzte ki. A kitűzött települési nemzetiségi önkormányzati képviselők választását akkor lehet megtartani, ha legalább annyi jelölt van, mint a megválasztható képviselők száma. Az NVB határozata szerint Derecske Városban a települési nemzetiségi önkormányzati jelölt állításához szükséges ajánlások száma 5, a megválasztható nemzetiségi önkormányzati képviselők száma 3.

A nemzetiségi szavazóköri névjegyzékbe azt a választópolgárt kell felvenni, aki legkésőbb 2019. szeptember 27-én 16.00 óráig benyújtott kérelme alapján szerepel nemzetiségi választópolgárként a központi névjegyzékben.

Nemzetiségi szavazáshoz a korábbiaktól eltérően nem áll rendelkezésre külön szavazóhelyiség, a választópolgár szavazatát a lakóhelye vagy átjelentkezéssel történő szavazás esetében a tartózkodási helye szerinti szavazókör szavazóhelyiségében adhatja le.

A választással kapcsolatos információk a www.valasztas.hu honlapon, illetőleg helyi információk a Derecske Város hivatalos honlapján: www.derecske.hu/Választás rovatban olvashatók.

A kérelmek benyújtásához szükséges formanyomtatványok letölthetők a www.valasztas.hu, valamint a www.derecske.hu honlapról, illetve beszerezhetők a Derecske Város Helyi Választási Iroda Derecske, Köztársaság út 87. szám alatti „B” épület 3. számú irodájában.

Választással kapcsolatos kérdéseikkel forduljanak bizalommal a Derecske Város Helyi Választási Irodához, melynek elérhetőségei az alábbiak:

Derecske Város Helyi Választási Iroda Vezetője:

Varsányiné dr. Antal Erzsébet jegyző

Derecske Város Helyi Választási Iroda elérhetőségére vonatkozó adatok:

címe: **4130 Derecske, Köztársaság út 87.**

telefonszáma: **+36(54)410-078, fax száma: +36(54)548-089**

e-mail címe: **titkarsag@derecske.hu**

Egy dinamikusan fejlődő derecskei vállalkozás élén...

■ FENYVES-ERDEI ANETT

Óvoda- és iskolabútorokat, de napjainkban irodai és lakossági bútorelemeket is gyárt a Kiss-Iskolabútor Kft. derecskei telephelyén. A cég csaknem 15 éves tapasztalattal rendelkezik, így a hazai iskolabútor-gyártás egyik meghatározó szereplőjévé vált. A kft. ügyvezető igazgatója Kiss Gyula 1975. szeptember 12-én született Debrecenben. Elmondása szerint nagyszerű gyermekkorra volt Derecskén. Két gyermek édesapja, feleségével családi vállalkozás-ként működtetik a kft-t.



Kiss Gyula tanulmányait a József Attila Általános Iskolában kezdte, az ott eltöltött évekre, kedves tanítóira, osztálytársaira mai napig szívesen, jó szívvel emlékszik vissza. Ezt követően a 108-as Ipari Szakmunkásképző Intézetbe jelentkezett asztalos szakra.

- Remek oktatásban volt részünk, egy hét elméleti és egy hét gyakorlati képzést követően az iskola elvégzése után megfelelő szakmai háttérrel rendelkezünk, hogy megálljuk a helyünket az elsődleges munkaerőpiacon. A munkába állást követően nem okozott gondot egy-egy mintadarab elkészítése – tudtuk meg ügyvezető úrtól, aki a tanulmányok befejezését követően nem dolgozhatott sokáig az általa kedvelt területen.

- A katonaság akkoriban egy kötelező szolgálat volt a fiatalok számára, így egy évet Adyligeten szolgáltam. A katonai évek után Derecskén egy helyi vállalkozónál helyezkedtem el asztalosként. Rendkívül megkedveltem a szakmám, ami mára a hivatásomná vált. Több munkám is készült szerte az országban, melyek kifejezetten kedvesek voltak számomra, azonban egyre több megrendelés érkezett, ezért 2005-ben saját vállalkozást alapítottam.

Kezdetben itt, Derecskén a lakásunknál lévő kis telephelyen zajlott a lakatos és asztalos munka – tette hozzá ügyvezető úr.

Az első években többnyire iskolák keresték meg a céget, hogy szeretnének tanuló asztalokat és székeket

rendelni. Ezáltal nem csupán az asztalos munka és az azzal járó gyártási folyamat lett a fő tevékenység, hanem szállítmányozó és lakatos tevékenységgel foglalkozó részleg létrehozására is szükség volt. A vállalkozás mára mintegy 58 főt foglalkoztat, ez a szám munkaerőpiaci viszonylatban is jelentős Derecskén. A munka folyamatosan zajlott, mígnem 2012-ben a Konyári úton egy sikeres pályázatnak köszönhetően egy 1000 négyzetméteres műhelyt tudtak építeni, mára pedig egy CNC megmunkáló központ is beszerzésre került. Kiss Gyula elmondta továbbá, sor került a cég gyártási kapacitásának bővítéséhez szükséges korszerű faipari gépek beszerzésére, a tavalyi évben pedig egy hegesztőrobotot is üzembe állí-

tottak, valamint jelenleg is egy újabb 1000 négyzetméteres csarnok létrehozásán dolgoznak. A beruházásoknak köszönhetően a termelést is meg tudták duplázni. Mostanra oktatási intézményeken kívül kórházakba, színházakba, egyetemekre is készít egyedi bútorokat a kft., illetve egy jól működő viszonteladói hálózatot is kiépített.

A Kiss-Iskolabútor Kft. ügyvezetője, Kiss Gyula több mint egy évtizedes munkáját 2018-ban különleges elismerésben részesítették. A Művészetek Palotájában büszkén vehette át az Év Vállalkozója Díjat.

- Azt gondolom, a bezsebelt kitüntetés nem csak az én érdemem, hanem valamennyi munkatársamé is. Azt bizonyítja, hogy jó irányba haladunk, s ösztönöz minket arra, hogy a jövőben is ez a kitaposott ösvény számunkra az egyetlen lehetőség céljaink megvalósításában – közölte lapunkkal az igazgató. Számtalan sikerélményük volt az elmúlt években, de megannyi kritikát is kap a cég, melyeket az eltelt évek alatt megtanultak kezelni.

- A szakképzett munkaerő hiánya nem csak nálunk, de a városban és országszerte is jelentkezik, ezzel nap mint nap meg kell birkóznunk. Véleményem szerint a mai fiatal generációt "irányított" oktatásban és nevelésben kellene részesíteni, hiszen csak így lehet életerős, dolgozni akaró és tudó munkavállalói nézetet kialakítani – mondta.

Kiss Gyula Derecskéhez való lojalitása megkérdőjelezhetetlen. A vállalkozás létrehozása óta több alkalommal nyílt lehetősége az ország különböző részeire való áttelepülésre, azonban ő ragaszkodik a városhoz, otthonához.

Kérdeztük, az orvos válaszolt

NÉMETHY NORBERT ■

Alapszabályok

A tv, a rádió, az újság is tele van ajánlásokkal, de nagyon sokszor figyelmen kívül hagyjuk a legfontosabb, úgynevezett alapszabályokat. A keringési, szív- és érrendszeri betegséggel küzdők, az idősek, a kismamák és a gyerekek számára is nagyon fontos, hogy figyeljünk a nyári forróságban a következő dolgokra:

- Délelőtt tizenegy és délután három óra között – az UV sugárzás miatt –, ha lehet, ne tartózkodjunk a tűző napon! Ha ezt semmiképpen nem tudjuk elkerülni, akkor magas faktorú bőrvédő szerekekkel és sapkában, kalapban tegyük, hogy ne érje a fejünket a közvetlen napsütés.

- Folyadékbevitel szempontjából a nyári meleg napokon minden korosztály számára nagyon fontos az izzadással elvesztett folyadék pótlása. A háziorvos ajánlása a testsúlykilogrammonkénti 30-40 ml folyadék fogyasztása naponta.

- Szintén az izzadás szempontjából fontos a sóvesztés, amit min-

Kánikula, frontok, tizenöt fokos hőmérséklet különbségek. Ezek mind rossz hatással vannak a szervezetünkre. Mit tehetünk ellene? Dr. Fülep László, háziorvos válaszolt.

denképpen pótolni kell. Ez lehet étrend szerinti, vitaminok szerinti vagy akár a megfelelő ásványvíz szerinti pótlás. Ásványvíz esetében a nátrium és kálium tartalomra kell figyelni. Szintén ide tartozik még a rendszerességgel fogyasztott gyógyszerek vízhajtó hatása is.

- Táplálkozás szempontjából a jó magyar konyha nem éppen a megfelelő. Főzésnél, ha lehet, mellőzzük a nehezen le bomló zsiradékokat, valamint a „nehéz” ételek fogyasztását. Idénygyümölcsök és zöldségek bevitelét ajánlott minél nagyobb adagban. (Persze a cukorbeteg csak vércukorszintjüknek megfelelően).

Amennyiben nincs a betegnek emésztőtraktusi problémája, úgy a szénsavas ásványvíz is segít az emésztésben.

Szakmai minimum

Két dolgot kell összhangba hozni. Van ugyanis egy úgynevezett életmódbeli minimum: ez azt jelenti, hogy az ember tisztában van azzal, hogy egy adott munkavégzés mellett mennyit kell pihenni, mennyi folyadékot kell bevigyen, és hogy az egészséges élethez miket kell megtegyen. Értve ezalatt a megfelelő mennyiségű mozgást, alkohol és koffein fogyasztásának mértékleteségét és napi három-ötszöri táplálkozást.

A másik pedig a szakmai minimum, ami a háziorvosi bizalmat és az egyeztetést jelenti. Bármilyen felmerülő egészségügyi problémában a háziorvosi tanácsadás nagy segítség lehet. Akár életmódbeli változtatások, akár gyógyszeres kezelésről legyen szó. Ennek a két dolognak a figyelembe tartásával sok betegség megelőzhető.

Folyadék, na de milyen?

Folyadékbevitel szempontjából biztos sok férfiember szeretné, ha orvosa utasítására kellene megfelelő alkoholtartalmú italt bevigyen a szervezetébe, de ez a nyári melegben többet ront, mint használ. Amikor folyadékpótlásról beszélünk, akkor a csapvíz, ásványvíz és cukor vagy édesítő mentes gyógyteákra kell gondolni. Nagyon fontos a koffein tartalmú italok minimalizálása, ugyanis a szív- és érrendszeri betegségekkel küzdőkre ez hatványozottan hathat. Ásványvizek esetén mindenképpen figyelni kell az ásványi anyagösszetételre, és egyáltalán nem mindegy, milyen márkájút fogyasztunk. Ezek az ásványok (nagy mértékben fogyasztva) lerakódhatnak a vesékben, ezért érdemes váltogatni a kiválasztott ásványvíz márkát.

Teafogyasztásnál – ha lehet – inkább mézzel édesítsünk. Ízfokozóként a menta és a gyümölcsök használhatók. ■

- Mezőgazdasági gépeket javítok, karbantartok az ország bármely pontján, legyen az traktor, vetőgép vagy bálázó. Fő tevékenységem ugyanakkor a John Deere gépcsoport. Korábban 400-500 km-t is utaztunk egy nap kollégámmal, hogy gépeket javítsunk, de a helyi gazdáknak szükségük volt a munkánkra, így leszűkítettük a kört Derecskére és 50-100 km-es körzetére. Egyre többen gépesítenek kisebb földterülettel rendelkező gazdák is Derecskén, akikkel hatékonyan tudunk együttműködni, és orvosolni az esetlegesen felmerülő meghibásodásokat. A tevékenységet 2013 óta egyéni vállalkozóként látom el – mondta el lapunknak Zákány Csaba.

A munka mellett Csaba a harmóniát és kiegyensúlyozott életet ott hon, a családjá számára is igyekszik megteremteni. Jelenlegi párjával, Tündével egy 2,5 éves kislányt nevelnek, de neki és élettársának is van két korábbi házasságból született gyermeke. Megismerkedésük története igen kalandos volt, mint mondta.

- Együtt dolgoztunk ugyan, de sosem kerestük egymás társaságát, mígnem egyszer egy közösségi oldalon léptünk kapcsolatba. Ezt kis idő múlva személyes találkozó követte, az első ilyen alkalommal hajnalig beszélgettünk. Így indult a mi kapcsolatunk, ami azóta is kiválóan működik. Volt egy gyönyörű motorom, elmentünk Olaszországba, ahonnan már hárman tértünk haza, ott fogant meg a kislányunk – mesélte Csaba.

„A mezőgazdasági gépek szeretete vissz előre!”

Beszélgetés Zákány Csaba vállalkozóval

■ FENYVES-ERDEI ANETT

Nagyapja szavai lebegtek előtte, amikor a mezőgazdasági gépszerelő szakmát választotta hivatásának Zákány Csaba, miszerint: „Mezőgazdaságban a jövő!” Sokszor hangoztatta ezt gyermekkorában, amikor együtt jártak kapálni, lucernát forgatni a derecskei határba. Édesapja kőműves mesterember volt, s akkoriban megfordult Csaba fejében, hogy tovább viszi a családi hagyományt s édesapja munkásságát, ám ő mégis az autószerelő szakmát választotta, melyet Berettyóújfaluban, az Eötvös József Szakközépiskola és Szakiskolában szerzett meg.



A derecskei vállalkozó számára fontos a helyi közösség, kifejezetten

szeret a városban élni. Úgy véli, ha mindenki rendben tartaná a saját

háza táját, egy modern, esztétikus városkép fogadná az ide látogatókat.

Október 13. az önkormányzati választások időpontja

Derecskén két szavazóhelyiség is új helyre költözik

■ BENÉNÉ KASZÁS ERIKA

A köztársasági elnök 2019. október 13-ra tűzte ki a helyi önkormányzati képviselők, valamint a polgármesterek választásának időpontját. A helyi önkormányzati választásokra való készülés, a szavazáson való részvétel mindig is másféle jelentőséget hordozott, mint az országgyűlési és az európai parlamenti választások. Míg az ott színre lépő politikai erők korántsem részei a hétköznapi életnek, a helyi választásokon helyi lakosok, helyi politikai erők küzdenek a helyi hatalomért, a települések jövőjét meghatározó anyagi, tárgyi és személyi erőforrások birtoklásáért. Derecskén különösen jelentőssé teszi a 2019-es helyi választásokat, hogy a 2006 óta irányító városvezetés szinte teljes egészében kicserélődik, s bár lapzártánkkor még nem tudható teljes bizonyossággal, kik a helyi jelöltek, az már biztos, 2019. október 13-tól új polgármester és jelentősen kicserélődött képviselő-testület irányítja majd a várost. A jelöltállítással, szavazással kapcsolatos információkról Varsányiné dr. Antal Erzsébet jegyzőt kérdeztük.

- Ki szavazhat majd az önkormányzati választáson?

Mindenki, aki derecskei állandó lakóhellyel rendelkezik Derecskén, vagy bejelentett tartózkodási helye Derecske. A régebben ideiglenes lakcímnek is nevezett bejelentett tartózkodási helyet 2019. június 26-ig kellett létesíteni, aki ilyen lakcímmel rendelkezik, október 9-ig kérheti a Helyi Választási Irodától (HVI) az átjelentkezését. Megteheti személyesen, elektronikus vagy postai úton egy letölthető kérelem benyújtásával. Ez a formanyomtatvány elérhető a valasztas.hu, illetve a derecske.hu oldalon, de személyesen is beszerezhető a Helyi Választási Irodától.

A mozgóurna iránti kérelmek is benyújthatók előzetesen az irodához, vagy a választás napján 12.00 óráig a szavazatszámlláló bizottságoknál kell jelezni az igényt.

- A művelődési központban lévő két szavazatszámlláló bizottság a szokásos helyéről elköltözik, hiszen megkezdődik a művelődési központ épületének felújítása. Van-e más változás nálunk, mely érinti a szavazás menetét?

A művelődési központ felújítása a 6. és a 7. szavazókört érinti. A 6. számú szavazókör a Semmelweis utcától délre eső városrészt és a Sátorkertet érinti. Az októberi választáson az itt élő lakosok a középiskola épületében, a Lengyel u. 1. szám alatt adhatják le szavazatukat. A 7. számú választókör a Semmelweis utcától északra eső városrészt, a Dózsa György út és mellékutcaival, illetve a Köztársaság út 75. számmal bezárólag érinti. Ők a Pennyvel szemben, a Család és Gyermekegészségi Központ új, átépített épületében adhatják le voksukat.

Szavazni a személyi igazolvány vagy személyazonosításra alkalmas egyéb dokumentum és a lakcímkártya bemutatásával lehet. A Nemzeti Választási Iroda által kiküldött értesítők tartalmazzák a helyszínváltozásokat, érdemes tanulmányozni az információkat.

Törvényi változás a roma települési nemzeti önkormányzati képviselők választásával kapcsolatban történt. A korábbiaktól eltérően nem lesz külön szavazóhelyiség. Az a választópolgár, aki szeptember 27-ig benyújtott kérelme alapján nemzeti önkormányzati választópolgárként kéri a központi névjegyzékbe való felvételét, szavazatát a lakóhelye szerinti szavazókörben adja le. Nem lesz tehát önálló szavazóhelyiségük, csak külön névjegyzékük az egyes szavazatszámlláló bizottságoknál.

- Hogyan adja le szavazatát a választópolgár?

A nemzeti önkormányzati választópolgárok szavazhatnak a helyi polgármester-jelöltre, a helyi, területi és országos nemzeti önkormányzati listára összesen négy szavazólapon. Nem szavazhatnak a képviselő-testület és a megyei önkormányzat tagjaira. Mindenki más három szavazólapot kap majd. Egy polgármester-jelölti, egy képviselő-testületi tagságra jelölt és egy megyei önkormányzati listát tartalmazó ívet, összesen tehát három szavazólapot.

- Hogyan kell érvényesen szavazni Derecskén?

A helyi önkormányzati képviselők esetén a megszerezhető mandátumok

száma Derecskén nyolc. Ahhoz, hogy az egyéni listás szavazólap érvényesnek számítsa, legalább egy vagy legfeljebb maximum nyolc jelöltre lehet szavazni. A polgármesteri szavazólapon egy jelöltre, a megyei listás szavazólapon szintén egy szervezetre kell szavazni ahhoz, hogy érvényes legyen a szavazat.

- Még nem köztudott, de a derecskeiek számára van tétje a megyei listás szavazólapnak is, hiszen a FIDESZ-KDNP a megyei közgyűlés listájára tette Bakó István volt polgármestert, aki magas részvétel esetén jó eséllyel tagja lehet a megyei önkormányzat közgyűlésének.

A megyei listás szavazólap jelöltlistát állító pártok és szervezetek logóit és nevét, és a lista várhatóan első öt helyezettjének nevét tartalmazza. Közülük egy párt, szervezet listáját lehet támogatni.

- Mikor tudható, kiknek a nevét tartalmazza a polgármesteri és a képviselő-testületi szavazólap Derecskén?

A választásokon indulni kívánó pártok, szervezetek, egyének augusztus 24-től vehetik át a Helyi Választási Irodától az ajánlóíveket, s kezdenek meg a választópolgárok támogató aláírásának gyűjtését. Szeptember 9-én 16.00 óráig kell leadni az ajánlóíveket. A megfelelő számú aláírás után a Helyi Választási Bizottság (HVB) határozattal veszi nyilvántartásba a jelöltet, kinek neve a szavazólapra felkerülhet. Ekkor történik meg a sorsolás, mely dönt arról, hogy az egyes jelöltek milyen sorrendben szerepelnek a szavazólapon.

- Hány ajánlás szükséges ahhoz, hogy valaki képviselő-, illetve polgármesterjelölt lehessen?

A képviselő-testületi egyéni listára való felkerüléshez hatvankilenc érvényes ajánlást szükséges összegyűjteni, a polgármesterihez kettőszázhet érvényes ajánlás kell. A nemzeti önkormányzati képviselőjelöltnek öt darab elég. Szeptember 9-ig tehát nem látható teljességében, hogy hány polgármester-jelölt és hány képviselőjelöltre szavazhatunk majd. Az ajánlóívek leadásakor született határozatok azonban nyilvánosak, a város honlapján olvashatók, nyomon követhető tehát, hol tart a jelöltek nyilvántartásba vétele.

- Mit kell tudnunk a kampányról?

Augusztus 24-én, az ajánlóívek kiadásával indul meg a kampány hivatalosan, mely a választás napjáig, a szavazókörök 19.00 óráig tart. Nincs kampánycsend. A választási küzdelem során minden jelölt vagy szervezet maga gondoskodik saját kampányáról, az erre vonatkozó szabályok betartásáról.

- Mikor tudhatjuk meg, ki az új polgármester, és hogyan áll fel a képviselő-testület, a kisebbségi önkormányzat?

A választás eredményét a HVB hirdeti ki, a szavazatok összeszámlálását követően azonnal. Az eddigi tapasztalatoknak megfelelően eredmény a választás napjának éjszakáján, illetve a hajnali órákban várható.



A fotó illusztráció

Hamarosan kezdődik az óvoda

NÉMETHY NORBERT

Az őszi közeledtével a kisgyerekes családok már nagyon várják az óvodai időszak kezdetét. Idén szeptember másodikáig kell már csak várni, hogy a bölcsis és az óvodások visszatérhessenek a második otthonuknak mondható intézmény falai közé. Bár június 15. és augusztus 8. között csökkentett létszámmal, de igénybe vehetők az óvodai szolgáltatások, egy szűk hónapra teljesen bezárt a Városház utcai épület. Ebben

Cikkünk megjelenésének időpontjában már az utolsó takarítási folyamatok zajlanak a derecskei Mese-Vár Óvoda és Bölcsőde termekben. Az új év kezdéséről és a változásokról Nagy Éva intézményvezető tájékoztatta újságunkat.

az időben történnek az esetleges felújítások, tisztasági meszelések és festések.

„A nyári folyamán a kültéri játékokat, kerítéseket és korlátokat festette le a fenntartó. A kerítések egy-az év után az óvónénik kü-

lönöző mesei motívumokkal tették barátságosabbá és látványosabbá a körbefutó falakat”.

A játszótéren homokcsere történt; a régi kerti játékok felújítása mellett új készségfejlesztő játékokat szereztek be, és egy új ivóvízcsapot is

üzembe helyeztek. Jelenleg a játszó- és csoportszobák takarítása és berendezése folyik. Az elmúlt évhez képest nincs változás az intézményben dolgozók számával kapcsolatban. Huszonöt óvodapedagógus mellett dajkanénikkel és adminisztrációs munkatársakkal együtt ötven főt foglalkoztat az Mese-Vár.

Nagy Éva elmondása szerint az augusztus eleje már a beiratkozás időszaka. Jelenleg, a 300 fő befogadóképességgel rendelkező óvodába 304 jelentkező van, ami még változhat. A fenntartó engedélyével a befogadóképesség 360 főre bővíthető, amire szükség is lehet, ugyanis a tavalyi évet 311 gyerekkel zárták.

Két és fél éves kortól hat éves korig járnak ide a gyerekek, akik maximum 25 fős csoportokban készülnek az iskolai oktatásra. Törvény szerint óvodaköteles az a gyermek, aki augusztus utolsó napjáig betölti a harmadik életévét. Ezzel sokan nincsenek tisztában, ezért az utolsó napokban is vannak még beiratkozások.

Az óvodapedagógusok a kezdés előtti hetekben már családlátogatásokra is járnak, hogy megkönnyítsék a beilleszkedést a gyerekek számára.

Fotó: derecske.hu



Derecske ÁFÉSZ hírek

Légfegyveres ifjúsági lövész bajnokság

Verseny célja: a lövészsport népszerűsítése, a sportlövő utánpótlás biztosítása

Verseny ideje, helyszíne: 2019. szeptember 29. vasárnap 9:00-kor, Derecske Városi lőtér

Versenyszámok: nyíltirányzékú léghuska 20 és léghuska 20 lövés lányok és fiúk részére egyéniben, illetve 3 fővel saját iskolájukat képviselve csapatban.

Verseny résztvevői:

1. a hagyományos általános iskolások 5-8. osztályos (illetve más rendszerben az annak megfelelő) tanulói, legmagasabb életkor 15 év (maximum 2004-ben születettek). A versenyzők saját oktatási intézményeik színeiben indulhatnak. Az indulók személyazonosságát a tanulónál lévő diákigazolvánnyal kell igazolni.

2. a hagyományos középiskolák 1-4. osztályos (illetve más rendszerben az annak megfelelő) tanulói, legmagasabb életkor 19 év (maximum 2000-ben születettek). A versenyzők saját oktatási intézményeik színeiben indulhatnak. Az indulók személyazonosságát a tanulónál lévő diákigazolvánnyal kell igazolni.

Nevezési díj: 300 Ft/fő/versenyszám

Külön programok (a versenyzőknek ingyenesen): Field Target; Sziluett; bukócéli; léghuska lövészet...

Derecske ÁFÉSZ Városi Lövész kupa versenykiírása

Verseny célja: Lehetőséget biztosítani a lövészet iránt érdeklődők versenyzéséhez

A verseny helye, időpontja: Derecske Lőtér, 2019. szeptember 29. vasárnap, 9:00 óra.



A verseny rendezője: Derecske ÁFÉSZ Városi Lövész és Tömegsport Klub, Derecske ÁFÉSZ, és Derecske Város Önkormányzata.

A verseny jellege: egyéni és csapatverseny

Versenyszámok:

- Nyíltirányzékú kispuska: egyéni és csapat;
- Léghuska: egyéni női és férfi.

Nevezés: a helyszínen a verseny kezdete előtt fél órával.

Nevezési díj: felnőtt 800 Ft/fő, ifjúsági 400 Ft/fő melyet a verseny megkezdése előtt kell befizetni, mely magába foglal egy szerény ebédet is. Lőszert térítés ellenében biztosítunk.

Érdeklődni lehet: Berényi Béla, 06703675710-es telefonon

Költségek: A rendezés költségeit a rendező biztosítja, egyéb költségek a résztvevőket terhelik.

Díjazás: az I. helyezett csapat egy évre elnyeri Derecske város vándorkupáját.

- egyéni I-III helyezett díjazásban részesül
- a csapatok I-III helyezettjei oklevélben részesülnek.

Vitás kérdésekben a lövészeti szabály szerint, versenybizottság elnöke dönt. Minden versenyzőt, érdeklődőt szeretettel várunk!

Berényi Béla
elnök



**Az Életmód klub
szeptemberi
programja:**

**2019. szeptember 13.
péntek 17 óra**

**Általános tudnivalók
a szájápolásról**

Előadó:

Dr. Szecsei Zoltán
fog-szakorvos

Helye:

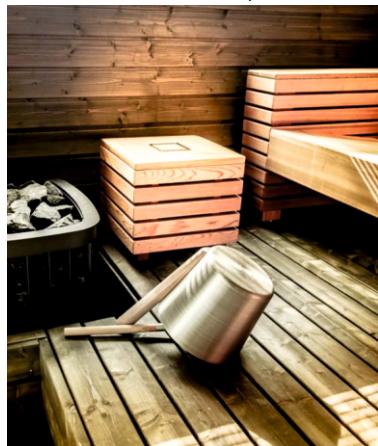
Városi Könyvtár olvasóterme

**A részvétel ingyenes
Minden érdeklődőt
szeretettel várunk!**

Szauna

Ősztől új szolgáltatással bővült a Derecskei Városi Tanuszoda. Az önkormányzat támogatásával jött létre egy 6-8 személyes finn szauna, mely – egyelőre teszt jelleggel – a nyitvatartási idő utolsó három órájában vehető igénybe a hét minden napján. A szolgáltatás nem kerül plusz pénzbe, a belépőjegy tartalmazza használatát. Merülő medence nem tartozik hozzá, a személyzet kéri, hogy a szauna melletti kismedencét ne használják erre a célra, hiszen a hőfoka sem alkalmas szaunázásra, gyerekek úsznak benne leginkább. A vendégek kérjenek segítséget az úszómesterektől a szauna rendeltetészerű használat érdekében – tudtuk meg Dóra Márton létesítményvezetőtől.

A fotó illusztráció



■ MILEJUDIT

Egy igen az uszodában és négy nem

Reméljük, olvasóinknak kellemesen telt a nyár, kihasználva a jó időt sokan közülük eljutottak vízpartra, strandra vagy a Derecskei Városi Tanuszodába. Folytatjuk az úszást népszerűsítő sorozatunkat. Előző lapszámainkban olvashattak már a vízről mint természetes közegünkről, vízhez szoktatásról, az úszás jótékony hatásairól és az úszáshoz szükséges felszerelésekről, eszközökről.

A sportágak besorolása több megközelítés alapján történhet. Lehet egyéni vagy csapat sportág, lehet mozgás alapján ciklikus vagy aciklikus mozgás, lehet erő, gyorsaság vagy állóképesség szerinti kategória. Az úszás egyéni sport, ciklikus mozgást végzünk úszás közben, és leginkább az állóképességünk fejlődik. Ebben rokon sportág a futás és a kerékpározás. Amiben még hasonlóságot állapíthatunk meg a három sportág között, az az egyhangúság, különösen például egy Veszprém – Szeged férfi bajnoki kézilabda mérkőzéshez képest. De hogy monoton sport az úszás?! Négyféleképpen úszhatunk, haladhatunk a vízben: pillangó, hát, mell, gyors, ez a vegyes-úszás versenyszám sorrendje is egyben.

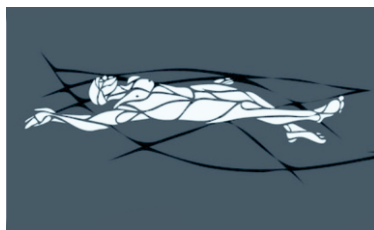
A nagyközönség által leginkább kedvelt úszásnem a mellúszás. Tökéletes vízbiztonságot ez ad, ezt mindenki meg kell tanulnia annak, aki szeretné elmondani magáról, hogy tud úszni, mentéshez is ezt a technikát használjuk. Jó tájékozódást biztosít, itt a leglassabb az előrehaladás.



Nem kényszerít intenzív izommozgásra, mint például a pillangóúszás, véleményem szerint jó technikával ki lehet vele úszni a világból. Megtanulása bonyolult és hosszabb folyamat. Ami a nehézséget okozza, az a kar- és lábtempó összehangolása levegővétellel. Ehhez egyfajta ritmusérzékre van szükség a pontos mozdulatok elvégzése mellett. Gyakran látni mellúszókat kitett fejjel úszni (ez a „macázás”), melynek vitathatatlan előnye, hogy remekül lehet közben beszélgetni, és a hajunk se lesz vizes. Hátránya viszont, hogy a nyakizom hamar megmerevedik, illetve a fej kiemelésével süllyed az egész testünk, lábunk a mélyben szinte függőleges helyzetben van, a karunk kompenzál folyamatosan, amitől sokkal hamarabb elfáradunk, mintha betett fejjel úsnánk. Erősen hullámozó vízben, rövidtávon, mentéskor kitett fejjel úszunk, de sportolás céljából javasolom mindenkinek a szabályos mell-

úszó-technika elsajátítását.

Gyorsúszás és hátúszás mozdulatai közelebb állnak a természetes mozgáshoz, a járáshoz. Egyes úszóiskolák nagyon kicsi gyerekeknek a hátúszás tanításával kezdik, a szabad levegővétel miatt, ugyanis a fej helyzetéből adódóan nem kell levegővételt tanítani, ami a többi úszásnem elsajátításánál sarkalatos pont.



Ennek ellenére, a tapasztalataim alapján azt látom, hogy nagyobb bizalomra, bátorságra van szükség ahhoz, hogy valaki a hátára feküdjön a vízben, minthogy belemártsa az arcát. Akinek fajsúlyából adódóan jó a vízfekvése, 1-2 óra alatt elsajátíthatja a hátúszás technikáját. Kiváló úszásnem a szabadidős úszásnál arra, hogy pihenjünk, változik a gerinc pozíciója, szabadabban tudunk lélegezni. Hátránya a tájékozódás hiánya, óvatosan közelítsük meg a medence falát, ebben segítenek a medence két vége előtt 5 méterre kihúzott kis háromszög zászlócskák.



Harmadik úszásnemünk a gyorsúszás, angolul freestyle, vagyis „szabad stílus”. Mit is jelent ez? Aki látott már úszóversenyt, megfigyelhette, hogy ennél az úszásnál nem követik a bírók a medence szélénél az úszókat, itt nincsenek technikai szabályok, kritériumok, mint a másik három úszásnemnél. Bármilyen technika megengedett (az olimpiát kivéve bármelyik más versenyen), még akár az is, hogy valaki mellúszásban úszson. A legkisebb frontális ellenállás miatt ez a leggyorsabb úszásnem. Érdekesség, hogy Hosszú Katinka egy országos bajnokságon, edzés céljából előre engedélyt kért arra, hogy pillangón úszhasson az egyik gyorsúszószámában, de – teljesen szabályellenesen – nem engedélyezték. A szabad stílus azt is jelenti még, hogy kartartásunk lehet teljesen

nyújtott vagy hajlított, lábtempó ollózó mozdulata lehet apró, fürge vagy nagy és erőteljes, a levegővétel mindkét oldalra történhet, bármilyen tempószámmal. Itt (elvileg) nincs szép vagy csúnya úszás, csak gyors legyen, ez a lényeg. Mondjuk, ez így nem igaz. Helyes technika elsajátításával mindenképpen könnyebb lesz az életünk, örömet, nem pedig fáradságot és fájdalmat fogunk érezni gyorsúszás közben. A tájékozódás, csakúgy, mint a hátnál, itt is nehezített, hosszútávúszók gyakran kényszerülnek előre tett fejjel levegőt venni, hogy lássák a pályát jelző bójákat. Versenyen a legtöbb távja ennek az úszásnemnek van, illetve azon sportágak, melyek tartalmaznak úszó elemet, szintén gyorsúszást részesítik előnyben. Gondolok itt a triatlona, öttusára, vízilabdára.



Utolsó úszásnemünk a pillangó, és nem véletlenül hagytam a végére. Úszástanulásnál is ez a negyedik úszásnem, amit megtanítunk. Ennek több oka is van. A pillangóúszás ritmusa, nehezített levegővétele (kar hátul) fejlettebb izomzatot, koordinációs képességet igényel. Legfiatalabb úszásnem, sokáig mell lábtempóval úszták. Fenséges úszásnem, gyönyörű, dekoratív, tekintélyt parancsoló – jó technikával! Vicces, megmosolyogtató, ha valaki például Cseh Lacit szeretné utánozni, ennek általában néhány deci medencevíz a gyomorban a vége. Amit írtam a mellúszásnál – hogy nem lehet benne elfáradni –, na itt ez abszolút nem igaz. Összetett mozgás, fejlett, edzett izomzatot igényel. Mivel is zárhatnánk cikkünket, hanem egy idézettel:

„Megtanultam 200 pillangót úszni” – mondta július 24-én Milák Kristóf, miután megdöntve Michael Phelbs 2009-es világcsúcsát, világbajnok lett 19 évesen. Ez igen!

Sorozatunk következő részében az úszás történetéről, híres úszókról olvashatnak a Derecskei Hírek hasábjain.

Derecskei kispadok

■ P. KISS PIROSKA



bánatukat, örömeiket. Az esti etetés, itatás közben kiültek a házak előtti kispadokra, meghányták-vetették a falu és a világ sorsát vagy a várható időjárást. Régen a falu lakóinak a kispad jelentette a közösségi életet, a szomszédi kapcsolatokat. Megvitatták a jószágtartás dolgait, a mezőgazdaság kérdéseit, vagy csak egy beszélgetési lehetőség, ahol egymást hallgatják, egymásnak mesélnek az életükről, élményeikről, problémáikról. Éppen ezért már nem is számítottak idegennek, rájuk nem voltak érvényesek a vendégséggel kapcsolatos normák, illemszabályok. Sőt, egy jó szomszéd, amikor vendég vagy rokon érkezett a házhoz, illendően távozott.



*Tanyázás vasárnap délután Bökönyi Imre portája előtt az 1960-as években
Csató István: Életem története és emlékezéseim c. könyv 367p. 26. kép*

Az utcai kispad a lakóházak homlokzata előtt, ereszaljában vagy a kerítés mellett, esetleg a ház előtti járda túlsó oldalán felállított pad, amelyen a házbeliiek, szomszédok vagy a ház előtt elhaladó ismerősök beszélgetésre, pihenésre kiültek. Az utcai padok általában deszkából készültek. Két földbe ácsott cölöpre szegelt deszkáról van szó, háttámla nélkül. Ilyen fából készült hosszú padból szinte minden vidéki ház előtt állt egy, hogy a falusi közösségi életet szolgálja. A legtöbb utcai virágoskert előtt egyszerű pad állt az esti és vasárnap délutáni üdögélésre, pihenésre, tereferésre. Az utcai padokon folytatott beszélgetések, eszmeccserék, a falu, közösségi életének fontos formálói voltak. A falu eseményeivel, a külvilág történéseivel kapcsolatos értesüléseket itt cserélték ki, vitatták meg, alakították ki véleményüket. A kispadra odafért mindenki.



*Arany Imre és családja a kapu előtti padon 1942-ben
Derecske története képekben, Fénnyel írt történelem c. könyv 28 p. 2/38. kép.
Szerző: Szöllősi Imréné - Rékasi Attila*

A padok mintha pihennének mostanság, kevés a kinn ülő ember. Hétvégén készítettem pár pados képet, bejártam a várost, összesen 15 darab padot találtam. Igen jó és ma már tényleg ritka látvány. A hagyományok követésének jó példája a ház előtti, felújított kis pad. Pár éve még majdnem minden ház előtt volt, sajnos egyre kevesebb van. Amikor padon üdögélve élvezzük a pillanatot, csevegésre invitáljuk a szomszédot, vagy egyszerűen csak nézzük, amint lemegy a nap, a kerti pad máris betöltötte küldetését. ■

Kispad 2018-ban a Legelő utcán



A szomszédolás vagy tanyázás jellemző helyszíne a kispad volt, ahová doglogidő után vagy vasárnaponként ültek ki az egymás mellett élők, hogy megvitassák az élet dolgait. Régen az emberek nem csupán ismerték szomszédaikat, de szívesen is látogatták egymást. A kapu előtt a lócán vagy éppen a verandán, de szinte nem telt el nap, hogy ne osztották volna meg egymással

A derecskeiség mindig is meglesz bennem

Fegyverneki Gergővel beszélgettünk múltjáról és jelenéről

■ NÉMETHY NORBERT

A 87-es születésű fiatalember Berettyóújfaluban látta meg a napvilágot. Hosszú ideig Derecskén élt, de tanulmányai és munkái másfelé sodorták, mégis élete egyik legfontosabb állomásának Derecskét tartja. A helyi középiskolában szívta magába az irodalom, az írás és a művészetek iránti szeretetet. Az egri főiskolai évek után a Debreceni Fazekas Gimnáziumban kezdett dolgozni mint az irodalom és média-tudomány pedagógusa.

A derecskei évek alapvetően határozták meg a világlátását. Nagy József tanár úr, Szöllősiné Vilike néni helytörténész, Rékasi Attila fotóművész és a derecskei művésztelep is örökké a gyerek- és fiatalkori emlékeinek fontos része marad. A Derecskei Hírek tudósítójaként közel tíz évig volt jelen a helyi közéletben. Nagyrészt kulturális és bűnügyi témájú cikkei, valamint irodalmi estjei emlékeztetésekre maradtak a derecskeiek számára.

A debreceni évek viszont már másabb jellegű elfoglaltságokat hoztak. Az irodalmi verses hangzás mellett a fiatal pedagógus könyv-írásba kezdett a modern oktatásról és a digitális pedagógiáról, valamint az online világ kihívásairól.

Az eddig megjelent öt népszerű könyv mellett a Debreceni Egyetemen, számos hazai és külföldi szakmai fórumon tartott előadásain népszerűsíti módszereit. A tanulási



projektek szervezése mellett kreatív műhelyekkel és saját internetes felületeivel segíti az egyetem kezdő pedagógusait, de idősebb kollégái is szívesen tanulnak tőle. Aktuális pro-

jektjeiben a filmértés és a filmkészítés rejtelseibe avatja be az érdeklődőket, egy másik munkájában pedig az internetbiztonság tanításának korszerű módszereit dolgozza ki.

Honlapjára ellátogatva így mutatja be magát: tanár, tréner, egyetemi oktató, digitálispedagógia-szakértő. Mottója: Számomra a tanítás egyszerre művészet és tudomány. Hivatás. Éppen ezért nehezen tudnék más szakmában ennyire boldog lenni.

A sokoldalú pedagógus teljes munkássága megtalálható a saját oldalán. A „Gergő bácsi internetes tanterme” nem csak online tanulási felületként működik, de a közös érdeklődésű látogatók olvasnivalókat és tananyagokat is találhatnak.

Magánéletét magánéletként kezeli, de a derecskei kötődést megerősítendő azt elárulta, hogy felesége is derecskei származású. Ha teheti, hazalátogat szülővárosába, és örömmel tekint vissza gyermekkori emlékeire. Munkássága és lokálpatriotizmusa Derecske hírnevét öregbíti.

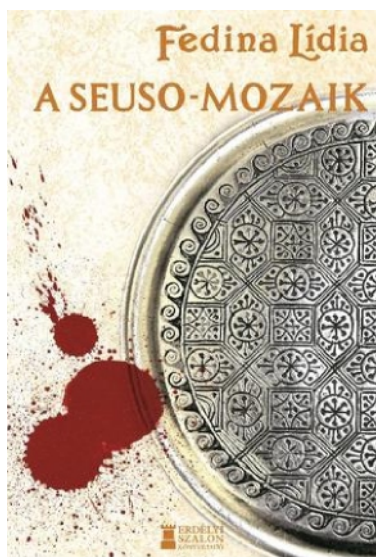
A Városi Könyvtár könyvajánlója

Fedina Lídia:

A Seuso-mozaik

A késő római császárkorból származó díszes ezüst lakomakészlet – a Seuso-kincs – az 1970-es években került elő Székesfehérvár térségében. Ennek a kincsnek az útját követi az izgalmas kalandregény „a későrómai kori Pannonia Valeriától a kiegyezés utáni békeéveken át a Waffen-SS Tavaszi ébredés hadműveletén keresztül egészen a gulyáskom-munizmus langymelegéig...

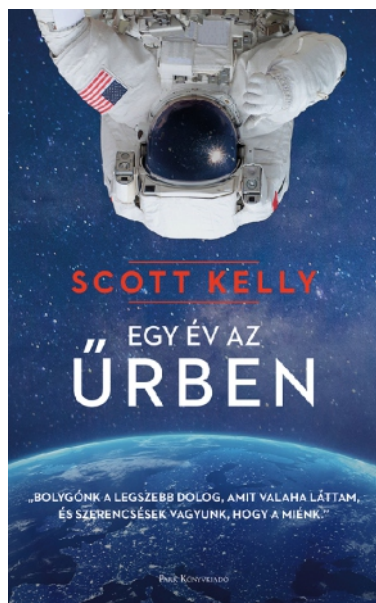
Műkincsvadászat évszázadokon keresztül, amit ármány és gyilkosság, vér és hazugság övez.”



Scott Kelly:

Egy év az űrben

Scott Kelly négyszer járt a világűrben. Legutóbbi útjával minden korábbi rekordot megdöntve ő lett a leghosszabb ideig az űrben szolgálatot teljesítő amerikai űrhajós. A könyv részletesen beszámol a szerző pilótakarrierjéről, az amerikai és oroszországi kiképzésről, az űrutazás emberi testre gyakorolt hatásáról, az űrhajós társakkal való állandó összefüggés következményeiről.



Petróczi Éva:

Ida és Gyula – Dédszüleim története

A költő, irodalomtörténész szerző a szegedi levéltárban fellelhető dokumentumokra alapozva meséli el dédszülei történetén keresztül népes családjának életének történetét. A regényes kortörténet és fordulatok családtörténet a szegedi zsidóleány és egy Arad megyei katolikus fiatalember szerelmének, házasságának krónikájával kezdődik, melynek főbb állomásai Szeged, Pécs, Gyoma.



Dezső András:

Maffiózók mackónadrágban

A magyarországi szervezett bűnözés kialakulásának és fejlődésének történetét bemutató kötet segítségével „a hetvenes évek hírhedt kasszafúróitól a Los Angeles-i magyar maffia támogatását élvező budapesti betörőeliten át megismerkedhetünk az alvilág kultikus, sokszor tragikus sorsú figuráival..”

A kötet kordokumentumként és izgalmas krimiként is olvasható.



FENYVES-ERDEI ANETT

Nyári tábor Létavértesen

2019. július 8-a és 19-e között valósult meg az „Élhetőbb gyermekkor a derecskei járásban” című projekt első „ottalvós” nyári tábora, melyen 140 gyermek vett részt. A nyári tábor két megvalósítási helyszínen valósult meg változatos, sokszínű programokkal. Az egyik tábor a Rozsnyai István Muzeális Gyűjtemény Jurtatáborában zajlott, míg a másik helyszín a Szent Kristóf Ifjúsági Szálló volt. A két táborhelyszínen hasonló programok kerültek megrendezésre. A legtöbb gyermek a járás településeiről érkezett, valamint voltak, akik a járás általános iskoláinak tanulói, viszont nem a járásban élnek.

A programon résztvevők számára többféle foglalkozást szerveztek, melyek során bővültek ismereteik, gyarapodott tudásuk. A gyerekek megismerkedhettek a fazekasság és agyagozás művészetével, lehetőségük volt egyedi tárgyakat készíteni, melyet a hét folyamán ki is festhettek. A programok között szerepelt még az íjászat és a honfoglaló magyarok történelmének, az ősmagyarok ruházatának megismerése, de az íjászat kipróbálására is lehetőségük volt a gyerekeknek. A honfoglaláshoz szorosan kapcsolódott a nemezelés rejtelseinek megismerése is. Gyapjúból – a nemezelés technikájával – kislabdát formázhattak a nebulók. Sportprogramokban sem volt hiány, a „Hét próba” elnevezésű játékkal volt, aki már találkozott egyéb műzeumpedagógiai foglalkozás keretében, ennek ellenére minden gyermek-

nek nagyon tetszett az ügyességi játék. Emellett lovaglásra és szekerezésre is volt lehetőség, mely szintén a résztvevők bátorságát emelte ki. A mozgáshoz szorosan kapcsolódott a néptánc és népi körjátékok rejtelseibe való betekintés, ahol a zene segítségével egy másfajta mozgáskultúra megismerését tette lehetővé a gyerekek számára. A zene és a tánc is olyan tevékenység, mely a közösség összetartozását erősíti, az egymásra való odafigyelést, fegyelmet, önismertet szolgálja.

A programban lehetőség volt a helyi sajátosságok, helyi nevezetességek – Arborétum, Vízi Vágóhíd megismerésére. Létavértes település neves szülöttéről, Irinyi Jánosról szóló kiállítást is megtekinthették a gyerekek, számháborúzhattak, valamint különböző szabadidős játékokkal – társasjáték, kirakó, kártyázás, mozgásos játékok, labdajátékok – hasznosan tölthették szabadidejüket.

A nyári tábor nagyon élvezték a gyerekek, sok barátság, új ismeretség alakult ki az eltöltött idő alatt, a más településről érkezett gyermekeknek lehetőségük nyílt újabb kapcsolatokat kialakítani egymással, amit a későbbiek folyamán a közösségi oldalakon keresztül fenn tudnak tartani. Az új környezethez, az ismeretlenhez alkalmazkodni kellett, mely elősegítette a gyerekek kapcsolatteremtő, problémamegoldó képességének fejlődését.



A Szlovák Paradicsomban

■ DÓRÁNÉ RIZMAYER MÁRIA

Több éve járunk kirándulni, túrázni a szomszédos Szigethegységbe. Még nem fedeztük fel minden zegzugát, de közben sokat hallottunk az északi szomszédságban lévő Szlovák Paradicsom szépségéről is. Nem hűtlenségből, hanem kíváncsiságból ezt a területet vettük most célba.

„A Szlovák Paradicsom (Slovensky Raj) egész Szlovákia egyik legnépszerűbb kirándulóhelye, páratlan célpont elsősorban a kalandos túrázást kedvelő bakancsos turisták számára. A Gölnic és a Hernád között elterülő, völgyekkel erősen tagolt hegyvidék két határfolyója szép szurdokvölgyekben (Hernád-áttörés, Sztracennai-völgy) töri át a mészkőtakarót. A két folyóvölgy között egykor fennsík volt, ezt mára a mellékpatakok töbrökkel megbontott kis tetőkre osztották, amelyeket több száz méter mély szurdokvölgyek választanak el.”

Ez az internetes tájékoztató éppen elég volt ahhoz, hogy egy tavaszi napon megvegyem Nagy Árpád: Igló és a Szlovák Paradicsom című túrakaiúzatát, amiben egy turistatérkép is van mellékelve. Olvasás közben egyre jobban azt éreztem, hogy ide el kell menni és meg kell nézni. Túratársaimmal megbeszélve 2x4 napos–északi és déli–kalandot terveztünk.

Az északi részen, Káposztafalván sikerült szállást foglalni a Sary Mlyn na Myte (Öreg malom) vendégházban. A nevéből is sejteni lehet, hogy egy régi malom épületről van szó, ami minden igényt kielégítve van kialakítva és felújítva. A turisták minden igényére gondolok itt: tiszta, kényelmes szobák fürdőszobával, jól felszerelt konyha hűtővel, közösségi helykandallóval.

A kirándulás második felére sajnos nem sikerült ideális helyen foglalni, mert május eleje már későnek bizonyult a szállások biztosítására. Ezt a részét a „paradicsomnak” egy későbbi időben még fel fogjuk fedezni.

Bár nagyon sok és kecsesítő túra útvonalat terveztünk, mégsem tudtuk mindet bejárni, mert ez a 8 nap más szépségeket is tartogatott számunkra.

Első napon Szepes várát, Lőcsét és Iglót néztük meg. Nem volt mindenhol szerencsénk: Szepes vára zárva volt, mert egy többnapos rendezvényre készülve az elektromos szerelést épp azon a napon végezték. Körbe sétáltunk, és csodáltuk a körpanorámát. Lőcse városa akkor került be a köztudatba, amikor majd 50 éve itt forgatták a Fekete város című tv filmet. Alaposan szemügyre vettük a híres városháza épületét kívül-belül, és a történelmi városközpontban sétáltunk. Igló a Szlovák Paradicsom kapuja. Orsó alakú főterén sok érdekes és jelentős műemlék épült az évszázadok során, ezek közül is legszebb a Plébániatemplom, amit sajnos zárva találtunk, és tájékoztató sem segített abban, hogy mikor tudnánk bejutni. Városnézés közben megtaláltuk a többszáz éves Tartományi Házat. A túrakaiúzatban ezt olvastam róla: „Az épület rokokó stukkódíszítése szimbolikusan kifejezi azokat az em-



beri tulajdonságokat, melyekkel a város vagy a tartomány tisztviselőinek rendelkeznie kell. Szabad fordításban: „A köztisztviselő tevékenysége során az ügy anyagi és erkölcsi mivoltával foglalkozik, és tekintet nélkül bármilyen más körülményre, még álmában sem juthat eszébe, hogy a törvény betűit szigorúan be ne tartsa.”

A következő három napot túrázással töltöttük. A túrakaiúzat jól írta: „A Szlovák Paradicsom legjellemzőbb és egyúttal a turisták körében legismertebb, legfrekvenciáltabb részei a kanyonszerű szurdokok: magas, meredek sziklafalak közé zárt szűk völgyek, a víz által lehordott fatorlaszokkal, zúgó vízesésekkel, sikátorszerű nedves szűkületekkel, barlangszerű a víz évezredek munkája által kivájt odúkkal.” Valóban gyönyörű és kalandos túrákat tettünk a Hernád-áttörésben, a Kolostor-szurdokban, a Sucha Belá- és a Kis-Kysel völgyben. Másztunk vaslétrákon, mentünk patakvízben, egyensúlyoztunk doronglétrákon és a sziklafalba vert fémtálcákon, megkapaszkodva láncokba és néha egymásba. Élvezetes volt a természet teljes közelsége. A Menedékkő-fennsíkon jókat pihentünk, és ámulva néztük a Tatra hófödte csúcsait.

Miközben áttelepültünk kirándulásunk másik szálláshelyére—Oláhpatakra a Motel pod Stromisonba –, megálltunk Káposztafalva, Csütörtökfalva és Betlenfalva egy-egy műemlék templománál és kastélyánál. Ezen a napon még útba ejtettük a Dobsinai jégbarlangot is. Bejárata, melyet „Jéglyuk”-nak is neveznek, 971 m tengerszint feletti magasságban van elhelyezve, amit szerpentin ösvényen lehet megközelíteni. A barlangban a megtekinthető útvonal 515 m hosszú, bejárása 30 percet vesz igénybe. Ezután a szerencse nem kedvezett nekünk. A további túrákat nem tudtuk teljesíteni, mert a következő két napon a Dobsina-rally miatt lezárták az utakat. Az autóverseny miatt a programot újra kellett tervezni. A Sztracennai-szoros, az Imrikfalvi víztározó és a Gerava-fennsík helyett elmentünk a martonházi Aragonit barlangba, és megcsodáltuk Csetneket az evangélikus templomot, amelyben XV. századi falfestményeket, bronz keresztelő-kutat és csodás fa szőszéket is láttunk.

Másnap haza indultunk. Nem maradtunk aznap sem szépség nélkül, megálltunk Betlénen. Már láttuk tavaly decemberben a csodás Andrássy kastélyt, most a kastélykertben sétáltunk évszázados fák, csobogók, rétek és tavak között. Útba ejtettük a Szádelői völgyet, ami mindig fantasztikus élménytúra.

Belekóstoltunk a Szlovák Paradicsom Nemzeti Park-ba, nagyon tetszett. Távolságban messzebb van, mint a Szigethegység, de az autópálya időben lerövidíti az utat. Még visszamegyünk.



Augusztusi érdekességek a város történetéből

■ P. KISS PIROSKA

1937. augusztus

Határozat községi fürdő építésére

Derecske képviselőtestülete 1927 augusztusában egészségvédelmi szempontból fontos döntést hozott: községi fürdő építését határozta el.

1979. augusztus 15.

ABC áruház nyílt Derecskén

Az első magyarországi ABC áruházat 1964-ben adták át. Számuk gyorsan gyarapodott. Az új típusú áruházak nagy újdonságot jelentettek, mert szélesebb volt a választék, a háztartásban naponta használt cikket forgalmaztak. Az áruk túlnyomó része előrecsomagoltan volt kihelyezve.

1994. augusztus 19.

Az orvosi rendelő falán elhelyezett emléktáblát avattak

Az egykori zsinagóga (orvosi rendelő) falán került elhelyezésre a holocaust derecskei áldozatainak emlékére készített emléktábla.



2001. augusztus 20.

Szent István szobor avatása

A város két temploma között kialakított díszterén helyezték el Szent István király szobrát a Millenniumi események részeként. István király egyik kezében kardot, másik kezében országalma helyett egy templomot tart. A szobor életnagyságú, és egy kb. 60 cm magas talapzaton áll.

Kép: <http://www.derecske.hu/>



A funkció határozza meg a struktúrát, avagy a test olyanná válik, ahogyan használjuk

■ DÓRÁNÉ RIZMAYER MÁRIA

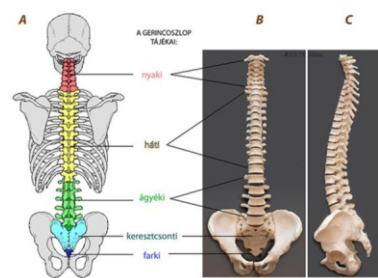
Hogy a tartásunk milyen, azt alapvetően az izmaink feszessége határozza meg. A csontjaink és csigolyáink – egy egészséges embernél – abban a pozícióban helyezkednek el, ahová az izmaink irányítják őket.

Az óvodáskorú gyermekek 60, az iskoláskorúak 75%-a rossz tartású. Amikor a gerincoszlop nem deformált, a csigolyák egészségesek, és mégis eltérés van az egészséges testtartáshoz képest, akkor hanyagtartásról beszélünk. Ez az állapot optimális körülmények között az egészséges testtartásból indul, és bizonyos okok miatt alakulhat ki deformitás.

Milyen az egészséges testtartás?

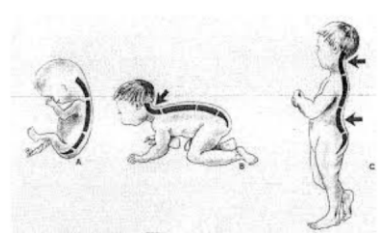
1. A testtartás egy dinamikus egyensúlyi állapot, melyet a testtartásért felelős izmok állandó, sokirányú tevékenysége tart fenn. Ezek az izomcsoportok: hátizmok, farizmok, a vállöv izmai, hasizmok és a csípőízület izmai. Akkor helyes a tartás, ha ezek az izmok minimális erőt fejtenek ki, és még az ízületek terhelése is egyenletes. Amennyiben ez az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése egyenetlenné válik, és ez a későbbiekben a gerincen kívül az alsó végtagok ízületeiben is elváltozásokhoz vezethet.

2. A gerincoszlop egészséges körülmények között bizonyos fokú görbületekkel rendelkezik, ez a rugalmas erőátvitel miatt jön létre.



1. Ha a görbületek fokozódnak, a gerinc izmainak és egyéb lágyrészeinek (porckorongok, ínszalagok) a test tartása során nagyobb erőt kell kifejteniük. Ez okozhat fokozott fáradtságérzetet. Ha a görbületek elsimulnak, a gerinc rugalmatlanná válik, a gerincet mozgató izmok elgyengülnek, ez szintén fájdalom- és fáradtságérzést kelt.

A gerinc görbületei csecsemő- és kisgyermekkorban alakulnak ki a mozgásfejlődés során:



Kezdetben a csecsemő gerincének egésze háti irányba domború. Először a hasra fordulással és a fej emelésével alakul ki a nyaki homorulat. Az állás és járás megkezdésekor egyenesedik ki az ágyéki gerinc, majd az izomzat erősödésével jön létre az ágyéki homorulat és a keresztcsonti domborulat. 8-10 éves kortól kezdve láthatjuk a „kettős S alakú” gerincoszlopot.

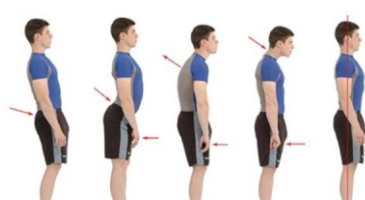
A leggyakoribb hiba a gyermekek korai ültetése és felállítása anélkül, hogy az izomzata elég erős lenne. A gerinc valamely görbülete ennek hatására fokozódhat, illetve a kompenzáció miatt egy másik görbület mértéke csökkenhet. Ennek elkerülése érdekében hagyni kell a kisgyermeket a saját tempójukban mozogni, és türelmesen megvárni, hogy mit és mikortudnak-akarnak csinálni.

Amikor az izomzat kellően erős, akkor önállóan úgyis fejlődik majd a mozgásuk, és még örülhetnek is a saját ügyességüknek. Ne vegyük el tőlük a sikerélményt!

A mozgatórendszer következő fontos fejlődési időszaka a serdülőkori. Ebben a korban a csontozat és az izomzat növekedése, fejlődése és erősödése nem harmonikus. Sok esetben a csontozat – főleg a gerincoszlop – növekedését nem követi a tartásért felelős izomzat kellő megerősödése. Aki nem szokott hozzá a rendszeres testmozgáshoz, annak nehéz dolga van. Itt fontos szerepe van a környezetnek (családnak, barátoknak, iskolának), amely „ráveszi” a tinédzsert az egészsége megóvása érdekében valamilyen rendszeres mozgásformára.

Nézzük, milyen a hanyagtartás?

Fontos tisztázni: ez nem betegség, csak rendellenesség! Hanyagtartás alatt a gerinc élettani görbületeinek megváltozását értjük. Jellemzője, hogy aktív izomerővel korrigálható, tehát egyfajta izomgyengeségről van szó.



A hanyagtartás egyik szembetűnő ismérve az előre eső vállak.

Ezt a tartáshibát a lapockák között elhelyezkedő izmok (rombusz-



izmok, trapézizom) gyengesége, illetve nem-használata okozza.

Mivel a mindennapi tevékenységeinket alapvetően magunk előtt végezzük, sajnos ezek az izmok a hátunkon túlnyúlnak, elgyengülnek, és nem tudják ellátni a funkciójukat – a vállöv hátrahúzását. Ennek az előre eső vállak, görnyedő hát, előre helyezett fejtartás s ennek következtében túlterhelt és sajnó vállövi-nyaki izmok az eredménye.

Az egész folyamat az üléssel kezdődhet. Végig gondolva, 6 évesen beülünk az iskolapadba, és leghamarabb 12 év múlva kerülünk ki onnan. Ha felsőfokú tanulást választunk, hozzájön még 3-4-5 esetleg 6 év tanulás, már nem padban, de ülve. Az emberek többsége – a technikai fejlődés következményeként – a mindennapi munkáját is ülve végzi.



Felmerülhet a kérdés, hogy a régebbi generációk is tanultak, egyetemre/főiskolára jártak, és sokan ülő munkát végeztek, mégsem volt olyan sok (nem csak) mozgásszervi beteg, mint az utóbbi 15-20 évben? A válasz a szabadidő eltöltésében keresendő.

Húsz-harminc évvel ezelőtt még jellemzően gyalog jártunk vagy (nem elektromos) kerékpáron; a napi feladatok elvégzése után tevékenyen töltöttük a szabadidőnket; sok időt töltöttünk a szabadban, és a kapcsolatainkat személyesen „intéztük”. Ma már nem így élünk! Autóval megyünk szinte mindenhol, így a lábunkat sem kell használnunk, és ülhetünk további percek-órákat a kényelmes, de nem gerincbarát ülésben. A kötelező napi tevékenységek után – pihenésképpen – leülünk va-

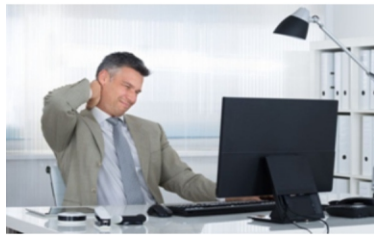
lamilyen képernyő/monitor elé, és hosszan nézzük, vagy számítógépen kapcsolatokat teremtünk/ápolunk/lájkolunk, esetleg az „okos”-sal játszunk, programozzuk az életünket, és persze mindezt ülve.

Eközben a következő dolgok történnek: a fej előre helyeződik, a vállak előre esnek, a nyaki- és vállizomzat erősen feszes.

- mivel a nyakunk előtt „több fej” van, mint mögötte, ezért a nyaki gerinc mögött lévő izmoknak folyamatosan feszülniük kell, hogy megtartsák a fejünk súlyát;

- ha ez a fejtartás állandósul, akkor a nyaki gerinc homorulata ki-simulhat, a csigolyák közötti porckorongok „nyíróerő” alá kerülnek, és becsípődés alakulhat ki;

- a fej előre helyeződése úgy hat a



vállízületre, hogy a felkar is kissé előre fordul (berotál), a váll enyhén íves lesz;

- a folyamat a mellizmokra is hatással van – a mellkas izmai és kötőszövetei zsugorodni kezdenek; a háti oldalon a lapockazáró izmok (kis- és nagy rombuszizmok) pedig megnyúlnak, elgyengülnek.

Az izomegyensúly felborulásának az lesz az egyik következménye, hogy az egyén nem képes önerőből a helyes testtartásra. Másik következ-

mény, a tarkó izmai – amelyek közvetlen kapcsolatban vannak a hátizmokkal – előbb-utóbb elfáradnak ebben a túlmunkában, romlik a keringésük, és fájdalommal jelzik a problémát.

Mit tehetünk?

A megelőzés a legjobb! Ha meglehetjük, akkor a „munka felületet” (könyv, telefon, számítógép stb.) emeljük szemmagasságba vagy ehhez közeli magasságba. Igyekezzünk a nyakunkat mindig természetes helyzetében tartani! Ezt a vállöv helyzetének rendezésével kezdjük: a vállainkkal picit, 1-2 cm-es kört végezzünk hátra, és a lapockákat süllyesszük lefele a hátizmokkal. Ez az egész nem erőteljes, hanem finom izommozgással történjen! Kö-

vetkező lépésben a fejtetőt toljuk a plafon felé, miközben az állunkat finoman behúzzuk – a nyújtást a tarkó irányítsa.

Más lehetőségek:

A masszázis enyhíti a tüneteket: fokozza az izmok anyagcseréjét, csökkenti az izmokban a feszültséget, ezáltal megszabadít a fájdalomtól, időlegesen, a következő masszázsig - ha nem változtatunk a fejtartásunkon.

Vagy véglegesen elbúcsúzzunk a fájdalomtól, ha rendszeres mozgással megerősítjük a tartásért felelős izmainkat, és megnyújtjuk a zsugorodott mellkasi izmokat.

Felhasznált irodalom: internet / Bene Máté Zoltán gerincspecialista, Almássy

Az infláció

■ P. KISS PIROSKA



Az egymilliárd bilpengős bankó kiadását is tervezték, ennek bevezetésére nem került sor

Az infláció elértéktelenedés, pénzromlás, a pénz értékének romlása. Az inflációt mint a pénz romlását az árak emelkedésén tudjuk nyomon követni. A kiadott papír- és fémpénz, vagyis az állam, amely kibocsátja a fizetőeszközt, annak megfelelő fedezettel – arannyal, áruval vagy mással – rendelkezik. Amennyiben ez nem így van, a kinyomtatott pénz értékét veszíti; ezt a problémát a történelem során a kormányok gyakran még több papírpénz kibocsátásával próbálták meg orvosolni, ami csak súlyosbította a helyzetet, és a hiperinfláció működésbe lépett. A magyar hiperinfláció előzménye a második világháború pusztítása volt, mely az 1926-ban forgalomba helyezett új fizetőeszközt, a Horthy-rendszer stabil pengőjét már 1944 végén elindította a lejtván. Ezt azonban messze túlszárnyalta az 1945-ös esztendő, mely az előző évihez képest hatvanketted részre értékelte le a pengőt. A magas infláció közvetlenül az ország romos, kifosztott állapotára volt visszavezethető, a gyárak megsemmisülése, a harcok során a termelés visszaesett, és alacsony színvonalon állt. Az áruhiány mellett Magyarországot pénzhiány is jellemezte, ami az Ideiglenes Kormányt a bankóprás beindítására ösztönözte, és ez nem maradt következmény nélkül. A helyzetet súlyosbította, hogy a kormányok próbáltak körületekintően egyensúlyozni a pénztelenség és a gazdasági összeomlás között, addig a bankóprás használatára jogot szerző Vörös Hadsereg ellenőrizetlenül szórta ki az elértéktelenedő bankókat. A hiperinflációt előidéző jelenségek az 1946-os év nyarán tetőztek, amikor a pénzromlás mértéke is ijesztően megugrott. Ezt a korabeli árak is megmutatták: egy kiló kenyér például 1945 augusztusában 6 pengőbe került, ezzel szemben jövő év május elején már 8 millió, míg június végén már 5,85 milliárd pengőt kellett érte kifizetni. Az infláció tetőpontja aztán az 1946-os év július hónapja lett, amikor egy hónap alatt 41 900 billiót romlott a pengő értéke, vagyis az árak átlagosan 15 óránként megduplázódtak. 1946. július 10-én döntött világrekordot a magyar infláció, ugyanis ezen a napon 348,46%-os pénzromlás következett be, vagyis az árak 11 óra alatt a duplájukra nőttek. Az 1945–46 során zajló magyarországi hiperinfláció iskolapéldája lett a gazdasági összeomlásnak. A pengő 1946-os elértéktelenedése minden méretet felülmúlt. (forrás: www.rubicon.hu)

1946 júniusában Magyarországon vezették be a világtörténelem legna-

gyobb címletű, százmillió bilpengős bankjegyét (az 1-es után húsz nulla következett). Bár az egymilliárd bilpengős bankó kiadását is tervezték, ennek bevezetésére nem került sor.

A hiperinfláció a városi lakosságot érintette a legsúlyosabban. A köztisztviselők az infláció időszakában Derecskén is nehéz helyzetben voltak. 1945 augusztusában még az is előfordult, hogy illetményüket pénzhiány miatt nem kapták meg. A nehéz ellátási viszonyokra való tekintettel Derecskén is jegyrendszert kellett bevezetni. 1946-ban 1878-an voltak jogosultak kenyér- és lisztjegyre. A község költségvetése ezekben az években a következőképpen alakult. 1944-ben 38893 pengő bevétel mellett 38193 pengő kiadás mutatkozott. 1945-ben az infláció miatt már csillagászati számok jelentkeztek (bevétel: 22002051, kiadás: 22979952, deficit: 977901 pengő).

Faluhelyen, így Derecskén is a parasztság a maga által megtermelt élelmiszer révén átvészelte ezt a vészterhes időszakot. A bilpengő megjelenésekor virágzott a cserekereskedelem. Az apró dolgokért a tojás, a nagyobb dolgokért a kukoricacső volt a fizetőeszköz. Ebben az időben, Derecskén a Nagy Lajos boltja (ma a Reál van a helyén) volt a legnagyobb, itt halomba álltak a dobozok és kosarak tele tojással. Aki pénzzel ment a boltba, nem szívesen fogadták. Az idősök ki se tudták mondani a pénz összegét, hanem a színek alapján tudták megkülönböztetni. Volt barna pénz, kék pénz stb. Ha valaki a jószágvásárba akart tehenet venni, zsákba vitte a pénzt, de pénzért nem volt érdemes eladni semmit, mert néhány óra múlva már a felét érte. Mikor a gazda a szekér dinnyét eladta a piacon, addig-addig váltogatta a pénzt, hogy a végén semmit nem tudott érte venni.

Nem egy olyan élelmes derecskei kofaasszony volt, akik kacsákkal és libákkal teli kosarakkal a fővárosba tartó vonat tetején utazott. Így nem kellett menetidjat fizetni. A batyus asszonyokat Pesten már várták, akik a vidéki élelemért cserébe hoztak a Derecskén akkor hiánycikknek számító ruhát és cipőt. A hiperinflációval a vidéki lakosság járt a legjobban. A városba különböző élelmiszerekkel érkezők, a batyuzók általában minőségi ruhadarabokkal, szőnyeggel, értékes étkészlettel tértek haza.

Magyarország a forint 1946. augusztus 1-jén történő bevezetésével ért véget a történelem legnagyobb mértékű hiperinflációja. Az új pénznemet a 90004946. MESZ. rendelet alapján vezették be, 1 forint 200 millió adópengőnek, illetve 400 ezer kvadrillió papírpengőnek felelt meg - az egyes mögött álló nullák száma ekkorra már 24-re nőtt. Az új forint vásárlóértékét a háború előtti 1938-as árakhoz igazították. Egy darabig még mindegyik fizetőeszköz működött.

Az 1946. augusztus 1-jén bevezetett új forint



Anyakönyvi hírek

HÁZASSÁGKÖTÉSEK:

2019. július 20.

Baksa Tibor – Loós Ilona Zsuzsanna

2019. július 22.

Károlyi Imre – Szöllősi Juliánna

2019. július 27.

Krizsán Szabolcs – Berentz Lilian

2019. július 27.

Pető Sándor – Kiss Irén

2019. augusztus 9.

Buka Csongor Dániel – Holeczka Anita

SZÉPKORÚ KÖSZÖNTÉSE

2019. július 24-én ünnepelte
90. születésnapját**Lódi Károlyné (született: Serestyén Margit)**

Derecske, Szent István utcai lakos.

A szépkorút Derecske Város Önkormányzata
részéről Rácz Anikó alpolgármester, a Derecskei
Polgármesteri Hivatal részéről Szabó Sándorné
anyakönyvvezető köszöntötte otthonában.

HALÁLESETEK

2019. július 20. **Csetreki Lajosné**

(született: Laczkó Erzsébet)

volt Berettyóújfalu, Malom utca 10. (90 éves)

2019. július 21. **Zákány Sándor**

volt Derecske, Eötvös utca 6/A. (58 éves)

2019. július 22. **Mogyorós Józsefné**

(született: Benedek Irén)

volt Derecske, Mátyás király utca 1. (85 éves)

2019. július 29. **Ugrai László Sándor**

volt Derecske, Bem utca 33/B. (36 éves)



HIRDETÉS

Regisztrált mérlegképes könyvelő, adótanácsadó vállalja egyéni és társas
vállalkozások, őstermelők teljes körű könyvelését, bérszámfejtését!**20/485-1427**

HIRDETÉS

Vállalom őstermelők, családi gazdálkodók, egyéni és társas vállalkozások teljes
körű könyvelését. További szolgáltatások: gázolaj támogatás igénylése,
gazdálkodási napló, földnyilvántartás vezetése.**Áros Ildikó**

06706271671

GYÁSZHÍR

Tudatjuk, hogy
KUN ANDRÁS

2019. augusztus 06-án elhunyt, élt 72 évet.

A gyászoló család.

GYÁSZHÍR

Tudatjuk azokkal akik szerették, hogy 2019. június 27-én elhunyt

Szegvári Tibor Jánosné (sz: Kun Julianna 1937-2019.)Hamvait férjével együtt szűk családi körben helyeztük örök
nyugalomba.*A gyászoló család.*

GYERE TE IS FOCIZNI!

Légyél tagja Te is a Derecskei Labdarúgók Sportegyesületének!

Csapatainkba várjuk a focizni vágyó és szerető gyerekeket, fiatalokat jelentkezését!

Ifjúsági csapat / U19 (korosztály:1999-2003) Szép Sándor edző: 06 30 205 62 92

Serdülő csapat / U16 (2004-2005) Nagy Károly edző: 06 20 495 40 46

Gyermek csapat / U14 (2006-2007) Benedek Barnabás edző: 06 30 537 59 51

Gyermek csapat / U13 (2007-2008) Nagy Sándor edző: 06 70 610 68 74

Gyermek csapat / U11 (2009-2010) László János edző: 06 30 639 38 11

Gyermek csapat / U9 (2011-2012) Czibere Bálint edző: 06 30 623 45 01

Gyermek csapat / U7 (2013-2014) Makleit Zsolt edző: 06 30 623 45 01

Érdeklődni és a csapatokba jelentkezni az edzőknél
illetve Czibere Tibornál (06 70 425 93 03) utánpótlás vezetőnél lehet!

Mindenkit szeretettel várunk!

Hajrá Derecske!



„A kaland Veled kezdődik!”

Mit gondolsz, lenne bátorságod részt venni egy éjszakai túrán?

Szívesen táboroznál a barátaiddal napokon át az erdőben?

Megtanulnál olyan dolgokat, ami egész életedben a hasznodra lesz?

Gyere és indítsd útjára életed legnagyobb kalandját!

A cserkészeknél életre szóló közösség, barátok és a

legnagyobb kaland vár rád, amivel valaha találkozta!

Csupa élmény, játékok, táborok, természetjárás, sport és

vagányság egybe gyúrva, egy életformává.

Csatlakozz Te is a derecskei cserkészcsapathoz!

Légy résen és jelentkezz!

További információ:
961. számú Sztárai Mihály
cserkészcsapat
Makleit Zsolt
06 30 623 45 01

Derecske Csempeboltja

Józsa-Tker Kft.



Óriási választékkal várjuk vásárlóinkat!

94-féle fürdőszobai csempe család;
57-féle faerezet mintás padlólap;
90-féle padlólap beltéri, kültéri;
45-féle csúszásgátlós padlólap;
18-féle lamináltpadló

AKCIÓ:

**Famintás padlóburkolat 30x60cm
2990ft/m² I.o.**

Kültérre is.

Ugyanitt kapható: Laminált parketta,
Festék, Szerszám, Wc, Fugázó, Szilikon,
Nemesvakolat, stb.

Derecske, Köztársaság u. 29. (Sige)
Tel/fax: 54/423-183 | Mob: 30/9763-632
www.derecskecsempe.hu
Email: jozsatker@gmail.com

TISZTELT INGATLANTULAJDONOS!

Ne az eladó ingatlan árát csökkentse, bízva az eladást inkább szakértőre!
INGYEN dolgozunk Önnek egészen az eladásig!

Eladó ingatlanát INGYENESEN nyilvántartásba vesszük!

Közvetítői díj akár 2,5 % (ÁFA mentes)!

INGYENES HITEL és CSOK ügyintézés!

INGYENESEN segítséget nyújtunk korszerűsítési támogatás igénylésében –
(csökkentse 50 -100ezer forint rezsiköltségét 10 - 20ezer forintra, vagy 0-árral)
nyílászárók cseréje, napkollektorok felszerelése, fűtés korszerűsítés, szigetelés stb.

Irodánkban **banki sorbanállás nélkül** igényelhet lakáshitelt, jelzáloghitelt,
személyi kölcsönt, hitelkártyát és folyószámláját is megnyitjuk!

Várjuk irodánkban Derecskén a Köztársaság út 100. szám alatt!

Web: www.devingatlan.hu, Telefon: 70/242-32-63, 70/411-91-39



Építkezéshez, felújításhoz,
lakás eladáshoz, pályázatokhoz
**ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY
KÉSZÍTÉSE**



**Hőkamerás vizsgálatok készítése
épületek tervezése, műszaki ellenőrzés
műszaki vezetés**

Váncsodi János

Tel: 06-30 228 4454

Cím: 4130 Derecske, Sirály u. 7.

Web: vancsodijanos@gmail.com

**Riasztó - Klíma
Kamera - Kapu**

Napelem

rendszerek tervezése,
forgalmazás és kivitelezés



Rivil Klíma Kft.

Tel.: 06-30/9281-378

Cím: 4130 Derecske,
Rózsa utca 19.

Web: www.rivilklima.hu

MUNKALEHETŐSÉG BERETTYÓÚJFALUBAN

AZ ÚJ BÜNTETÉS-VÉGREHAJTÁSI EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONTBAN
SZAKÁPOLÓ, BIZTONSÁGI FELÜGYELŐ, KÖRLETFELÜGYELŐ
VÉGZETTSÉGET ÉS BIZTOS ÁLLÁST SZEREZHETSZ

AMIT KÍNÁLUNK

FIZETÉS MÁR A KÉPZÉS ALATT

TÉRÍTÉSMENTES SZAKÁPOLÓ ÉS FELÜGYELŐ KÉPZÉS

CAFETÉRIA

LAKHATÁSI, SZOCIÁLIS

ÉS UTAZÁSI TÁMOGATÁS

BERETTYÓÚJFALU TOBORZÓ IRODA

4100 BERETTYÓÚJFALU, BOCSKAI ÚT 12.

06-30-360-2745

TOBORZAS@BV.GOV.HU

JELENTKEZZ, HA ELMÚLTÁL 18. DE MÉG NEM VAGY 55

WWW.BV.GOV.HU

HIRDETÉSI FELÜLETEK

1/1 oldal: 208x307mm;

1/2 oldal: 208x151 mm;

1/4 oldal álló: 151x102;

1/4 oldal fekvő: 73x208;

1/8 oldal: 102x73 mm;

1/16 oldal: 73x49 mm

SCHVARZKOPF ZOLTÁN

kőfaragó, sírkészítő

Telefonszám: 06-20-9885-704

e-mail: schwarzkopfzoltan@gmail.com

4130Derecske, Attila u. 27.



**Síremlékek, ablakpárkányok, kerítésalapok, lépcsők,
konyhapultok, kandallók, szalonnasütők, készítését vállalom**

Pályázati lehetőség: **SZAKMAINDÍTÓ TÁMOGATÁSRA,
nyerhető összeg 50.000,- Ft.**

Feltétel: Derecskei lakhellyel rendelkező állampolgár aki
szakmunkás bizonyítványát 2019. V. hó 15.- től, VIII. hó 31. éig,
szerezte meg.

Beadási határidő: 2019. 09. 10. 24:00 ig!

Beadási cím: SZAKMAINDÍTÓ TÁMOGATÁS **4130 Derecske**

Radnóti M. u. 13. személyesen vagy postai úton.

Pályázatnak tartalmaznia kell: a pályázó nevét, anyja nevét,
születés helye ideje, tartózkodási helyét, telefonszámát, 8.
osztályos Bizonyítvány, szakiskolai Bizonyítvány, Szakmunkás
Bizonyítvány, másolatait.

**Akik a pályázati kiírásnak eleget tettek, tájékoztatást kapnak
levélben a további teendőkről.**

Pályázat kiírója: Sági Csaba.