FELSŐNYÉK HÍRMONDÓ

KÖZÖSSÉGI LAP

2015. július 9. szám

„Hogyha felettébb szomorú vagy és azt gondolod, hogy senki nem tudna megvigasztalni, menj és tégy jót a szükségben lévővel, mindjárt megkönnyebbülsz!” /Feketéné Bokor Katalin: Hit, remény, szeretet c. könyvéből/

Közösségépítés

Szerkesztők: NMI helyi közösségi munkatársai /Pere Rudolfné, Kali Erika, Vavra Ágnes/
Felsőnyék Község Önkormányzata

Az ifjúság hasznos szabadidő eltöltésére nyári programok:

Hétfő: **17:00 – 19:00** **Ifi klub:** **Ifjúsági Házban**
Sportkörök működtetése, szórakozás: sakk, póker, stb.
A Multikon Ifi Klub közreműködésével.

Kedd: **14:00 – 16:00** **Süti-suli:** **Művelődési Házban**
Sütemény-sütés fortélyainak megtanulása gyakorlatban.
Az elkészített süteményekről receptfüzetet készítünk.
Hozzájárulási költség: 200,- Ft/fő/alkalom.

Szerda: **14:00 – 16:00** **Kézműves szakkör:** **Könyvtárban**
Különböző kézműves dísztárgyak készítése.
Hozzájárulási költség: 200,- Ft/fő/alkalom

Csütörtök: **17:00 – 19:00** **Ifi klub:** **Ifjúsági házban**
Filmnézés a Multikon Ifi Klub közreműködésével.

Péntek: **13:00 – 16:00** **Rajz szakkör:** **Könyvtárban**
Bajer István szaktanár vezetésével.
Az elkészült rajzok kiállításra kerülnek.
Hozzájárulási költség: 200,- Ft/fő/alkalom.

Könyvtári nyitva tartás: Hétfő – Péntek: 14:30 – 16:00

A Nyugdíjas klub helyszíne és időpontja megváltozik:

Minden hónap harmadik keddjén:
16:00 órától - 18:00 óráig *lesz az Ifjúsági Házban* Önkormányzat mellett, mert a só-szoba melletti helyiség alkalmasabb az idősek találkozójához, ***mivel itt nem kell lépcsőzni***! Ez alkalommal lehet használni a só-szobát is.
Tehát július 21-én szeretettel várjuk a nyugdíjas korosztályt az új helyre!

A **Baba-mama klub**ot továbbra is minden hónap második keddjén tartjuk **délelőtt 10 órától** a Könyvtár helyiségében, /**július 14-én**/ mivel ott megfelelő játékok állnak a picik rendelkezésére.
Lehetőség van a picikkel együtt a só- szoba használatára is.
Védőnőnk „Nyaralás kis gyermekkel” – aktuális témában tart előadást az anyukáknak.
Szeretettel várunk mindenkit!

Szauna nyitva tartása:

Árak:

Hétfő: 10:00 – 12:00 **Csütörtök: 17:00 – 19:00** **1000 Ft/1 fő/2 óra**

A szauna kellő hőmérsékletre való felfűtése 3 órát vesz igénybe **1800 Ft/2 fő/2 óra**

ezért igényüket legyenek szívesek 2 nappal előtte telefonon jelezni: **2400 Ft/3 fő/2 óra**

Kali Erikánál: 06-30-884-2946, vagy: Vavra Ágnesnél: 06-30-620-1458. **3000 Ft/4 fő/2 óra**

A szaunához és a só-szobához külön férfi- női öltöző, zuhanyzó biztosított mellékhelyiségekkel.

„A szauna rendszeres használata rendkívül jól edzi a szervezetünket, használatával erősödik az immunrendszerünk.

Akik elsőnek próbálják ki a szaunát, legyen óvatosabbak.

Mivel 80-90 fok felettire is felmelegednek a szaunák, ezért aki még nem próbálta, érdemes követnie a fokozatosság elvét. Kezdetben csak kevesebbet legyünk bent, ha több szintes padokat építettek be, akkor az alsó padokon próbáljunk elhelyezkedni, ott szokott a "leghűvösebb" lenni. Kezdetben ne vigyük túlzásba, először heti egy alkalom is elegendő! Egy szabály van: ne vigyük túlzásba, és ha Ön rosszul érzi magát, akkor érdemes megszakítani a szauna használatot!

A kezdők 5-8 percig, a haladó szaunázók 10-15 percig is bent maradhatnak. Nem érdemes tovább szaunázni, hiszen a jótékony hatását ennyi idő alatt kifejti.

A következő szakasz a lehűlés szakasza. Ha fekvő pozícióban szaunáztunk, akkor először érdemes felülni, majd 2 perc után elhagyni a szaunát. 10 percig hűsöljünk a levegőn, majd jöhet a zuhanyzás.

Kezdőknek nem ajánlott hideg víz használata, szép fokozatosan hűtsük le testünket.

Cél: szervezetünk eredeti hőmérsékletére történő fokozatos hűtése.

Visszatérés a szaunába.

Ezután ismét menjünk vissza a szaunába. Ismételve felhevülés és lehűlés ciklust.

Általában háromszor szokták ezt ismételni. Túlzott szaunázás esetén kimerültség léphet fel. Legvégül hagyjunk magunknak elég időt arra, hogy teljesen kipihenjük a többszöri felmelegedés hatásait."

A fenti információ a: http://www.szauna.net/a-szauna-hasznalata- web oldalról való.

Só-szoba nyitva tartása:

Árak:

Felnőtt: 500 Ft/fő/2 óra

Hétfő: 10:00 – 12:00 17:00 – 19:00 **6-14 éves korig: 250 Ft/fő/2 óra**

Csütörtök: 10:00 – 12:00 17:00 – 19:00 **6 éves korig: ingyenes**

A só szoba használatához is célszerű előre bejelentkezni, hogy ne kelljen várakozni.

AMIT A SÓ SZOBÁRÓL TUDNI KELL

Só-szobánkban megtalálható a himalájai só tégla és a parajdi kristály-só. 84 féle ásványi anyag található bennük. Pl.NaCl 96,6 % jód, bróm, kalcium, magnézium, szulfátok 1,4-4 %.

A nyugtató zene hallgatása során és a hátulról megvilágított himalájai só tégla kellemes, harmonikus ellazulást, pihenést biztosít, (fény és hangterápia).

A hőmérsékletet, (18-23 fok) páratartalmat kb. 60-70 %).

Az **ionizátor segítségével só-pára képződik,** ez a tüdőnkön keresztül lerakódik a légutakba, beszívódik a bőrbe, egészen a sejtekig és friss oxigénhez jut szervezetünk. Így tisztítja, méregteleníti a vért. A kristály-só által kibocsátott negatív ionok csökkenti a vér koleszterin szintjét, ezáltal csökkentik a vérnyomást. Jótékonyan hat emésztőrendszerünkre, segíti szervezetünk védekező képességét, gyulladások kialakulását, gyógyítását.

Közérzetünkre nagymértékben kihat a belélegzett levegő minősége. A levegő túl magas pozitív iontartalma, – amelyet a szmog, elektronika készülékek, kipufogó gáz, stb. okoznak, – előidézheti az immunrendszer gyengülését, – s ez által betegségek kialakulását, rossz közérzetet, fizikai, pszichés állapot gyengülését.

A kristály-só negatív ionjai segítenek egészségünk megőrzésében és hozzájárulnak, beindítják szervezetünk öngyógyító folyamatait. A kristály-só pára a pozitív töltésű részecskéket megköti, ezáltal a helyiség levegőjét tisztítja. A só természetes antihisztamin, mely tisztítja a tüdőt, hörgőket, segít a lerakódások felszakításában, a nyálkahártya regenerálásában.
A kristály-só egy elektroszmog-mentes közeget hoz létre.

Só-terápia javasolt:

- asztma
- allergia (ekcéma, akné, pikkelysömör, pollenérzékenység)
- krupp
- hörgőhurut (bronchitis)
- torokfájás
- homloküreg gyulladás
- megfázás-influenza
- szénanátha
- mandulagyulladás (tüszős mandulagyulladás)
- hiperaktivitás
- alvászavar
- stresszes állapot
- dohányzásról való leszokás.

Nem javasolt:

- tuberkulózis
- lázas állapot
- súlyos szívelégtelenség

A hátulról **átvilágított himalájai sótégla nagyon kedvezően hat az idegrendszerünkre, harmonikus hangulatba kerülünk**.
A kibocsátott fény frekvenciája megfelel a meleghang-tartomány 600-700 manométer közötti frekvenciának. Ez a frekvencia nagyban elősegíti a sejtfunkcióink helyes működését.
A himalájai sótégla színei, a világos-átlátszó, fehéres, rózsaszínen át a narancsos, vörösesbarna színekig terjed. Ezek a színek kiválóan hatnak a vegetatív idegrendszerre (színterápia).
A sószoba használatának elején érzékelhetünk torokkaparást, enyhe köhögést, ez a toroktisztítás folyamata. Ez a folyamat a lerakódott szennyeződések tisztulásával elmúlnak.
Már az allergiás időszak előtt célszerű a só-szoba használata eleinte naponta, majd hetente, majd havonta.
Súlyos asztmás, allergiás betegeknél a só-terápiát kúraszerűen, akár 14-20 napon keresztül érdemes használni.
A só-szoba használata kiegészítheti, csökkentheti a gyógyszeres kezelések időtartamát, illetve betegségek megelőzésére, IMMUNERŐSÍTÉSRE kiválóan alkalmas.
A só-szoba gyógyhatásáról a fenti információ a: www.budaisoszoba.hu web oldalról való.

Július 15-én szerdán 18:00 órakor lesz a 3. előadás:
SZERVEZETÜNK ÖREGEDÉSE
Mivel tudjuk késleltetni a folyamatot?

A sorozat eddigi előadásai is igen hasznosak voltak.
A vetítéssel egybekötött bemutatókon sokféle új információt kaphattunk. Különböző finomságokat kóstoltunk.
Információt kaptunk, hogy a betegségeket miként előzhetjük meg a helyes táplálkozással és életvitellel.
A 3. előadást különösen az idősebbeknek, azután mindenkinek ajánljuk, hiszen a fiatalság nemcsak a szépségről hanem fizikai erőnlétünk megőrzéséről szól!

Előadó: Egerváriné Árvai Márta, fitoteraputa természetgyógyász

Az Egészséges életmód klub ajánlata, segítsége a lakosság részére.

Különösen azok részére, akiknek nincs internet otthon a bővebb tájékozódásra.
A klub célja, hogy községünkben is támogassuk az időseket és az ifjúságot is a mindennapi életmódjuk egészséges alakításában, hogy minél kevesebb gyógyszert kelljen használni.
A helyes életmóddal és táplálkozással védjük egészségünket!

Mindegy mit eszünk? Védelem a civilizációs betegségek és bőrünk egészségének érdekében.
Információk: a www.tudomanyeseletmod.hu oldalról. /Feltöltve: 2015. február 2./

A magyar egészségügyi helyzetről egyre több riasztó hír jelenik meg: ***az elhízás, emésztőrendszeri megbetegedések, vagy a szív-és érrendszeri betegségek vagy a rák és csontritkulás*** terén is.
Hogyan tudunk védekezni a helytelen életvitel ellen?
A **bőrünk egészségét** is nagyban befolyásolja életvitelünk, vagy éppen az, hogy **milyen fehérjét fogyasztunk**!
A **színanyagok védelméről, az egészséges fehérjeforrásokról** és az **életmódbeli tényezőkről** olvashat cikkünkben!

Lesújtó hazai helyzet

Az elhízással foglalkozó legfrissebb jelentés szerint az Európai unióban a magyarok a legkövérebbek, hiszen a **lakosság közel 30%-a elhízott**. Az okok között keresendő természetesen a sok szénhidrát- és zsírfogyasztás, valamint a kevés zöldség és gyümölcsfogyasztás, ezeken túl meglepő módon a túlzott alkohol fogyasztás is szerepet játszik. Az ***elhízás*** nagy terhet ró a szívünkre is.

Méregtelenítés, béltisztítás speciális élelmi rostokkal!

Idősebb korban gyakran megjelenik a **2-es típusú cukorbetegség**, melynek fő oka a sejtek inzulinnal szembeni fokozott ellenállása, rezisztenciája. Az inzulinrezisztencia csökkenthető, ha rendszeresen mozgunk, mivel a vércukorszint normalizálódik, a cukoranyagcsere egyensúlya könnyebben beáll, a sejtek pedig hatékonyabban képesek ilyenkor felvenni az éltető szőlőcukrot.
A vércukor- és koleszterinszintünkre jótékony hatást gyakorolhat az OKOS ÉLET BIOCSICSÓKA SŰRÍTMÉNY és az OKOS ÉLET PLUSZ BIOCSICSÓKA-FINOMŐRLEMÉNY.: Rendelhető: www.okosmagos.hu **weboldalon.**

Nemcsak **szív- és érrendszerünk**, hanem az **ízületeink és csontjaink** is megérzik a hiányos táplálkozás következményeit. Keveset gondolunk azonban arra, hogy a sok szénhidrát és zsír fogyasztás mellett kevés a **szabályozó vitamin és ásványi anyag**. Ezek hiánya a bőrünkön is jelentkezik.
A probléma tehát kettős: a **bőrszövetet rossz irányban befolyásoló anyagok túlsúlyban vannak, míg a védő komponensek hiánya** jellemző.

Hogyan védjük bőrünk egészségét?

A bőr egészségéhez nélkülözhetetlen a *sok A-vitamin*, vagy annak előanyaga, a **béta-karotin** mely a sárga húsú nyersanyagokban van.
A karotinok, valamint az A-vitamin **segíti a bőr fiatalságának megőrzését**, fékezi a rugalmasságot adó kollagén lebomlását, támogatja az új kötőszövetrostok felépülését. Biztosítja a csontok, fogak egészséges növekedését, megtartását, különösen a gyermekeknél.
A **retinol** vagy A-vitamin a fény érzékeléséért felelős rodopszin (látóbíbor) képződéséhez is szükséges a szem ideghártyájában. Hiányában gyakoribbá válhatnak a fertőzések a légutakban, az urológiai szervekben, ritkábban gyomor-, bélrendszeri panaszok, étvágycsökkenés léphet fel.
A karotinoidok a bőr fiatalságának megőrzésében lehetnek segítségül, mint az OKOS MAGOS HOMOKTÖVISMAG ŐRLEMÉNY
A karotinok **védik a légutakat, csökkentik a fertőzések kialakulását**, ezen felül a szív- és érrendszeri betegségek előfordulási esélye is csökkenhet, valamint a koleszterin szint. C-vitaminnal együtt alkalmazva a karotinok a szürkehályog megelőzésében játszanak szerepet. Kiemelkedő jelentőségűek a **daganatos megbetegedések elleni harcban**, a tüdő-, gyomor-, bőr- és vastagbélrák megelőzésében, és a melanoma kialakulásának elkerülésében is. **Az OKOS MAGOS SZEM FORMULA magas likopin és zeoxantin tartalmánál fogva segíthet a szemünk egészségének megőrzésében.**
Rendelhető: www.okosmagos.hu **oldalon.**

A bőr egészségének védelmében a **B-vitamin család** is szerepet játszik. E vitaminok nagy mennyiségben vannak jelen az élesztőben, sörélesztőben. Sokan nem tudják, hogy a sörélesztő megehető nyersen is, de csak egy csipetnyi, ugyanakkor hagymával és fűszerekkel ízesítve, egy kis áztatott kenyérrel összefőzve szintén sok értékes vitamin és ásvány marad vissza, a puffadás elkerülése mellett. Ugyanakkor az élesztőt pakolásként is alkalmazhatjuk.

A védelem élharcosai

A **táplálkozás és a bőrszövet minősége közötti kapcsolat** ma már ismeretes. A „bőrvédő" étrend során érdemes háttérbe szorítani a füstölt-pácolt húskészítményeket, a magas kazein-tartalmú koncentrált tejtermékeket (különösen érlelt sajtokat), a hozzáadott fehércukrot, valamint a zsíros, olajos, vajas ételeket. Az olajban sütött illetve erősen lepirított termékek célzottan a bőrszövetnek és a tüdő hámszövetének is árthatnak.

A károsító tényezők ellensúlyozásában segítséget jelenthet a FEKETESZEDER és a FEKETERIBISZKE őrlemény. Rendelhető: www.okosmagos.hu oldalon.

A finomított fehér lisztből készült termékek, a cukrok és az állati zsírok fogyasztása során végül is a felesleg mindig a már meglévő zsírszövet mennyiségét növeli, elhízáshoz vezet.

A **növényi olajok ugyanakkor segítenek** minket az omega-3 és E-vitamin tartalmuk révén nemcsak az agyi folyamatok gyorsításában, hanem a szépülésben is.

Hozzájárulhat a bőrünk zsírosodásához és gyors öregedéséhez, ha sok káros anyagot juttatunk be, az élelmiszerek révén. A **szabadgyökök** a szervezetünkben mindig keletkeznek, akár természetes módon is, de a környezeti ártalmak, a sok mesterséges adalékanyag, a cigarettázás is súlyosbítja a helyzetet.

Magas C-vitamin és ásványianyag tartalmú, immunrendszer erősítő, csont -és szívvédő hatású az OKOS MAGOS CSIPKEBOGYÓŐRLEMÉNY. Rendelhető: www.okosmagos.hu oldalon.

A csipkebogyóban A-, B1-, B2-, P- és K-vitamin, valamint értékes színanyagok antociánok, flavonoidok, karotinoidok találhatók, illetve „híres" természetes C-vitamin tartalmáról is. A benne lévő növényi színanyagok a C-vitamin hatását többszörösére növelhetik (ún. szinergencia jelensége). A csipkebogyó 400 mg C-vitamint, és 100 mikrogramm **B1 vitamint**, 50 mg **kalciumot**, 10 mg **vasat** és 130 mg **foszfort** tartalmaz. E mellett magas pektintartalmú élelmiszer, amellyel, cseranyagokat, gyümölcssavakat is bejuttathatunk a szervezetünkbe.

A női csontokat megvédheti az OKOS MAGOS NŐI FORMULA, férfiak számára speciális OKOS MAGOS FÉRFI FORMULÁT fejlesztettünk. A fogyást támogathatja az OKOS MAGOS DIÉTA PLUSZ FORMULA. Rendelhető: www.okosmagos.hu oldalon.

A színes zöldségek **sok káros gyököt semlegesítő antioxidánsot tartalmaznak**, ezen felül a **sötét színű bogyós gyümölcsök illetve ezek szárítmányai, főleg az őrölt magjuk jótékony hatású.** Éppen ezért a **védő étrendi tényezők** között az újabb kutatások a **növényi színanyagok** a bioflavonoidok, polifenolok és egyéb bioaktív, „intenzív vitaminhatású anyagok" hatásai emelhetők ki. Az első hazai és külföldi kutatások a **PIROSSZŐLŐ HÉJÁNAK** és magjának anyagait vizsgálták, később azonban kiderült, hogy még ennél is értékesebbek lehetnek a FEKETESZEDER és a FEKETERIBISZKE héjában és magjában található vegyületek amelyek a hatékony antioxidánsként ismert aszkorbinsav és retinol (C- és A-vitamin) hatásait is messze túlszárnyalják!

A rákgyógyítás:lehetséges? Hogyan változtassunk?

A flavonoidok **gyulladásgátló, daganat elleni, vírus elleni, baktérium és parazita elleni és értágító hatásúak**. Antioxidáns hatásuk révén **gátolják a „rossz" koleszterin és a sejtmembránok oxidációját**, valamint csökkentik a vér alakos elemeinek, különösen a vérlemezkék összecsapzódását is az erekben.

A szív- és érrendszer védelmében segítséget jelenthet a "vörösbor hatású" OKOS MAGOS PIROSSZŐLŐHÉJ- ÉS GYÜMÖLCSHÚSÖRLEMÉNY valamint az OKOS MAGOS FEKETESZEDERHÚS- ÉS MAGŐRLEMÉNY.
Rendelhető: www.okosmagos.hu. oldalon.

De miért fontos, hogy mit eszünk?

A gyökök károsító hatása mellett a **túlzott állati fehérje fogyasztása** is nagy terhet ró az emésztőrendszerre. A méregtelenítés egyik eszköze a bőrünk is. Egyes fehérjék nem mindig bontódnak le teljesen (pl tejfehérje, stb) és a bélfalon keresztül a nagyobb molekulák felszívódnak, majd bejutnak a vérkeringésbe és bőrtüneteket is okozhatnak. A bőrgyógyászok is rájöttek erre az összefüggésre, és makacs bőrgyulladás esetén javasolják az állati fehérjék, tej tejtermékek és tejfehérje tartalmú étrend kiegészítők elkerülését. Persze a fehérjebevitel mennyiségére mindig figyelni kell, így ezekben az időszakokban is.
A **proteint pedig most se a húsokból fedezzük, hanem a növényi fehérjékből**.
Az sem mindegy tehát, hogy a fehérjék közül melyiket használjuk! Sokan azt gondolják, hogy a növényi fehérjék nem lehetnek teljes értékűek, vagyis nincsen meg bennük az összes esszenciális, azaz létfontosságú aminosav. Ezért az állati fehérjékhez, jobb esetben a tejfehérje tartalmú étrend kiegészítőkhöz fordulnak. Pedig **van jobb megoldás is!**
Fogyókúrához alkalmas az OKOS MAGOS PREBI-ROST FORMULA.
Méregtelenítéshez, koleszterincsökkentéshez kiváló az OKOS MAGOS TISZTÍTÓ FORMULA .
Rendelhető: www.okosmagos.hu oldalon.

A növényi fehérjék közül csak a szójafehérjét találták teljes értékűnek, de ez némely esetben allergénnek bizonyult. Az egyéb növényi fehérjék, mint például a sárgaborsó fehérje nem teljes értékű. Így fordultak, a kutatók a rizs fehérjéje felé. Azonban ezeket a kísérleteket sok esetben a fehér rizs fehérjéjével végezték, mely szintén nem volt meggyőző. A nagy áttörést e területen a barna rizzsel történő kísérletek hozták, ugyanis kiderült, hogy a teljes rizsszemben az aminosavak egymást kiegészítik. A barnarizs fehérjeösszetétel vizsgálatai ezt ténylegesen alátámasztották. A tudományos kutatások tehát újabban a **teljes rizsszem, azaz a barna rizs felé fordultak**, mivel kiderült: amennyiben a rizst nem „fehér”, finomított formában, hanem csíra- és korparészével együtt dolgozzák fel, ezen felül előzetesen kicsíráztatják, a fehérjeértéke ugrásszerűen megnő és az emészthetősége is optimális lesz. Így született meg az új barna rizs fehérje alapú fejlesztés, a Naturize **PRÉMIUM BARNA RIZS FEHÉRJE POR**, mely természetes technológiája révén hasznos kiegészítője, sőt állandó tagja is lehet a sportolók, vegánok, fogyni vágyók, várandósok, szoptatós anyukák, gyermekek és fiatalok étrendjének. (A márkanév feltüntetése a termékek közötti választást segíti, a hazai forgalomban kapható termékek közül, a gyártástechnológia és a beltartalmi vizsgálatok alapján ezt a terméket tartjuk a legjobbnak.) Teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, különleges aminosav-összetételüket hazai laboratóriumi vizsgálatok is igazolják.

Ha konkrét, sporttal kapcsolatos elméleti vagy gyakorlati kérdése van, forduljon bizalommal ***Bozsik Ildikó személyi trénerhez***, írja meg kérdését az info@tudomanyeseletmod.hu címre.
Információk:
honlap: www.tudomanyeseletmod.hu
www.rostdoktor.hu
www.okosmagos.hu
email: info@tudomanyeseletmod.hu (Tóth Gábor) mobil: 0620/772 2220
Tóth Gábor, Tóthné Varga Melitta
okl. élelmiszeripari-mérnök
A termékekről a fenti weboldalakon részletes információk megtekinthetőek, rendelhetőek. Akinek nincs internete otthon, a Könyvtárban van lehetősége megnézni, és rendelni.

A fenti témával kapcsolatos könyvek, receptek a Könyvtárban nyitva tartási időben rendelhetőek.
Szeretettel várjuk az időseket és a fiatalokat is az Egészséges életmód klub alkalmaira, a két hetenkénti szerdai előadásokra. Legközelebb: július 15-én 18 órakor a Könyvtárban!
Tisztelettel: Pere Rudolfné /Egészséges életmód klub ügyintéző /Tel:30-862-6408/

Családi kirándulást szervezünk:

2015. 08. 03-án hétfőn az Emese Parkba – Szigethalomra.

Jelentkezés: a Könyvtárban 2015. 07. 17-ig:
a 2000,- Ft/fő buszköltség befizetésével érvényes.

Belépődíjak: /A helyszínen kell fizetni./
Az árak az egész napi programot tartalmazzák.
Felnőtt jegy: 1600 Ft
Gyerek jegy /2-14 éves korig/: 1200 Ft
Diák jegy /diákigazolvánnyal/: 1200 Ft
Családi jegy /2 felnőtt+2 gyerek/: 4800 Ft
Nyugdíjas jegy: 1200 Ft

Pontos indulásról, részletekről a befizetéskor adunk tájékoztatást!
Mindenkit szeretettel várunk!

A nyugdíjas klub szervezésében:
Tornyiné Julika, Kardos Ágnes, Pere Rudolfné

Örömmel emlékezünk vissza a jól sikerült Családi napra

Az Általános Iskola és a Megyei Könyvtár szervezésében ingyen élvezhették a gyermekek az ügyességi játékokat, báb-színházat, arcfestést, lufi hajtogatást, és fagyit kaptak.
Az Önkormányzat ingyen ugráló várat biztosított.

2015. augusztus 4-én kedden elektromos hulladék gyűjtés lesz.
Szállítási időpont egyeztetés a CBA-ban Egyed Tiborné Ilikénél!

~~~~~~

2015. augusztus 14-én pénteken 13:00-17:00 óráig és 15-én szombaton 10:00-13:00 óráig
Ruha és játékbörze a Művelődési Ház udvarán és előterében.
Hozhat mindenki megunt, kinőtt ruhát, játékot.
Egymás között adni-venni, cserélni lehet.
~~~~~~

A következő életre szóló gondolatokat megosztjuk faluközösségünkkel:

A három öreg története – A történet, amit mindenkinek ismernie kell!

Mikor az asszony kinyitotta a háza ajtaját, hirtelen három szakállas, idős férfit pillantott meg, akik a bejárat előtt álltak.
Egyiküket sem ismerte, így szólt oda nekik:

– Nem hiszem, hogy ismerném is bármelyiküket, de azt gondolom, hogy nagyon éhesek. Kerüljenek beljebb, készítek valami ennivalót.
– A férje nincsen itthon? – kérdezte az egyik öreg.
– Nincs, el kellett mennie – mondta az asszony.
– Akkor ez azt jelenti, hogy nem mehetünk be – közölték az öregek.
Mikor este az asszony férje megérkezett, a feleség elmesélte, hogy nemrég mi történt.
– Menj és mond meg nekik, hogy itthon vagyok, és hívd meg őket vacsorára – kérte meg a férfi a feleségét.
Az asszony kilépett a házból, és nem messze meglátta a három öreget, akik egy padon ültek.
– Nem megyünk mind a hárman be egy házba – így feleltek az öregek az asszony meghívására.
– De miért? – kérdezte a nő.
– Az ő neve Pénz, az övé Siker, az enyém pedig Szeretet – mondta az egyik, hozzátéve, hogy az asszony menjen haza és beszélje meg a férjével, hogy válasszák ki azt, akit beengednek a házukba.
Az asszony hazaérve, átadta az üzenetet az urának.
– Milyen nagyszerű dolog, nem is akarok sokat gondolkozni, hívjuk meg gyorsan Pénzt. Hadd tudjuk megvenni azokat a dolgokat, amikre vágyunk.
– Miért nem hívjuk meg inkább Sikert? – kérdezte az asszony.
Kettejük beszédét csendben hallgatta az asztal mellett a lányuk is, aki így szólt:
– Nem lenne jobb, ha Szeretetet hívnánk meg, mert akkor a családunk mindig szeretetben és boldogságban élne.
– Hallgassunk a lányunkra – mondta feleségének a férfi. – Hívjuk be a Szeretetet.
A nő kiment, és megkérdezte:
– Melyiketek a Szeretet? Arra kérem őt, legyen a vendégünk.
Szeretet felállt a padról, de amint két lépést tett, a másik két öreg is követte.
– De maguk miért jönnek? Én csak a Szeretetet hívtam meg – kérdezte meglepetten az asszony.
A három öreg így felelt:
– Ha a Pénzt, vagy a Sikert hívtad volna be, kettő közülünk kint maradt volna. Azonban tudnod kell, hogy **ahová a Szeretet megy**, oda követi őt a Pénz és a Siker is – mondták.

****

Egy öreg kínainak olyan csodálatos fehér lova volt, hogy az ország leggazdagabbjai irigykedtek rá. Valahányszor sok pénzt ajánlottak fel neki a lóért cserébe, az öregember csak a fejét rázta.
- Nem, nem. Ez a ló sokkal többet jelent nekem, mint egy állat, ő inkább barát, nem adhatom el.
Egy napon a ló eltűnt. Az üres istálló előtt összegyűlt szomszédok máris ítélkeztek:

- Látod, milyen bolond vagy!? Sejthetted, hogy el fogják lopni tőled ezt a csodás állatot. Ha eladtad volna, most legalább a pénzed meglenne.
A paraszt megint a fejét rázta.
- Ne túlozzunk! Mondjuk csak azt, hogy a ló nincs az istállóban. Ez tény. Minden más csak a ti értékelésetek. Honnan lehetne tudni, hogy ez szerencse vagy szerencsétlenség? A történetnek csak a töredékét ismerjük. Ki tudja, mi fog történni?
Az emberek kinevették. Jó ideje már bolondnak tartották.
Meghálálta a szeretetet
Két hét múlva visszajött a fehér ló. Nem lopták el, csak kiszabadult, és tizenkét vadlóval együtt tért vissza szabad portyázásáról.
A falusiak újra összegyűltek:
- Igazad volt, nem szerencsétlenség történt, hanem áldás!
- Én azért ezt nem mondanám még. Elégedjünk meg annyival, hogy a ló visszajött. Honnan tudhatnánk, hogy ez szerencse-e vagy baj? Ez csak egy mondat. És vajon meg lehet-e ismerni egy könyv tartalmát egyetlen mondat elolvasása után?
A falusiak szétszéledtek, meg voltak győződve arról, hogy az öreg összevissza beszél. Kap tizenkét gyönyörű lovat, szinte ajándékba, és nem örül neki.

A paraszt fia elkezdte betörni a vadlovakat. De az egyik ledobta a hátáról és összetaposta.
A falubeliek megint összegyűltek, hogy elmondják véleményüket:
- Szegény öreg, igazad volt! Ezek a lovak nem hoztak neked szerencsét. Lám, az egyetlen fiad nyomorékká lett. Ki segít majd neked idős napjaidban? Igazán sajnálatra méltó vagy.
- Ne szaladjatok ennyire előre - válaszolta nekik a paraszt. A fiam nem tudja többé használni a lábát, ez minden. Ki tudja megmondani, mit hoz ez majd nekünk? Az élet apránként mutatkozik meg, senki nem tudja megmondani egy cserép láttán, milyen is a váza maga?
Nemsokára kitört a háború, és a falu összes fiatal emberét besorozták, kivéve az öreg nyomorék fiát.
- Nahát, öreg, megint igazad volt. A fiad ugyan nem tud járni többé, de legalább melletted marad. A mi fiaink pedig mennek a halálba.
- Kérlek benneteket - válaszolta a paraszt -, ne ítélkezzetek rögtön. A fiaitokat besorozták a hadseregbe, az enyém itthon maradt. Ennyit tudunk csupán. Isten tudja csak, hogy ez jó-e vagy rossz?.

Közösségi munkások