FELSŐNYÉK HÍRMONDÓ

KÖZÖSSÉGI LAP

2019. január. 51. szám.

„Fel kell törni a dióhéjat annak, aki meg akarja enni a belét, S ásnia kell annak, aki bírni akarja az elásott kincset.” (A könyvekről: pedagogiasubrosa.hu/idezetek)

Közösségépítés

Szerkesztők: Felsőnyék Könyvtári Információs és Közösségi Hely: Kódiás Erika, Pere Rudolfné és Felsőnyék Község Önkormányzata

Falukarácsony ünnepségünket az óvodások és az általános iskola hittanos tanulói által elmondott kedves versek és énekek tették meghitté az Önkormányzat feldíszített kertjében. Ezután a már hagyománnyá vált adventi vásáron látták vendégül a jelenlévőket a Kézimunka szakkör tagjai, majd a helyiek kézműves termékeinek kínálatából vásárolhattak a jelenlévők. További képek a Közösségi Oldalon!

Az idei évben is cipős doboz adományt kaptak a felsőnyéki óvodások és iskolások a baptista szeretet szolgálat és a helyi nemzetiségi önkormányzat jóvoltából.

Felsőnyék Önkormányzata immáron 4. éve ajándékozta meg községünk lakóit Karácsony alkalmából.

Ezen kívül 39 óvodás és 68 iskolás gyermeket ajándékoztak meg élelmiszer csomaggal!

A karácsonyi eseményekről további képek megtalálhatóak a facebook Felsőnyék Kulturális Közösségi és Könyvtári Információs Oldalán és a facebook Felsőnyék Értékei híreinél.

Könyvtári hírek:

> Értesítjük a kedves könyvtár látogatókat, hogy a **lejárt kölcsönzési határidejű könyveket** még **január 31-ig térítés mentesen visszahozhatják!**

Emlékeztetőül: A kölcsönzés szabályai a határidők vonatkozásában:

- **Kölcsönzési határidő: 4 hét.**
- Hosszabbítási lehetőség: 1 alkalommal 4 hét.
- **Ha az olvasó a kölcsönzés határidejét nem tartja be, napi 5 Forint késedelmi díjat köteles fizetni!**
- **Az elveszett vagy megrongált könyvtári dokumentumok árát az olvasó köteles megtéríteni a mindenkori becsült forgalmi értékén.**

> Szeretettel várjuk a lakosságot régi kedvencek és újak kölcsönzésére. Tekintsétek meg januárban érkezett legújabb könyveinket is!

> 2019-ben továbbra is az alábbi **folyóiratainkat** olvashatják az érdeklődők:

FELNŐTTEKNEK:

- **Nyitott Szemmel magazin** (Témakörök: Világjáró, Kultúra, Életmód, Biblia, Család, Létkérdések, „A legjobb védekezés a gondolkodás…"). Megjelenik minden harmadik hónap 15-én.

- **SZÍN Közösségi Művelődés** _Az NMI Művelődési Intézet folyóirata_Országos Közművelődési folyóirat. (Népfőiskolák, Falusi értékek, Tárgyalkotás - Kézművesek, Üzenő…) Megjelenik kéthavonta.

- **PRAKTIKA**_AZ ELSŐ MAGYAR DIY MAGAZIN (Kreatív ötletek tárháza mindazoknak, akik szeretnek alkotni.) Megjelenik havonta.

- MAGYAR KRÓNIKA (Hagyomány, Országépítés, Közügyeink, Gazdaság, Hazai tükör, Tudomány, Kultúra, Magyar múlt, Életünk, Portré) Megjelenik havonta.

GYEREKEKNEK:

- **BUCI MACI** (Mese, Labirintus, Rajzoló, Betűk, Számok, Barkácsolás, Színező, stb.) Megjelenik havonta.

- **CSODACERUZA**_IRODALMI ÉS MŰVÉSZETI FOLYÓIRAT GYEREKEKNEK. Megjelenik két havonta.

Szeretettel várjuk továbbra is a családokat, fiatalokat és időseket kölcsönözni, olvasni, társasozni, internetezni!

PROGRAMOK:

Történelmet formáló bibliai életutak címmel előadássorozat kezdődik a Könyvtárban

Ószövetségi személyekről

Az előadások csütörtöki napokon lesznek 18 órakor

A vetítéssel egybekötött előadássorozaton ószövetségi életrajzokat ismerhetnek meg a hallgatók. Olyan személyekről lesz szó, akiken keresztül formálódott az emberiség története. Keresztény kultúránk gyökerei értelmezhetetlenek e nagy bibliai alakok ismerete nélkül.

> **Január 24**. Ádám és Éva miatt szenvedünk? Hogyan jutottak reménységre ősszüleink?
> **Január 31.** Mit tanulhatunk Nóétól, az özönvíz túlélőjétől?
> **Február 14.** Ábrahám a „népek atyja”? Milyen rendkívüli tapasztalatok tették a „hit példaképévé”?
> **Február 21.** Hogyan lett Jákóbból Izráel? Egy céljait minden eszközzel megvalósítani akaró ember története.
> **Február 28.** Egy pásztorfiú életútja a miniszterelnökségig. Hogyan formálódott József alkalmassá a vezetésre?

Előadó: Ottóné Bartalos Zsuzsanna
A Bibliaiskolák Közössége Egyesület előadója

Szeretettel várjuk az előző évi sorozatok hallgatóit és az újabb érdeklődőket örömmel fogadjuk!

TERMÉK BEMUTATÓ

2019. 01. 24 - én csütörtökön 16:15 órakor
Felsőnyéken a Művelődési Házban
Mi is megismerkedhetünk az egyre népszerűbb FARMASI TERMÉKCSALÁDDAL Gyöngyi Angyal Attiláné közreműködésével:

A bemutatón ingyenesen kipróbálhatjátok a sminkeléshez, testápoláshoz és baba ápoláshoz szükséges termékeket, valamint a háztartásban naponta használt tisztítószereket is megismerhetjük! (Konyhai tisztító, mosószer, öblítő, stb.)

Mindenki otthonából kényelmesen és Kedvezményesen vásárolhat!

A résztvevők meglepetés ajándék sorsoláson vesznek részt!

Szeretettel várunk Mindenkit!

Díszletes, jelmezes, zenés mese előadás
Óvodások és kisiskolások részére
2019. 02. 07-én 9:00 órakor
Helyszín: Ebédlő
Ár: 500,- Ft/fő

Januártól új orvosi rendelési idő lesz :
Kedd 9-11 óráig
Csütörtök 14-16 óráig (változatlan)
Így a receptírásra , beutaló , útiköltség kiadásra, időpontkérésre az alábbi időpontokban lesz mód:
Hétfő: 8:20-12:20
Kedd:12:00-15:00
Szerda:8:20-12:20
Csütörtök: 8:20-12:20
Péntek:8:20-12:20

TANÁCSOK:

A nátha és az influenza hatékony megelőzése.

Főként ősszel és télen szenvednek sokan a vírusfertőzés következtében kialakuló nátha, azaz a megfázás tüneteitől. Nem létezik olyan módszer, amivel a megfázás teljes bizonyossággal megelőzhető lenne, ám mégis tehetünk a kockázat csökkentése érdekében. Az influenza ellen van védőoltás, amelynek beadatása az influenza elleni védekezés leghatékonyabb módja.
Noha a neve mást sugall, a megfázást valójában nem a hideg okozza. Fertőző betegségről van szó, amelyet bizonyos vírusok okoznak a szervezetbe jutva, ha ott az immunrendszer nem győzi le őket. Mindazonáltal a nedves és hideg időjárás erős megterhelést jelent az immunrendszer számára, így ebben az időszakban a szervezet fogékonyabb a vírusfertőzésekre, így a náthára és influenzára.

Védekezzünk a megfertőződés ellen!
A legjobb az lenne, ha nem kerülnénk kapcsolatba a náthát, megfázást vagy influenzát okozó vírusokkal, ám ez a gyakorlatban kivitelezhetetlen. A közlekedési eszközökön, kávézókban, bevásárlóközpontokban, munkahelyen, iskolákban, óvodákban, bölcsődékben, tehát ahol sok ember megfordul, zárt terekben nagyobb a kockázata a vírusokkal való megfertőződésnek. A kórokozók köhögés, tüsszentés útján kerülnek a levegőbe és terjednek emberről emberre. Emellett a tárgyak felületén is képesek megtapadni és azok megérintésével a kézre, a szájba, orrba bekerülni. Könnyen megfertőződhet a kilincseknek, a közlekedési eszközök kapaszkodóinak érintésével, de úgy is, ha kezet ráz valakivel. Akinek erős az immunrendszere, az is elkaphatja másoktól a náthát vagy az influenzát.
Ezért fontos szerepe van a higiéniának, mindenekelőtt a kézmosásnak, amelyre ezen betegségek megelőzése érdekében ősszel és télen különösen nagy hangsúlyt kell fektetni. A higiéniás szabályok betartása egyéb kórokozók veszélye miatt is természetesen egész évben fontos, ám a nátha és influenzavírusok fő szezonja a hidegebb hónapokra tehető (októbertől áprilisig), mivel a hűvös, nyirkos, párás környezet jelenti a legkedvezőbb feltételeket ezen kórokozók szaporodásához. A megfertőződés azonban az év bármely szakában bekövetkezhet. Ha olyan személlyel érintkezett, aki fertőzött, vagy bármilyen formában kapcsolatba kerülhetett a kórokozókkal, például tömegközlekedési eszközön utazott, minél gyakrabban mosson kezet vízzel és szappannal! A rendszeres és alapos szappanos kézmosás - beleértve minden hazaérkezéskor, étkezések előtt és mosdóhasználat után - elengedhetetlen!
Ugyanez vonatkozik a gyerekekre is, akiknek már egészen kicsi korban tanítsuk meg a helyes kézmosás technikáját és szabályait! A higiéniás intézkedések ellenére is nap mint nap kapcsolatba kerülünk baktériumokkal és vírusokkal, amelyekkel szemben erős immunrendszer nélkül szervezetünk védtelen lenne. Vannak kórokozók, amelyekkel szemben a legerősebb immunrendszer sem jelent védelmet, ám a legtöbbjükkel szemben képes felvenni a harcot.

Influenza elleni védőoltás
Az influenzát az influenzavírus okozza. Az influenza elkerülése érdekében ajánlott lehetőleg októberben vagy novemberben beadatni a védőoltást influenza ellen, azonban még a járvány idején sem késett el teljesen, de számolni kell azzal, hogy a védettség kialakulásához szükség van 2-3 hétre. Elsősorban a 60 év fölöttieknek és a krónikus betegségekben szenvedőknek ajánlott a védőoltás. Mivel az influenza szövődménye bakteriális tüdőgyulladás is lehet, a tüdőgyulladást okozó pneumococcus baktérium elleni vakcina beadatása is megfontolandó!

A náthát többféle légúti vírus okozza, ez ellen védőoltás nincs. Az influenza elleni védőoltás a megfázás ellen tehát nem nyújt védelmet. Több mint 200 különböző vírustípus van, amely megfázást képes okozni, ezért nem tudnak ellene védőoltást kifejleszteni.

Joóné Tóth Judit
asszisztens

A MOZGÁS FONTOS MINDEN ÉVSZAKBAN:

Kínai egészségmegőrző torna az Orvosi rendelő váró termében

2019. 01. 23-tól minden szerdán 13:30-tól – 14:00-ig

Joóné Tóth Judit közreműködésével lesz az idén is.

Szeretettel várunk mindenkit!

Az idős korosztály részére különösen ajánlott mozgásformák a test felfrissítésére, egészségére!

KÖNYVAJÁNLÓ: További információk a facebbok Felsőnyék Kulturális Közösségi és Könyvtári Információs oldalán találhatóak!

Könyvtárunkban sok féle régi és új receptes könyvből, régi és új ízekről, főzési ötletekről és egészségünket támogató javaslatokról olvashattok, választhattok.

Az idén érkezett fenti témához kapcsolódó könyvajánlatunk:

- **Mautner Zsófi: Egy év a konyhámban** _ Ezernyi öröm, száz életre szóló recept „Zsófi közel tizenöt éve foglalkozik hivatásszerűen gasztronómiával. Ezzel a könyvvel azokhoz szól, akik hozzá hasonlóan ezernyi örömöt és szépséget lelnek a főzésben, akiket boldoggá tesz, ha szeretteiket házi koszttal kényeztethetik, és akik hisznek abban, hogy egy tányér szívvel-lélekkel elkészítet étel gyakran többet ér, mint ezer szó.”

- **Gabriele Bickel: A gyógyító kert** _ Kertkialakítás, növénygyűjtés, jó közérzet több mint 50 recepttel „Éljünk egészségesen a saját kertünkben termett zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények segítségével! Használjuk ki kertünk gyógyító hatásait. Gabriele Bickel megmutatja nekünk, mely növények szolgálják az egészségünket, melyekkel gyógyíthatjuk panaszainkat, és hogyan gondozzuk őket a kertben. (A növények termesztése: A gyógyító kert kialakítása, beültetése és gondozása, 50 recept a nyerskoszttól a gyógyteákon és borogatásokon át a levesekig. A legfontosabb zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények: összetevők, hatóanyagok, jó tanácsok a termesztéshez és a konyhában való felhasználáshoz.

RECEPT ÖTLET egészségesen:

Dankóné R. Magdolna: A főzés gyerekjáték! - című receptkönyvből:

Amerikai palacsinta:

A palacsinta sokunk kedvence. Ez a kisebb, ám „ducibb” változat nem annyira elterjedt, ezért mindenkit arra bátorítunk, próbálja ki ezt is.

Legyen a kezed ügyében:

- 1 bögre (1 bögre = 2,5 dl) tönköly fehérliszt
- ¼ bögre teljes kiőrlésű tönkölyliszt
- 3 evőkanál darált dió
- 1,5 evőkanál foszfátmentes sütőpor
- 1 citrom leve
- 1 bögre vaníliás szójatej vagy más növényi tej
- 4 evőkanál napraforgóolaj

Így készítsd el:

Keverd össze a száraz alapanyagokat, majd ehhez add hozzá a szójatejet, a citromlevet és az olajat. Jó alaposan keverd össze, majd egy kerámiaserpenyőt forrósíts fel, és kanalazz bele ebből a masszából fél evőkanálnyit. Várd meg, amíg kicsit szétfolyik. 3-5 perc múlva egy falapáttal fordítsd meg, és a másik oldalát is süsd aranybarnára.

? Tudod-e?

A tönkölyliszt sokkal egészségesebb, mint a hagyományos finomliszt. Fehérjetartalma is magasabb, mint a hagyományos búzából készített liszté, emelett tele van B-vitaminokkal, melyek többe között az idegrendszerünk működéséért felelős vitaminok.

Egészségünk titkai:

„A jóból is megárt a sok”- szokták mondani. Hát még a rosszból! Kerüld, ami káros és egészségtelen, de az egészséges ételek fogyasztását se vidd túlzásba! Még az egészséges ételeket fogyasztók is elhízhatnak, ha mértéktelenek.

Tej és liszt érzékenyek számára is ajánlott receptek!

A 85 finom egyszerű és egészséges receptből havonta megosztunk „Egészség Sarok” rovatunkban egyet.

CSOMAGOLÓ MUNKALEHETŐSÉG
INGYENES SZERZŐDÉSES JÁRATOK

Amit kínálunk

egyszerű feladatok, ülő-álló munkaállomások
3 műszak, heti 5 munkanap, 8 órás műszakok
Alapbér – **191.400 Ft/hó-tól**
Műszakpótlékok
du. 15%, éjszaka 50%, Hétvégén +50%
Cafeteria 310.000 Ft/év
Termékjuttatás, és vásárlási kedvezmény

Elvárás

8 általános iskolai végzettség
Női és férfi munkavállalók jelentkezését egyaránt várjuk!

A következő tájékoztató, és regisztráció helye és időpontja:
Ifjúsági Ház (Önkormányzat melletti sószoba)
Felsőnyék, Kossuth u.
2019. január 22. (kedd) **11 óra**

DOLOGIDŐ

06 20/406-6989 • oneletrajz@dologido.hu

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK:

Tisztelt felsőnyéki lakosok!

Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a téli rezsicsökkentés végrehajtását követően szükségessé váló további intézkedésekről szóló 1364/2018. (VII. 27.) Korm. határozat alapján Felsőnyék Községi Önkormányzat Képviselő-testülete 2019. januári rendkívüli ülésén döntött arról, hogy a téli rezsicsökkentésben korábban nem részesült, a vezetékes gáz- vagy távfűtéstől eltérő fűtőanyagot felhasználó háztartások hogyan részesüljenek Felsőnyéken az egyszeri természetbeni támogatásban.

A Belügyminisztérium támogatói okirata alapján a támogatás nem használható fel a tüzelőanyag jogosulthoz történő szállítási költségeinek fedezetére, annak biztosítása a támogatásban részesült háztartást terheli. A támogatás annak a 212 darab háztartásnak jár, akik előzetesen 2018. október 15-ig jelezték igényüket.

A jogosultak az utalványokat kizárólag személyesen vehetik át 2019. január 21. napjától a Magyarkeszi Közös Önkormányzati Hivatal Felsőnyéki Kirendeltségén (Felsőnyék, Kossuth u. 57.).

Ezt követően a téli rezsicsökkentésként adandó 12000,- Ft értékű tűzifa, utalvány ellenében szerezhető be Ravasz Tamás egyéni vállalkozónál (Felsőnyék, Marx krt. 10.).