

KEMECSEI ÉLETRÉK

XV. évfolyam, 5. szám 2012. október

KEMECSE VÁROS POLGÁRAINAK LAPJA

JÁRÁSI SZÉKHELY LETT KEMECSE

Dr. Vinnai Győző kormány megbízott és Lipők Sándor Kemece Város Polgármestere október 16-án írta alá az ünnepélyes megállapodást Kemece Város Városházájában a Városháza Répásy Mihály dísztermében. A járási hivatalok január elsejével kezdik meg működésüket, azonban október 31-ig meg kell állapodnia a megyei kormányhivatalnak az önkormányzatokkal a járási hivatalokhoz kerülő köztisztviselőkről, ingó és ingatlan vagyonról. Utóbbiakra az állam ingyenes használati jogot kap az önkormányzatoktól.

A megállapodás aláírása előtt rendkívüli képviselő-testületi ülés keretében megvitatták az együttműködés feltételeit, melyet a vonatkozó kormányrendelet szövegével összhangban, de a város érdekeinek maximális figyelembevételével alakítottak ki.

A kisváros számára nem ismeretlen ez a rang, hiszen 1876 és 1956 között már betöltötte ezt a tisztséget a település. Kemece közlekedési szempontból központi helyen fekszik, közúton és vasútvonalon egyaránt jól megközelíthető. Minden bizonnyal már 1876-ban is ez döntött a település javára. A fél évszázadon át betöltött járási szerepkör együtt járt a térség oktatási feladatainak koordinálásával, a nevelők továbbképzésével is.

Kemecei Járási Hivatalhoz tartozó települések:

Berkesz, Beszterec, Demecser, Gégény, Kemece, Kék, Nyírbogdány, Nyírtét, Székely, Tiszarád,
Vasmegyer

SZÉKHELY: KEMECSE



TÁJÉKOZTATÓ

Kemecse Város Önkormányzata Képviselő-testületének 2012. szeptember 20-án tartott ülése

A Képviselő-testület**Elfogadta:**

A két ülés között végzett tevékenységet, és a lejárt határidejű határozatokat.

Jóváhagyta:

- Kemecse Város Önkormányzat 2012. évi félévi gazdálkodásának teljesítését.
- Répásy Mihály Szociális Szolgáltató Központ 2012. évi költségvetés félévi gazdálkodásáról szóló beszámolót.
- Kemecse Város Településrendezési tervének módosítását.
- Nagycsaládosok Egyesületének 2011. évben végzett tevékenységéről szóló beszámolóját.
- Kemecsei Nőegylet 2011. évben végzett tevékenységéről szóló beszámolóját.
- Fogyatékosok Fórumával kötött bérleti szerződés rendkívüli felmondását azonnali hatállyal, mely a Kemecse, Árpád utca 43. szám alatti ingatlan bérletére vonatkozott.

„A KEMECSEI GYERMEKEKÉRT**ALAPÍTVÁNY”****- KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSA**

Ezúton szeretnénk megköszönni mindenkinek, akik felajánlásukkal támogatta alapítványunkat.

Támogatásuk eredményeként
a 2011-es adóév 1%-os felajánlásaiból
108.337 Ft érkezett a számlánkra.

Kérjük 2012-ben is gondoljon ránk!
Önök ez nem sok, de nekünk sokat jelent!

Köszönettel: „A Kemecsei Gyermekekért Alapítvány”

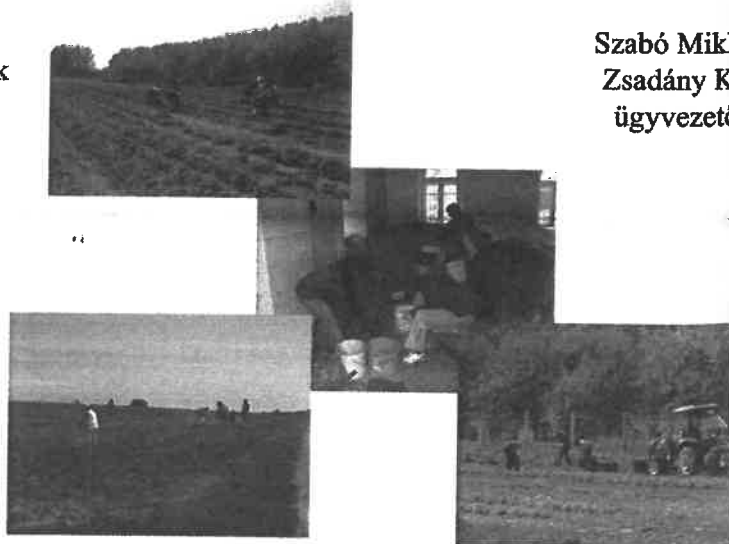
Döntött:

- Pályázatot nyújt be az EAOP-5.1.1/D. Funkcióbővítő integrált települési fejlesztése konstrukció keretein belül az új városközpont kialakításával kapcsolatos tervezett szerződések jóváhagyására.
- A 104/2012.(VII.05.) határozat hatályon kívül helyezéséről és pályázatot nyújt be az EU Önkormányzatok Alap támogatás keretein belül, a „Belterületi vízrendezés Kemecse városban” c. ÉAOP-5.1.2/D-11-2011-0057. jelű pályázat sajtóforrás biztosítására.
- A 94/2012.(VI.28.) határozat hatályon kívül helyezéséről és pályázatot nyújt be az EU Önkormányzatok Alap támogatás keretein belül, a „Bölcső férőhelybővítés Kemecse Városban” c. ÉAOP-4.1.3/B/11-2012-0002 jelű pályázat sajtóforrás biztosítására.

**START
MUNKAPROGRAM**

A program keretében a burgonya teljes egészében zöldség, sárgarépa folyamatosan van betakarítva. A burgonya, zöldség, sárgarépa értékesítése a Nic kastélyban (régi varroda épülete) történik. A mellékelt fotókon a betakarítás és válogatás látható.

Szabó Miklós
Zsadány Katalin
ügyvezető



A NÁRCISZ SZIMBÓLUM

október 11. a Hospice Világnapja alkalmából idén is virágültetéssel egybekötött programot rendeznek az ország szerte több városban. A Magyarországon hét évvel ezelőtt indult mozgalomhoz már sok város csatlakozott. A Zalaegerszegi Megyei Kórház és Szent János Kórház Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében *Kemecsen elsőként ültetett ki a Méltóság Mezejét*. A nárcisz szerte a világban a rákbetegeket, rákban haldoklókat gondozó szervezetek gyakori szimbóluma. Az emberi méltóságra és a társadalmi felelősségvállalás szükségességére hívja fel a figyelmet. Már gyermekkorban el kell kezdeni azt a életviteli nevelést, amely a betegséghez és az elmúláshoz való viszonyt természetessé teszi. Ennek érdekében, az orvosokkal való együttműködés tapasztalatai alapján készült egy olyan képzési program, amely mintát ad arra, hogy a hospice gondolköre a gyerekek életkori sajátosságait figyelembe véve miként jelenhet meg a mindennapi oktatásban.

A rendezvényünkön a köszöntő után az Aranyeső Klub előadását hallhattuk, majd a tanulók előadásánál láthattunk meg a nárciszhagymák ültetése előtt. Egy nárcisz szünetének, kiteljesedésének, hervadásának figyelemmel kísérése és elmúlása, az élet születése és a halál bekövetkezése természetes folyamat, az emberi élet része. Ezért ősszel nárciszhagymákat ültetünk a mozgalomhoz csatlakozott települések frekvenciált ületein, tavasszal pedig a nárcisz virágzásának idején szolidaritási sétát szervezünk a méltóságért, az egészségért. A Méltóság Mezeje mozgalom egyik célja, hogy a rendezvényein ültetett nárciszokkal a társadalom



minél szélesebb rétegeinek figyelmét hívjuk fel arra, hogy az emberi méltóság az utolsó pillanatig megőrizhető. A program fővédnöke Sólyom Erzsébet asszony, a Magyar Köztársaság volt elnökének felesége, nemzetközi fővédnöke pedig Maria Kaczynska, a Lengyel Köztársaság volt elnökének felesége.

A Méltóság mezeje programhoz több közéleti személyiség csatlakozott, és jelenlétével tiszteli meg a virágültetéssel egybekötött megnyitót. Köszönjük a Répásy Mihály Szociális Ellátó Központ, a Városi Önkormányzat, az Iskola, a Nagycsaládosok Együtt Egymásért Egyesületnek, a Perc Bt-nek a tevékeny részvételét, valamint a nárciszhagymákat hozzánk eljuttató lakosság segítségét.



Tisztelettel:

**az Aranyeső Klub Vezetősége és Tagjai nevében:
Andréné Gerdán Anna**

IMMUNERŐSÍTÉS MINDEN KOROSZTÁLYNAK

Immunrendszerünk a szervezet egyik legfontosabb egysége, amely megvéd a baktériumoktól és vírusoktól. Legnagyobb ellensége a folyamatos stressz, a hajszolt munkahelyi légkör, a túlzott aggodalom, a veszekedés és a félelem. Az őszi-téli hónapok előtt nem árt megerősíteni, hogy működése hatékonyabb legyen.

A felnőttek immunvédelme

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, rendszeres mozgás, kiegyensúlyozott táplálkozás és rendszeres váltózuhany segítheti védekező rendszerünk működését. A szervezet alvás közben töltődik fel. Ilyenkor csökken a stressz hormonok szintje, a vérnyomás, lassul a pulzus, és minden életfunkció energiatakarékos üzemmódra vált. Így az immunrendszer használhatja az összes fennmaradó energiát, hogy ellenőrizze a komplett védelmi rendszert.

Mozgás közben a szervezet fokozottan termeli a védősejteket, amelyek aktívabbak, jobban növekednek és ütőképesebbek, mint általában. Ebből a szempontból ideális mindenféle, kitartást igénylő mozgás. Ez lehet hetente háromszor harminc-negyvenöt perc kocogás, gyaloglás, kerékpározás vagy úszás.

Emellett a mozgás elősegíti a boldogsághormonok (endorfinok) termelődését, a jó közérzet pedig kedvező hatással van a védekező rendszerre.

Változatos **táplálkozásra** van szüksége a szervezetnek az immunsejtek létrehozásához. Ezeket pedig leginkább zöldségekből, salátákból, gyümölcsökből és teljes kiőrlésű lisztből készült termékekből tudja felvenni. A rostok emésztéséhez jótékony baktériumokra van szükség. Megfelelő körülmények között ezek elszaporodnak, kiszorítják a káros baktériumokat. Ráadásul úgynevezett immunglobulinokat, azaz antitesteket termelnek, amik szintén segítenek a behatolók elleni harcban.

A C-vitamin fokozza az immunrendszer működését, növeli a fehérvérsejt számot melyek szembeszállnak a kórokozókkal. Jelentősen csökkenti a meghűléses betegségek számát. A napi 60mg C-vitamin csak ahhoz elég, hogy ne kapjunk skorbutot. Amennyiben megbetegszünk vagy a környezetünkben egyre több az influenzás emeljük meg a napi adagot 500mg-ra. Csecsemőkorban 60-80mg, kisgyermekkorban 100mg, nagygyermekkorban 300mg C-vitamin szükséges. Túlzott (napi 4g) fogyasztását kerülnünk el.

1. Zöldpaprika

Háromszor annyi C-vitaint tartalmaz, mint a narancs.

2. Zöld tea

Létfonosságú antioxidánsai a rákmegelőzés és az általános immunrendszer-erősítés mellett a fogakat és az ínyeket is óvják. Igazi kincs: sok benne az élénkítő hatású tein, az esszenciális olaj, az aminosav, a C-, K- és B-vitamin, illetve az ásványianyag-tartalma is magas, és

nem utolsósorban segíti a fogyást.

3. Fokhagyma

Hatóanyagai sikeresen veszik fel a harcra baktériumokkal, a vírusokkal, a gombákkal és élősködőkkel. A kutatók szerint egy közepes ger fokhagyma 100 000 penicillinegység baktérium hatásával egyenértékű.

4. Mandula

Tápanyagbomba, ami tele van rosttal, folsav magnéziummal, kalciummal, káliummal, riboflavin és E-vitaminnal. Önmagában komplett táplálék, his fehérjét, szénhidrátot és zsiradékot egyaránt tartalmaz.

5. Gyömbér

Vírusölő, köhögéscsillapító és náthaellenes hatásai megszeretjük. Tisztítja az arcüregeket, enyhíti az émelygés. A citromos gyömbértea is isteni energia- és gyógyital.

6. Ánizs

A petrezselyem családjába tartozó növényt már rég emésztést segítőként tartják számon. Enyhíti gyomorproblémákat, amivel a méreganyagok kiürülését segíti. Ráadásul az ánizsos süti nagyon finom, és tetejére csurgatott valódi csokoládé még antioxidáns hatással is bír. Az ánizstea kellemesen melegít fel a hűvösebb estén, az illata pedig oldja a stresszt.

7. Csirkehúsleves

Ez a varázsos elixír régóta viseli a koronát a gyógytáplálékok között. Akár a csirkéből származó cink forró étel jótékony hatása, vagy a vitaminok rostokkal teli zöldségek az oka ennek, biztos, hogy feltölti a szervezetet tápanyagokkal, és a lábadozáshoz nélkülözhetetlen.

A heti ötszöri **váltózuhany** (legjobb reggeli meleggel kezdeni, váltakozva folytatni, majd hűvös befejezni) és a szaunázás (hetente egyszer-kétszer karbantartja az ereket, hiszen ritmusosan összehúzza kitágítja őket. Ezáltal javítja a vérrellátást, átmelegít testet és fitten tartja az immunrendszert. A váltózuhan és a sauna egyensúlyt teremt az idegrendszerben feloldja a görcsöket és egészségesebbé tesz.

Gyermekeink immunvédelme

Gyermekkorban nagyon lényeges az anyatejes táplálás, hiszen tele van olyan ellenanyagokkal, amelyek a kicsit számos fertőzéstől megóvják. Akik pedig nem tudnak szopni, ne keseredjenek el, mert a tápszerek már immunerősítő összetevőket tartalmaznak. Azoknak a csecsemőknek vagy gyermekeknek, akik rosszul étvágyúak, feltétlenül ajánlott a probiotikumok fogyasztása. Ezek a termékek nem csak az immunrendszert képesek a bélrendszeren keresztül támogatni, hanem a gyermek étvágyát is rendezhetik. Ma már többféle ilyen készítményt is lehet kapni. Az ilyen gyerekek számára, akik egyik fertőzéstől a

Tovább ➔

másikba esnek, érdemes immunerő készítményeket is venni. Ezek olyan baktériumok alkotóelemeit tartalmazzák, amelyek a leggyakrabban előforduló gyulladásokat (arcüreg-, középfül-, tüdőgyulladást) okozzák. A gyermek immunrendszere a szedés idején meg tanul védekezni, ellenanyagot termelni a kórokozók ellen, hogy amikor később valószínűleg ismét találkozik egy ilyen baktériummal, akkor már készen várja. A szülők pedig legfeljebb azt fogják észrevenni, hogy a gyermek – bár folyik az orra és köhög – nem lesz lázas, mint korábban, és nagy valószínűséggel a gennyes középfülgyulladást is megússza. Az egyik készítmény már 6 hónapos kor felett, a másik 1 éves kortól alkalmazható, receptköteles.

Reméljük, hogy minden kedves olvasónk talál közöttünk olyan módszert, amely segítségével egészségesen töltheti az őszi-téli hónapokat.

Védőnők: *Csontosné Pelyák Mónika*
Szabóné Lukács Judit
Szabó Erzsébet

IDŐSEK KÖSZÖNTÉSE

Szép számmal jöttünk össze szeptember 30-án az Idősek

Világnapja alkalmából rendezett köszöntésre.

Intézmények, szervezetek részéről jelenlévők, a különböző korosztályok közösen jelezheték azt a megbecsülést, melyet a „szép korúak” felé igyekszünk kifejezni.

A műsor, a köszöntő szavak, a jó hangulat elősegítette, hogy valamennyien érezzük: fontosak vagyunk egymás számára.

Az értékek, a bölcsesség, a tapasztalat átadása és elfogadása kölcsönös érdekünk.

A közösséghez tartozás legyen meghatározó a továbbiakban is.

Kedves hagyomány, hogy köszönhetjük a jubiláló házaspárokat. Rendkívüli példa, hogy lehet egymás mellett élni ha a sors megadja 50-55-60- és még több évet.

Egészségi állapotuk megengedte, hogy velünk legyenek:

Szűcs Bálinték
Korpai Jánosék
Varga Gyuláék
Horváth Józsefék



HÉTSZÍNVRÁG NAPKÖZIOTTHONOS ÓVODA ÉS TIPEGŐ BÖLCSŐDE



4501. Kecemese, Móricz Zs. u. 24. sz.

Telefon: 06(42) 919-168

e-mail: ovoda@kecemese.hu

Kedves Szülők, Nagyszülők! Kedves volt óvodásaink!

A Hétszínvirág Napköziotthonos Óvoda és Tipegő Bölcsőde nevelőközössége az óvoda megalapításának 60. évfordulójára készül.

A közelgő jubileumi ünnepünk részeként kiállítást szervezünk

„Gyermekkorom kedves játécai”
címmel.

Biztosan lapul még valahol egy kisautó, baba, társasjáték, kártya, esetleg régi mesekönyv és még sok minden, amiről már el is felejtkeztünk, amivel gyermekkorunkban szívesen játszottunk! Gyűjtőmunkára hívunk mindenkit, aki kiállításunkhoz, felajánlaná a padlason, vagy egy egy féltett zugban őrzött gyermekkori játékát.

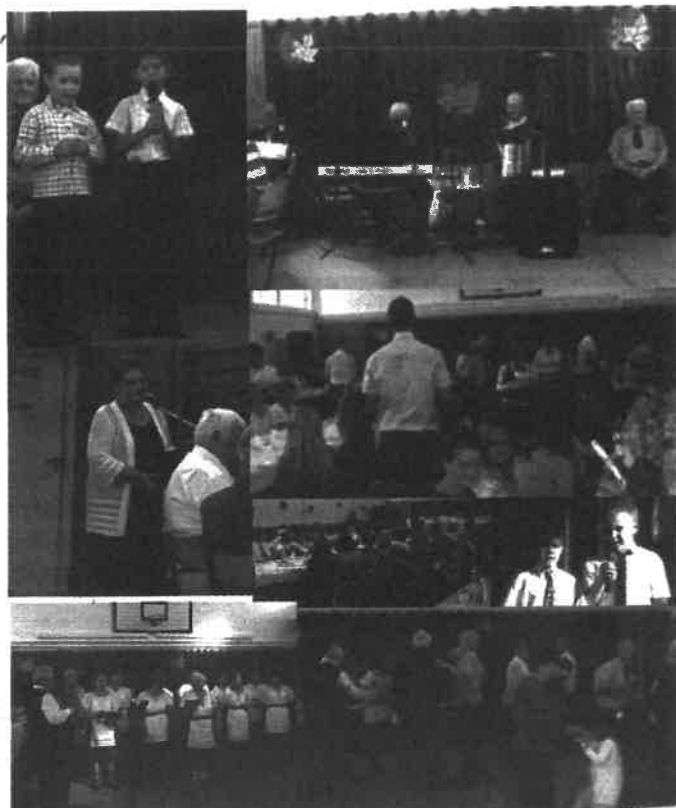
A tárgyakra nagyon vigyázunk, és mindenkinek visszajuttatjuk!

A gyűjtőmunkában való részvételét előre is köszönjük!

A féltve őrzött tárgyakat az óvodában a csoportok óvónőinél lehet – névvel ellátva – leadni!

Óvodánk nevelőtestülete nevében:

Biró Sándorné óvodavezető



Reméljük a jövőben is együtt ünnepelhetünk!

TÁJÉKOZTATÁS

A Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kormányhivatal
Munkaügyi Központjának 2013. évi ügyfélfogadási
rendjéről.

A kihelyezett ügyfélszolgálat időpontjai
településenként a Nyíregyházi Kirendeltség és
Szolgáltató Központnál.

**Kemecse Város Polgármesteri Hivatal - Répásy
Mihály Díszterem, Kossuth utca 11.**

- 2013.február 06. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.február 27. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.május 08. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.május 29. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.augusztus 07. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.augusztus 28. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.október 30. 8:30-tól 12:00-ig
- 2013.november 20. 8:30-tól 12:00-ig

Molnárné Ferkó Rita
Jegyző

TÜDŐSZÜRÉS

Városunkban 2012. szeptember 13-18-ig volt a
szűrőbusz.

Eredmény a számok tükrében!

1. **Összes felvétel száma: 1205**
2. **Igazoltak száma: 212**
3. **Összesen megjelent igazoltak száma: 1417**
4. **Helyi elmaradottak száma: 1265**
5. **Berendelték száma: 2682**

MIKULÁS VÁRÓ

Az előző évi jól sikerült rendezvény hatására 2012. decemb
5-én 16:00-tól várjuk együtt a Mikulást.(az iskoláv
szembeni téren)

Jöjjön el családjával és kedves ismerőseivel.



American Express® kártyájával örömmel fogadják bármerre is jár

Igényeljen kártyát, és próbálja ki az első évben
kedvezményesen!
Most 2% vásárlási visszatérítést írunk Jóvá az első két
hónap kártyás vásárlás után!



0 Ft

- első éves kártyadíj
- havi zárlati díj az első évben
- csoportos beszedési megbízási díj az első évben
- kártyagyártási díj

Az igényléssel alakuló költségtartalom:
2012. szeptember 17 - november 11.
További részletek:
www.otpbank.hu/americanexpress

A tájékoztatás nem teljes körű és nem
minősül ajánlattételnek. Az akcióval, a
vásárlási

otpbank
Magyarországi Államháztartás



„MINDENKIÉRT EGY-EGY GYERTYA ÉGJEN..”

Temetőbe járni, síroknál megállni nagyon nehéz.

Akár régi, akár friss a sírhanth feljajdul bennünk a fájdalmas hang.

A Mindenszentek, a Hallottak napja még jobban felerősíti szomorú, bánatos szívünkben az emlékeket.

A csendes megállás, a szépen díszített temető varázsa azt a szeretetet árasztja felénk, melyet az eltávozottakkal együtt
átéltünk. Ez maradjon meg a hétköznapiokon is az emlékezetünkben.



„Mindenkiért, kiket nem láttunk már régen,
Akik velünk együtt ünnepelnek az égben.
Kiknek őrizgetjük szellemét
Mindenkiért egy-egy gyertya égjen...”



MEGHÍVÓ



Szeretettel meghívjuk Önt, és kedves partnerét, baráti társaságát

a „Kecseai Gyermekért Alapítvány „jótékonyági báljára, melyet 2012. december 1-én 19 órától rendezünk az Arany János Általános Iskola tornatermében.

Jegyek elővételben az iskolában megvásárolhatók 3500Ft-os áron.

Kellemes hangulat, értékes tombolanyeremények várják. Szórakozva segíteni- Önnek is köztünk van a helye.

A bál bevételét a gyerekek nyári táboroztatására fordítjuk.

Mindenkit szeretettel várunk!

A „Kecseai Gyermekért Alapítvány”

LEGIDŐSEBBJEINK KÖSZÖNTÉSE



Otthonukban kerestük fel városunk legidősebb nő és férfi lakóját.

Bálint Andrásné 99. életévét töltötte májusban.

Román Rudolf 101 éves lesz november 8-án.

További jó egészséget és szeretetet kívánunk családjuk körében!



EMLÉKEZTÜNK

Az 1956-os forradalom és szabadságharcra emlékeztünk október 25-én, mivel az események hatására Kemeceén ekkor alakulhatott meg a forradalmi szervezet, melyre sokféle feladat várt volna a békés hatalomátvétel szervezése, irányítása terén. Ennek emlékére helyeztünk el emléktáblát a Mozi épületén



Bizonyára többet tehettek volna ha tevékenységüket nem követi megtorlás.

Az eszmeiség arra int bennünket, hogy a mai világunkban is halljuk meg Hooligans dalát:

**„Menj, küzdj az álmodért
Minden vágyadért, mi benned él.
Győztes lesz a harc
Ha nincs több hátra arc
Végül majd tiéd, miért szívből
küzdenél.”**

***Impresszum***

Kemece Város polgárainak Lapja
Megjelenik kéthavonta 300 példányban
Felelős szerkesztő: Smid Józsefné alpolgármester