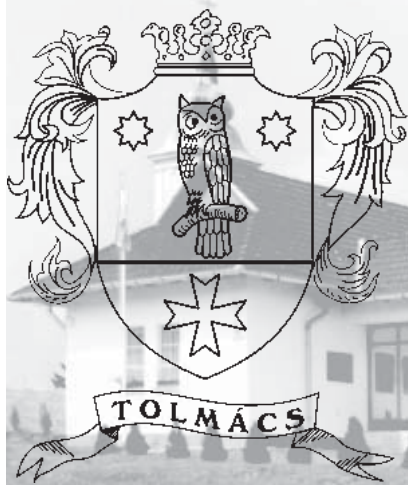




Tolmácsi KISBÍRÓ

Tolmács Községi Önkormányzat lapja

2017. szeptember

Őszköszöntő

Tisztelt Tolmácsiak!

"Itt van az ősz, itt van újra"
Szólhatnak a nagy költő gondolataival. Mert tényleg ránk talált az ősz. Milyen forró nyárnak vagyunk utána, olyan szeszélyesen indult ez az amúgy gyönyörű színeket felvonultató varázsló.

Az ősz a betakarítás, és egyben a termés számbavétele mellett a mérlegelés időszaka is. Amikor már túl vagyunk a munka dandárján, körbenézve házuk táján megszemléljük mit hozott eddigi szorgoskodásunk. Minden bizonnyal nem alaptalanul ünneplünk majd a szüreti felvonuláskor, és a báli mulatozásnak is jószívvel állhatunk neki.

Mert hát szüreti mulatság lesz. Mint ahogy évek óta mindig. Most október 7-én indul a lovas, hintós, táncos gyalogos felvonulás. A visszaérkezést egy emelkedetesebb ritus követi. A terményáldás. Minden jót, amit a földjeink, szőlőink, fáink megteremnek, most jelképesen megáldja Ferenc Atya.

Akkor sincs szomorkodásra okunk, ha nem csak a

természet ajándékát vesszük számba, hanem azt is, mit sikerült megteremteni, betakarítani szeretett falunk számára. Jó Falunapot rendeztünk sok vendéggel. Ezennel is köszönöm minden közreműködő munkáját!

Ezen túl igazán örömteli hírekkel szolgálhatunk. Pályazaton nyert 76 millió forinttal energetikai korszerűsítéseket hajthatunk végre. Sokak régen várt reménye is megvalósul, a kastély külső felújítására nyert 46 millió forinttal. De egyre közelebb kerül a megvalósításhoz a szennyvízcsatorna rendszer kiépítése. A képviselő-testület legutóbbi ülésén tárgyalta azt a tervet, amelyben Tolmács-Bánk-Rétság összefogásával alakul ki egy új agglomerációnak nevezett működési modell. Ez kell az eredményes pályázathoz, hogy felkerüljön a központi fejlesztési listára. Innen kezdve felpöröghetnek az események, valóban jól haladunk a megvalósítás felé.

**Hajnis Ferenc
polgármester**

Tartalomból

- Önkormányzati információk
- Bursa Hungarica felhívás
- Ifjúsági sportnap
- Falunap összefoglaló
- Hírek az óvoda életéről
- Iskolánk életéből
- Tanulást könnyítő gyakorlatok
- Programajánló
- 50 éves osztálytalálkozó
- Hirdetmények, tájékoztatók, felhívások
-

Emlékeink



Régi tolmácsi emlékek

Két levél bekötő út ügyben – Önkormányzati hírek

Tolmács Község Önkormányzat 2657 Tolmács, Sport utca 1.

Ügyirat száma: 158/3/2017/T.

Tárgy: tájékoztatás kérés a tolmácsi bekötőút felújításáról

Magyar Közút Nonprofit Zrt. Nógrád Megyei Igazgatóság
Ürmösy Ákos megyei igazgató
Salgótarján, Menedek út 31. 3100

Tisztelt Igazgató Úr!

Tolmács Község Önkormányzata az időszakonként megjelenő helyi újságban (Tolmácsi Kisbíró) a 2-es számú főútról Tolmács településre bevezető, a Magyar Állam tulajdonában és a Magyar Közút Nonprofit Zrt. kezelésében lévő bekötőút tervezett felújítására, annak jelenlegi előkészítettségi fokára vonatkozóan tájékoztatni kívánja a lakosságot, tekintettel arra, hogy a bekötőút felújítása a település életében rendkívül fontos és a lakosság türelmetlenül várja a felújítás megvalósítását.

Annak érdekében, hogy a lakosság részére pontos, helytálló, és "első kézből" származó valós információkat tudjunk adni, kérem, legyen szíves a helyi újságban megjelentethető írásos tájékoztatást adni a tolmácsi bekötőút felújításának állapotáról (pl. eddig elvégzett előkészítő munkálatok, a felújítás várható költsége, a jelenlegi helyzet, a felújítás várható időpontja, időtartama, stb.).

Kérem, hogy a tájékoztatást - tekintettel az újság megjelenési időpontjára - legkésőbb 2017. szeptember 25-ig legyen szíves eljuttatni Tolmács Község Önkormányzat Hivatalába a hivatal@tolmács.hu e-mail címre.

Tolmács, 2017. szeptember 12.

Tisztelettel és köszönettel

Hajnis Ferenc
polgármester

Közmeghallgatások időpontjai

2017. október 11. szerda
16:00 óra, Községi Ház.
Tolmács Község Önkormányzata lakossági fórumot tart,

**Településképi
Arculati Kézikönyv
helyi rendelet
tervezetről!**

2017. december 08. kedd
17:00 óra Községi Ház.
Lakossági fórum.

1. Tájékoztatás az elmúlt időszak gazdálkodásáról, a jövőre vonatkozó tervekről
2. A lakosság és a helyben érdekelt szervezetek képviselői részéről érkező helyi közügyeket érintő kérdések és javaslatok.

Bursa Hungarica

Tolmács Község Önkormányzata az Emberi Erőforrások Minisztériumával együttműködve, az 51/2007. (III. 26.) Kormányrendelet alapján ezennel kiírja a 2018. évre a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatot felsőoktatási hallgatók számára.

"A" típusú pályázati lehetőség a 2017/2018. tanév második és a 2018/2019. tanév első félévére vonatkozóan,

"B" típusú pályázati lehetőség 2018. évre felsőoktatási tanulmányokat kezdeni kívánó fiatalok számára,

Az "A" és "B" típusú pályázati felhívás és a jelentkezési feltételek megtalálhatók a www.tolmács.hu honlapon.



Tolmács Község Önkormányzata
2657 Tolmács, Sport utca 1.
Telefon: (35) 550-157
www.tolmacs.hu e-mail: hivatal@tolmacs.hu

Ügyirat száma: 158/3/2017/T.

Tárgy: tájékoztatás kérés a tolmácsi bekötőút felújításáról

Magyar Közút Nonprofit Zrt.
Nógrád Megyei Igazgatóság
Ürmösy Ákos megyei igazgató

Salgótarján
Menedek út 31.
3100

Tisztelt Igazgató Úr!

Tolmács Község Önkormányzata az időszakonként megjelenő helyi újságban (Tolmácsi Kisbíró) a 2-es számú főútról Tolmács településre bevezető, a Magyar Állam tulajdonában és a Magyar Közút Nonprofit Zrt. kezelésében lévő bekötőút tervezett felújítására, annak jelenlegi előkészítettségi fokára vonatkozóan tájékoztatni kívánja a lakosságot, tekintettel arra, hogy a bekötőút felújítása a település életében rendkívül fontos és a lakosság türelmetlenül várja a felújítás megvalósítását.

Kérem, hogy a tájékoztatást - tekintettel az újság megjelenési időpontjára - legkésőbb 2017. szeptember 25-ig legyen szíves eljuttatni Tolmács Község Önkormányzat Hivatalába a hivatal@tolmács.hu e-mail címre.

Tolmács, 2017. szeptember 12.



Tisztelt és köztisztelt!
Hajnis Ferenc
polgármester



Magyar Közút Nonprofit Zrt.
Tolmács Megyei Igazgatóság
Nógrád Megyei Igazgatóság
Ürmösy Ákos megyei igazgató

Salgótarján, Menedek út 31. 3100

Telefon: (35) 550-157

E-mail: hivatal@tolmacs.hu

Tolmács Község Önkormányzata

Iktatási szám: NOG-485/4/2017

Tárgy: Tájékoztatás

Hivatali cím: Tolmács

Ügyintéző: Major Zoltán

2657 Tolmács

Sport utca 1.

Tisztelt Cím!

A TOP-1.3.1-15 Gazdaságfejlesztési és a munkaerőmobilitás

közvetlen fejlesztési megnevezésű intézkedés keretében

0+000-1+622 km szelvények közötti szakaszának felújítása is szerepel a projekt

listában. Az útszakasz felújítására vonatkozó kiviteli terv elkészült.

A Magyar Közút Nonprofit Zrt. jelenleg a munkálatok elvégzését a közbeszerzési

szabályozás szerint a közbeszerzési eljárás útján megvalósítja.

A kivitelezési munkálatok előre láthatóan 2018. év elején kezdődhetnek el.

Kérjük tájékoztatásunk elfogadását.

Salgótarján, 2017. szeptember 20.

Üdvözléssel

Ürmösy Ákos

megyei igazgató

Kovács Valtér Béla

megyei osztályvezető

Salgótarján, 2017. szeptember 20.

Üdvözléssel

Magyar Közút Nonprofit Zártkörűen Működő Részvénytársaság Nógrád Megyei Igazgatóság 3100 Salgótarján, Menedek út 31.

Tolmács Község Önkormányzata

Iktatási szám: NOG-485/4/2017

Tárgy: Tájékoztatás

Ügyintéző: Major Zoltán

2657 Tolmács Sport utca 1.

Tisztelt Cím!

A TOP-1.3.1-15 Gazdaságfejlesztést és a munkaerőmobilitás ösztönzését szolgáló közlekedésfejlesztés megnevezésű intézkedés keretében belül, a 12121-es jelű Tolmácsi bekötőút 0+000-1+622 km szelvények közötti szakaszának felújítása is szerepel a projekt listában. Az útszakasz felújítására vonatkozó kiviteli terv elkészült.

A Magyar Közút Nonprofit Zrt.-nél jelenleg a munkálatok országos szinten a közbeszerzési fázisban vannak. A sikeres közbeszerzés lefolytatása után még ez év végén sor kerülhet a kivitelezési szerződéskötésre. A kivitelezési munkálatok előre láthatóan 2018. év elején kezdődhetnek el. Kérjük tájékoztatásunk elfogadását.

Salgótarján, 2017. szeptember 20.

Üdvözléssel

Ürmösy Ákos Kovács Valtér Béla
megyei igazgató megyei osztályvezető

Képviselői eskütétel

Csehek József képviselőtársunk halála miatt szükséges volt a képviselő-testület kiegészítése. Erre augusztus 4-i testületi ülésen került sor.

Szombati Erika választási bizottság elnöke ismertette, hogy a 2014-es önkormányzati választáson a következő legtöbb szavazatot Dósa Istvánné kapta, ezért a

megüresedett képviselői helyre Dósa Istvánné lép.

Az esküt követően Dósa Istvánné aláírta az esküokmányt. Szombati Erika, a helyi választási bizottság elnöke Dósa Istvánné képviselő részére átadta a megbízólevelet, és munkájához sok sikert kívánt. Ezzel ismét 5 taggal teljes a képviselő-testület létszáma.

Papírgyűjtés

Iskolások, óvodások papírgyűjtéséhez hozzá tudnak járulni Önök is, összegyűjtött, leadott papírokkal! A pa-

pírt az iskola/óvoda hátsó bejáratánál tudják leadni, vagy a Községi Házban! Köszönjük a segítségét!

Figyelem!

Értesítjük a lakosságot, hogy az étetés szabályai országos szinten megváltoztak. Azon a településen, ahol a képviselő-testület rendeletet alkotott - a belterületi tűzgyújtással kapcsolatban - az alkalmazandó. Tolmács község belterületén az alábbi szabályozás van életben:

"Az étetés időpontja

3.§ (1) A kerti hulladék nyíltéri étetése kizárólag szerdai és szombati napon (amennyiben az nem ünnepnap) 8.00 órától

16.00 óráig megengedett, más napon és időpontban az étetés tilos.

(2) Tilos az étetés párás, ködös, esős, erősen szeles időjárás esetén."

Külterületekre pedig országos szintű tilalom vonatkozik, de megfelelő nyomtatványon és illeték ellenében lehet kérelmet benyújtani a Katasztrófavédelmi Hatósághoz. A részletek és a kérelemnyomtatvány megtalálható honlapunkon.

**Tolmács Község
Önkormányzata**

Felhívás

Tolmács Kultúrájáért és Sportjáért Közalapítványunk egész évben támogatja kulturális rendezvényeinket, gyermekeinket, sportolóinkat. Tegyük mi is munkájukért! Alapítványunk munkáját Ön is tudja segíteni! Ha kicsi összeggel is, de hozzá tud járulni, hogy támogassa

rajtuk keresztül akár programjainkat, akár gyermekeinket, sportolóinkat, ezt csekk befizetésével vagy akár utalással is megteheti! Csekket a Községi Házban és az Önkormányzatnál is kérhet! Utalni a 11741031-20024279 számú számlaszámra tud! Köszönjük!

Környezetvédelmi nap

2017. október 28. szombat 8:00 órától. Gyülekező Községi Ház előtt! Kérjük, ha tudnak, hozzanak magukkal gereblyét!

Ifjúsági sportnap

Idén is megrendezésre került a tolmácsi Ifjúsági és Sportnap, augusztus 12-én, a Nemzetközi Ifjúsági világnapon, immár sokadik alkalommal.

Fortuna kegyes volt hozzánk, mert az előző napok kiszámíthatatlan időjárása napsütéssel és 28 fokkal kényeztetette a szép számú kilátogatókat. Külön öröm, hogy az évek alatt a rendezvény kinőtte a település határait, és szép számú képviselőt ékezt a környékbeli községek lakói közül. Ami nem csoda, hiszen széleskörű szórakoztató és sport programokkal vártuk az érdeklődőket.

Reggel 8 órakor elrajtolt a futóverseny. Körülbelül 4 kilométeres táv, nem jelentett gondot az indulóknak. A pálya a településen belül, nagyrészt közúton terült el, mégis változatos földrajzi vi-

szonyok között. A pálya meghódítása, kicsivel több, mint 15 perc alatt sikerült Dávid Martin jóvoltából, aki egy igen kemény célegyenes csatában kerekedett felül Gyuricza Gergőn, és ezzel meg is nyerte a futó verseny férfi mezőnyét. Női mezőnyünk győztese, Lőrincz Jázmin lett, aki fiatal kora ellenére, könnyűszerrel győzte le a pálya nehézségeit.

A mezőny elrajtolása után, Évinger Boglárka jóvoltából, elkezdődött a hatha jóga óra. Itt a résztvevő felnőttek és gyerekek nyugodt körülmények között gondolhatták, testük, lelkük egészségét, töltődhettek fel energiával az elkövetkezendő nap többi programjára.

9 órakor elrajtolt az Ifjúsági nap törzsét adva a strandröplabda bajnokság. A bajnokság 11 csapata 3 cso-

portban kezdte meg a versenyzést. A csoport meccsek jó hangulatban teltek el, amit megalapozott, hogy már az első meccs kezdetén Dj Dave & Gery zenével szórakoztatta a jelenlévőket. A csoport első és második helyezettje, illetve a két legjobb harmadik jutott tovább a negyedöntőbe, így szerencsére sok meccset játszottak a csapatok a bajnokságon. A negyedöntőkben elkezdődött majd a döntőben végződő kieséses szakasz a Despacito csapat győzelmével zárult.

A gyermek ügyességi sorversenyek már évek óta része a programnak. A gyerekek nagyszerű játékokat próbálhattak ki. Főleg motorikus készségeket igénylő feladatok, a szórakoztatás mellett, a gyerekek testi, képességbeli fejlődést is elő-

segítette.

A sportnapon lehetőség volt a felfújható sumo, és a kakasviadal játékok kipróbálására, ezeket a játékokat gyerekek felnőttek egyaránt élvezték. Hatalmas felfújható ruhákban, nevetésbe torkolló támadó, védekező mozdulatok bevetésével gyűrték egymást az ellenfelek.

Az esemény egyik leghívatóbb játékának, már két éve a paintball bizonyul. Ezt a játékot festékgolyó lövő fegyverekkel játsszák. Két csapat küzd egymás ellen. Többféle játék lebonyolítás létezik, ezen a napon legtöbbit az egyik csapat kilövéséig tartott küzdelem volt előtérben. Gyerekek felnőttek egyaránt alakítottak 4-5 fős csapatokat, hogy aztán egymás ellen küzdjenek, a fiatalok által megépített pályán.

Folytatás a 4. oldalon



Bár a Fa-Ló büfé jóvoltából, már reggeltől nem kellett az éhség miatt aggódni, hiszen az italok és a csavart fagyi mellett szendvicsekkel is készültek nekünk. De Tolmács Község Önkormányzata jóvoltából minden kilátogatót megvendégeltünk egy-két pár virslivel.

Mivel egyből evés után

sportolni nem célszerű, ezért az ebéd utáni időt Kovács Kornél kettlebell bemutatójával ütöttük el. A sport történeti áttekintése után, kis bemutatót láthattunk alap, illetve haladó gyakorlatokból. Sok hasznos információt hallhattunk Kornéltól, aki olyan könnyedén bánt a 24 kiló súlygolyóval, mint az át-

lagember a kanállal. A bemutatóban egyéb kiegészítők is szerepeltek például TRX, SMR henger. Lehetőség nyílt a kipróbálásra is, melyet a szép számú közönség egy része igénybe is vett.

Nagy öröm, hogy sokan vettek részt ezen napon, kis fájó pont, hogy a település

fiataljai a vártnál alacsonyabb számban jelentek meg, de ezt ellensúlyozva sokan jöttek a környékbeli településekről.

Úgy gondolom, aki itt volt jól érezte magát, sokat sportolt, szórakozott és mindezt teljesen ingyen.

Ahhoz, hogy ez létrejöjjön hálás köszönet mindenkinek, aki eljött, de legfőképpen azoknak, akik munkájukkal segítették a rendezvényt. Néhány név, a teljesség igénye nélkül: Boskó Orsolya, Féja Fruzsina, Évinger Boglárka, Jakus Szilvia, Tóth Antónia, Hajnis Klaudia, Kiss Zsófia, Tóth Anikó tanító néni, Drajkó Dávid, Hajnis Károly, Gyuricza Péter, Makkai Ádám, Dávid Martin, Péter Csaba, Miklósi László, Varsányi Péter, Tolmács Község Önkormányzata, Tolmácsért Alapítvány.



Falunapi összefoglaló

A nyár, és talán az egész év nagy eseménye falunk számára a Búcsú és Falunap. Ezt a napot idén is igyekeztünk családiassá, barátságossá, színessé tenni.

A vasárnap reggel a Második világháborús felújított emlékmű megszentelésével kezdődött, melyet az ünnepi szentmise követett. A programok szokás szerint kora délután kezdődtek, idén az-

zal a különlegességgel, hogy a Tolmácsi Általános Iskola kisdíákjai készültek egy meseelőadással. Ez a vidám kezdet csak egyre fokozódott fellépőinkkel, egyéb programjainkkal. A

teljesség igénye nélkül néhányan név, melyet felidézünk Önöknek: Leblanc Győző és Tóth Éva előadását élvezhette az idősebb korosztály, de ugyanúgy megtalálhatta a kedvére valót a



legapróbb közönség is, és a fiatalok is. Foghattuk a hasunk Ihos József vidám kis történeteinek, és énekelhettük teli torokból a régi slágereket a Jump Rock Band koncertjén. Zárásként egy igen látványos táncos show-al ké-

szültünk, melyet a táncosok világító ruhákban adtak elő. Pont olyan vidám, és színes befejezés volt, mit az egész napi programsorozat.

A színpadi produkciók alatt végig lehetőség volt kézműves foglalkozásokon

részt venni, és különféle ügyességi és logikai játékokat kipróbálni, nem csak gyerekeknek! A legkisebbeket sátor, rajzolás asztal, építőjáték, és sok apróság várta. A Falunap elmaradhatatlan része a kirakodó vásár

is, különféle kézművesek portékáiból válogathatót vásárlókat a kedves vendégseg.

Hiszem, hogy egy igazán családi hangulatú délutánt tölthettünk el együtt! Jövőre újra, ugyanitt!



Óvoda

Az óvoda 2017.06.26 - 2017.07.30-ig zárva tartott. 2017. július 31-én a gyermekek és a felnőttek megújult erővel, kipihenten kezdték meg a 2017 - 2018 nevelési év előtti nyári napokat.

A nyári időszakban az óvodai napirend jelentős részét önfeledt udvari játékkal töltöttük. Kezdetben kevesebben voltunk, aztán, ahogy szeptemberben megkezdődött az iskola, többen lettünk. 2017. szeptember 1-én indult a 2017-2018-as nevelési év. Őszi időszakunk kezdete egymás megismerésével, valamint az óvodai szokásrendszerbe való visszarázódással telt. A jóté-

konysági zsidóvásár anyagi bevételei lehetővé tették, hogy még több fejlesztő játékkal gazdagodjon az óvoda. Olyan játékokat választottunk, amelyek fejlesztik a gyermekek mozgását, koncentrációját és kitartását (társasjáték, mozgásfejlesztő tölcsér, dömper, horgász játék).

A jelenlegi csoportlétszám 32 fő, de májusig előreláthatólag 34-en leszünk. Augusztusban és szeptemberben 3 kiscsoportos óvodás kezdte meg óvodai életét. A nagycsoportos korú gyermekek létszáma 16 fő, a középső csoportosoké 10 fő, a kiscsoportosoké 6 fő.



A magas csoportlétszámra való tekintettel lehetőségünk adódott egy óvodapedagógus állományba vételére,

így 2017. szeptember 15-től egy kedves, mosolygós óvónővel gyarapodott csapatunk Nagy Lászlóné "Csilla néni" személyében.

Óvodánk ebben a nevelési évben is lehetőséget biztosít a gyermekek logopédiai fejlesztésére, úszás oktatására. Heti egy alkalommal néptánc foglalkozáson, ovi jogán és hittan oktatáson is részt vehetnek a gyermekek.

Jelenlegi őszi napjaink eseménydúsak telnek. Az újonnan érkező óvodások beszoktatása mellett gőzróval készülünk a szüreti felvonulásra, valamint a jótékonysági bálra.

Kellemes őszi napokat kívánva:

Óvó nénik



Iskolai hírek

Mozgalmas nyár, és mozgalmas évkezdés áll mögöttünk, mely erőt és energiát ad, hogy belevevessük magunk az új év sűrűjébe!

Anyár egyik nagy és kedves feladata volt a Falunapra való felkészülés a gyerekekkel. Néhányukkal egy mese-

darabot adtunk elő, Az aranyekét. A gyerekek nagy izgalommal és nagy élvezettel vetették magukat bele a felkészülésbe, melynek meg is lett a gyümölcse, remek előadást láthattunk tőlük! Igazán keményen dolgoztak, megérdemlik az elismerést!

Ők voltak: a király szerepében Miklósi Maja, paraszt lány/királyné szerepében Majer Blanka, paraszt ember Fogarasi Fanni, kovácsmester Bencsis Biborka Jázmin, szolgáló Bálint Dorina, mesélő Gyuricza Lili, és végül, panaszos Csóri Eszter.

Felkészítő tanárunk Bacsikai Rita tanító néni volt, hálásan köszönjük munkáját!

Az idei tanévnek még csak a kezdetén vagyunk ugyan, de máris rengeteg feladat áll előttünk. Jelenlegi feladatunk, hogy az egyik legfontosabb ünnepünkre, a szüretre készüljünk. Már lázasan gyakorlunk egy vidám kis műsort, melyet Jótékony-sági bálunkon fogunk előadni a gyerekekkel. Itt meg is ragadnám az alkalmat, hogy arra buzdítsam Önöket, kedves olvasók, hogy látogassanak el a bálra, mellyel gyermekeinket támogathatják, már csak azzal is, hogy ott vannak, hiszen a belépők teljes összege óvodásaink és iskolásaink javát szolgálja majd.

Az év nagy részében ugyan a tanulásé a főszerep, de azért jut idő néha egy kis szórakozásra is, vagy, ami a legjobb egy kis tanulás, játszva szórakozásra is: a Községi Ház programján belül lehetőségünk van megismerkedni a Duna-Ipoly Nemzeti Park egy új programjával, a Dunavirág Vízi-busszal. A Vízi-busz egy mozgó, interaktív biológiai labor, mely vizes élőhelyeket vizsgál, közösen a gyerekekkel.

A gyerekek (és felnőttek) számára különleges módon mutatja be a vizek élővilágát, közösen tudják vizsgálni a víz minőségét.

Következő lapszámunkban képes beszámolóval készülünk Önöknek a Vízi-buszról!

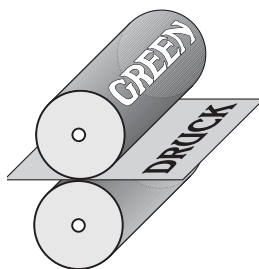


Őrizzük meg az utókornak

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 Közös-

ségi Házba. A képet digitalizáljuk és visszaadjuk. Így gazdagíthatjuk közös értékeink táráat. Azokból az emlékekből, amelyek falunkra jellemzőek, és a szereplők hozzájárulnak újságunk címoldalára is válogatunk.



Green Druck Nyomdaipari BT.

Vállaljuk: szórólapok, nyomtatványok, öntapadós címkék, kartondobozok, matricák készítését. Egy- és többszínnyomás, stancolás, ritzelés.

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

Cím: Rétság Táncsics utca 16.
Telefon: (35)351-155, 0630-960-7683

Megkezdődött az iskola...

Tanulás könnyítő gyakorlatok kicsiknek és nagyoknak

Egy pillanatra hunyd le a szemed és repülj vissza az időben kisiskolás éveidbe. Milyen emlékek jönnek elő az iskola napjaiból? Szeretnél iskolába járni? Érezted-e, hogy a szorgalmas felkészülés ellenére nem tudsz számot adni a tudásodról? Lehet, hogy gyermeked ugyanezt érzi. Hallottad már tőle azt, hogy "nincs kedvem tanulni", "fáradt vagyok", "ez nem is volt föladva"...

Ha a jobb és bal agyféltekék vagy az agy egyes részei nem működnek együtt, megnehezíti a tanulást. Ez a probléma az iskolai években írási, olvasási és számolási nehézségekhez, betűtévesztéshez, tanulási gondokhoz, így a mérsékelt teljesítményből adódóan testi és lelki tünetekhez vezetnek. Ilyen például a szorongás, zárkózottság, a magatartás és viselkedési zavar, hiperaktivitás.

A következő kis gyakorlatsor lényege, hogy aktiválja az energia pályákat és összhangba hozza az egész agyat, ami ha kiegyensúlyozottan működik, akkor nyújtja a gyermek a legjobb teljesítményt - és nem csak a tanulásban. Próbáljuk meg a gyerekekkel együtt(!) alkalmazni az idei tanévben leckeírás, dolgozat vagy felelés előtt.

Képzeld el, hogy az agyad egy hatalmas ház, tele szobákkal. Van nagy és tágas szobák, amiket azonnal megtalálasz, ha a házba lépsz és vannak pici, eldugott szobák, amikre nehéz ráakadni. A szobák között van egy szép széles folyosó, ahonnan az összes szobába eljuthatsz, a lépcsőkön pedig eljuthatsz az összes emeletre. Minden szoba ajtajának nyitva kell lennie, vagy legalábbis könnyen nyithatónak kell lennie, és akkor a tanulás ÖRÖM! Ezek a gyakorlatok segítenek kinyitni az ajtókat a fejedben! Mindez nem tart tovább 5-6 percnél!

1. Igyál egy nagy pohár vizet!

A víz viszi az információt! Vízhiány esetén akadozik a kommunikáció az



agyon belül, valamint az agy és a fogadószervek között. Lassul a gondolkodás folyamata, fáradunk. Szervezetünk 60-80%-a víz. Minden, ami nem tiszta víz: tápanyag.

2. Masszírozd meg az ébersztő pontokat!

Kulcscsont alatt, szegycsonttól jobbra és balra található két bemélyedés - Ez felfrissít, segít világosan gondolkodni, megérteni, amit olvastál.



3. Masszírozd meg az élelítő pontokat!

Száj alatt és felett egyszerre masszírozd, közben a másik tenyered legyen a köldöködön. Majd cseréld kezet. Aztán a farkcsont masszírozd, közben a másik tenyered legyen a köldöködön. Majd cseréld kezet. - Növeli az önbizalmat és lelki a nyugalmat. Segít jobban figyelni, és a feladatra koncentrálni



4. Most a fülhegyezővel kapcsolj be a füleidet!

(Gondolkodó sapka) - Egy pillanatra maradj csendben és figyeld meg a körülötted lévő zajokat. Most masszírozd meg a füleidet, miközben a fejed előre néz! Folytasd és fordítsd a fejed közben balra! Majd



jobbra! - Ez segít jobban hallani, megérteni a hallottakat, figyelni, emlékezni, és fejben számolni. Könnyebb elhatárolódni a környezet zajaitól.

5. Végezz keresztbe lendítéseket

(Ajtónyitogató)! - Rajzolj egy nagy X-et és miközben keresztbe lendítesz, 12-szer végig nézz rá! Figyeld, hogy a lendítéseknel a bal lábat és a jobb kezet összeérintsd, majd csere. - Ezek kinyitják az ajtót a két agyfélteke között. Segítik a helyes írást, koordinációt, és segít megérteni, amit olvastál, jobban látni, kitartónak lenni!



6. Energiakiegyenlítő

(Cook-csomó) - végezhető ülve, állva, fekvő, közben a nyelvedet a szájpaddásodra szorítod - Segít az érzelmi stresszt leküzdeni, nyugodtan ülni az órán, koncentrálni, ellazulni, érthetően beszélni, odafigyelni dolgozatnál! Az önkormányt erősíti. Ajánlott elalvás előtt, dolgozatírás, felelés előtt is!



7. Homlok - Tarkótartás

Ezek érintésére, a vér áramlása fokozódik a frontális és a nyakszirtny lebenyben. Megoldást találsz a problémára. - Segít, amikor izgatott, ideges vagy, ha félsz a dolgozat előtt vagy nehezen alszol el, ha a válasz a "nyelveden van", de képtelen vagy kimondani, de akkor is ha félsz vagy szomorú vagy! Ilyenkor gondoldj arra, hogy gyorsan, könnyen és tökéletesen

megoldod a feladatot, magabiztosan felelsz, és mindent tudsz, minden eszedbe jut! Képzeld el is el olyan szépre, amilyen szépre csak tudod, színezd ki! Közben lélegezz mélyeket!



"Fáj a hátam, zsibbad a lábam..."

De írhattam volna nyakfájást és karzsibbadást is, a probléma forrása ugyanaz: a gerinc.

Manapság gyakran találkozom porckorongsérv műtéten átesett emberekkel, pedig krónikusan hátfájós embereknek a statisztika szerint mindössze a negyed százalékát kellene megműteni. Az, hogy sokakat mégis megműtenek a porckorongsérvükkel, valószínűleg azért fordul elő, mert a jelenleg használt konzervatív terápiák többsége -fizikoterápia, masszázs, gyógyszerek- csak tüneti szinten működik.

Nézzük először is mi a gerincsérv pontosan! A porckorongsérv az a betegség, amikor a csigolyák között lévő porckorong nem pontosan a csigolyák között helyezkedik el, hanem a hátsó részük hátrafelé bedomborodik a gerincsatornába... Ez többféle gondot is okozhat, például ha oldalra dudurodik, nyomhatja valamelyik kilépő idegyököt, és ez okozhat zsibbadást, fájdalmat, érzéskiesést okozhat (pl. végtagokban).

A statisztikák szerint manapság nagyságrendekkel fiatalabb korban lesz valaki gerincbeteg, mint hatvan évvel ezelőtt, és megdöbbentő arányban több a porckorongsérves ember, mint száz évvel korábban... A sérvesek döntő többsége zömmel nem az idős korosztályból, hanem főleg az igencsak aktív népesség tagjai közül kerül ki.

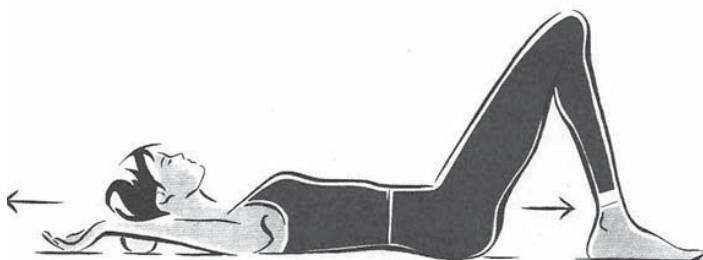
Miért? Hány órát ül naponta a munkahelyén, az autóban, vagy a számítógép/tévé előtt? Ha nem ül, akkor kicsit előre hajolva maga előtt csinál valamit... Ezt teszi akár órákon át.



Ilyenkor a csigolyák első része kerül közelebb egymáshoz. Ez a különleges nyomás elkezd hátrafelé, a gerincsatorna felé feszíteni az ágyéki porckorongokat. Ami nem lenne komoly baj, ha nem a fél életünket tölténénk ebben a helyzetben, azonban ha ez az előre görnyedő tartás a legjellemzőbb testhelyzetünk, akkor a lágy szövetből álló porckorong előbb utóbb (hogyan mikor az főleg szerencse, alkat és genetikai adottságok kérdése) sérülni fog.

Sajnos ma a gerincbetegeknek szóló rendelések legtöbbször futószalagmunka folyik, ezért nagyon sok gerincsérves ember nem jut hozzá azokhoz az alapvető tudnivalókhoz, melyek nélkülözhetetlenek a gyógyuláshoz! Gyakran például olyan banális okból lesz valaki rosszabbul, hogy nem tudja, mit szabad tenni, és mit érdemes elkerülni egy gerincsérves embernek! Bármilyen (!) terápiát kapunk is, az csak akkor működhet száz százalékosan, ha annak eredményét nem rontja le a következő nap hatása a munkahelyi széken! Tehát fontos, hogy kiiktassuk azt az erőt a képletből, ami a porckorongsérvet okozza!

A hétköznapijaink tele vannak olyan tevékenységekkel, melyek árthatnak a sérvnek, viszont kis odafigyeléssel ezek a teendők átalakíthatók, sérvbarátta tehetők.



Érzi a különbséget a gyakorlat után? Ha tetszett az eredmény szeretettel várjuk minden szerdán 17:30-tól a Községi Ház jóga óráira!

Az eddigiek ismeretében már sejtethető, hogy a legrosszabb mozdulatok azok, melyek során a csigolyák első részét közelíti egymáshoz, vagyis amelyek előrehajlással járnak! Legveszélyesebbek, melyek nagy teher alatt teszik ugyanezt, mint például egy nehéz zsák felemelése, vagy egy kádba behajolni hajmosáskor.

Ezek után felsorolnánk pár tevékenységet, melyek igen jól tudnak tenni a gerincnek, és a porckorongoknak! Legfontosabb az úszás és a megfelelő felügyelet alatt végzett jóga gyakorlat, de jó még óriáslabdán, térdeplőszéken ülni, a tánc és a túrázás is.

Minden sérv más, így mindenkinek más technikák vezetnek a célhoz, melyeket alapos tesztelés segít kiválasztani. Rossz technikák, rossz irányok választása többet árthat, mint amennyit használna.

Egyetlen veszélytelen technikát mutatnánk, mely könnyíthet a derekán. Teljes gyógyulást naiv dolog lenne várni tőle, egy kis enyhülést viszont könnyedén hozhat! Érdemes kipróbálni, az érzés magáért beszél!

Feküdjön a hátára, és csípőszéles terpeszben húzza talpra a mindkét lábát!

Finoman, nagyobb erőfeszítés nélkül nyomja le a derekat a talajra! Az áll a mellkas felé mutat, a fejtető nyújtódik. A kezeket nyújtott könyökkel emelje a fül mellé, a törzs meghosszabbításának a vonalába, és kezdje el először finoman, majd folyamatosan fokozva a mozdulat erejét egyre intenzívebben nyújtózkodni! A karok legyenek a törzs meghosszabbításának a vonalában, és érezze úgy, mintha meg akarná hosszabbítani a törzset.

Miközben nagy erővel nyújtózkodik, finoman tartsa a derekat a talajon.

Programajánló

Programjaink az év végéig:

Szeptember 29. 17:30
Szent Mihály napja -

Szent Mihály napi tűzgyújtás

Program: 17:30 Szabó Klára előadása gyógynövényekről, gyógyteákról, közben kézműves foglalkozás gyerekeknek.

19:00 Zsíroskenyér vacsora
19:30 Cseke Szabolcs koncertje

20:30 Tűzgyújtás



Október 7. szombat Szüreti Mulatság

14:00 Felvonulás a Szurdok utca sarkától - utána terményáldás

19:00 Óvodások és Iskolások műsora, tánc, bál

Október 8. vasárnap 17:00 Godó Anna előadása a stressz oldásról

Október 15. vasárnap 16:00 Hangfürdő Cseke Szabolccsal

November 11. szombat 16:00
Szent Márton napi lámpás készítés és felvonulás

December 17. vasárnap Adventi vásár és koncert

15:00 Közös fadísztítás

15:30 Adventi koncert

16:30 Adventi vásár

Közösségi Ház heti programbontás

Hétfő:

17:30 Pilates (bejelentkezés szükséges!)

17:00 Biblia kör Minden hónap első hétfője

Kedd:

16:00 Balett -óvodásoknak és kisiskolásoknak

17:00 Zumba

Szerda:

16:15 Suli jóga

17:00 Sakk

17:00 Hatha jóga

Csütörtök:

17:00 Rajz gyerekeknek

hatha jóga

MINDEN SZERDÁN

TOLMÁCSON A KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

18:00 ÓRÁTÓL



AMIRE SZÜKSÉG LESZ:
JÓGASZÖNYEG,
EGY KIS TAKARÓ

ÉVINGER BOGLÁRKA: 20/310-3063
JAKUS SZILVIA: 20/777-6912

A JÓGA KORTÓL, NEMTŐL, TESTTŐLTŐL FÜGGETLENÜL VÉGEZHETŐ!
MÓDGAZDJA: ALKALMAZÁSA ERŐSEN JAVALLOTT!



