



Nézsai Hírmondó

I. évfolyam 3. szám

2012. Július
Szent Jakab
Áldás hava

A Nézsaiak közéleti lapja

Nézsai Búcsú

Községünk védőszentjének, Szent Jakabnak emlékére az éves búcsúi ünnepséget idén július 29-én ünnepeljük.

Jaszinhy Klub (Őszirózsák) július 7-én részt vesz a Magyarországi Szlovák Napon, amely idén a Bakonyban található Jásd-Szentkúton gyönyörű környezetben lesz.

Gyerektábor Lajos atyával

Lajos atya Tiszakécskéről érkezik hozzánk az iskolába 40 gyerekkel táborozásra. Fokozottan figyeljünk és segítsünk a táborozó fiataloknak. Fogadjuk őket szeretettel!

Általános Iskolai és Óvodai hírek

Családi hittantábor volt Lajos atyával

A gyerekeknek nyári szünet van! Fokozottan figyeljünk a kiránduló, bicikliző gyerekekre!

Július hónapban az óvoda is zárva van, de 3. és 4. héten elkezdődik az éves nagy takarítás. Kérjük a kedves Szülőket, hogy akinek ideje engedi és van kedve segíteni jöjjön el és vegyen részt a munkában. Segítségüket előre is köszönjük!

Az óvoda vezetősége.

Június utolsó hetében itt volt 20 családdal Lajos atya családi hittantáborozni!

Nagyon jól érezték magukat, és hálásan köszönik a sok segítséget a falubelieknek, akik megkönnyítették és megédésítették a finom süteményekkel az ittlétüket!

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

Állandó programok a Nézsai Művelődési Házban

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!

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.

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.

Programok a környéken

Bánk

A **Bánki Nyár** keretében szombatonként előadások (Stand Up Comedy, Indul a bakterház, Sobri, az utolsó betyár)

Július 8: IV. Bánki Lovas Nap. Díjugrató és fogathajtó verseny.

Július 20-22: IV. Bánki-tó fesztivál. Programok:

<http://www.tekerjatora.hu/>

Vác

A Vigalmat megelőző héten a főtéren kirakodó vásár.

Július 27. 17 órától július 29-ig: XX. Váci Világi Vigadalom. Koncertek (Piramis, Charlie, Kárpátia, Hooligans és az Alma együttes többek közül), Tánc és sport bemutatók, kézműves foglalkozások és kirakodó vásár várja a kedves látogatókat.

Részletes program: <http://www.vacivigalom.hu/programok.html>

Nógrádsáp

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

Jeles napok a hónapban

Július 1. Köztisztviselők napja, Építészeti világnap is egyben

Július második vasárnapja Vasutas nap

Július harmadik vasárnapja Polgárőr nap

Népi hiedelmek

Július 2. Sarlós Boldogasszony ünnepe, a nap elnevezése utal az aratás egykori módjára, amikor még a nők arattak sarlóval. Tápén e hagyomány emlékére ezen a napon gyógyfüveket vágtak le sarlóval, amit azután megszenteltek, az aratás kezdete

Július 20. Illés napja körül gyakoriak a viharok, Illés, Anna, Jakab három szeles nap! E napon munkatilalom volt, mert attól tartottak, hogy aki ilyenkor a mezőn dolgozik, abba belecsap a villám, a termést pedig elveri a jég.

Július 25. Jakab napja: Jászdózsán úgy tartották, hogy a Jakab-napra kelt csirkek gyorsan nőnek. Ilyenkor szedik ki a fokhagymát. A Jakab-napi időből különböző módon jósoltak a várható téli időjárásra. Székesfehérváron úgy vélték, hogy Jakab napján virágzik a hó, mert ha ilyenkor sok a felleg, akkor a télen sok hó lesz. Tápén a Jakab-napi északi szélből hideg telet jósoltak. Doroszlói megfigyelés szerint: „a zab aratását Jakab-napig be kell fejezni, mert ami gabona Jakab napig kint marad, az kint is veszik”

Július 26. Anna napja Anna-nap előtt egy héttel kell kiszedni a hagymát, mert akkor tovább eláll. Anna a kötényében hordja a bogarakat, ilyenkor rajzanak a legyek, s ahol nyitva talál ablakot, ajtót, ott bedobja.

A hónap gyógynövénye: a körömvirág

E hónap gyógynövénye a vidéki kertekből jól ismert, kedves, nagyon sokrétűen alkalmazható **körömvirág**. *Alapgyógynövény*, minden háztartásban ott a helye, de ahol *kisgyerek* van, ott egyenesen *kötelező!*

A *körömvirág* minden *ókori kultúrában* jelen volt, *gyógy- és fűszernövényként és színezőanyagként*. *Mágikus* növénynek tartották.

A *középkortól* egész *Európában* elterjedt, szinte mindenhol termesztik a *mérsékelt éghajlaton*. Egyéb elnevezései: *gyűrűvirág, kenyérbélvirág, orvosi körömvirág*.

Jelenleg is *népszerű a fitoterápiában*, legfőképpen *sebgyógyító* hatása miatt, mivel *hatóanyagai megölik a különböző baktériumokat, vírusokat és gombákat, és gyulladásgátlóként is hatnak*.

Élelmiszerek színezésére, *fűszerezésére* is alkalmazzák, *sárgán színez* és *enyhén csípős* ízt ad. *Kozmetikumok* alapanyaga.

Fészkés virágzatú, pollenje *allergiát okozhat*, ezért használat előtt ajánlom a *bőrpróbát* (alkar belső felületét kis területen kenjük be, ha kipirosodik, akkor ne használjuk!).

Gyógyításra a szárított virágot, illóolaját, kivonatát használjuk. Főzetként, kenőcsben, hígított tinktúrában, gargarizálva, lemosásként, borogatásként.

Gyógyszerforma kiválasztása és adagolás előtt kérj tanácsot!

Mire alkalmazhatjuk?

Belsőleg:

Gyomor- és bélgyulladások

Székrekedés

Bélférgesség

Menstruációs panaszok enyhítése és szabályozása

Külsőleg:

Sebek, horzsolások

Kötőszöveti gyulladások

Fogínygyulladás

Bőrrepedések

Vénaproblémák

Rovarcsípések

Napégés

Pelenkakiütés

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 garázkapura kifüggesztve, illetve a BT honlapján (www.bolcsf.uw.hu).

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

Fehér Imre

Burkoló, térkő készítő

Vállal mindenféle burkolási megbízásokat, referenciákkal

06/30/3300747

Kövesdi Krisztina népi játszóházvezető

európai üzleti menedzsment

Vállalom rendezvények, születésnapok kézműves foglalkozásainak lebonyolítását.

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

Nyári szünetben napi pár órás gyermekfelügyeletet biztosítok kézműves foglalkozással egybekötve.

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

HÁZI GYÜMÖLCS LEVEK, LEKVÁROK!

GRENÁCS ÁGINÁL
NÓGRÁDSÁPON

20/483-3350

Érdekeség

Konduktív pedagógia (Pető-módszer)

Írásomban a konduktív pedagógiáról szeretnék átfogó képet adni Önöknek.

A konduktív pedagógia egy tanítási folyamat, mely a központi idegrendszeri sérülések következtében mozgássérültté váltak fejlesztésében, rehabilitációjában tud sokat segíteni (gyerekeknél és pl. agyvérzés következtében mozgássérültté vált felnőtteknél).

A konduktív pedagógia megteremtője **Dr. Pető András** (1893-1967), orvos. Orvosi tanulmányait a bécsi, párizsi és budapesti egyetemen végezte, majd az első világháborúban hadikórházakban dolgozott. Később a bécsi egyetem élettani tanszékének tanársegédje lett, és több rehabilitációs intézmény vezetője volt. 1938-ban hazatért, és ekkor alapozta meg később részletesen kifejlesztett konduktív pedagógiai rendszerét.

Pető a fogyatékossgot nem biológiai hiányosságnak, hanem tanítással korrigálható problémának tekintette. Egyedülálló gyógmódjának alap gondolata az, hogy idegrendszerünk a károsodások ellenére is rendelkezik tartalékokkal, új kapcsolatok kiépülésének lehetőségével, s ezek a tanulási-tanítási folyamat megfelelő vezérlésével mozgósíthatók. A módszer ezért kapta a konduktív nevet, a latin szó jelentése: rávezető. Az új módszer hatással volt az egész magyarországi gyógypedagógiai szemléletre, s szerte a világon jelentős változást hozott e területen. Az általa kidolgozott módszer egyik klasszikus tudományterülethez sem sorolható: egyszerre foglalkozott a testtel és a lélekkel, az érzelmekkel és az intelligenciával, a tanúlással és a tanítással, az egészséggel és a gyógyítással, tehát az egész emberrel.

A ma már szellemi hungarikumként jegyzett komplex, nevelési módszer, a konduktív nevelés elsősorban a központi idegrendszer sérülése következtében mozgássérültté vált személyekkel foglalkozik.

Pető András professzor a gyermekek fejlesztése mellett, nagy súlyt fektetett a felnőtt sérültek rehabilitációjára is. A felnőttkori rehabilitációval a modern neuropszichológia is sokat foglalkozik.

Idegélettani alapja az a felismerés, miszerint az agy plaszticitása a gyermek- és ifjúkor elmúlásával is megmarad. Még súlyos sérülés esetén is lehetőség van új kapcsolatrendszer kiépítésére, és aktivitás révén bizonyos fokú önregenerálódásra.

A konduktív pedagógia egyik legfontosabb célkitűzése - függetlenül az életkortól - az, hogy tanulni tanítson, azaz a tanulási képességeket fejlessze.

A konduktív pedagógia során:

- fejlődik az értelem (életkornak megfelelő értelmi fejlesztés során),
- javul a beszéd,
- fejlődik a mozgás,
- önindította, aktív mozgás alakul ki,
- a tanult mozgásokat a napirend egyéb tevékenységeiben is kamatoztatni tudják.

Akinek javasolom:

- di-, hemi-, tetra-, plégia, paresis,
- spinabifida, paraplégias gyerekek-felnőttek,
- stoke, agyvérzés következtében mozgássérültté váltak,
- sclerosis multiplexszel élők,
- Parkinson-kór estében.

A konduktív pedagógiával kapcsolatosan felmerülő esetleges kérdéseikre szívesen válaszolok. Dulai Viktória (konduktor-tanító)

Nefejejs Eskivő- és Rendezvényszervező Iroda

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

Vállaljuk leány- és legénybúcsúk, születésnapok, gyerekzsúrok, házassági évfordulók, ballagások, osztálytalálkozók, céges rendezvények, konferenciák, kiállítások szervezését és lebonyolítását.

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

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

Szép, csendes környezetben várjuk a kikapcsolódásra, pihenésre, horgászásra vágyó kedves vendégeinket a **Korándi vendégházban Nézsán.**
www.korandivendeghaz.hu

Vegyszermentes tartósítás (Öreganyáink fortélyai)

Az utóbbi években egyre több háziasszony érzi fontosnak, hogy a család asztalára vegyszer- és adalékmentes élelmiszer kerüljön. Ez leginkább az ételek házi tartósításával valósítható meg, hiszen a boltok polcait még mindig vegyszeres élelmiszerek, lekvárok, szörpök töltik meg...

Azoknak érdemes elolvasni cikkünket, akik képesek nemet mondani a kálium-szorbáttól, nátrium-benzoáttól hemzsegő termékeknek, de nem ismerik az ősi, jól bevált vegyszermentes tartósítás fogásait.

Sok adalék, kevés gyümölcs: A termékek vegyszeres tartósítása a modern élelmiszeripar vívmánya - 200 éve még biztosan nem használtak mérgező csodaszereket, hogy az áru hosszú távon eladható maradjon. A vegyszeres tartósítás nem a vevő, hanem a kereskedő érdekét szolgálja! A hagyományos tartósítást legjobb a házi lekvárokkal, befőttekkel kezdeni. Ösztönző lehet egy-egy bolti dzsem címkéjének elolvasása, majd a termék megkóstolása és ízének összehasonlítása egy házi lekváréval.

A gyári termékek fő alkotóeleme a cukor, jó esetben tartalmaz még gyümölcsöt, de étkezési savat (E330), zselésítőanyagot (E440) és természetazonos aromát feltétlenül. Egy szörp bolti összetevői között megtalálhatjuk a kálium-szorbátot (E202) és a nátrium-benzoátot

(E211) és még különféle színezékeket is - tisztelet a kivételnek. Az általában lehullott, értéktelen, beteg gyümölcsből készülő gyári termékek meg is kívánják a „különleges kezelést”, tartósító-szer nélkül megromlanának, s aroma nélkül ízetlenek lennének.

Befőzési tippek: A házi befőzéshez mindig jó minőségű árut vásároljunk, a legjobb, ha személyesen keressük fel az őstermelőket. Málnát, ribizlit s más gurulós gyümölcsöket leginkább Nógrád megyében szerezhethetünk be. Bármelyik házba bekopoghatunk, s vagy máris vásárolhatunk, vagy eligazítanak a falu legjobb termelőjéhez. „Szedd magad!” telepeken, hajdani termelőségkezelési gazdaságokban más gyümölcsökhöz juthatunk, fontos, hogy itt saját kezűleg szedhetünk meggyet, cseresznyét, barackot, szilvát, almát s az eperföldeken természetesen epret is.

Ha már beszereztük a megfelelő gyümölcsöt, maga az eltevés, a tartósítás a legegyszerűbb feladat. Háromféle módszer közül választhatunk:

- betesszük a gyümölcsöt mosottan, szárazon a fagyaszttóba, - lekvárt főzünk belőle, - beföttet készítünk.

A tartósításhoz cukor egyik esetben sem szükséges, a figyelmet elsősorban az üvegek és a kupak fertőtlenítésére fordítsuk! Legjobb, ha az üvegeket mosogatógépben mossuk, és sütőben vagy mikróban fertőtleníjük.

Ötlet: lezáráshoz csak új kupakot használjunk, a régi, feszegetett fedők nem alkalmasak az újbóli felhasználásra!

Ha felfőztük a gyümölcsöt, kész a lekvár, ügyesen merjük bele az üvegekbe, majd zárjuk le kupakkal! A forró lekváros üvegeket fejfelé fordítsuk meg, a forró lekvár így tökéletesen fertőtlenítheti az egész benti részt. Kis idő múlva az üveget ismét talpra állítjuk, majd mehet a kamrába.

Hasznos tudnivaló: e tartósító módszer előnye, hogy cukorbeteg is hasznosíthatják, a lekvár cukor nélkül is eláll, felbontása után pedig tetszés szerint ízesíthető. Ha kemény lekvárt szeretnénk, az üveg tetejét celofánnal kell lezárunk. Sajnos a celofán nem steril, a „celofános lekvárt” kénytelenek vagyunk cukorral készíteni. Ráadásul itt a forgatásos tartósítás sem célravezető, marad a száraz dunszt. Tehát a forró, lezárt üvegeket burkoljuk a ruhásszekrény aljába tett paplanba, s hagyjuk egy napig állni! A lekvár akkor nem romlik meg, ha az üvegek a kiszedéskor még melegek.

Cukkini, padlizsán üvegben: Olajas tartósítással más zöldségeket is eltehetünk, például cukkinit vagy padlizsánt, természetesen akkor, ha előzőleg a lecsóhoz hasonlóan hőkezeltük.

Paradicsom karácsonyra: Ha a nem túl érett, pirosodó paradicsomokat újságpapírba csomagoljuk, s egymástól megfelelő távolságra feltesszük a szekrény tetejére, karácsonykor friss zöldséget fogyaszthatunk!

A nagy beföttje: A beföttek esetében az egészséges, megtisztított gyümölcsdarabokat fertőtlenített üvegekbe tesszük, felöntjük forró cukros-vizes oldattal, majd az oldatot leöntjük róla, felforraljuk, s ismét felöntjük vele a gyümölcsöt. Összesen háromszor ismételjük, a végén az oldatot rajta hagyjuk, s az üveget csavaros kupakkal lezárjuk. Az üveg felfordítása ebben az esetben is a tartósság záloga.

Szárítás, aszalás: A természetes tartósítási eljárások talán legősibb fajtája a szárítás, illetve az aszalás. Ehhez felesleges drága, nagy fogyasztású aszalógépet vásárolni, a vékonyra szeletelt gyümölcsöt a résnyre nyitva hagyott sütőben kis lángon, avagy alacsony fokozaton alaposan ki tudjuk szárítani. Ha kellőképpen kiszáradtak, a kamrában függő vászonzsákban, szatyorban sokáig tárolhatók.

Jó tudni! Az érett, hibátlan szőlőfürtök felfüggesztve szintén elállnak a kamrában; fontos, hogy a fürtök ne érjenek össze, s átjárhassa őket a levegő. A szőlőn kívül nyersen a paradicsom is jól eltartható.

Felfőzéses és olajos tartósítás: A paradicsom csodálatos zöldség, savtartalma miatt felfőzés után gond nélkül eláll kupakos üvegben; adalékként, ízesítés gyanánt legfeljebb só és borsot tegyünk hozzá! Befőzéshez legalkalmasabb a nagy, lédús, érettebb befőzőparadicsom. A hosszú távú eltartást itt is az üvegek csírátlánításával biztosíthatjuk, de ha az üveg lezárásához celofánt használunk, nem ússzuk meg a száraz dunsztolást sem.

A lecsó tartósításához már muszáj olajat is használunk. Miután forrón üvegekbe adagoltuk, s tiszta ronggyal az üveg száját lecsómentesre töröltük, 1 centi vastagon töltünk rá étolajat, majd kupakkal vagy celofánnal zárjuk le az üveget! Utóbbi esetben ügyeljünk arra, hogy mozgatáskor az olaj ne áztathassa el a celofánt!

Nyers zöldségek, húсок tartósítása: A sózás is régi tartósítóeljárás, segítségével remek tartósítószer- és adalékmentes ételízesítőket készíthetünk.

Fontos! A bolti ételízesítők tartalmazzák a legtöbb adalékanyagot, ezért kiváltásuk a legfontosabb feladat. Legalkalmasabb a célra a pritaminpaprika, hiszen ez nem csak remek ízt, de élénkpiros színt is kölcsönöz az ételnek. Az eltevés sikerének záloga, hogy mag ne kerüljön a darálóba! A megtisztított, „csumátlanított” paprikát legjobb húsdarálón ledarálni egy tálba, majd só keverni hozzá. Négy rész paprikához egyrésznyi só keverjük! A keveréket két órára állni hagyjuk, majd üvegekbe merjük, s a tetejét celofánnal lezárjuk. A házi vegetához sárgarépat, fehérrépat, zellert, karalábét, illetve egyéb leveszöldséget darálunk le, s tartósítunk hasonló módon sóval.

Jegyezzük meg! Egy másik régi tartósító módszert, a füstölést senkinek sem ajánljuk, sőt kerülni kell ezt a módszert, ugyanis rákkeltő anyagok kerülnek a füstölt áruba! A hús tartósításának legjobb módja a fagyasztás, de ekkor is ügyelni kell arra, hogy csak friss árut hőkezeljünk! A már kiengedett húst, mirelit árut visszafagyasztani tilos!

Forrás: <http://utajovobe.eu/hirek/vegyszer/918-vegyszermentes-tartositas-oreganyaink-fortelyai>

Kiadja: Nézsa Község Önkormányzata • Felelős szerkesztő: Styevó Gábor polgármester • Szerkesztő: Kövesdi Krisztina • Szerkesztőség címe:2618 Nézsa, Park u. 1. e-mail: polgarmester@nezsa.hu, • Honlap: www.nezsa.hu • Hirdetésfelvétel: Nézsa Polgármesteri Hivatal • Megjelenik minden hónap elején. Lapzártá: hó 25-én.