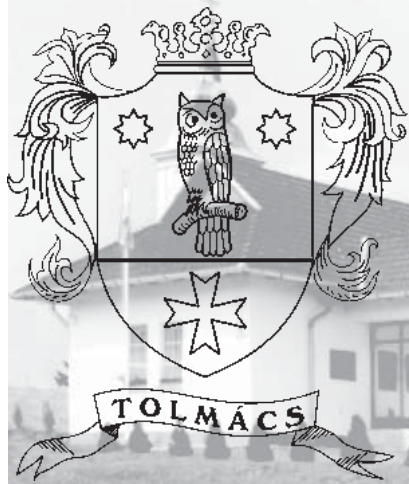




Tolmácsi KISBÍRÓ

Tolmács Községi Önkormányzat lapja

2017. augusztus

Vendégváró köszöntő

Tisztelt Tolmácsiak!

Minden településnek van jeles napja, amikor az ünnepé a főszerep. Amikor egy esztendő munkával telt, eredményeket hozó időszaka után pár napra a pihenésé, a szórakozásé a főszerep. Talán nem túlzás, hogy a karácsony meghitt családi melege mellett Tolmácson a Falunap az, amely nagyobb családunkat, a falubelieket, az elszármazottakat összehozza. Ilyenkor minden távoli sógor, koma, jóbarát és közeli hozzátartozó felkeresi az itt élő rokonságot. Az együttlét családias értékeihez szeretnénk hozzáadni programot és élményeket a teljes közösségnek.

A búcsú természetesen lelki útravalóval vétezt mindannyiunkat. Azonban az emelkedett hangulatú templomi szertartás előtt és után már évek óta sikerült tartalmas, szórakoztató napokat szervezni.

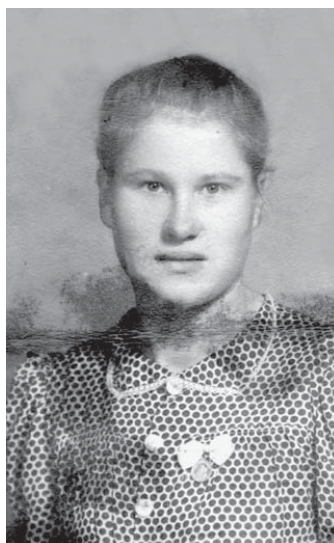
Szent Lőrinc-re – templomunk védőszentjére emlékezve – már 9. alkalommal rendezzük meg a falunapot.

Eleinte egy napot, de helyi igény alapján már esztendőnk óta teljes hétvégét kitöltő fesztivállá alakult. Szombaton az ifjúság szervez reggeltől estig tartó eseménysort, vasárnap pedig mindenki együtt szórakozhat és mulathat az árnyas fák védelmében gyönyörű parkunkban. Az előző évi tapasztalatokat felhasználva fogtunk hozzá, de ahhoz, hogy mindig valamivel többet tudjunk nyújtani az előző esztendőknél, sokak segítő közreműködése szükséges. Itt e helyen nem is tudnám felsorolni, ki mindenki vett részt a szervezésben az előkészítésében és természetesen sokan lesznek akik a lebonyolításban is segídenek. Ezennel köszömöm meg minden segítő közreműködő munkáját.

A falubelieknek és vendégeiknek pedig felhőtlen szórakozást kívánok a két napos gazdag programhoz. (Részletes műsornaptár a Kisbíró hátsó oldalán.)

**Hajnis Ferenc
polgármester**

Emlékeink



Régi tolmácsi emlékek Jakus Szilvia gyűjteményéből
Az esküvői képen Fodor Margit és Bozóki László látható.
A katona képen Fodor Sándor szerepel.

Tartalomból

- Önkormányzati információk
- Tanuszoda
- Háztartási tippek, tanácsok
- Hírek az óvoda életéről
- Kifestő gyerekeknek
- Hőségriadó
- Iskolánk életéből
- Nyugdíjas Klub hírei
- Rejtélyes lyuk
- Jótékonyági zsibvásár
- Hirdetmények, tájékoztatók, felhívások

Önkormányzati információk

Tisztelt Olvasók!

Pár mondatban szeretnék reagálni a felrebbent aggodalmakra, a bekötő úttal kapcsolatban.

Az elmúlt évben írtam a Kisbíróban arról, hogy a bekötő út felújítását a Magyar Közút pályázaton megnyerte. Sokakban felmerült, hogy ennyi idő után még semmi sem történt! Egy pályázat megnyerése után közbeszerzések kiírására kerül sor, és itt a tervezéstől, a kivitelezésig mindenre kiterjedő közbeszerzést kellett kiírni! Ezért húzódik a kivitelezés. Májusban voltam a bekötő úttal kapcsolatos egyeztetésen, ahol elhang-

zott, hogy augusztusra várható a közbeszerzések végeredménye alapján a kivitelező kiválasztása! Utána a kivitelezőn múlik, hogy mikor kezd a tolmacsi bekötőút kivitelezését. Bízom benne, hogy idén új utunk lesz!

Pár információ a beadott pályázatainkkal kapcsolatban.

Ami már biztos, hogy az iskola-óvoda energetikai pályázatát megnyertük, ami az épület külső, illetve fűdém szigetelése, fűtés korszerűsítése, korszerű nyílászáró cseréket tartalmaz.

A napokban kaptuk a hírt, hogy a Vidékfejlesztési Programban beadott kastély

pályázatunk is nyert, vagyis külső felújítást tudunk végezni, a műemléki előírások betartásával.

Egyelőre a többi pályázatról (Helyi külterületi földutak javításához gépbeszerzés, Belterületi utak javítása, Béke utca) hivatalos értesítést még nem kaptunk.

Szeretném kérni Önöket, ha valakiben bármilyen kérdés, felmerül ne a "ezt hallottam, ez azt mondta" szóbeszédre ne hallgassanak, hanem kérdezzenek bátran bár mikor, akár telefonon, e-mailben, vagy személyesen, amire tudok, válaszolok!

**Hajnis Ferenc
polgármester**

Figyelem!

Értesítjük a község lakosságát, hogy **2017. augusztus 2-án 7.00 órától 2017. augusztus 4-én 7.00 óráig a TIGÁZ-DSO KFT gázszünetet tart.** A gázszolgáltató kéri a lakosságot, hogy készüljenek fel a gázszolgáltatás szüneteltetésére, és szíveskedjenek elzárni a gázóra előtti csapot.

Észrevételeit az alábbi telefonszámon jelentheti: 06 30/971-7076

**Községi Önkormányzat
Tolmács**



Búcsúzunk



Az elmúlt hónapban kísértük utolsó útjára Havai Lászlót, községünk egykorvolt polgármesterét, és Csehek Józsefet, a képviselő-testület tagját. Emléküket megőrizzük.

Tűzgyújtási tilalom

A BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság 2017. június 20-tól visszavonásig tűzgyújtási tilalmat rendelt el az ország egész területére, így Nógrád megyére is.

Tűzgyújtási tilalom idején tilos tüzet gyújtani az erdőterületeken, valamint a fásításokban és az ezek 200 méteres körzetén belül lévő külterületi ingatlanokon. Ide értendők a felsorolt területeken található tűzrakó helyek, a vasút és közút menti fásítások, de tilos a parlag- és gazégetés is. Honlapja ki-

emelt helyén teszi közzé a hírt a katasztrófavédelem is: www.katasztrofavedelem.hu

A tűzgyújtási tilalom a közzétételtől a visszavonásig él! Soha nem szabad felügyelet nélkül hagyni az égő tüzet, a még ki nem hűlt parazsat, hamut. A klímaváltozás következtében, a korábbinál forróbb nyarakon nem a tüzek száma nőhet meg jelentősen, hanem a terjedési sebessége és intenzitása. Így esetenként jóval nehezebb őket eloltani, és jóval nagyobb területet érinthetnek, mint korábban.

Rejtélyes lyuk

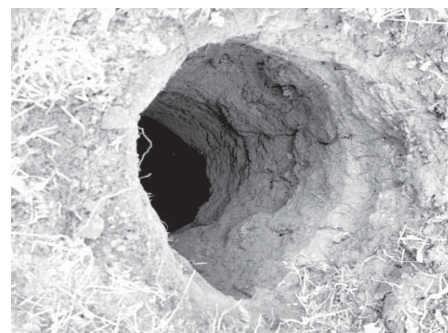
2017 áprilisában a község központi részén, a temető bejáratánál egy ott parkoló traktor alatt beszakadt a talaj és egy üreg maradt, melybe a talaj behullott. Fontosnak, jelentősnek tűnt, ezért készült erről egy geofizikai felmérés:

A tolmacsi önkormányzat megbízásából Hajnis Ferenc kereste meg az OSL Hungary Kft. szegedi szakembereit üregrendszer kutatásával kapcsolatban. A georadar elektromágneses sugárzáson alapuló, sekély földtani kutatásokra alkalmazható, roncsolás mentes geofizikai módszer, mely nagy felbontású képet alkot a felszín alatti képződmények szerkezeti felépítéséről, objektumok jelenlétéről. Az üregbe betekintve látható, hogy valamiféle (pl. boltív) tartószerkezet lehet 1,2 méter mélyen a földben.

A felmérést dr. Páll Dávid Gergely és dr. Sipos György végezték, és a következtetőket állapították meg:

- az üreg közvetlen közelében a közút irányában a georadaros mérések alapján jelentős földalatti objektumok képe nem rajzolódott ki
- a boltívek futása -a mérések alapján- a temető irányába tehető
- a közút szerkezetén túl egyéb eltemetett (pl. közművek) XX. századi objektumok is látszódtak
- a méréseket az időjárási körülmények (pl. több zivatar) befolyásolták, így a szelvények több esetben zajosak lettek.

Az idézett jelentést az önkormányzat továbbította a salgótarjáni Dornay Béla Múzeum Régészeti osztályára, ahol ezt tanulmányozzák és ennek függvényében lesznek a további lépések az üreggel kapcsolatban.



Hőségriadó

Tanácsok a lakosságnak hőség hullám idejére

1. Kerüljük a meleget! Hűtse lakását! Figyelje a szobahőmérőt! Fogyasszon folyadékot!
2. Napközben tartsa az ablakokat csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Lehetőleg éjszaka szellőztessen. Csak a szükséges mértékben használja az elektromos készülékeket (még a világítást is). Ha van légkondicionáló berendezése, ennek működtetése idején tartsa csukva az ajtót és az ablakot. Hőhullámok idején, amikor a külső hőmérséklet 35-39 °C közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 °C körüli, nem javasolt a túlzott légkondicionálás. A ventillátort csak rövid ideig lehet használni, mivel kiszárítja a szervezetet!
3. Ha a fent említettek nem valósíthatók meg, lehetőség szerint töltsön el legalább 2-3 órát légkondicionált helyen.
4. Kerülje a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjék árnyékokban a legmelegebb órákban.
5. Már most gondoljon arra, hogyan hűtheti lakását a jövőben ("hideg" festék, párologató, zöld növények).
6. Tartsa testhőmérsékletét alacsonyan, és fogyasszon sok folyadékot, előzze meg a kiszáradást! Gyakran zuhanyozzon vagy fürödjön langyos vízben. Használjon vizes borogatást, hűtse lábát langyos vízben.
7. Ha elindul otthonról, vigyen magával 1 liter vizet! Viseljen világos, természetes alapanyagú, bő ruhát. Ha a napra megy, viseljen széles karimájú kalapot és nap szemüveget.
8. Rendszeresen fogyasszon folyadékot, ne várja meg, míg szomjas lesz! Ne fogyasszon alkoholos és magas cukortartalmú és koffein tartalmú italt! Pótolja az izzadással elvesztett só! A vízivás só pótlás nélkül veszélyes lehet! Ne feledje: az alkoholos és cukros italok vizet vonnak el a szervezetből, fokozzák a szomjúságot, a koffein vízajtó hatású!
9. Ha rendszeresen szed gyógyszert, kérdezze meg kezelőorvosát, hogyan befolyásolják a gyógyszerek a folyadék szükségletet. A lázas betegek különösen oda kell figyelni! Fokozottan ügyeljünk a lázas gyermekek folyadékpótlására!
10. Ellenőrizze testhőmérsékletét! Fontos tudni, ha a testhőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, az már káros az egészségre. 39 °C felett hőség! 40 °C felett életveszélyes állapot!
11. Tárolja gyógyszereit megfelelő hőmérsékleten! Ha a szobahőmérséklet 25 fok fölé emelkedik, célszerű a gyógyszereket hűtőben tárolni akkor is, ha ez nincs ráírva a dobozra!
12. Keresse fel orvosát, ha krónikus betegségekben szenved, vagy többféle gyógyszert szed. Ha bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal forduljon orvoshoz!

**Nógrád Megyei
Kormányhivatal
Népegészségügyi Főosztály**

Tanuszoda

Június 7-én sajtótájékoztatót tartott Balla Mihály országgyűlési képviselő Balassagyarmaton.

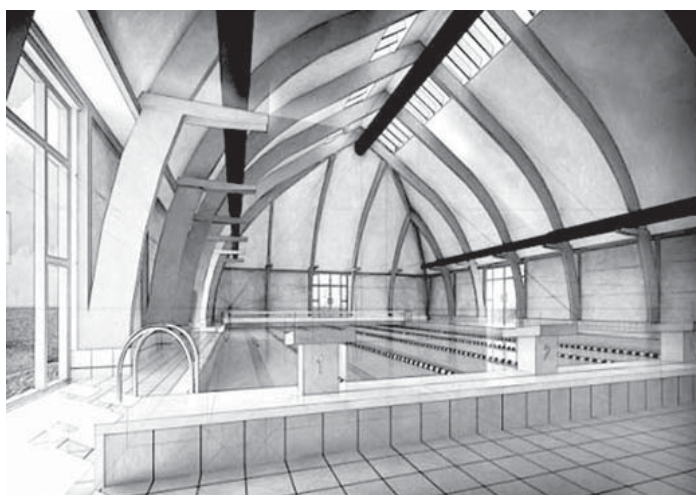
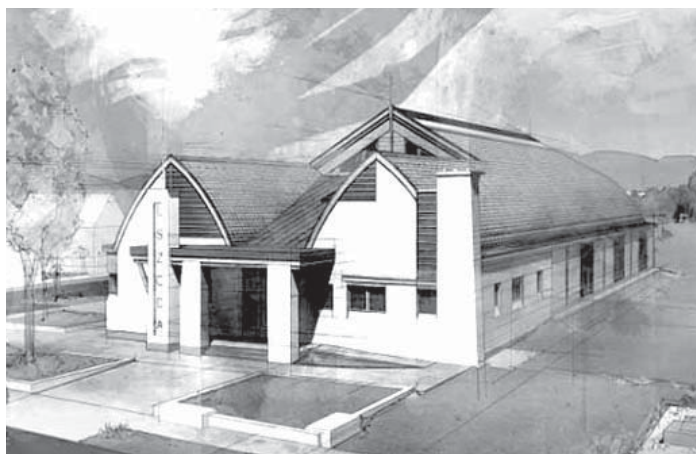
Ezen a tájékoztatón jelentette be, hogy - abban a programban, amely minden járási székhelyen tanuszoda létesítését irányozza elő -, 4 Nógrád megyei városban lesznek sportcélú fejlesztések. Közöttük Rétságon tanuszoda épül 2020-ig.

A jelenlegi információk szerint az uszoda központi beruházásként épül és a működtetését is az állam

vállalja magára.

Tekintve, hogy a létesítmény járási feladatokat lát el, így a tolmácsi óvodások, iskolások úszásktatása és rendszeres ilyen célú sportolása is korszerű körülmények között megoldódik. Alapfeladata mellett szabadidős uszodahasználatra is lehetőséget kívánnak biztosítani.

Az épület Rétság Tolmáchoz közeli részén, a volt honvédségi sportkombinát erre kijelölt részén valósul meg.



Green Druck Nyomdaipari BT.

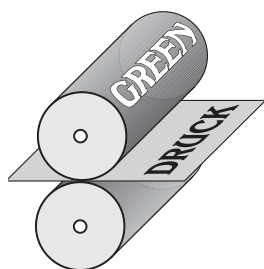
Vállaljuk: szórólapok, nyomtatványok, öntapadós címkék, kartondobozok, matricák készítését.

Egy- és többszínnyomás, stanolás, ritzelés.

Gyors, pontos, megbízható, minőségi munkavégzés, korrekt áron!

Cím: Rétság Táncsics utca 16.

Telefon: (35)351-155, 0630-960-7683



Beszámoló a Nyugdíjas Klub életéből

Köszöntöm Tagjainkat és Olvasóinkat

Ceglédre, a termálvízű fürdőbe 32 tagunkkal utaztunk márciusban.

Szép kirándulásban volt része 49 társunknak, mikor meglátogattuk Hollóházán a porcelángyárat. Megcsodáltuk a gyönyörű porcelánokat, sőt elkészítésüket is láthattuk. Mindenki vásárolhatott a gyönyörű tárgyakból pénztárcájához mérten.

Bűnmegelőzés volt a témája annak az előadásnak amit Pálinkásné Eingen Éva rendőr őrnagy tartott tagjainknak. Nagyon tanulságos előadás volt.

A megnyert üdülési pályázaton 28 fő 5 nap 4 éjszaka töltött Egerben, a Flóra Hotelban. Jó volt a szállás, ellátás, sokat sétáltunk a városban. Ellátogattunk a Szépasszony-völgybe, ahol finom borokat kóstoltunk.

Mindenki jól érezte magát.

A NYOSZ-tól ingyen jegyeket kaptunk a Ram Colosseum Élményszínházban tartott "Az egérfogó" című előadásra. 51 fő örült a jegyeknek.

A hársfavirág illatú ovikertben, szép időben, jó hangulatban szalonnát süttünk.

A képviselő testület határozatával megkaptuk az igényelt helyiséget klubunk részére. Köszönjük az önkormányzatnak és azoknak, akik segítettek, részt vettek a rendbetételi munkálatokban:

ifj. Menczelesz Miklós, id. Menczelesz Miklós, Paczek Gergely, Lenhard Iván, Mértén Zoltán, Dudás Gergely alpolgármester, Ifj. Dudás Gergely, Simkó Zoltán, Simkó Viktor, Bubori István, Menczelesz Margó, Klíberné Marika, Majerné Évi, Fodor-né Juci, Bornemissza Erika, Dávidné Juci.

Reméljük, tagjainkkal ott-honossá tudjuk tenni, és szívesen fognak jönni a klubházba.



Hírek az óvodából

A nevelési év vége felé közeledve is számos ünnep, esemény állt még a Tolmácsi Kisbagoly Óvoda gyermekei, dolgozói és a szülők előtt. Május hónap legszebb ünnepe az Anyák napja.

Anyáknap ünnepségünk 2017.05.04-én, kicsit a hagyományoktól eltérően ke-

rült megrendezésre. A magas gyereklétszámra való tekintettel, a zsúfoltság elkerülése végett két csoportra osztottuk a gyermekeket, hogy a kedves édesanyák, nagymamák, további hozzátartozók kényelmesen, szelísen fogadhasák a gyermekek köszöntését 17 és 18

órákor. A sok próba és készülődés meghozta gyümölcsét: meghatódva fogadták az édesanyák és nagymamák az ünnepi műsort és siker koronázta a szervezett bontást is.

A következő héten, 2017.05.08-án a nőtincsi Seholziget élményparkba lá-

togattunk el a csoporttal, ahol egy vidám, leginkább szabadon játszós, önfeledt mozgással teli délelőttöt tölthettek el a gyerekek: megnéztük az ott lakó állatokat, birtokba vettünk két illetve három szuper játszóteret majd a helyi kisvonattal is tettünk egy kört, amivel



külön élmény volt leszágul-dani a dombról, majd fagy-lal-tozással zárult a kirándulás. Egy óra körül, alaposan kifá-radva érkeztünk vissza az óvodába, ahol ebéd és a dél-utáni pihenés "várta" a gyer-mekeket.

2017.05.26-án, pénteken 17 órakor került megrende-zésre az évzáró és ballagás óvodánkban. Műsorunk idén picivel hosszabbra sikerült, de a finálé vidám, zenés-tán-cos dalocskája mosolyt va-rázsolts mindenkinek az arcá-ra. A ballagás keretén belül öt gyermektől vettünk bú-csút, akik az új, iskolai élet előtti izgalmaival telve kö-szöntek el a megszokott óvodai közegtől. Termé-szetesen nem maradhatott el a szerencse-lufi elengede-se és a finom torta sem. Az aktív nevelési év május 31-gyel lezárult, nyári óvodai élet kezdődött. A hagyomá-nyoknak megfelelően és egyben a gyermekeknek a sok-sok próba jutalmaként most is sort kerítettünk egy Rétságon, a KRESZ park-ban eltöltött délelőttre, amelynek keretén belül fagy-laltozhattak is a gyerekek a Flamingó cukrászdában.

2017.06.10-én került sor a negyedik játékonysági Zsibvásárra az óvoda udva-

rán. Az egyik szülő által kez-deményezett rendezvény célja, hogy a megunt, otthon feleslegessé vált holmikat ki-pakoljuk, eladjuk és a bevétel összegét az óvodások ja-vára fordítsuk. A vásár mel-lett színes programokkal, késő délutánra finom babgu-lyással várjuk az óvodánk udvarára érkező látogatókat. Idén az időjárás picit közbe-szól, mert pont a műsorkez-désre eleredt az eső, így a Községi házba vonult a vendégcsereg. A következő műsorszámokat tekinthette

meg a színpadon a közön-ség: Simon Katalin néptánc pedagógus vezetésével az óvoda néptáncosok év végi záró csokrát, Évinger Bog-lárka jógaoktató által össze-állított gyermek jóga bemu-tatót és végül a vidám, inter-aktív Ribizli Bohóc előadása szórakoztatta a helyszínre látogatókat. Mire a három műsorszám véget ért, újra kisütött a nap, így a Zsibvá-sár a megszokott mederben és helyszínen folytatódott to-vább. Az időjárás miatt né-hány program elmaradt, de a

Zöld Híd Régió autója és képviselői velünk maradtak, ezzel is tartalmasabbá téve a rendezvényt. Szerencsére gyönyörű délután varázsoló-dott a zápor után: vásáros, hangulatos, beszélgetős-eszegetős és sikeres estébe kanyarodott a délután. Vala-mivel több, mint 120.000,- Ft bevétel jött össze a Tolmácsi Kisbagoly Óvoda javára.

Köszönjük Mindenkinek a felajánlott adományokat, Sinka Renátának és Czáder Mesinek a finom babgulyást, Jakus Szilviának a gyűjtés



kitalálójának a programszervezést, az óvoda dolgozóinak a fáradozását, a Szülők támogatását és részvételét, valamint Mindenkinék, aki bármilyen téren, bármilyen

módon támogatta a rendezvényt.

A nyári zárás előtti utolsó héten pótoltuk a gyermekek számára a Zsibvásáron elmaradt lovagoltatást: Zomborka Zita, Szakál Kati és Siklós Eszter látogatott el hozzánk lóháton, hogy az óvodások kipróbálhassák a lovaglást, ami a lovak etetésével és simogatásával zárult. Köszönjük Zitáéknak a lehetőséget!

S ugyancsak a nyári zárás előtti utolsó héten egy vidám délelőttöt töltöttünk el a Csulik portán is. Trambulin, horgászájáték és sok-sok finomság várta a gyermekeket

a már megszokott módon Ági óvóéknál, ahol ismét egy kellemes a gyermekek részére szabad játékkal teli néhány órának lehettünk részesei a ragyogó természeti környezetben. Köszönjük Ági óvónak és családjának!

Az óvodánk 2017.06.26-2017.07.31-ig zárva tart. Fertőtlenítés, karbantartási munkálatok és a szabadságolás zajlik ebben az öt hétben. 2017.08.01-jén nyit ki újra az óvoda. Mindenkinék kellemes, vidám nyarat, jó pihenést kívánunk!

Szeretettel,

**Lívi óvó néni
és Zsófi óvó néni**



Iskolánk életéből

Május hónapban leendő elsőseink megízlelhették az iskolai tanórák hangulatát, egy matematika és egy magyar óra aktív részesei lehettek.

Így kevésbé lesz majd titokzatos és ijesztő az ISKOLA, sokkal nyugodtabban kezdhetik a gyermekek és persze szüleik is az első osztályt.

Még május végén részt vettem egy három napos szivacskezilabda tanfolyamon. Hasznos ismeretekkel, újszerű feladatokkal tértem

vissza munkámhoz. Ígéret szerint szivacskezilabda eszközkészlettel gazdagodhat majd iskolánk, mellyel még színesebbé tehetem a testnevelés órákat. Ősszel egy hasonló futball továbbképzésen veszek majd részt, remélhetőleg hasonló élményekkel és eszköztárral gyarapodhatunk.

Az iskolai kirándulásra június 7-én került sor. Kecskemétre utaztunk tanulóinkkal. Az út felénél szünetet tartottunk egy autós pihenőben. Odaérkezve elsőként a

Rajzfilmstúdióba mentünk, ahol bepillanthattunk a filmkészítés rejtelseibe. A gyermekek ámulattal hallgatták és nézték a vetített meséket. Még a legújabb mese egy részletébe is bepillanthattunk. Csodálkozva vizsgálták, kipróbálhatták az eszközöket is. A McDonalds-ban ebédeltünk, aminek mindenki nagyon örült. Még csúszdázásra is volt lehetőségük. Ezután a kecskeméti Planetáriumban egy összetett előadást hallgathattunk meg, amit nagy érdeklődés-

sel figyeltek tanulóink. A látvány lenyűgöző volt számukra. A lézer show közben elismerésüknek adtak hangot. Ezt a belvárosi templomainak és nevezetes épületeinek megtekintése követte. Felüdülésként megízleltük a helyi foglaltatók kínálatát. A játszótéri játékok és csúszdázások kissé elhúzódtak, ezért a tervezettől később, de kellemesen elfáradva indultunk haza. Az élményeket természetesen rajzórán le is rajzolták és a folyosó kiszúróján nézegették. Köszönet Jakus Szilviának a szervezésben nyújtott segítségért.

Az évet június 16-án tanévzáró ünnepséggel zártuk. Nagyháziné Bacsa Mónika igazgatónő, Borosné Gellai Katalin és Kaszásné Kovács Gabriella is megtisztelték bennünket jelenlétükkel. A tanulók verseket és dalokat adtak elő, amelyeket Ivanics Andrásné Éva néni és Bacskai Rita néni segítségével tanultak. Nagy lelkesedéssel köszöntötték a VAKÁCIÓT. A bizonyítványok nem minden tanuló legjobb tudását mutatták. Az iskola átlaga még így is 4,2 lett. Dícséretet a két kitűnő tanulóknak, Dudás Leventének



(1.o.) és Bálint Dorinának (2.o.). Említésre méltók még

jeles tanulóink: Bencsis Borka és Csóri Eszter 1. o.,

Majer Blanka 3. o., Gyuricza Lili 4. o.. Ők a jutalomkönyv

mellé még belépőjegyet is kaptak a Fővárosi Cirkuszba. Köszönet a két munkaközösségi tagnak, Viczián Anitának és Gyuricza Anikónak egész éves munkájukért. Ők több éven keresztül megbízhatóan segítettek az iskola eseményeinek (Szüreti, Karácsony, Farsang...) lebonyolításában.

Köszönet továbbá az Önkormányzatnak és Bubori Istvánnak a gyerekek szállításában nyújtott segítségért, valamint az iskola részére biztosított virágokért. Köszönet a Szülőknak a rendezvényeinken való részvételért és támogatásukért. Jó pihenést és kikapcsolódást kívánok mindenkinek a nyárra!

**A Tanító nének nevében
Tóth Anikó tanító néni**



IV. Jótékonyági Zsibvásár

Mert együtt lenni és együtt tenni ismét jó volt!

Idén negyedik alkalommal szerveztem meg óvodásaink javára Jótékonyági Zsibvásárunkat. Negyedik éve bizonyítja községünk, hogy az összefogás milyen szépen is tud működni. Példaértékű, amit a szülők, pedagógusok, rokonok, barátok, jóemberek együtt tesznek gyermekeinkért.

Nagyon-nagy köszönet illet minden segítőt, akár ki-

csi, akár nagy dologgal járult hozzá a vásár sikeréhez!

Köszönjük a támogatást Tolmács Község Önkormányzatának, minden ötletet, megmozdulást, kezdeményezést támogatnak, segítenek, tárgyi és anyagi hozzájárulásokkal egyaránt. (Higgyék el, Kedves Olvasók, hogy ez nem mindenhol van így, szintén példaértékű hozzáállás ez is!) Ugyanez igaz a Tolmács Kultúrájáért és Sportjáért Közalapítványról is, köszönjük a tagok támogatását! Hálás köszönet illeti még az önzetlen támo-

gatásáért Szabó Beatrixet, Drajkó Endrét, Fekécs Gábor és Donkó Alexandrát! Köszönjük minden szülőnek, barátnak, rokonnak a rengetek eladni való holmit, amit összegyűjtöttünk és kiárusíthattunk!

Köszönjük a főzést Czader Máriának, Sinka Renátának és Sinka Sándornak, prima babgulyást főztek nekünk!

Köszönjük az óvó nének, Kiss Zsófia és Zatykóné Bach Lívia, és a dadusok, Berecz Istvánné, Lovasné Arnócz Zsuzsa, Bálintné De-

zső Krisztina munkáját!

Nagy köszönet jár még Hajnis Viktóriának, Hajnis Piroskának, Évinger Boglárkának, Szeteiné Szőke Ágnesnek, Balogné Havai Nikolettának, Bubori Istvánnak, Dezső Imrénének, Féja Lászlónénak, Bubori Péternek, Topolcsik Gábornak, Mike Csabának, Pfaff Tamásnak, Szádócki Balásznak, Deli Bencének, Turcsányi Martinnak!

További szép nyarat kívánok mindannyiuknak, és minden Kedves Olvasónak!

J.Sz.



A görögdinnye három áldásos egészségügyi hatása

Méregteleníts dinnyével!

A görögdinnye kitűnő vízhajtó, vesetisztító és salaktalanító. Mivel 90%-ban vízből áll, jól átmossa és méregteleníti a szervezetet, a vért és a beleket is kitisztítja. Fogyasztása hasznos, ha betegségből lábadozol, mert pótolja vizet, és elősegíti a gyógyulást a szervezet kitákarításával.

Elősegíti a fogyást

Magas víztartalmának köszönhetően igen kevés kalóriával, zsírral, fehérjével és szénhidráttal rendelkezik, ezért kitűnő alapanyaga lehet a különböző diétáknak. Tarthat sz kifejezetten görögdinnye-diétát. A gyümölcs nem kényszerít koplásra, mert kalóriaszegény ugyan, de nagyon laktató, mindemellett tartalmazza a szükséges ásványi anyagokat. Egy napra is érdemes dinnyekúrát tartani, de a három nap számít ideálisnak. A diéta ideje alatt a dinnyét kiegészítheted sovány tejtermékekkel, zöldségekkel és teljes kiőrlésű kenyérral.

Előzd meg a rákot!

A paradicsomhoz hasonlóan a görögdinnyében is megtalálható a likopin nevű antioxidáns, ami a dagadt betegségek megelőzésében lehet a segítségedre. A likopin gyorsan köti meg a káros szabadgyököket, melyek elősegítik a rák, vala-

mint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását.

Talán nem is gondolnád, de az édes gyümölcs még az UV-sugárzás elleni védelemben is fontos szerepet játszik. Ez szintén likopin tartalmának köszönhető - hiszen ez az anyag fogja fel a bőrt érő káros sugarak hatásait.

Nemcsak a dinnye, a dinnyemag is rendkívül hasznos:

A dinnyemag jótékony hatásai

Valójában bátran lenyelheted a dinnyemagot, az emésztőrendszerbe jutva nem okoz semmilyen problémát. Ha nem rágod el, egyszerűen csak áthalad az emésztőrendszeren, ám ha szeretnéd kihasználni egészségügyi szempontból jótékony hatásait, érdemes alaposan összerágnod.

A dinnyemag ugyanis csaknem az összes esszenciális aminosavat tartalmazza, bővelkedik vasban, cinkben, kalciumban és B-vitaminokban. A benne lévő telítetlen zsírsavak védik az érrendszert, megelőzve ezáltal a keringési rendszerességek kialakulását.

A görögdinnye magja felhasználható gyógyítási célokra is. Az eddigi tapasztalatok szerint két fajta betegségben is hozhat enyhülést. A vesekárosodásban szenvedő betegek reménykedhetnek, valamint a cukorbetegség is meggyógyulhat.

Vesebajra:

Mint tudjuk, a vese munkájának hanyatlása harminc-negyven éves korban kezdődik, és halálunkig tart. Ez a folyamat odafigyeléssel lassítható, illetve fokozott javulás is várható.

Fél liter vízben lassú forralással főzzünk 2 kanál görögdinnye magot tizenöt percig. Naponta fogyasszunk három csészével ebből a teából a fő étkezések között.

Cukorbetegségekre:

Két liter vízbe tegyünk 4-5 evőkanál görögdinnyemagot, és főzzük úgy háromnegyed óráig. A vizet után-pótöljük annyira, hogy a napi folyadék szükségletünket kielégítse. Naponta hat-nyolc pohárral fogyasszunk ebből a teából.

Bármelyik dinnyét választjuk, a gyümölcsöt - a szokással ellentétben - étkezés előtt együk. A még üres gyomorba kerülő fontos anyagok így könnyebben felszívódnak, s a benne lévő savak és rostok élénkítik a bélmozgást, elősegítve az emésztést. A dinnyét sokféleképpen feldolgozhatjuk: húsát apró kockákra vágva és tálba téve salátaként tálalhatjuk, ízesítéséhez friss mentát ajánlunk, más gyümölcsökkel is jól összeillik, vegyes gyümölcssalátának. A görögdinnyének még a magja is felhasználható: megpirítva ízletes rágcsálnivaló. Sárgadinnyéből finom turmix készíthető tejjel és vaníliás cukorral.

A görögdinnyét hűtőben kell tárolni, mert szobahőmérsékleten gyorsan megromlik. A megkezdett görögdinnye friss marad, ha fóliával letakarjuk. A sárgadinnyét tartsuk szobahőmérsékleten, és csak fogyasztás előtt fél órával hűtsük le. A hideg ugyanis enyhén szívvóssá teszi a húsát, és elveszi a zamatát.

forrás: internet

...és ha már görögdinnye

Görögdinnye dzsem

hozzávalók / 12 adag

- 1 kg görögdinnye
- 4 ek citromlé
- 2 dl narancslé
- 50 dkg befőzőcukor (3:1)

Elkészítés

1. A dinnyét kimagozzuk, majd ráöntjük a narancs- és citromlevet.
2. Botmixerrel pépesítjük kicsit, de hagyunk benne néhány nagyobb darabot is.
3. Hozzáadjuk a cukrot, majd lassú tűzön (!), folyamatosan keverve felforraljuk. Forrás után még 4-5 percig főzzük.
4. Ha kész, rögtön forró vízzel kiöblített befőttes üvegekbe töltjük.
5. Az üvegeket dunsztoljuk: néhány konyharuhával/törölközővel kibélelt lábasba rakjuk, és a ruhákkal becsomagoljuk, esetleg még a tetejére is rakhatunk egy plusz



melegítőt. Időnként - pár óránként - csomagoljuk ki, és fordítsuk meg az üvegeket, hogy a dinnye-hús egyenletesen oszlongon el a üvegben. Kb. 1 évig áll el!

Dinnye-lekvár mentával

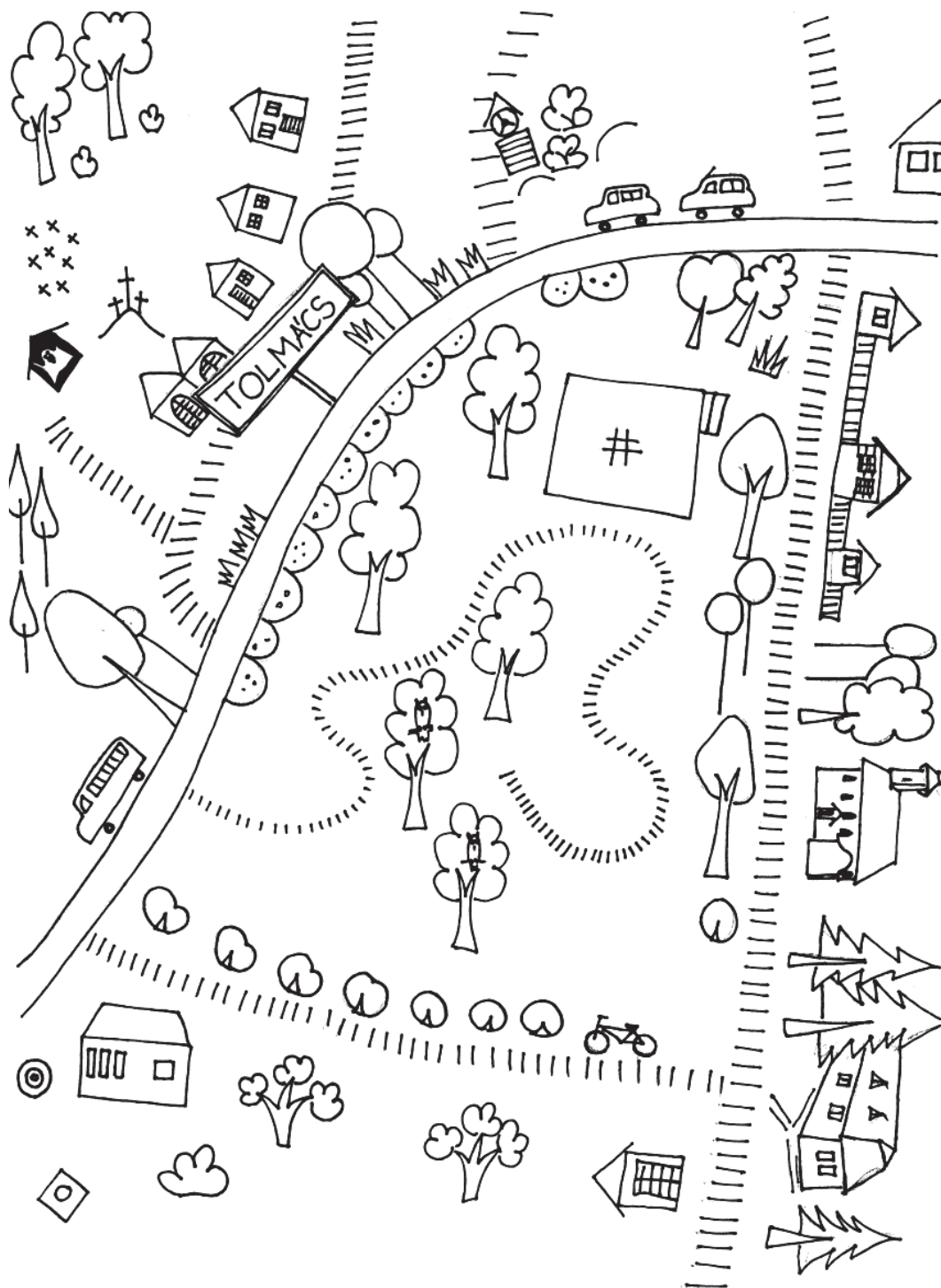
hozzávalók / 4 adag

- 1 kg görögdinnye
- 25 dkg cukor
- 2 db citrom
- menta ízlés szerint
- 1 csomag dzsemfix (a fele is elég, valamint a 3:1-ben zselésítőt javasolnám)

Elkészítés

1. A dinnye zöld héját eltávolítjuk a fehér részről (egy kevés piros maradhat).
2. Lemérjük, majd lereszeljük az egészet.
3. Lábasba tesszük, ráreszeljük a citromhéjat, befacsarjuk a levüket, vagy belekockázzuk a húszakat, majd öntsünk hozzá 1 dl vizet.
4. Platinin elkezdjük párolni, legkisebb fokozatra állítva tűzhelyünket. Ne menjünk messzire, mert leég-het, sokak állításával el-lentétesen!
5. Kavargatva, ügyelve rá addig főzzük így (ez kb. 1 óra hossza), míg úgy nem érezzük, hogy már nagyon kevés rajta a lé.
6. Ekkor tegyük hozzá a cukrot, a megtisztított mentaleveleket, és főzzük még legalább 1 órát, szintén ügyelve rá.
7. Mielőtt elzárnánk, jöhet bele a zselésítő.
8. Ekkor 2-3 percig forraljuk még, majd amint elzár-tuk, azonnal tegyük sterilizált üvegbe, melyet 5-10 percre fejtetőre fordítunk, hogy minden baci meg-halljon az üveg peremén, fedelén!)
9. Ezután már csak azt várjuk, hogy kihűljön. Ebből a mennyiségből, 1 normál befőttes üvegnyi lekvár lett, plusz, amit a képen láttok, ami kóstolásra éppen elég.)

forrás: nosalty.hu



Színezd ki! Egy kis játékosággal kedveskedünk minden gyermeknek. Színezd ki a rajzot. Ha úgy gondolsz, hogy jól sikerült, hozd el az IKSZT-be. A legjobbakat a szerző nevének feltüntetésével a faliújságon kiállítjuk!

Balogné Havai Nikolettá rajza

Őrizzük meg az utókornak

Kedves Olvasó!

Amikor a családi fotoalbum lapozgatása közben olyan régi fénykép akad a kezébe, amely Tolmács múltjához is kapcsolódik, kérjük, hogy az utókornak megőrzés céljából hozza be a Községi Házba. A képet digitalizáljuk és visszaadjuk. Így gazdagíthatjuk közös értékeink tárárt.

hatha jóga

MINDEN SZERDÁN
TOLMACSON A KÖZSÉGI HÁZBAN
18:00 ÓRÁTÓL

AMIRE SZÜKSÉGED LESZ:
JÓGASZÖNYEG,
EGY KIS TAKARÓ

ÉVINGER BOGLÁRKA: 20/370-3163
JAKUS SZILVI: 20/111-6112

A JÓGA KORTÓL, NEMTŐL, TESTÜLTŐL FÜGGETLENÜL VÉGEZHEŐ
MOGÁSAJÁNA. ALKALMAZÁSA ENNEK JAVASOLTA!

Kis falunk nagy ünnepe Szent Lőrinc napi búcsú és IX. Falunap

Búcsúnk és Falunapunk idén is, mint ahogy az elmúlt években mindig, két napos lesz. Első nap a fiataloké a főszerep, másodikon pedig a hagyományoké.

Augusztus 12. Ifjúsági- és Sportnap 13. búcsú és Falunap

Szombati nap programjai a következő képpen alakulnak majd:

8:00 Futóverseny
9:00 Strandröplabda bajnokság
10:00 Gyerek ügyességi versenyek
10:00-16:00 Felfújható sumo
11:00-17:00 Paintball
15:00 Kettlebell bemutató
17:00 Eredményhirdetés

Napközben:

büfé, lábténisz, tollas, beer-pong, vicces vetélkedők
És még sok meglepetéssel készülünk nektek!

A rendezvény INGYENES!

Helyszín:

Tolmács focipálya

érdeklődni:

0670/773-0430

Makkai Máté

makkaimate33@gmail.com

A felfújható sumó egy jelmezes játék, egyszerre két fő számára. Egy levegővel felfújt "ruhába" bújnak bele a játékosok, és már kezdődhet is a küzdelem, akárcsak két igazi szumóbikózónak.

Vasárnapi programok:

9:00 órákor gyülekező az I.

Világháborús szobornál

9:15 a felújított emlékmű megszentelése

9:30 Ünnepi Szentmise

15:00 órától folyamatos színpadi produkciók következnek, elsőként pedig az iskolások műsorával nyitjuk meg a délutánt. Ezt követő műsorszámok: Népek zenéje - De Corte-né Klopp Katalin és Marin De Corte mini koncertje, Vadóka néptánc együttes műsora, Tücsök Szabi koncertje gyerekeknek, Operett Tóth Évával és Leblanch Győzővel, Miami Táncscsoport műsora, vacsora, Ilos József műsora, Jump Rock Band zenekar retro rock koncertje sok régi slágerrel, és végül a hétvége zárásaként Led Light Show-val, egy izgalmas és színes produkcióval kedveskedünk vendégeinknek!

A műsorok mellett kézművesek kirakodására, a rétsági Fűtőház Sörfőzde sörkülönlegességei, népi játékok, ügyességi játékok, ugrálóvár, arcfestés, csillámtetoválás, kézműves foglalkozás, kosárfonás, homokkép készítés, gyereksarok, kürtöskalács, büfé várja Önöket sok szeretettel!

Mindkét nap rendezvényei ingyenesek!



Tolmácsi KISBÍRÓ

Tolmács Községi Önkormányzat lapja.

Megjelenik negyedévenként. A lap ingyenes.

Kiadja Tolmács Község Önkormányzata,
2657 Tolmács, Sport u. 1. Telefon: 35/550-157.

E-mail: hivatal@tolmács.hu Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős kiadó: Hajnis Ferenc polgármester. Kiadványterv és tipográfia Girasek Károly munkája. Nyomdai munkák: Green-Druck nyomdaipari Bt, Rétság. Felelős vezető: Pál György