



## Nőnapra köszöntő

**A nő mi minden egy személyben? Szerető kedves, gondoskodó anya, vagy dolgozó nő? A nő maga a tavasz, a remény a megújulás! Mindenhol, mindenből juttat egy kicsit önzetlenül szeretteinek.**

Férfiak számára a nőnap egy kicsit a jóvátétel napja is. Hiszen nap, mint nap gyűlik az, az adósság, amivel a különféle rendű és rangú nőknek tartozunk.

Utolérjük-e magunkat valaha? Aligha. De a mai napon legalább törlesztünk egy kicsit az adósságból.

Kedves Nagyrábéi Nők: Lányok és Asszonyok!

Fogadjátok jó szívvel e néhány jó szót, és higgyétek el, hálásak vagyunk Nektek, még ha olykor úgy tűnik is, megfeledek-zünk Rólatok. Igenis, szükségünk van Rátok, és reméljük, tudunk adni Nektek több megbecsülést és szeretetet, amire viszont Nektek van szükségetek. Jusson Nektek minden napra és minden órában ebből a szeretetből!



Most köszöntünk Titeket Garai Gábor soraival:

„Köszönet a nőknek: az életért.

A tisztán megőrzött gyerekkortért

A szeretetért, az összetartott családért,

A tépázó vizekből hazaváró kikötőért”

Engedjétek meg, hogy ezzel a pár sorral kívánjak nektek a magam, és a jelenlévő szűk-számú férfitársam nevében Boldog Nőnapot!

**Tiszai Károly**  
polgármester

## Tartalomjegyzék

Nőnapra köszöntő .....	1
A Képviselő-testület döntéseiből .....	2
A Roma Nemzetiségi Önkormányzat hírei .....	2
A polgármester válaszol .....	3
Egyházi hírek .....	4
Anyakönyvi hírek .....	4
Kulturális hírek .....	5
Rendőrségi közlemény .....	6
Gyékénytermékek a Művelődési Házban .....	6
A Mórnicz Zsigmond Általános Iskola hírcsokra .....	7
Ez történt az óvodában .....	8
Helyi Értéktár Bizottság munkája .....	8
Mozaikok Nagyrábé történelméből .....	9
A Borostyán Nyugdíjas Klub hírei .....	9
Sport hírek .....	10
Mezőgazdasági közmunka eredmények .....	11
A polgárórség hírei .....	11
Talpra Magyar! Hív a haza! .....	12
Középpontban az egészség .....	12

**9. SÁRRÉT ÍZE FESZTIVÁL**  
**NAGYRÁBÉ**



- Barátságos megmérettetés a főzőtudományok terén!
- Főszerepben a hagyományos, népi ízek.
- Sokszínű kísérő programok kicsiknek és nagyoknak.
- Garantált jókedv, kikapcsolódás!

**2015. ÁPRILIS 25.**

Nagyrábé Ikerfőzfőző és Püspökfőzfőző, a két kistérségi központból 20-20 fővel vesznek részt a Nagyrábéban. Regionális rendezvényei révén országos hírnévre tett szert.

**A 9. SÁRRÉT ÍZE FESZTIVÁL**  
**2015. ÁPRILIS 25-ÉN, SZOMBATON**  
**KERÜL MEGRENDEZÉSRE.**

A pártterület övi hagyományai szerint Szent György napján hajták ki az állatokat a szabad ég alá. Így történt ez Nagyrábéban is, ahol jöklőhajással és berkanyósítással vesznek részt az eseményen. Április 25-én a főzéshez és a hagyományok felfrissenítéséhez kedvet érő baráti társaságokat, csoportokat várjuk, hogy lehetőség szerint közfőzős menü összeállításával nevezzenek be a Sárrét Íze Fesztiválba. Legalább egy ételnek a helyszínre kell elkészülnie, s a csapatoknak röviden be kell mutatniuk az általuk választott ételüket, amelyeket időnként még ma is elkészítenek, vagy amelyeket nagyszünyeik emlékének adozva most idénnek fel ova az alkalomra. Az ételüket neves zsűri értékeli.

A rendezvény részletes programjaitól április 1-jétől az alábbi helyeken tájékozódhat:

[www.afoldhasznositas.hu](http://www.afoldhasznositas.hu); [www.nagyrabe.hu](http://www.nagyrabe.hu);  
[www.facebook.com/megvaltasnagyrabe](http://www.facebook.com/megvaltasnagyrabe).

Nevezéseket a fesztiválna személyesen, levélben és e-mailben 2015. április 20-ig tehetik meg a következő címen:

Kossuth Lajos Művelődési Ház és Könyvtár, 4173 Nagyrábé, Réteszemmi közút 2/a;  
kossuthlajoskonyvtar@on-line.hu, buschike@gnail.com  
telefon 54-477-334.  
A betétkárta irják el: „9. Sárrét Íze Fesztivál”.

**HA MÁR JÁRT NAGYRÁBÉBAN, VISSZAVÁRJUK, HA MÉG NEM VOLT, LÁTOGASSON EL, FŐZZÜNK EGYÜTT A NAGYRÁBÉI MŰVELŐDÉSI HÁZ UDVARÁN!**

## IMPRESSZUM

Kiadja: Nagyrábé Nagyközség Önkormányzata • Készítette a szerkesztőbizottság. • Szerkesztő: Nagy Marianna  
Tördelés és nyomdai kivitelezés: Center-Print Nyomda Kft., Debrecen

## A Képviselő-testület döntéseiből 2014. december – 2015. február

- Szociális tűzifa támogatásban részesült településünk 3.179.129 Ft értékben. Ennek szállítási költsége 970.788 Ft összegben Nagyrábé Nagyközség Önkormányzatát terhelte. Ezen felül az önkormányzat biztosította a szociálisan rászoruló családok számára a tűzifa ingyenes házhoz szállítását is. 300 család részesült szociális tűzifa támogatásban.
- Elfogadásra került a 3/2015. (II.24.) önkormányzati rendelet az önkormányzat és intézményei 2015. évi költségvetéséről.
- A Képviselő-testület határozott arról, hogy Nagyrábé településen az iparüzési adó mértékét az eddigi 1,4%-ról 2%-ra emeli.
- Nagyrábé Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete pályázatot írt ki a Kossuth Lajos Művelődési Ház és Könyvtár intézményvezetői álláshelyének betöltésére. A pályázat beadási határideje 2015. március 20.

Peténé Majoros Emese  
jegyző



Dr. Vitányi István országgyűlési képviselő látogatást tett a 2015. február 18-ai Képviselő-testületi ülésen Nagyrábén.

## A Roma Nemzetiségi Önkormányzat hírei

A Roma Nemzetiségi Önkormányzat megalkalulása óta a következő határozatokat hozta az eltelt idő alatt:

- Nagyrábé Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzatának Képviselő-testülete nem hoz létre bizottságot.
- Nagyrábé Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzatának Képviselő-testülete nem él a tiszteletdíj megállapításának jogával, az önkormányzat teljes költségvetését a feladatának ellátására kívánja fordítani.
- Nagyrábé Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadja a Nagyrábé Nagyközség Önkormányzatával történő együttműködésről szóló megállapodást a tervezet szerinti tartalommal.
- Nagyrábé Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzatának Képviselő-testülete a Csenki Sándor Roma Mese-mondó Versenyt támogatásban része-

sítette, ezzel is erősítve a roma nemzetiségi hagyományok életben tartását, terjesztését.

- Nagyrábé Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzatának Képviselő-testülete támogatta a 2014. december 18-án megrendezésre kerülő nemzetiségek napjának rendezvényét.

Nagyrábé Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzatának Képviselő-testülete a jövőben tervezi:

- A roma tanulók részére tanulmányi ösztönző pályázat kihirdetését.
- Máriapócsi zarándokút megszervezését, támogatását
- A roma Majális megszervezését
- Általános iskolai ballagáson a roma diákok ballagásának támogatását

Szabó Kámán  
elnök

## Új szociális támogatási rendszer az aktív korúak számára

Valamennyien hallották a médiából, hogy 2015. március 1. napjától átalakult a pénzbeli és természetbeni ellátások rendszere. Az állam és az önkormányzat segítségével kapcsolatos feladatai élesen elválasztásra kerülnek.

A kötelezően nyújtandó ellátásokat 2015. március 1. napjától a járási hivatalok állapítják meg. Ezek az ellátások a következők:

- Aktív korúak ellátása,
- Időskorúak ellátása,
- Ápolási díj (alapösszegű, emelt összegű és kiemelt ápolási díj),
- Közgyógyellátás (alanyi és normatív),
- Egészségügyi szolgáltatásra jogosultság.

Egyéb támogatás biztosításáról a települési önkormányzat dönt saját költségvetési lehetőségeinek figyelembe vételével.

Az egyetlen önkormányzat által kötelezően szabályozandó ellátás a rendkívüli települési támogatás.

Nagyrábé Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete 2015. február 25-i rendkívüli ülésén elfogadta új szociális rendeletét.

Az önkormányzat lakosai számára az alábbi települési támogatásokat nyújtja:

- Gyógyszertámogatás,
- Temetési támogatás,
- Iskoláztatási támogatás,
- Születési támogatás,
- Szociális kölcsön,
- Idősek támogatása,
- Születésnap támogatás,
- Rendkívüli települési támogatás.

Az egyes ellátások jogosultsági feltételeit megismerhetik Nagyrábé Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének 5/2015. (II. 27.) önkormányzati rendeletéből, mely hozzáférhető az önkormányzat hirdetőtábláján, a [www.nagyrabe.hu](http://www.nagyrabe.hu) honlapon, a Nemzeti Jogszabálytárban, és a Kossuth Lajos Művelődési Ház és Könyvtár könyvtári helyiségében, valamint érdeklődhetnek telefonon és személyesen az ügyfélszolgálati irodán (54/477-020-as telefonszámon az 1. melléken).

A kérelemnyomtatványok letölthetők a [www.nagyrabe.hu](http://www.nagyrabe.hu) honlapról, személyesen hozzáférhető a családsegítő szolgálatnál és az önkormányzat ügyfélszolgálati irodáján.

## A polgármester válaszol

Rovatunkban Tiszai Károly polgármester válaszol a szerkesztőség kérdéseire, a jelenlegi aktualitások között szerepel a március elején újra indult közmunka-program épp úgy, mint a jelenleg is folyamatban lévő lámpatestek cseréje Erről is és sok másról is kérdeztük polgármester urat. Olvassák figyelemmel!

**– Kezdjük a tájékoztatást a nyugdíjasok karácsonyi csomagozásával. Hányan és milyen értékű csomagot kaptak Nagyrábén?**

– Összesen 541 fő 60. életévét betöltött nyugdíjasunk kapott 2000 Ft értékű élelmiszercsomagot, az ünnepek előtt.

**– Milyen egyéb támogatást adott a közelmúltban az önkormányzat a családoknak?**

– Szociális tűzifa támogatásban részesült településünk 3.179.129 Ft értékben. A tűzifa Nagyrábéra történő szállítási költsége 970.788 Ft összegben viszont önkormányzatunkat terhelte. Ezen felül az önkormányzat biztosította a szociálisan rászoruló családok számára a tűzifa ingyenes házhoz szállítását is. Összesen 300 család részesült így szociális tűzifa támogatásban.

**– Szerkesztőségünkbe is eljutott a hír, miszerint nyertes pályázatról tud nekünk beszámolni – mik a részletek?**

– A hír igaz! Egy korábban beadott projektről van szó: „Nagyrábé Nagyközség Önkormányzata épületeinek napelemes rendszer kiépítése” elnevezésű pályázatunk a művelődési ház és könyvtár, az iskola és a konyha energetikai korszerűsítését célozta meg. Nyertes pályázatunkkal megvalósul az eddigi villamos energia költségek minimálisra mérséklése és a széndioxid kibocsátás csökkentése. Mindemellett többlettermelést is elérünk, amit az E-on felé tudunk értékesíteni, ez bevételt képez az önkormányzatunknak. A projekt megvalósításának kezdete 2015. március 30. Az elnyert támogatás összege 23.500.522 Ft.

**– Lámpatest cseréje program is megvalósul a településen. Mit tud erről mondani?**

– Tájékoztatom Önöket, hogy 2015. február és március hónapban sor kerül a településünk összes közvilágítási lámpatestének cseréjére, mely során környezetbarát, energiatakarékos, hosszú élettartalmú LED világítótestek kerülnek felszerelésre. A munkálatok elsősorban a szűkebb utcákban- kisebb

forgalmi korlátozásokkal járhatnak, illetve előfordulhat hosszabb-rövidebb idejű áramszünet is. A beruházás önerőből történik, eredménye pedig a jelentős energia-megtakarítás és a környezetvédelem mellett, a meghibásodások minimális számra történő lecsökkentése. Kérjük a lakosság türelmét, megértését! Reméljük ezzel a programmal is hozzájárulunk településünkön az életminőség növeléséhez.

**– Mint arról az előző lapszámban már hírt adtunk a Nagyrábén felépülő új Tornacsarnok már az idén elkészül – ez a projekt jelenleg hogy áll?**

– A 960 m<sup>2</sup> alapterületű, 560 m<sup>2</sup> küzdőterű megépülő tornacsarnoknak, megvan a végleges helye az iskola konyha és a tornaterem között. Építési engedéllyel már rendelkezünk jelenleg a közbeszerzési eljárás előkészítése történik, majd a kivitelező kiválasztása után rövid időn belül elkezdődhet az építkezés. Terveink szerint, nyár végére átadásra kerül az épület és az iskolakezdesre már használatba is veszik majd a gyerekek.

**– Ebben a hónapban újra indult a közfoglalkoztatás Nagyrábén. Erről is olvashatunk a megyei napilap közelmúltban megjelent Nagyrábéről szóló cikkében. Erről adna nekünk számszerű tájékoztatást?**

– Sokat hallani a közmunkát kísérő szlogen: visszavezet a munkába, ez Nagyrábén valóban megvalósul. Értelmet nyerhet a közmunka. Nagyon sokat dolgoztunk azért, hogy a közmunkaprogramokba színt mindenkit, akinek nincs más munkalehetősége be tudjunk vonni. Remélem, hogy az itt élők élnek a lehetőséggel, hisz az új szociális támogatási rendszer minimálisra csökkenti a segélyezést, ezért a megélhetés egyik fő forrása a családok számára ez a lehetőség marad.

Tavaly bekapcsolódtunk a mezőgazdasági munkaprogramba, erről bővebben e lap



hasábjain is olvashatnak. (lásd.11. oldal.)  
Jelenleg - összesen 200 főt bevonva - a következő közmunkaprogramokat indítjuk:

- A Belterületi közút rendbetétele: 66 fő, ebből:  
- 34 fő:2015.03.03-2015.02.29.  
- 32 fő:2015. 03.16- 2015.11.30.
- Mezőgazdasági növénytermesztés: 88 fő, ebből  
- 53 fő 2015.03.03-2016.02.29.  
- 35 fő 2015.03.03-2015.12.31.
- Illegális hulladéklerakók felszámolása: 12 fő 2015.03.16.-2016.02.29.

Helyi sajátosság programelem keretében

- Tésztakészítés: 18 fő  
2015.03.03-2016.02.29.
- Drótfonás: 16 fő  
2015.03.03-2016.02.29.

**Köszönöm a tájékoztatást, további eredményes munkát kívánok!**

Nagy Marianna

### LOMTALANÍTÁS

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy **2015. április 16. csütörtök délelőtt és délután** lomtalanításra kerül sor NAGYRÁBÉN a kommunális hulladék szokásos elszállításával egy időben.

A lomhulladékot az edényzet mellé kérjük kihelyezni úgy, hogy az a forgalmat ne akadályozza!

### Tájékoztató

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy **2015. február 28-tól** az önkormányzati konyháról hétfőn, munkaszüneti napokon kizárólag elvitelre, **540 Ft/adag áron ebédet vásárolhat**. Aki szeretné igénybe venni, legkésőbb minden pénteken, vagy a munkaszüneti napot megelőző napon 10 óráig kérheti a konyhán, Papp Lászlóné élelmészvezetőnél.

### Tájékoztató

Pályázati eljárás eredményeképpen **2015. január 1. napjától** közszolgáltatás működik a településen a nem közművel összegyűjtött **háztartási szennyvíz begyűjtésére**. A közszolgáltató Tiszai Lajosné egyéni vállalkozó. A településen kizárólag a közszolgáltató jogosult a közszolgáltatás ellátására. A szolgáltatás díjtétele 727 Ft/m<sup>3</sup> + ÁFA.

## Egyházi hírek

### Kedves Olvasó!

Ebben az esztendőben is elérkeztünk a Húsvéti ünnepkörhöz, és így a böjt napjaiban úgy érzem Nagypéntek jelentőségével és értelmezésével kellene foglalkoznunk, hiszen Nagypéntek a kettősség ünnepe! Nagypéntek, és annak a szimbóluma a kereszt. Ez, ami megsebez, de be is kötöz egyben, ami a mélybe taszít, és ami fel is emel! A nagypéntek, tehát a kettősség napja, amivel nem igazán tudjuk, hogy mit kellene kezdenünk. Ezt láthatjuk akkor is, amikor megvizsgáljuk szokásainkat. Ezt a napot nem jelzi a naptár piros betűs ünnepként, így sok ember számára, ugyanolyan, mint bármelyik másik nap. Ez alapján, nyugodtan gondolhatnánk, hogy a megváltás szempontjából csak mellékes szerepet játszanak a nagypénteki események. Pedig, egyáltalán nem erről van szó! A kereszt és a szenvedés teológiája az, ami alapvetően meghatározza a hitünket és a megváltásról alkotott képünket. Gondoljunk csak bele, ha azt a szót halljuk, hogy megváltás mi jut eszünkbe először? A karácsonyi jászol bölcső, a húsvéti üres sír, vagy inkább a nagypénteki kereszt?

Kettősség jellemzi tehát a nagypéntekkel kapcsolatos gondolatainkat. És azt gondolom, hogy ennek az egyik alapvető oka az, hogy a tanítványokhoz hasonlóan, csak a tragédiát látjuk ezen a napon. A passió eseményeit látva, megértjük annak a kimondhatatlan szomorúságát. Azonban a másik oldalát, annak a csodáját és az evangéliumát, az örömmüzenetet életünk nézve, már nem vesszük észre, azt már nem tudjuk felfogni és elfogadni. A tanítványok is, azért menekültek és bújtak el azon a napon, a teljes reményvesztettségbe burkolózva, mert nem emlékeznek sem Krisztus szavaira, sem a próféciákra, amelyek pontosan megmutatják, hogy mi, miért történik.

Nagypénteken nem az emberi bűn jutatta Krisztust a keresztfára! Jézus önként vállalta ezt! Nem a gonosz és a sátán győzött a Krisztuson, hanem éppen ellenkezőleg.

Ő így győzte le a sátánt és az emberi bűnt. Ő nem elbukott, sokkal inkább dicsőségesen győzedelmeskedett!

És éppen ennek az Isteni tervnek a részeként, a Kereszt, már a győzelem reményességét is mutatja! Jézus szenvedésén átragyog az eljövendő győzelme és dicsősége, mely majd a feltámadásban és a mennybemennelben fog tökéletesen megjelenni számunkra. Jézus Krisztus keresztje a győzelem helye, de nem az ember győzelméé, hanem az Istené! És az Isteni győzelem lesz a kegyelem és az irgalom által, az alapja a mi

örök életünknek és üdvösségünknek. Éppen ezért Ünnepe Nagypéntek! Mert ahogyan Krisztus mondja Zákéusnak, úgy az Nagypénteken minden embernek hangzik, Krisztus által Ma lett üdvössége ennek a Háznak!

Láthatjuk ezekből Kedves Testvérek, hogy a nagypéntek, tűnjön az bármennyire is furcsának, egy igazi örömnep! Egy örömré és hálaadásra hívogató ünnepnap, amelyen visszaemlékezhetünk, megérthetjük és elfogadhatjuk, Krisztus értünk hozott áldozatát! Ünneppnap, amelyen betelje-

sedett az Isteni terv, az életünk megszabadítása egyszeri és tökéletes módon elvégeztett. Éppen ezért, amikor majd Nagypénteken megállunk, egy kicsit elcsendesedve végig gondoljuk a történetet, a tragédia szomorúsága helyett, az evangélium öröme, és az önmagunk hibáztatása helyett, a hálaadás költözzön a mi szívünkbe.

Áldás Békesség!

Kis Dávid  
református lelkész

## Anyakönyvi hírek

### SZÜLETTEK

1. Varga Károly 2014.09.19.  
Somogyi Kata és Varga Károly  
Nagyrabé, Nádasrét utca 50.

2. Farkas Dávid 2014.12.10.  
Szarka Mária Magdolna és Patai Tibor  
/nevelőszülők/  
Nagyrabé, Rétszentmiklósi utca 46.

3. Cseh Barbara Hanna 2014.12.27.  
Lakatos Julianna és Cseh Győző  
Nagyrabé, Vénkert utca 66.

4. Kollárik Dorka 2015.01.03.  
Fegyver Andrea és Kollárik Péter  
Nagyrabé, Vörösmarty utca 6.

5. Szűcs Koppány 2015.01.17.  
Balogh Ildikó és Szűcs Gábor  
Nagyrabé, Érhát utca 8.

6. Karácsony Izabella 2015. 01.26.  
Papp Krisztina – Karácsony Attila  
Nagyrabé, Ady Endre u. 23.

7. Szabó Lilla 2015.02.11.  
Sólyom Anikó és Szabó Sándor  
Nagyrabé, Jókai utca 21.

8. Melegh Olivér 2015.02.15.  
Melegh Anita és Tóth Zoltán  
Nagyrabé, Táncsics utca 11.

Lezárva: 2015. február 26.  
Adatközlő: Szabó Ágnes védőnő

### ELHUNYTAK

Név	Szül hely	Idő	Elhalálozás helye	Ideje
Rácz József	Nagyrabé	1943. március 19.	Berettyóújfalu	2014. december 16.
Gyenge Imre	Nagyrabé	1944. február 21.	Nagyrabé	2014. december 21.
Gerics József	Berettyóújfalu	1960. augusztus 15.	Nagyrabé	2014. december 21.
Farmasi Józsefné Kiss Irén Ibolya	Berettyóújfalu	1957. április 26.	Nagyrabé	2014. december 27.
Török Benjáminné Kovács Katalin Irma	Nagyrabé	1925. december 6.	Nagyrabé	2014. december 28.
Német Károly	Nagyrabé	1950. október 17.	Berettyóújfalu	2015. január 2.
Szántai Gyula	Berettyóújfalu	1985. április 12.	Debrecen	2015. január 7.
Erdei Zoltán	Nagyrabé	1938. október 19.	Bihartorda	2015. január 12.
Kenderesi Ferencné Kis Irén	Berettyóújfalu	1941. június 28.	Nagyrabé	2015. február 9.

Adatközlő: Tarpai Andrea anyakönyvvezető

### MAGYAR KULTÚRA NAPJA

### KISTÉRSÉGI ULTIVERSENY

Fotó: Mészáros László

1989 óta ünnepeljük január 22-én a magyar kultúra napját, 1823-ban Kölcsey Ferenc a kézírata alapján ezen a napon fejezte be a Himnusz megírását. Országszerte rendeznek kulturális és művészeti rendezvényeket, ez alól településünk sem kivétel minden évben igyekezünk méltóképp megünnepelni e jeles alkalmat.

Már hagyomány, hogy a Himnusz születése mellett Borsós Lászlóról is megemlékezünk, a művelődési házunk első igazgatójáról domborműve megkoszorúzásával, idén sem volt másként, majd miután Bai Károly elszavalta a Himnuszt mécses is gyújtottunk a magyar kultúráért.

A kiállítóteremben Alkotók és alkotások Biharban címmel nyílt kiállítás a Bihar Galéria Alapítvány 33 alkotója által, amit a Möriz Zsigmond Általános Iskola zeneiskolái újévi hangversenye zárta.

### IFJÚSÁGI TEHETSÉGGUTATÓ ÉS MŰVÉSZETI TALÁLKOZÓ

Már 11. alkalommal került megrendezésre



Fotó: Bogya Pál

XI. alkalommal került megrendezésre településünkön a nagy sikerű Ifjúsági Tehetségkutató és Művészeti Találkozó

a találkozó, melynek fő célja, hogy az ifjúsági közösségek, művészeti csoportok, egyének közönség előtt bemutassák produkciójukat, megismerjék egymást, saját értékeiket megmutassák másoknak, kapcsolatokat építhessenek egymással. Idén 22 produkcióval összesen 114 fellépő érkezett, olyan színes műsorokkal, mint moderntánc, showtánc, néptánc, társastánc, hastánc, ének, mazsorett. A műsorokat egy három tagú szakmai zsűri értékelt: Fenyvesvölgyiné Tóth Zsuzsanna, Nagy Tiborné és Balogh Gyula. A legszínvonalasabb produkciókat tovább ajánljuk más települések műsorainak összeállításához.

A rendezvényt második alkalommal Kéz- műves börze is kísérte, ahol a helyi és más településről érkezők is bemutathatták és eladhatták kézzel készített alkotásaikat, termékeiket. A rendezvényt a Kossuth Lajos Művelődési Ház és Könyvtár, a Barangoló Ifjúsági és Kulturális Egyesülettel közös szervezésben valósította meg.



Nyolc településről összesen 28 játékos mérte össze tudását a Kistérségi Ultiversenyen.

A 11 éve már csak emléktárgyat, a névadó családja a helyi ultikörrel és a művelődési házzal közösen rendezik meg minden évben. Mészáros István aktív közéleti ember volt, akiről a birkózók és a kártyajáték kedvelői is megemlékeznek. A verseny iránti érdeklődés szerencsére nem lankad idén is 28-an mérték össze tudásukat, akik 8 településről érkeztek a kistérségből. A szervezők két fordulóban pontozásos rendszerben bonyolították le a versenyt, a játékosok mindvégig versenyben lehetett akár az első helyért is.

A vándorkupa idén is helyben maradt Ajtai Márton vihette haza, a második helyre szorítva a tavalyi győztest Pépei Pált.

1. Ajtai Márton – Nagyrabé
2. Pépei Pál – Nagyrabé
3. Sziki Imre- Bihartorda
4. ifj. Bagdi Lajos - Budapest
5. Oláh Lajos – Bakonszeg

### KÖNYVTÁRI HÍREK, KÖNYVAJÁNLÓ

74 új könyv érkezett könyvtárunkba, melyek között mindenki találhat kedvére valót. Kicsik és nagyok, a romantikus és bűnügyi regények kedvelői és a tényirodalom szerelmesei egyaránt.

Pam Jenoff regénye A követ lánya mesterialmú idézi meg az első világháborút lezáró időszak hangulatát, és kalauzol végig nemcsak a kor eseményein, hanem a szív feltérképezetlen területein is.

Az első világháború után Párizsban gyűlnek össze a győztes és a vesztes államok képviselői, hogy rendezzék a világ sorsát. Ide érkezik a húszéves Margot Rosenthal is diplomata apjával. Berlinben a háborúban megsérült vőlegénye várja, akihez azonban maga sem tudja, miért képtelen hazatérni.

A lelkében lévő zűrzavar csak fokozódik, amikor megismerkedik a zongorista Krysiaival és radikális politikai nézeteket valló barátaival, valamint Richwalder kapitánnyal, a jóképű német tiszttel, aki munkát ad neki és sohasem tapasztalt, új érzéseket ébreszt benne.

Kollárik Marianna

### ADÓ 1%

Tevékenységünk minél hatékonyabb folytatásához támogassa Ön is adója 1%-ával a nagyrabéi Barangoló Ifjúsági és Kulturális Egyesületet, hogy céljainkat megvalósíthassuk, a fiataloknak kulturált szórakozási lehetőségeket, programokat biztosíthassunk.

Adószámunk: 18992386-1-09  
Támogatásukat, bizalmukat előre is köszönjük!

### FELHÍVÁS!

A megyei Méliusz Juhász Péter Könyvtár immár 36. alkalommal megrendezi a „Barátunk a könyv” olvasópályázatot, melynek célja a könyvek, az olvasás népszerűsítése.

Várom maximum 4 fős csapatok jelentkezését a könyvtárban.

### TÜRR-KÉPZÉS TOBORZÓ



Fotó: Kollárik Marianna

Sokan ott voltak kulcskompetenciák fejlesztését szolgáló négy hónapos képzési program toborzónapján

2015. február 18-án a Türr István Képző és Kutató Intézet Debreceni Igazgatósága kompetenciaméréssel egybekötött tájékoztató és toborzó rendezvényt tartott településünkön. A kulcskompetenciák fejlesztését szolgáló négy hónapos programra azok jelentkezhettek, akik alacsony iskolai végzettséggel rendelkeznek, az előző 6 hónapban nem álltak rendszeres fizetett alkalmazásban vagy betöltötték az 50. életévüket vagy egy vagy több eltartottal egyedül élő felnőttek.

A toborzó rendezvényen a megjelentek közül 23-an voltak azok, akik eredményesen vettek részt a kompetenciamérésen. Számukra márciusban indul az a 4 hónapos, 400 órás képzés, ahol, heti 25 órában alapkompentencia fejlesztésben vesznek részt és háztartási-életviteli ismereteket is tanulnak.

## Rendőrségi közlemény



mi vonal megerősítését, a bűnelkövetők elriasztását szolgálhatja a különféle vagyonvédelmi berendezések, pl.: különféle riasztók használata. Ajánlott mozgásérzékelős lámpát felszerelni, ami a sötétben hirtelen felvillanva ráijeszthet az elkövetőre. A hosszabb ideig (napokig, hetekig esetleg még tovább) üresen álló házak védelmét egyszerű praktikákkal is lehet erősíteni. Egy megbízható embert kell megkérni, aki a lakóházban és környékén tesz-vesz, üríti a postaládát, reggel fel, este lehúzza a redőnyöket, nyitja, zárja a spalettákat, villanyt kapcsol, megjelenik az udvaron, sugallva ezzel az arra járóknak, hogy az ingatlan nem áll üresen. A védekezés eredményes módja lehet a különféle riasztóberendezések, mozgásérzékelő lámpák használata. Védekezésképpen rácsok is felszerelhetők a nyílászárókra.

Ha az óvintézkedések ellenére a betörők, a tolvajok mégis bejutottak a lakásba, a korai elővigyázatosság mentheti meg az értékeinket: Nem szabad otthon nagy értékeket, komoly összegű pénzt tartani! A spórolt pénzt, amihez nap mint nap nem akarnak hozzányúlni, ajánlatos egy pénzintézet gondjaira bízni. Ugyanígy lehet eljárni a drága ékszerekkel is. Így is maradnak értékek a lakásban, de ha az illetéktelenek be is jutnak a lakásba, nem minden értékkel távoznak onnan, kisebb veszteséget kell elkönyvelnie a sértetteknek. Az otthon maradó értékeket több helyre kell elrejtetni, így kisebb az esélye annak, hogy a tolvajok az összes értékre rátalálnak.

Komoly kárt tudnak okozni a különféle trükköket alkalmazó tolvajok. Módszerük lényege az, hogy szimpatikus, az óvatlan személyekben bizalmat ébresztő személyek egy hihető történettel, kecsegtető ajánlattal (pénzvisszafizetés, önkormányzat által adandó ajándék, rosszullet, olcsó szakmunka ajánlata) állítanak be gyanútlan áldozataikhoz. A lakásba bejutva elterelik az óvatlan sértettek figyelmét, rövid idő alatt megszerzik elrejtett vagy el sem rejtett értékeiket, majd hirtelen távoznak a helyszínről. A sértettek ilyen esetekben legtöbbször csak

későn (órákkal, néha napokkal később) vették észre, hogy megkárosították őket.

A hasonló esetek elkerülése érdekében a legfontosabb, amit tehetnek az emberek, hogy ajtóikat, kapuikat kulcsra zárva tartják, idegeneket, kevésbé ismert személyeket nem engednek be otthonaikba. Ellenőrizni kell, hogy a történet, amivel bebocsátást kérnek, igaz-e. (pl.: igazolványt kérni, felhívni azt az önkormányzatot, intézményt, szolgáltatót, stb., amelyre hivatkoznak, utcai árusok esetén az árusításról szóló engedélyt). Amennyiben mégis sikerült az ingatlanba bejutniuk, úgy őket nem szabad egyedül hagyni. Fontos még, hogy ezeket a személyeket, járműveiket jól meg kell figyelni, hogy szükséges esetben jó személyleírást, leírást lehessen adni a rendőrség munkatársainak.

A bűncselekmények megtörténte esetén azok észlelését követően azonnal értesíteni kell a rendőrséget (Tel.: 107, 112), és lehetőleg nem szabad a bűncselekmény helyszínén (a lakásban, a melléképületben) változtatást (pl.: takarítás, rendrakás) végezni, ez ugyanis a rendőrség számára értékes nyomokat tüntethet el.

Minden embernek érezni kell, hogy csak együtt lehet eredményes a megelőző munka. Ezalatt azt is érteni kell, hogy nem szabad közömbösnek lenni a szomszédban, a lakókörnyezetben élők dolgaival szemben. Oda kell figyelni egymásra, egymás környezetére, és az ott történetekre, gyanút keltő személyekre, eseményekre, járművekre (pl.: idegenek megjelenésére a lakókörnyezetben, szokatlan éjszakai zajokra, mozgásra). Arra kell gondolni, hogy ugyanabban a helyzetben mindenkinek jól jön a segítség. Telefonálni kell a rendőrségnek, ha gyanús körülményeket észlelnek, mert lehet, hogy éppen egy bűncselekmény elkövetését akadályozzák meg, bűncselekmények felderítéséhez, egy bűnelkövető elfogásához nyújtanak segítséget.

Szilágyi Erika  
rendőr őrnagy

## Gyékénytermékek a Művelődési Házban

AMIKOR A KÖZFOGLALKOZTATÁS ÉRTÉKET TEREMT



A művelődési házban ügyes kezek munkájának gyümölcse a gyékényből készült

Mátrai Kati vezetésével és betanításának köszönhetően elkezdődött a székfűtés mellett a gyékény alapanyagú használati és dísz tárgyak, faldíszek készítése a helyi Művelődési Házban.

Az ügyeskező asszonyok által készített munkák megtekinthetők a helyszínen.

FOTÓ: Kollárik Mariann

## A Móricz Zsigmond Általános Iskola hírcsokra

„Mivel mindenki a maga módján látja a világot, a maga módján éli meg a nehézségeit és a sikereit. Tanítani annyi, mint megmutatni a lehetőségeket. Tanulni annyi, mint élni a lehetőséggel.”

Paulo Coelho

A tanév kezdete óta eltelt második negyedév is mozgalmasan zajlott iskolánkban. December 5-én Mikulás ünnepséget rendezett az alsó tagozat, melyen a 3. osztályosok hangulatos verses, mesés műsorral kedveskedtek társaiknak, tanítóiknak. A Mikulás is megérkezett, akinek minden gyerekhez volt egy-két jó szava. A 3. osztályosok az óvodásoknak, az időseknek, majd az



adventi játszóházban a szüleiüknek is bemutatták kis műsorukat. Mindenhol nagy örömmel fogadták őket.

Az ünnepvárás időszakának egyik fontos programja volt az adventi játszóház, amit minden évben megrendezünk. December 13-án tartották az alsósok ezt a kézműves programot, amire a szülők is eljöhetnek, hogy együtt készítsenek karácsonyi díszeket, apró ajándékokat és együtt töltsenek néhány kellemes órát a gyermekeikkel. Ezen a napon a felső tagozatosok eseménye a komplex tanulmányi verseny volt, az idén a „Fény éve” adta a témáját a versenyfeladatoknak. Nagy izgalommal készültek a tanulók az előzetes feladatok elkészítésére, tanulmányi ismereteket tartalmazó tananyagot.

December 16-án az adventi kiránduláson Debrecenben 60 tanuló vett részt az alsó tagozatból. A program a Déri Múzeumban kezdődött, ahol egy múzeumpedagógiai foglalkozáson vettek részt a gyerekek, ami „A megmozdult szótár” címmel került

megrendezésre. „Egyszer volt egy nagy csoda...” – szövegesen értékelték a gyerekeket, míg a 3. osztálytól osztályzatokkal. A tanulók a félévi értesítőt január 23-án kapták meg. Az iskolai átlag szép képet mutat, sok a szorgalmas, igyekvő tanuló intézményünkben, 23 a kitűnő és

A 4. osztályosok egy meghitt ünnepváró, betlehemes műsorral készültek az ünnepre, amit az óvodásoknak is bemutattak, majd 19-én az iskolai karácsonyi ünnepségen adtak elő. Január 9-én pedig szüleiüknek kedveskedtek a kis műsoruk

1. 2. osztályban szövegesen értékelték a gyerekeket, míg a 3. osztálytól osztályzatokkal. A tanulók a félévi értesítőt január 23-án kapták meg.

Az iskolai átlag szép képet mutat, sok a szorgalmas, igyekvő tanuló intézményünkben, 23 a kitűnő és

A tanév kezdete óta a TAMOP-3.3.15-13/1 azonosító számú, „A hátrányos helyzetű gyermekek önkéntes részvételének ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” nevű rövidtávú TEIS-programban veszünk

részt. Két pedagógus irányításával a tanulóink egyre öntevékenyebben szervezik a saját maguk által kitárolt programokat, versenyeket. A szünetek hasznos eltöltése, sportprogramok szervezése, megvalósítása néhány perces mozgásra ösztönzés és a perifériára került gyerekek bevonása a programba kiemelt cél. A TEIS csapat több játékos sportprogramot valósított meg (játékos sportnap kötélhúzó verseny, csocsóbajnokság).



32 a jeles intézményünkben félévkor, ez a 32 %-a tanulóinknak. Sajnos félévkor 4 tanuló bukott, a 2,3 %-a tanulóinknak, reméljük szorgalommal, a tanév végére kijavítják rossz eredményüket.

Január 22-én Magyar Kultúra Napjáról az iskola ebédlőjében a 7. osztályosok műsorával emlékeztünk meg, minden osztályunk egy-egy kiválasztott tanulója a Himnusz egy versszakát szavalta el.

Február 13-án farsangi mulatságot rendezett az alsó tagozat. A jelmezesek felvonulása előtt a 2. osztályosok adták elő „télülő” műsorukat. Az osztályoknak szervezett versenyek is nagyon jó hangulatban zajlottak.

A rendezvényt támogatta Nagyrábé Nagyközség Önkormányzata.

Herczeg Imréné  
intézményvezető



A 2015-ben Nagyrábén épülő tornacsarnok látványterve.

## Ez történt az óvodában

► Óvodánkban november végétől a téli szünet kezdetéig az adventi készülődés időszaka volt. Az ünnepre való érzelmi, hangulati ráhangolódást változatos tevékenységekkel, programokkal segítettük, melybe igyekeztünk minél szélesebb körben bevonni a családokat, az óvoda partnereit.

► December 3-án az Ákom-Bákom bábszínház járt nálunk, „A suszter mamói” című tekintették meg a gyerekek. A színvonalas előadás elményt jelentett számukra, a bábok segítségével varázslatos világba csöppentek.

► December 5-én közösen vártuk a Mikulást és az öt kísérő krampuszokat. A gyerekek dalokkal, versekkel köszöntötték a kedves vendégeket, akik a kandalló mellett ülve hallgatták az előadást.

► December 8-án a Móricz Zsigmond Általános Iskola 3. osztályos tanulói ünnepi műsorral kedveskedtek az ovisoknak. Jó volt újra látni a mosolygós, ismerős arcokat, a közös mesélés, éneklés erősítette az összetartozás érzését, a kicsiknek pedig távlatot nyújtott az elkövetkezendő iskolás éveikre.

► December 11-én pályázati támogatással Debrecenbe utaztunk, ahol a Vojtina Bábszínház Muzsikáló c. interaktív előadásán vettünk részt. A gyerekek is bekapcsolódtak a mese-szövegbe, a történetek megjelenítésébe. Nagyon élvezték a korhű jelmezekben való közös játékot, a manók táncát, lovagi tornát, a hangszeresek megszólaltatását, éneklést. Ezt követően a Kossuth téren megcsodáltuk a város karácsonyfáját, a pompás fényeket, sétáltunk az ünnepi vásár forgatagában.

► December 16-án a Kossuth Lajos Művelődési Ház karácsonyi kézműves játszóházának megszervezésében segítettek az óvoda dolgozói. Az intézmények közötti jó kapcsolat és együttműködés sokszínű tapasztalatszerzést, élményt biztosít a nagyrábéi gyerekeknek.



► December 17-18-án adventi nyílt napokat szerveztünk mind a három óvodai csoportban, a családokkal közösen készülődünk az ünnepre, karácsonyi díszeket készítettünk, vidám hangulatban töltöttük a délelőttöt. Az egymásra figyelés, meghittség érezhető volt, kiemelve az emberi kapcsolat fontosságát. Érdeklődésével, jelenlétével megtisztelt bennünket a Móricz Zsigmond Általános Iskola igazgatója, Herczeg Imréné, helyettese: Dr. Lakatos Gyuláné és az alsós munkaközösség vezetője: Hagymásiné Nagy Ildikó. A barkácsoláshoz használt anyagokat,



kellékeket pályázati forrásból finanszíroztuk.

► December 19-én ünnepeltük az ovi karácsonyát, a fenyőfát Böszörményi László ajánlotta fel. Az óvoda dolgozói és a gyerekek alkalomhoz illően esztétikusan feldíszítették a csoportszobákat, öltözőket, emelve az ünnep szépségét. A Szülői Munkaközösség kifestőkönyvek ajándékozásával, sütemények készítésével tette még emlékezetesebbé az év utolsó, együtt töltött napját.



► Január 6-tól megkezdődött a farsangi ünnepkör, az ovi farsangra történő készülődés a szülők, Szülői Munkaközösség együttműködésével. Február 13-án került sor az iskolai farsangra, ahová a gyerekek meghívták a volt óvó néni-jüket: Bai Ferencné és Szabó Ferencné és a dajka néni: Fejes Imréné.

► Az óvodai farsangot február 20-án a nagy érdeklődésre való tekintettel a Kossuth Lajos Művelődési Ház nagytermében tartottuk. Vidám mulatozással elbúcsúztattuk a telet és már nagyon várjuk a tavaszt, a kikeletet.

► A gyerekek táncos műsora nagy örömet szerzett a szülőknek, vendégeknek. A Pillangó csoport táncát Lőrincné Papp Éva és Szabó Ferencné óvodapedagógusok tanították be, munkájukat Pongráczné Bilák Erika dajka segítette, a Katica csoport műsorát Bai Ferencné óvodapedagógus és Tóthné Muschitz Ildikó dajka tanította be. A felkészülés feltételeinek előkészítésében segített Farmasi Tiborné és Mikula Erika.

► A Művelődési Ház táncosportját Balogh Sándorné vezette. A farsang a szülők támogatásával, aktív közreműködésével jött létre, munkájukkal, tárgy felajánlásaikkal, sütemények készítésével járultak hozzá rendezvényünk sikeréhez.

Rozsikné Szilágyi Angéla  
vezető óvónő

## HELYI ÉRTÉKTÁR BIZOTTSÁG MUNKÁJA

Nagyrábé Nagyközség Önkormányzata már 2013. év végén, Magyarország Alaptörvényének P/ cikke alapján elhatározta, hogy létrehozza a helyi értéktár bizottságot. A képviselő testület határozta alapján a civil szervezeteket, egyesületeket, vállalkozókat kéri föl, hogy delegáljanak tagokat. Ennek alapján a testület 2014. február 18-i ülésén 28/2014. ÖH sz. határozatával létrehozta a Nagyrábéi Értéktár Bizottságot, elnöke Frank Zoltán Jánosné, tagjai: Nádháziné Bende Zsófia, Albu Sándor és Ványai Gusztáv, külső önkéntes segítő: Boga Pál.

A Nagyrábéi Értéktár Bizottság működését a 2012. évi XXX. törvény, valamint a 114/2013. /IV.16./ Kormányrendelet határozta meg.

Örökségünket, a magyar kultúra évezredek értékeit, a magyarság szellemi és anyagi alkotásait, ember alkotta és természet adta értékeit, átfogó értéktárba kell összesíteni. Az országgyűlés kinyilvánítja, hogy a nemzeti értékeket az egyetemes értékek részének tekinti, amely értékek a magyarság múltjának, jelenének és jövőjének dinamikusan fejlődő tárháza, az értékalapú nemzeti összefogás alapja.

Nemzeti értékeinket szakterületi kategóriánként kell nyilvántartani.

- a/ agrár és élelmiszergazdaság
- b/ egészség és életmód
- c/ épített környezet
- c/ ipari és műszaki megoldások
- e/ kulturális örökség
- f/ sport
- g/ természeti környezet
- h/ turizmus és vendéglátás.

Helyi értéktárba felvett értékeinket továbbítani kell a Megyei Értéktárba. A felterjesztett értékekről és az esetleges Hungarikummá nyilvánításáról a Megyei Értéktár Bizottság dönt.

A Települési Értéktár Bizottság felhívással fordult a lakossághoz, kis közösségekhez, civil szervezetekhez, intézményekhez, vegyenek részt a helyi értékek összegyűjtésében, melyek nemzeti értékeink! A felhívás olvasható a [www.nagyraabe.hu](http://www.nagyraabe.hu) honlapon. Helyi értékeink, nemzeti értékeink értéktárba történő felvételét bárki írásban, szóban kezdeményezheti a Bizottság bármely tagjánál. A beérkezett javaslatokról a Bizottság dönt.

A Nagyrábéi Értéktár bizottság 2014. május 23-i ülésén helyi értékek nyilvántartotta:

3/2014. /V.23/ számú határozatával a „mezőgazdasági hagyományok gyűjteményét.

4/2014. /V.23/ számú határozatával a „Kocsányos tölgy és a körülötte lévő parkerdő”.

5/2014. /V.23./ számú határozatával a Nagyrábéi 200 éves Reformtus Templomot,

6/2014. /V.23./ számú határozatával a Tájházat,

7/2014. /V.23./ számú határozatával a Füstli kastélyt,

9/2014. /V.23./ számú határozatával a Nagyrábéi Baráti Kör és Egyesület kiadványait, a Falukönyveket, I, II, III. kötete, Nagyrábéi Ízek receptes könyv, a Nagyrábéi Népfőiskola által megjelentetett Életmódkalauz, és a Nagyrábéi Képeskönyvet,

10/2014. /V.23./ számú határozatával a 35. éves múlttal rendelkező Nagyrábéi Pávakört,

11/2014. /V.23./ számú határozatával a 0140/4. hrsz. Termál kutat,

12/2014. /V.23./ számú határozatával a Petőfi Sportkört.

A Hajdu-Bihar megyei Önkormányzat egy kiadványt készült megjelentetni, amelyben lehetőséget adott a településeknek a helyi értékek megjelentetésére. A kiadvány májusban készült el és Nagyrábé helyi értékei is megjelentek benne, a bizottság tagjainak javaslata alapján és Boga Pál fotóival illusztrálva.

Frank Zoltán Jánosné  
elnök

## Mozaikok Nagyrábé történelméből

A Nagyrábéi Hírek-ben ezentúl a kilencedik oldalon történelmi sorozatot tervezünk. Sorozatunk első írása a II. világháború nagyrábéi eseményeiről közöl új információkat.

Az 1944-1945-ös évben a Magyarország területén folyó hadműveletek három nagyobb szakaszra oszthatók. Az első a tiszántúli offenzíva, amely 1944. szeptembere végétől 1944. október 31-ig terjedő időszak. Ennek részeként vizsgálhatók a Nagyrábén történtek.

A 2001-ben megjelent Nagyrábéi Falukönyv 3 a helyi lakosok visszaemlékezései alapján, részletesen foglalkozik a falu kilenc napig tartó ostroma alatt történtekkel. 2002-ben megjelent Számvéber Norbert „Páncélosok a Tiszántúlon” című monográfiája, amelyben „Az alföldi páncélos csata 1944 októberében” részében találhatunk a településünkre vonatkozó részleteket. Az emlékezések és a hadtörténeti dokumentumok azonosságát vagy ellentmondásait szeretnénk közreadni.

Röviden tekintünk át ezen időszak harctéri lépéseket, és a politikai döntések hatását. A románok 1944. augusztus 23-ai kiugrása után a szovjet csapatok szeptember elején behatoltak Erdélybe, 20-án Arad körzetében kiérték a magyar Alföldre. A 2. Ukrán Frontnak október 6-án indított támadásával el kellett érnie a Tisza vonalát Csap és Szeged között. Ebben az időszakban a németek is támadni akartak, már 1944 szeptemberétől kezdve páncélos és páncélgránátos hadosztályokat kezdtek átcsoportosítani az Alföldre. Ez lett volna a „Cigánybáró” hadművelet.

1944. októberében a magyar kiugrasi kísérletnek és a nyilas hatalomátvételnek is volt kihatása az alföldi páncélos csatára. A németek a legmodernebb harcokcsikkal felszerelt, egységeiket csak október 17-én indították el a szolnoki hídfő felé. A németek el is foglalták Mezőtúrt.

A visszaemlékezések szerint a háborús helyzet közvetlen eseménye német katonák érkezése Nagyrábéra. Október 7-én újabb német SS század érkezett: kb 120-140 katona tankokkal, ágyuakkal. Október 6-7-én már a fegyverek ropogása is elég közel volt. A község elöljárósága azt a hírt kapta, hogy 8-án a szovjet csapatok elfoglalják Nagyrábét is(2).

A katonai források szerint az első csatanapon október 6-án pénteken, még a harcok zömében Békés megyében folytak Ezen hadmozdulatok érik el Nagyrábé határát dél felől, elsőként Pernyést.

A hadtörténeti leírás szerint 1944.október 8-án a. szovjet 4. gárda-lovashadtest folytatta gyors ütemű előrenyomulását, és hajnali 04 órakor már Biharnagybajom és Sárrétudvari körzetében harcolt.(3)Ez idő alatt a német csapatok visszavonulóban, Berettyóújfalun keresztül 8-án reggel elérték Bihartordát. A harcokcsikkal megerősített szovjet lovasság ekkorra már birtokba vette Nagyrábét, Biharnagybajomot és Füzesgyarmatot. A német utánpótlásvonal biztosítása érdekében szükség volt a Szeghalom fele való nyitásra.

A Nagyrábé felé 07 óra 30 perckor megindított német támadás eredményes volt és 10 óra 30 percre elfoglalták Nagyrábét. Nem sokkal később az erősítés is megérkezett, és 12 óra körül folytatták a támadást nyugati irányba Biharnagybajom felé. A német harcokcsikkait a vízlevezető árkok feltartóztatták és a fedezék nélküli terepen a szovjet páncéltörő ágyúk és rakéta-sorozatvetők is heves tüzet zúdítottak rájuk. A Nagyrábén tartózkodó német egység 17 órakor parancsot kapott, az újabb Biharnagybajom elleni támadáshoz meg kellett erősítenie a jobbszárnyat. Nagyrábé védelmét utászszázalaj vette át. A támadást csak éjfél után, holdvilágnál folytatták.

A „debreceni támadó hadművelet” első három napja után Malinovszkij marsall úgy döntött, folytatják tovább a „debreceni támadó hadműveletet”... Moszkva azonban mást akart. Malinovszkij a délutáni parancsát még aznap éjjel módosította, így megkezdődött a csata Nagyrárad szakasza 1944.október 8-án. A front Nagyrábén való további mozgását, sorozatunk következő részében fogjuk követni.

Korponai Sándor

## Konditerem nyílt Nagyrábén

Február elején, a régi tornaterem épületében konditermet nyitottunk, ahová várjuk a mozogni, sportolni, erősödni vágyókat minden korosztályból. Minden nap 17h-20h között látogatható a konditerem, ahol kardio és izomerősítő gépek állnak a vendégek rendelkezésére.

Minden érdeklődőt szeretettel hívunk és várunk egy jó edzésre!



Nyerges Imre  
konditerem vezetője

## A Borostyán Nyugdíjas Klub hírei

Kis közösségünk záró összejövetelét - 2014. december 17-én - a karácsonyi készülődés jegyében töltötte. Vendégünk volt Dezső Ilona író, költő. Délelőtt verseiből, novelláiból hallgatunk egy csokorvalót. Ezt követte a kötetlen beszélgetés, melyet az ebéd elfogyasztása után is folytattunk. (Az ebéd volt: húsleves, saját készítésű csigatészta, sülttarja tört burgonyával és házi készítésű sütemények.)

2015. január 6-án, a kététhes szünet után tagjaink alig várták az első találkozást. Megbeszéltük az előtűnk álló teendőket, ami az év első felében várható.

A 2015. február 27-én, pénteken megrendezésre kerülő farsangra izgatottan készült kis csapatunk. Az előző évekhez hasonlóan jelmezes felvonulást rendeztünk és zsákmacska is volt. Vendégül hívtuk a

Hajdu-Bihar Megyei Nyugdíjas Szövetség vezetősegi tagjait: Molnár Ferencné Rózsát és Bodnár Sándorné Icutát. Őket és a többi

vendéget is a hagyományokhoz híven saját készítésű farsangi fánkkal leptük meg. Nagyon jó hangulat alakult ki a farsangon, mindenki jól érezte magát.

Programjaink közé tartozik hetente a száraztészta készítés. Most főleg csiga készül, amit rendezvényeinken megfőzünk. Ebben a rohanó világban jó egy kicsit néha „megállni”. Egy kicsit embertársainkkal összejönni, beszélgetni, nótázgatni vagy csak éppen a bajunkat elsorolni. Akik ide járnak közénk, azok tudják az együtt töltött délelőttöket igazán értékelni. Mindenkit szeretettel hívunk és várunk közénk!

Miklósné Hegedüs Katalin  
klubvezető



Fotó: magánarchívum

Jobbnál-jobb jelmezekbe bújtak az idősek

## Így rúgják a bőrt csapataink

### Károlyi Zoltán:

A balul elsült őszi után igyekeztünk aktív lenni a téli átigazolós során, hogy csapatunkat megerősítve egy szebb tavasz elé nézzünk. Az edzéseket januárban kezdte a csapat, átlagban 10 fölötti létszámmal. Csütörtökönként a sápi tornacsarnokban jelentkezett edzésre a gárda, vagy ugyanebben az időpontban alkalomadtán a füzegymati műfüves futballpályán edzőmeccseket játszottunk. Hétfőként szintén felkészülési mérkőzések vártak az egyesület labdarúgóira. Az edzőmeccsen helyenként biztató játékok látva változó eredmények születtek, az egyéni képzettség szemmel látható volt, de csapatként össze kell csiszolódni, ugyanis sok új arc tűnt fel a lassan körvonalazódott keretben. Az érkezők listáján szerepel többek között Koszorús Imre Körösszegapátiból, Oláh Lajos, Cziráj Csaba Bakonszegből, Balogh Miklós Földesről, valamint Hajdúszovát legjobbjára Mészáros István. Visszatért még csapatunkba egy éves kitérő után Tiszai Gergő Berettyóújfalu-ból és reaktiváltuk a Berettyóújfalu nevelését, Mészáros Istvánt, illetve a nagyrábéi Nemes Andrást. Távozók oldalán szerepel a nagyrábéi Szabó

Tamás, aki visszatért Sárretudvari csapatához, Szász László Püspökladány színeiben képzelet el a folytatást, és Szabó Gergő Szilveszter is elhagyta a csapatot, aki hazaigazolt Nagyhegyes gárdájába. Megköszöntük játékát és kitartó edzőmunkáját a szintén nagyhegyesi Varga Jánosnak, kinek szolgálataira egyesületünk a továbbiakban nem tart igényt. Bízunk a kiváló tavaszi folytatásban, Hajrá Rábé!

### Bende Tibor:

A bajnokság novemberi végezetével két hetes pihenő várt a csapatra. December elején Püspökladányban vettünk részt teremturnán, ahol 4. helyezést értünk el, ugyanannyi pontot szereztünk, mint a még továbbjutó második helyezett csapat. Ezt követően ugyancsak decemberben elkezdődött a házi teremturnánk, kicsit mókás névvel, a Pancser-Liga (Pa-Li). Mint a neve is jelzi, a lényeg a fiatalok mozgásának biztosítása volt, nem az eredmény, hogy az edzésekből kiszakadva, csak a játéknak élve fejlesszék tudásukat. 5 csapat versenyzett egymással. Az első helyet az F.C. Bórszalonna szerezte meg, őket követte a Real Margit C.F., Martin & Bandája, Tibi Atya hívei,

és a még fiatalabb generációt felvonnultató Dzsuk Elek. A torna végén minden csapat jutalomban részesült, valamint több egyéni címet is kiosztottunk. Ezen kis MEGMOZDULÁS végeztével elkezdtük a tavaszi szezonra való felkészülést. Az edzéseken változó létszámmal vettek részt a fiúk, amelyet sok esetben a betegség számlájára is lehet írni. Csapatunktól távozott sajnos Nagy Csaba Szerep ifjúsági csapatába, de az érkezők oldalán is vannak nevek. Többek között Nádai Ferenc Püspökladányból, valamint 3 új játékos csatlakozott hozzánk Szerepről. A tél alatt szemmel láthatóan sokat fejlődtek csapatunk tagjai, bízunk az eredményes tavaszi folytatásban.

### Németh Emil:

Miután az őszi mérkőzések második szakaszában sikerült megközelítenünk a dobogós helyeket, a tavaszi szezonra mást sem tűzhetünk ki célul, mint ennek a remek szériának a folytatását. Ennek szellemében készültünk heti egy, vagy két edzéssel. A felkészülés vége felé edzőmeccsekkel hangolódunk a folytatásra, ezeken változó eredmények születtek. A csapat házatáján kiemelkedő játékosmozgás nem történt, ez lehet a legfőbb erényünk, ugyanis nagyon egységes a gárda. A fiúk izgatottan várják a bajnokság kezdését, remélhetőleg sikerül lendületet vennünk rögtön és ez nem szakad meg a bajnokság végéig.

**Az adó 1% felajánlás** nem kerül semmilyen plusz költségbe sem, és mindössze 2 perc alatt elvégezhető. Az adó 1% felajánlással segíteni tudja Nagyrábé sportéletét!

Adószámunk: 19850021-1-09

**Köszönjük, hogy adója 1%-ával támogatja a Petőfi Sportkört!**

**Tiszai Károly**

*Petőfi Sportkör Nagyrábé, elnök*

## A Nagyrábéi Petőfi SK Sakk Szakosztályának eredményei

**Hajdú-Bihar megyei sakk-csapatbajnokság I. osztály:**

### 5. forduló., december 7.:

Hajdúszoboszlói SSE II - Nagyrábé Petőfi SK 6-4  
Győzött: Herczeg László, Balogh Gyula

Döntetlen: Kovács Attila István, Gerda Emil, Balogh Csaba, Csoma Pál

### 4. forduló., december 14.:

Nagyrábé Petőfi SK - Hajdúszoboszlói Sakkiskola 6,5-3,5  
Győzött: Gerda Emil, Balogh Csaba, Csoma Pál, Nagy Mihály  
Döntetlen: Erdei Lajos, Bende Sándor, Szabó Lajos, Herczeg László, Balogh Gyula / Az elhalasztott forduló/

### 6. forduló., január 18.:

Nagyrábé Petőfi SK - Nádudvari Sakk Sportegyesület II 7-3  
Győzött: Erdei Lajos, Herczeg László, Gerda Emil, Balogh Csaba, Balogh Gyula, Csoma Pál, Erdei

Roland

### 7. forduló., február 1.:

Ebesi Sportbarátok KE - Nagyrábé Petőfi SK 7:3  
Győzött: Balogh Gyula, Erdei Roland

Döntetlen: Balogh Csaba, Csoma Pál, Gyula

### Egyéni versenyek:

► 2014. december 29.: Karcagi rapid sakkverseny.

Nagyrábéi Petőfi SE Sakk Szakosztály versenyzői közül Erdei Lajos ért el legjobb eredményt, aki a 6. helyen végzett.

► 2015. február 7.: Hajdú-Bihar megyei egyéni Diákolimpia U18. /FIDE értékszámával nem rendelkezőknek./ Erdei Roland az előkelő 3. helyen végzett.

*Forrás: Petőfi Sportkör Sakk Szakosztály*

A nyírácsádi verseny az országban az egyik legnépesebb amatőr sakkverseny az idén is 126 fő vett részt három korcsoportban.

Csapatban a nagyrábéiak 5. helyen végeztek. Egyéniben: 3. Herczeg László 20. Balogh Csaba, 35. Gerda Emil, 62. Vad Sándor, 76. Bogár Lajos (Gerda Emil és Bogár Lajos tetétleniek, csak már régóta a nagyrábéi csapatban játszanak.) Ifjúságiaknál: 11. Erdei Roland, 31. ifj. Nagy Mihály (6 is tetétleni, csak nagyrábéi csapatban játszik).

*Az eseményformációt közölte és fotót adta Szilágyi Tibor versenybíró, sakkozó*

## Felhívás

Nagyrábé sakkcsapata 1985-ben indult először a megyei első osztályú sakkcsapatbajnokságban és jelenleg is tagja a megyei élvonalnak. A 30 éves jubileum alkalmából kérjük akinek van küldjenek korabeli fényképeket, dokumentumokat melyen a helyi sakkcsapat, sakkeseimények, játékosok szerepelnek. A fotót akár elektronikusan küldhetik (e-mail: [nagyrahe.ujzag@gmail.com](mailto:nagyrahe.ujzag@gmail.com)), vagy eredetiben személyesen leadhatják a szerkesztőségben. (Polgármesteri Hivatal Nagyrábé, Kossuth út. 5.) A dokumentumokat feldolgozást követően visszaadjuk tulajdonosának.



## Megvalósult mezőgazdasági közmunka eredményekben

**Lapunk érdeklődésére Kovács Barna a kertészet vezetője elmondta, hogy 2014 év elején az akkori polgármester Gyarmati Sándorné és az akkori Tiszai Károly alpolgármester jóvoltából pályázatot nyertünk kertészet létrehozására.**



A sikeres közmunka-program pályázat eredményeképpen március elsejével beindult a mezőgazdasági tevékenység településünkön. Az elhagyatott, ill. elhanyagolt kertek kitisztítása és termőképessé tétele volt az elsődleges célunk. Ez magvalósult - eredményeként igaz, sok munka árán, de elértük, hogy beindult a termelés ezeken a területeken. Így hasznosult az a kapott földterület, amin olyan zöldségféléket termeltünk, amik az önkormányzatunk konyháján kerültek hasznosításra.

Így kettős cél sikerült megvalósítanunk, hisz nemcsak munkahelyteremtés és parlagon hagyott területek kerültek hasznosításra, hanem a konyha ellátására is tudunk termelni.

A Széchenyi utcán az önkormányzat által megvásárolt telken megkezdődött a 3 db fólia-

sátorban, az összesen 2000 m<sup>2</sup> nagyságú területen a termelési feltételek kialakítása, ahol tavaly csak szakaszosan kezdődhetett meg a termelés.

Most 2015 tavaszán itt a paprika palátákat neveljük a május eleji kiültetéshez, ami az önkormányzati földterületen valósul meg. Összesen 1 Ha pritamin paprika, 1 Ha kápia paprika, 1 Ha pfefferoni paprikát termelünk.

Ezzel párhuzamosan szeretnénk a falu szépítésére is gondolva virágpalántákat nevel-

ni, a fóliasátrakban, amely a falu virágosítását és parkosítását szolgálja. Továbbra is szeretnénk a helyi konyhát ellátni.

Ez évre tervezzük a gépparkunk fejlesztését, ami öntöződob, öntöző konzol, palátázógép beszerzésből állna.

Az előző évhez hasonlóan a lakosság kiszolgálásával sem hagyunk fel, továbbra is friss zöldségekkel, primőr termékekkel szeretnénk megjelenni.

**Nagy Marianna**

## Polgárórség Hírei

Nagyrábéi Polgárőr Egyesület 2013. májusában alakult meg. 2013. november 21.-óta bejegyzett szervezetként működik. Ebben az időben a lakossági igény érezhetően nőtt a közbiztonság javítására, a szubjektív biztonságérzet növelésére. A kezdeti létszám 21 fő volt, ami mára folyamatosan nőtt. Ez a kis csoport folyamatosan kepezte magát, így rövid időn belül Hajdú-Bihar megye egyik leghatékonyabban működő polgárórségévé nőtte ki magát. Az Országos Polgárőr Szövetségnek, valamint a Hajdú-Bihar megyei Polgárőr Szövetségnek megalakulása óta tagja. Munkánkat Hajdú-Bihar - Nagyrábé közbiztonsága, közrendje érdekében végezzük, szoro-

san együttműködve a rendőrséggel, valamint az Önkormányzattal, mely célt minden Nagyrábéi Polgárőr szívügyének érez. Tagjaink fáradságot nem kímélve, szabadidejükből hajtják végre önként vállalt munkájukat. Munkánk célja a BÜNMEGELŐZÉS, a prevenció, ezért hagyományos statisztikai módszerekkel eredményességünk nem mérhető, mivel a meg nem történt bűncselekményeket nem lehet számok formájában papírra vetni, bár hatékonyságunk megmutatkozik a bűnelkövetésen tetten ért, és a rendőrségnek átadott személyek számán. A Nagyrábéi Polgárórség tevékenységének nagy részét a bűnmegelőzési járőrszolgálatok teszik ki. A

járőrszolgálatok Nagyrábé területén, döntő többségében, éjszaka a rendőrségtől kapott információk alapján, látunk el szolgálatot. Kiemelt figyelmet fordítunk az iskola, óvoda, játszótérek, egészségügyi intézmények közvetlen környezetének megfigyelésére. A helyi rendezvényekre, fokozottan szervezünk szolgálatokat. Nagy figyelmet fordítunk a fiatalokra, megpróbáljuk munkánkba bevonni őket, ezzel is segítve beilleszkedésüket a társadalomba, megakadályozva ezzel a drogokkal való megismerkedésüket, és így helyes irányba terelve érdeklődésüket. Taglétszámunk jelenleg 33 fő, mely folyamatosan növekedést mutat, de a jelentkezőket az eddiginél is

## Schrenk Éva: Tavaszköszöntő

Tavasszal minden kinyílik, virág, a rügy és a szív is, tavasszal dobban, lüktet, él, fű, fa, madárka, falevél.

Tavasszal bódít az illat, boka, vállpercc is villant, tavasszal edesebb a csók, Ágicák, Évik és Katók.

Tavasszal megújul minden és borongó szinte nincsen. A természet dalra fakad, s ontja a napsugarakat.

**Kovács József**



# Talpra Magyar! Hív a haza!

## Tisztelt Ünneplők!

1848. tavaszán nemcsak Petőfi és a márciusi ifjak váltak hősöké, nemcsak azok, akiknek nevét gyermekkorunktól betéve tudjuk. Hőssé váltak a városokban, a falvakban élők, mindazok akik kikiáltották a magyar szabadságot.

A nemzet magába fogadott szegényt és gazdagot, pórt és nemest, magyart, szlávot, zsidót, németet. Mindenkit magába olvasztott, aki osztozni akart a magyarok szabadságában. Megszületett az újkori magyar nemzet, talpra állt egy bátor nemzedék, amelynek volt bátorsága törvényt alkotni saját magának, utat mutatva ezzel a ma nemzedékének is! Az 1848-as márciusi 12 pont úgy kezdődik, ahogy Magyarország Alaptörvénye – az Alkotmányunk zárja sorait:

„Legyen béke, szabadság, és egyetértés!”

A történelemkönyvekben említett márciusi hősök mellett mi büszkéek vagyunk a nagyrábéi hőseinkre is, a 40 nagyrábéi 1848-49-es honvéd nevét mindörökké megőrizzük! A templomkertben a Kossuth emlékoszlop is 1848-nak állít emléket, 121 éve annak, hogy ez az emlékhely felállított.

A magyarok megértették, hogy a szabadságjogok összessége nem azonos a szabad-

sággal. A szabadsághoz munka is kell, kell a család megélhetése és a biztos fedél is.



Tudták, hogy a nemzetnek, akár az eleven embernek, teste is van. Teste, amelyet táp-

lálni kell, amelynek ruhára, otthonra, gondoskodásra van szüksége.

Az 1848.-as márciusi fiatalok cselekvő aktivitása példaértékű községünk mai fiataljai számára is! Ők értetik meg velünk, hogyan lehetünk többek holnap, mint amik ma vagyunk. Csak ők képesek rá, hogy egy kivételes pillanatban megtestesítsék a nemzet szellemét. Kedves Nagyrábéiak így van ez ma is. Hőseink adják ünnepeinket.

Az ünnepek életünk magaslatai. Ha ma, 167 év után felkapaszkodunk a márciusi magyarok vállára, és széttekintünk, láthatjuk, egy új és nagyszerűnek ígérkező korszak kapujában állunk. Minden nap ott van előttünk az újabb és újabb lehetőség.

A világ gyorsan változik. Ami ma még lehetőség, holnap már csak ábránd. Nem ülhetünk tétlenül! Van tehát még mit tanulnunk... és van mit átadnunk az utánunk jövő nemzedékeknek!

Széchenyi mondta: „Múlton nyugszik a jelen, s azon a jövőendő”

Éljen a magyar szabadság, éljen a haza!

**Tiszai Károly**  
polgármester

## Középpontban az egészség

### FOG- ÉS SZÁJÁPOLÁS

Az ép és szép fogak részben öröklődnek, de a gondos és rendszeres száj- és fogápolás rengeteget javíthat a kevésbé kedvező genetikai adottságokon is. Egy korábbi tanulmány illetve felmérés szerint a magyar lakosság 15%-a nem tisztítja naponta a fogait, és több mint fele egyáltalán nem használja fogkefét. Ezen adatok ismeretében úgy tűnik, nem lehet elég beszélni a megfelelő fog- és szájjápolásról.

### FOGKEFE, FOGKRÉM, FOGSELYEM

Az első kérdés, hogy milyen legyen a fogkefe? A legjobb, ha kis fejű fogkefét használunk (érzékenyebb ínyűek válasszanak puhább sörtecsomójú fogkefét), mert így a hátsó fogakhoz is könnyedén hozzá tudunk férni. Az sem baj, ha rögtön kettőt vásárolunk, hogy mindig szárazra moshassunk fogat, így hatékonyabb a tisztítás és a baktériumok elszaporodásának is kevesebb esély adunk. A 2-4 havonkénti cseréről ne feledkezzünk meg, de ez függ a fogmosási szokásoktól is, a szétálló sörtecsomójú fogkefe a csere szükségességét jelezheti akár hamarabb is.

A fogmosás időtartama legalább 3-4 perc legyen. Fontos lehet a fogselem használata is, amely az ételmaradék eltávolítását könnyíti meg a fogak közül. A procedúra különösen azoknak ajánlott, akiknek nem a legszabályosabb a fogsoruk. Fogkrémből ahogy fogkeféből is szinte korlátlan a választék, valójában inkább csak árban van különbség közöttük. Hacsak nincsen speciális problémánk a fogkrém lényege a fluorid. A fluorid beépülve a fogszuvasodással szemben, továbbá gátolja a foglepedékben található baktériumok fejlődését.

A fogmosást legalább naponta kétszer (reggel és este) végezzük el, még jobb azonban, ha minden főétkezés után van rá lehetőségünk. Az alapos tisztítás azt jelenti, hogy figyelmet fordítunk a fogak külső, belső és rágófelszíneire egyaránt, különösen ügyelve az íny-széli részekre. A tömött fogak és a fogpótlások tisztítása is rendkívül fontos, a tömések, pótlások mellett kialakuló másodlagos fogszuvasodás, ínygyulladás megelőzése miatt. Időnként használhatunk plakkszínező tablettát, amivel ellenőrizhetjük milyen hatékonyan távolítottuk

el a lepedéket fogainkról. A lepedék gyakran a nyelvet is vastagon borítja, és itt is megtalálhatóak azok a baktériumok, melyek a fogszuvasodás és az ínygyulladás kialakulásában szerepet játszanak, ezért fontos a fogkefével történő nyelvtisztítás is.

### MIT TEHETÜNK MÉG?

Az alapvető fogápolási termékek mellett egyéb alternatívák közül is választhatunk, a tökéletes ápoltság és komfortérzet fenntartása érdekében. Manapság egyre többen döntenek az elektromos fogkefék mellett az alaposabb tisztítás reményében. Sok esetben az elektromos fogkefék beépített időzítővel rendelkeznek, így a fogmosás a kellő ideig tart, nem szükséges a „belső óránkra” hagyatkozni, mely alapján jóval hamarabb befejeznénk a fogápolást. Ezek a szerkezetek valóban nagyon hasznosak, a fogkefe cseréjéről azonban itt se feledkezzünk meg. A drágább készülékekhez szájjuhany is tartozik, ez az íny masszírozásában játszik szerepet. Az íny-masszázs különösen azoknak ajánlott, akik ínygyulladásra hajlamosak. A fogínyorvadás megelőzésére naponta akár a tiszta ujjunkkal

is masszírozhatjuk az ínyt.

### FOGÁPOLÁSI TANÁCSOK ÖSSZEFOGLALVA

- A lényeg, hogy minden fogfelszín érintő legyen a fogmosás.
- A fogkefét 45 fokban tartva, az íny felől a rágófelszín irányába végzett söprő mozdulattal kell végezni a tisztítást, minimum 3-4 percig. A rágófelszín tisztítását körkörös mozdulatokkal végezzük.
- A fogkefe gyakori vízszintes mozgatása káros lehet, ezzel a fognyak kopása idézhető elő.
- A fogkefe harmada az íny szélét söpri. Kis fejű és puha fogkefe használata javasolt, hogy jobban odaférjen a fogakhoz és ne sértse a zománcot, fognyakat.
- 2-4 havonta célszerű fogkefét cserélni.
- Szájvíz használata nem helyettesíti a fogmosást
- A folyamatos főétkezések közötti nassolás hatására a szájjában folyamatos savas közeg alakul ki, ami támadja a fogfelszín, így nincs elegendő idő a zománc regenerálására.

**Dr. Sohajda Szabolcs**  
fogorvos