



Szeretettel köszöntjük a pedagógusokat!

JANKOVICH FERENC:

Tanítónknak

*Mi már tőled sokat kaptunk,
de tőlünk te keveset,
az arcodból, a hangodból
sugárzik a szeretet.*

*Fogadd tőlünk ezt a csokrot,
mit kötött a szeretet,
hála-hála, mindig hála
jó tanítónk tenedek!*



Tegyük szebbé Alsózsoltát!

AZ EGYIK KÉPVISELŐ-TESTÜLETI ÜLÉSEN BEKE ÁRPÁD KÉPVISELŐ ÚR AZZAL A JAVASLATTAL ÁLLT ELŐ, HOGY A TEMETŐ MELLETTI PIACTÉREN KÖZÖSEN VÉGEZZÜK EL A TERÜLETRENDEZÉST, PARKOSÍTÁST. A KÉPVISELŐK EGY RÉSZÉ EZZEL NEM ÉRTETT EGYET, ÍGY A KÖZÖS MUNKA ELMARADT.

Április 21-én – a Föld Napja alkalmából – általános takarítási akciót hirdetett az önkormányzat. A "Fagyöngy" Alsózsoltai Öko és Szabadidősport Egyesület a Sajó-parti területek takarítására szervezte a fiatalokat. A felhívásukhoz csatlakozott az Alsózsoltai Nyugdíjas Klub tagsága is. A két csoport nagyon szépen kitakarította a Kompház melletti területeket.

Már kora reggel elkezdődött a munka. Mindhárom iskola tanulói példát mutattak a település lakóinak. A település utcáit az őket felügyelő pedagógusokkal csoportokban járva, összeszedték az eldobott flakonokat, papírokat. A Polgármesteri Hivatal és a Községgondnokság dolgozói el-

határozták, hogy személyesen is kiveszik részüket a település szépietéséből, virágültetésből. Ezen a napon a Kossuth úton kezdték meg a virágok kiültetését az előkészített ágyásokba.

A Polgármesteri Hivatalhoz 240 db jegecske és 150 db mézvirág került kiültetésre. A virágokat Beke Árpád Képviselő Úr és neje ajánlotta fel, akik nem csak megvették, hanem tevékenyen ki is vették részüket a virágültetésből.

Jó szándékú kezdeményezéshez több helyi vállalkozó és képviselő társunk is csatlakozott. Felajánlásával, adományával hozzájárult a település szépítéséhez. Az elmúlt hetekben a település közterületeire több mint

4500 szál virág került kiültetésre. A kiültetett virágokat teljes egészében ezekből az adományokból finanszíroztuk. Ezúton köszönjük meg annak a vállalkozás vezetőjének adományát, aki nem kívánja nevének nyilvános közlését, de nagyobb összeggel támogatta településünk virágosítását.

Köszönjük továbbá a képviselő-testület tagjainak, magánszemélyeknek, hogy adományukkal hozzájárultak ahhoz, hogy szebbé tegyük Alsózsoltát:

Eperjesi Lajos, Fazekas József, Magos József, Abel László, Nagy Zoltán, Szilágyi Imre, Dr. Szegedi László, Zsiros Sándorné, Urbánné Lengyel Zsuzsanna, Marcsikné Orosz Emese, Fekete Ferenc.

A virágosítást az év folyamán tovább kívánjuk folytatni. Ha lehetőség nyílik rá pályázni szeretnénk a "Virágos település" cím elnyerésére.

Erre az önkormányzati kezdeményezés kevés, ehhez kérjük a település lakosságának segítő szándékát.

Ismételten kérjük a tisztelt lakosságot, hogy amennyiben van feleslegessé váló növénye, virága, szivesen fogadjuk és keressünk megfelelő helyet az elhelyezésére.

Kérünk mindenkit, aki csak teheti, lakása udvarát és amennyiben arra helye van az ingatlan előtti területére egy pár virágot ültessen ki.

A közterületre kiültetett virágok gondozását, ápolását a Községgondnokság dolgozói végzik, illetve nagy részt vállalnak belőle a közhasznú foglalkoztatottak. Mindez csak akkor lesz eredményes, ha közösen figyelünk környezetünkre és megakadályozzuk az esetleges vandálkodást.

Zsiros Sándorné
polgármester

Alsózsolca Nagyközség Önkormányzat 2007. évi költségvetéséről

Az önkormányzat 2007. évi költségvetési tervét a 2006. évi CXXVII és az 1992. évi XXXVIII. törvényben, valamint a különböző ágazati jogszabályokban foglaltak alapján készítettük el. Fenti törvény rendelkezik az önkormányzatokat megillető állami támogatások, saját és megosztott bevételek előirányzatainak tervezési feltételeiről, mértékeiről és a kötött előirányzatok felhasználásáról.

A település bevételeinek tervezett összege 1.100.914 e Ft. Az önkormányzat tervezett bevételei nem fedezik a kiadási szükségletet, ezért 40.000 e Ft hitel felvétellel tudjuk ezt egyensúlyba hozni.

2007. évben a helyben maradó SZJA mértéke 8 %, megszűnt a kötelező céltartalék képzés.

Az SZJA jövedelem differenciálódás mérséklés jogcímen az önkormányzatot megillető támogatás megközelítően 13.000 e forinttal csökkent, mert az adóerő képesség egy főre jutó összege emelkedett 2006. évben az iparüzési adó növekedése miatt.

A társadalmi-gazdasági és infrastrukturális szempontból elmaradott, illetve súlyos foglalkoztatási gondokkal küzdő önkormányzatok köréből kikerültünk, emiatt a normatív állami támogatás 22.400 e forinttal csökkent. A sajátos nevelési igényű gyermekek utáni támogatás 2007. szeptember 1-jétől való csökkenése az ez évi költségvetésre negatív hatással van. A központi költségvetésből történő finanszírozás a többi jogcímen a bevétel tekintetében jelentős változást nem eredményezett.

Az önkormányzat bevételeinek másik jelentős részét a helyi adóbevételek képezik. Az adótörvény 2007. évi változása miatt gépjárműadó bevétel növekedéssel számoltunk. A tervezett összeg azonban pozitív és negatív irányban is változhat. Az adó számításának alapja a gépjármű életkora és kW-ban mért teljesítménye.

Az iparüzési adókiivetésből és a decemberi feltöltésből számítva várhatóan nem lesz több bevétele az önkormányzatnak, mint az elmúlt évben, azaz 260.000 e Ft. Az eltérő üzleti évet választó adózó bevallási kötelezettsége február 28., ezért az általa fizetendő adó mértéke az elmúlt év adataira épül. Május 30.-a után – mikor a vállalkozások benyújtják a 2006. évi adóbevallásukat – tudunk pontos bevételi előirányzatot meghatározni.

Az építményadóból származó bevétel 102.000 e Ft, mely az 50 Ft/m² emelésből, illetve a 2006. évben átadott új ipari létesítmények területnövekedéséből adódik.

A 2006. évi pénzmaradvány várható összege 13.000 e Ft. A pénzmaradvány elszámolása még nem történt meg, a MÁK elszámolási különbözet és a 2006. évi állami normatíva elszámolása a zárszámadáskor történik meg.

Személyi juttatások tekintetében 2 %-os növekedéssel számoltunk az előző évi tervhez viszonyítva. A növekedés nem jelent soron kívüli bérfelzárkózást, csak a soros előlépéseket, jubileumi jutalmak és a nyugdíjba vonuló dolgozók különféle bérköltégeit tartalmazza.

Több mint 10.000 e Ft-al nőtt a társadalmi és szociálpolitikai támogatások mértéke.

A Kisebbségi Önkormányzat állami támogatása változatlanul 640 e Ft, ami a testület határozata alapján 444 e Ft bér és 196 e Ft dologi kiadásra fordítható.

Az önkormányzat korábbi hosszú lejáratú kötelezettség vállalásából a 2007. évi költségvetést 17.000 e Ft – 5.000 e Ft Herman Ottó Általános és Művészetoktatási Iskola felújítása, 12.000 e Ft Sportcsarnok-hiteltörlesztés terheli.

A költségvetési tervezet számításai a már ismertté vált energiaköltségek növekedésének figyelembevételével kerültek tervezésre.

A felhalmozási, felújítási kiadásokra fordítható összeg minimális, pl: gépjárművek lízingdíja, sportcsarnok per alatt álló utolsó részszámlájának összege, Gyermekjóléti Intézményfenntartó Társulás épületének belső kialakítás költsége.

Az idei költségvetés kiadását terheli a település csapadékvíz-elvezetés tervezési munkáinak utolsó részszámlája és az SH&BÖTT részére fizetendő 3.000 e forintos önerő biztosítása.

A tervezet a tavalyi előirányzattal azonos mértékben tartalmazza:

- az önszerveződő közösségek támogatását 5.000 e forint,
- az időskorúak támogatását 3.000 e forint,
- a korábbi kötelezettség vállalásból adódó kifizetéseket (orvosi ügyelet, SB&BÖTT, TÖOSZ tagsági díj, Rendőrség támogatása, Bursa alapítvány támogatás, OSS rendszer üzemeltetési költsége).

A dologi kiadások nagymértékű csökkenésének oka a szemétdíj lakosság részére történő áthárítása, internetszolgáltatási díj csökkentése és tervdokumentáció készítése.

A Gyermekjóléti Intézményfenntartó Társulás üzemeltetési költségeit első ízben tervezzük az önkormányzat költségvetésében, az áthelyezett (Felsőzsolca, Sajópálfala közalkalmazotti létszámából adódóan) három fővel nő a foglalkoztatottak száma ezen a szakfeladaton. A Társulás 2007. 02. 01-től indult.

A költségvetési bevételi források korlátozottak, ezért számtalan megvalósítandó feladat, terv kimaradt a tervezésből.

Zsiros Sándorné
polgármester

SZENT ERZSÉBET TÉR? *Szabadság út vagy Szent Erzsébet út?*

Korábbi testületi ülésen képviselői csoport kezdeményezte a temető melletti Tanács út, Rózsa út, Szabadság út által bezárt terület – korábban piactér – Szent Erzsébet térnek való elnevezését. A képviselő-testület döntése alapján megkezdjük az érintett terület ingatlan nyilvántartásba történő, – mint Névtelen tér – lejegyzését, a bejegyzést követően kerülhet sor a tér elnevezésére.

Kérjük a lakosságot, hogy a tér elnevezésével kapcsolatos véleményüket, javaslatukat jutassák el a Polgármesteri Hivatalba.

A képviselő-testület az elmúlt ülésen Csöbör Katalin képviselő asszony a Szabadság út lakóinak kérését tolmácsolva kezdeményezte a Szabadság út névváltoztatását. Ahhoz, hogy a jelenlegi "Szabadság út" "Szent Erzsébet" út legyen, szintén a képviselő-testületnek kell dönteni.

Az esetleges – névváltoztatást követően – az alábbi hivatalos ügyintézés keretében kell a lakcímváltoztatást intézni.

- Minden személyt érint a lakcímkártya kicserélése, ezt a Polgármesteri Hivatal térítésmentesen intézi.

- Forgalmi engedély és a vállalkozói igazolványban történő lakcímváltozás átvezetését az Okmányirodában kell mindenkinek személyesen intézni, az Okmányiroda által megadott időpontban. Az eljárás illetékmentes.

- Minden egyéb esetben szervezeteknél, szolgáltatóknál például: biztosítóban, pénzintézetnél, víz-gáz-telefon-áramszolgáltatónál, munkáltatónál, nyugdíjfolyósítónál stb. mindenkinek személyesen kell eljárni. Az ezzel kapcsolatosan felmerült költség az érintett személyt terheli.

Kérjük a Szabadság út lakóit, hogy jutassák el véleményüket a névváltoztatásról, hogy változzon-e Szabadság útról Szent Erzsébet útra az utca elnevezése, vagy maradjon a jelenlegi utcanév. Véleményeiket, javaslataikat a Polgármesteri Hivatalban leadhatják.

Urbánné Lengyel Zsuzsanna
jegyző

Közös érdekünk

ALSÓZSOLCA NAGYKÖZSÉG CSAPADÉKVÍZ ELVEZETÉSE ÉVEK ÓTA MEGOLDATLAN, EZÉRT ÖNKORMÁNYZATUNK MEGTERVEZTETTE A TELEPÜLÉS CSAPADÉKVÍZ ELVEZETÉSÉT. A TERV JÓVÁHAGYÁSA, ENGEDÉLYEZÉSE FOLYAMATBAN VAN. A BERUHÁZÁSI MUNKÁLATOKAT A MUNKA VALÓ NAGYSÁGÁRA TEKINTETTEL CSAK TÖBB ÉVRE BONTVA, SZAKASZOLVA LEHET KIVITELEZNI.

Előzőekre tekintettel szükséges, hogy az ingatlanok csapadékvíz elvezetése addig sem jelentsen a szükségesnél nagyon problémát. A községet járva azt tapasztaltuk, hogy egyes lakóépületek csapadékvíz elvezetése az érvényben lévő előírásoknak nem felel meg. A csapadékvíz-elvezető csatornát a kerítés lábánál átfúrva, vagy a kerítés mező tetejére ráhelyezve a járdára vezetik ki több helyen az esővizet. Ezek a megoldások

szabálytalanok és balesetveszélyesek főleg télen, mert a kifolyó víz ráfagy a járdára és csúszásveszélyes.

Abban az esetben ha a közterületen van csapadékvíz elvezető árok a helyes megoldás az, hogy a járdaszint alatt kell kivezetni a csapadékvizet. Csapadékvíz elvezető árok hiányában az ingatlan vízelvezetését saját telken belül kell megoldani. Ezen megoldásokra ezúton is felhívjuk a lakosság figyelmét. A nyár folyamán fokozottan fogjuk ezeket az illegális kivezetéseket ellenőrizni. Kérjük, hogy önként vagy a felhívásnak tegyenek eleget annak érdekében, hogy elkerüljük a szankcionálást.

A másik probléma a közterületen lévő növények elhelyezése. A közútról a csapadékvizet el kell vezetni, vagy szivárogtatni. Ez sok helyen nem lehetséges, mert vagy a közúttól magasabban van feltöltve a padka, vagy növények kerültek kiültetésre oly mó-

don, hogy a víz nem tud az árokba lefolyni. Néhány helyen a padka területe is be van ültetve, hol ott a padka is a közlekedés területét képezi, így annak területét szabadon kell hagyni.

Kérjük Önöket, hogy a közterületen tervezett munkálatok esetén kérjék ki a Hivatal véleményét is, mert az is előfordulhat, hogy közmű vezetékét érint a tervezett fásítás, telepítés és ezáltal elkerülhető a hibás kivitelezésből adódó későbbi probléma.

Gyakran tapasztaljuk, hogy közterületen engedély nélkül elhelyezett építési anyagot, bontási törmelékot helyeznek el. Kérjük, hogy ezeket telken belül helyezték el, és csak indokolt esetben közterületi engedély birtokában használják a közterületet. Közterület használati engedély a Polgármesteri Hivatalban kérhető.

Urbánné Lengyel Zsuzsanna
jegyző

Alsózsolca Nagyközség Képviselő-testülete 2007. évben az alábbi rendeleteket alkotta:

- 1/2007. (I.25.) sz. KT rendelet, mely az intézményi térítési díjak megállapításáról szól
- 2/2007. (II.15.) sz. KT rendelet, mely az önkormányzat 2007. évi költségvetéséről szól
- 3/2007. (III.30.) sz. KT rendelet a szociális ellátásokról szóló 26/2005. (XII.22.) sz. KT rendelet módosításáról szól
- 4/2007. (III.30.) sz. KT rendelet az önkormányzat 2007. évi költségvetés 2/2007. (II.15.) sz. KT rendelet módosításáról szól
- 5/2007. (III.30.) sz. KT rendelet, mely a 24/2006. (XI.28.) sz. KT rendelet módosításáról, az önkormányzat 2006. évi költségvetéséről szól
- 6/2007. (IV.19.) sz. KT rendelete, mely a fenntartásában működő iskolában a művészeti oktatásért fizetendő térítési díj, tandíj és hangszerhasználati díj összegének megállapítására, kifizetésének szabályaira vonatkozik
- 7/2007. (IV.26.) sz. KT rendelet a 2006. évi költségvetés végrehajtásáról
- 8/2007. (IV.26.) sz. KT rendelete Alsózsolca Nagyközség Önkormányzat képviselő-testülete 4/1994. (II.25.) sz. KT rendeletének módosításáról, mely az önkormányzat vagyonáról és vagyongazdálkodás szabályairól szól.

FELHÍVÁS

Értesítjük a lakosságot, hogy a temetőben nyári időszámítás idejére

2007. 05. 26-tól

a nyitvatartási idő megváltozik - a lakossági igény alapján.

A temető a nyári időszámítás ideje alatt

hétfőtől-vasárnapig:

6⁰⁰ - 20⁰⁰ óráig
tart nyitva.

Alsózsolca, 2007. május 25.

Zsiros Sándorné
polgármester



FALUNAPON TÖRTÉNT



ÖRÖMHÍR AZ ALSÓSZOLCAIÁKNAK

Május 16-án Fedor Vilmos országgyűlési képviselő úr látogatást tett településünkön.

Melynek keretében beszélgetett a lakosokkal, intézmények dolgozóival.

Látogatását a Községi Házban zárta. Itt beszélgetett Polgármester Asszony, Alpolgármester úr, képviselő testületi tagok, vállalkozók, érdeklődők jelenlétében a község múltjáról, jelenéről, jövőjéről.

Ekkor került sor azon örömteli bejelentésre, melyből megtudhattuk, hogy Alsószolca bekerült azon települések körébe, melyek májusban várossá nyilvánításra kerülnek a Köztársasági Elnök Úr elé.

Lampert Mónika Önkormányzati és Területfejlesztési miniszterasszony és munkatársai – néhány kritikai észrevétellel ugyan –, de alkalmasnak vélik Alsószolcát, hogy városi rangot kapjon. Erre jogosítják az elmúlt időszak fejlesztései, a településképzés rendezése, az Önkormányzat szabályos működése stb...

S hogy miért jó ez nekünk?

Azon túl, hogy a finansziális támogatás is jobb egy város esetében, mindenképpen presztizst jelent a városi rang. S ez csak egyszer adatik meg egy település életében.

Kérdésünkre megtudtuk továbbá, hogy a városkép kialakításában számíthatunk Képviselő Úr segítségére.

Természetesen ehhez az is kell, hogy a lakosság is rendbetegye a saját háza táját- egészítette ki az elhangzottakat Alpolgármester Úr.

S hogy mik a további terveink a várossá válás kapcsán?

Erre rövid- a teljesség igénye nélküli- választ Polgármester Asszony adta meg.

Nagyon örülünk a hírek s természetesen méltóan szeretnénk ünnepelni. Tovább folytatni a település arculatának kialakítását. Melyek között szerepel Alsószolca központjának színvonalas kialakítása sétáló-utcával.

Fontos tervünk még a szakképzés kialakítása, mely fontos a lakosság iskolázottságának emelése érdekében. Ezzel biztosítva, hogy a szakképzést helyben tudjuk megoldani. Mivel erre biztosított a hely, az elméleti és gyakorlati oktatói kör is.

A továbbiakban szó esett még helyi és országos ügyekről. Egészségügyről, környezetvédelemről, mezőgazdaságról.

A résztvevők hozzászólásai tették még színesebbé, karcosabbá a beszélgetést.

Legközelebb is szívesen látjuk a Képviselő Urat, különösen a jó hírekkel.

Vig Györgyné szerk.

KITÜNTETÉSEK



"Együtt lenni jó, együtt menni jó"

Hát még ha kitüntetés átadásra kell menni!

Méltán töltötte el büszkeség a Nyugdíjas klub tagjait és vezetőjét május elsején miközben az Alsószolca Községért díjátadó ünnepségére igyekeztek. Hiszen az idén a Nyugdíjas klub vehette át a csoportnak járó díjat. Erről kérdezem Ferencsik Józsefné klubvezetőt és Nagy Barnabásné elnökségi tagot.

A klub 2002-ben alakult, s azóta is kb. 100 taggal működik. Az alakulás feladatainak nehézségei után – melyet Lucskai István első klubvezető munkája segített – Évike koordinálja a munkát. Nem könnyű a feladata, hiszen mindannyiuk meglegedésére kell összeállítani a programot, megteremteni hozzá az anyagi feltételeket, megfelelni a törvényi előírásoknak (melyek a civil szervezetek számára is kötelező érvényűek, illetve a pénzügyi elszámolást). S mindezt úgy, hogy még jól is érezzék magukat! De úgy tűnik, hogy ez eddig mindig sikerült. Alapszabályuknak megfelelően létrehozták és működtetik bizottságaikat, olyan szakemberekkel, akik aktív korukban ilyen szakterületeken dolgoztak. A programokat egy évre előre állítják össze, melyet füzetben adnak ki, hogy mindenki időben készülhessen rájuk. S a pénzt is előteremtik hozzájuk. Ebben a tagdíjon kívül benne vannak a felajánlások az adó 1%-ából és az Önkormányzat támogatása. De jelentősen hozzájárul a "bevételek" gyarapításához a klubvezető agilitása és az, hogy 2004-től (Zéves bejegyzés után) a szervezetnek lehetősége van pályázatok benyújtására, amiben Évike profi. Természetesen a sikerhez az is hozzájárul, hogy a klubnak nagyon jók a kapcsolatai nem csak a Kistérség többi klubjával, hanem a Nyugdíjas Klubok Érdekvédelmi, Társadalmi és Civil Szervezeteivel. A kapcsolattartáson túl nagyon fontos, hogy a klub tagjai

többször vettek részt más klubok kulturális rendezvényein. De főképpen a helyben rendezett programok sikere alapozta meg jó hírüket. (Tavaly tele volt a Közösségi Ház a Kistérségi Nyugdíjas Gálán.)

Ezt kívánják folytatni az idén, amikor is szeptemberben sor kerül a Nemzedékek találkozójára, valamint a határon túli kapcsolatok ápolására. (Pelsőcről érkeznek nyugdíjas vendégek.)

- Hogy van idejük mindenre? - kérdezem -, hiszen családjuk, unokáik többségüknek háztájuk is van.

- Kell, hogy legyen idő és energia egymásra, kimozdulásra. - mondják szinte egyszerre, egymás szavába vágva - hiszen a nyugdíjba vonulás után is fontos, hogy az ember feladatokat tudjon magáénak, hogy kimozduljon otthonról emberek közé menjen. Természetesen alkalmazkodva a család életmódjához. Ezért tartanak inkább pótszilvesztert, hiszen szilveszterkor többnyire unokáznak. És figyelembe véve egészségi állapotukat is. Nem véletlen, hogy buszos kirándulásait háztól-házig szervezik. Ilyen furdéssel egybekötött - programokra készülnek. És várnak mindenkit a közeljövőben is Hajdúnánásra, Kalocsára, Szegedre.

- Mit kívánnak még zárszóként?

- Még egyszer köszönjük minden támogatóknak a segítséget, a Képviselő Testületnek a megtisztelő díjat és várunk újabb klubtagokat.

- Mit lehetne ehhez hozzátenni?!

- Kivánom, hogy elképzeléseik, terveik valóra váljanak. S ehhez még sok erő és egészség legyen mindannyiuk számára.

Vig Györgyné szerkesztő

Fiatalok alsózsolcáért

- idén odaitélt díjat Kojcsa Péter kapta meg. Ebből az alkalomból kérdezem, hogyan érintette a hír.

- Meglepett és nagyon jólesett.

- Milyen tevékenységeid alapján ítelték Neked?

- Gyerekkorom óta szívesen végzek közösségi munkát, de nem azért, hogy díjat kapjak, hanem a tevékenység örömeért.

6 éve vagyok aktív tagja a Táncklubnak, 10 éve előbb a Színjátszó körnek, majd a Versbarátok körének. Ebből adódóan sok községi ünnepeken szerepeltem. Többek között én olvastam fel tavaly Alsózsolca 725 éves évfordulója kapcsán Pelsőc településsel való "testvérválás" eskü szövegét is.

Elindítottam - hagyományteremtő céllal - a Fiatal Zenekarok Találkozóját, melyeken énekeltem is. Kezdetektől én írom a Fiatalok rovat cikkeit a helyi újságban, de írok az Észak-Magyarországba is.

- Jelenleg mivel foglalkozol?

- Dolgozom a Református Rádióban, de közben tanulok a Karinában.

- Mik a további terveid?

- Az elkövetkező 12 hónapban - egy pályázat révén - Walesben önkéntes szolgálati tevékenységet fogok ellátni. Táncra, zenére fogom oktatni a gyerekeket. Szeretném mindazt a jót, szépet, amit én kaptam itthon a tanáraitól, környezetemtől, kint elmélyíteni, továbbadni.

Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy megköszönjem a kitüntetés odaitélését a Képviselő Testületnek. S mindazoknak, akik tanulmányaimat segítették.

Szüleimnek, tanárainknak. S természetesen a barátaimnak, akik nehezebb óráimban is mellettem voltak.

Kinti élményeimről, tapasztalataimról szeretnék továbbra is tudósítani. S ezen élményanyagot itthon - talán - könyvbe is rendezem.

De még mielőtt kimennék sem ülök tétlenül, a Református Rádióban vár még egy nagyobb lélegzetvételű munka: a Biblia bemutatásán dolgozunk, melyhez én adom a hangom.

S még további munkákat is vállaltam a nyárra, hogy a kinti tartózkodást tudjam finanszírozni. Mivel ez önkéntes szolgálati munka, nem kapok komoly fizetést.

- Mindig is öntudatosan, kitaróan dolgoztál, most sem okozol nekünk csalódást. Nem csoda, hogy eddigi iskoláidból is mindig valami fontos díjjal távoztál, s ehhez jön még az Alsózsolcáért kitüntetés is. Mégegyszer gratulálok minden zsolcai nevében. Kívánok a közeljövőre és a távolabbi életedben is sok sikert és boldogságot!

Vig Györgyné
első tanító néni



CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

Alsózsolcán 1986-ban alakult meg a **Gon-
dozási Központ**, mely integráltan látja el
a különböző szociális feladatokat közsé-
günkben. 1998-ban a Gyermekjóléti Szolga-
lattal, 2005-ben a Családsegítő Szolgálattal,
majd 2006-ban a jelzőrendszeres házi segít-
ségnyújtással bővült az ellátás.

A szociális alapellátás elemei községünk-
ben: szociális információs szolgáltatás,
étkeztetés, házi segítségnyújtás, Idősek
Klubja (nappali ellátás), gyermekjóléti szol-
gálat, családsegítő szolgáltatás, jelzőrend-
szeres házi segítségnyújtás

2007. tavaszától a **Családsegítő és
Gyermekjóléti Szolgálat** telephelye meg-
változott. Így minden szociális alapellátási
forma egy székhelyen, a **Kossuth Lajos u.
104. sz. alatt található.**

Új telephelyünk 2 irodával, 1 klubhelyi-
séggel, egy fogadó helyiséggel, valamint két
mosdóval (szolgálati és kliens) rendelkezik.

Az épület és a kliensek számára kialakított
mosdó teljesen akadálymentesítve van.

GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

A gyermekek védelméről és a gyámügyi
igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. tör-
vényben meghatározottaknak megfelelően,
a gyermekjóléti szolgáltatás olyan, a gyer-
mek érdekeit védő speciális személyes
szociális szolgáltatás, amely a szociális
munka módszereinek és eszközeinek fel-
használásával szolgálja a gyermek testi és
lelki egészségének, családban történő
nevelkedésének elősegítését, a gyermek
veszélyeztetettségének megelőzését, a kiala-
kult veszélyeztetettség megszüntetését,
illetve a családjából kiemelt gyermek vissza-
helyezését.

A Gyermekjóléti Szolgálat 2007. február
1. óta **Alsózsolca, Felsőzsolca, Sajópálfala**
települések közigazgatási területén élő, élet-
vitelszerűen tartózkodó lakosokra terjed ki,
társulás formájában, Alsózsolca Önkor-
mányzatának gesztorságával.

CSALÁDSEGÍTŐ SZOLGÁLAT

Célja olyan szolgáltatás nyújtása, mely
a szociális vagy mentálhigiénés problémák,
illetve egyéb krízishelyzet miatt segítséget

igénylő személyek, családok számára az
ilyen helyzethez vezető okok megelőzéshez,
a krízishelyzet megszüntetéséhez, valamint
az életvezetési képesség megőrzéséhez
nyújt segítséget.

A Családsegítő Szolgálat 2006. július
1. óta **Alsózsolca, Felsőzsolca, Sajópálfala**
települések közigazgatási területén élő,
életvitelszerűen tartózkodó lakosokra terjed
ki, társulás formájában, Felsőzsolca Város
Önkormányzatának gesztorságával.

2006. évtől mindezek mellett a rendszeres
szociális segélyezettekkel való kapcsolat-
tartást és együttműködést is szervezi, ellátja
a Családsegítő Szolgálat, mely 150-250 fő
segélyezettal való rendszeres együttműkö-

dést jelent.

Székhely: Alsózsolca,

Kossuth Lajos u. 104.

Telefonszám: 06/46-520-248

E-mail: gyermekjoleti.a@freemail.hu,

csaladsegito.a@freemail.hu

Ügyfélfogadási idő:

Hétfő: 8⁰⁰-12⁰⁰

Szerda: 8⁰⁰-16⁰⁰

Péntek: 8⁰⁰-12⁰⁰

Rendszeres szociális segélyezettekkel

való kapcsolattartás:

Szerda: 8⁰⁰-12⁰⁰

Bertók Kitti

MAGYAR FOLKLÓR-EST HOLLANDIÁBAN

MINDIG JÓLESŐ ÉRZÉS EGY IGAZI
LOKÁLPATRIÓTÁNAK, HA AZT HALLJA,
HOGY HAZÁJÁT, OTTHONÁT EL-
ISMERIK A VILÁGBAN. EHHEZ KAP-
CSOLÓDVA OSZTOM MEG ÖNÖKKEL
FEKETE ISTVÁNNÉ /ERZSIKE/ ÉS
UNGVÁRI JÁNOSNÉ /IRÉNKE NÉNI/
ÜTIÉLMÉNYEIT.



Erzsike néni lánya – Lengyel Ágnes – zongoratanárként él kinn holland férjével.

Ahol is gyakran tartanak "házi koncerteket" is. Férje ötletét valósította meg akkor, amikor
két évvel ezelőtt elkezdte szervezni a magyar estet.

Ötletét egy tettekes rourmond-i vállalkozó támogatta, s ebben tevékenykedett még egy
Maastrichtban élő ugyancsak magyar származású hegedűművész -Bácsy Györgyi- is.
Erre kapott meghívást Irénke néni is. Magyar népdalokkal, nótákkal színesítette a kulturális
programot.

A műsor szüneteiben a vendégek végigkóstolhatták a svédasztalról a jellegzetes magyar
ételeket. Volt körözött pogácsával, tojásleves, gulyásleves, töltött paprika, pörkölt sült
krumplival, vegyes saláta, krumplifőzelék fasírttal, zserbó, piskótatekercs, fehér kenyér.
/A kiválasztottak a holland származású vő kedvencei./

Az ételeket Erzsike -50 főre- maga készítette el. A házigazda előkészületi segítségével.
A hozzávalók jó része rendelkezésre állt. Bár juhtúrót, piros paprikát, s az általunk ismert
igazi paraszt kolbászt /kóstolónak/ itthonról vitték a hölgyek. S hogy a résztvevők még
teljesebb képet kapjanak a magyar folklórról, a terem falain és kiállító terében népművészeti,
használati és dísz tárgyak kerültek bemutatásra.

A közel 5 órás programról másfél órás videofilm is készült, melyet látva bizton állítom, hogy
a vendégek nagyon jól szórakoztak. Színes képet kaptak kultúránk eme szeletéből, melyet
a két hölgy "interpretált". Igaz ők is élvezték, még, ha el is fáradtak. Nem semmi ennyi emberre
tervezni, főzni, ha az ember "lánya" eddig csak a családjának főzött! No meg szerepelni sem
csupa olyan vendég előtt, aki egy szót sem ért dalaink történeteiből a nyelvi akadályok miatt.
Erzsike és Irénke néni a házigazdák segítségével leküzdöttek minden akadályt. Egyhetes
útjuk hátralévő részében büszkén és meglegedve kirándultak végig a környező vidéket.

*Gratulálunk! És kívánunk mind a kettőjüknek hasonló szép élményeket a további
nyugdíjas éveikben.*

Vig Györgyné szerk.

SZESZÉLYES ÚJRA!

Nónapi ünnepség volt ismét a Községi Házban – igaz a munkarend átszervezése miatt március 10-én került rá sor. De volt minden, ami jó és érdekes. Avon bemutató, sűteménykiállítás, vetélkedő, táncbáz. No és persze sztárvendég. Idén Csonka András – ki ne ismerné a Szombat esti láz győztes művészt? – volt a vendég, aki megtáncoltatta a hölgyeket. Majd egy frenetikus műsorral szórakoztatta az egybegyűlteket. Az est fénypontja a sorsolás volt, amikor is kiderült, hogy ki lesz az a két szerencsés, aki egy közös vacsorát költethet el a művésszel. Amelyre itt helyben került sor, természetesen, jó hangulatban. A nyertesek – egy általános iskolás kislány és egy nyugdíj előtt álló köztisztviselőben álló hölgy minden bizonnyal jól érezték magukat, mivel a művész úr rendkívül kedves és közvetlen volt. Nagyon büszkék lehetünk településünkre, mert a hely, s annak technikája méltán megállná a helyét bárhol, s a vendéglátás is nagyon színvonalas volt. De hát mi tudjuk ezt magunkról! Mégis jó érzés, ha megdicsérik a "pestiek", hogy ilyen a fővárosban nincs is. Azt hiszem, hogy Csonka művész úr produkciójára emlékezni fogunk, de Ő sem felejt el az alsózsolcaiak szeretetét, jó hangulatát, a "páva" kör közös éneklését. Hogy a művész úr festi-e a haját, hány éves és minden más kérdést, hagyjunk meg a bulvárlapoknak. Reméljük, jövőre hasonló jó program lesz!

Szerk.

Pályázati felhívás jelent meg pályakezdő fiatalok ösztöndíjas foglalkoztatására! Érdeklődni:

**ÖNKORMÁNYZATI ÉS TERÜLET-
FEJLESZTÉSI MINISZTERIUM
MISKOLCI KISTÉRSÉG**

TÓTH J. SÁNDOR

*Önkormányzati és térségi
koordinátor*

Mobil: 30/359-3046,

30/668-5653

Tel: 46/406-934

Email: tothika@proxynet.hu

Levelezési cím: 3571

Alsózsolca, Kossuth u. 66.

Közösségi Ház hírei

"SZÉP SZÓ" - JÓZSEF ATTILA VETÉLKEDŐ

József Attila halálának 70. évfordulója alkalmából "Szép Szó" címmel vetélkedőt rendeztünk 7 - 8. osztályosok számára a Miskolci Többcélu Kistérségi Társulás iskoláinak részvételével 2007. április 11-én.

A vetélkedő a következő eredménnyel zárult:

I. Görgey Artúr Általános és Alapfokú Művészeti Iskola, Onga

Csapat neve: Héra

Csapattagok: Cseh Eszter
Halász Henrietta
Póti Eszter
Takács Réka

Felkészítő tanár: Poroszkainé Urszin Márta



II. Könyves Kálmán Általános Iskola Tagiskolája: Kaffka Margit Általános Iskola és AMI

Csapat neve: Gyöngy

Csapattagok: Berci Zsófia
Fidrus Eszter
Nagy Krisztina
Tóth János Márk

Felkészítő tanár: Kerényi Lászlóné



III. Böcsi Általános és Szakiskola, Alapfokú Művészeti Intézmény

Csapat neve: Észbontó tollforgatók

Csapattagok: Macskás Ottilia
Nánási Krisztina
Sóvári Csaba
Tóth Kitti

Felkészítő tanár: György Istvánné



A zsűri tagjai: Zsiros Sándorné

Miklós Katalin

Turóczy Bertalan

Alsózsolca polgármestere

II. Rákóczi Ferenc Megyei Könyvtár

Miskolc Kistérség Többcélu Társulása

A döntőben az alábbi csapatok vettek részt:

Okoskák

Corvinák

Harmatocskák

DÖME

Napsugarak

Eszmélet

Herman

Tiszta szívvel

Női szívek

Bársony J. Hunyadi M. Tagisk., Miskolc

II. Rákóczi F. Ált. és Kéttanny. Győri kapui Tagisk., Miskolc

Általános Iskola, Hernádkak

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, Emőd

Herman Ottó Általános Iskola, Miskolc

Hunyadi Mátyás Általános Iskola, Sajószentpéter

Herman O. Ált. és Munkácsi Alapf. I., Miskolc

21. Számú Általános Iskola, Miskolc

Általános Iskola, Hernádkak

Szaláncziné Somos Zsuzsa
Közösségi Ház vez.

Könyvtári ajánló

Paulo Coelho: A portobellói boszorkány /könyv/

A népszerű szerzőtől ezúttal a magyar könyvpiacra vadonatújnak számító regényt vehetünk kézbe, mely eredetileg 1995-ben jelent meg hazájában. Az ezúttal is misztikus hűrokat pengető szerző főhőse Athena, eredeti nevén Sherine Khalil, egy erdélyi cigányasszony gyereke, akit egy libanoni, gazdag és befolyásos házaspár vesz magához. Athina különleges képességekkel bír, beelát a jövőbe, jelenéseket él át, s ez épp elég ok arra, hogy ne hétköznapi viszonyt ápoljon a világgal, az emberekkel. A riportkötetnek, az Athenát körülvevő emberek vallomásai során álcázott műben nyomon követhetjük fordulatos, izgalmas, a legkülönbözőbb helyszínekre és élethelyzetekbe, kapcsolatokba vezető életútját és eközben spirituális, lelki fejlődését. "Pályáját a pusztítás és az építés örök körforgása kíséri, s végül halála is éppoly rejtélyes, mint egész élete. Az olvasó, ha elkíséri útján, maga is befogadhatja Athena

üzenetét: törj ki a magad teremtette valóságból!" - olvashatjuk a fülszöveg ajánló soraiban az egyszerre szent, szűz, mártír és boszorkány nő életét feldolgozó regényről.

Florida, a paradicsom - rendezte Jim Jarmusch /DVD/



Elegendő-e az ország nyelvét beszélni ahhoz, hogy befogadják a kívülről érkezőt? Willie - eredeti neve Molnár Béla - 10 éve költözött Budapestről New Yorkba. Mindent megtesz annak érdekében, hogy amerikainak tekintsek és elitkolja származását. Mégsem találta meg számítását az újvilágban, koszos kis lakásban él és szerencsejátékkal keresi a pénzt. Willie kénytelen Amerikába érkező unokatestvérével, Évával tölteni tíz napot, mielőtt a lány tovább utazna Cleveland-ben élő nagynénjéhez. A kezdeti feszültségek ellenére hamar rádöbben a köztük lévő hasonlóságra: a családban ők a "fekete bárányok". Egy évvel a találkozás után Willie elindul barátjával az azóta

nagynénjénél élő Évához, hogy együtt fedezzék fel Floridát, a paradicsomot...A rövid epizódyszerű jelenetekből álló sokszoros fesztivál győztes alkotás Jim Jarmusch második nagyjátékfilmje.

Papa szolgálati útra ment - rendezte Emir Kusturica /DVD/



Mesha (Miki Manojlovic-Underground) a kommunista rendszer hasznélvezője. Egy véletlen elszólása miatt azonban kénytelen megtapasztalni milyen a rendszer ellenségének lenni. A férfit elszakítják családjától és kényszermunkára küldik. A gyerekeknek azonban azt mondják otthon, hogy a papa szolgálati útra ment. Kusturicának második filmje az Arany Pálma mellett Oscar jelölést is hozott.

A könyvtár további újdonságairól tájékozódhatnak weboldalunkon is: www.alsozsolcakozhaz.hu

Huszár Anita
könyvtáros

Közösségi Ház

Június 4-én 18⁰⁰ órakor
TÁNCHÁZBA

várjuk a táncos lábú gyerekeket és felnőtteket.

A táncházat vezeti:
ZELENÁK OTTÓ,

a felsózsolcai Zsolca Táncgyűttes vezetője.

Az Ünnepi Könyvhét alkalmából
június 1-jén 8⁰⁰ órakor

DERŰS ERDÉLY

címmel

Kilyén Ilka marosvásárhelyi
színművész műsora tekinthető meg
a Közösségi Házban.

ANGOL NYELVI-KÉZMŰVES

NAPKÖZIS TÁBORT SZERVEZÜNK
ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK SZÁMÁRA
2007. JÚLIUS 2-6-IG.

AZ ANGOL NYELVI FOGLALKOZÁSOKAT VEZETI:
MÁNDOKINÉ KERTÉSZ KATALIN

NAPI HÁROMSZORI ÉTKEZÉS, /TÍZÓRAI, EBÉD, UZSONNA/
A FOGLALKOZÁSOK NAPONTA 9⁰⁰-15⁰⁰ ÓRÁIG
TARTANAK. KÖLTSÉG: 7000,- FT /FŐ

ÉRDEKLÖDNI ÉS JELENTKEZNI
A KÖZÖSSÉGI HÁZBAN LEHET JÚNIUS 20-IG
SZEMÉLYESEN VAGY A 406-432 TELEFONSZÁMON

Tájékoztató az egészségügyi reformmal kapcsolatos rendelkezésekről

A kötelező egészségbiztosítás ellátásáról szóló 1997. évi LXXXIII Törvény (Ebtv) 2007 február 15-től hatályos 18/A § alapján a biztosított egészségügyi ellátást az egészségbiztosító (TB) terhére vizitdíj illetve kórházi napidíj fizetése mellett vehet igénybe. Az egészségügyi szolgáltató köteles a biztosítottak tájékoztatásáról illetve a vizitdíj és napidíj beszedéséről gondoskodni. Erről a szolgáltatók havonta jelentést küldenek a TB-nak. A vizitdíj és napidíj fizetéséből befolyt összeg a szolgáltatóknál marad, az a TB által nyújtott finanszírozásnak minősül. Ezzel egyidejűleg a szolgáltatók finanszírozását csökkentették, a továbbiakban a vizitdíjből befolyt összeg hivatott azt pótolni. A kórházakban volumenkorlátozás lépett életbe, megszabták, hogy hány beteg ellátását finanszírozzák, emiatt sok kórház várólisták bevezetésére kényszerült.

300 Ft-os vizitdíj mellett igénybe vehető szolgáltatások: háziorvosi, fogászati, járóbeteg szakellátások.

Vizitdíj illetve kórházi napidíj megfizetése alól alanyi jogon mentesülnek:

- a 18 év alattiak, a rosszindulatú daganatos megbetegedésben szenvedő betegek, a dializált vesebetegek, véralvadás rendszerének veleszületett betegségeiben szenvedők, véradással kapcsolatos vizsgálatok, cukorbetegség alapbetegségük gondozása, szerv és szövetátültetésre várók valamint transzplantáltak gondozása, HIV fertőzés, AIDS betegek gondozása, skizofrénia, súlyos depresszió, súlyos bipoláris szindrómában szenvedők.

Nem kell vizitdíjat vagy kórházi napidíjat fizetni:

- kötelező járványügyi intézkedés kapcsán
- katasztrófa -egészségügyi ellátás kapcsán
- népegészségügyi szűrések kapcsán (behívásra történő szűrés)
- terhesgondozás, szülés, gyermekágyas ellátásért
- életveszélyes sürgősségi állapotok ellátásakor
- ha pszichiátriai ellátásra van szükség bírósági döntés értelmében
- ha az ellátás során a beteg elhalálozott
- hajléktalanok külön jogszabályban meghatározott ellátásaért
- injekciós, infúziós kezelésért, kötözésért, fizioterápiás, gyógytorna kezelésért, ha azt nem orvos végzi

1000 forintot kell fizetni az ügyeleti időben végzett ellátásért a kórházakban, illetve háziorvosi ügyeleten, ha nem életveszélyes állapot miatt történt a hívás illetve ellátás

600 forintot (nemsokára előreláthatóan 1000 forintot) kell fizetni, ha nem a saját háziorvosánál veszi igénybe a szolgáltatást, ha rendelőn kívül veszi igénybe a szolgáltatást, ha beutaló nélkül vesz igénybe járóbeteg-ellátást, vagy nem ott, ahová a beutaló szól.

Megváltozott a beutalási rend is. A rendelet kimondja, hogy a beteget a lakóhelye vagy tartózkodási helye szerinti területileg illetékes intézménybe kell utalni, ha itt nem biztosítottak a feltételek, akkor a legközelebbi, megfelelő feltételekkel rendelkező intézménybe célszerű a beutalás. A rendelet lehetőséget ad arra is, hogy a beteg a beutaló orvosnál kezdeményezze egy meghatározott intézménybe történő beutalását, ha ott előzetesen már gyógykezelték. Az orvosnak azonban előzetesen tájékozódnia kell az intézmény fogadóképességéről, illetve a fogadó intézmény írásos nyilatkozatot is adhat arról, hogy fogadja a beteget. Ilyenkor nem tagadhatják meg a biztosított ellátását.

A területi ellátásra nem kötelezett szolgáltató az ellátást csak akkor tagadhatja meg, ha a területi feladatainak ellátását a területen kívüli betegek fogadása veszélyezteti és az ellátására nem rendelkezik szabad kapacitással.

Az Ebtv 23. §/ d pontja szerint a biztosított a kórházi napidíjon felül részleges térítést is köteles fizetni a fekvőbeteg szakellátásért, amennyiben – sürgős szükséges esetet kivéve – azt beutaló nélkül veszi igénybe vagy a beutalási rendtől eltérően veszi igénybe, azaz más kórházat keres fel, mint ahová a beutalója szól. Ez az összeg annak az összegnek a 30%-a, amelyet az adott ellátásért az intézmény a TB felé elszámolhat, de maximum 100000 forint.

Beutaló nélkül lehet igénybe venni az alábbi szakrendeléseket:

- bőrgyógyászat, nőgyógyászat, urológia, pszichiátria, addiktológia, fül- orr- gégeészet, szemészet, általános sebészet és baleseti sebészet, onkológia.

Az alsószolcai lakosokat érintő változások: a helyi laboratórium ellátásért (vérvétel) szintűgy kell 300 Ft vizitdíjat fizetni, mintha a Semmelweis kórházban történe a vérvétel. A Szent Ferenc kórházban megszűnt a sürgősségi belgyógyászati ellátás, csak krónikus belgyógyászati eseteket és ápolásra szoruló betegeket tudnak fogadni az osztályon. A kardiológiai rehabilitációs osztály folytatja működését, és nemsokára kiegészül egy fogyókúrás, lipidológiai profilú részleggel. A reumatológiai és pulmonológiai osztályok előreláthatóan június 30-ig folytatják működésüket, ezt követően másik kórházba költöznek. A szakrendelők változatlan formában működnek. Az akut belgyógyászati eseteket a Semmelweis kórház fogadja. Az ideggyógyászat a Semmelweis kórházból a diósgyőri kórházba költözött, ott fogadják az alsószolcai betegeket. Egyéb szakellátásokról érdeklődjenek háziorvosainknál.

Egy közös jobb jövőben bizva jó egészséget, türelmet és hosszú életet kíván

Dr. Székely Aranka háziorvos

MI AZ A NORDIC WALKING ÉS MIÉRT JÓ NEKÜNK?

SPORT ÉS EGÉSZSÉG LOGIKUSAN ÖSSZETARTOZÓ FOGALMAK, ENNEK ELLENÉRE, MINTHA MA MAGYARORSZÁGON, EZ NEM LENNE ENNYIRE EGYÉRTELMŰ.

Az egészségügy problémáitól hangos a sajtó, dobogósak vagyunk sok életveszélyes megbetegedést tekintve (elhízás, cukorbetegség, szív-és érrendszeri betegségek, rák, alkohol stb.) és mégis az emberek többsége a teljes egészség helyett, "a lustaság, fél egészség" elvét követi. (Ki érti ezt?)

Az aktívan sportoló lakosság aránya szerencsésebb országokban 30-60%, nálunk ez a szám 7-15% körül mozog. Örven detes, hogy egyre többen ismerik fel a rendszeres mozgás fontosságát és kezdenek el fitness termeket látogatni, vagy valamilyen szabadidős sportot űzni. Sajnos még mindig milliárdokat költünk orvosra, gyógyszerre, pedig köztudott, hogy a betegséget jobb (és olcsóbb) megelőzni mint gyógyítani.

Nos a megelőzés és részben a rehabilitáció remek eszköze lehet a Nordic Walking (magyarul: északi séta, sigyaloglás, botsport).

A Nordic Walking Finnországból ered és eredetileg a sífutók nyári edzéséből alakult ki. 1997-ben jegyezték be önálló sportágként és 2000-ben már az év sportja lett.

Azóta töretlenül folytatja hódító útját, ma világszerte kb. 7 millióan gyakorolják rendszeresen.

Nálunk az utóbbi 2-3 évben kezdett ismertebbé válni és valószínűleg küszöbön áll a széleskörű elterjedése.

Nézzük, mi indokolja ezt az állítást:

- egyidejűleg megmozgatja a test izmainak kb. 90 %-át (minél több izom dolgozik, annál nagyobb a kalória felhasználás, annál eredményesebb a FOGYÁS)
- javul az oxigénfelvevő kapacitás, ami a FITSÉG mércéje (csökken a ZIHÁLÓ LÉGZÉS, nő a TEHERBÍRÓKÉPESSÉG)
- aktiválja a vérkeringést (csökken a VÉRNYOMÁS, a káros KOLESZTERINSZINT, ezáltal az ÉRELMESZESEDÉS, SZÍV-, és AGY-INFARKTUS kockázata)
- gyorsul az anyagcsere sebessége (javul a MÉREGTELENÍTÉS határfoka)
- a botok helyes használata tehermentesíti, mozgékonyabbá, hajlékonyabbá teszi az ÍZÜLETEKET
- javítja az ÁLLÓKÉPESSÉGET, a TESTTARTÁST és a MOZGÁSKOORDINÁCIÓT (harmonizálódik a két agyfélteke működése)
- javul a BÉLMŰKÖDÉS (rendeződnek az EMÉSZTÉSI problémák)
- STRESSZOLDÓ (oldja a NYAK-, HÁT-, DEREK- és VÁLLIZMOK feszültségét)
- vizslát CSONTRITKULÁSI
- elfelejthetjük az őszi-téli MEGFÁZÁSOKAT (téli-nyáron a TERMÉSZETBEN)



- sigyaloglás közben endorfin, ún. "BOLDOGSÁG" hormon termelődik (vigyázat függőséget okoz: ha elkezdjük, nem akarunk többé lemondani róla ☺!)
- csinálhatjuk egyedül, TÁRSASÁGBAN, CSALÁDDAL (szintén legyünk óvatosak, mert a rekeszizmunk túlterhelődhet a sok NEVETÉSTŐL ☺!)
- alapvetően 1 pár bottal, helytől, időjárástól, életkortól, edzettségi állapottól függetlenül bármikor ELKEZDHETŐ (bármilyen egészségügyi probléma esetén előzetesen konzultáljunk a házi orvosunkkal!)

*Ha nem hiszi, járjon utána!
(www.nordicfitness.hu)*

Nagy Attila

REJTVÉNY

Mit ünnepeltünk Alsózsolcán május elsején? /Nevezzen meg több eseményt!/
A helyes választ beküldők között értékes ajándécsomag kerül kisorsolásra, melyet Beke és Társa Kft. ajánlott fel. A válaszokat ezúttal is a Közösségi Házba kérem eljuttatni.

Az előző rejtvény nyertese, mely József Attilához kapcsolódott, Huszár Noémi Herman Ottó Általános és Művészetoktatási Iskola 8. osztályos tanulója. Ezúton is gratulálunk.

szerk.

TARTALOM:

- *Önkormányzati hírek*
- *Intézményi hírek*
- *Köszöntő*
- *Egészség*
- *Riportok*
- *Kultúra*
- *Sport*
- *Rejtvény*

ALSÓZSOLCAI HÍREK

Kiadja: Alsózsolcai Nagyközség
Önkormányzata
Alsózsolca, Kossuth L. u. 138.
polg.hiv@aloszsolca.hu

Felelős szerkesztő: Vig György
beres.klara@citromail.hu
Ötleteket, írásokat
mindenkitől várunk

Készült: Grafitech Nyomda,
3528 Miskolc, Csokonai u. 82.
E-mail: grafitech@chello.hu
Fv: Szász Szabolcs