



VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!

Létavértesi
A VÁROSI ÖNKORMÁNYZAT INGYENES LAPJA

1996



2021

XXX. évf. 10 (281.) szám
2021. november
Enyészet hava

LÉTAVERTESEK

honlap: www.letavertes.hu - blog: <http://letahirek.blog.hu> - facebookon - Twitteren - e-mail: letahirek@gmail.com

ÜNNEPI MEGEMLÉKEZÉS

Az 1956-os magyar forradalom és szabadságharc 65. évfordulóján az Árpád téri kopjafánál tartott ünnepi megemlékezést a város önkormányzata.



FOTÓK: KÓVÁRI KRISZTIÁN

A Himnusz elhangzása után ünnepi beszédet mondott **Menyhárt Károly polgármester**. A történelmi visszatekintés után a következőképpen fogalmazott:

- Kérdés számunkra, hogy vajon tudunk e úgy összefogni, egységesek lenni, mint akkor? Ezért nagy a tépje a mai ünnepünknek.



Koszorúzott az önkormányzat

Ezt követően az Arany János Általános Iskola nyolcadikosainak műsora következett.

A kopjafánál a helyi önkormányzat, az intézmények, egyházak, a fiatalok képviselői, a Fidesz helyi szervezete, valamint a rendőrség és határőrizeti kirendeltség vezetői helyezték el a kegyelet koszorúit. Az ünnepség a Szózat közös eléneklésével zárult.

Képek és videofelvétel a rendezvényről:
www.letavertes.hu

Árpád tér, Hősök parkja 2021. október 23.



FOTÓ: KÓVÁRI KRISZTIÁN

Az Arany János Általános Iskola nyolcadikosai részleteket adtak elő október 23 -i ünnepi műsorukból. Felkészítők: Molnárné Pelei Andrea és Bertóthy Tamás

LÁTSZAT IHLETTE VALÓSÁG...



FOTÓ: MÁTÉ JÓZSEF

A Létavértesi Felnőtt Festőkör tagjai, kizökkenve a mindennapok sodrásából, októberben ismét Budapestre látogattak. Máté József tanár, művészeti vezetőjük javaslatára a szellemi feltöltődés helyszíne ezúttal a Magyar Nemzeti Galéria volt.

Állandó kiállításai mellett megtekintették a német származású Gerhard Richter, korunk egyik legnagyobb kortárs művészeinek, közel hat évtizedet felölelő, **Valós látszat**

című tárlatát, mely november közepéig volt látogatható.

A kellemes hangulatban telt nap után, többen új inspirációt kaptak, és lendülettel ragadtak ecsetet. Azóta egészen merész, újszerű gondolatok születnek, melyek kedd délutánonként szép lassan testet is öltenek. Mindenesetre kíváncsian várjuk, mivel rukkolnak elő alkotóink a következő helyi kiállításon!

Herczné Egri Hajnalka

Röviden**TANULÓK TÁMOGATÁSA**

2021. október hónapban 107 fő részére került kifizetésre tanévkezdési támogatás, melyből
 - 28 fő általános iskolás (20.000 Ft/fő)
 - 51 fő középiskolás diák (30.000 Ft/fő)
 - 28 fő felsőfokúban tanuló (50.000 Ft/fő)
 A 2021. évben összesen 993 fő részesült tanévkezdési támogatásban (általános iskolás 569 fő, középiskolás 296 fő, felsőoktatási intézményben tanuló 68 fő)

PÁLYÁZATI FÓRUM

Október 28-án Debrecenben a Simonffy utcai Ifjúsági Házban a Leader program keretében meghirdetésre kerülő VP, GINOP, NEA pályázati tudnivalók kerültek megbeszélésre.



FOTÓ: PAPP ZOLTÁN

A fórumon megjelent szép számú érdeklődő megismerkedett a Magyar Nemzeti Vidéki Hálózat (MNVH) tevékenységével és szolgáltatásaival.

A Széchenyi Programiroda Nonprofit Kft munkatársa előadást tartott a Nemzeti Együttműködési Alap (NEA) aktuális pályázati lehetőségeiről és ismertette a beadáshoz szükséges gyakorlati tudnivalókat.

Papp Zoltán alpolgármester

ORVOSI ÜGYELET

2021. július 1-től az Országos Mentőszolgálat működési megyénkben az alapellátási ügyeletet.

A betegek a **06 52 / 506-303** egységes ügyeleti telefonszámot hívhatják, ahol a mentőszolgálat diszpécser fogadja a hívást, és ő dönti el, hogy milyen szintű ellátás szükséges.

Létavértesi az egyik ügyeleti központ maradt.

Képviselő-testületi ülés

FOTÓ: KÓVÁRI KRISZTIÁN

A Képviselő-testület 2021. október 28-án tartotta soros ülését.**Napirendek:**

- Polgármesteri jelentés ○
- 1. Beszámoló Létavértesi környezetvédelmi állapotáról, a környezetvédelem helyzetéről ○
- 2. Beszámoló a Létavértesi Gyermeksziget Óvoda - Bölcsőde munkájáról ○
Az intézmény munkaterve ○
- 3. K ü l ö n f é l é k
- 3.1 Beszámoló a Létavértesi Városi Könyvtár és Művelődési ház 2020-2021. évi munkájáról ○
- 3.2 A 2022. évi startmunka program jóváhagyása ○
- 3.3 A Létavértesi SC '97 Sportegyesület kérelme ○

3.4 Az önkormányzat hulladék-gazdálkodási közzeladat és hulladék-gazdálkodási közszolgáltatás ellátásáról szóló rendelet módosítása ○

3.5 Sziget utcai útfejlesztés ○

3.6 Iskolák felvételi körzethatárainak kialakítása ○

3.7 Ipari park kivitelezéséhez szükséges önrész biztosítása ○

MEGJEGYZÉS:

A rendeletek, határozatok, az ülések videofelvételei a honlapon:

www.letavertes.hu

Önkormányzat / Testületi ülések oldalon

○ = az előterjesztések olvashatók a testületi ülések oldalon

A testület tárgyalta a **környezetvédelem** helyzetéről készített, minden területet érintő beszámolót. Ehhez kapcsolódik, hogy jogszabályi változás miatt módosították a hulladékgazdálkodásról szóló rendeletet. **Bővülni fog az intézkedésre jogosultak köre** a közterületen jogellenesen elhelyezett, otthagyt hulladékok miatt. A jegyző mellett más szervek is jogosulttá válnak bírság kiszabására.

Színvonalasnak értékelték a **Létavértesi Gyermeksziget Óvoda- Bölcsődében** a pandémia okozta kimaradások ellenére végzett nevelő- és tehetséggondozó, személyiségfejlesztő munkát, és elfogadták a köznevelési intézmény 2021-2022. évi munkatervét.

Napirenden volt a covid-vírus korlátai között működő **városi könyvtár és művelődési ház** éves beszámolója. Elismeréssel szóltak az új kezdeményezésekről, az amatőr közösségek tevékenységéről.

Az önkormányzat a **közfoglalkoztatás** keretében az értékteremtő munkát részesíti előnyben. A 2022. évi járási startmunka programhoz kapcsolódva 90 fős létszámmal három területen ütemezik a közfoglalkoztatást: mezőgazdasági program, helyi sajátosságokra épülő foglalkoztatás közterületeken, intézményekben, illetve szociális munkálatok. A mezőgazdasági termelés biztonságosabbá tétele érdekében tervezik öntöződob beszerzését. Menyhárt Károly polgármester elmondta, hogy 2020-ban csak 3,5 százalék volt a fluktuáció, de ebben az évben elérte a 10 százalékot. Ezt pozitívan kell fogadni, mivel a többségük a versenyszférába távozott.

A képviselők elfogadták a korábbi években jóváhagyott **iskolai körzethatárokat**.

A befejezéséhez közeledő **ipari parknál**, szintén jogszabály módosítás miatt szükségessé vált a szolgáltatási pontokon un. vízmérő aknák, mérőhelyek kialakítása, melyhez a város 4,5 millió forint önrészt biztosított a tartalék terhére. (TB)

Létavértesi HÍREK - LÉTAVERTESI VÁROSI ÖNKORMÁNYZAT ingyenes lapja - **Kiadó:** Művelődési-, Sport- és Civil kapcsolatok Bizottság.

Felelős kiadó: **Vályiné Pápai Viola** - Felelős szerkesztő: **Turóczy Barnabás** - **06-30-336-7178** - Cím: 4281 Létavértesi, Kossuth u. 4. Tel: 52 **376-101**

Interneten: a város honlapján: www.letavertes.hu, facebookon, Twitteren, letahirek.blog.hu oldalon - E-mail cím: letahirek@gmail.com,

Nyomás: LICIAM ART. 4029 Debrecen, Pacsirta u. 53. Zetevő: Újvári Béla - Tel: 52/ 533-183. E-mail: delakft@gmail.com Megjelent: 2500 példányban.

Terjesztés: Létavértesi Közös Önkormányzati Hivatal - **ISSN 1587-7639**

POLGÁRMESTERI TÁJÉKOZTATÓ



Útfelújítások, új gyalogjárda

A Létavértesi Roma Nemzetiségi Önkormányzat által végzett munkával több utcában befejeztük az útalapok pótlását. Azokon az utcákon, ahol útalappal rendelkezünk, a kátyúkat padka alappal behengerelve kiegyesítjük, és így simábbá lehet tenni.

Ezek az utcák a Bajcsy-Zsilinszky utca, Vörösmarty utca, Kinizsi utca, Csillag-köz, Tulipán utca, valamint a két szőlőskerti bejáró. *Vásárhelyi József* irányításával 3 - 4 ember, (és mikor ki tudott részt venni) jó ütemben végezte a munkákat.

Köszönet érte, hogy közreműködtek a programunkban!



FOTÓK: SZATMÁRI IMRE

Az új gyalogjárda

A Debreceni utcán befejeztük a Nagylétát és Vértest összekötő régi magas (fémvázon álló) betonszerkezet helyén új gyalogos közlekedésre alkalmas járda építését és a vízvezető rendszer újjáépítését a fő közlekedési út mellett. Az elkészített korlátok biztonságot nyújtanak az ott járók számára. Ezt követően az önkormányzat dolgozói a Táncsics utcán kezdtek járda javításba és építésbe. Terveink szerint idén mintegy 400 métert tudunk megépíteni.



Megtörtént a Sziget utca és a László utca útfelújítási munkálataihoz szükséges munkaterület átadása. A felújítási munkálatok elkezdődtek. Kérjük az érintett útszakaszon közlekedők türelmét!

Menyhárt Károly polgármester

14. számú intézkedés a koronavírussal kapcsolatban VÁROSHÁZA

A Kossuth utca 4. szám alatti épületben a *személyes ügyfélfogadást* úgy biztosítjuk, hogy irodánként **1 fő ügyfelet** fogadunk, az e fölötti létszámnak a kapualjban kell várakozni.

Ügyfeleinket az előírt **egyéni védőeszköz** viselésével (maszk) és a szükséges **védőtávolság tartásával** tudjuk fogadni.

Kérek mindenkit, hogy ennek megfelelően, türelemmel viseljenek a többiek iránt!

Az Önkormányzat telefonszámain előzetes egyeztetés alapján, kollegáimtól kérhetnek időpontot.

Telefonszámok:

Polgármester: Menyhárt Károly	585-055
Jegyző: Bertóthy Csige Tünde	585-307
Szoc.iroda: Moczokné Turóczi Éva	585-303
Anyakönyv: Tóthné Lukács Erika	585-308
Adócsoport: Szabó László	585-306
Hagyaték: Juhász Zoltánné	585-072
Település-szervezés: Kiss Ernő	585-300
Szatmári Imre, Zsíros Imre	
Gazdálkodás:	585-302
Moldovánné Vastag Ibolya	
Papp Ernőné, Mázló Lajosné	
Holczapfelné Elek Katalin, Bárány-Szilágyi Orsolya	
Pénztár: Szászné Rizán Erika	585-305
Kegyeleti: Kelemen Sándor	30/334 6241

A **személyes ügyfélszolgálatot nem igénylő** problémáik megoldását a kérelmek, nyomtatványok a megszokott módon, a földszinti folyosón elhelyezett urnába való bedobással lehet továbbra is kezdeményezni.

A pénztár nyitva tartása kedd és csütörtöki napokon 8-12 óráig.

Segítségüket előre is köszönöm!

Létavértes, 2021. november 16.

Menyhárt Károly polgármester

Az intézkedés további részletei

Lázmérés, kézfertőtlenítés, maszk használata vonatkozik az esküvők, névadók, állampolgársági eskük alkalmaira. Ezt a protokollt kell alkalmazni a **Gyermeksziget Óvoda - Bölcsőde intézményei, a Létavértesi Család és Gyermekjóléti Szolgálat, és a Létavértesi Városi Könyvtár es Művelődési Ház.**

A **Napközi konyha étkezőjében** a gyerekek számára kötelező a kézmosás, kézfertőtlenítés.

Korlátozások léptek életbe az **uszoda és sportcsarnok használata** esetén is.

Kézfertőtlenítés és maszk használata kötelező a **köztemető ravatalozójában** a szertartás ideje alatt.

A csütörtöki **városi piac területén** november 11-től bevezetésre került az egyirányú gyalogos közlekedés, és az egészségügyi távolság megtartása.

A vírus negyedik hullámának intenzív terjedése miatt zárt terekben indokolt a védőmaszk használata.

Bármilyen légúti tünet észlelésekor mielőbb orvoshoz kell fordulni. *(Lásd: 12. oldal).*

Kérjük a lakosságot, hogy a bevezetett korlátozásokat fogadják fegyelmezetten, kellő türelemmel önmaguk és embertársaik iránt.

Az intézkedés teljes terjedelmében elérhető: www.letavertes.hu



Bemutakoznak óvodás csoportjaink

Csicsergők

Szeptembertől Csicsergő csoport néven 20 kisgyermek kezdte el az óvodai életet, 12 kislány és 18 kisfiú, közülük bölcsődéből 5 kisgyermek érkezett. Az óvodakezdést megelőzően minden kis *Csicsergőt* meglátogattunk, ismerkedtünk a családokkal, és kis saját készítésű ajándékkal kedveskedtünk a gyermekeknek. Az óvodai hagyományoknak megfelelően a gyermekek először a szüleikkel együtt ismerkedtek meg az óvodával, a csoporttal, társaikkal, és a felnőttekkel. Később egyre több időt töltöttek szülők nélkül folyamatosan ismerkedve a játékokkal, a játékok helyes használatával, az óvodai élet szokás és szabályrendszerével.



FOTÓK: GYERMEKSZIGET ÓVODA

A csoport óvodapedagógusai: Bozsóky Orsolya és Takácsné Szabó Gabriella. Pedagógiai asszisztens: Suta Bettina
Dajka: Szentmiklósiné Koncz Szilvia

Mazsola csoport

Mazsola csoport : Szeptemberben 16 gyermekkel indult a csoportunk, 7 kislány és 9 kisfiú. Az elkövetkezendő hónapokban folyamatosan várjuk az újonnan érkező gyerekeket, így leszünk majd január végére összesen 21-en. 10 kislány és 11 kisfiú. Mindenkinél sikerült a beilleszkedés, egyre ügyesebbek és bátrabbak leszünk.



A csoport óvodapedagógusai: Szimáné Brandtner Beáta és Laczkó-Kiss Szilvia. Pedagógiai asszisztens: Kustorné Székely Andrea
Dajka: Petőné Kárándi Tünde

Az óvodánk pedagógiai programjában megfogalmazottak alapján vegyes életkorú csoportjaink is működnek. Ebben a nevelési évben a felvételt nyert gyermekek száma miatt a két minicsoport mellett a többi gyermeket a Bóbita, Delfin, Eperke, Katica, csoportokban kezdték meg az óvodát. életet. Ezekben a csoportokban az újonnan érkező kisgyermek idősebb társaik segítségével ismerkedhetek meg az óvodai élet mindennapjaival. Számukra is biztosítva volt a szülővel való közös beszoktatás lehetősége. A gyermekek ügyesen beilleszkedtek a csoportokba, és megszokták az ott dolgozó felnőtteket, a szokásokat és a szabályokat.

Irinyi úti Tagóvoda

Bambi csoport

A Bambi csoportos gyermekek közül 12-en kezdték meg szeptemberben az óvodai életet, 4 kislány és 8 kisfiú. Teljes csoport létszámunk 18 fő. A fokozatos beszoktatást a szülői együttműködés segítette. A reggeli elválás még nem teljesen zökkenőmentesen történik, de a gyermekek többsége örömmel és boldogan érkezik a csoportszobába. Kedvenc tevékenységeink közé tartozik mondókázás, énekelgetés, melyet különböző utánzó mozdulatokkal kísérünk, valamint az ölbéli gyermekjátékok, simogatók, tapsoltatók, höcögtetők, meshallgatás-bábozás, főzőcskézés, építés.



A gyermekek mindennapi életét Sipos-Németh Petra, Bihari Tímea óvodapedagógusok, Kontorné Vida Edit pedagógiai asszisztens és Szabó Dánielné dajkanéni színesíti változatos, komplex tevékenységekkel.

Prevenációs nap

Október 19-én óvodánk nagycsoportos gyermekei az EFOP 1.4.2. pályázat „Élhetőbb gyermekkor a Derecskei Járásban” projekt keretében szervezett prevenációs napon vehettek részt.



A program keretében védőnői, rendőrségi, judo interaktív bemutatót ízelítőt kaphattak az egészséges életmód megalapozásáról, kialakításáról, egészségünk megőrzése érdekében. A gyermekek örömmel kapcsolódtak be és aktívan vettek részt, az általuk felkínált tevékenységekbe. A pályázatnak köszönhetően egy újabb élménnyel gazdagodhattak, melyet ezúton is szeretnénk megköszönni!

Az Irinyi úti tagóvoda munkatársi közössége



Mesés illusztrációk születtek

Benedek Elek meseíró születésnapjához kapcsolódva rajzpályázatot hirdetett a Városi Könyvtár és Művelődési Ház első és második osztályos gyerekeknek. A tanulók „Elek apó” meséihez készítettek illusztrációkat. A 2.a, 2.c és 1.c osztályosoknak Pappné Mónika, a könyvtár munkatársa állított össze vidám, szórakoztató feladatokat, melyek a könyvek szeretetét és az olvasóvá nevelést szolgálták.



Díjazásban részesültek:

Lénárt Enikő Mária 2.a (felkészítő: Herczné Egri Hajnalka)

Dalmi Bianka Beáta 1.c (felkészítő: Fazokán Jánosné)

Felolvasó versenyzők sikere

A VII. Kárpát-medencei Életmese felolvasó versenyen a 4.a osztályból Heit Rózsa arany, Kalmár Máté László ezüst és Kiss Milán bronz minősítést ért el.



FOTÓK: ARANY JÁNOS ISKOLA

A verseny október 16-án került megrendezésre Debrecenben a Simonffy utcai Ifi házban, ahonnan minden résztvevő elismeréssel és sok ajándékkal tért haza. Felkészítő nevelőjük: Tompáné Krizsanyik Orsolya.

Nyertes madárijesztőt készítettek

A Rozsnyai István Muzeális Gyűjtemény október 16-ára Szent Dömötör-napi Behajtási és Betakarítási Ünnepet hirdetett a Pöttöm majorba. Egyik előzetes feladatként Madárijesztő készítő versenyre hívta Létavértes intézményeit, civil szervezeteit, baráti társaságait és a város valamennyi lakosát.

Ehhez iskolánk is csatlakozott. Nagy Tamásné Edít néni kerámia szakköröseivel több napon keresztül készítette az ijesztő bábut. Az online szavazásban 2. helyezést ért el.

A jutalmul járó finom pizza mellé egy hasonlóan finom tortát is kaptak, amit a Cukormáz cukrászüzem tulajdonosa Kertészné Vica néni valamint Juhász Ernőné Ibolya néni ajánlott fel a gyerekeknek. Ezúton is nagyon szépen köszönjük!

Színházban jártunk



Ebben a tanévben is lehetőség nyílt az Alsós Diákönkormányzat jóvoltából színházbérlet vásárlásra. Ezzel 150 diákunk élt. Az első előadást októberben tekintették meg, melynek címe A libapásztorlány volt. Tanulóink sok élménnyel tértek haza az előszereplős előadásról.

Fél-Nótás Nap volt a Rozsnyaiban



Színjátszó csoportunk jó kapcsolatot ápol a Rozsnyai Muzeális Gyűjteménnyel. A Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében, a Zene Világnapjához kapcsolódó Fél-Nótás Napon vettünk részt.

A zenetúrán kis csapatokban hat állomáson játékos, kreatív feladatok segítségével kalandozhattunk a hangjegyek világában. Kipróbálhattunk eddig ismeretlen hangszereket, sőt elkészíthettük saját kis hegedűnket is tengeri szárból. Festettünk különböző zenékre, és számot is adhattunk tudásunkról is. Ismét egy tartalmas és vidám, nótás délutánt tölthettünk el együtt.

„Ahol a hősöket nem felejtik, mindig lesznek újak.”

A nyolcadikos évfolyam tanulói több délutánon keresztül próbálták és gyakorolták, hiszen iskolánk hagyományai szerint mindig a végzős tanulók készülnek ünnepi műsorral október 23-ra, az 1956-os forradalom és szabadságharcról történő megemlékezésre.



A rendhagyó történelem órán, ahol közösen feldolgoztuk a 65 évvel ezelőtti eseményeket, sikerült felidézni, milyen is lehetett tizenkét évesen röplapokat osztani, vagy tizennégy évesen barikádot építeni és harcolni a hazáért, a szabadságért.

Mozgás színházi elemekre építve mutatták be, a szabadság és a megtorlás napjait. Megjelentették a Sztálin szobor ledöntését, a tüntetést, a hősöket, a disszidálni kényszerülőket.

A zene segítségével is közelebb kerültek a hősökhöz. Záró énekük, a jól ismert „Mi vagyunk a grund” pedig megerősített mindenkit abban, hogy összetartozunk.

Itt szeretnénk köszönetet mondani Kovács József szülőnek, akinek jóvoltából nagyon látványosra sikerült az előadás.

Az iskolai ünnepség mellett a műsor rövidített változatát a városi megemlékezésen is előadták, ahol koszorút is elhelyeztek a kopjafánál, emlékezve '56 hőseire. (lásd: címloldal fotója)

A műsort betanította és összeállította Molnárné Pelei Andrea és Bertóthy Tamás pedagógusok.

A Sóstói Múzeumfaluban jártunk

2021. október 13-án a 7. évfolyam tanulóival kiránduláson vettünk részt. Még az őszi jó időt kihasználva busszal indultunk Nyíregyházára a Sóstói Múzeumfaluba. Itt a számtalan látnivaló mellett lehetőségünk nyílt különleges kézműves programok lebonyolítására is. Így a gyerekek két csoportban felváltva megismerhették a gyertyamártás és a bőrkészítés fortélyait. A múzeum területén körbehaladva megtekinthettük a régi építészeti stílusokat és a házak berendezéseit. Képelemben átléphetünk a régmúlt embereinek szokásait, hagyományait. A tartalmas program után jutott idő egy kis vásárlásra, majd elfogyasztottuk a jól megérdemelt ebédünket. A kellemes nap után fáradtan, de feltöltődve értünk haza.



FOTÓK: ARANY JÁNOS ISKOLA

A 7.b és a 7.c osztályosok a múzeumfaluban

Kísérő pedagógusok: Kissné Medve Anita, Nagy Zsolt, Oláhné Kiss Emma

A népmesék nyomában

A Népmese Napjáról az idei tanévben sem feledkeztünk meg. Janikovszky Eva Könyvtárunk pályázatát hirdették „Meseterkép” címmel. A gyerekek gyönyörű alkotásokban jelentették meg a népmesék jellegzetes helyszíneit, szereplőit. A szakmai zsűri 24 db rajz közül választotta ki a legjobbakat. Az ünnepélyes eredményhirdetésre november 11-én került sor az iskolai könyvtárban.



Eredmények:

Egyéni: 1. Pongor Panna 3.a, 2. Nagy Nóra 2.c, 3. Balogh János 4.b. Különdíj: Sós Laura 4.a

Csoportos: 1. Horváth Brendon - Karcza Attila 4.b, 2. Csoma Zsófia, Heit Rózsa, Sós Laura, Toplak Marianna 4.a, 3. Balogh Gréta, Horváth Zsanett, Lóló Vanessza, Szabó Hajnalka 4.b

Osztály: 1. 2.c osztály, 2. 4.a osztály

Szervező: Milotai-Kiss Ildikó. Felkészítő pedagógusok: Herczné Egri Hajnalka, Pongorné Hosszu Tünde, Oláh Csabáné, Tompáné Krizsanyik Orsolya, Nagy Tamásné, Tarnóczki Zsoltné

Kézilabdásaink derekas helytállása

A Diákolimpia keretében idén is megszervezésre került a lányok kézilabda bajnoksága, melynek első szakasza helyi szinten került megrendezésre, az Arany János Általános Iskola sportsarnokában. A tornán a szomszédos települések iskolai csapatai is részt vettek, így Hosszúpályiból az Irinyi József Általános Iskola, Pocsajból a Lorántffy Zsuzsanna Általános Iskola, helyből az Arany János Általános Iskola. A mérkőzések lebonyolításában a csapatok testnevelői, és két nyugdíjas kolléga bíróként is segített. A csapatok harmadik korcsoportosokból, tehát 5. és 6. osztályos gyermekekből álltak

A meccseken nagy küzdelem során a következő eredmények születtek: Harmadik lett a pocsaji csapat, második helyen végzett a létavértesi csapat, és első helyezést a Hosszúpályi csapata.



Iskolánk leány csapatának ez volt az első komolyabb megmérettetése, ahol bátran küzdöttek és derekasan helytálltak. Az eredményhirdetésen minden csapat átvehette megérdemelt oklevelet és érmet.

A Futsal csapat a megyein folytatja

A Diákolimpia keretein belül sok sportágban csapatnak össze a tanulók korosztályos vetélytársakkal. A megmérettetés a kerületi versenyekkel kezdődik. Iskolánk a részvétel mellett több sportág versenyzőit is vendégül látja, mint szervező.

Ebben a félévben az első selejtező a 4. korcsoportos fiúk Futsal bajnoksága volt. A körzetünkben lévő minden általános iskola meghívót kapott, és szerencsére sok kolléga a bokros teendői ellenére úgy gondolta, hogy elhozza diákjait erre a hangulatos és kellőképp komoly tornára. A teljesség igénye nélkül, érkeztek diákok Hosszúpályiból, Kismarjából, Ujlétárról.



FOTÓK: ARANY JÁNOS ISKOLA

Az Arany János Általános Iskola diákjai - a népes szurkolótáborunk köszönhetően - magabiztosan, megnyerték minden mérkőzésüket és a tornát. Minden mutatóban sikerült felülmúlniuk a vetélytársakat, így könnyedén jutottak tovább a megyei selejtezőre. Ha ott is ilyen lesz a hozzáállásuk, akkor ott sem lehet nyugodt egy ellenfelünk sem. Ezúton is gratulálók a csapat minden tagjának és kívánok sok sikert a következő akadály átugrásához!

Felkészítő pedagógus: Karászi Ferenc



Őszi hangulat az Irinyiben

Új kezdeményezés indult útjára intézményünkben „Varázsoljunk őszi hangulatot iskolánkba” jeligével.



FOTÓK: IRINYI ISKOLA

„Itt van az ősz, itt van újra”

Az iskolaépületek és a Vértesi Könyvtár bejáratát igyekeztünk hangulatossá tenni, őszi díszbe öltöztetni tanulóink, a szülői közösség tagjai és a nevelők segítségével. Jó hangulatban és lelkesen folyt a dekorációs tevékenység mindhárom helyszínen.

Köszönjük szépen minden résztvevő munkáját és a felajánlott őszi terméseket, kellékeket!

„Helló szakma !”

Nyolcadik osztályos diákjaink pályaválasztásának segítését kiemelten fontosnak tartjuk az utolsó általános iskolai tanévük során is, ezért október 12-én "Helló szakma! - Út a jövőbe" pályaválasztási kiállításhoz kísértük végzős növendékeinket Debrecenbe a Nagyerdei Stadionba.



Végzőseink a pályaválasztási kiállításon

A Debreceni Szakképzési Centrum továbbtanulási bemutatóján különböző szakmák rejtelmibe nyertek betekintést tanulóink, emellett az ide vezető út lehetőségének feltárásaként közelebről megismertek a technikumi és a szakképző iskolákkal valamint tájékoztató anyagaikhoz is hozzájutottak.

Bízunk benne, hogy a standok, a konferencián való részvétel, az interaktív programok és modern technikai eszközök kipróbálása segítik diákjaink jövőbeli útjának megtervezését.

Október 23.



1956-ra emlékeztünk

Nemzeti ünnepünkre az őszi szünet előtti utolsó tanítási napon tagozatonként emlékeztünk. Alsósaink kézműves foglalkozásokon idézték fel október 23-a jelképeit, eseményeit, míg felsőseink a tanítási órák közötti szünetekben diákjaink által előadott versek hallgatásával elevenítették fel az 1956-os forradalom legjelentősebb mozzanatait és a Magyar Köztársaság kikiáltásának napját.

Halloween

A Diákönkormányzat kezdeményezésére idén is sor került az őszi kelta kultusz felelevenítésre iskolánkban. Október 22-én délután „szellemes” halloween partit tartottunk.



Halloween party

A vidám hangulatú rendezvényen „rémek” jelmezbe bújt iskolánk apraja-nagyja és kézműveskedéssel, vetélkedőkkel, tánccal és filmnézéssel töltötte az utolsó októberi iskolai délutánt.

Olvass többet!



Joó- Tamás Henrietta tanár néni koordinálásával idén is több tanulóknak csatlakozott az Ady Endre Gimnázium által szervezett

„Olvass többet! Határtalanul” magyarul nemzetközi irodalmi vetélkedőhöz.

Az első fordulón leg-eredményesebben teljesítő tanulóink: **Fekete Hunor**, **Zsiros Ábel** és **Joó Panna Dorka**.

Gratulálunk tanulóinknak és felkészítő nevelőjüknek, további szép eredményeket kívánunk a második fordulóra is!

Pályaeorientációs Nap

November 2-án a pályaválasztás, a különböző szakmák megismerése kapott főszerepet iskolánkban. A pályaeorientációs nap célja az volt, hogy ne csak 7-8. osztályra korlátozódjon tanulóink életre való felkészítése, hanem folyamatosan, minden osztályban életkorhoz megfelelő formában segítsük diákjainkat életpályájuk megtervezéséhez.



Felső tanulóink a malomüzem silói előtt



FOTÓK: IRINYI J. ISKOLA

Pályaeorientáció COVID idején

Rendhagyó osztályfőnöki órák keretében az Irinyis szülők tartottak előadást munkájukkal kapcsolatban, illetve szakmabemutató filmeket néztek meg tanulóink valamint pályaeorientációs tesztekkel töltötték ki. A járványügyi helyzet romlása miatt a betervezett munkahely látogatások elmaradtak, ennek ellenére tartalmas napot töltöttek el tanulóink.

Jákóbné Szilágyi Éva munkaközösség-vezető

Adomány a Szolgáltató Központnak

2021. november 16-án a Nagylétei Református Egyházközség Szociális Szolgáltató Központja közösségi oldalán olvashattuk:

„Örömmel és hálás szívvel számolhatok be arról, hogy HUSZTI IMRE ÉS FELESÉGE JULCSI (Debreceni utca) nagy értékű adományának köszönhetően, intézményünkben már rendelkezünk speciális betegemelővel, mely segítségével nehezen mozgatható fekvő lakóinkat is biztonságosan tudjuk gondozni.



FOTÓ: INTÉZMÉNY ARCHÍV

A mai napon a próbaút is megtörtént, amivel sikerült mosolyt csalni néhány arcra.

Köszönjük szépen az adományt!”



2022. január 1. (szombat)

2022. március 14. (hétfő) . munkaszüneti nap, amelyet március 26-án kell ledolgozni (négynapos hosszú hétvége)

2022. március 15. (kedd) - (négynapos hosszú hétvége)

2022. március 26. (szombat) . áthelyezett munkanap

2022. április 15. (péntek) Nagypéntek, (négynapos hosszú hétvége)

2022. április 18. (hétfő) Húsvét hétfő, (négynapos hosszú hétvége)

2022. május 1. (vasárnap)

2022. június 6. (hétfő) Pünkösd hétfő, (háromnapos hosszú hétvége)

2022. augusztus 20. (szombat)

2022. október 15. (szombat) - áthelyezett munkanap

2022. október 23. (vasárnap)

2022. október 31. (hétfő) munkaszüneti nap, amelyet október 15-én kell ledolgozni (négynapos hosszú hétvége)

2022. november 1. (kedd) - (négynapos hosszú hétvége)

2022. december 24. (szombat) pihenőnap.

2022. december 25. (vasárnap)

2022. december 26. (hétfő) - (háromnapos hosszú hétvége)



*„Nagylétai szőlőskertben szüretelnek,
Nagylétai lányok férjhez mennek ” /*

2.

(Folytatás a szeptemberi számból)

Ott zárt ajtó fogadta őket. – Mit akartok itt?

Válasz: Jöttünk a menyasszonyért! Erre kihoztak egy 80 éves öregasszonyt, amire a vőlegény tiltakozott. Akkor kihoztak egy óvodás kislányt. A vőlegény erre már mérges lett és követelte, nyissanak ajtót.

Nagy lett az öröm, a kacagás, a taps, a zenekar rázendített és mindenki táncra perdült. A kis mulatság után előkerült a menyasszony, aki azt kérte, hogy el akar búcsúzni a szüleitől, testvéreitől. Ez a jelenet nagyon szép és szívbemarkoló volt. Ilyen versek hangzotta el:

Menyasszony búcsúja

Elsőben is, atyám tehozzád fordulok
Szívemet szíveddel együvé szorítom
Így valamennyire magamat újítom,
Elbúcsúzásomat már tetőled várom

Bocsáss meg nekem, ha megbántottalak,
Vagy valaha is megszorítottalak!
Neveltél, ápoltál engem: leányodat...
Áldja meg az Isten a te jószágodat!

Kedves édesanyám, hozzád fordulok már
Mert tudom, hogy szíved tőlem búcsúzást vár.
Ismerem a gyenge anyai szívedet,
Ismerem asszonyi erőtlenségedet.

Mint galamb a fiát, engem úgy neveltél,
Emlőddel tápláltál, szélőtől is őriztél
Felnevelésemért, dajkálásodért
Adjon az Úristen a mennyben méltó bért.

Búcsúztatása testvéreitől

Kedves testvéreim, álljatok elébem sorban
Nem tudom ezután mártok – e veletek egy tálba.
Szüleimnek gondját viseljétek!
Isten áldjon benneteket!

AZ ESKÜVŐ

Hosszú menet tevődött össze a menyasszony és a vőlegény vendégeiből.

Elöl ment a zenekar, cigánybanda; megszokott nóta indította a menetet: „Lakodalom van a mi utcánkban...” Úgy volt igazi, ha daloltak is hozzá.

Elöl haladt a két násznagy, a vőfély pedig az egész sort igazította, majd ő állt a menet élére.

Megszokott rend volt, hogy a menyasszonyt egy fiatal családtag vezette fel, közvetlen utána ment a vőlegény, a koszorús lányok közül lehetőleg a testvére, rokona ment vele. Ezt követte a koszorús lányok sora. Egy igazi nagy lakodalomban legalább hat koszorús lány volt földig érő selyemruhában: rózsaszín halványkék, halványlila, piros, bordó színekben. Velük egy-egy lehetőleg rokon, barát, fiatal nőtlen fiú, gallérján díszes kitűző, vagy zöld levélág. Többük válán díszes kulacs is volt, amiből az úton kínálgatták a nézelődőket. Ezt követte a hosszú vendégsor, legvégül pedig a másik cigánybanda.

Milbik Józsefné nyugdíjas pedagógus
(folytatjuk)



Szent Dömötör napi Behajtási és Betakarítási ünnep



FOTÓK: KÓVARI KRISZTIÁN

A Vértesi Református Egyházközség fenntartása alatt álló Rozsnyai István Muzeális Gyűjtemény és a Família Családsegítő Alapítvány idén októberben újra megrendezte a Szent Dömötör napi Behajtási és Betakarítási ünnepet a Létavértes Városi Önkormányzata támogatásával a Pöttöm majorban.

Ez a program 2020-ban indult újtára a Múzeumok Őszi Fesztiválja keretében, hagyományörző és hagyományteremtő céllal.

A **délelőtti** lovas programok szervezésének célja amellyel, hogy kedvezzünk a lovassportok iránt elhivatott fiataloknak, az hogy Létavértesen újra fellendítsük a lovaskultúrát, és kinevelődjön egy olyan generáció, akik példaként járnak elől az egészséges életmód, a hagyományörzés, a felelős állattartás és a közösségépítés terén.

A Patadobogató lovas ügyességi verseny és 7 próba megmérettetésen kívül, „Lovas stílusok a nagyvilágban” címmel is láthattunk látványos lovasbemutatót.

A **délután** folyamán Tanyasi Walking-on (a Létavértesi csoport jóvoltából), kakasfogó, tojásgyűjtő, Tanya Bikája és Bikánéja, és Házaspárbaj versenyen vehettek részt a látogatók.



Színpadi előadásból sem volt hiány. A Kiskakas gyémánt félkrajcárja című mese a Cifra Palota Bábcsoport előadásában és a Hány János vidám színdarab a Csárda Muri felnőtt és a Dimitrifjak gyermek színjátzóik illetve a Zimberi Banda népzenekear közös produkciója nagy sikert aratott a rendezvényen.

A közös csergetést a Villongó néptáncsoport tűz körüli Tanyataposó táncháza és előadása zárta.

Kísérő programként a fiatalabbak népi játszóházban, kézműves foglalkozáson vehettek részt, lovagolhattak, állatokat etethettek, simogathattak. A főzőversenyen és a Madárijesztő készítő versenyen több intézmény és civil szervezet is részt vett, akik díjazásban részesültek. A rendezvényt az M5 televízió is meglátogatta, és közvetítette a helyszínről. Köszönjük a támogatást!

Szilasi Zsanett Ildikó

A rendezvényen készült fotósorozat és hangulatvideó elérhető a Rozsnya Gyűjtemény facebook oldalán és a város honlapjáról.



LÉTAVÉRTES SC '97 hírei

ÚSZÁS

Október hónapban egyesületünk versenyzőit a MÚSZ és az egyesület között létrejött megállapodás keretében háromnapos debreceni edzőtáborozáson vehettek részt. A táborozást követően a gyerekek a Hajós Alfréd Kupán versenyeztek, ahol Harmati Dorottya ezüstérmes helyezést ért el.



FOTÓK: LÉTAVÉRTES SC '97

A hónap második megmérettetésére Gyulán került sor, ahol a Hegedűs fivérek is kivették részüket az éremszerzésből. A versenyen Hegedűs Tamás: két ezüst és egy bronzérmes, Hegedűs Péter: egy ezüstérmes, Harmati Dorottya: egy bronzérmes szerzett a csapatnak.

KÉZILABDA



Utánpótláskorú kézilabda csapatainknál folyamatosak az edzések a különböző korosztályokban. U.15 korosztályos lányaink a legutóbb Nyírbátor együttesével mérték össze tudásukat. A csoportunkban listavezető batori csapat dolgát sikerült megnehezítenünk, de a végjáték a nyírségieknek sikerült jobban, és így alakult ki javukra a 20-15 végeredmény.



U.8 és U.9 korosztályban februártól indulnak a bajnoki mérkőzések. A lányok a keddi és csütörtöki napokon rendszeresen edzenek. A csapatba várjuk 2013. és 2014. évben született lányok jelentkezését.

JUDO



Judo-szakosztályunk tagjai az elmúlt hónapban Újlétán jártak bemutató edzésen. Tervben volt egy budaörsi cselgáncsversenyen való részvétel, amelyre a gyerekek felkészítése megtörtént. Sajnos a szervezők a verseny előtti napokban a Covid helyzetre hivatkozással lemondták a tornát.

Papp Zoltán szakosztályvezető

Közösségi Múzeum cím a Rozsnayai Gyűjteménynek



2021. november. 8-án az Esztergomi Országos Múzeumpedagógiai Konferencia keretében került sor a Közösségi Múzeum elismerő cím átadására. Az ünnepélyes eseményen részt vett Kassai Hajnal az Emberi Erőforrások Minisztériuma Múzeumi Főosztálya főosztályvezetője. A Szabadtéri Néprajzi Múzeum – Múzeumi Oktatási és Módszertani Központ (MOKK) kezdeményezésére a 2019-ben bevezetett elismerést azon muzeális intézményeknek ítélik oda, amelyek dokumentálható módon közösségi részvételi alapon működnek, a múzeumi alaptevékenységükkel összehangolt közösségépítő munkát folytatnak, bevonják munkájukba a helyi lakosságot, a civil szervezeteket és egyéb partnereket. Az elismerő címet, melyet eddig már 33 hazai muzeális intézmény érdemelt ki, idén három intézmény, vehette át: a Budakeszin működő PUNKTUM Galéria és Műhely Alapítvány, a csongrádi Tari László Múzeum, valamint a létavértesi Rozsnayai István Muzeális Gyűjtemény.



FOTÓ: ROZSNAYAI ISTVÁN GYŰJTEMÉNY

A gyűjtemény munkatársai ezúton is köszönik a gyűjtemény fenntartó intézménye, a Vértesi Református Egyházközség nevében, a helyi közösségeknek, civil szervezeteknek, támogatóknak a mindenkori szoros együttműködést és bíznak a további közös, sikeres programok megvalósításában.

Kövári Emese

**MEGEMLÉKEZÉS**

„Sok szál gyertya ég, könnyecseptől áznak
Lelketekre az angyalok vigyáznak.
Már nincsenek szavak, melyeket suttog a szátok,
Ma lehajtott fejjel, némán emlékezünk Rátok”

BÍRÓ JÁNOSNÉ

halálának 3. évfordulójára

BÍRÓ JÁNOS

halálának 33. évfordulójára

Fájó szívvel emlékezünk

Gyermekei és unokái



(B-2021/28580/21/85)

**MEGEMLÉKEZÉS**

„Nem múlnak Ők el
Kik szívünkben élnek
Hiába szállnak
Arnyak, álmok, évek.”

Fájó szívvel emlékezünk

VIDA IMRE

(1962 – 2020)

halálának 1. évfordulójára

Felesége, lányai és unokája

(B-2021/28560/19/8)

MEGEMLÉKEZÉS

„Ha egy könnyecpp gördül végig az arcunkon, az azért van, mert szeretünk, és hiányzol nagyon. Bennünk él egy arc, egy végtelen szeretet, amit tőlünk soha senki el nem vehet.

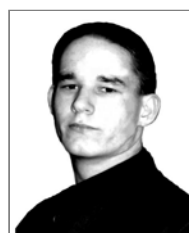
Téged elfelejteni soha nem lehet, csak muszáj az életet élni nélküled.
Nem halljuk a hangod, nem látjuk az arcod. Hiába szólítunk, Te már azt nem halod. Virágot viszünk egy néma sírba, de ezzel Téged nem hozhatunk vissza. Tudjuk hogy nem jössz, de olyan jó vámi.
Hazudni kell a szívnek, hogy ne tudjon fájni.”

NICK JÁNOS (1951 – 2020)

halálának 1 évfordulójára

Örökké szerető feleséged,
gyermekeid és családjuk, imádott unokáid

(B-2021/28560/21/85)

**MEGEMLÉKEZÉS**

Lelkünknek örökké része vagy,
Hiába a végtelen távolság,
Összeköt a szeretet és a gondolat.
Örök az arcod, nem száll el szavad,
Minden mosolyod a szívünkben marad

TURÓCZI BARNABÁS

Közöttünk: 1985. április 8.– 2007. december 3.

Emlékezünk halálod 14. évfordulóján

Szerető családod, és mindazok, akiknek emlékében élsz

(B-2021/28560/)

Virágerdő sűrűjében pihen két szív csendesen, rég nem dobbant családjukért,
messze vitted Őket Istenem. Drága szívüket, két dolgos kezüket áldd meg
Atyám! S én köszönöm, hogy Ők lehettek a drága jó édesanyám, édesapám



„Hozzátok már csak a temetőbe mehetek, Virágot csak a sírokra vihetek.
Könnyecpp gördül végig az arcomon, azért, mert hiányoztok nagyon, nagyon!

SERBÁN FERENC SERBÁN FERENCNÉ

halálának 19. évfordulóján halálának 5. évfordulóján

Soha el nem múló szeretettel gondolnak Rátok

Fiaitok és családjaik

(B-2021/28560/21/1)

**MEGEMLÉKEZÉS**

„Nem vársz már minket ragyogó szemekkel,
Nem örülsz már nekünk szerető szívvel,
De egy könnyecpp a szemünkben Érted él,
Egy gyertya az asztalon Érted ég.
S bennünk él egy arc, egy végtelen szeretet,
Amit tőlünk soha senki el ne vehet.
Telhetnek hónapok, múlhatnak évek,
Szívükből szeretünk, s nem felejtünk Téged!”

LÉNÁRT MAGDOLNA

halálának 1. évfordulójára

Szerető családja

(B-2021/28560/21/87)

Köszönetnyilvánítás

Köszönetünket fejezzük ki mindazoknak, akik az elhunyt
Jenei Sándor temetésén megjelentek, sírjára koszorút, virágot
helyeztek és a család gyászában együttérzéssel osztoztak.

A gyászoló család

Az elhunyt kedvelt költője, Ady Endre versével emlékezünk.

„Mikor elhagytak, / Mikor a lelkem roskadozva vittem,
Csöndesen és váratlanul / Átölelt az Isten.
Nem harsonával, / Hanem jött néma, igaz öleléssel,
Nem jött szép, tüzes nappal, / De háborus éjjel.
És megvakultak / Hiú szemeim. Meghalt ifjuságom,
De őt, a fényest, nagyszerűt, / Mindörökre látom.”

Ady Endre: Az Úr érkezése

A p r ó h i r d e t é s

Apróhirdetés díja: 528.-Ft + ÁFA = 670.-Ft

LAKÓHAZ. Létavértesen a Bathány ú. 31. szám alatt 5262 m² területen lévő régi lakóház, melléképületekkel eladó. Érdeklődni lehet: 52/376-342 (B-2021/20/16)

TELEK. Létavértes, Nagyvárad ú. 19/A alatt 661 m² közművesítés nélküli építési telek eladó. Közművek a telek előtt. Telefon: 06-30-313-3046. (B-2021/28560/21/37)

TERMŐFÖLD ÉS ERDŐ. 2,59 hektár termőföld és egy 2,58 hektáros, 13 éves olasz nyárfaerdő földdel együtt eladó. Érdeklődni: +36304302614 (B-2021/28560/16/21)

DOLGOZZON OTTHONRÓL! Díszzacskók csomagolása, egyebek. Elérhetőségek: www.audiopresshungary.oldalunk.hu Ügyfélszolgálat: 06209104517

(X)

SZŐLŐ. Öregkertben szőlő, 1300 öl torma föld fűrott kúttal, akácerdővel eladó. Telefonszám: 06-20/334-6845. (B-2021/28560/21/96)

SZÁNTÓFÖLD. Létavértes határában jó minőségű szántóföldet vennék vagy bérelnék hosszú távra. Ár megegyezés szerint. Érdeklődni: 0630 846 16 90 (B-2021/28560/15/43)

SZÁNTÓFÖLD. Létavértes és környékén jó minőségű szántóföldet vennék, vagy bérelnék hosszú távra. Ár megegyezés szerint. Érd: +36 30-967-0024 (B-2021/28560/21/88)

Hirdetések leadása:
december 10 –én, 12 óráig
Városháza I. em. 12. Iroda
E-mail: letahirek@gmail.com

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIÓ

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

PRÓBÁLJON WIDEX
HALLÓKÉSZÜLÉKET INGYENESEN -
AZ ÖN OTTHONÁBAN!

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (30) 925 1780

/Kérjük, hogy jelezze, ha az időpontot a
Létavértesi szaküzletünkbe kéri/

LÉTAVÉRTES
Baross u. 1.
/Fókusz optika/

Nyitva:
CS: 8:00-12:00

www.widex.hu



Kirándulás Abaújban



FOTÓ: MAGÁNARCHÍVUM

Október 20-án a Nagylétei Görögkatolikus Egyházközség Idősek klubja kirándulást szervezett Borsod-Abaúj-Zemplén megye legészakibb településére, Füzérre. 1205-1209 között a falu birtokosa Bánk bán, Abaúj megye főispánja volt. Megtekintették a vulkáni eredetű csúcsra álló Füzéri várat, ahol a mohácsi vereség után Perényi Péter koronaőr a magyar Szent Koronát rejtgette. A kis csoport Füzérradványban meglátogatta a Károlyi kastélyt is. Itt készült a fotó. Egy csodálatos szép napot töltöttünk együtt – írta Vincze Ibolya.

MI A TEENDŐ

vírus- és influenza tünetek észlelése esetén ?

Elkülönítés a család többi egészséges tagjától, otthon is maszk, lehetőség szerint külön szoba. Rendszeres kéz- és felületfertőtlenítés megfelelő fertőtlenítő szerekkel. A lakás rendszeres szellőztetése. Bőséges folyadékfogyasztás (min. 2 liter/nap)

- ◆ C-vitamin 1000 mg/nap
 - ◆ D3-vitamin 1500-3000 NE/nap
 - ◆ Magnézium: 300-400 mg/nap
 - ◆ Szelén: 55 mcg/nap
- (spenót, brokkoli, káposzta, kivi, narancs, szőlő, tengeri halak, diófélék, teljes kiőrlésű gabona)
- ◆ Cink: 10 mg/nap (spenót, pulyka, marha, bárány, juhszirup)
- Lázcsillapításra, izomfájdalomra, fejfájásra:
- Paracetamol: 3-4x 500 mg
 - Ibuprofen: max. 600 mg/nap
 - Metamizol (Algopyrin): 3-4x 500 mg/nap
- Köhögéscsillapítás: Erigon szirup, Coderit tableta
- Amennyiben lehetőség van rá: naponta 1-2x vérnyomás-mérés (gyakran van alacsony vérnyomás), lázmérés

Telefonos egyeztetés a háziorvossal: 2 naponta

☎ Betegség lezajlása után 4-6 héttel telefonos egyeztetés javasolt az esetleges szövődmények felismerésére.

Amennyiben állapota hirtelen rosszabbra fordul, mellkasi fájdalom, fulladás, nagyfokú gyengeség, azonnal hívják a **112** – es számot (Országos Mentőszolgálat)

Ha kérdése van, hívja háziorvosát telefonon.

A telefonvonalak leterheltsége miatt lehet többször is kell próbálkozni

Dr. Magócs Gusztáv 52/ 376 - 322

Dr. Farkas Gyula 52/ 585 - 013

Dr. Martis Gábor 52/ 376 - 056

Megértésüket és felelős magatartásukat köszönjük !

LÉTAVÉRTES
XIV. IRINYI TELJESÍTMÉNYTÚRA
Irinyi Sándor
Tehetségtjáró Szakosztálya

2021. december 04.
szombat

TAV	Rajt-idő:	Szint-idő	Rajt CEL	Közbeeső pontok
15 km	8 órától 10 óráig	5 óra	Sporttelep Létavértesi, Debreceni u. 1.	Vízi vágóhid, Irinyi sírkert, Arborétum, Kepecs tag, Óreg kert, Kossuth kert, Bikalegelő, Fenyő tér, Móricz Zs. utca.
30 km	7 órától 9 óráig	10 óra		Vízi vágóhid, Irinyi sírkert, Arborétum, Kepecs tag, Óreg kert, Kossuth kert, Uri dűlő, Scaler Ranch, Pungur hegyi iskola, Kossuth kert (Milbik pajta), Birkalegelő, Fenyő tér, Móricz Zs. utca.

Regisztrációs űrlap közvetlen linkje: <https://forms.gle/cnN87wmgkFUTruYF8>

Előzetes nevezés a Létafit SE honlapján
Nevezési határidő: 2021. december 2, csütörtök 22 óra
www.letafitse.extra.hu
Nevezési díj a helyszínen: 1500 Ft,
mely tartalmaz egytál meleg ételt (ebédet)

Mindkét távhoz serleg:

- a leggyorsabb férfii., női teljesítőnek,
- a legidősebb és legfiatalabb teljesítőnek,
- a legmesszebről érkezőnek, aki teljesítette a távot.

Létavértesi általános iskolásoknak 50% kedvezmény.

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK !

Bővebben: www.ttutak.hu