

„A MAGYAR NÉV MEGINT SZÉP LESZ” (PETŐFI SÁNDOR: NEMZETI DAL)



„Szabadnak születni, szabadon élni és szabad emberként méltóságteljesen meghalni, ez minden emberi élet alapvető elvárása.

Ma megtehetjük mindezt, de nem mindig volt ez így. Azért kellene ezek az ünnepek, hogy újra és újra felidézzük a múltat, hogy tanuljunk belőle, hogy egy jobb jelent és jövőt építhessünk.

Magyarország történelme során sokszor került a hatalom és különböző ideológiák fogságába. Ilyenkor nemzetünk mintha téli

álmot aludt volna. Téli álmat, ahol az álmok nem vidám emlékek, vagy „leányálmok”, hanem bizony rémálmok voltak. Így volt ez a török hódoltság alatt, a Habsburgok uradalma alatt, a fasiszta megszállás idején, vagy a kommunista diktatúra alatt.

1848. március idusán különös, nyugatról érkező vihar vonult végig az országon. Különös vihar, amely különös érzéseket hozott magával. Ez az érzés nem volt más, mint

a szabadság érzése. Ezen különös érzéstől vezérelve egy maroknyi fiatalember kezébe vette a saját és az ország sorsát. Petőfi Sándor és a márciusi ifjak nem tűrték tovább az elnyomást, felébredtek „téli álmukból”.

A nemzeti érzelmű és a haza érdekeit képviselő államférfiak – Batthyány, Deák, Kossuth, Széchenyi – egy emberként sorakoztak fel a nemzeti ügy érdekében, és juttatták el a néphez a szabadság üzenetét. Egy alapvető jog, egy érzés – SZABADSÁG.

A márciusi ifjak, Petőfi Sándor és társai nemzetünk nagyjai Széchenyi, Kossuth és a többiek, az Aradi vértanúk, tábornokaink, mind-mind hősök. Hősök, akik kiálltak a nemzeti ügyért, nem féltve saját életüket, akik vérüket adták a hazáért. Hősök, akiknek az utolsó szavai is a nemzethez szóltak. Dessewffy Arisztid, a bitófa árnyékában utolsó szavaival a következőket mondta:

– „Tegnap hősök kelletttek, ma mártírok....így parancsolja ezt hazám szolgálata.”

Kedves Üllésiek!

Éljen a magyar szabadság, éljen a haza!”

*Nagy Attila Gyula
Polgármester*

*(Részlet Nagy Attila Gyula polgármester
2010. március 15-i ünnepi beszédéből)*



Az ünnepi műsort a Fontos Sándor Általános és Alapfokú Művészeti Iskola 7/a és 7/b osztályos tanulói adták elő.
(felkészítő tanárok: Szekeres Katalin, Santana Cadenáné Nagy Éva) (táncot betanította: Roszkos Annamária, Santana Diána)

(Fotó: Seres Attila)

ZÖLD HÍREK

ÉBREDŐ TERMÉSZET

A hosszú hideg tél után jól esik a kellemes napsütésben sétálni, túrázni. Nem kell meszsire menjünk, hogy rácsodálkozzunk a természet szépségeire. Kedvcsinálóként néhány fotó, mely a napokban készült a Kerekes réten.

ZÖLDÜ(L)ÉS Környezetvédő Egyesület



(Fotó: Kálmán László)

FARSANG AZ ALSÓ TAGOZATBAN

Az idei tanévben rendhagyó módon ünnepeltük az iskolai farsangot. A művelődési ház átépítése miatt az alsó és felső tagozatosok külön szerveztek maguknak programot.

Az alsósok február 26-án délután évfolyamonként „buliztak”. A programot tréfás vetélkedő nyitotta, amelyen mindenki próbára tehetette ügyességét, és az elméjét is csiszolhatta. A feladatok után ízletes farsangi fánkot, süteményeket és szörpöt fogyaszthattunk, ezúton is szeretnénk megköszönni az ügyes kezű anyukák, nagymamák segítségét, akik ezeket a finomságokat elkészítették.

A legkisebbek az idén nem öltöztek be jelmezbe, hiszen a vetélkedő feladatainak elvégzésében ez gátolta volna őket, de mindenki készített egy hangulatos álarcot, amelyet a délután folyamán viselt. A nagyobbacsok választhattak, hogy jelmezbe bújnak-e, többen éltek is a lehetőséggel.

A délutáni programot a gyerekek nagy örömeire egy kis tánccal zártuk, ezzel búcsúztattuk a hosszú telet.

Alsós diákönkormányzat

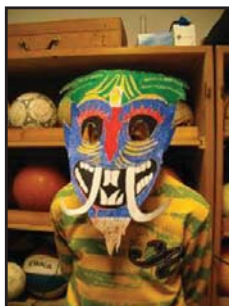


RENDAHGYÓ KARNEVÁL AZ ISKOLÁBAN:

2010 februárjában a szülők bálját követően a diákönkormányzat is megrendezte a karnevált.

Mivel a tornaterem adott otthont a rendezvénynek, ezért a belépés csak tornacipőben történhetett. A DÖK döntése alapján a hagyományos osztályonkénti jelmezes felvonulás ebben a tanévben elmaradt, mert a csoportok bemutatkozásához a színpad szükséges lett volna. Így bármilyen mókás öltözékben megjelenhettek a diákok. Egy feltétel volt még, hogy álarcot viseljenek a BULIRA érkezők.

A maszkok közül a három legmutatósabbat emelte ki a zsűri:



Rácz Dávid



Zsikó Cintia, Császár Alexandra



Demeter Attila

A zenét Sári Zénó, Barna Ádám, Szilágyi Sándor keverte, a technikai feltételek megvalósítását Megyeri tanár bácsi segítette. Sokan otthon maradtak, de akik részt vettek és táncoltak a parkettán, biztosan jól érezték magukat.

Diákönkormányzat

A POLGÁRMESTERI HIVATAL HÍREI

TEMETŐI TÁJÉKOZTATÁS

TILALOM!

Tájékoztatam a Tisztelt Lakosságot, hogy a talajvízszint magassága miatt a 145/1999. (X.1.) Kormányrendelet értelmében **nem végezhető koporsós temetés** azon a temetési helyen, ahol a talajvíz a talajszint alatti 2 métert eléri.

A méréseket folyamatosan végezzük és értesítjük a lakosságot a tilalom feloldásáról.

dr. Sugár Anita jegyző

TESTÜLETI ÜLÉS

Üllés Község Képviselőtestülete 2010. április 27-én (kedden) 16 órától tartja következő, soros ülését a Polgármesteri Hivatal Házasságkötő termében, melyre várja a település lakosságát.

Napirend:

- 1) A 2009. évi z árszámadás elfogadása
- 2) A Képviselőtestület által átruházott hatáskörök gyakorlása
- 3) Aktuális kérdések

Nagy Attila Gyula
polgármester

ÖNKORMÁNYZATI FLOTTÁS TELEFONOKKAL KAPCSOLATOS ÜGYINTÉZÉS

Tájékoztatam a Tisztelt Lakosságot, hogy a T-Mobiles önkormányzati flottás telefonokkal kapcsolatos ügyintézés az alábbi időpontokban történik:

hétfői napokon 8-9 óra között
csütörtöki napokon 15-16 óra között

(április 8-án és 12-én továbbképzés miatt az ügyfélfogadás szünetel)

Juhászné Bozsák Andrea ügyintéző
elérhetősége az ügyfélfogadás idején:

- személyesen a Polgármesteri Hivatal műszaki irodájában,
- telefonon a 282-122/115 melléken, valamint a hivatal@ulles.hu e-mail címen

TISZTELT VÁLASZTÓPOLGÁR!

TÁJÉKOZTATÓ A SZAVAZÁS NAPJÁRA VONATKOZÓ LEGFONTOSABB TUDNIVALÓKRÓL:

Szavazás

A választópolgár (Magyarországon lakóhellyel rendelkező nagykorú magyar állampolgár) személyesen, lakóhelyén szavazhat. A szavazás napján lakóhelyétől távol lévő választópolgár belföldön **igazolással**, külföldön a Magyar Köztársaság nagykövetségein és főkonzulátusain adhatja le szavazatát.

Szavazni egy egyéni választókerületi jelöltre és egy területi listára lehet.

Csak akkor jogosult szavazni, ha a személyazonosságát és lakcímét megfelelően igazolja az alábbi igazolványok valamelyikével:

a) lakcímet tartalmazó érvényes személyazonosító igazolvány (azaz a régi típusú személyi igazolvány)

b) személyazonosító igazolvány (kártya formátumú), útlevél, 2001. január 1-jét követően kiállított kártya formátumú vezetői engedély – ezek azonban csak érvényes lakcímgazolvánnyal együtt fogadhatók el.

Szavazáskor megkapja a jelenlétében lepecsételt szavazólapokat, melyek átvételét a névjegyzékben aláírásával kell igazolnia.

Érvényesen szavazni a jelölt, illetőleg a lista neve alatti, feletti, vagy melletti körbe tollal írt két, egymást metsző vonallal (+ vagy X) lehet.

Szavazni csak személyesen reggel 6 órától este 7 óráig lehet.

A választás napján a szokásos 4 szavazókör működik:

I. sz. szavazókör – Általános Iskola Üllés, Felszabadulás u. 53.

II. sz. szavazókör – Általános Iskola Üllés, Felszabadulás u. 53.

III. sz. szavazókör – Általános Iskola Üllés, Felszabadulás u. 53.

IV. sz. szavazókör – Baromjárás iskola Üllés, Petőfi dűlő 12.

(A választás helye a választási értesítőn van feltüntetve.)

Kérem, hogy a szavazatszámoló bizottság munkájának megkönnyítése érdekében az Értesítőt a szavazásra vigye magával.

Kérem, éljen választójogával!

Dr. Sugár Anita jegyző

JAVASLATKÉRÉS - DÍSZPOLGÁRI CÍM ADOMÁNYOZÁSÁRA

Üllés Község Képviselőtestülete „A díszpolgári cím adományozásáról” szóló rendeletét 2008. június 11-én módosította. A módosítás értelmében a díjat a testület két évente adományozza, így a 2008. évi adományozást követően, ebben az évben lesz újra átadva ez az elismerés.

A Címmel „a község életében jelentős – a társadalmi, a gazdasági, a tudományos, a kulturális és a művészeti élet területén nyújtott – kimagasló tevékenység elismerése történik.

A kitüntető cím átadására Falunap keretében – június 6-án – kerül sor.

A díszpolgári cím adományozásáról szóló 11/1998/VII.17./Kt.sz. rendelet 3.§./3/ bekezdése alapján a díszpolgári cím adományozására javaslatot tehetnek: „képviselőtestület tagjai, az önkormányzat intézményei, civil szervezetek, és a település polgárai.

Megkérném a Tisztelt Lakosságot, hogy a cím odaítélésére vonatkozó javaslatát – ha lehet rövid indoklással együtt – legkésőbb április 30-ig hivatalomhoz, vagy az „Üllési Körkép” feliratú – a CBA üzletben, a Partizán és a Dózsa György utcai COOP boltokban kihelyezett gyűjtőládákban juttassa el.

Nagy Attila Gyula polgármester

ÁLLATORVOSI ÜGYELET

Rendelési idő: hétköznap 12 órától 12 óra 30 percig az Üllés, Vásártér u. 1. szám alatti Állatorvosi Rendelőnél

Egyéb időpontokban telefonos elérhetőség biztosított (Dr. Papp Zsolt: 30/239-2996, 20/973-9149)

Hétvégi ügyelet: péntek 12 órától – hétfő reggel 6 óráig

Április 3-5.	Dr. Szőke Csaba	06-30/324-5032
Április 10-11.	Dr. Papp Zsolt	20/973-9149, 30/239-2996
Április 17-18.	Dr. Hursán Mihály	06-30/998-6139
Április 24-25.	Dr. Papp Sándor	06-30/487-9805

**A „Bordány, Forráskút, Üllés, Zombó
szennyvízcsatornázásának
és szennyvíztisztításának fejlesztése”
KEOP-7.1.2.0-2008-0194**

A Szegedi Kistérség Többcélú Társulása 123.216.850,- Ft támogatást nyert Bordány, Forráskút, Üllés, Zombó szennyvízcsatornázásának és szennyvíztisztításának fejlesztésének előkészítésére. A projekt az Európai Unió támogatásával, Kohéziós Alapból és hazai központi költségvetési előirányzatból valósul meg.

A Nemzeti Fejlesztési Ügynökség a projekt nettó összköltségének 85%-át támogatja. A fennmaradó 15% képezi a pályázati önerőt, melyet Bordány, Forráskút, Üllés és Zombó községek önkormányzatai finanszíroznak. A projekt a 4 település szennyvízcsatornázásának és szennyvíztisztító építésének előkészítési munkálatait tartalmazza. A kivitelezés további támogatására az előkészítési munkák (környezetvédelmi hatástanulmány készítése, talajmechanikai fúrások elvégzése, vízjogi létesítési és kiviteli tervek és részletes megvalósíthatósági tanulmány és költség-hason elemzés készítése, stb.) elvégzését és jóváhagyását követően újabb pályázatot (2. forduló) kell benyújtani.

A 2. fordulás pályázat nyertessége esetén – a közbeszerzések lebonyolítása után – indul el a csatorna-hálózat és a tisztító telep kivitelezése. A 2. fordulás pályázat várhatóan 2010 nyarán kerül benyújtásra. Kedvező döntés után a közbeszerzések lebonyolítását követően kezdődhet el a beruházás. Az érintett önkormányzatok a 2. fordulás pályázat benyújtására és a beruházási projekt lebonyolítására létrehozták a Forrás-4 Szennyvíz-Közmű Önkormányzati Társulást.

A tervek alapján a szennyvíztisztító telep Forráskút község területén, külterületen fog felépülni. A kiépülő szennyvízcsatorna-hálózat 83 km hosszúságú lesz és elkészültét követően több mint 12 ezer lakost érint majd.

A projekt hozzájárul a lakosság életminőségének javulásához, hosszú távon a környezeti fenntarthatósághoz. A csatorna-hálózat kiépítésével a szikkasztó rendszerű tartályok felszámolásra kerülnek, ezáltal a talaj ilyen irányú terhelése megszűnik, a tisztító telepről a jogszabályoknak megfelelő minőségű, tisztított víz kerül a befogadóba.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe

Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

1 %

A 2009. évi személyi jövedelemadó 1 %-át az alábbi helyi szervezetek részére ajánlhatja fel a lakosság:

- „Üllés Lakosságáért” Közalapítvány
adószáma: 18457122-1-06
- Üllési Polgárőr Egyesület
adószáma: 18463770-1-06
- Üllés Községi Tűzoltó Egyesület
adószáma: 18461792-1-06
- „Remény” Nagycsaládos Egyesület
adószáma: 18452512-1-06
- Üllési FONÓ Alapítvány
adószáma: 18463677-1-06
- Árpád Horgászegyesület
adószáma: 18461974-1-06
- „Üllési Suli” Alapítvány
adószáma: 18470161-1-06
- Tesz-Vesz Egyesület
adószáma: 18475544-1-06
- Üllési Ifjúsági Sportegyesület
adószáma: 18474141-1-06
- Árpád-Központ Hagyományőrző és Kulturális Alapítvány
adószáma: 18478602-1-06

MÁSODIK 1 %

Ha a 2009. évi személyi jövedelemadó második 1 %-át is fel szeretné ajánlani a www.apeh.hu internetes címen tudakozódhatnak a technikai számot kért egyházak részére megképezett technikai számokról (ha a Magyar Katolikus Egyházat kívánják támogatni, a rendelkező nyilatkozatra 0011 számot írhatják be.)

**HAGYOMÁNYOS BONTOTT TÉGLA
TETSZŐLEGES SZELETELÉSE.
SZELETEINK ALKALMASAK BEL- ÉS KÜLTÉRI
BURKOLATOKRA,
KERÍTÉSEK, ALAPZATOK, HOMLOKZATOK
DÍSZÍTÉSÉRE. 2000 Ft/m²**

TÉGLAVÁGÁS
Farkas György
+3630/229-4794
+3620/610-5626
teglavagas@gmail.com
www.teglavagas.fotoalbum.hu

**ŐSTERMELŐK KÖRNYEZETVÉDELMI
TERMÉKDÍJ-FIZETÉSI KÖTELEZETTSÉGÉNEK
SZABÁLYAI 2010. 01. 01-TŐL**

Sokan még mindig nagyon kevés információval rendelkeznek a környezetvédelmi termékdíjról, pedig a legtöbb őstermelő a csomagolási tevékenysége révén a törvény hatálya alá tartozik. A termékdíjról szóló törvény csomagolásnak tekinti mind a csomagolóanyag felhasználásával történő csomagolást (pld. a burgonya zsákolása), mind a göngyöleg felhasználásával történő csomagolást (pld. a paprika műanyag ládába pakolása).

A környezetvédelmi termékdíjhoz kapcsolódó adóigazgatási feladatok a Vám- és Pénzügyőrség hatáskörébe tartoznak.

2010. 01. 01-től a mezőgazdasági termelők az általános kötelezettségek teljesítése helyett un. **termékdíj-átlányt** alkalmazhatnak. Ez a rendkívül bonyolult törvényi előírások teljes leegyszerűsítését jelenti az őstermelők részére. Az alábbiakban ismertetem a szabályozás leglényegesebb elemeit.

Az átlány mértéke:

0 – 10 millió Ft

árbevétel esetén 2.000 Ft/év;

10 millió – 50 millió Ft

árbevétel esetén 7.000 Ft/év.

Nyilvántartás: a termelőknek VPID számmal (ez a VPOP által alkalmazott azonosító) kell rendelkezniük, melyet a www.vam.hu honlapon elérhető nyomtatvány kitöltésével kérelmezhetnek a vámhatóságnál. (GLN szám nem szükséges.)

Bejelentés teljesítéséhez szintén a www.vam.hu honlapról letölthető „Környezetvédelmi termékdíj bejelentés / kérelem nyomtatvány” (KT10-BEJKE) alkalmazandó. A kitöltött adatlapot cégszerű aláírást követően postai úton kell beküldeni 2010. április 20-áig.

Fizetés teljesítése: tárgyévet követő év március 31, a 10032000-01037454 számú VPOP környezetvédelmi termékdíj adóbevételei számlára. (Először tehát 2011. március 31-ig kell eleget tenni a fizetési kötelezettségnek.)

Adminisztrációs mentesség: a termékdíj átlány alkalmazására jogosult mezőgazdasági termelőnek termékdíj fizetéssel összefüggésben nyilvántartást és termékdíj bevallást (a fent említett bejelentésen kívül) nem kell teljesítenie.

Forrás és bővebb információ: a VPOP által üzemeltetett www.termekdijinfo.hu

Összeállította: Czákó Edit

CSIGABIGA ÓVODA ÉS BÖLCSŐDE OLDALA



csoport hírei:

„Jön a tavasz, megy a tél...” mondogattuk sokat, Farsanggal „próbáltuk” búcsúztatni a hideg na-

pokat.

Nyílt napokat tartottunk, vendégeink voltak, A középsős Mackó gyerekek ügyesen dolgoztak.

Jött a farsang napja, fánkkal és gyümölcs-csel,

Maskarába öltöztünk a gyerekekkel.

Majd a március toppant be, (nehéz ezt röviden leírni)

De nem akarunk semmit sem kihagyni.

Nőnapkor, egy kislegény, ki tavak kosárával érkezett,

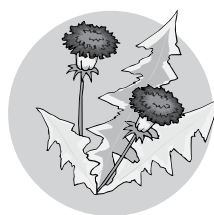
Az idén sem felejtett el minket.

„Köszönjük szépen” mondták a lányok

S csillogó szemmel vitték a virágot.

Jött még fényképész és „talpvizsgáló orvos”

De a következő számban szólnak róla, nem most.



csoport hírei:

A Pitypang csoport februári életében a tél-üzés, tavaszvárás és a FARSANG témák körül zajlottak az események:

– Készítettünk Kisze-bábot szalmából, textilből. Az elégetése a kemencében már az egész óvodát érintő eseménnyé nőtt. A halacs-kák mindenféle betegségeket tűztek rá.

– Nyílt hét (a farsang hete) sok érdeklődőt vonzott közénk, minden nap 8-10 látogatóknak volt alkalmunk arra, hogy megismerkedjen mindennapjainkkal.

– A legtöbb érdeklődő a farsangi mulatságunkon jelent meg. Ötletes jelmezekben élvezhették a sok finomságot, amit a szülők hoztak és kellemes hangulatban töltötték el e jeles napot.



csoport hírei:

Az egész februárt áthatotta a farsangi készülődés (dekorációt, kellékeket barkácsoltunk, énekeket, verseket tanultunk). A tél végi népszokásokról is beszélgettünk. Mi is néztük, hogyan ég el a kiszebáb. Előtte a rossznak, bajnak vélt dolgokról beszélgettünk, ezeket lerajzoltuk, a kiszebábbal együtt elégettük, hogy végleg megszabaduljunk tőlük. (himlő, szédülés, csonttörés, fogfájás, lábgomba, hányás, háború, árvíz, tűzvész, földrengés, karambol, villámcsapás, vulkánkitörés – sorolták a gyerekek vég nélkül)

Február 26-án nyílt farsangi ünnepünkön láttuk vendégül az érdeklődőket, ahol rövid ünnepi összeállítás után jelmezeink egyenként bemutatkoztak, vetélkedtünk, táncoltunk, finom fánkot ettünk (köszönjük Erik mamájának!). Tél végi kimerültségben lévő vitaminkészletünket alaposan feltölthettük a gyümölcstálakról csemegézéssel (köszönjük a szülőknek az alapanyagot). Végül egy másik népszokást felelevenítve az udvarra vonultunk, ahol zajkeltő eszközökkel kolompoltunk: „jöjjön a tavasz, menjen a tél...” A mostani időjárás szerint lehet, hogy nem voltunk elég hangosak? A farsang a nyílt hét zárása volt. Ennek keretében hétfőn tornát, kedden barkácsolást, szerdán ének-, csütörtökön matek tevékenységet láthattak az érdeklődők. Leendő tanító nénik, igazgatónő, és helyettese, logopédus, szülők egyaránt ismerkedtek a halacs-kák gyerekekkel, közösségben mutatott énjükkel.

Nőnapon a fiúk köszöntötték a lányokat titokban barkácsolt ajándékkal – a lányok gyakorolhatták a köszöntés fogadását.

Március 10-én mi is fényképeztünk, 11-én ortopédiai szűrésen vettünk részt, 15-e alkalmából nemzeti színű zászlókat készítettünk.



csoport hírei:

Februárban különböző versekkel, énekekkel készültünk a farsangra, amiket a különböző maskarákba

beöltözött gyermekek előadtak a vendégeknek és egymásnak, ezek után szívesen fogasztották a finomságokat. Ezúton köszönjük a NAGYMAMÁKNAK a finom fánkot!

Március 10-11-én fényképész járt nálunk. Aki elé mostmár bátrabban ültek, mint az előző alkalommal. Ortopédiai vizsgálaton vettünk részt, akinek kellett, gyógygycipőt kaphatott.

Bár a mostani időjárás még inkább télies, mi már képek nézegetésével, mesékkel, versekkel, énekekkel nagyon várjuk a tavaszt.

GYEREKSZÁJ:

Tízóraiás közben az egyik kisfiú odaszól a másiknak.

– ...és volt olyan, hogy melletted ültem, de óvónéni elültetett egy másik asztalhoz, mert BUTÁLKODTUNK.



Bölcsi hírei:

Az idei tél megajándékozott minket sok-sok hóval, aminek a bölcsisek nagyon örültek, szánkózhattak, hógolyózhattak, hempergöztek benne.

A nagy oladások idején célszerűbbnek tűntek a séták, amit hősiesen végigyalogoltak a gyerekek, mert közben rengeteg látnivaló kötötte le figyelmüket. A telet tovább színesítették a közös ünnepek a szülőkkel együtt. Szeretettel vártuk Öket a karácsonyi ünnepségre, (amelyre dacolva az influenza miatti félelemmel) szinte mindenkiel tudott jönni. A farsangi ünnepségünkre a szülők is szívesen készültek. Szép és érdekes jelmezekbe öltöztetett gyermekeikben gyönyörködhetek a szülők.

Következő programunk, amelyre a szülőket, leendő bölcsődéseket és minden érdeklődőt várunk:

A NYÍLT NAP

2010. április 12-én.

Az egész nap folyamán várjuk azokat, akik bepillantást szeretnének nyerni bölcsődei életünkbe.

ÓVODAI-BÖLCSŐDEI BEÍRATKOZÁS

2010. április 19.-20.-21. hétfő, kedd, szerda, 8-16 óráig minden nap.

Kérem a szülőket, hogy bölcsődébe íratkozáskor vegyék figyelembe a következőket, és rendelkezzenek az alábbiakkal:

– mindkét szülő dolgozik, ezt igazolja munkáltatói igazolással

– egészséges, közösségbe mehet, ezt igazolja orvosi igazolással

– gyermek anyakönyvi kivonata

– szülő személyi igazolványa

ÓVODAI BEÍRATKOZÁS FELTÉTELEI:

– a gyermek töltsse be a 3. életévét december 31-ig

– az a gyermek, aki az 5. életévét ebben az évben tölti, és nem jár óvodába, annak köteles a szülő-gondviselője óvodába járatni gyermekét legalább napi 4 órát.

– Orvosi igazolás

– Gyermek anyakönyvi kivonata

– Szülő személyi igazolványa

HOGYAN TEREMTETTE A JÓISTEN AZ ÓVÓNŐT?

Amikor A Jóisten az óvónőt teremtette, már hatodik napja túlórázott.

Ekkor megjelent egy angyal és azt mondta:

– „Uram, már olyan régóta dolgozik ezen a figurán!”

– „Láttad a megrendelésen a speciális kívánságokat? Könnyen kezelhető legyen, de ne legyen műanyagból. Álljon 160 mozgatható részből, az idegei drótkötekből legyenek, az ölében egyszerre 10 gyerek kapjon helyet, és mégis elférjen egy óvodai kocsikén. A háta olyan széles legyen, hogy minden terhet elbírhasson és az életét nagyrészt előre hajtott tartásban tudja leélni.

Szavai mindent begyógyítsanak, legyen az egy dudor a homlokán, vagy lelki fájdalom, és hat pár keze kell legyen!

Az angyal megcsóválta a fejét és azt mondta:

– „Hat pár kéz az nem fog menni!”

– „A hat pár kéz az nem okoz fejtörést,” – válaszolta az Úr – „de a három szempár, amellyel egy óvónőnek rendelkeznie kell, az annál inkább!”

– „Ezek mind az alapmodellhez tartoznak? – kérdezte az angyal.

A Jóisten bólintott.

– „Egy pár, amellyel a csukott ajtón is átlát, miközben azt kérdezi: Mit csináltok ti ott? – pedig már rég tudja, hogy mi történt.

Egy másik szempárnak a tarkóján kell lennie, hogy azt is lássa, amit nem szabadna látnia, de tudnia kell róla.

Természetesen két szemnek elöl is kell lennie, amellyel szigorúan néz rá a rakoncátlankodó gyermekekre, de közben azt mondják: megértetek, és így is nagyon szeretlek!

– „Óh Uram!” – mondta az angyal és gyengéden megérinti a karját, – „menjen aludni majd holnap folytatja!”

– „Nem tehetem, közel állok hozzá, hogy valami olyat alkossak, ami egy kicsit rám hasonlít! Már majdnem elértem, hogy önmagát gyógyítsa, ha beteg, hogy 30 gyereknek tudjon örömet szerezni egyetlen picurka születésnapjával, hogy rá tudjon venni egy hatévest az ebéd előtti kézmosásra, hogy meg tudjon győzni egy három évest arról, hogy a gyurma nem ehető, hogy a lábait első sorban járásra teremtettem és nem mások megrugdosására...”

Az angyal körbejárta az óvónő modellét.

– „Túl lágy!” – sóhajtott.

– „De jó szívós!” – mondta az Úr határozottan.

– „Te nem is hiszed, hogy egy óvónő mennyit kibír és mennyit teljesít!”

– „És gondolkodni tud?”

– „Nem csak gondolkodni, hanem döntéseket hozni, és kompromisszumokat kötni is képes!” – mondta az Úr, és felejteti...”

Végül az angyal előrehajolt és ujjával megérintette a modell arcát:

– „Itt egy vízfolt van.” – mondta.

– „Megmondtam Önnek, hogy túl sok mindent próbál beletenni ebbe az egy alakba!”

– „Az nem vízfolt, hanem könny-csepp.”

– „Az meg minek?”

– „A könnyei hullanak, ha örül, ha gyászt, fájdalmat, vagy elhagyatottságot érez.”

– „Ön egy zseni Uram!” – mondta az angyal.

A Jóisten távolba révedő tekintettel csak ennyit felelt:

– „A könnyek? Az rajta a túlfolyó...”

/H.Wenke/

EGYHÁZI HÍREK

Értesítjük a kedves híveket, hogy a nyári időszámításra való átállás március 27-ről 28-ra történik. Ezért ezentúl az esti misék délután 5 órakor kezdődnek.

03.28-án vasárnap a 9 órás mise kerekein belül elsőáldozók és bérnálózkodók bemutatása. Várjuk a leendő keresztszülőket és a szülőket is.

03.30. kedd a mise ekkor kezdődik először 5 órakor.

04.01. nagycsütörtök 5 órakor utolsó vacsorás szentmise. A szertartáson az áldoztatás két szín alatt történik.

04.02. nagypéntek 5 órakor Keresztúti ájtatosság. Ezen a napon kötelező a szigorú BÖJT!

04.03. nagyszombat 5 órakor Allelujás szentmise, feltámadási körmenettel

04.04. Húsvét vasárnap. 9 órakor Húsvéti szentmise

04.05. Húsvét hétfő 9 órakor szentmise

04.11. vasárnap 9 órakor szentmise, Isteni irgalmasság napja és országgyűlési

képviselőjelölt választás napja. Kérünk mindenkit, tegyen eleget állampolgári kötelességének. A szavazás nem csak jogunk, hanem felelősségünk is!

04.15. Magyar papi találkozó Esztergomban. Bíboros úr rendelkezése alapján ezért a csütörtöki mise elmarad.

04.25. vasárnap 9 órakor búzaszentelő szentmise

Itt hirdetjük, hogy minden hónap első péntekén, a betegek háznál történő látogatása változatlan. Továbbá a házszentelésekre történő jelentkezéseket is várjuk.

Örömmel tudatjuk, hogy a bérnálás és templomunk búcsújának időpontja **június 13.** délelőtt 11 óra. A dupla ünnep szónoka dr. Kiss- Rigó László püspök úr.

Nagy megtiszteltetés érte egyházmegyénk vezetőjét, Kiss- Rigó Lászlót Szeged-Csanádi megyés püspököt, aki az első ízben átadott a Csongrád Megyei Közgyűlés „Csongrád Megyei Díszpolgára – Civitate Honoris Causa Donatus Comitatus Csongradiensis” címet vehette át március 14-én megrendezett Nemzeti est keretében. A díjat Mádl Dalma asszony adta át a püspök úrnak és a következő mondatokkal méltatta: „Kiss- Rigó László püspök úr igazi főpásztor, felelősségérzete és szeretete nem ismer határokat sem átvitt, sem konkrét értelemben. A megyés püspök mindig ott munkálkodik, ahol szükség van rá, legyen szóoktatásról, kultúráról, az egészségünkéről, templomépítésről vagy a határon túli magyarokról. „Papi jelmondata: erő, szeretet és józanság. Ez a három szó egyszerűen foglalja össze Kiss- Rigó László tetteiben megnyilvánuló és a személyiségéből sugárzó életfelfogását. Olyan ember, aki a múltat tisztelve a jelenben cselekedve építi a jövőt.”

EGYÜTT-EGYMÁSÉRT

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy helyi önkéntes csoportot szervezünk. Szeretnénk minél többen, együtt, tenni, adni, feladatot vállalni itt a faluban. Kérjük azokat akik karitatív munkára kedvet éreznek, jelentkezzenek: 04. 17. szombat reggel 9. órakor a templomkertben. Telefonon is jelentkezhetnek segítők: 06/30 5272984 Tóth Andrásné, vagy 06/303949433 Farkas Attilánénál.

Kérjük a lakosságot hogy 04.15-ig jelezzék igényüket, ha

- kiskertjük felásása egyedül nehézkes,
- fát, vagy virágot ültetne,
- alkalmanként beszélgetne, látogatókat fogadna.

Várjuk hívásukat, vagy jelzésüket. Bármilyen korosztályból jelentkezhetnek segítőknek.

Fogjunk össze! Bátorító üzenetként: „Tedd meg ami téled telik! És kérjed azt, amire gyöngye vagy.”

05.08-án Családi nappal egybekötött anyák napi ünnepség és szentmise lesz

SZENTMISÉK

04.01. csütörtök: papokért

04.03. szombat: Tandari Mihály - Barna Julianna, Lajkó Sándor - Farkas Rozália és a meghalt szülőkért

04.04. vasárnap: Dudás Ferenc, Dudás János - Gábor Rozália, Palóc János - Tóth Rozália

04.05. hétfő: Lajkó Sándor évfordulójára, Németh Ferenc - Tajti Mária és a meghalt családtagokért

04.06. kedd: Lourdi kilencedet végzőkért

04.08. csütörtök: Fodor József, fia József és a 4 nagyszülőért

04.10. szombat: Monostori Tibor és szüleiért

04.11. vasárnap: Jenovai György. Szélpál Anna és a családtagjaiért

04.13. kedd: Kocsis Imre és a meghalt családtagokért

04.15.: a mise a papi találkozó (Esztergomban) miatt elmarad

04.17. szombat: Rácz Ferenc - Kisapáti Anna, Zádori János, Illés András - Rácz Anna és a meghalt családtagokért

04.18. vasárnap: Tóth András - Fodor Mária és családjaik és a Paplógó család meghalt tagjaiért

04.20. kedd: Farkas Julianna

04.22. csütörtök: Dudás Vilma

04.24. szombat: Márta Béla, testvérei: Viktória és Irén valamint a szülőkért

04.25. szombat: Bíró Béla és a nagyszülőkért

04.27. kedd: Huszár Julianna

04.29. csütörtök: Maróti Erzsébet

templomunkban. A programokról következő lapszámunkban írunk.

Végül a közelgő Húsvétra és az országgyűlési választásra tekintettel, először Wass Albert: Nagypénteki sirató versét, majd egy interjú részletet szeretnénk ajánlani a figyelmükbe amely Kiss- Rigó László megyés püspök úrral készült:

Elmegyünk, elmegyünk, messzi útra megyünk,
messzi út porából köpönyeget veszünk...

Nem egyszáz, nem kétszáz: sokszáz éves nóta.

Így dalolják Magyarhonban talán Mohács óta.

Véreim! Véreim! Országúta népe!
Sokszázéves Nagypénteknek soha sem lesz vége?

Egyik napon Tamás vagyunk,
másik napon Judás vagyunk,
kakasszónál Péter vagyunk.
Átokverte, szerencsétlen
nagypéntekes nemzet vagyunk.
Golgotáról Golgotára
hurcoljuk a keresztfákat,
mindég kettőt, soh'se hármat.
Egyet felállítunk jobbról,
egyét felállítunk balról,
s amiként a világ halad:
egyszer jobbról, egyszer balról
fölhúzzuk rá a latrokat.
Kurucokat, labancokat,
közülünk a legjobbakat,
mindég csak a legjobbakat.

Majd, ahogy az idő telik,
mint ki dolgát jól végezte:
Nagypéntektől Nagypéntekig
térdelünk a kereszt alatt
húsvéti csodára lesve.

Egyszer a jobbszélső alatt,
másszor a balszélső alatt,
éppen csak hogy a középső,
az igazi, üres marad.

Nincsen is keresztfánk közbül,
nem térdel ott senki, senki.
A mi magyar Nagypéntekünk
évszázadok sora óta
évszázadok sora óta
ezért nem tud húsvét lenni.

Így lettünk országútnépe,
idegen föld csavargója,
pásztortalan jószág-féle.
Tamással hitetlenkedő,
kakasszóra péterkedő,
judáscsókkal kereskedő.
Soha-soha békességgel
Krisztus-Úrban szövetkező.

Te kerülsz föl? Bujdosom én.
Én vagyok fönt? Bujdosol Te.
Egynek közülünk az útja
mindég kivisz idegenbe.

Bizony, jól mondja a nóta,
hogy elmegyünk, el-elmegyünk,
messzi nagy utakra megyünk.
Messzi nagy utak porából
bizony, köpönyeget veszünk.
S ebben a nagy köpönyegben,
sok-sok súlyos köpönyegben
bizony pajtás, mondom Néked:
rendre, rendre mind elveszünk.

INTERJÚ RÉSZLET SZEGEDMA.HU 2010.02.19.

Kiss- Rigó László elmondta, örülne, ha a magyar politikai életben több olyan formáció lenne, amely hitelesen tudja képviselni a keresztény egyház által vallott "józan és ésszerű értékeket". Tény azonban, hogy jelenleg csak egy ilyen párt van. Egy ideális demokráciának Kiss- Rigó szerint épp az a lényege, hogy több párt van, és mindegyik józanul, értelmesen, jó szándékkal a közjó előmozdításán munkálkodik. Egy ilyen társadalomban minden ésszerű ember ízlésének, vérmérsékletének megfelelően támogathatna bármelyik pártot. „Ha lenne hitelképes, úgynevezett baloldali értékeket képviselő párt, akkor hívó ember is nyugodtan támogathatná akár azt is. Ha lenne a szó igazi értelmében liberális értékeket képviselő párt, akkor arra is ugyanez vonatkozna. De valljuk be, hogy nincs ilyen ma Magyarországon” – mondta el a megyés püspök. A szocialista párt szóvivőjén túl a Jobbik támadta legelősebben Kiss- Rigó Lászlót, mondván, hogy a Jobbik is a keresztény értékrendet hirdeti. „Az a stílus, amit a Jobbik szimpatizánsai használnak, egyrészt nem méltó az evangélium stílusához, másrészt itt a logika: ha valaki Magyarországon változást akar, és mégis ellene tesz, az nyilván nem is akarja a változást” – hangsúlyozta a megyés püspök.



„LÚD-TOLL”

LEGYÜNK MINDIG KÉSZEN!

Nem tudjuk, mi jön: titok a holnap,
Némák a titkok – nem válaszolnak,
Rejtő ködökbe szemünk ne láthat,
De elültetjük kis almafánkat.
Bízva, hogy kihajt, gyümölcsöt terem,
Titok a jövő, sürget a jelen.
Nem tudjuk, mi jön: titok a holnap,
Némák a titkok – nem válaszolnak.
De a ma int, hogy híven szolgáljunk,
Mert tudjuk, ki jön: Krisztusra várunk!
Ha hirtelen jön, ha észrevétlen,
Munkában leljen, ne resten, tétlen.
Testvérek terhet vállalja vállunk,
Mert tudjuk ki jön: Krisztusra várunk!

(Túrmezei Erzsébet)
Beküldte: Hajnal Sándorné

FOHÁSZ MEGNYUGVÁSÉRT

Uram!
Adj erőt, hogy türelemmel elviseljem azt,
amin nem tudok változtatni.
Adj erőt, hogy változtatni tudjak.
azon amin változtathatok.
És adj bölcsességet, hogy ezt a kettőt
valóban megtudjam különböztetni egymástól!

Beküldte: Hajnal Sándorné

„ÉRDEMES ÉLNED?”

Fiatalnak nehéz elhinni,
Amit most mondok:
Az embert lassan megtörik
A mindennapi gondok.

Annyi tudós és bölcs kereste
A földi lét értelmét!
Ebbe hasadtak meg a
Legtisztább gyémántelmék.

Istenhez tér mindegyikünk,
Ha elmúlik az élet.
De addig? Addig? Ó mond:
Érdeemes élned?

Gyönyör, gazdagság, hírnév
Vágyója mind eretnek.
Egyetlen jó a földön:
Ha szeretsz, s ha szeretnek.

(Harsányi Lajos: Mi jó a földön?)
Beküldő: Hajnal Sándorné

PROGRAMOK

REIKI KLUB:

Csütörtöki napokon 18 órától- Reiki Klub-
ba várják az érdeklődőket a Radnai utca 2.
szám alatti Foglalkoztató épületében.

JÓGA KLUB:

Keddi napokon 18 órától – Jóga Klubba
várják az érdeklődőket a Radnai utca 2. szám
alatti Foglalkoztató épületében.

KISMAMA KLUB:

Hétfői napokon 9-11 óráig – Kismama
Klubba várják az érdeklődőket a Szabadság
téri Tanácsadóban a védőnők.

ASSZONYTORNA:

Asszonytornára hívják a mozogni vágyó
hölgyeket

- hétfői napokon – 19-20 óráig,
valamint
- szerdai napokon 18-19 óráig

a Radnai utca 2. szám alatti Foglalkozta-
tó épületébe.

A részvétel ingyenes.

ALKOTÓHÁZ

ÁPRILIS HAVI PROGRAM

- (szombat) Foglalkozás elmarad
- (kedd) Szövés
- (szombat) Üvegfestés
- (kedd) A még el nem készült
munkák folytatása
- (szombat) Batikolás
- (kedd) Anyagelőkészítés
- (szombat) Anyáknapi ajándék
készítése
- (kedd) Díszítsünk szalvétával

A kerámia műhely folyamatosan működik.

kedd – szombat 15 - 18 óráig.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

ÁPRILIS 17-ÉN (SZOMBATON)

ISMÉT MEGRENDEZÉSRE KERÜL A

ZÖLDÜLÉS - ZÖLDÜ(L)LÉS

PROGRAMSOROZAT.

A RÉSZLETES PROGRAMRÓL

SZÓRÓLAPOKON

TÁJÉKOZTATJUK

A LAKOSSÁGOT.

„MÁRTI RECEPTJEI”

A LEGFINOMABB KALÁCS

Klubba várják az érdeklődőket a Radnai
utca 2. szám alatti Foglalkoztató épületé-
ben.



Hozzávalók: 500g liszt, 1cs (7g) szárított
élesztő, 5dkg cukor, 1cs vaníliás cukor, csi-
pet só, 2,5dl langyos tejszín, 2 tojás, 1 tojás
fehérje, egy marék mazsola, a bekenéshez 1
tojás sárgája 1 kanál tejjel kikeverve.

A lisztet összekeverem a szárított élesztővel, és a többi tésztához valóval a robotgép segítségével megdagasztom (5-7 perc). Langyos helyen kb. 1 órát kelesztetem. Amikor megkel, átgúrom, szétosztom három részre, ezekből úgy 45 cm hosszú rudakat sodorok és szépen összefonom. A tepsire (sütőpapír!) helyezek, és még fél órát hagyom pihenni, kelektem. A második kelesztés végén bekenem a tejes tojássárgájával és beteszem az előmelegített sütőbe 190C, 35-40 perc.

Az eredmény fenséges!

PETI GONDOLATAI A DEPRESSZIÓRÓL II. RÉSZ

A depresszió egy társ. Vele élek.

Ott hagytam abba írásom, hogy kapun kívül találtam magam. Elhagytam a családom, a házam ráment életem java, de már nem tudtam velük élni. Elmentem a tanyára, a szülői házba. Ez egy lomtár volt tele szeméttel, kosszal. Persze nem búcsúval jöttem el, így ami ruha rajtam, annyi volt. Inkább vállaltam, hogy ruha és ágy nélkül legyek, minthogy velük az összkomfortban. Persze zsaroltak, nem adták vissza a ruhát és a személyes tárgyaimat, így kényszerítve arra, hogy menjek vissza, de minek? Mi változott volna? Az új hajlékban úgy tudtam tisztálkodni, hogy egy vödörbe vizet engedtem és vártam, hogy a nap felmelegítse. Még jó hogy melegedett az idő, és tető volt fölöttem. Persze mart, rágott, égetett, fortogott a belsőm, és még a reménytelenség, a kirekesztettség, a magány is szorongatott. Ugye ez a depresszió nélkül is szép hozomány? Éltam, mint egy kitett kisállat. Azt hiszem ilyenkor a „túlélési” az egyetlen jelszó. Még emeltem a gyógyszerem dózisát, itt most a lélekre nem sok volt adva. Tehát ez: Padló, de ahol a legnagyobb a baj ott legközelebb a segítség. Jöttek a szomszédok. Volt aki egy tál ételt, volt aki takarót adott és amit kértem. Így tudtam meg azt, hogy mennyi jó ember vesz körül nap, mint nap. Azt gondoltam, hogy erre csak úgy ébredhetünk rá, ha komoly bajban vagyunk.

De jó ilyenkor egy jó szó. Ilyenkor úgy érzem magát az ember, mint a pillangó. Repdes, keres valami olyan helyet, ahol megpihenhet, elidőzhet. Én is így tettem elmentem közben italozni búfelejtőbe, hogy elűssem az időt. Barátkoztam, pihentem. Mert nem lóghattam állandóan a szomszédok, ismerősök nyakán. Erőt adott hogy kaptam jó szavakat, segítséget, ugye azért az „igám” is elveszett, tehát a napi küzdelemnek, hajtásnak, pénz hajsza-nak napi állandó vitáknak piszkálódásnak is vége. Így javult állapotom. Kezdték rendet rakni magam körül. Elfogadtam a betegséget, de jött az újabb baj. Megsérültem. Apró sebesülésnek tűnt, nem foglalkoztam vele. Egyszer csak kezdett elfogyni az erőm, fájt a fejem, fájt minden mozdulat. Sokszor csak a falat néztem már, „hallucináltam”, olyan dolgokat láttam, ami meg sem történt. Ami viszont megtörtént, arra nem emlékeztem. Nem volt életerőm, nem tudtam megenni azt az ételt sem, amit kaptam. Csak térferegtem, sokszor elestem, a beszédem se volt érthető, még gondolkodni sem tudtam.

Szerencsére a szomszéd meglátott, orvost hívott, az orvos mentőt és kórházba kerültem. A „kicsiny” sérülésem nem is volt olyan apró sőt, utólag kiderült, hogy nem sok lett volna hátra. Megműtöttek, és reggelre meggyógyultam. Szinte nem fájt a fejem, a lábam tudtam mozgatni mi több, fel is kelttem. Nem fájt semmi! Jó, gyenge voltam, de

fejben is visszatért minden. Olyan volt, mint a csoda: kaptam egy új életet. És újra otthon voltam, mármint a tanyán. Ahogy jobb lett az egészségem, a munka is több lett. Újra rendrakás és már a depresszióval is tudtam élni, mert annyi jót kaptam a szomszédoktól és a barátaimtól. Egyenesbe tudtam magam hozni, és már tudtam mi a jó és rossz. Kiismertem a betegség lényegét: túlfeszített munka, vita értelmetlenül, pénzhajszolás, szeretethiány, és még sorolhatnám. Innen jövök, innen jöttem. Ami gyógyít, az a szeretet, a megértés, mert a léleknek ezek a gyógyszerei, s nem károsak!

Folytatás következik...

„Segíts magadon, és másokon” Önsegítő csoport depressziós betegeknek

Ha szívesen megosztaná gondolatait hasonló problémákkal küzdő emberekkel, vagy csak kíváncsi arra, hogy más hogyan éli meg betegségét, esetleg jól esne kiönteni a lelkét olyan társaságban, ahol tényleg megértik és képesek átérezni gondjaikat, akkor itt az alkalom! Jelentkezni a 06 30/349-54-69-es telefonszámon vagy személyesen a Gondozási Központban lehet, Baloghné Muráti Edit Brigittánál. Cím: 6794 Üllés, Szabadság tér 3.

Baloghné Muráti Edit Brigitta
Közösségi koordinátor és gondozó

NŐGYÓGYÁSZATI RÁKSZŰRÉSI LEHETŐSÉG A VÉDŐNŐI TANÁCSADÓBAN

Ebben az évben is szeretnénk nőgyógyászati szűrővizsgálatot biztosítani az üllési nők számára. Annál is inkább szükség volna rá, mivel egyes beutalókat csak nőgyógyász szakorvos adhat (pl.: csontsűrűség vizsgálatra, incontinencia betétre javaslat).

Lehetőség lenne arra, hogy Dr. Kajtár István (Szeged II. Szakrendelő nőgyógyásza) igény szerint rákszűrést végezze a védőnői tanácsadóban, **2000 Ft-ért**. Ultrahang készüléket hoz magával. A szűrővizsgálati napra 50 fő megjelenését kéri.

Felhívjuk figyelmüket, hogy nőgyógyászati rákszűrés **évente**, mammográfiai és csontsűrűség vizsgálat **kétévente** vehető igénybe.

Kérjük jelentkezzenek nálunk személyesen vagy telefonon azok a hölgyek, akik részt szeretnének venni ebben a szűrőprogramban.

Megfelelő létszám esetén megszervezzük a szűrést.

Elérhetőségeink:
Telefon: 06 30 50 62 683
E-mailban: vedonok@ulles.hu
Köszönettel: Védőnők

ORVOSI ÜGYELET!

KÖZPONTI ORVOSI ÜGYELET

Hétköznap 17 órától másnap reggel 7 óráig, valamint hétvégén és ünnepnapokon reggel 7 órától másnap reggel 7 óráig a Központi Orvosi Ügyeletet kell hívni.

Az ügyelet telefonszáma: 285-076

Az ügyelet székhelye: Ruzsa Rózsa utca 2

A Ruzsai Központi Orvosi Ügyelet rendelési idején kívül – **hétköznap 16-17 óráig** – Üllés és Forráskút községek 3 háziorvosa látja el a sürgősségi készenlétet a két településen.

Orvosok elérhetősége:

Dr. Joó András 282-007,
06/30/9282-007

Dr. Csonka Erika 282-052
06/30-362-8459

Dr. Vereczkey Csaba 287-034
06/30-9952-023

Mentők: 104



„AS-PIRIN”

VITAMINOK ÉS MOZGÁS A TAVASZI FÁRADTSÁG ELLEN

Akár enyhe a tél, akár hideg, a tavaszi fáradtság sajnos menetrendszerűen jelentkezik. Kinél előbb, kinél később, enyhébb vagy erőteljesebb tünetekkel, de jóformán egyikünk sem tudja megúszni. A bágyadság és elesettségérzés természetesen nem betegség, hanem hiányállapot, amely rendszerint akkor lép fel, amikor a természet kezd új erőre kapni, nekünk épp akkor lesz fogytán az erőnk, energiánk. A hosszú téli hónapok után szervezetünk vitaminraktárai kifogyóban vannak, egyre inkább kiütköznek rajtunk a tavaszi fáradtság jelei. Akár enyhe a tél, akár hideg, a tavaszi fáradtság sajnos menetrendszerűen jelentkezik. Kinél előbb, kinél később, enyhébb vagy erőteljesebb tünetekkel, de jóformán egyikünk sem tudja megúszni. A bágyadság és elesettségérzés természetesen nem betegség, hanem hiányállapot, amely rendszerint akkor lép fel, ha az előző nyáron felhalmozott energia-, ásványi anyag- és vitamintartalékainkat végképp feléltük.

A téli hónapokban nemcsak e rendkívül fontos anyagokból viszünk be kevesebbet a szervezetünkbe, de anyagcserénk is lomhább lesz, lassabban távolítja el a bennünk felhalmozódó mérgeket és salakanyagokat. Mindezen hatások együttese megbontja a belső egyensúlyt, és akadályozza a sejtek oxigén-, valamint tápanyagellátását. Miután ez utóbbi folyamat az energiatermelésre is kihat, nem csoda, ha teljesítőképességünk csökken, és fáradtnak érezzük magunkat. Bár manapság már télen is hozzájuthatunk a kívánt gyümölcsökhöz, illetve patikában kapható különböző vitaminkészítményekhez, azért ma is létezik relatív vitaminhiány. A jelenség kialakulásáért főként a hagyományos magyar étkezési szokásokat okolhatjuk, amely inkább a zsírnak és a kalóriáknak, mint a vitaminoknak kedvez.

A fáradtságérzet mellett a fogínyvérzés, a fejfájás és koncentráció gyengülése is vitaminhiányra utaló figyelmeztető jel lehet, a fenti tünetek kialakulásakor tehát mindenképp erre gyanakodhatunk. A kellemetlen jelenségek megszüntetése érdekében legfőképp az agy és az idegrendszer működésében fontos B6-, B12-vitamin, a sejtek öregedését, korai elfáradását megelőző E-vitamin, a betegséget leküzdését segítő C-vitamin, valamint a réz, jód, vas, magnézium, és szelénutánpótlásról gondoskodjunk!

Miután a vitaminhiány, és a következőben kialakuló tavaszi fáradtság létrejötté-

ben a legutóbbi kutatások szerint a fényhiánynak, a hangulatunkat és aktivitásunkat befolyásoló szerotonin-szint csökkenésének is szerepe van, a tünetek megelőzéséhez vagy megszüntetéséhez nem elég, ha a vitaminpótlásról gondoskodunk, legalább olyan fontos, hogy mozogjunk, tartózkodjunk minél többet a szabad levegőn. Egészségünk megőrzése érdekében a rendszeres, fizikai állapotunknak megfelelő testmozgás mellett legalább napi fél kilo gyümölcsöt, egy nagy adag salátát vagy főzeléket és megközelítőleg fél liter tejet kéne fogyasztanunk.

Az alábbiakban felsorolunk néhány olyan zöldség- és gyümölcsfajtát, amelyek fogyasztásával néhány hét alatt feltölthetjük vitaminraktárainkat, erősíthetjük immunrendszerünket és megelőzhetjük a tavaszi fáradtság kellemetlen tüneteit.

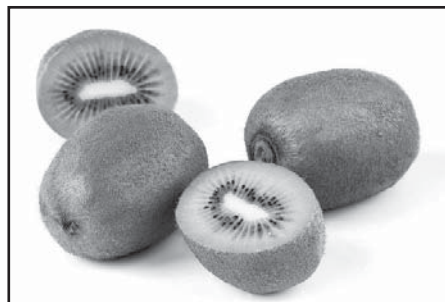
Póréhagyma: Vértisztító hatású, pozitív hatást gyakorol a légzőszervrendszerre és a májra. Értékes rostanyagán kívül tartalmaz még béta-karotint, C-vitamint, vasat, kalciumot és foszfort is. Fogyaszthatjuk nyersen, felvágottak mellé, salátának, de belőle készül a népszerű francia hagymaleves is.



Fokhagyma: Az egészséges, lúgosító hatású növény jódban, kénben, foszforban és kalciumban gazdag, de C-vitamint is bőven tartalmaz. Erős antibakteriális és immunerősítő hatásának köszönhetően szinte bármilyen téli betegségből képes kigyógyítani.

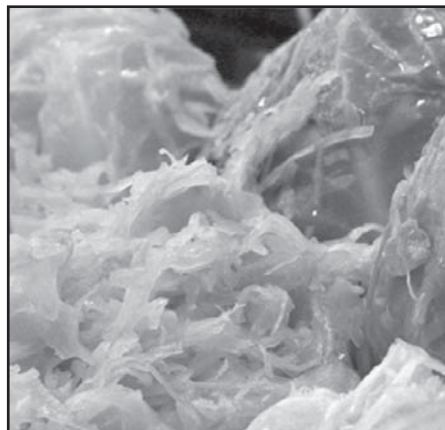


Grapefruit, Kivi: nemcsak magas ásványi anyag-tartalma miatt hasznosak, de több C-vitamin van bennük, mint a citromban vagy a narancsban. Zsír-bontó enzimjeik jó kiegészítői a tisztító- és fogyókúráknak is.



Jégsaláta: Magas vastartalma miatt a vérszegénység megelőzésére is kiváló, levelei emellett egyéb nyomelemekben és rostokban gazdagok, semleges íze miatt gyakorlatilag tetszőleges összeállítású saláta alapját képezheti.

Savanyúkáposzta: a citrusfélékhez hasonlóan igen magas C-vitamin tartalma, gyakorlatilag az egyetlen olyan C-vitamin forrás, amely egész évben rendelkezésünkre áll.



Ha igazán különlegesre vágunk, kellemes koktélfarmában is fogyaszthatunk különböző vitaminbombákat. Gyümölcscentrifuga segítségével készíthetünk egyfajta, vagy több komponensből álló vitaminitalokat. Óriási előnyük a bolti gyümölcslevelekkel szemben, hogy rost- és C-vitamin tartalmuk messze meghaladja a dobozosokét, ráadásul nem tartalmaznak se cukrot, se mesterséges színezéket, se aromát, se állományjavítót.

FOCI HÍREK

Március 14-én elkezdődött a tavaszi szezon, az FK Szegedet látuk vendégül.

A mérkőzésen megjelent, Bakai Csaba a Csongrád Megyei Labdarúgó Szövetség újonnan megválasztott elnöke, Sahin-Tóth Dezső alelnök, Dr. Bohács Zsolt Csongrád megye Sportnagykövete, Nógrádi Tibor a Labdarúgás Szegedért Egyesület elnöke.

A nemzeti ünnep alkalmából megemlékezéssel kezdődött a mérkőzés, a Krúdy Gyula Szavaló stúdió előadásában. Ünnepi köszöntőt mondott Nagy Attila Gyula polgármester, bemutatkozott Bakai Csaba a CSLSZ elnöke, és elmondta gondolatait Dr. Bohács Zsolt is.

A mérkőzésre kilátogató szép számú közönség jól szórakozott, mivel jó iramot és szép megoldásokat láthatott. Fődi Bence kettő és Temesvári Norbi találataira csak egy válasz érkezett az ellenféltől, így sikeresen vettük a tavaszi rajtot.

A csapat kerete csak annyiban változott, hogy engedve a csabításnak távozott, Donciu Kálmán Bordányba.

Hozánk igazolt Csányi Tibor Dorozsmáról, szerencsére sikerült megtartani három kiváló fiatal játékosunkat, Fődi Bencét, Bodré Gábort és Mihalkó Dávidot is, így továbbra is célunk a dobogó legfelsőbb foka.

Még van lehetőség bérletek és támogatói kártyák vásárlására a Park Italdiszkontban, Őcsi boltban, Bozsity Erikánál, Sárközi Sándornál, Gombos Gézőnél, Makra Jenőnél és Czékus Zoltánnál a Polgármesteri Hivatalban.

A folytatás márciusban Csanyteleken és Tömörkényben. További menetrend:

Április

4.	Baks	itthon	16-30kor
11.	Tanárképző	itthon	16-30kor
18.	Forráskút	idegenben	17-kor
25.	Bordány	itthon	17-kor

Május

2.	Zsombó	itthon	17-kor
9.	Szatymaz	itthon	17-kor
15.	FK Szeged	idegenben	17-kor
23.	Csanytelek	itthon	17-kor
30.	Tömörkény	itthon	17-kor

Június

5.	Baks	idegenben	17-kor
----	------	-----------	--------

Minden mérkőzés előtt két órával ifjúságiak játszanak.

Várunk mindenkit a mérkőzéseinkre, hogy együtt élhessünk át sok örömteli pillanatot.

Hajrá Üllés !!!

Lakatos Kornél



A kezdőrúgás



Bakai Csaba a CSLSZ elnöke



dr. Bohács Zsolt sportnagykövet



Szurkolók



Nagy Attila Gyula polgármester

CSALÁDI ESEMÉNYEK ÜLLÉSEN

SZÜLETÉSI HÍREK

Mészáros Tamásnak
és Kocsis Anitának
február 19-én, 2380 grammal
Fanni nevű,

Bánáti Istvánnak
és Hajdú Anikónak
február 24-én, 3500 grammal
Miklós nevű,

Börcsök Istvánnak
és Kádár Német Erikának
február 28-án, 3730 grammal
Ádám nevű,

Kulcsár Zoltánnak
és Benyó Zsanettnak
március 5-én, 2700 grammal
Hanna Zsanett nevű,

Marton Sándornak
és Turányi Andreának
március 9-én, 3430 grammal
Edmond Sámuel nevű,

Rozsnyák Lászlónak
és Á. Tandari Beátának
március 14-én, 3280 grammal
Noel nevű
gyermek született.



*Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk
a babának és szüleinek!*

HALÁLOZÁSI HÍREK

Gyuris Vilmosné (szül: Dudás Vilma)
február 18-án,

Acsai Varga Andrásné (szül: Huszár
Julianna) február 24-én

Bozsák Antalné (szül: Maróti Erzsé-
bet) március 2-án

Rácz Jánosné (szül: Franek Ilona)
március 20-án elhalálozott.

*Őszinte részvétünk a gyászoló család-
nak.*



**BALI 23 ÉTTEREMBŐL
ELŐFIZETÉSES EBÉD RENDELHETŐ**

550,- Ft/ adag

Telefon: 30/632-57-98

INGYENES HÁZHOZZÁLLÍTÁS!

Bali 23 Étterem,
Üllés, Felszabadulás utca 23.

SZÖGINÉ PAPP MÁRIA

GYÓGYMASSZÓR,

ENERGETIKUS,

FÖLDSUGÁRZÁSMÉRŐ ÉS TISZTÍTÓ VÁLLAL KEZELÉSEKET,

PAJZSMIRIGY,

NŐGYÓGYÁSZATI GONDOK,

SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI PROBLÉMÁK,

GYULLADÁSOS MEGBETEGEDÉSEK GYÓGYÍTÁSÁT,

ÉS EGÉSZSÉGÁLLAPOT FELMÉRÉST.

BEJELENTKEZÉS: +36 30/3520573

MEGHÍVÓ

TISZTELT VÁLASZTÓPOLGÁRI!

Dr. Bohács Zsolt a Csongrád megyei 3.
választókerület Országgyűlési képviselőjelöltje
szeretettel meghívja Önt **Lakossági
Fórumára.**

Helyszín:

Üllés
Felszabadulás utca 53.
Üllési Általános Iskola
Tornaterme

Időpont:

2010. március 31.
18.00 óra

Megtisztelő jelenlétére feltétlenül számítok!


Dr. Bohács Zsolt



**Itt az
idő!**

**DR. BOHÁCS
ZSOLT**

Csongrád megye 3. választókerület

BOHACSZSOLT.HU AZ ÖN ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐJELÖLTJE

Fizette politikai hirdetés

ÜLLÉSI KÖRKÉP

Üllés Község Képviselőtestületének lapja

Kiadja: Üllés Község Polgármesteri Hivatala 6794 Üllés, Felszabadulás u. 40. Felelős kiadó: Nagy Attila Gyula

Szerkesztőség: 6794 Üllés, Felszabadulás u. 40 62/282-122 Felelős szerkesztő: Dr. Faragó M. Judit

Nyomdai Kivitelezés: s-Paw Bt. 6794 Üllés, Mező Imre u. 7. Felelős vezető: Szabó Erik