

ÜZENET

Széles Lászlóné, tiszaberceli olvasónktól:

„Az ember akkor kezd megöregedni, ha reggel cél nélkül ébred, és este remény nélkül fekszik le.

AUGUSTO BELMONT BAR



Jövőre is találkozunk

FOTÓ: OLVASÓNKTÓL

POSTÁNKBÓL

Hatvan évre emlékeztek

A nyíregyházi Zrínyi Ilona Leánygimnázium 1951-ben érettségizett diákjai a Nyíri Fészek vendéglőben ünnepelték a hatvanéves évfordulót. A „Ballag már a vén diák” elnevelés után emlékeztek tanáraikra: a ma is élő Hor-

váth Sándor igazgató úrra, dr. Katona Béláné és Szitha Mária tanárnőkre. Gyertyagyújtással és felállással gyászoltuk elhunyt tanárainkat és osztálytársainkat. A közös ebéd elfogyasztása közben idéztük fel a szép diákeveket és az azóta eltelt évek eseményeit. Közös elhatároztuk, hogy jövőre is itt találkozunk, ha egészségünk megengedi.

SZERVEZŐK

OLVASÓNK ÍRJA

Gazdát keres

Cinege néhány hetes, gyönyörű cicalány. Szeretnénk sürgősen új gazdát találni neki! Akit érdekel, hívjon a 30/7033-233-as telefonszámon!



Cinege

FOTÓ: OLVASÓNKTÓL

Huszár István emlékkiállítás nyílt Rakamazon

RAKAMAZ. Október 11-én Huszár István festőművész emlékkiállításának megnyitója volt a Rakamazi Városi Művelődési Központ Galéria termében. Zajác Miklós, az intézmény igazgatójának köszöntő szavait követően Pásztor Zoltán Csabáné, a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei közgyűlés tagja ismertette a költő életútját és munkásságát, majd Farkas Ernő polgármester úr megnyitotta a tárlatot, amely

október 21-ig tekinthető meg.

VIRASZKÓ RENÁTA



A megnyitó

FOTÓ: A SZERZŐ

Szennyvízszállítás gondokkal

A kedvezményes szennyvíz szállításából adódó áldatlan állapot miatt ragadtam tollat. 2004 óta lakunk Nyíregyháza-Kistelekiszőlőben, ahol köztudott, hogy még mindig nem megoldott a csatornázás. A mi házunkban is derítővel van megoldva a szennyvíz elvezetése, ami korábban „csak” a pénztárcánkat terhelte meg, hiszen egy 5 köbméteres szállítás 7500-8000 forint között változik. Évekig ugyanaz a vállalkozó vitte el a szennyvizünket, alkalmazkodva a munkabeosztásunkhoz, akár reggel 6-kor is kijötték. 2007 novemberében lakáskasszát kötöttünk a csatornázási hozzájárulás rendezésére, bár a szennyvíz bevezetésére azóta is csak ígéreteket kapunk. Tavaly nyártól végre eljutott az önkormányzat odáig, hogy a szennyvíz szállítási díj és a város többi lakója által fizetett csatornadíj különbözetét átvállalta. Nagyon megörültünk a dolognak, mert így kb. 1400 forintból kijött egy szállítás. A kedvezményes listára csak az kerülhetett fel, akinek nincs tartozása a pénztárcát felé. Mivel mi eleve többet utaltunk havonta (2130 helyett 3000 forintot), így tavaly decemberig 8000 forint kivételével az egész vállalt összeg a számlára került. Ezek után több problémával is szembe kellett néznünk. Kedvezményes szállítás szinte lehetetlen kérn. A vállalkozó, aki korábban rendszeresen szippantotta a szennyvizünket, kb. 3 alkalommal kijelentette, hogy ne is hívjuk



Köszöntötték a település időseit

FOTÓ: OLVASÓNKTÓL

Eredményesen „megélt” kor

Október 8-án a tiszánagyfalui önkormányzat megemlékezett a szépkorúakról. A helyi művelődési otthonban műsorral és egy ebéddel kedveskedtek az

időseknek. A rendezvényt Kemecei László polgármester nyitotta meg, méltatta az idősek megélt korát és az elért eredményeiket. Műsort adott a helyi idősek

klubja, a körzeti általános óvoda és az általános iskola. Az finom ebéd után táncmulatsággal zárták a jó hangulatú összejövetelt.

JÁSZOVICS LÁSZLÓ

többet, mert nekik a teljes összeg és a kedvezményes össze közötti különbözetet nem fizetik ki. A Nyírflopp Kft. 2-3 hétre tud szállítását vállalni, ha tud! Amikor már majdnem tele van az aknánk, akkor 2-3 hetet nem fog kibírni. Ha fel is tudják venni a szállítás, akkor sem tudják megmondani, körülbelül mikor érkeznek. Nem órát és percet kér az ember, hanem azt, hogy délelőttre vagy délutánra várható a szállítás. Ami végül teljesen felháborított, az a legutóbbi szállítás alkalmával történt. A szállító közölte, hogy nem va-

gyunk rajta a kedvezményes listán, így 8500 forintot kell fizetnünk. Meglepődésünk ellenére kifizettük. Felvettük a kapcsolatot a szennyvízkezelő kft. ügyintézőjével, aki szerint a pénztárcát negyedévente küld egy listát, hogy kinek van tartozása, és mi is szerepeltünk rajta. 2011 júliusában állítólag kéthavi tartozásunk keletkezett, ami lehetetlen. Az ügyintéző hölgy szerint nem csak mi jártunk így, többen panaszkodtak arra, hogy bár szerintünk nincs tartozásuk, mégis levették őket a kedvezményes listáról. Valószínűleg

adminisztrációs hiba történt. Vigyünk igazolást arról, hogy nincs tartozásunk. Jó vicc! Egy napot álljak sorba, hogy szerezzek egy igazolást arról, hogy nincs tartozásom, majd juttassam el a szennyvizet kezelő cég megfelelő ügyintézőjéhez. Természetesen a kárunkat senki nem fogja megtéríteni, a csatornázásra meg csak ígéreteket kapunk. 2011-ben egy megyeszékhelyen, a városközponttól alig három km-re nem tudunk megszabadulni a szennyvizünktől. Lassan visszajutunk a középkorba.

NÉV, CÍM A SZERKESZTŐSÉGBEN

LEVEINKBÓL

A látók egész évben segíthetnek

Mint minden évben, így idén is október 15-én ünnepeljük a Fehér Bot Nemzetközi Napját. A Nyírségi Látássérültek Egyesülete több változatos programot kínál a látássérültek számára. Október 8-án előadást tartottunk a gyöngyösi Bugát Pál Kórházban a látássérültek társadalmi helyzetéről. Az ezt követő héten olyan programokkal vártuk az érdeklődőket, ahol a látókat megismertethettük

a problémáinkkal. Különböző élethelyzetekben próbálták ki magukat, például hogyan mozognak a konyhában, hogyan közlekedünk fehér bottal, és betekintést nyerhettek a Braille írás rejtelmeibe. Október 14-én egy zempléni körútra visszük az egyesület tagjait, melyet ajándékba kaptak. A hét eseményeit október 15-én, a Fehér Bot Alapítvány által szervezett kulturális rendezvényvel és ballal zárjuk. Így próbáljuk felhívni magunkra a figyelmet, hogy nemcsak az év egyetlen napján, hanem mind a 365 napon várjuk a

látók apró segítségét, a problémáink megoldásához.

JAKAB SÁNDORNÉ, ELNÖK



Bekötött szemmel

FOTÓ: A SZERZŐ

TISZTELT OLVASÓNK!

Ezen az oldalon a Kelet-Magyarországhoz érkező olvasói leveleket, fényképeket közöljük. Lehetőségeinkhez mérten minden olyan írást megjelentetünk, amelynek tartalma nem ütközik érvényes jogszabályba, valamint nem sért személyiségi és kisebbségi jogokat, jó ízlést. A levél megjelentetése azonban nem jelenti azt, hogy szerkesztőségünk bármilyen részletében egyetértene az abban leírtakkal. A leveleket az élvezhetőbb olvashatóság érdekében általában rövidítjük, az azonos mondanódókat összevonjuk. Az oldalon csak a teljes névvel és címmel érkező, telefonszámmal is ellátott leveleket közöljük.

EGÉSZSÉGTÁR

Meditációs tanfolyam

Meditáció a stressz ellenszere. A meditáció gyógyító hatásai. A bölcsesség forrása.

A tanfolyam kezdési ideje: **2011. október 17., (hétfő) 15 órától és 17.30-tól.**

A tanfolyam helye: Rajinder Meditációs Központ Nyíregyháza, Debreceni út 4. (a lovasszobor és a Hatzler tér között)

Jelentkezés: 30/488-1198
A tanfolyam ingyenes.

Zöldklinika

Nyíregyháza, Hősök tere 12. fszt. 2.

ORTOPÉDIAI MAGÁNRENDELÉS és ULTRAHANGOS CSÍPŐSZÜRÉS

gyermek, felnőttek, idősek szakvizsgálata

Rendel: **DR. BUJDOS MIHÁLY** főorvos

Előjegyzés délután 16 órától: 30/6466-584
www.zoldklinika.hu

DERMA-ART

MAGÁNBORGYÓGYÁSZAT

Rendel: **Dr. Belezny Gyöngyike** bőrgyógyász-kozmetológus szakorvos, magánorvos

Rendelés: hétfőtől szombattig előjegyzés alapján.

- Általános bőrgyógyászati rendelés
- Számitógépes anyajegy- és bőrrákszűrés
- Bőrbélesztési ellátás
- Amerikai bőrhámlasztó program
- Ránc- és ajakfeltöltés
- Botox
- Mezo-terápiás arcfiataltítás
- Lézeres szőrtelenítés
- Májfoltok, kis visszerek lézerkezelése
- Hajhullás kivizsgálása, kezelése
- Pattanásos bőr komplex terápiaja

Bejelentkezés: 42/506-091, 30/554-0848
www.dermaart.hu
Nyíregyháza, Dózsa György u. 60.

Zöldklinika

Nyíregyháza, Hősök tere 12. fszt. 2.

PROCTOLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS

- **ARANYÉRBETEGSÉG** műtét nélkül fájdalommentesen.
- A végbél egyéb betegségeinek vizsgálata, kezelése.
- **ANYAJEGYEK SEBÉSZI ELTÁVOLÍTÁSA**, szövettani vizsgálata, bőrgyógyászati javaslatra.

Rendel: **DR. TOMCSIK ZOLTÁN** sebész, gastroenterológus

Szerdai napokon 17-19 óráig. Bejelentkezés: telefonon, hétköznapokon 16 óra után. Tel.: 06-70/414-5756
www.aranyer-klub.hu

A hirdetés a legjobb befektetés

HIRDETÉSÉT FELADHATJA A WWW.KELET.HU OLDALUNKON KERESZTÜL

KELET

Szebb és egészségesebb élet meditációval

Manapság olyan világban élünk, amelyben növekvő feszültség és stressz vesz körül bennünket.

Hogyan érhetünk el olyan nyugalmat és egyensúlyt, amelyből életünk eseményeinek hullámveréseire többé nem tudnak kibillenteni? Miként tölthetjük életünk minden pillanatát derűs békeségben? Vidáman és erővel tel-

tetten szeretnénk szembenézni az élet kihívásaival!

Minden szükséges erő ott van bennünk ahhoz, hogy szebbé tegyük életünket. A bennünk lévő gyógyító erővel a meditációban kapcsolódhatunk össze. Ha fontos számunkra, hogy egészségesebben, kiegyensúlyozottan, derűsen, energikusan, békésen éljünk és lássuk el feladatainkat, tanuljunk meg meditálni. Ma a medi-

tációt az orvosok sok stresszel összefüggő betegség gyógykezelésére ajánlják. Ilyenek a szívbetegségek, légzési nehézségek vagy a gyomorproblémák. A különféle, stresszel összefüggő állapotok mind javultak a meditáció klinikai kipróbálása során, így a magas vérnyomás, álmatlanság, asztma, a krónikus fájdalom, a szívritmuszavar, a fobiás betegségek. Meditáció köz-

ben elfeledkezünk a testünkről. Végtagjaink teljesen elazulnak. A tőkeletes összpontosítás közben nem érzünk fájdalmat és javul a közérzetünk. Meditációval csökkenthetők a különféle mentális és érzelmi feszültségek is. Személyes tapasztalatainkban nehézségek tömegével küszködünk. Aggódás, depresszió, harag, félelem, kisebbségi érzés és egy sor más érzelmi álla-

pot kínoz bennünket. A népes jelentős hányada fogyaszt alkoholt vagy különféle kábítószereket, ezektől remélve enyhülést mentális vagy érzelmi szenvedéseire. Ezzel szemben a meditáció biztonságos, hatékony és időálló megoldást nyújt.

A meditáció növeli koncentráció képességünket, így a mindennapi életben is segítségünkre van. Az összpontosítás átsegít

minden általunk választott feladaton. Sikereinket kitartásunknak és összeszedett figyelmünknek köszönhetjük. Így a meditáció fizikai és mentális jótéteményei mellett sikeresebbek leszünk az életben, és lényegesen javul a teljesítményünk.

Ferenczi Attila
Meditációs tanfolyam
Október 17.-től /ingyenes/
Információ: 30/488-1198