



DENGELEG

2019. TAVASZ



XXV. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

Lomtalanítás

Közelmúltban lomtalanítás volt a faluban. Ennek kapcsán jutott eszembe egy keresztyén eszmefuttatás.

Ócska hűtőszekrény méltatlankodott, mikor határozott mozdulattal a járda szélére állították: „Szóval ezt érdemlem több évtizedes szolgálat után... Pedig annyit dolgoztam, hogy megőrizsem ételüket, és kánikulában lehűtsem a nyavalyás sörüket...”

Itt tartott a háborgásban mikor egy öreg díványt fektettek mellé. Huzata megkopott, rugója is eltört. Ő is megszólalt: „Tőlem is megszabadultak: pedig milyen tapintattal őriztem álmukat még a rajtam hancúrozó gyerekeket is szerettem. De az öreget kiterítik az utcára...”

Ekkor nagy ívben kibelezett játékmackó landolt melléjük és így brummogott magában: „Mindig hűséges vidám társ voltam, de egyszerre fölöslegessé váltam, rám untak, új játékot vettek...”

Nem folytathatta kesergőjét, mert egy kiszuperált televízió került közéjük. Recsegve üdvözölte sorstársait: „Maguk is idekerültek! Szép kis eset mondhatom. Nekem már a kávédaráló leselejtezésekor gyanús lett sok minden. Emlékszem, ahogy az öreget kihajították.

Igaz én is betegeskedtem kicsit, nincs dekóderem,

meg a HD-re is képtelen vagyok, de mégis...”

Töröttes keretben nagyapa katonaruhás képe került a díványra. Az öreg morogva nézett körül: „Ezt azért nem vártam volna a fiataloktól. Kidobnak mindent, ami régi az ő ízlésükhöz. Pedig bíztam benne, hogy legalább egy eldugott sarokban megtűnnek...”

A nagy csöndet néhány perc múlva egy kisfiú vidám szandálcsettogása törte meg. A járdaszéli kupachoz érve kíváncsian megállt a halálra ítélt tárgyak előtt. Egy ideig a fridsiderrel, majd a televízióval foglalkozott, aztán úgy tűnt, szívesen magával vinné a mackót. Végül a feszületet vette kezébe, és hosszasan, figyelmesen nézte. „Ezt választom! Szükség lehet rá otthon” – mondta félhangosan, majd futólépésben hazaindult vele. A feszület nem maradt a szemétkupac tetején.

Eddig a gondolatsor, ami húsvét hetében azt üzeni, hogy ne szabaduljunk meg Jézus kereszttjétől, mert ahogy az őszinte gyerekajak kimondta: Szükség lehet rá...”

Keressük ebben bizalommal életünk vezetését, békéjét.

Bartos Zoltán
lelkész

„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz Őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (János 3,16)

Feltámadott, amint mondta...

Nagybőjt negyven napja nem a fogyásra való alkalom, hanem ráhangolódás Jézus szenvedésére, kereszthalálára, feltámadására. Ima, böjt, lemondás és jócselekedetek által közelebb kerülünk Istenhez testben - lélekben.

Amilyen szinten műveljük lelkünk kultúráját, olyan minőségben tudjuk átélni Jézus feltámadása örömét. A feltámadás túlvilágra utaló állapot, amit

hittel kell várnunk, megérteni odaát tudjuk majd. Szent Pál írja: "Ha Jézus nem támadt volna föl, nem érne semmit a hitetek."

Szeretettel hív a Feltámadott az Isten házába Húsvétkor. Töltsük meg az év közben üresen hagyott helyeket a legnagyobb ünnepünkön.

Mindenkinek boldog Húsvétot kívánok!

Szertartások rendje:

Nagypéntek: 15:00

Húsvétvasárnap: 12:00

Nagy-Menyhárt Sándor
plébániavezető

„Tavasz van, milyen szép tavasz van.”

A természet megújulása bizakodással tölti el az embereket, s újult erővel vetjük bele magunkat a mindennapi teendőkbe. Nincs ez másként az óvodások életében sem. Februárban Tóth Györgyné személyében új óvónénit köszönthettünk, majd a hónap közepén együtt farsangoztunk az iskolásokkal. S ha lassan is, de véget ért a tél.

Az óvodai nevelésünk folyamatában a tavaszi időszak az, amikor kicsit nagyobb hangsúlyt helyezünk a természet szeretetére, a természeti környezet védelmére való nevelésre, a mindezek alapját képező ismeretek bővítésére, a szükséges szokások megalapozására.

Március első napjaiban a gyerekek bevonásával takarítottuk ki az óvoda udvarát. A „Ne szemetelj!” „Ne törj le ágat, ok nélkül ne szaggasd a virágot!” szinte naponta felhangzó mondatok, de már a gyerekek szájából is. S remélem ezek majd az óvodából kilépve is kísérik őket. Nemcsak figyeltük a növények kibújását, de kísérleteket is végeztünk a környezetvédelem fontosságának kiemelése érdekében. Poharakba ültetett növényeinket, más-más módon locsoljuk „szennyezzük”. /mosószeres, sós, olajos locsolóvíz/. Ez a kísérletünk is bizonyítja a tiszta víz életető erejét.

A víz világnapján, március 22.-én a palotási tóhoz kirándultunk a gyerekekkel. Szomjoltóként csak vizet hozhattak a gyerekek, hiszen előzőleg beszélgettünk róla, hogy ez a legegészségesebb. Láthattuk a tópart élővilágát, megfigyelhettünk egy horgászt, beszélgettünk az édesvízi és a tengeri állatokról, megbeszéltük mi a különbség a ragadozó és a növényevő hal között, sőt még olyan kérdés is felmerült, hogy a hal, miért nem fül bele a vízbe. Élményekkel, remélhetőleg ismeretekkel gazdagodva, de fáradtan érkeztünk vissza az oviba.

Április 11.-én szülői értekezleten egyeztettük a tavaszi programokat, időpontokat. Ezt megelőzően gyerekuha vásárt szerveztünk használt, de még jó állapotú ruhadarabokból. Itt ragadom meg az alkalmat, hogy megköszönjem azok segítségét, akik a ruhákat rendelkezésünkre bocsátották.

Április 18.-án 16 órától újra családi barkácsolásnak ad helyet az ovi. Várjuk az érdeklődőket!

Április 25.-én szervezzük meg, természetesen az időjárás függvényében a föld napjához kapcsolódó túránkat. Másnap, 26.-án szeretnénk bekapcsolódni az iskolások kezdeményezte papírgyűjtési akcióba.

Ezt nem csak anyagi célok miatt tesszük, hanem így megismerhetnek a gyerekek egy környezetvédelmi alapfogalmat, sőt talán kicsit a megvalósulás részeseivé is válnak. S ez nem más, mint az újrahasznosítás.

Május elején köszöntő műsort szervezünk az anyukáknak, nagymamáknak, s terveink szerint a hónap végén megtartjuk a tanévzáró ünnepélyünket, melyen elbúcsúztatjuk az ősztől iskolába induló gyerekeket. S persze az ünnepélyes programok mellett nem feledkezünk meg a gyermeknap programok szervezéséről sem.

Mindezek megvalósításában számítunk a családok aktivitására, és a fenntartó támogatására, melyet a gyerekek nevében, előre is köszönök!

Liptai Lászlóné
óvodavezető



Iskolai hírek

Iskolánk ez évi első legrangosabb eseménye a farsangi bál volt. A hagyományoktól eltérően ezt a rendezvényt az óvodásokkal közösen rendeztük. A Községi Házban tartott mulatság kitűnően sikerült. Színvonalas jelmezekben mutatkoztak be a gyerekek. A délután fénypontja az óvodában elkészített farsangi fánk elfogyasztása volt. Iskolások, óvodások, pedagógusok együtt roptuk a táncot, míg a gyerekek bírták. Úgy gondoljuk az együtt tartott farsang erősítette a két intézmény kapcsolatát, s a szülők megismertek bennünket is, tanító néniket. Az együttműködés következő eredménye a tavaszi kirándulás lesz, május 9-én Jászberénybe megyünk, az autóbust sofőrrel együtt egy önzetlen vállalkozó ajánlotta fel. Márciusban rendeztük iskolánkban a Sport délelőttöt, amelyre Héhalomból is érkezett csapat. Ügyességi játékok, sorversenyek, célbadobások, foci és kosárlabda meccsek zajlottak. Az alaposan elfáradt tanulókat Szilvi néni gyrosa várta az óvoda ebédlőjében. Ezúton is köszönjük a község segítségét rendezvényeink lebonyolításában.

Komárominé Kovács Éva
tanító



Örömtánc Egyházasdengelegen

Az örömtánc eredetéről

Ezt a fajta mozgásformát több mint 45 évvel ezelőtt találta ki egy német táncpedagógus, *Ilse Tutt*. Korábban fiatalokat tanított táncolni, majd idősödő anyósa kérésére fejlesztett ki egy olyan koreográfiát, mely kimondottan az idősödő szervezet igényeihez alkalmazkodik. Ebben nincsenek hirtelen mozdulatok, ugrások, pörgések vagy különféle akrobatikus elemek, sokkal inkább nyugodtabb mozdulatsorok, főleg sétalépések.

Idővel annyira népszerűvé vált, hogy elterjed egész Németországban, onnan eljutott Ausztriába, majd a környező nyugat-európai országokba, így hazánkba is Csirmaz Szilviának köszönhetően.

Az örömtánc kimondottan az idősebb korosztály számára kitalált, **forradalmian új, közösségi mozgásforma**. Nincs szükség **sem táncpartnerre, sem előzetes tánc tudásra**. Az oktató megmutatja, majd gyakoroltatja a csoporttal a rövid koreográfiát, amit meg kell jegyezni. Az örömtánc az idős szervezethez igazított, **kíméletes sporttevékenység és „agytorna”**, ami a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását.

A New York-i Albert Einstein Orvosi Kollégium kutatói 21 éven át vizsgáltak 75 éves és idősebb embereket, hogy kiderítsék, mely tevékenységek tartják frissen az elmét, védve az időseket a demencia és az Alzheimer-kór kialakulása ellen. A szellemi elfoglaltságok közül a rendszeres olvasás 35 százalékkal, a keresztrejtvényfejtés pedig 47 százalékkal csökkenti a demencia kialakulásának esélyét. Még érdekesebb eredményt hozott a fizikai aktivitások vizsgálata: sem a biciklizés, sem a tenisz, sem más sport nem használt semmit a demencia ellen (csak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére), ellenben **a rendszeres táncról kiderült, hogy 76 százalékkal, vagyis a leghatékonyabban csökkenti az időskori elbutulás esélyét**.

Mozgássérült, kerekesszékes vagy demenciával sújtott emberek számára is van örömtánc. Nekik dolgozták ki az ún. ülve táncolást. Az olyan idős emberek számára is ideális, akik nincsenek jó egészségi, fizikai állapotban, és esetleg szédülnének, elesnének. Az oktató irányításával előzetesen ők is megtanulják és gyakorolják a koreográfiákat, de a végén, a székükön ülve táncolnak a zenére.

A tánc oktatásáról

Nagyon fontos tudni róla, hogy ez nem tánciskola, tehát ne egy hagyományos táncórát, sokkal

inkább közösségi örömtáncot képzeljünk el. Egyedül is el lehet jönni, nem kell partner senkinek ahhoz, hogy csatlakozzon, hiszen különböző táncformák vannak, néha párban, néha négyen, hatan vagy éppen egy nagy körben mindenki együtt.

A másik nagyon fontos dolog, hogy igen egyszerűek a koreográfiák: rövidek, 3 vagy 4 lépéskombinációból állnak, tehát senkinek nem okoz túl nagy gondot a megtanulásuk, de attól még feladat ezeket megjegyezni. Először közösen megtanuljuk, s amikor már jól begyakoroltuk a lépéseket, akkor járjuk el a táncot zenére is.

Ez karbantartja az idős emberek testét és agyát

Az Örömtánc az mozgás, öröm, agytorna, hiszen végig koncentrálni kell. Nincs teljesítménykényszer, nem válogatjuk ki az ügyeseket és küldjük haza a "botlábúakat". A feladat az, hogy mindenki a saját képessége szerint próbálja meg magából a legtöbbet kihozni, figyelni, összpontosítani és persze jól érezni magát. A táncolás javítja a koordinációs készséget, a koncentrációt és a ritmusérzékét.

Tudósok bebizonyították, hogy az összes idős korban végzett szellemi munka vagy fizikai mozgás közül legeslegjobban a rendszeres táncolás fejleszti az agyműködést, késlelteti az elbutulást.

Ez azért van, mert az Örömtánc komoly összetett idegi munka: meg kell érteni a koreográfiát, azt meg kell tanulni, figyelni kell a zenére, a ritmusra, és nem árt, ha a partnerre is jut még egy kis figyelem. Ezen kívül tánc közben egy gondolattal már előbbre jár az ember agya, hiszen amikor éppen végrehajt egy mozdulatsort, már tudni kell, mi lesz a következő lépés.

Nagyon bonyolult agytevékenységről, mégis egyszerű mozgásról van szó, ami nem terheli meg az idős szervezetet. Nem is beszélve a zene gyógyító erejéről – amitől mindenkinek jobb kedve lesz – vagy éppen a közösség megtartó erejéről.

Párhetes tánc után az agynak azok a területei is aktivizálódnak, melyek addig nyugalomban voltak, tehát az idősek a tánc hatására elkezdik újra használni az agyuk azon részeit, melyre a mindennapi életük során már nem volt szükségük.

Sok a magányos, idős ember, akiknek nagy élmény újra közösséghez tartozni.

Minden érdeklődőt sok szeretettel várunk
minden szombaton

18:00 órakor a Közösségi Házba.

Nem kell hozzá más, csak egy kényelmes cipő!!!

Majer Zsuzsanna



Örömtánc Egyházasdengelegen

Táncoljunk az egészségünkért !!!

Az örömtáncban mindenkinek helye van, aki táncolni szeretne.

Szeretettel várjuk egy új mozgásformával

minden szombaton 18:00 órakor a Községi Házban

Nincs elvárás, nincs követelmény,

nincs szükség táncpartnerre, sem előzetes tánctudásra.

Amire szüksége van: kényelmes cipő és innivaló.

Részvétel díjtan!

Mozgassa meg testét!

Kapcsolódjunk ki együtt!



Kedves Betegeim, Egyházas- dengelegiek / Héhalmiak!

Mindkét községben egyszerre terveződik helyi önkormányzati sajtó megjelentetése, így - most első ízben-egy cikket írok Mindenkinek.

Kezdem is mindjárt az egyik legfrissebb és legfontosabb hírrel: az a Galga menti praxisközösség, amelyhez csatlakoztunk, sikeresen pályázott a "3 generációval az egészségért" programon belül, s a 81 szerencsés nyertes között vagyunk. Mi is ez a program? mint a neve is mutatja: 3 generáció (gyermek, felnőttek és 65 év felettiek) egészségtudatosságának fejlesztése. Szív-és érrendszeri események (szívizom infarktus, stroke, érszűkület) megelőzése, a cukorbetegség számának csökkentése, illetve a daganatos szűrővizsgálatra behívott személyek mind nagyobb számban történő megjelenése. Elsődleges célcsoport minden generációban a túlsúlyos személyek. - hiszen ez a tény hordozza magában az egyik legnagyobb betegség/halál rizikót. Dietetikus, vagyis étkezési tanácsadó, szűrések és mozgási lehetőségek, gyógytornász, az iskolában felvilágosító előadások, kirándulás és egyéb szabadidő programok során próbáljuk meg népszerűsíteni az egészséges életmód elemeinek mindennaposá tételét. Számítok a helyi civil szervezetek aktív részvételére is. Szeretném, ha a praxis lakosainak még hosszabb, mind több egészségben eltöltött éveik lennének. Fontos célcsoport a gyermekek, hiszen előttük még ott az egész élet. Nem mindegy, hogyan indulnak el ezen a rögzös úton. A technikai előkészületeket követően vélhetően nyár közepén indul, s jövő nyárig tart ez a program. Amennyiben meghozza a várt sikert, folytatjuk, ígérem.

2019.04.01-től védőnőváltás történt a praxisnál. Megköszönve Molnár Cintia lelkes helyettesítő tevékenységét, sikeres pályázat útján Egyházsdengeleg szülötte, Kovács Katalin vette át a kismamák-kisdedek óvását immár helyi főállású védőnőként, amire sok éve nem volt nálunk példa. Remélem, öröme telik szűkebb hazája lakosaiban, az itteni munkában, s hosszú távon megnyugtatóan meg fog oldódni ez a probléma is.

Óvok mindenkit a böjt végi torkosságtól! - ha mégis elcsábulnak, az érzékeny gyomrúak időben szerezzenek be epehajtó, görcsoldó és emésztést segítő készítményeket!

Kitavaszkodott, így a pollen allergiásoknál már

jelentkezhetnek a kínzó tünetek orr - és szemfolyás-viszketés, esetleg köhécseles formájában. Az igazán jó, hatékony és kevés mellékhatással bíró hatékony szerek vényre kaphatóak. A tavasz másik jele a természet, benne a kullancsok ébredése. Kiknek idén esedékes az 5 évente beadandó emlékeztető védőoltás, ne késlekedjenek azt felíratni, s mielőbb megkapni!

Kívánok Mindenkinek Békés Húsvéti Ünnepeket, a lányoknak csinos locsoló fiúkat, a családoknak szép és tartalmas ünneplést, a gyermekeknek kellemes időjárást a tavaszi szünetre!

Dr Balogh Botond
házi orvos

Labdarúgás

Csapatunk megkezdte szereplését a tavaszi idényben. Felkészülési mérkőzések és a kupamérkőzés után újtára indult a labda a bajnokságban is. Nézzük az eredményeket a számok tükrében:

Felkészülési mérkőzés, 2019.02.17. 14.00.

Egyházsdengeleg F.E. – Palotás 2:5 (1:4)

Góllövő: **Bacsikai Zsolt**

Falta Richárd

Felkészülési mérkőzés, 2019.02.24. 14.00.

Egyházsdengeleg F.E. – Erdőkürt 1:5 (1:2)

Góllövő: **Falta Richárd**

Megyei Kupa, I. forduló 2019.03.03. 14.30.

Egyházsdengeleg F.E. – Szendehegy 1:5 (0:2)

Góllövő: **Jambrich Péter**

Bajnoki mérkőzés, XIV. forduló 2019.03.17. 15.00.

Vanyarc – **Egyházsdengeleg F.E. 1:3 (1:2)**

Góllövő: **Tóth László**

Szücs Alex

Jambrich Ádám

Bajnoki mérkőzés, XV. forduló 2019.03.24. 15.00.

Egyházsdengeleg F.E. – Szabadnap

Bajnoki mérkőzés, XVI. forduló 2019.03.31. 15.00.

Nógrádsipek – **Egyházsdengeleg F.E. 10:1 (4:1)**

Góllövő: **Bacsikai Zsolt**

Bajnoki mérkőzés, XVII. forduló 2019.04.07. 16.30.

Egyházsdengeleg F.E. – Karancseszki 1:1 (0:0)

Góllövő: **Szücs Alex**

Felkészülési mérkőzés, 2019.04.13. 15.00.

Szarvasgede – **Egyházsdengeleg F.E. 1:3 (0:0)**

Góllövő: **Liptai Balázs**

Falta Richárd

HAJRÁ DENGEELEG!

Berkes Balázs
polgármester

DENGEELEG

Az Egyházsdengelegi Önkormányzat tájékoztatója. Kiadja: Egyházsdengeleg Község Önkormányzata

☎ 3043 Egyházsdengeleg, Rákóczi út 79., ☎ 32/587-025; <http://www.dengeleg.hu/>; E-mail: hivatal@dengeleg.hu,

Felelős kiadó: Berkes Balázs polgármester