



Nézsai Hírmondó

I. évfolyam 2. szám

2012. Június
Szent Iván és
Napisten hava

A Nézsaiak közéleti lapja

"Gyógyító erő a szeretet. Ki teste, ki lelke egészségét köszönheti e csodának, ki teljes emberségét." (Tatiosz)

Elkészült a játszótéri kerítés

Május 5-én, szombaton a Gesztenyesori játszótér kerítését társadalmi összefogásban befejeztük. Köszönjük az aktív apukáknak a munkát, anyukáknak az ebédet és a segítséget!

Falunap 2012. május 19.

Köszönjük a fellépőknek a részvételt, felkészítőiknek a lelkiismeretes munkát, és mindenkinek aki segített abban, hogy egy ilyen szép napot tölthessünk együtt! Aki ott volt reméljük jól érezte magát!

Gyertek el jövőre is!

Tizsakécskei Búcsú

Hálával emlékeztünk meg Gyurkó Gábor atyáról, akinek Tizsakécskén emléktáblát avattunk. Köszönet Lajos atyának, aki meghívta a nézsai egyházközség tagjait a közös ünneplésre. Nagyon szép nap volt! Jó az Úr! Köszönet Lajos atyának és közösségének a vendégszeretetükért és a szereplőknek a felkészülésért, előadásokért és a szép énekekért!

Általános Iskolai hírek

Június 1: Trianoni emlékműsor lesz a Nemzeti összetartozás napja alkalmából

Június 4-6: a 8. osztályosok kirándulnak

Június 5: az alsó- és felső tagozatosok osztálykirándulása

Június 14: bankett

Június 16: 9 órától évzáró ünnepség és ballagás

Állandó programok a Klubhelyiségben az Önkormányzat épületében a könyvtár mellett.

Baba-Mama Klub: szerdán 10.00 – 12.00 óra között várja a babákat és mamákat

Jaszienky Klub (Őszirózsák Idősek klubja): kedden 16.00 – 18.00 óra között (nyáron 17.00 óras kezdéssel)

Tanfolyamok

OKJ-s végzettségű **MÉHÉSZ** képzés indul Nézsán a Mikszáth Kálmán Általános Iskolában. További információ és jelentkezés a 06/35/380-209 vagy a 06/20/77-00-285-ös számokon Koncz Istvánnál.

Minden hónap második szombatján Termelői piac és vásár Nézsán a Művelődési ház előtt!

Legközelebb július 14-én lesz!

A már lassan megszokott helyen, a Művelődési ház előtti téren ill. az előtérben megrendezésre kerül a helyi termékek piaca!

Szeretettel várunk mindenkit, aki termékét értékesítené, és akik helyi termékeket szeretnének vásárolni!

Vásároljunk egymástól, ezzel is segítsük egymást és saját magunkat!

Állandó programok a Nézsai Művelődési Házban

Hétfőn 18.00 órától Szarka Péter tart 3-1-2 meridián tornát, melyen a részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges: 06-30-259-1391

Kedden 18 órától Röplabda, a részvétel ingyenes, jelenleg szünetel
Pénteken: Ruha, függöny és bútor vásár 8.00-14.00 között a Művelődési Ház előtti téren

Kéthetente Pénteken 18 órától Zumba táncfoglalkozás, részvételi díj 600 ft/ óra / fő. Első alkalom június 15.

Köszönjük mindazoknak támogatását, akik adójuk 1%-át a nézsai egyesületnek, ill. közalapítványnak adták!

Programok a környéken

Bánk

Június 22-23: IX. Louis Armstrong Jazzfesztivál <http://www.jazzfesztival.hu/index.php/hu/>

Nógrádsápon minden hétvégén kulturális nyár programsorozat keretében vasárnap esténként 18 órától a főtéren előadások láthatók.

Rétság

Június 16: Baba – mama börze a Művelődési Ház aulájában. Érdeklődni: 06/20-779-4511

Június 26 a Művelődési Ház színháztermében Mesemozi: Egyiptom hercege rajzfilm. A belépés díjtalan. A pontos időpontról érdeklődni lehet a 35/350-785-ös számon.

Vác

Június 9. 10.00 órától: Egészségnap a testi-lelki egyensúlyért a Madách Imre Művelődési Központban. <http://www.mimk.vac.hu/>

Június 17: XXII. Fut a Vác <http://www.visevac.hu/futavac/index.php>

Június 18-tól heti turnusokban úszótábor indul a városi uszoda és strand területén. Érdeklődni: Leposa Milán 0620 3248027

Jeles napok a hónapban

- Június 5.** Környezetvédelmi Világnap
Június 16. Múzeumok éjszakája részletes program: <http://fesztivalok.varosom.hu/programok/kultura/Muzeumok-Ejszakaja-9.html>
Június 21. Nyári napéjegylenlőség – A csillagászati nyár kezdete
Június 24. Szent Iván
Június 29. Péter – Pál napja

Népi jóslatok

- Június 8.** Időjárásjósló nap, ha ezen a napon esik, 40 napig esni fog, ellenkező esetben, ugyanennyi ideig lesz szárazság.
Június 10. Margit napja. Medvesalján Retkes Margit néven emlegetik, mert ezen a napon vetik a retket, hogy jó gyenge maradjon. Csépán a tyúkültetésre alkalmas nap. Zentán legyes Margitnak hívják. Ezen a napon nem szabad kinyitni az ablakot, mert akkor abban az évben sok lesz a légy.
Június 13. Szent Antal napja az Asszonyoknak dolog tiltó nap volt, nem volt szabad lisztbe nyúlni, mert kelések nőnek rajta.
Június 24. Szent János, Szent Iván napja A tűz tisztító, gonoszűző erejébe vetett hit az alapja a Szent Iván-napi tűzugrás szokásának is. Az ekkor gyűjtött tűzről azt tartották, hogy megvéd a köd, a jégeső és a dögvész ellen, elősegíti a jó termést. A szertartásos tűzugrásnak egészség- és szerelemvarázsló célzata is volt.
Június 29. Péter – Pál napja. Magyar nyelvterületen általában úgy tartották, hogy a búza töve ezen a napon megszakad, kezdődhet az aratás.

Júniusi tennivalók a kertben

A vásárolt vagy nevelt kis dísztök palántákat most lehet kiültetni. Melegebb időben szebben fejlődnek.

Vethető még bokorbab, zöldborsó, hónapos retek, cékla, uborka, karalábé, fejes saláta, sütőtök, sárgarépa, petrezselyem, kapor, zsásza és édeskömény.

A paradicsom oldalhajtásait rendszeresen csipkedjük ki és az alsó leveleket távolítsuk el.

Itt az eper és a cseresznye szedés ideje. Élvezzük a gyümölcsök jótékony hatásait.

A fák tányérját levágott fűvel mulcsozzuk, a talaj ezáltal jobban tárolja a nedvességet.

Vegyszerek, permetszerek helyett védekezzen természetesen!

Júniustól kezd az **almamoly** a petéi lerakását. Ha feromoncsapdát helyezünk el az almafák egyikén, ezzel jelentősen csökkenthetjük a peterakást. Az elbújt lárvákat ilyenkor elcsíphetjük. Közvetlenül a talaj felett erősítsünk hullámpapír gyűrűt a fa törzsére (a hullámpapírt 20 cm magasságban hajtsuk ketté középen, fektessünk a hajlatba zsineget, és azzal kötözzük a fatörzshöz). A lárvák a hullámpapír csövecskéit jó búvóhelynek találják a bábozódáshoz. Hasznos segítőtársaink, a madarak hamarosan rátalálnak az ínyencségekre, és kicsipegetik a bábokat vagy lárvákat. Nagyon meleg nyarakon augusztus végén az eljárást ismételjük meg.

A hónap gyógynövénye: Mezei zsurló

Eredet, botanikai leírás: Élő, virágtalan növény, mely egész Európában, Észak-Amerikában, Ázsiában és Afrikában is őshonos. 40 cm magasra nő, az agyagos, nedves, árnyékos helyet kedveli, ahol kifejlesztheti föld alatti hajtásait. Gyökértörzse akár 6 méter mélyen is lenyúlik a földbe, ezért szinte kiirthatatlan. Ebből a gyökértörzsből kétféle szárat fejleszt: a kora tavaszi termőszárat, mely 10-25 cm magas, barna színű, toboz alakú, és már márciusban megjelenik. Amint a spóráit elszórta, hamar eltűnik, és helyén kifejlődik a nyári meddőszár, mely halványzöld, elágazó, vékonyka, 20-80 cm magasságig szökkenő ág. Népies neve kannamosó, mert kovasav tartalma miatt nemesféműből készült tárgyak, edények súrolására is alkalmas. Szagtalan, íztelen, a fogak alatt csikorog.

Hatóanyagai: Szilíciumot, kovasavat nagy mértékben tartalmaz. Van benne számos flavonoid, szerves savak, kevés nikotin. Tiamináz nevű enzime a szívizom és az idegsejtek működéséhez szükséges B1 vitamint lebontja, ezért huzamosabb ideig történő, intenzív fogyasztása nem javallott.

Legendák: A mezei zsurló egyidős a dinoszauruszokkal. Egyik legősibb növénye a föld történetének: maradványait 350 millió éves kőolajszármazékok elemzése során találták meg.

A néphiedelemben a termékenység varázsitalának egyik eleme a zsurló. A gyermekre vágyó nő is zsurlóból készült párnán aludjon a könnyebb fogamzás érdekében.

Gyűjtése: Meddő, föld feletti szárait gyűjtjük júniustól szeptemberig.

Gyógyhatása: Elsősorban veseműködés javítására szolgál, vízajtó hatása kísérletileg igazolt. Vesekövet, vesehomokot lehet vele elhajtani, mindenféle húgyúti fertőzést megszüntetni.

Szilícium és szerves ásvány tartalma miatt kiváló tonizáló, erősítő hatású. A romák salátaként fogyasztják zsenge termőhajtásait ebből a célból. Csontok, köröm erősítésére is használjuk. Csontritkulás esetén porrá őrölve kell fogyasztani. Jó vérzéscsillapító orrvérzés, tüdővérzés, bőséges havi vérzés esetén.

Általános tisztítója a szervezetnek, segít a lerakódott zsírok oldásában, ezért fogyasztó hatása is van. Tüdőbajra is ajánlják. Köszvény, reuma esetén is alkalmazzák. Fogszuvasodást is meg lehet vele előzni

Felhasználása:

Gyógytea

Teát 10-15 perces főzéssel készítünk belőle 2, 5 dl vízzel és egy csapott evőkanál teafüvel.

Veseproblémákra, vesehomok hajtásra, húgyúti gyulladásra napi 3 csészével kell inni étkezés előtt. Ez a kúra semmiképp se tartson tovább 6 hétnél, utána egy szintén 6 hetes szünetet kell tartani, majd újra lehet kezdeni fogyasztását.

Máj-és epebántalmakra magában ne használjuk, de ilyen jellegű keverékeknek ¼ részben lehet alkotóeleme. Vérzéscsillapításra, köszvényre, reumára napi 1-2 csészével igyunk.

Zsurlópor

A száraz növényt porrá őröljük, naponta két-háromszor egy mokkáskanálnyiit fogyasztunk belőle 3 héten keresztül a haj, a körmök, a csontok és fogak erősítésére. Keverhetjük levesbe, salátába. Fogmosásra is alkalmas ez a por. A nedves fogkefét belemártjuk, fogat mosunk a szokásos módon. Erősíti a fogínyt, csökkenti a fogínyvérzést.

Forrás: <http://gyogytea.hu/a-honap-gyogynovenye>

Akarj egészséges, boldog, legalább 100 éves életet!

Amikor a betegség egy kicsit már összegyűjtött abból, amiből majd megszülethet, a bölcs, vagy a mester még az előtt képes maga meggyógyítani, hogy a baj alakot ölthetett volna. Csak az oktalan foglalkozik akkor vele, ha már megformálódott. (A Sárka Császár Belső Könyve)

Prof. dr. Zhu Zong Xiang (a Kínai Tudományos Akadémia Biofizikai Intézete, illetve a Pekingi Akupunktúrás Meridián Kutató Központ orvoskutatója) kijelentette, hogy mindenkinek lehetősége van az egészséges hosszú életre, ehhez csak egy általa kidolgozott egyszerű módszert kell követni.

Ez a 3-1-2 meridián gyakorlat.

A 3-1-2 meridián gyakorlat egy 12 perces kínai gyógytorna. Napi rendszerességgel végezve feloldódnak testünk meridiánjainak energetikai blokkjai, ami a test öngyógyulását indítja el.

3 akupunktúrás pont masszázásával, pár perc könnyed izommunkával és az összes meridiánt aktiváló finom testcsapkodással (mely az eredetileg előírt hasi légzést napközbeni végzését váltja ki, és ráadásul minden meridiánt érint, nem csak a hason futókat) a lehető legmélyrehatóbban teszünk egészségünkért. A Zhu Zhong Xiang féle 3-1-2-nk természetesen a hasi légzés végzésével lesz teljes, ne hagyjuk hát ki egy nap se. Az igazi 3-1-2 meridián gyakorlatot véletlenül se tévesszük össze az interneten sokszor megtalálható Pekingben felvett és azt követő reggeli tornával, mely egy-két elemet tartalmaz a 3-1-2-ből. Figyeljük csak meg a láb meridiánjait! Ezen torna a lábon futó meridiánok majd mindegyikét gátolja! Ezen torna nem egyenlő a 3-1-2-vel már csak azért sem, mert nem tartalmazza a hasi légzést és nem említi azt.

A 3-1-2 meridián gyakorlat egy aktív gyógymód. Ez azt jelenti, hogy ellentétben a nyugati orvoslási módszerekkel mindenki aktívan tesz az egészsége érdekében, saját maga végzi a gyakorlatot, saját maga dolgozik a gyógyulása érdekében, legyen szó akár (ön-) gyógyításról, akár egészségfenntartásról vagy megelőzésről.

A nyugati orvoslás módszereit a beteg passzívan fogadja - majd az orvos, gyógyszer meggyógyítja... -, a gyógyulás legtöbbször átmeneti, a gyógyszereket esetleg életünk végéig szedni kell, számolni kell nem kevés mellékhatással, nagyon költséges - és itt is lehetne folytatni a felsorolást. A 3-1-2 nem csak egyetlen, hanem számos betegség esetében is hatásos gyógymód - míg a nyugati orvoslás egy-egy gyógyszert használ egy-egy betegség kezelésére. A 3-1-2 a nyugati orvoslási módszerekkel ellentétben nem időszaki hatással bír, hanem a meridiánok harmonikus működésén alapszik, kiegyensúlyozza a Yint és a Yangot, hogy végleges gyógyulást érjünk el. Fontos, hogy okot kezelünk, nem tünetet, a kezelés tehát radikális: a gyökerénél szünteti meg a betegséget.

Fontos tényező a kitartás és a következetesség! Végezzük a gyakorlatot minden nap! Ne hagyjunk ki egyetlen napot sem! Ha egy nap egyszerre nincs is időnk minden részre, daraboljuk fel bátran! Amikor időnk van, csináljuk meg a pontmasszázst, amikor ismét időnk lesz rá, akkor a testmozgást jelentő részt, majd este jöhet a hasi légzés, illetve a test kellemes átpaskolása. A lényeg, hogy minden nap minden elemet végezzünk el!

A 3-1-2 gyakorlatot lehetőleg meleg helyen végezzük. Ha hűvös van, vegyünk fel hosszú pulóvert és hosszú nadrágot.

A 3-1-2 meridián gyakorlat biztonságos, mégis szólnunk kell azokról az esetekről, amikor a gyakorlás körültekintést igényel.

- Várandós kismamák hagyják ki az akupresszúrás pontok közül a Vastagbél-4-es pontot, kerüljék a mélyre hajolást gyakorlás közben.
- Visszérproblémákkal küzdő gyakorlók hagyják ki a lábak végigcsapkodását, csak simítsák végig a lábszár/láb problémás területeit, az eredeti csapkodás irányának, lefutásának megfelelően.

Jó egészséget!

3-1-2 meridián gyakorlatokat megtanulni és együtt végezni lehet Szarka Péterrel minden hétfőn 18 órakor a Művelődési Házban! Érdeklődni a 06-30-259-1391 számon lehet.

Hirdetések, Érdekességek, Információk és Közlemények Szerkesszük együtt ezt az oldalt!

Írja meg nekünk:

- Ha van bármilyen ötlete, javaslata, amit szeretne megosztani másokkal

Nefejejs Esküvő- és Rendezvényszervező Iroda

Célunk, hogy szolgáltatásainkkal még szebbé és emlékezetesebbé tegyük az ünnepi pillanatokat.

Vállaljuk leány- és legénybúcsúkat, születésnapokat, gyerekzsúrokat, házassági évfordulókat, ballagásokat, osztálytalálkozókat, céges rendezvényeket, konferenciákat, kiállítások szervezését és lebonyolítását.

Tel.: **06/70/5057-707** és **06/30/6083-627**

info@nefejejseskuvo.hu; <http://www.nefejejseskuvo.hu/>

Kövesdi Krisztina népi játszóházvezető

európai üzleti menedzser

Vállalom rendezvényeket, születésnapokat kézműves foglalkozásainak lebonyolítását.

Nemez, szöttek, kosár és gyöngy kézműves termékek gyártása és forgalmazása

Ballagásra virágcsokrok rendelhetők.

Elérhetőségek: 06/20/515-5582 e-mail: kriszti.kovesdi@gmail.com

A **Bölcs-F BT** vállal asztalos munkákat, matematika, és társastáncoktatást, valamint pelenkák, babaápolási termékek, játékok és női higiéniai termékek házhoz szállítását. A termékeket (árakkal együtt) megtalálják a Gesztenye sor 2. sz. alatt a garázskapura kifüggesztve, illetve a BT honlapján (www.bolcsf.uw.hu).

Elérhetőségek: tel.: +36 30/8580259, e-mail: bolcsf@uw.hu

Szép, csendes környezetben várjuk a kikapcsolódásra, pihenésre, horgászásra vágyó kedves vendégeinket a

Korándi vendégházban Nézsán.

www.korandivendeghaz.hu

Fehér Imre

Burkoló, térkő készítő

Vállal mindenféle burkolási megbízásokat, referenciákkal

06/30/3300747

**GRENÁCS ÁGINÁL
NÓGRÁDSÁPON
HÁZI
GYÜMÖLCS LEVEK,
LEKVÁROK!
20/483-3350**

REHAU Műanyag
nyílászárók egyedi
méretre gyártva
rendelhetők egyenesen a
gyártótól!
**Kruzslik Tibor
30/760-7050**

Legyünk kreatívak: készítsünk papírsárkányt a gyerekekkel!



Válasszunk két hibátlan hurkapálcikát. Csiszoljuk le a teljes felületüket százkamentesre. Az egyiket vágjuk rövidebbre úgy, hogy a hossza kb. a másik pálcika kétharmada legyen (pl. ha az egyik 60cm hosszú, akkor a másik 40cm). Fektesse keresztbe egymáson a két pálcát. A találkozási pontnál lecsiszolhatunk mindkettőből egy keveset. Ragasszuk össze folyékony ragasztóval, majd száradás után erősítsük meg ragasztószalaggal is. A pálcikák végét metsszük be 3mm mélyen. Ezután feszítsük ki a zsinórt a sárkány szélein.

Erősítsük fel a díszítő zsinórokat is a keretre (pl. a pálcikák végére), valamint kössünk a hosszabb pálcikára egy másik zsinórt, ami kicsit hosszabb legyen ennél a tengelynél. Kötözzük nagyon erősen a pálcika két végére. Ez a zsinór biztosítja majd a sárkány mozgását a szélben.

Ezután fektessük a sárkányt a papírra (erős, vékony papírt válasszunk: pl. színes pauszt, batikolt papírt). Rajzoljuk körbe, majd 2cm ráhagyással vágjuk ki. Ragasszuk fel ráhajtással.

A sárkány arcát kedvünk szerint alakíthatjuk, ugyanígy a díszítő zsinórokra is tetszőlegesen köthetünk könnyű textil szalagokat vagy krepp papírcsíkokat. A röptető zsinór néhány méter hosszú legyen. A végére kössük oda a maradék hurkapálcikát. Ennek segítségével könnyebb lesz fogni és erre mindig feltekerhetjük a zsinórt, ami így nem fog összegubancolódni. A pálcika két végére ragaszthatunk egy-egy gyöngyöt.