



Nézsai Hírmondó

II. évfolyam 1. szám

2013. január-
február

A Nézsaiak közéleti lapja

Itt a farsang, áll a bál, keringőzik a kanál...

Egyházi hírek



Rados László plébános atya
Beer Miklós püspök atyával
a bálon

Az első Keresztény Farsangi Bálról

2013. február 2-án megrendezésre került az első Keresztény Farsangi Bál, melyet a Plébánia és Közössége szervezett. A bált Rados László plébános nyitotta meg. Az este különleges meglepetése volt, hogy eljött közénk Főtisztelendő Megyés Püspök atyánk, Beer Miklós püspök atya is! Nagy öröm és hálás köszönet érte kedves Püspök atyának, hogy megtisztelte jelenlétével a közösségünket!

Mindenkinek köszönjük a sok finom süteményt, szép ajándékokat a tombolához és a vidám, táncos jókedvet a mulatáshoz!

Együtt mulatott a közösségünk apraja és nagyja!

E nagyszerű bál után a farsang végéhez közeledünk, 2013. február 13-án lesz Hamvazó szerda és megkezdődik a húsvétig tartó nagybőjti időszak! Készüljünk testileg-lelkileg a tisztulásra, megújulásra!

Nézsai Közös Hivatal

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a jogszabályváltozások alapján 2013. február elsejével megalakításra került a Nézsai Közös Önkormányzati Hivatal, Nézsza, Legénd és Alsópetény községek összefogásával.

Az államigazgatási feladatok ellátását továbbiakban a három település közösen végzi. A lakossági ügyintézésért igyekeznek folyamatosan a lehető leggyorsabban ellátni az átalakulás, közös hivatal kialakítás folyamatában is.

Általános Iskolai hírek

A hagyományok szerint idén is megrendezésre kerül az iskolai farsang, jótékonysági mulatság, mely 2013. február 8-án 15 órakor veszi kezdetét a Művelődési Házban.

Örülünk együtt a gyermekekkel és felkészítőikkel, hiszen sok munkájuk van a jelmezek elkészítésével, gyönyörködjük alkotásaikban és érezzük jól magunkat, együtt lehetnek ismét kicsik és nagyok, idősek és fiatalok!

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várnak!

Házasság világnapja 2013.

Február hónapban még egy különleges ünnepre szeretnénk felhívni a kedves lakosság figyelmét!

A Házasság Világnapját február második vasárnapján ünnepeljük, 2013. február 9-én. Ez az ünnep Amerikából indult útjára 1981-ben házaspárok kezdeményezésére. Később II. János Pál pápa is áldását adta erre a napra.

Célja az, hogy felhívja a társadalom figyelmét arra, hogy léteznek még jó, boldog és tartós házasságok. Szimbóluma egy férfit és nőt jelképező, gyertyára emlékeztető forma, amely kifejezi, hogy a házastársi szeretet fényt áraszt a világra. Jelszava – Szeressétek egymást! – nemcsak szólam, hanem naponkénti elhatározás és döntés házastársunk mellett.

Ünnepeljünk hát a világgal és házastársunkkal és családunkkal!

A szeretetet nem lehet ajándékba kapni, egyetlen titka van:

mindig csak adni, adni, adni.

Jó szót, bátorítást, biztatást, hitet,
s sok-sok önzetlen, tiszta szeretetet!

Goethe soraival kívánunk minden kedves házasságban élő lakosnak, ismerősnek és barátunk sok boldogságot, és hosszú boldog házasságban töltött életet!

Egészséges életmódról

Magyarország sajnos nem arról híres, hogy egészséges életet folytatna. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív-és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegség tekintetében. Bár vannak olyan esetek is, amikor a tünetekért a genetikai meghatározottság felelős, de az esetek túlnyomó többsége a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy megismerjük az egészséges életmód 8 alapelvét, amely olcsó, mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható a családban. A család szerepe azért is fontos az egészséges életmódra való nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.

Táplálkozás

"Az vagy, amit megeszel!" Ma már egyre többen felismerik, hogy egészségi állapotuk, fizikai kondíciójuk, életminőségük, hangulatuk nagyban függ az elfogyasztott ételek minőségétől. Ezt egy közelmúltban végzett vizsgálat is alátámasztja, miszerint az egészségre káros hatások 43%-a életmódunkból ered, vagyis a mai betegségeink túlnyomó többsége nem más, mint táplálkozás okozta civilizációs betegség.



Ezek alapján megtérülő befektetésnek tűnik, ha egy kicsit jobban beleássuk magunkat az egészség, egészséges táplálkozás és egészséges életmód területeibe.

(forrás: fogyas.info)

Testedzés

A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta **egy jó óra tempós sétára** volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de ennél kevesebbet nem...

Víz

Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter vizet kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezet számára optimális körülményeket biztosítson. Pedig a rendszeres és tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.

Napfény

A XXI. század technikai vívmányai ugyan kényelmessé teszik életünket, de sajnos be is zárnak sokszor a szobába, a munkahelyre a számítógép vagy a televízió elé. Pedig a **napsütés jótékony hatásait** ki kellene használnunk.

Mértékletesség

A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye. A mértékletesség nemcsak azt jelenti, hogy mindent csak **bizonyos határig** teszünk, hanem azt is, hogy egyes, nyilvánvalóan káros dolgban **egyáltalán nem** veszünk részt. Így az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma inkább önmegtartóztatást jelent. Ez magába foglalja az alkohol, a kávé fogyasztás teljes elhagyását, a dohányzás teljes mellőzését és természetesen a drogokkal való visszaélést, vagy a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használatát.

Levegő

Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légzőgyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak. Ha naponta 2-3x szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán **mély lélegzeteket vegyünk**, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is. Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légzőgyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak. Ha naponta 2-3x szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán **mély lélegzeteket vegyünk**, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is.

Pihenés

Rohanó ember általában a pihenést igyekszik megspórolni, gondolván, hogy ezzel időt nyer. Pedig ez egyáltalán nem igaz. Minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot jól és hibátlanul elvégezzen. Ezért mindannyiunknak **meg kell aludnunk a szükséges éjszakai alvásunkat**. Ez valakinek csak 6 óra, másnak pedig akár 10 óra is lehet. Egy dologban azért egyformák vagyunk: a legfontosabb, hogy mindig éjjel előtt aludjunk el, mert ez az alvás legpihentetőbb módja.

Bizalom

Manapság nagyon nehéz bízni az emberekben, a jövőben. Hol találhatunk olyan **biztos pontot**, ami nem változik, nem csap be, és nem kell csalódnia benne? A Bibliában van egy szép gondolat: „Jézus krisztus tegnap és ma és mindörökké ugyanaz.” Ha tudunk bízni az isteni gondviselésben, abban, hogy Valaki mindig tud a gondjainkra megoldást, akkor ez is nagyon **sokat jelent az egészség megőrzésében, mind fizikailag, mind pedig lelkileg**.

(forrás: Dr. Gáspár Róbert, gyógyszerész, egyetemi adjunktus – Szegedi Tudományegyetem)

Önkormányzati hírek

Önkormányzati összefoglaló a 2012. évről:

Az Önkormányzat gazdasági helyzete az elmúlt évben lényegesen javult, melyet jól mutat a hitelek alakulása:

Hitel volt 2011. évben: 21,4 millió Ft, 2012. év végére az állami hiteltörlesztésnek köszönhetően 6,3 millió Ft támogatás megelőlegező hitel maradt, melyek fedezetét a pályázati elszámolásokat követően szintén megkap majd az Önkormányzat.

A község fejlesztése érdekében számos pályázatot sikerült elkészíteni és benyújtani:

Összes beadott pályázat: 23 db

- Nyertes pályázatok: 12 db
- Nem nyert pályázatok: 4 db
- Elbírálás alatt lévő pályázatok: 7 db

A nyertes pályázatok megoszlása:

- Fejlesztési célú 9,5 millió Ft, melyen Biomassza kazánokat nyert az Önkormányzat a Hivatal épületének és az Egészségház épületének fűtőkorszerűsítésére, megvalósítása jelenleg folyamatban van.
- Működési célú 12,6 millió Ft (Önhiki pályázat)
- Foglalkoztatási célú 8,7 millió Ft nyertes pályázat volt.

Ezek összesen 30,8 millió forintot hoztak a községünknek!

2012. évben községünkben 60,2 millió forint fejlesztés valósult meg!

- Petőfi út teljes felújítása 38,6 millió Ft
- Sportöltöző felújítása 14,1 millió Ft
- Kastély Park rekonstrukció 5,9 millió Ft
- Turisztikai kiadvány 1,6 millió Ft.

Községünk életét számos szépen sikerült rendezvény színesítette az elmúlt évben is.

Ilyenek voltak:

- A nemzeti ünnepeink
- Falunap
- Nyári táborozások a kastélyban
- Szüreti felvonulás és bál
- Túlélő túra
- Idősek napja
- Iskolai rendezvények
- Mikulás látogatása a gyerekeknél
- Karácsonyi vásár
- Falukarácsonyi ünnepség

Lényeges változás még községünk életében, hogy az új köznevelési törvény rendelkezései szerint 2013. január 1-től az Általános Iskola fenntartója és működtetője a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KIK) lett. Az iskola zavartalan működését a KIK - Intézmény biztosítja.

Köszönjük a község lakóinak az éves bizalmat, és kérjük az idei évben is a lakosság aktív részvételét, segítségét közösségünk életében. Számos változás történt januárban és a törvényi változások igénybe veszik a folyamatos rugalmas hozzáállást és feladat ellátást, melyet továbbra is mindenki a legjobb tudása szerint igyekszik megfelelően ellátni a maga helyén.

Styevó Gábor
polgármester

Sütemény ajánlásunk: Orsikám tejespitéje

Egy egyszerű, kedves, könnyű, édes kis finomság!

Hozzávalók: 20dkg cukor, 25 dkg liszt, 10 dkg margarin, 1 liter tej, 5 tojás, 2-3 vaniliás cukor

Elkészítés: A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét külön felferjük. Minden egyéb hozzávalót egy tálban simára keverünk, majd a végén a tojáshabot is hozzá adjuk. Lassú tűzön nagyjából 60-70 percet sütjük.

A végeredmény garantált siker. ☺

Ha Önnek is van kedvenc süteménye, amit szívesen megosztana másokkal, küldje el hozzánk, hogy megírassuk itt az újságban, és kedvére süthessék az olvasók! Leadható a Nézsai Polgármesteri Hivatalban, illetve emailen a pinter.berni@gmail.com címre is elküldhető! Szeretettel várjuk receptjeiket és minden egyéb javaslatot, észrevételt, ötletet akár az újsággal kapcsolatban, akár a községet érintő egyéb lehetőségekben is!

Kulturális ajánló

Sok érdekes olvasnivalóval várja a betű szerelmeseit – és azokat, akik belefáradtak a tévéből áradó színvonaltalan, „műsor”-nak nevezett valamibe – a Könyvtár-Teleház.

Az állomány egy részét a régi könyvtárból megörökölt könyvek teszik ki. A másik rész egy folyamatosan cserélődő, megújuló, úgynevezett csereállomány, amit a salgótarjáni megyei könyvtár biztosít, összeállításakor igyekszünk figyelembe venni, miféle könyvek érdeklék a betérő olvasókat.

Népszerűen a krimik, a tudományos-fantasztikus könyvek, a fiatalok körében népszerűek a tévéből ismert mese- és ifjúsági sorozatokhoz kapcsolódó kiadványok. Természetesen sokan keresik a klasszikusokat is.

A könyvtári tagság ingyenes!

Nyitva tartás:

hétfő: 12.00 - 17.00

kedd: 8.00 - 12.00

szerda: 10.00 - 17.00

csütörtök: 10.00 - 14.00

péntek: 8.00 - 12.00

A szürke, sötét téli estékre szívmengető vidám, érdekes színházi előadásokból gyűjtöttünk egy kis válogatást olvasóink számára. Ezeken túl is számos színház kínálja szórakoztató műsorát az érdeklődőknek. Egy kis vidámságot, színt hoznak az életünkbe! Jó szívvel ajánljuk!

Madách Színház:

Négyszögletű kerek erdő, Páratlan páros, Lúdas Matyi, Jézus Krisztus szupersztár, Macskák, Anna Karenina, Ördöglakat, Furcsa pár, ...

Vígszínház:

Tévedések vígjátéka, A padlás, Zöld kilences, Hegedűs a háztetőn, Túl a maszat hegyen, A dzsungel könyve, Príma környék,

Pesti Magyar Színház:

My Fair Lady, Háromszögek, A kisfiú meg az oroszlánok, Rumini, Andersen avagy a mesék meséje...

Nemzeti Színház:

Úri muri, Hamlet, Csongor és Tünde, Bánk bár, Három nővér, A fősvény, Molière: Tartuffe...

Thália Színház:

A humor forrása, Ördöglakat, A pillangók szabadok, A tanú, Veled, Uram!, Abigél, Szentivánéji álom

József Attila Színház:

Indul a bakterház, A Nagymama, Balfácánt vacsorára, Holle anyó, A Rózsák háborúja....

Fővárosi Nagycirkusz:

Magyar Cirkuszcsillagok- Monte Carlo Magyar Sztárjai most a Fővárosi Nagycirkuszban
2013. január 12-től!