

Karácsonyi akció

Hogy szebb legyen az ünnep

A Magyar Vöröskereszt és a Békés megyei Hírlap november 24-25-ére közös gyűjtést szervezett, hogy megszépíthessek azoknak az ünnepét, akik erre rászorulnak.

A gyűjtést hirdetőik várnak gyermekjátékokat, szépirodalmi műveket, mesekönyveket, téli ruhaneműt (bébi, gyermek, női és férfi holmik), tartós élelmiszereket, szaloncukrot, tisztálkodó-, és piperecikket. Ez utóbbiaknál felhívják az adományozók figyelmét arra, hogy a sértetlen gyári csomagolással és legalább hat hónapos szavatossági idővel rendelkező áruféleségeket tudnak átvenni. Pénzadományokat is várnak a megyei Vöröskereszt Endrőd és Vidéke Takarékszövetkezetnél vezetett 53200132-10002175-ös számlájára, „Karácsonyi akció” megjelöléssel.

Az adományokat a Vöröskereszt munkatársai november 24-25-én 9-15 óráig várják, Szarvason a Családsegítő Bethlen Gábor utcai épületében.

A Vöröskereszt és a Családsegítő közösen döntenek majd el, hogy kik részesüljenek az összegyűjtött adományokból.

Meghívó

A Szarvasi Nyugdíjas Klub november 28-án 17 órától „Mikulás napi” rendezvényt tart a Gyermekélelmészeti Kht. ebédlőjében. A részvétel a tagok számára ingyenes, kívülállóknak 1500 Ft/fő. A rendezvényen minden résztvevő Mikulás-csomagot kap ajándékba. Mindenkit szeretettel vár a

Zsoltár

Karácsony – Akció – Kákafok – Karácsony – Akció – Kákafok

„EGYSZER MINDENKINEK MEG KELL FOGNIA ÉLETE HALÁT!”



MIÉRT NE A KÁKAFOKI HOLTÁGON ?

Már most gondoljon a karácsonyra! Ajándékozza meg szeretteit 2009. évi horgászengedély-utalvánnyal még az ideai áron!

Az utalvány megvásárolható a szarvasi Tourinform Irodában – Kossuth tér 3.

A vásárolók között december 30-án kisorsolunk három személyt, akik visszanyerhetik engedélyük árát.

Nemzetközi Ne Gyújts Rá Nap!

Az 1980-as évek közepe óta minden november harmadik csütörtökén rendezik meg a Nemzetközi „Ne Gyújts Rá!” Napot. Ez a nap az idén **november 20.** csütörtök.

Ezen a napon arra kérünk minden dohányost, próbálja ki, milyen egy napig cigaretta nélkül!!!! Ha sikerült, elindulhat a leszokáshoz vezető úton is melyhez segítségül ismertetjük

A dohányzásról való leszokás 10 lépését

1. Ön rádöbben, hogy túl sokat dohányzik, aggódik saját és környezete egészségéért és ezért szeretne leszokni.

2. Információkat gyűjt a dohányzásról, a leszokásról, az egészségesebb életmódról és elgondolkodik azon, hogy Önnek milyen lehetőségei vannak.

3. Elhatározza, hogy a jövőben kevesebbet dohányzik, és többet törődik egészségével.

4. Eldönti, hogy abbahagyja a dohányzást, de még nem tűzte ki annak időpontját.

5. Kitzüzi a leszokás napját és megfogadja, hogy azt be is tartja.

6. Elszívja az utolsó cigarettát, és 24 óráig nem gyújt rá.

7. Túl van az első dohányzásmentes héten.

8. Túl van az első dohányzásmentes hónapon.

9. Túl van az első három hónapon, amely alatt nem gyújtott rá.

10. Már egy éve nem dohányzik.

A leszokás alatt várható átmeneti testi nehézségek: fokozott étvágy, súlygyarapodás, emésztési problémák, köhögés, bővebb köpetürítés, fejfájás, alvászavar, izzadás, enyhe izomgörcsök.

Leiki nehézségek: idegesség, türelmetlenség, nyugtalanság, ingerlékenység, csökkent koncentrációképesség, szorongás, elbizonytalanodás, erős vágy a dohányzás iránt.

Mind ezek ellenére tartson ki! Bízson magában, hogy képes legyőzni a nehézségeket!

A dohányzásról leszokást segítő rendelés helye: Pándy Kálmán Megyei Kórház Gyula, Semmelweis u.1. Tel.: 06 66 526-526

Készítette: Az ÁNTSZ Orosházai, Szarvasi Kistérségi Intézete

Télapó Váró Sportnap

A Nagycsaládosok Szarvasi Egyesülete november 22.-én szombaton délelőtt 9.00 órától 12 óráig a Petőfi úti Sportcsarnokban Télapó váró sportvetélkedőt tart. A sportnap keretében övadásoknak és iskolásoknak játékos sorversenyt rendezünk. A gyerekeket meglepetés várja! A rendezvényen a részvétel ingyenes.

Gyertek el minél többen!



Körös-Szögi Közlekedési információk

Szarvas, Szabadság u. 25-27.

Tel: 66/311-122, fax: 66/210-063

e-mail: utugy@szarvas.hu

Közlekedési információk

Szarvas:

1, Vajda P. u. 39/1. sz. előtt vízbekötés akadályozza a közlekedést.

Nagy Sándor, útiügyi referens



Időjárás

Előrejelzés a www.met.hu

adatai alapján, Szarvas térségére



A hét végén és a jövő héten már „bekopogtat” a tél Szarvas környékén is. Pénteken borús időre van kilátás, csapadék is várható, ekkor még valószínűleg eső. A hőmérséklet 6 és 8 fok között változik. Szombaton is marad a borús idő csapadékkal, ami ekkor már hó formájában érkezik. A hőmérséklet hajnalban 0 fokig csökken, napközben 4 fokig melegsik. Vasárnap és hétfőn derült időre van kilátás, ennek megfelelően a hajnali hőmérséklet -4, -6 fokig csökken, s napközben sem melegszik 4 fok fölé. Kedden és szerdán ismét beborul az ég, havazásra kell számítanunk, és erős szélre is. A hőmérséklet hajnalban -2 fok, napközben +5 fok körül alakul.