

# Abádszalóki HÍRNÖK

10.

az Abádszalóki Önkormányzat lapja

XVI. évf. 10. szám • 2012. október



## A Város Napján Abádszalókért-Díjjal kitüntettek

október



Abádszalókért-díjasok.  
A jégkármentesítésben közre-  
működők kitüntetése

2. oldal



Város Napi műsor a strandon

7. oldal



Séta a mellrák ellen az  
egészségért

9. oldal

Ára: 100,- Ft

# Abádszalókért-Díjasok



Abádszalók Város Képviselő-testülete 10/2001. sz. rendeletével „Abádszalókért-Díj” alapításáról és adományozásáról döntött.

A rendelet 2. §./1/ bek. a., pontja alapján „Abádszalókért-Díj” adományozható azoknak, akik a település fejlesztése érdekében a társadalmi, a gazdasági, a tudományos életben, a terület- és településfejlesztésben, az ipari, a mezőgazdasági, a kereskedelmi, a műszaki és egyéb területeken példamutató, kiemelkedő tevékenységet fejtettek ki.

A rendelet 5. §-a alapján a kitüntetető díj adományozása során emlékplakettet és pénzjutalmat kell átadni. Az emlékplakettet Győrfi Sándor Munkácsy-, és Mednyánszky díjas szobrászművész készítette.

Abádszalók Város Önkormányzatának képviselő-testülete 2012. szeptember 27-én határozatban döntött arról, hogy az abádszalóki kulturális élet terén végzett kimagasló színvonalú tevékenységük elismeréseként, valamint az Abádszalóki Nyár rendezvénysorozatban végzett áldásos munkájuk megbecsüléseként **Heinrich Tamás** és **Székrenyes István** urakat Abádszalókért-Díjban részesíti! Mindketten elévülhetetlen érdemeket szereztek városunk kulturális turizmusának szervezése terén.

Heinrich Tamás 1946. szeptember 6-án Budapesten született. Az Abádszalóki Nagyközségi Közös Tanács 1977. augusztus 1-től nevezte ki az abádszalóki Művelődési Ház igazgatójává. Akkor a Művelődési Ház közös fenntartásban működött a helyi termelőszövetkezettel. A kinevezéssel a termelő szövetkezet vezetősége is egyetértett, támogatta az intézményben folyó munkát.

Abádszalóki kinevezését megelőzően Budapesten a rendőrség állományában, majd Miskolcon, a II. ker. Tanács VB. Igazgatási Osztályán, mint előadó dolgozott. Később Harsány községbe került, ahol tanácselnöki feladatokat látott el, majd Jászfényszaru községben művelődési ház igazgatóként tevékenykedett.

Kinevezését követően Heinrich Tamás Abádszalókon lelkes művelődés-szervezői munkába kezdett. Településünkre hozta az egyetemen megtapasztaltakat. Újszerű kezdeményezésként családi klubot, színjátszó csoportot szervezett, fotószakkört indított, kiállításokat szervezett. Felújításokat, eszközbeszerzéseket kezdeményezett. Bevezette az intézménybe a központi fűtést. A 400 fős nagyterem ekkor még kettős funkciót látott el. A közművelődési alkalmak mellett itt működött az iskola tornaterme is. Az intézményhez tartozott a tiszaderzsi, a hóstyai klubkönyvtár és a kiskörben működő közösségi terem is. Nem kis feladat volt ennek a sokszínű, sokhelyszíni tevékenységnek az összehangolása. Jó kapcsolatot, együttműködést alakított ki a többi intézménnyel. A közművelődési munkát kivitte az intézmény falai közül a lakosság közé. Az igazgató lelkesedése átragadt másokra is, egyre szélesedett a művelődési házat segítő társadalmi bázis.

1982-ben - az akkortól ott népművelői munkát vállaló Székrenyes Istvánnal közösen - egy a településünk fejlődése szempontjából jövőt meghatározó kezdeményezésbe

fogott. A tiszafüredi „Halas Napok” mintájára megszervezte az „Abádszalóki Napok” című rendezvénysorozatot. Ekkor volt először Abádszalókon területi lovas bajnokság, ahol megjelent a lovassport színe-java. A majális-hoz kötődő 3 napig tartó színes programok településünkre vonzották a turistákat. Ez a siker adta az ötletet, hogy a balatonhoz hasonlóan egész nyárra szóló programcsomagot állítsanak össze. A kezdeményezés mellé állt az egész falu.

1983 tavaszán lázas készülődés kezdődött. Az egész megyét, a lakosság széles tömegeit megmozgató összefogás eredményeként két hónap alatt megépült a parton a szabadtéri színpad- és a strandot feltáró, kiszolgáló létesítmény-bázis. Ekkor mutatkozott meg igazán Heinrich Tamás kiváló szervező képessége, kreativitása. Az ő lelkesedése kooperációs képessége vitte előre a munkát, amely ezen időszakban valósággal a nap 24 órájában tartott.

1983. június 17-én megnyílt az „Abádszalóki Nyár” első évada, amit 30 éve, minden nyáron megújítunk. Az akkor bevezetett hagyományos nagyrendezvények évről-évre újra rendezésre kerülnek. Ez a rendezvénysorozat településünk meghatározó turisztikai vonzereje, a Kelet-Magyarország egyik legnagyobb kulturális programja. Várossá válásunk mérföldköve volt az, hogy egy ilyen kezdeményezésre fogadóképes volt a lakosság.

Heinrich Tamás 1988 végéig volt gazdája a Művelődési Háznak és az „Abádszalóki Nyárnak”, majd családi okokból Sarudra költözött, ott vállalt ÁMK igazgatói állást. Mint felnőtt gyermekét távolról figyelő apa szeme azért továbbra is követte az abádszalóki eseményeket. Örült a sikereknek, velünk együtt szomorkodott az esetleges kudarcokon.

Heinrich Tamás Sarudon is ott hagyta keze nyomát. Szervezte a helyi társadalmat, a városi rendezvényeket. A vízparton ifjúsági



tábort, Mátraszentlászlón síházat hozott létre, melyek üzemeltetéséről megérdemelt nyugdíjas éveiben is gondoskodik.

Heinrich Tamás Abádszalókon egyedül alkotott, munkásságával hozzájárult Abádszalók országos, nemzetközi hírnevéhez, kiemelt üdülőtérületté valamint várossá válásához, az azóta is folyamatosan tartó település fejlesztési munka alapjainak a lerakásához.

Mindezért „Abádszalókért-Díj”-ra érdemes.



Székényes István azon kevesek közé tartozik, akik tanulmányait követően vissza tudtak térni Abádszalókra. Ő ezt 3 alkalommal is megtette, mindhárom alkalommal marandót alkotott. Tevékenysége 30 éve összefonódik városunk kulturális életével.

Az általános iskolát Abádszalókon végezte. A középiskola, a munkásévek és a határőrizeti szolgálat után 1982-ben, Heinrich Tamás hatására tért először haza. Népművelői pályafutását akkor Abádszalókon a Művelődési Házban kezdte el. Azóta két diplomával, 30 éves szakmai, 17 éves vezetői gyakorlattal rendelkezik. 5 évig Abádszalókon, művészeti előadóként, 3 évig Kunhegyesen a Kossuth Lajos Általános Iskola szabadidő szervezőjeként, majd 10 évig az Ilosvai Varga István Városi Művelődési Központ igazgatójaként, 2 évig Mezőúron, a Mórícz Zsigmond Könyvtár és Közösségi Házban közművelődési igazgatóhelyettesként, Abádszalókon 5 évig a Művelődési Ház és az Abádszalóki Nyár programsorozat igazgatójaként, Tiszafüreden 3 évig a polgármesteri kabinet tagjaként, programszervezőként és város-marketingesként dolgozott. Jelenleg itthon a városi programok szervezőjeként, marketingesként Abádszalóki Nyár programigazgatójaként tevékenykedik.

1982-86-ig a Művelődési Központban művészeti előadó, majd a Nagyközségi Tanácsnál oktatási, közművelődési, sportelőadóként dolgozik.

1982-ben Heinrich Tamás irányításával megrendezik az Abádszalóki Napokat. 1983-ban megépítik a Szabadtéri Színpadot, útjára bocsátják az „Abádszalóki Nyár” rendezvénysorozatot. Havonta megjelenő település szintű programfüzetet szerkesztett.

1984-ben a Magyar Vöröskereszt támogatásával, Oláh Imrével összefogva megszervezte az Önkéntes Vízimentő Szolgálatot. A Magyar Meteorológiai Intézettel együttműködve működtette a strandon felállított viharjelzőt.

Az Ifjúsági Üdülőtábor építésében vállalt feladatot, majd 2 évig táborszervezőként részt vett a működtetésében.

Idegenforgalmi kiadványokat, képeslapokat jelentetett meg az általa készített fotók felhasználásával. Diaporáma programokat állított össze, mutatott be Abádszalók üdülési lehetőségeiről.

Szervezte a Nagyközségi tömegsport programokat: Alkotmány Kupát, röplabdaedzéseket vezetett, vitorlás versenyeken vett részt. Tagja volt az akkori felnőtt színjátszó csoportnak.

Nyertes pályázatokat készített a tiszaderzsi iskolai sportudvar építésére, turisztikai termékfejlesztésre, rendezvények támogatására.

Szolnokon a Jászkun Fotó Klub tagjaként Fotóakadémiát végzett, felnőtt és gyermek sakkörököt vezetett, utánpótlást nevelt.

2003. január 1-től 2007. december 31-ig, Székényes István az önkormányzat kinevezése szerint az abádszalóki Művelődési Ház és az Abádszalóki Nyár programigazgatója.

Az „Abádszalóki Nyár” programsorozat töretlen sikere, szakmai referenciája bebizonyította, hogy nálunk a kultúra gazdasági tényezővé vált. Abádszalók a kistérség kulturális centrumává nőtte ki magát, az üdülést szolgáló rendezvényturizmus tekintetében a régió domináns városa lett.

2006-tól a Székényes István irányításával végzett művelődésszervezői munkáért az Abádszalóki Nyár programsorozatra, 3 éves időtartamra, a Megyei Közgyűlés védjegyét nyerte el. Szintén 2006-ban a Tisza-tavi RIB-től az „Év Turisztikai Rendezvénye” címet érdemelték ki.

2010. október októberében a lakosság önkormányzati képviselővé választotta, jelenleg az Ügyrendi - Pénzügyi és Várospolitikai Bizottság elnöke. Ma a Tisza-tó Strand Nonprofit Kft. munkatársaként szervezi a városi és a nyári programokat, szerkeszti az Abádszalóki Hírnök c. helyi lapot.



Székényes Istvánt minden figyelme, vágya, szabadidős elfoglaltsága a településhez köti. Fotózásának – ami a legrégebbi hobbjára – témája Abádszalók turisztikai látnivalói, az abádszalóki emberek. Ez irányú tevékenysége városmarketingünk szerves részét képezi.

Székényes István több évtizedes tevékenységével hozzájárult Abádszalók város fejlődéséhez, a kulturális turizmus gazdasági tényezővé válásához.

Mindezt „Abádszalókért-Díj”-ra érdemes.



# A jégkármentesítésben közreműködők kitüntetése

A 2012. július 9-én kisvárosunkban soha nem látott jégverés pusztítása okozott rendkívül súlyos károkat. A jégverés után a képviselő-testület azonnal rendkívüli készültséget rendelt el. A további károk megelőzésére a védekezés azonnal megkezdődött a Katasztrófavédelmi Igazgatóság irányításával, bevonva a helyi és környező tűzoltóságokon túl a Városüzemeltetési Csoportot is.

A bekövetkezett jelentős károkat látva és a bejelentéseket összesítve több csatornán keresztül állami segítséget kértünk egyrészt a védekezés költségeihez, valamint a károk helyreállításához.

Az 1295/2012 sz. Kormányhatározattal döntés született a lakásokban keletkezett károk helyreállításának támogatására, melyben felhatalmazza a Belügyminisztert, hogy 60 millió Ft erejéig támogatási szerződést kössön Abádszalók Város Önkormányzatával. 2012. augusztus 16-án a Belügyminisztériumban aláírtam a támogatási megállapodást, amely részletesen szabályozza a támogatás felhasználásának feltételeit. A felhasználás további részletszabályait a Abádszalók Város Önkormányzatának képviselő-testülete 2012. szeptember 3-án önkormányzati rendeletben rögzítette.

A központi kormányzati támogatást ezúton is szeretném minden abádszalóki lakos nevében megköszönni Magyarország Kormányának, Pintér Sándor belügyminiszter úrnak valamint Varga Mihály miniszter úrnak, térségünk országgyűlési képviselőjének.

Továbbá a mai ünnepi önkormányzati ülésen szeretném megköszönni a katasztrófavédelem területén dolgozóknak áldozatkész munkájukat, valamint a nagylelkű felajánlóknak az önzetlen támogatásukat!

Név szerint:

**Katasztrófavédelmi szervek részéről:**

- Abádszalók Önkormányzati Tűzoltóparancsnokság személyi állományának
- Hevesi Katasztrófavédelmi Őrs személyi állományának
- JNSZ Megyei Katasztrófavédelmi Műveletirányítási Ügyletnek
- Karcag Hívatásos Tűzoltóparancsnokság személyi állományának
- Tiszafüred Hívatásos Tűzoltóparancsnokság személyi állományának
- Heinfarth György tűzoltó alezredes úrnak
- Mihály Sándor tűzoltó százados úrnak
- Oláh Imre tűzoltóparancsnok úrnak
- Vincze Ferenc tűzoltó alezredes úrnak

**Polgármesteri Hivatal részéről:**

- Abádszalók Városüzemeltető csoportnak
- Kovrig Zoltán Városüzemeltetési csoportvezető úrnak

**Jótekonysági szervezetek részéről:**

- Katolikus Karitásznak
- Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak

**Egyéni támogatók részéről:**

- Csiffári Csaba úrnak
- Fiola Károly úrnak
- Vidra Imre úrnak

**Kovács Mihály**  
polgármester

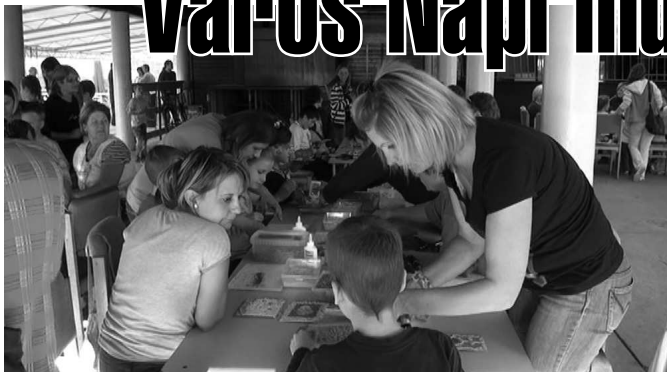








# Város-Napi műsor a strandon





# Kisállat szépségverseny az iskolában



Október első hetében Animánia címmel projektjét zajlott. A Sáfár Mária tanárnő által vezetett programsorozat az állatokkal foglalkozott. A filmvetítés, versmondó verseny és sok más rendezvény mellett a hét kiemelkedő eseménye volt az immár hagyományos állatszépségverseny megrendezése, melyet iskolánk Diákönkormányzata szervezett az Állatok Világnapja alkalmából. Nézzük mit mond erről az eseményről Oláh Nikoletta 8. osztályos tanuló, aki a DÖK vezetőjeként a zsűri tagjai között is helyet foglalt:

„Az állatok világ napja alkalmából rendezett állatszépségverseny nagy sikernek örvendett. Nagyon változatos volt az állatok felhozatala. A legkisebbtől a legnagyobbakig szerepeltek a bemutatón különféle kedvencek: kutya, macska, rágcsálók, madarak, hüllők. A zsűri tagoknak (Parázsó Katalin, Darócziné Polyák Ibolya, Kálmánné Csapó Anita, valamint Sáfár Lászlóné) nagyon nehéz dolga volt. Egyik állat szebb volt, mint a másik. A gyerekek tükön ülve várták az egyéni bemutatkozást, majd a csoportos felvonulás után a zsűri döntését. Ezen a délutánon mindenki nyertes volt, a nézők, a gazdik és a kis kedvencek egyaránt. Minden versenyző oklevéllel és „tárgyjutalommal” térhetett haza.

Nagy öröm volt számunkra ez a nap.

**Oláh Nikoletta**  
Diákönkormányzat vezető







A TÁMOP-5.1.3-09/2-2010-0056 „Esélyteremtés a felzárkózásra a Tisza-tó mentén” elnevezésű pályázat keretében 2012. 09. 29-én Abádszalókon került sor a „Séta a mellrák ellen” elnevezésű programelem lebonyolítására. A rendezvény célja, hogy felhívja a figyelmet a mellrák megelőzésének, az egészség megőrzésének, a betegség kialakulásának korai stádiumban való felismerésének fontosságára.

A csodálatos, napsütéses őszi napon szép számmal jelentek meg a meghívottak, az érdeklődők. A résztvevők, a program jelképét, a rózsaszínű szalagot ruhájukra tűzve rövid, jelképes sétát tettek városunkban. A sétát követően több előadásra is sor került: Pataki Szilvia, „A mellrák megelőzésének fontossága”, Gyányiné Székely Viola, „A gyermekek stressz kezelése, az egészséges életmódra nevelés”, Dányiné Halas

Mária, „Ismerkedés a gyógynövényekkel”, Katona Andrea, „A lelki egészségünk megőrzése” címmel. Ezt követően a helyi óvodában, illetve általános iskolában meghirdetett rajzpályázat kis alkotóinak értékelésére, megajándékozására került sor. A programot állófogadás zárta, ahol a jelen lévők csemegézhettek az ínycsiklandóan szervírozott hidegtáplakból, az egészséges süteményekből, a gyümölcsökből. A program egész ideje alatt vérnyomás és vércukormérést vehettek igénybe a résztvevők. Az egészségről, az egészséges étkezésről és az egészséges életmódról szóló könyvtári könyveket is megtekinthettek a látogatók. Ez úton is megköszönjük azok segítségét, akik a rendezvény sikeres lebonyolításában közreműködtek!

Tomsik Timea

# A mellrák megelőzésének fontossága

## Kedves megjelent nőtársaim, kedves vendégek!

A mai napon, miután sétáltunk, megálltunk egy pillanatra, egy pillanatra, amikor is időt adunk magunknak arra, hogy egészségünkkel, betegségek kivédésével foglalkozunk. Tesszük ezt azért, mert felelősséggel tartozunk magunknak gyermekeinknek, családjunknak egyaránt, hiszen mindannyian nők, anyák, nagymamák vagyunk, vagy leszünk.

Amikor az emlőről beszélek, - mert a szakember emlőnek mondja helyesen, a köznyelvben pedig mellet mondunk- több gondolat jut eszembe.

Az emlő nem csak orvosi szempontból fontos „szerv”, hanem – mint a nőiesség szimbóluma – számos érzelmi, lelki kérdéssel is kapcsolatos. Hiszen gondoljunk csak arra, amikor gyermekünk születik, mellünk az anyatejes táplálást teszi lehetővé és ez az élmény csodálatos babának is, mamának is latinul: mamma, emlőt jelent. Legtöbb esetben az első tudatos szó, amit kimond a csecsemő az, hogy mamma. Ugye milyen érdekes?

Az emlő betegségeiről is kell most beszélnem. Ami nem is olyan könnyű, mert az utóbbi évtizedekre jellemzően a daganatos megbetegedések száma az egész világon drasztikusan emelkedik és szinte nincs olyan család, amelyik ne lenne érintett a nagy általánosságban beszélt daganatos elváltozások tekintetében.

Az emlő daganatai lehetnek jóindulatúak és rosszindulatúak.

A jóindulatú emlődaganatra jellemző: alapjáról elmozdítható, kerekded, rugalmas, gumitapintatú, fájdalomtalan csomó, melynek egyszerű sebészi eltávolítása teljes gyógyulást eredményez. A tejelvezető csatornákból is kiindulhat jóindulatú daganat, de rosszindulatúvá fajulhat. Legjellegzetesebb tünete a „vérző emlőbimbó”. Az emlő kötőszövetes burjánzása, a („masztópátia”) nem valódi daganat. A tüszőrepedés rendszeres elmaradása következtében, ösztrogén hormon túlsúly hatására ciszták alakulnak ki, melyeket a kötőszövet felhalmozódása kísér. Rugalmas tapintatú, alapján elmozdítható, többszörös, fájdalmas csomók formájában mutatkozik meg. Az esetek 2-3%-ában rákká fajulhat.

**Az emlőrák, az emlő rosszindulatú daganata.**

## Előfordulása

Az emlő rosszindulatú daganatainak gyakorisága évről évre nő, Magyarországon ma már a leggyakoribb női rák, évente 7500 új bete-

get fedeznek fel, és 2300 nő halálát okozza. Minden tizenkettedik nőnek esélye van arra, hogy élete során emlőrákja alakuljon ki.

Az esetek jelentős hányadában 50 éves kor felett fordul elő, de harminc éves kor után is megjelenhet.

A rosszindulatú emlőrák okai és kialakulásának rizikó tényezői:

az elváltozás esélye a korról nő

Azok a nők, akiknek a családjában (nagymama, édesanya, leánytestvér) előfordult mellrák, veszélyeztetettebbek, mint akiknek a családjában nem fordult elő.

Kockázati tényezőt jelent, ha a menstruáció 12 évesnél fiatalabb korban kezdődött, ha a változókor 55 éves kor után jelentkezett, ha a nő soha nem szült, vagy első terhességét 30 éves kora felett hordta ki.

A masztópátia nyomán kialakult emlőrák keletkezésében feltétlenül szerepe van az ösztrogén hormonoknak. A változókor körüli asszonyoknál általában ösztrogénfüggő daganatok jelentkeznek. Az időskori emlőrákok nem hormonfüggőek, így hormonkezelésre már nem reagálnak.

Manapság sajnos egyre fiatalabb nők is megbetegsznek emlőrákban- ezt a felgyorsult élettempó, a gondok magunkba fojtása, a káros környezeti hatások is okozzák.

További kockázatot jelent az elhízás, a zsíros, főleg telített zsírsavakat tartalmazó ételek fogyasztása.

Lelki okok sem mellőzhetők.

## Tünetek

A legjellemzőbb tünet, hogy

- Csomó tapintható az emlőben. Az esetek 80%-ában azonban ez nem jelent rosszindulatú elváltozást. A mellrák tüneteire általában jellemző, hogy a daganatos emlő alakja és mérete megváltozik.
- Az emlőből váladék távozhat.
- Ha a daganat bőrrel történő összekapaszkodása behúzódasokat okoz, az emlőbimbót befelé fordítja, és helyzetét úgy rögzíti. Később a bőr kifehéyesedik.
- Az emlőbimbón ekcémaszerű elváltozás jelenik meg.
- Az emlő bőre – az ellenoldalihoz képest – duzzadtta, keménnyé, ill. pirossá válik.
- Hónaljban nyirokcsomó tapintható.

A fájdalom nem jellemző, korai szakaszban

csak az esetek kb. 10%-ában jelentkezik. Legfontosabb az idegentest-érzés, a tapintható, jellegzetes szövettöbblet.

- A duzzadt, kanyargós vénák megjelenése az emlőn szintén intő jelek.

Késői stádiumában a tüneteket főként az áttétek produkálják. A csontáttétek fájdalmas törésekkel járnak. A tüdő áttétei fokozódó légzési és keringési elégtelenséget váltanak ki. A tüdőbetegség előrehaladását fel-fellobbanó gyulladások, fertőzések siettetik.

## Diagnózis

Az emlőrák felfedezésében az egyik legfontosabb módszer a mell rendszeres időközönként elvégzett önvizsgálata, melyet már fiatal korban el kell kezdeni. Ha az emlőn bármilyen elváltozás észlelhető, azt mutassuk meg orvosnak haladéktalanul, mert a végleges diagnózis csupán a fizikális vizsgálat alapján nem állítható fel.

Készüljünk fel az orvos kérdéseire!

Mikor és az emlő melyik részén észlelte a daganatot?

Nyomásérzékeny volt-e?

Mekkora volt, amikor észlelte? Nőtt-e azóta?

Volt-e a családban emlődaganat, ha igen, milyen típusú?

Az orvos először áttapintja az emlőket és a hónaljárokot, majd mammográfiás, vagy ultrahang-vizsgálatot végez, vagy kér.

A mammográfia az emlők röntgen vizsgálata, melynek során az emlőt két sugáráteresztő lemez közé szorítják és mindkét emlőről két felvételt készítenek, egyet felülről, egyet pedig oldalról. Nem szült nőknél a vizsgálatot először ultrahang-készülékkel végzik. Ha daganatra gyanús elváltozást észlelnek bármelyik emlőben, akkor az elváltozásból mintát vesznek (aspirációs biopszia), és ennek segítségével 95%-os valószínűséggel megállapítható, hogy rosszindulatú daganatról van-e szó. Ha cisztát találnak, akkor a mintavételi tüvel annak tartalmát leszívják.

**A 45-65 éves korosztály kap 2 évente behívót mammográfiás vizsgálatra, a szűrőbuszok közeleli településeken való elhelyezése lehetővé teszi, hogy kevés utazással elérhető legyen.**

A mammográfiái vizsgálat beutalóval, vagy 45 év feletti nők esetében ingyenes!

- minden évben a szűrőbusz 30 km-es körzeten belül elérhető;
- a vizsgálat nem fájdalmas, esetleg kellemetlen;
- a vizsgálat nem káros.

Tájékoztatjuk mindezekről a női lakosságot, és mégsem mennek el az asszonyok!

Nyugat-európában a megjelenési arány 78 %.

Tiszafüred vonzáskörzetében 2010-ben : 2019 meghívottból 719 fő ment el.

A megjelenés 35,6 % Minden 18. nőnél szűrtek ki elváltozást.

2011-ben Abádszalókról 975 meghívottnak a 48,8 %-a ment el. Ez már majdnem a fele! De miért csak minden második asszony gondolja úgy, hogy fontos ez a vizsgálat számára? A szűrésen való részvétel 25-30 %-kal csökkenti az áldozatok számát.

Magyarországon, csak a szűrési programon való részvétellel több mint 700 nő maradhatna életben évente!

Az emlőrák eredményes kezelése nagymértékben attól függ, hogy milyen korán kerül felfedezésre a daganat! Erre való a mamográfias vizsgálat!

## Kezelés

Az emlőrák kezelésében a műtétet, a besugárzást, a kemoterápiát és hormonkezelést többnyire egymással kombinálva alkalmazzák, s ahol lehetőség van rá, célzott gyógyszeres kezelést is alkalmaznak.

A műtét, mely szinte mindig szükséges, szorítkozhat a daganat eltávolítására. Mások az emlőt egészében távolítják el. Nagyobb biztonságot nyújt a kiterjesztett emlőeltávolítás. Ennek során nemcsak az emlőt, hanem a külső mellkasi izmokat és a környéki nyirokcsomókat is eltávolítják. Természetesen valamennyi eltávolított szövet szövettani vizsgálatra kerül, így a daganat fajtája és stádiuma precízebben pontosítható.

## Gyógyulási esélyek

A teljes és végleges gyógyulás arányait felmérni nem lehetséges, ezért nemzetközileg is elfogadott, hogy a betegség prognózisát az 5 éves túlélés százalékos aránya alapján határozzák meg. Általánosságban elmondható, hogy a prognózis függ a stádiumtól, a rosszindulatúság fokától, a daganat hormonérzékenységétől, a beteg terápiával szembeni toleranciájától. Valódi gyógyulás az operálható esetektől várható. Mindezek túl nagyon fontos a beteg gyógyulásba vetett hite, bizalma a kezelésben. A daganatsejt rendezetlen, kaotikus, ennek ellenére a bölcs nyugalommal, hittel, és a gyógyulásba vetett

bizalommal kialakított harmónikus étellel felülkerekedhetünk a kóron! Hogy ez nehéz? Nagyon! De megéri, az orvostudomány segítségével csakis a saját gyógyulni akarás győzhet!

## Megelőzés

Az emlőrák, illetve megelőző állapotai az önvizsgálatnak és a mára lehetővé vált szűrésnek köszönhetően a jól megelőzhető, illetve a korán felfedezhető elváltozások közé tartoznak. Tegyük meg mindent a megelőzés érdekében:

1. Gondoztassa vérzési rendellenességeit! Nem a hormonok a veszélyesek, hanem a hormonális egyensúly hiánya, mely mindig megmutatkozik vérzési rendellenességekben is. Különösen a változókor előtti vérzési rendellenességek hajlamosítanak az emlőrákra!
2. 20 éves kortól havonta végezze el az emlő önvizsgálatát!
3. Évente járjon el rákszűrő vizsgálatra!
4. A legkisebb gyanú esetén is forduljon szakorvoshoz!
5. Amennyiben családjában előfordult emlőrák, fokozottan figyeljen az önvizsgálatra és a rendszeres szakorvosi vizsgálatra (30 és 45 éves kor között 3 évente ajánlott mamográfias vizsgálat)!
6. Amennyiben családjában nem fordult elő emlőrák, 45 és 65 éves kora között évente vegyen részt mamográfias szűrésen!
7. Csökkentsük a zsírbevitelt- vizsgálatok eredményei szerint a zsírban gazdag táplálkozás az emlőrák mellett növeli a tüdő-vastagbél-méh-prosztata daganatok kialakulásának kockázatát.
8. Táplálékunk tartalmazzon sok antioxidáns, amelyek a szervezet szabadgyökeinek semlegesítését végzik. Túlzott mennyiségben a szabadgyökök károsítják a sejteket, rák kialakulásához vezetnek. Antioxidánsok a táplálékban: narancs-színű táplálékokban megtalálható: sárgadinnye, sárgabarack, sütőtök, sárgarépa, zöldségfélék, gabonafélék, stb.
9. Ne cukrozzuk túl az ételeket, ne hízunk el!

## Kedves Jelenlévők!

Kellemetlen érzésünk van akkor, amikor töményen hallunk a rossz dolgokról.

Szeretjük a fejünket a homokba dugni.

Visszakanyarodva az első gondolatomhoz, azt kérem, gondolkozzunk el saját magunk felelőségén!

Én a szíveken keresztül szeretnék eljutni

most mindenkihez, hiszen a szívünk 3 cm-re található a mellünk mögött. Micsoda fizikai közelség!

Igen is, akarjam azt, hogy sokáig a gyermekeimet tudjam gardírozni, családom stabil oszlopa legyek!

Akarjam unokáim felcseperedését látni, akarjam kényeztetni őket!

Mindezek eléréséhez nagyobb odafigyelést önmagukra és jó egészséget kívánok!

Pataki Szilvia

## Az emlő önvizsgálata:

Az emlők önvizsgálatához először azt kell megtanulnia, milyen az egészséges emlőinek tapintata. Ezért az önvizsgálatot még egészséges állapotban kell megtanulni. A menstruáció utáni 5-7. napon kell végezni.

## Az önvizsgálat lépései:

### 1. Megtekintés:

Vetkőzzön le derékig, és erős fényben álljon a tükör elé. Figyelje meg, van-e valamilyen szokatlan jelenség (pl. az emlő méretének megváltozása, felszíni egyenetlenségek, behúzóadások, vizenyő, fekély, befordult emlőbimbó, stb.). A két emlő normálisan sem teljesen egyforma, ezért fontos megtanulnia emlőinek egészséges alakját is. Meg kell nézni, nincs-e váladékozás valamelyik emlőbimbóból, akár spontán, akár nyomásra. Figyelmesen meg kell vizsgálni, hogy nincs-e változás a vénák lefutásában, kidudorodásában.

A megtekintést először lógatott, majd magasra emelt karok mellett kell elvégezni.

### 2. Tapintás:

Feküdjön hanyatt, kényelmesen, párnával a feje alatt. Az éppen vizsgált emlő alatti lapocka alá helyezzen el egy kispárnát vagy összehajtott törülközőt, hogy az emlő állománya minél jobban kiemelkedhessen. A jobb mellett bal kézzel, a bal mellett jobb kézzel kell áttapintani. Az éppen nem vizsgált kezelt helyezze a feje alá. Tapintáshoz az ujjait zárja össze, azt ne az ujjbegyekkel, hanem az ujjak teljes alsó felszínével végezze. A vizsgálatot kezdje a kulcscsonttól, és apró lépésekkel haladjon lefelé. A helyes tapintás körkörös kézmozdulatokkal történik. Az emlők állományát érdemes egy spirálvonal mentén áttapintani, így kisebb a veszélye annak, hogy egy-egy terület kimaradjon. A végén ne feledkezzen meg a hónalj-árok alapos és mély áttapintásáról se.





*Civilek, önkormányzat, intézmények, egyházak, lakosság összefogásával, immár hagyományosan szerveződik a városi karácsonyi ünnepség.*

**„Legyen szebb a gyermekek karácsonya!”**

*Célunk, hogy minden gyermek kapjon a városi ünnepségen karácsonyi ajándécsomagot.*

*A városi ünnepség az idén az Abádi Református Templom kertjében kerül megrendezésre, 2012. december 23.-án délután 16 órakor.*

*Jó volna, ha a szeretet ünnepén láthatnánk a játékokkal megajándékozott gyermekek örömeit!*

*A pástortűz mellett Önökkel együtt, fogyaszthatunk el egy forró teát.*

*Minden gyermeknek - 14 éves korig - szeretnénk ajándécsomagot adni. Ha az Önöknél feleslegessé vált, de gyerekek számára megfelelő könyveket, játékokat (társasjátékot, plüssöket, kirakókat, puzzle-kat, bábákat, kisautókat, rajzeszközöket, kreatív eszközöket, építőjátékot, sportfelszerelést, zenei cd-t, mesefilmet, stb.), egyéb ajándékféleéseket tudna és szeretne felajánlani, azt napközben az alábbi helyekre beviheti:*

- Bölcsőde
- Óvoda
- Iskola
- December 1. után pedig a Református Egyháznál 16-18 óra között fogadják az adományokat.

*Ha szívesebben ajánlana pénzt e nemes célra, megteheti a Szervező Bizottság számlaszámára: 70100107-11086301. A befizetés közlemény rovatába a „Gyermekek karácsonya” jeligét szerepeltesse.*

*Összefogással, közös erővel így biztosan szebb lesz a gyermekek karácsonya!*

*a Szervező Bizottság  
Információ: 06/20-950-62-66*



## Pályaválasztási délután az iskolában

Gyorsan változó világunkban a továbbtanulás, a pályaválasztás egyáltalán nem könnyű. Nagy felelősség pályát, iskolát választani. Ezt a felelősséget kell felvállalni szülőknek, gyerekeknek. Ebben mi, pedagógusok is tudunk segíteni. Megpróbáljuk megmutatni a lehetőségeket, amiből a szülők segítségével tanulóink választhatnak.

Immár hagyományos módon, harmadik alkalommal szerveztük meg pályaválasztási délutá-

nunkat, amelyre olyan középiskolákat hívtunk meg, amelyeket diákjaink szívesen választanak a továbbtanulásuk során.

A meghívásunkat 15 középiskola fogadta el, akik rövid tájékoztatást tartottak iskolájukról, kollégiumukról és a diákéletéről.

A továbbtanulási délutánunkat sikeresnek mondhatjuk, hiszen tanulóink mellett, sok érdeklődő szülő is ellátogatott rendezvényünkre.



Szépen átvészelte az aszályos időjárást az energianyár ültetvény. Az energianyár programban dolgozók egy része szabadságát tölti, van akinek már lejárt a szerződése. A brigád aktív része a mezőgazdasági programban megtermelt burgonyát válogatja a kis iskolában.



## Szezonális házalás



Sok éves tapasztalat, hogy a fűtési szezon közeledtével megyénkben is megszorodik az illegális fakitermelések, falopások száma. Ilyenkor számtalan házaló kínál olcsó tüzelőt gyanútlan embereknek. Az utcákon lassan haladó platós tehérgépkocsiról szinte tálcán nyújtják a nagy üzlet lehetőségét az árusok. Sajnos a legtöbb esetben a fát engedély nélkül termelik ki az erdőből, ami önmagában jogsértő cselekmény. A vevők viszont csak akkor szembesülnek a kedvezőnek tűnő üzlet következményeivel, amikor a rendőrség lefoglalja a bűncselekményből származó árut.

Általános tapasztalat, hogy a hihetetlenül kedvező áron kínált „termékből” az értékesítés során sokkal kevesebb mennyiséget adnak át az árusok, így károsítva meg a vevőket.

További veszélyeket rejt magában, hogy a tűzifa lepakolása során (amit 2-3 fő végez) lehetőség nyílik a lakóház szemrevételezésére, ahonnan egy alkalmas pillanatban különböző értékű tárgyakat, készpénzt tulajdoníthatnak el.

Fentiek okán javasoljuk, hogy lehetőség szerint a régi, megszokott, ill. ellenőrzött helyről pl. Tüzépp telepről vásárolják meg a téli tüzelőt.

Jász-Nagykun-Szolnok Megyei rendőr-főkapitányság

PR- és Kommunikációs Csoport

## Kóbor kutyák befogása

Városunkban a Polgármesteri Hivatal városüzemeltetési csoportjának feladata a kóbor kutyák befogása. Ez közbiztonsági, közegészségügyi okokból szükséges. A befogásokat humánus módon, folyamatosan végzik a város egész területén. Ezt követően a kutyákat kenelben 8 napig kötelesek tartani. Ezen időszak alatt van lehetősége a gazdának visszakérnie az elkóborolt házőrzőt. A szerencsés egymásra találás után a hazavitelt meg kell, hogy előzze a gazdi részéről a hatóság addig felmerült költségeinek megtérítése. Ez a kábító lövedék és a tartás során beszerzett kutyaeledel naponkénti árát jelenti.

Azok, akik meg szeretnék takarítani ezeket a felesleges kiadásokat, biztonságban szeretnék tudni házi kedvencüket, gondoskodjanak róluk megfelelően!

Etessék, oltassák be őket, ne engedjék felügyelet nélkül a közterületen elkóborolni!

Kérjük jelentsék be, ha kóbor ebek veszélyeztetik embertársaik biztonságát!



**Piactér felújítása**

Elkészült a piactér felújításának 1. üteme. A lakosság október 18-án vehette először használatba a portalanított területet.



**MOZI** műsor

Abádi Benedek Művelődési Ház

Október 27. 9 és 10.45 óra

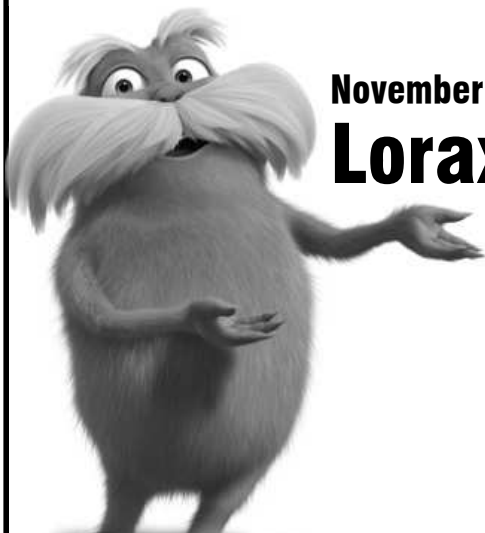
**Jégkorszak 4**



**ICE AGE**

November 8. 15.00 óra

**Lorax**



December 20. 15.00 óra

**Karácsony Arthur**





## GENERALI PROVIDENCIA BIZTOSÍTÓ ZRT



**FONTOS ÖNNEK A BIZTONSÁG ?  
SZERETNE GONDOSKODNI GYEREKE  
JÖVŐJÉRŐL ?  
FÉLTI LAKÁSÁT  
A TERMÉSZETI KATASZTRÓFÁKTÓL ?**

**INGYENES TANÁCSADÁS !**

**KERESSEN !!**  
SZABÓ SÁNDOR területi képviselő  
Abádszalók Füredi 17. • Tel: 20/581-9107  
Ügyelet: Piac-tér 5/1  
hétfő: 8-12 • csütörtök: 8-12

## Tisztelt Lakosság!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az Állami Számvevőszék ellenőrzést végez a kerékpárutak fejlesztésére fordított pénzeszközök felhasználásával kapcsolatosan.

Az ellenőrzés részét képezi egy – a kerékpárutakat használók véleményének megismerését szolgáló, a nyilvánosság számára elérhető – kérdőív tapasztalatainak hasznosítása is. A kérdőív célja, hogy felismerje a térségükben lévő kerékpáros-infrastruktúra fejlesztések eredményeit, továbbá az Önök kerékpározáshoz kapcsolódó szokásait.

A kérdőívet 2012. november 5-ig a <http://www.asz.hu:8080/ASZ/www.nsf/kerut.html> online felületen lehet kitölteni, amely elérhető a [www.aszshirportal.hu](http://www.aszshirportal.hu) internetes oldalon közzétett lakossági kérdőívek kiadásával kapcsolatos híryanagyból is. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim.

Kérjük, hogy a kérdőív kitöltésével járuljon hozzá a kerékpárút fejlesztések eredményeinek és a hazai kerékpárosok helyzetének jobb megismeréséhez!

# Masszázs a Kata Szalonban

Várunk szeretettel  
a Coffee Love  
csövekkel  
megújult  
szoláriumunkba!!

Gyönyörű kávébarna szín!!  
Szolibérlet akció!! Szolikrém!!  
Gyere és kóstolj béle!!



**masszázs,  
manikűr, pedikűr,  
műkörömépítés, szolárium**

**Várlak nagyon sok szeretettel kis Szalonomban!!**

Patáki Katalin

Bejelentkezés telefonon 06/30-488-1350, személyesen vagy e-mailben:  
[pataki0katalin@gmail.com](mailto:pataki0katalin@gmail.com)

FACEBOOK-on is megtalálász: csak lájkolnod kell a KATA SZALON oldalt

## Anyakönyvi hírek

### SZÜLETETT:



Ádám: Várkonyi Edit és Madár János  
Ferenc István: Gáspár Linda és Horváth Ferenc  
Zoltán Balázs: Gergely Zoltán és Sáfár Erzsébet  
Ádám: Szabó Szabolcs és Gyenes Eszter  
Bence: Csala Adrienn és Gyarmati István  
Gergő: Kovács Nóra és Varga István László

### Házasságot kötött:

Lengyel György Dezső és Buczkó Tünde



### ELHUNYTAK:

Szabó Sándorné Jelencsik Mária  
Rimóczi Kálmán  
Kocsis János

73  
72  
73



# Október 23-a megünneplése

Október 23-i nemzeti ünnepünkre október 19-én délben, az iskola tornatermében ünnepi műsorral emlékeztünk meg. Ezt követően a kopjafánál, a város önkormányzata nevében, a képviselő testület tagjai koszorút helyeztek el.



ABÁDSZALÓKI HÍRNÖK

Kiadja: Abádszalók Város Önkormányzat Képviselő-testülete • Felelős kiadó: Abádszalók Város Jegyzője • Főszerkesztő: Szekrényes István • Design, typográfia: ADG Stúdió Kft.  
A szerkesztőség címe: 5241 Abádszalók, Deák F. u. 12. nyt.sz.: 75.361/1997