



XXI. évfolyam, 6. szám • 2013. június

Ára: 80,- Ft

„Ma még itt vagyunk,
De holnap már elindulunk,
Ahogy telnek a percek,
Úgy múlnak el a diákévek.

Talán egyszer még visszatérünk,
Hogy régi, kedves iskolánkra tekintsünk,
Holnap már el kell válnunk,
De ne féljete, még hallotok rólunk.”

BALLAGÁS

Nemsokára felcsendülnek a fentihez hasonló búcsúzó versek a 2012/13-as tanév egyik legfontosabb, legmeghatóbb iskolai ünnepségén – a ballagáson.

Elköszönnek tőlünk a nyolcadikosok, azok a diákok, akik a legtöbb időt töltötték el velünk, most tovább kell lépniük a középfokra. Az ünnepségre június 15-én kerül sor. Emléküket – hagyományainkhoz híven – őrizzük meg a Buji Szemle hasábjain is a nevek és a felvételt nyert középiskolák felsorolásával:

Bíró Patrik Dávid	Bánki Donát Műszaki Középiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Közlekedésgépész
Bodnár Attila	Sipkay Barna Kereskedelmi, Vendéglátóipari, Idegenforgalmi Középiskola, Szakiskola, Nyíregyháza	Eladó
Csiki Alexandra	Inczédy György Középiskola, Szakiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Kereskedelem-marketing, üzleti adminisztráció
Dallos Bence Tibor	Westsik Vilmos Élelmiszeripari Szakközépiskola és Szakiskola, Nyíregyháza	Élelmiszeripari szakmunkás
Dankó Viktória Katalin	Nagykállói Kállay Rudolf Szakiskola	Szociális gondozó és ápoló
Dorcsák Attila	Westsik Vilmos Élelmiszeripari Szakközépiskola és Szakiskola, Nyíregyháza	Pék
Farkas Dávid	Vásárhelyi Pál Építőipari és Környezetvédelmi-Vízügyi Szakközépiskola, Nyíregyháza	Vízügyi technikus
Fazekas János Csaba	Széchenyi István Közgazdasági, Informatikai Szakközépiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Informatika
Kocsis István Máté	Bánki Donát Műszaki Középiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Gépészet
Kónya Mercédesz	Inczédy György Középiskola, Szakiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Kereskedelem-marketing, üzleti adminisztráció
Kulcsár Emese	Arany János Gimnázium és Általános Iskola, Nyíregyháza	Humán emelt tagozat
Nagy Kitti	Bencs László Szakiskola és Általános Iskola, Nyíregyháza	Vendéglátó–eladó
Oláh Fanni Márta	Kölcsey Ferenc Gimnázium, Nyíregyháza	Spanyol tagozat
Pócsik Ádám	Inczédy György Középiskola, Szakiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Járműfényező
Radó Márk	Inczédy György Középiskola, Szakiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Járműfényező
Tropa Zoltán Márton	Zrínyi Ilona Gimnázium és Kollégium, Nyíregyháza	Arany János Tehetség gondozó Program
Varga Adrienn	Vasvári Pál Gimnázium, Nyíregyháza	Haladó angol tagozat
Varkoly Nelli	Kölcsey Ferenc Gimnázium, Nyíregyháza	Spanyol tagozat
Vincze Dániel	Bánki Donát Műszaki Középiskola és Kollégium, Nyíregyháza	Közlekedésgépész

Elballagnak innen, el szeretett falunkból, hol eltöltötték nyolc általánosat.
Már vége, vége e kornak, melyek legszebb éveik voltak...

Lejegyezte:
Munkácsiné Kolozsi Katalin igazgató

Testületi ülésről...

Buj Község Önkormányzat Képviselő-testülete 2013. május 30. napján tartott ülésén a következő döntéseket hozta:

- A képviselő-testület tárgyalta a gyámhatóság és gyermekjóléti szolgálat 2012. évi munkájáról szóló beszámolót.
- Döntött a képviselő-testület a belső ellenőrzési igazgatási társulás megszüntetéséről.
- Elfogadta a képviselő-testület a MEDI-AMB Nonprofit Kft. közhasznúsági jelentését.

- A képviselő-testület az Ibrány- és Térsége Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálatot Fenntartó Társulás társulási megállapodásának módosításáról döntött.
- Döntött a képviselő-testület a Szociális Alapszolgáltatási Központ Társulás társulási megállapodásának felülvizsgálatáról.
- A képviselő-testület az óvoda komplex fejlesztésére kiírt és benyújtott közbeszerzési árajánlatokról döntött.

Dr. Németh Károly
jegyző

Elsőáldozók a római templomban



*Feffer Regina,
Gál-Szabó Gréta,
Hudák Bence,
Molnár Enikő,
Németh Enikő,
Paczári Zsombor,
Simon Krisztián,
Szabó Bence*



Toborzás

A Rétközi Önkéntes Központ **önkényeseket keres!** Olyan lelkes, segítőkész érdeklődőket keresünk, akik tenni akarnak valamit lakóhelyük környezetéért, annak fenntarthatóságáért vagy egyszerűen egy jó ügyért!

Várjuk programjainkra azokat, akik szeretnének a Központ akcióin aktívan részt venni (pl. parlagfűirtás, illegális személtelakók felszámolása, faültetés, nyári táboroztatás, videózás, fotózás... stb.)!

Keress bennünket további lehetőségeket is biztosítunk!

Jelentkezni lehet a 06-20-77-53-961-es telefonszámon, és a retkozionkenteskozpont@gmail.com e-mail címen vagy a RÖK Irodában személyesen: Ibrány, Lehel u. 64. szám alatt.

Aktuális hírek

Értesítjük a kedves szülőket, tanulókat a 2012/13. tanév zárása kapcsán a következő időpontokról:

- 2013. június 15., 10:00
Ballagás – búcsú a 8. osztálytól
- 2013. június 20., 17:00
Tanévzáró ünnepség

Helyszín: mindkét esetben az iskola udvara, rossz idő esetén az aula.

Szeretettel várjuk Önöket, Titeket...

NYÁRI ÜGYELET AZ ISKOLÁBAN

Tájékoztatjuk az érdeklődőket, a nyári szünidő alatti nyitva tartásról:

- Az általános iskolában tanügy-igazgatási ügyeletet tartunk minden szerdán 8:00–11:00 óra között.
 - Az iskolai könyvtár nyitva lesz minden nap 8:00–14:00 óra között.
- Várjuk az olvasni vágyókat!



ANYAKÖNYV

2013. február 1-jétől
2013. május 31-ig

Született:

Született:	Anyja neve:
2013. 04. 07.	Bodnár Dzsesszika Margit
2013. 04. 16.	Szentesi Attila
2013. 05. 09.	Nagy Boglárka

Házasságkötés:

2013. 03. 01.	Kavalecz Tünde – Balázs Zoltán Sándor
2013. 05. 04.	Vincze Noémi – Csernák Szabolcs
2013. 05. 11.	Kreznerics Gabriella – Kovács Miklós Attila
2013. 05. 11.	Horváth Gabriella – Csáki Gergő

Elhunytak:

Kertész Sándor Tibor	Petőfi u. 10.	19 hónapos
Bancsók Gyula	Petőfi u. 56.	57 éves
Horváth István	Bessenyei u. 11.	53 éves
Papp Károly	Szeles u. 4.	48 éves
Ilku Miklósné sz.: Vincze Anna	Mező u. 3.	90 éves
Jónás Zoltánné sz.: Varga Borbála	Petőfi u. 122.	78 éves
Kovács János	Gávai u. 29.	46 éves
Szentesi Sándorné Kiss-Tóth Ilona	Liliom u. 10.	89 éves
Vincze József	Petőfi u. 134.	48 éves
Kaczur Józsefné sz.: Blanár Erzsébet	Hunyadi u. 54.	89 éves
Biró Zoltán Csabáné		
Henyusz Gyöngyike Mária	Petőfi u. 56/2.	41 éves

Vendégül láttuk Európát

Nem túlzás a cím, hiszen, ha végig nézünk a térképen, láthatjuk, hogy májusban valóban majd egész Európát vendégül láthattuk kicsiny falunkban. Dél-Európától Közép-Európáig, hét ország egy-egy iskolájának képviselői látogattak el hozzánk, hogy közös programokon dolgozva, egy kellemes hetet töltsenek el velünk. Nem ez volt az első ilyen alkalom községünkben, hiszen immár a harmadik Comenius projektet koptatjuk, ami nagy dolog egy ilyen kis iskola életében.

Ebben az évben a látogatás részét képezte iskolánk háromhetes projektjének, melynek témája a multikulturális ismeretek megjelenése életünkben. Ennek során minden osztály megismerkedett a Comenius programban partnerként velünk tevékenykedő országok életével, kultúrájával és felkészültünk a vendégek fogadására.

Ha koordinátorként jellemezni szeretném ezt a hetet, leginkább az jut eszembe, hogy ismét sikerült felpezsdíteni csendes kis falunk életét. Gyerekek, szülők és nevelők izgatottan készültek a vendégek fogadására és vendégül látására. Igyekezünk minden eszközzel kellemessé tenni látogatóinknak az itt tartózkodást. Úgy vélem, sikeres munkát végeztünk, mindenki szép emlékekkel távozott a hét végén, és a helybelieknek is kellemes élményei maradtak a programról.

Gazdag programunk Pünkösdhétfőn egy budapesti városnézéssel kezdődött. Ennek során ellátogattunk a Néprajzi Múzeumba egy kiállításra, majd sétáltunk a budai várban. Körülnéztünk a belvárosban és gyönyörködtünk a Hősök terén álló szobrokban. A hét további részében vendégeink látogatást tettek iskolánkban, megnézték egy ének-

...órát a nyíregyházi Kodály Zoltán Általános Iskolában, valamint találkoztak községünk polgármesterével is.

...Mivel ennek a találkozónak a velünk élő kisebbségek zenéjének, táncainak bemutatása volt a témája, két délután tar-



...tottunk bemutatókat az összegyűjtött táncokból, dalokból. A bemutatókon mindkét nap részt vettek iskolánk tanulói és a vendéglátó szülők is. Mindannyian nagyon élvezték a tánco-



...kat, a zenéket és a videókat, amelyeket partnereink mutattak be nekünk. Köszönet illeti mindazokat a kollégákat, akik sokat dolgoztak a mi bemutatónkon. Nagy sikere volt az énekarunk és a néptáncsoportunk bemutatójának. Igazán hangulatos előadást produkáltak. A munka mellett természetesen a környék nevezetességeit is megmutattuk látogatóinknak. Nagyon élvezték a Sárospatakon tett látogatást és Nyíregyháza is tetszett nekik.

...Köszönet illet minden közreműködő szülőt, kollégát és tanulóat, akik a hét folyamán feledhetetlen pillanatokat szereztek a résztvevőknek és tevékenyen részt vállaltak abban, hogy Buj híre eljusson Európa újabb hét városába. Remélem, lesz még egy következő alkalom, amikor külföldi vendégeket fogadhatunk.





Gyermekhét az óvodában

Egy teljes hét telt el a gyermeknap jegyében a Bui Aranyalma Óvoda és Bölcsőde gyermekei számára, akik május utolsó hetében a megszokottnál is többet játszottak, mókáztak. Az óvoda dolgozói mindent megtettek azért, hogy a gyerekek jól érezzék magukat. Minden napra készültek valamilyen meglepetéssel, érdekes tevékenységgel. Zenés előadás, ugráló vár, arcfestés, bodzaszörp készítés, kézműves

: foglalkozások, táncház, kenyérlángos sütés, sportvetélkedő – csak néhány program, amely örömteli pillanatokot okozott az apróságoknak.

: Természetesen a gyerekek által várva-várt fagyfaltozás sem maradt el színes programunkból, mely az ugráló várral együtt Buj Község Önkormányzatának ajándéka volt, amit ezúton is köszönünk a gyerekek nevében.



Projektazonosító: TAMOP-3.1.4-12/2-2012-1252
„Tudatosabb egészséges életmóddal Európába”

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Az Új Széchenyi Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében megvalósul a **BUJI II. Rákóczi Ferenc Általános és Alapfokú Művészeti Iskola** innovatív pedagógiai-módszertani megújulása.

**A pályázat elszámolható összköltsége:
104.599.500,- Ft**

Fontosabb céljaink:

Megújuló, magasabb szakmai színvonalon működő köznevelési rendszer, az oktatás és képzés minőségének és hatékonyságának javítása.

Részcélok:

– a diákok egészséges életmódra nevelése, egészségtudatos, szemléletformáló iskolai nevelés elterjesztése a tanulók tes-

ti-lelki-szellemi állapotának, egészségvédelmének és egészségfejlesztésének érdekében;

- a környezettudatos szemlélet kialakítását megcélzó iskolai szabadidős tevékenységek ösztönzése;
- digitális, sport-és egyéb taneszközök intézményi szintű fejlesztése, elősegítve az iskoláskorú gyerekek készség- és képességfejlesztését, kreativitásuk fejlesztését valamint a testmozgás iránti igény viselkedésbe épülését;
- az oktatási intézmény pedagógiai-módszertani megújulása;
- a magasabb színvonalú oktatás érdekében a pedagógusok szakmai fejlődésének elősegítése szaktantárgyi tanár továbbképzések megvalósításával;
- a gazdasági kultúra, a vállalkozói készségek fejlesztése; a munkaerő-piaci helyzet, alkalmazkodást megalapozó programok tervezése az iskolában;
- az aktív állampolgárság készségeinek fejlesztése, a nevelés-oktatás hozzájárulása a nemzeti és európai identitás kialakításához;
- a helyi társadalmi szervezetekkel való együttműködés, partnerség, kapcsolat kialakítása nevelési oktatási feladatok megvalósításában;

ESZA TÁRSADALMI SZOLGÁLTATÓ NONPROFIT KFT.

Cím: 1134 Budapest, Váci út 45. „C” épület

Tel.: +36 1/273-4250

E-mail: eutamogatatas@esza.hu

www.esza.hu

www.ujszechenyiterv.gov.hu





A projekthét megszervezésével az volt a célunk, hogy változatos programokkal az óvodai életet színesebbé tegyük, a közös élményszerzéssel az összetartozás érzését erősítsük.

Projekthetünk zárónapján a gyerekek nagy izgalommal várták az óvónénik előadásában, „A brémai muzsikuskok” című mesét. A közönség apraja nagyja jókat derült a tanulságos, de mégis szórakoztató előadáson. Természetesen a jól megérdemelt taps sem maradt el. Méltó megkoronázása volt ez a délelőtt a gyermekhétnek, maradandó élményt nyújtva ezzel minden résztvevőnek.

Rendezvényünkre meghívtuk a bölcsődéseket, a leendő kiscsoportosokat és szüleiket. Reméljük, hogy min-



denki jól érezte magát, emlékezetes pillanatokot szereztünk számukra, és jókedvvel találkozunk majd ősszel a kívül-belül megszépült új óvodánkban.

Köszönetünket fejezzük ki Toma Lászlónak Buj község díszpolgárának, hogy ismét örömet szerzett gyermekeinknek adományával.

Megköszönöm minden kedves munkatársam áldozatkész munkáját, melyet a szervezésben és a lebonyolításban nyújtott. Külön köszönet Labbancz Csabának a hangtechnikáért, Mikovics Miklósnénak, hogy megörökítette az emlékezetes pillanatokát.

Harkály Gyuláné

megbízott intézményvezető



Gyermeknap az iskolában

Május utolsó vasárnapján a drága kincseinket – a gyerekeinket szoktuk meglepni valamilyen apróbb-nagyobb ajándékkal.

No, nem mintha nem ünnep lenne számukra az év minden napja, hiszen értük élünk, biztosítjuk a feltételeket számukra – sokszor erőn felül! Mégis erre a napra egy újabb játék, egy kis édesség, de legalább több dicséző szó a jellemző.

Természetes dolog, hogy a gyerekeket legszűkebb berkekben, a családokban éri e legtöbb jutalmazás, az már „hab a tortán”, ha külső támogatókat is kapunk. Így történt ez a 2013-as gyermeknap tájékán is. Két irányból érkeztek szponzorok, hogy megörvendeztessék az iskolás nebulókat:

- ⇒ **Buj község Önkormányzata** 1–1 nagy adag fagyaltot vásárolt minden tanulónak.
- ⇒ **Toma László Képviselő Úr** pénzádományából egész délutánra az udvarunkra érkezett az ugrálós számár, illetve még 1–1 Balaton szelet is megédesítette a szórakozást.

Óriási öröm volt tehát kicsiknek, nagyoknak a buji iskolás gyermeknap!

Köszönet és hála a szponzoroknak!

A gyerekek nevében:

Munkácsiné Kolozsi Katalin igazgató

Alapítványi beszámoló

A Buji Iskolásokért Alapítvány rendszeresen támogatja az iskola munkáját, valamint az iskolás gyerekeket.

Az alábbiakban szeretnék beszámolni arról, hogy a 2012. évig befolyt néhány év 1%-os adó jóváírásaiból, és a hagyományos jótékonyági bálók bevételeiből keletkezett összegekkel milyen tevékenységeket támogattunk:

- Folyamatosan vásároltunk az iskolai tanítás megsegítésére szolgáló eszközöket, mint pl.: nyomdák, gipszkiöntők, mérőszalagok, ragasztók, udvari lócák, labdafogó háló, interaktív tábla, projektor, táblafilcek.
- Támogattuk a színház, filharmónia, és mozi látogatást, a 8 évig kitűnő tanulókat, a tanulmányi versenyeken jól szereplő nebulókat.
- Varrattunk fellépő ruhákat a modern és néptáncos növendékeknek, cipőket, kellékeket vásároltunk nekik, majd pótoltuk azokat.
- Ajándékkal kedveskedtünk azoknak a táncosoknak, akik 8 éven keresztül kitartóan, megbízhatóan fellépéseken vettek részt, bálokon, iskolai rendezvényeken színesítették műsorunkat.
- Támogattuk azokat a családokat, akik jelenlétükkel, munkájukkal, segítettek bálunk eredményességét.
- Két alkalommal rendeztünk meseolvasó versenyt, majd könyvjutalomban részesítettük a kiemelkedően szereplő gyerekeket.
- A RISZ versenyen induló tanulóinkat könyvvel, taneszközzel jutalmaztuk.
- Pénzjutalommal és tortával segítettük a farsangi ünnepséget.
- Nyugdíjba vonuló munkatársainkat megajándékoztuk.

Reméljük továbbra is nyílik majd lehetőségünk hasonló jótékonyági munkára, a báli bevételből, valamint az adó 1%-ból.

Ez úton szeretném megköszönni minden kedves szülő, nagyszülő, gyermek, ismerős, rokon, barát, iskolai dolgozó, falubeli munkáját, valamint részvételét a minden évben megrendezésre kerülő jótékonyági bálunkon, bízva abban, hogy továbbra is megtisztelnék minket jelenlétükkel és támogatásukkal.

Itt szeretném megemlíteni, Oláh Márta adományozónk nevét, aki az idei alsós farsang 120 fellépő gyermekének ajándékát segített finanszírozni, valamint a jövő tanévi ajándékokat is már eljuttatta hozzánk.

Másik adakozónk, a külföldön élő Lukács Valéria (Valerie B. Vida), aki 3 éven át, a bálon megjelenteket saját készítésű ajándékkal lepte

meg, valamint kézműves anyagokat küldött a gyerekek számára.

Mindnyájuknak köszönet és hála mindezért.

Mátyás Edit
A Buji Iskolásokért
Alapítvány
Kuratóriumának elnöke



Megemlékezés

*Két szív, mely ritmusra dobogott,
Két lélek, mely csak együtt ragyogott.
Ezek voltunk ketten Te meg Én,
Örök szeretetünk soha véget nem ér!*

Szerető feleséged: Bea

*Gyermekként mindig erősnek láttalak,
ha segítség kellett, téged hívtalak.
Könnyes szemmel fogtam remegő kezed,
Mit is mondhatnék, mindent köszönök Neked,
hogy gondosan nevelték, s vigyáztál rám,
A példaképem Te vagy Édesapám!*

Szerető gyermekeid:
Nikoletta, Zoltán, Melitta, Norbert

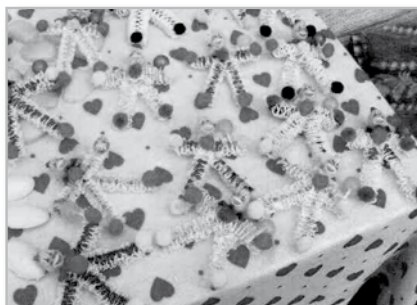
Soha el nem múltó fájdalommal emlékezünk

FAZEKAS ZOLTÁN TIBOR

halálának 5. évfordulójára.

Gyászoló családja

Engesztelő gyászmisét szolgáltatunk
2013. június 29-én 18.30 órakor
a buji görögkatolikus templomban.



A pánikbetegséget hirtelen, rohamokban jelentkező heves szorongás jellemzi. A roham gyakran visszatérővé válik, kiváltásában nyilvánvaló okot nem találunk. Ha ezek a pánikrohamnak nevezett epizódok ismétlődnek, illetve a beteg szorong a roham újbóli megjelenése miatt, pánikbetegségről beszélünk.

Előfordulás

A pánikbetegség előfordulása világszerte egyre nő; egy adott évben a lakosság 2,5%-a szenved tőle. A betegek nagyrésznél nem ismerik fel a problémát, az első roham után általában valamilyen testi betegség gyanúja merül fel. A szív-érrendszeri, gyomor-bélrendszeri illetve neurológiai tüneteket mutató betegek jelentős hányada pánikbeteg.

Okok

A betegség egyértelműen meghatározható oka ismeretlen, ám számos elmélet született a kialakulására vonatkozóan. Noha feltételezik egy **genetikai komponens** meglétét, nem találták eléggé erősnek ahhoz, hogy egyértelmű öröklődésről legyen szó.

A **pszichológia** – és a gyakorló szakemberek többsége – ma már úgy gondolja, hogy a pánikbetegség kialakulásában sokkal nagyobb szerepe van annak, hogy a beteg hogyan ítéli meg a testében lejátszódó folyamatokat. A pánikrohamot átélni gyakran szinte a megsemmisülés érzésével egyenlő, hiszen a tünetek például szívinfarktust, eszméletvesztést, vagy valamilyen egyéb életveszélyes betegséget utánoznak. Gyakori ezért, hogy a roham után tartós szorongás alakul ki, rettegés egy újabb rosszullettől. Ezt hívjuk „anticipátoros”, jósló szorongásnak, ami megjelenik a betegek gondolkodásában is: „biztosan rosszul leszek ismét”, mondogatják, és mivel a „szorongás beszél belőlük”, a józan érvek alig ha másítják meg aggodalmaskodásukat. Sajnos ez a nehezen, sokszor csak pszichoterápiával megváltoztatható szorongásos állapot nagyban megkönnyíti az újabb roham kialakulását, és ezzel bezárult a kör.

A klinikusok szerint az okok kereshetők a rossz megküzdési technikákban, a szociális támasz hiányában, de nagy szerepet tulajdonítanak a szülők „túlféltő” magatartásának is. Annyi bizonyos, hogy a pánikbetegeknél fokozott szorongásérzékenységet lehet kimutatni: ebből ered a testérzékelésre fordított nagyobb figyelem, és a „tünetek” veszélyesként történő értékelése.

Tünetek

A pánikroham – mint a neve is mutatja – „páni” félelmet takar. A tünetek változatosak lehetnek, de a pánikbetegség diagnosztizálásához – noha általában

ennél több fordul elő egyszerre – **legalább négy tünetre van szükség a felsoroltak közül.** * Fulladás vagy légszomj * Szűró, nyomó, égő mellkasi fájdalom * Erős szívdobogásérzés vagy igen gyors szívdobogás * Ájulásérzés, szédülés, bizonytalanság * Reszketés, remegés * Kipirulás vagy hidegrázás * Izzadás * Émelygés, hányinger, hasi feszülés, hasi fájdalom * Zsibbadó, szurkáló érzés a végtagokban, az arcon * A test idegenként való megélése * Sírás * Rémület, rettegés * Halálfélelem * A megőrüléstől, az önkontroll elvesztésétől való félelem.

A pánikbetegség tünetei gyakran **három klasszikus variációban** fordulnak elő. Ezek alapján meg lehet különböztetni a:

- mellkasi pánikot (mellkasi szorító érzés, heves szívdobogás, légszomj),
- a neurológiai pánikot (szédülés, ájulás, fejfájás)
- és a hasi pánikot (émelygés, hányás, hasmenés, hasi fájdalom).

A pánikrosszullett nem azonos a pánikbetegséggel. Ahhoz, hogy utóbbit kimondják, egy hónap alatt legalább négy pánikrohamot kell a betegnek átélnie. A betegség diagnosztizálásánál fontos, hogy a tünetek hátterében az orvos nem talál szervi elváltozást. A roham gyorsan, általában 10 perc alatt éri el maximális intenzitását, és 20–30 perc elteltével akár teljesen szűnhet is, ezért előfordul, hogy a sürgősséggel hívott egészségügyi személyzet már egyáltalán nem észleli azokat a riasztó tüneteket, amelyekről a beteg beszámol.

A tünetek éjjel ritkán jelentkeznek, felébresztve a beteget, közterületeken, áruházakban, tömegben, járművön alakulnak ki. A pánikbeteg ezután általában szorong attól a szituációtól, amelyben a roham jelentkezett, ezért nem ritka, hogy másodlagos agorafóbia – egy speciális helytől való félelem – alakul ki.

Diagnózis

A diagnózis felállításához ebben az esetben különösen fontos a pánikrosszullett körülményeinek részletes és pontos leírása, az anamnézis kimerítő felvétele, hiszen egy szervi probléma pánikként történő értékelése súlyos veszéllyel járhat. A kórelőzménynek tartalmaznia kell az első rosszullett leírását – a tüneteket, azok megjelenési sorrendjét, a tünetek fennállásának idejét, tekintetbe véve a külső körülményeket –, és a roham ismétlődését. Fontos tudni, hogy a beteg szerint kiváltotta-e a pánikrohamot külső tényező; ál-

talában ekkor derül fény arra, hogy jelen-e az agorafóbia az adott betegnél. A tünetek függvényében el kell végezni azokat a diagnosztikus vizsgálatokat, amelyek kizárják a szervi eredetet. Ezt akkor is meg kell tenni, ha a beteg fiatal és erős szervezetű. Az alapvizsgálatok közé tartozik a vérkép, az ionok és a vércukorszint vizsgálata, a pajzsmirigyhormonok szintjének mérése, az EKG, illetve neurológiai pánik esetén az EEG-vizsgálat.

Kezelés

A pánikbetegség gyógyszeres kezelésére két nagy gyógyszercsoportot, az **antidepresszánsokat** és a benzodiazepineket használnak.

A kezeléshez azonban nem csak pszichoterápiás hozzáállásra van szükség – amely segítségével a beteg tisztában lehet betegsége folyamatáról –, hanem gyakran a szakszerű pszichoterápia is elengedhetetlen a teljes gyógyuláshoz. A **kognitív viselkedésterápia** során a beteg megtanulja kezelni szorongását, és átértékelni a pánikrohamot megelőző helyzetet. A terápia során kialakít egy olyan védelmi mechanizmust, amellyel már korai stádiumban leállíthatja a rosszullethez vezető folyamatot. Általában érdemes elkezdni a gyógyszeres kezelést annak érdekében, hogy a rohamoktól szenvedő beteg tünetei minél hamarabb csillapodjanak, szorongása enyhüljön, így kooperációs készsége nőjön, és elkezdni a pszichoterápiás kezelést, amelynek során a gyógyszereket fokozatosan le lehet állítani. A gyógyulást persze számos olyan folyamat segíti, amely stresszoldó hatással bír. Így a pszichológusok javasolni szokták a naplővezetést – amelyben a beteg leírja az őt ért stressz-szituációkat, és azonosítja az ezekkel kapcsolatos gondolatait, érzéseit –, valamint a légzőgyakorlatokat, és a testmozgást, különös tekintettel a jógára és a tai-chi-re.

Gyógyulási esélyek

A kezelés nélküli pánikbetegség súlyos szervi és pszichiátriai következményekkel járhat. A pszichiátriai szövődmények közül az agorafóbia megjelenése igen gyakori, de a pánikbetegek között lényegesen nagyobb számban fordul elő a depresszió, a szenvedélybetegség – elsősorban az alkoholizmus és a drogfüggőség – és magasabb az öngyilkossági arány.

Dr. Balogh Roland háziorvos

DSE SPORTHÍREK

Május végén a Nyíregyházi Városi Stadionban rendezték meg az atlétikai megyei döntőt. Itt már csak a megye legügyesebb sportolói versenyezhettek, köztük 4 buji diák is. Bodnár Eszter újból bizonyította rendkívüli gyorsaságát, mivel 300 méteres síkfutásban a 3. helyet szerezte meg. A 100 méteres futásban az elődöntőt megnyerve bejutott a 8 leggyorsabb versenyző közé, de sajnos

a döntőben már nem sikerült előrébb vésnie. Nemes Diána 60 m-en szintén nagyszerűen szerepelt, mivel ő is bejutott a döntőbe, ahol az 5. helyen végzett. Koós Martina távolugrásban próbálkozott a minél jobb helyezés megszerzésében, illetve biztunk abban, hogy végre összejön a 4 méter feletti ugrás is. A sok kéziedzésnek itt is meglett az eredménye, mivel 409 cm-re ugrott, ami a

nagyon erős mezőnyben a 6. legjobbnak számított. Kislabdahajításban a 7. helyen végzett, míg Csikós Lívია a 8. helyet szerezte meg. Lívi távolugrásban 1 cm-rel maradt le a döntőről. Külön öröm számomra, hogy Eszter, Dia és Lívi az egy évvel idősebbek ellen versenyeztek és értek el szép eredményeket.

Bodnár Eszter mezei futásban is megmérettette magát, amelyet a Nyíregyházi Repülőtéren rendeztek meg. Az ő korosztályának 2500 métert kellett minél gyorsabban lefutnia. Az esős, hűvös időben 60 versenyző állt rajthoz a megyei döntőben. Eszter folyamatosan az élmezőnyben haladt és végül a 6. helyen haladt át a célvonalon. Mivel ő még csak 7. osztályos, jövőre még nagyszerűbb eredmény elérésére lehet képes.

Az eredményekhez mindenkinek gratulálunk!

Popovics Norbert
DSE elnök



Bodnár Eszter – megyei döntő 3. hely



Nemes Diána, Bodnár Eszter, Koós Martina, Csikós Lívია

A levelezők osztályában, ahol a nyáron érettségi elnök voltam közel harmincan kaptak érettségi bizonyítványt. A végzők közül egyikükre bizonyára sokáig emlékezni fogok. Kint nagy volt a hőség, jutott belőle a hűvös terembe is. Sötét ruhák, nyakkendők, izgalom, egy fárasztó nap végén alig vártuk, hogy vége legyen már az aznapi feleleteknek. Az utolsó felelő egy középkorú nő volt. Akadozva indult a felelete, kezeit tördelte, homlokán izzadságcseppek jelentek meg. Látszott, nem ura a helyzetnek, nem tud mit kezdeni a tétellel. Türelmetlenül közbe akartam szólni, ha nem megy, akkor húzzon másik tételt, amikor az igazgató odasúgta, ez a vizsgázó egy négygyermekes anya, aki gyermekeit példásan egyedül neveli, és ráadásul dolgozik is.

Figyelni kezdtem, bátorítottam, legyen nyugodt, menni fog az, majd segíteni fogjuk. S valóban, talán a bátorító szavaknak is köszönhetően rátalált mondandója fonálára, szépen beszélni kezdett tételéről. Jól emlékszem Móricz Zsigmond volt

a tétel címe. Közben már alig-alig figyeltem feleletére, pedig a Hét krajcárt nem hallottam még senkitől olyan egyszerűen, mint tőle, mert egyre csak az járt az eszemben, mi hajtja, milyen erő van ebben az asszonyban, mi ad erőt ahhoz, hogy leéretté gízzen, amikor az induló nyolcvan főből idő előtt ötvenen abbahagyták. Nála jóval gondtalanabban és fiatalabban is.

A vizsga végén beszélgetni kezdtünk. Az előbbieket firtatva kérdéseimre azt válaszolta, olyan egyszerű az egész, ne várjunk csodát, nagy szavakat. Csak felelősséggel tartozom gyermekeimért és egy kicsit magamért is. Most már alig

várom, hogy hazamenjek, lássam milyen büszkék gyermekeim az anyjukra. Lesz szerény ünnepi vacsora is, öten üljük majd körül az asztalt. Valamilyen meglepetésre is készülnek a gyerekek.

Tényleg ilyen egyszerű lenne az egész? – kérdeztem azóta is magamtól. A szaktanár közepesre értékelte a feleletét. Nálam ez az asszony jelest érdemelt.

Oláh Gábor

ÉLETKÉPEK

Nyári emlék



Buj község önkormányzatának lapja

Felelős kiadó: **Barta Miklós Ferenc** polgármester • Felelős szerkesztő: **Mikovics Miklós**né Nyomdai munkatárs: **Béres Csaba** • Munkatársak: **Dr. Balogh Roland, Harkály Gyuláné, Mátyás Edit, Munkácsiné Kolozsi Katalin, Dr. Németh Károly, Oláh Gábor, Popovics Norbert, Tóth Lajosné**