

FELSŐNYÉK HÍRMONDÓ



2019. február.
52. szám.

“Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban.”

(Mahatma Gandhi)

Közösségépítés

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



FARSANGI BATYÚS BÁL

2019. FEBRUÁR 23-ÁN, 20 ÓRÁTÓL

Felsőnyéken a Művelődési Házban

Zene: Alfa zenekar

*A jelmezben
érkezőket
szórunk!*

**Zártkörű rendezvény, belépőjegy
vásárlás csak elővételben!
Belépőjegy: 1500Ft**

Jegyvásárlás és asztalfoglalás

2019. február 15-ig:

- Egyedné Ilinél /CBA-ban/
- Kódiás Erikánál /Könyvtárban/



A Mátyás király emlékéhez kapcsolódva a LÉGHAJÓ SZÍNHÁZ bemutatta
Mátyás király és a furfangos lány című meséjét.

A vidám, díszletes, jelmezes, zenés előadáson most az iskola alsó osztályos tanulói vettek részt, melyet nagy érdeklődéssel figyeltek és valamennyien aktívan kapcsolódtak az interaktív meséhez.

A lehetőséget a szülői szervezet támogatta.



Mátyás király erőskezű,
jelentős uralkodóként vonult be a történelembe. Megerősítette
Magyarországot, felismerte, hogy csak így lehet megállítani az oszmán birodalom terjeszkedését.
Nemcsak a történetírás, hanem mondáink és népmeséink is őrzik alakját.

Kedves Diákok! Fenti témában szervezünk részletekre a tavasszal néhány „könyvtári búvárkodási programot”, melyekről részletek a márciusi Hírmondóban lesznek.

A januárban szervezett **FARMASI TERMÉK BEMUTATÓN** a részt vevők megismerkedtek a magas minőségű, gyógynövényes, természetes összetevőkből készült termékekkel, melyeket katalógusból és online forgalmaz.

A FARMASI csak egészségre ártalmatlan, gyógyszerészi tisztaságú hatóanyagok és biogazdálkodásból származó alapanyagok felhasználásával készült arc, test és hajápolási, valamint baba ápoló kozmetikai termékeket gyárt. Termékei a modern natúrkozmetikát képviselik. Készítményeikben nem találhatóak bőregyensúlyt károsító összetevők, egyedülálló összetételeik természetes hatóanyagok.

A FARMASI otthon használatos tisztítószereinek gyártásánál is ugyan az a jellemző, mint a többi Farmasi termékre: csak egészségre ártalmatlan tisztító termékeket gyárt.

Könyvtárunkban megtalálható a katalógus. Akik részt vettünk az előadáson, mi már használjuk a termékeket. Ajánlani tudjuk a helyi lakosság részére is, hiszen nagyon fontos, hogy nem tartalmaznak antiallergéneket, jó minőségűek és megfizethető az áruk.



Könyvtári hírek:



Történelmet formáló bibliai életutak címmel előadássorozat folytatódik továbbra is a Könyvtárban csütörtöki napokon 18:00 órákor

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 várunk mindenkit!



Kedves Vendégeim!

A faháztól elköltöztem, szép új helyen várok mindenkit sok szeretettel az Önkormányzat mellett (régai tűzoltó szertár helyén).

A telefonszámom változatlan: 06-30-502-64-53

Keserű Flóra
Női, férfi, gyerek fodrász

2019-ben is:



Szeretettel várom a nagy középsős és nagy csoportos ovisokat játékos angol foglalkozásaimra, ahol könnyedén – játszva ismerkedünk meg az angol nyelv alapjaival.

Mi vár Rád?

- ♥ Angol dalok, mondókák
- ♥ Tánc – mozgás
- ♥ és sok-sok játék

Bővebb információ és jelentkezés:

Kall Erika

Tel.: 0620/382-58-66

Kedves Felsőnyékiek!

VÁLTOZÁS! Vissza áll a régi rendelési idő!
Februártól az orvosi rendelés ideje:

HÉTFŐ: 14– 16 óráig
CSÜTÖRTÖK: 14– 16 óráig



Mostanában sokat találkozom azzal a félreértéssel, hogy a Felsőnyékiek Siófokra mennek az ügyeletre.

Az egészségügyben az intézményeknek területi ellátási kötelezettsége van, amitől ugyan el lehet térni, de mindig az adott intézmény szabja meg az ellátás szabályait.

A területi ellátás szabályozásáról az ANTSZ honlapján lehet tájékozódni: <http://appserver.antsz.hu/jtek/ellatas>
Felsőnyék területileg ügyeleti szinten és egyéb szakellátási formákban Tolna megyéhez tartozik, így az ügyeleti ellátás Tamásiban, a szakorvosi ellátás Tamásiban, Dombóváron és Szekszárdon történik.

A mentő azért viszi a beteget Siófokra, mert a sürgősségi ellátáshoz a Siófoki kórház van legközelebb, a beteg itt kapja meg leggyorsabban a kezelést.

A háziorvosi ügyelet fő feladata az alapszintű sürgősségi ellátás. Ez azt jelenti, hogy elsősorban azoknak a háziorvosi teendőknek a rendelési időn kívüli ellátására szerveződött, amelyek a következő rendelési időig nem halaszthatók, azaz elsősorban a frissen kialakult betegségek, vagy a már meglévő betegség állapot-rosszabbodása esetén kell az ügyelethez fordulni, amikor azonnali beavatkozás nélkül fennáll a tartós vagy a maradandó egészségkárosodás veszélye. Régebb óta fennálló betegségek, egyszerű panaszok, halasztható esetekben lehetőség szerint a rendes rendelési időt vegyék igénybe, hiszen ügyeleti időben lényegesen nehezebben elérhető és kisebb számú a rendelkezésre álló diagnosztikus és terápiás lehetőségeink száma. Rendszeresen szedett gyógyszerek felírására az ügyelten nincs lehetőség, ügyeleti időben csak újonnan szükségessé vált vagy életmentő gyógyszereket tudnak felírni.

Joóné Tóth Judit, asszisztens

Tepsiben sült zöldségtál

RECEPT ÖTLET egészségesen:

Legyen a kezed ügyében:

- 3 közepes sárgarépa
- 1 piros húsú kaliforniai paprika
- 1 sárga húsú kaliforniai paprika
- 1 fej lila hagyma
- 15 dkg zöldborsó
- 2 ek. hidegen sajtolt napraforgó- vagy olívaolaj
- 1 dl víz
- 2 tk. kakukkfű
- 2 tk. rozsmaring
- 1-2 tk. borsikafű
- 2 tk. só
- 1 csokor friss petrezselyem

Így készítsd el:

Hámozd meg a sárgarépát, majd vágd vékony karikákra. A paprikákat kockára szeld, a lila hagymát karikázd fel. Önts egy tepsibe olívaolajat, helyezd rá az előkészített zöldségeket, a borsót. Sózd meg, ízesítsd a fűszerekkel. Locsold meg kb. 1 dl vízzel. 160 °C-on, 30 perc alatt süsd puhára (félidőben egy lapáttal forgasd meg). A felaprított petrezselymet a legvégén add csak hozzá. Amennyiben szükséges, még sózhatod, illetve igény szerint megszórhatod más, a család által kedvelt fűszerekkel is.



Tudod-e?

A növényi olajok vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok, ellentétben az állati zsírokkal, amelyek szervezetünk számára káros anyagokat tartalmaznak. A hidegen sajtolt növényi olajok rendszeres fogyasztásával hosszabb és egészségesebb életünk lehet.

Egészségünk titkai

Étkezés közben nem jó vizet inni, mert felhígítja az emésztőnedveket. Így sokkal tovább várakozik a gyomrodban az étel. Pufinak érzed tőle magad, elálmosodsz, sokkal nehezebben tudsz majd bármire figyelni. Azonban evés előtt fél órával bőségesen igyál! Étkezés után is fél órát várj, míg újra iszol. Ha ezt megszokod, nem leszel hasfájós!

