

Patak-parti Retro-party

Április utolsó hétvégéjén nem lehetett panaszunk az időjárásra. Nem az elmúlt évekre jellemző borongós, esős időben gyújtottunk tüzet, hanem igazi kora nyárban.

2008-ban, 5 éve elevenítettük fel először a tábortüzet, 2008 óta tartunk múltidéző Patak-parti Retro-partyt: az idén a Nagytyályai Önkormányzat mellett a Melódia Kamarakórus szervezésében.

A megnyitó után a májusfa díszítő verseny és „A majális hangulata” családi rajzverseny eredményhirdetésére került sor.

Az otthon feldíszített májusfákkal a helyszínen lehetett nevezni. A legkreatívabban feldíszített fákat a zsűri megjutalmazta:

- 1.helyezett Huppauer Dorka és Dávid: Játékállataival, és léggömbökkel díszítette a májusfát,
- 2.helyezett Ludányi Zsombor és Bendegúz: Sportversenyeken szerzett érmeiket rakták a fára,
- 3.helyezett a Melódia Kamarakórus hangjegyekkel díszített fája lett.

„A majális hangulata” családi rajzverseny helyezettjei:

- 1.Mester Csongor és Dávid
2. Markovits Ádám
3. Györfy Dominika és Schvarcz Márk

Az eredményhirdetések után a falu májusfáját díszítették fel az óvodások, majd játékos sportvetélkedő következett gyerekeknek és felnőtteknek a Nagytyályai Szivárvány óvoda közreműködésével.

Fél 8-tól vacsora következett: a Melódia Kamarakórus Székelykáposztával és Alföldi gulyással, a Jobbik Nagytyálya – Maklár Alapszervezete Legényfogó levessel látta vendégül az érdeklődőket.

(folytatás a hátoldalon)



TARTALOM

Testületi ülésekről	2-3
Óvodai hírek	4
Egészségnap 2012	5
Közbiztonság.....	6-7
Melódia Kamarakórus fellépése	8
Zarándoklat.....	8
Mi a teendő kullancs csípés esetén	9
Fekve nyomó verseny.....	9
Elfelejtett gabonáink.....	10
Receptek	11

Tájékoztató Nagytálya Község Önkormányzata testületi üléseiről

Nagytyálya Község Önkormányzata március 28-án munkaterv szerinti ülést tartott.

Az ülés megnyitása után a lejárt határidejű határozatokról szóló jelentést fogadta el a testület.

Az ülés első napirendjeként Lovasi Ferenc polgármester tájékoztatást adott a szennyvíz bekötésekkel kapcsolatban. A talajterhelési díj drasztikus emelése ugyanis megnövelte az ingatlan tulajdonosok szennyvíz hálózatra való rákötési hajlandóságát. Az önkormányzat szeretne a lakossági igényeket segítve a legkisebb költséggel lehetőséget adni a hálózathoz való csatlakozásra. Így módosította a képviselő-testület a szennyvíz csatornahálózat használatáról szóló rendeletét úgy, hogy november 30-ig az új rákötők mentesüljenek a díjfizetés alól.

Második napirendként Nagytálya Község Önkormányzata – az elmúlt év utolsó hónapjaiban utólagos igénylés alapján megkapott - 1.044 e/Ft normatív támogatással módosította 2011. évi költségvetési rendeletét. Ezt a 2011. évi költségvetési beszámoló rendelet megvitatása és elfogadása követte.

Az ülés hatodik napirendjeként az Egri Kistérség Többcélú Társulása Alapító Okiratának módosításáról határozott az önkormányzat, mely korrekcióra a szakfeladatok rendjének módosulása miatt volt szükség.

Majd a közmeghallgatás előkészítését, és a Patak Parti Retro Party tennivalóit egyeztettek a testület tagjai.

A polgármester úr a két ülés közötti időszak fontosabb eseményeiről megtartott szóbeli tájékoztatójában elmondta, hogy újra van lehetőség az óvoda tető felújítására pályázni a Belügyminisztériumnál. A pályázat benyújtója újra Maklár Község Önkormányzata lesz. A pályázat végösszege 11.079.228 Ft, melyből az önről 2.215.846 Ft.

Az egyéb ügyek, indítványok sorát Lovasi Ferenc polgármester felvetése nyitotta meg, melyben javaslatot kért a Töröcsik Mari Faluház játszótérének elnevezésére, és a játszótér használat szabályainak megállapítására. A Körhinta Játszótér reggel 8-tól 20 óráig tart nyitva, a játékok körültekintően, jó állapotuk megőrzésével használhatók.

Az ülés végén a képviselő-testület elvi hozzájárulását adta a GMR Medical Center kiemelt beruházáshoz, melyet Nagytálya külterületén szeretnének megépíteni.

Nagytyálya Önkormányzata 2012. április 20-án közmeghallgatást tartott.

A közmeghallgatás meghívott résztvevői voltak Kádas István alezredes, az Egri Rendőrkapitányság Közrend és Közbiztonsági Osztályának vezetője, Csetneki Adrienn főhadnagy az Egri Rendőrkapitányság munkatársa, és Sőregi Richárd körzeti megbízott. A lakossági részvétel lehetőséget adott a vendégeknek arra, hogy a Nagytálya közrendjéről és közbiztonságáról szóló beszámolót a testületi tagokon kívül az érdeklődő lakosokkal is megismertessék. Megállapították, hogy dacára annak, hogy Nagytályán is sor került az elmúlt évben rendőri intézkedésre, és a besurranásos lopások száma is nőtt, az Egri Kapitánysághoz tartozó települések között még mindig nagyon biztonságosnak tekinthető a település. Kádas István alezredes gyakorlati tanácsokat is adott a trükkös tolvajok elhárítására, és felhívta a figyelmet a közös lakókörnyezetben élők támogató figyelmének fontosságára. Sőregi Richárd körzeti megbízott az április 24-re tervezett lomtanulással kapcsolatos tennivalókat ismertette.

A közbiztonságról szóló beszámoló elfogadását követően Lovasi Ferenc polgármester tájékoztatta a jelenlévő érdeklődőket a 2011. évi önkormányzat költségvetés végrehajtásáról, és az Önkormányzat 2012-es pénzügyi évéről. Az elmúlt évet az önkormányzat közel 108 millió Ft bevétellel és 98 millió Ft kiadással, valamint 9,4 m Ft záró pénzeszközzel fejezte be. A bevételek átengedett központi adókból, normatív hozzájárulásokból, kiegészítő támogatásokból és helyi adó bevételekből tevődnek össze. 2011. évben sikerült ezt még pályázati támogatással is növelni.

A kiadások nagy része működési jellegű – óvoda, hivatal és a Faluház fenntartása – bér, dologi és szociális kiadások. A felhalmozási kiadások összege 44,3 millió Ft, mely a beruházásokat fedezte. A KEOP pályázaton nyert összeg saját erőből történő megelőlegezése 8,6 millió Ft, a „Játszótér és közpark” beruházás pályázati támogatása fejében felvett 25 millió Ft hitel, a Kossuth u 2. szám alatti ingatlan megvásárlása 1,1 millió Ft, laptop vásárlás, irodabútor rendelés 1,2 milli Ft összegben történt. Pályázati saját erő 8 millió Ft volt. Jutott pénz az iskoláskorú gyermekek részére tanévkezdési támogatásra, illetve decemberben a szépkorúak köszöntésére is.

Az elmúlt évben két beruházás valósult meg: a játszótér és közösségi park kialakítása, valamint a komposztáló ládák kihelyezése.

Két pályázat – a Pacsirta és az Öreghegy utcák szilárd burkolattal való ellátása, és az óvoda tetőcseréje és külső felújítása – benyújtásra került, és ma is elbírálásra vár. Ismertette a polgármester úr a Nagytályáról elszármazott dr. Hajnal Endre 500 e/Ft összegű nagylelkű felajánlását, melyből hordozható számítógépeket vásárolt az önkormányzat a községi könyvtárba.

Az elmúlt év sikeres rendezvényei voltak: a Patak Parti Retro Party, a Derelyefesztivál, a Töröcsik Mari Faluház és a játszótér avató ünnepsége, a szüreti felvonulás, Nagytálya 750 éves és 240 éves évfordulója és a közpark avatás, valamint a Melódia Kamarakórus decemberi templomi koncertje.

A polgármester úr ismertette a 2012. évi terveket is: az önkormányzat továbbra is fenntartja pályázatait az útpítésre és az óvoda felújításra. Az idei költségvetés is a település biztonságos működtetését tekinti a legfontosabb feladatnak. Ezt követik a lakosságot szolgáló fejlesztések: a játszótéri eszközök további bővítése, a parkoló építése a Faluház elé, a temetői belső út feltöltése, a jövőendő tájház tető felújítása.

Fontos megoldandó feladat ezévre, a megnövekedett mennyiségű szennyvíz bekötéshez minden szervezési segítséget megadni a nagytályai lakosoknak

Idei változás, hogy dr. Rokonnay Adrienne nagytályai háziorvosi körzetét 2012. februárjától dr. Beregszászi Viktor vette át, aki továbbra is az önkormányzat Ságvári tér 1. szám alatti rendelőjében várja betegeit.

Februárban sor került a Töröcsik Mari Faluházban a „Kultúrházak éjjel-nappal” programra. A Faluházban működő klubok, civil szervezeteknek részt vettek a kezdeményezésben, bemutatva tevékenységüket. Volt táncbázis is csángó zenére, és sor került Kelemen Csaba színművész tartalmas, és szórakoztató előadására.

A polgármester tájékoztatóját követően lakossági hozzászólások hívták fel a testület figyelmét a Petőfi utcában egy a forgalmat zavaró fára, a szennyvíz bekötés során felmerült gyakorlati kérdésekre, illetve a közfoglalkoztatottak munkájának hatékony szervezésére. Sumi Lászlóné lakosunk - hivatalunk nyugdíjas köztisztviselője - rövid hozzászólásában visszatekintett a szennyvíz beruházás megvalósításának kezdeteire, az akkori döntések okaira, és a döntést megelőző lakossági vélemények megismerésére.

Május 18-án rendkívüli képviselő-testületi ülésre került sor Nagytályán.

A soron kívüli tárgyalást az Eger Vidék Kincsei Vidékfejlesztési Egyesület munkaszervezetének működtetési kérdései indokolták. Az egyesület az egri kistérség településeinek vidékfejlesztési pályázatait gondoza, és tekintettel arra, hogy a működési költségek megtérítése utólag történik, a résztvevő önkormányzatok a lakosság számuk arányában kezességet vállalnak a működést biztosító hitelre. A kezességvállalás összege 370 e/Ft.

Május 31-én munkaterv szerinti ülést tartotta Nagytálya Község Önkormányzata.

A lejárt határidejű határozatok elfogadását követően a gyermekjóléti és családvédelmi szolgálat működéséről és a körjegyzőség gyámügyi tevékenységéről szóló beszámolót vitatta meg és fogadta el az önkormányzat Ipacs Éva és Ipacs Bernadett családgondozók, valamint a körjegyző előterjesztésében. Ezt a napirendet az EKTeT belsőellenőrzési csoportja által 2011. évben végzett belsőellenőrzések éves összefoglaló jelentésének megvitatása és elfogadása követte.

Majd az Önkormányzati szabálysértési rendelkezések hatályon kívül helyezéséről szóló rendelet elfogadása volt soron. Az új törvényi szabályozás szerint a szabálysértési hatáskörök a települési jegyzőktől a Megyei Kormányhivatalokhoz kerültek át, és megszűntek a helyi rendeletekben megállapított szabálysértési tényállások. A változások alapján több rendeletét módosította Nagytálya Önkormányzati testülete.

Lovasi Ferenc polgármester szóbeli tájékoztatójában elmondta, hogy 29 lakossági bekötéshez rendelt szennyvíz tároló tartályt – kedvezményes szállítási díjat kialszólva – az önkormányzat.

Elmondta azt is, hogy az április 24-i lomtalanítás zavartalanul folyt le a Polgárőrség és a körzeti megbízott részvételével. Az önkormányzat levélben köszönte meg a Polgárőr Egyesület és Sőregi Richárd segítségét.

A Patak Parti Retro Party sikeréről is beszámolt a polgármester úr, amelyen szépszámmú résztvevő élvezte a programokat.

A május 15-én Makláron megtartott Egészségnapon is komoly létszámot

képviseltek a nagytályaiak, kihasználva a szűrések és az egészségmegőrzést szolgáló ellátások megismerését.

Tájékoztatta Lovasi Ferenc polgármester képviselőtársait arról is, hogy május 17-én került sor a közpark és játszótér helyszíni ellenőrzésére. A komposztáló pályázat támogatásaként elnyert összeget májusban átutalták az önkormányzat számlájára.

A helyi Önkéntes Tűzoltó Egyesület állománygyűlését május végén tartotta. Szükség lenne az egyesületen belül tisztújításra. Veres István az egyesület elnöke várja a jelentkezőket. Amennyiben nem sikerül aktív tagokat megnyerni, a további működés kétségessé válik.

Elmondta a polgármester úr azt is, hogy elkészült a Töröcsik Mari Faluház parkolója, így az épület használata az autóval érkezők számára könnyebb lesz. Az egyéb ügyek sorában elsőként döntött a testület Patai István kérelméről, és 20.000 Ft támogatást adott a szennyvíz bekötése kiadásaihoz a csatlakozó korábbi rossz helyen való kiépítése miatt. Majd a játszótér sporteszközeinek vásárlását vitatták meg a képviselők. 750 e/Ft összegben árnyékolóval ellátott padot, baby hintát, pingpongasztalt és felszerelést, kapukat és teniszpálya kellékeket szereznek be a minél sokrétűbb használat érdekében.

A testület döntött arról is, hogy ajánlatot kér Mobil WC bérletére is, hogy a játszótér használata zavartalan lehessen.

Ezt követően döntött a testület a Mészáros közben a szennyvíz hálózat karbantartásáról, melynek munkálatait a Hydrocom Kft. végzi.

Az egyéb ügyek során hozott határozatot testület 7 millió Ft összegű szabad pénzeszköze 3 hónapos lekötéséről.

Tájékoztatta Lovasi Ferenc polgármester a testületet arról, hogy a kutak alacsony vízhozama miatt megkereste az ÉKÖVIZIG Egri Szakasz mérnökségét, kérve hogy engedjenek néha a Nagytályán áthaladó csatornába öntözővizet. Sajnos azt a választ kapta, hogy a műtárgyak rossz műszaki állapota miatt erre a problémára jelenleg nincs megoldás.

Az ülés végén a testület egyeztetett a Hírmondó következő számának tartalmáról.

*Nagyné Kassai Magdolna
körjegyző*

Nagytyályai HÍRMONDÓ

Nagytyálya Község Önkormányzatának Lapja

VIII. évfolyam 2. szám - 2012. július

Kiadja: Nagytálya Község Önkormányzata

Felelős kiadó: Lovasi Ferenc polgármester

Köszönjük a beküldött cikkeket és fotókat!

A 2012-es Patak – parti Retro - Party támogatói:

Alter Istvánné
Balajti Istvánné képviselő
dr. Csabai Zsolt
dr. Hajdú Csaba képviselő
Fazekas Ágnes
Hanuszik Csaba
Kasza Zsolt
Lovasi Ferenc polgármester
Madarász András képviselő
Maklár Község Önkormányzata
Nagyné Szepesi Erzsébet
Nagytyálya Község Önkormányzata
Németh COOP
Ostoros – Novaj Bor zrt.
Rónai Péter képviselő
Szendi Lajos
Sztaniszláv László
Végh László

A tábortűz készítői és a rendezvény segítői:

Bikki Zoltán
Csabai Márkusz
Cseh Gábor
Csivincsik Bálint
Csivincsik László
Csivincsik Márton
dr. Csabai Zsolt
dr. Hajdú Csaba
Juhász Ferenc
Karanyicz György
Kelemen Csabáné Lengyel Edina
Keszthelyi István
ifj. Keszthelyi István
Lovasi Balázs
Lovasi Ferenc polgármester
Lovasi Gábor
Majoros Benjámin
Math László és társai ÉVIZIG
Melódia Kamarakórus Kulturális
Egyesület
Molnár László
Oravecz Anita
Rékási Sándor
Szivárvány óvoda dolgozói
és az SZMK-s szülők
Varga Miklós

Köszönjük nekik!

A Szivárvány Óvoda hírei a nevelési év végén

A 2011/12. nevelési évünket élményekkel gazdagon, tudásunk legjavát adva a gyerekek felkészítésében - sikeresen zártuk.

34 fős gyermeklétszámmal kezdtük az évet szeptemberben, év végére 36 főre gyarapodtunk.

10 kiscsoportos, 13 középső csoportos és 13 nagycsoportos korú gyermekünk volt, melyből 12 gyermeket iskoláztunk be a nevelési év végén.

E magas létszám megfelelő szervezettséget, napi szintű koordináltságot kíván tőlünk már egy pár éve. Sajnos a törvények változása miatt a fenntartó Önkormányzat nem tudott kiegészítő munkatársat biztosítani a dajkai munka segítéséhez. A dajka a kiscsoportos gyerekek gondozási feladatainak ellátásában komoly segítség volt ebben az évben is.

A konyhai dolgozónk higiéniai követelményeknek megfelelő pontos munkavégzését bizonyítja, hogy évek óta nem fordul elő gondatlanságból származó megbetegedés óvodánkban.

A magas létszám ellenére a gyerekek ideálisnak élik meg mindennapjaikat, mert az – egyébként is nagynak számító két csoportszoba – közepén kétszárnyú ajtóval egybenyíló tágas teret biztosít kicsiknek és nagyoknak egyaránt. A kicsik a nagyoktól távolabb „elbújhatnak” a szivacs-várban, a galérián, a kis házikóban, de ha éppen mászókázni van kedvük, megtehetik ugyanott, mert egy kicsi átszervezéssel mozgásos játékok színterévé lehet átalakítani a termet. Ez évben is zökkenő mentes volt a picik beszoktatása.

A nagycsoportosok elmélyült, nyugodt játékaának színtere a másik, szintén nagyméretű terem, melyben helyet kap a „szivárványos mesesarok”, a mindennapos vers, mese, dramatikus játék, közös éneklés, meghitt beszélgetés az álmokról, a rövid és hosszú távú tervekről, a családról és még sok-sok mindenről, ami a gyerekek értelmi és érzelmi életének megnyugvásához elengedhetetlenül fontos.

Esztétikusan felújított és berendezett csoportszobáinkban minden gyereknek megtaláltuk azt az elfoglaltságot, ami a fejlődésükhöz fontos, elengedhetetlen. Így a nap folyamán a gondoskodó nagyok /főként a lányok/ nyugodt körülmények között „pátyolgathatják” a piciket. A kiscsoportos fiúk sokat tanulnak a nagyoktól, amikor YÁVA építés, fakockából várépítés van éppen porondon.



A ballagó „öreges”.

Több éves gyakorlatom alapján bizton állíthatom, hogy a közösséggé formálódás, az egymás segítésének a „megtanulása”, lényükbe ivódásának ideális színtere a vegyes csoport, amihez fontos a nagy mozgás tér, az átgondolt, jól megszervezett napirend, a gyermekek számára kedvelt, de nem túl sok programok és nem utolsó sorban az óvónők és a dolgozók példamutatása.

A visszajelzések alapján a szülők többségének megelégedettségében, illetve az iskolába menő gyerekek felkészültségében látjuk munkánk eredményét. Minden óvodásunkra büszkéek vagyunk a kimagasló illetve jó eredmények miatt.

Köszönjük a szülők együttműködő munkáját, a sok-sok segítséget, amit az óvodánkért tettek.

Köszönjük a fenntartó Önkormányzatnak a működtetést, a segítséget, és nem utolsó sorban köszönet a falu azon lakosainak, akik a PET palackok, papírhulladékok gyűjtésével anyagi segítséget nyújtottak óvodánkna- ez évben 70000 forintot kaptunk a Városgondozástól. Valamint köszönet azoknak, akik egyéb pénzadományokkal is segítettek. Pl: a karácsonyi vásáron, farsangi bál alkalmával, gyermeknapon.

Az éves programjaink voltak:

- szüreti felvonulás a faluban
- bűvész mutatványos az óvodában
- látogatás a helyi könyvtárba
- kirándulás Egerbe
- a zene világnapja alkalmából hangszeres bemutató
- látogatás a Baba- mama klubba, ajándékozással
- az idősek napján műsorral készülés
- karácsonyi vásár megszervezése saját készítésű ajándékokkal
- nyílt nap az óvodában 3 napon át
- Mikulás ünnepség
- Lucázás a faluban
- Karácsonyi ünnep az óvodában, mely alkalomra meghívjuk az óvoda nyugdíjasait, illetve az óvodából elment volt dolgozókat.

- A nagytályai Templom udvarán betlehemi ünnepség
- Farsangi bál a gyerekeknek
- Március 15. megünneplése
- A Föld világnapja alkalmából kirándulás Szilvásváradra
- Majális, tábortűz
- Anyák napja megünneplése
- Kirándulás Budapestre a Fővárosi Nagycirkuszba
- Gyermeknap megünneplése a maklári óvodásokkal
- Pedagógus nap
- Az iskolába menő gyermekek ballagási ünnepsége
- Július 2- augusztus 3- ig nyári nagytakarítási szünet

Balajti Istvánné
tagintézmény vezető

Egészségnap - 2012

Ez évben, május 5-én 7. alkalommal került megrendezésre Makláron az Egészségnap, melyet, mint minden évben, Nagytálya Önkormányzata is támogatott. A szűrővizsgálatokon ismét volt szép számban részvétel, de szinte minden évben ugyanazok az arcok vannak jelen. Ez részben jó, részben azonban nem, hiszen a szűrővizsgálatnak nem csak az ellenőrzés lenne az értelme, hanem az új betegek, illetve betegséget megelőző állapotok kiszűrése, a helyes életmódra neveléssel egybekötve. Ez utóbbit célozta meg az idén dr. Bánhegyi Péter előadása a megnyitó után. Felhívta a figyelmet a testsúly karbantartásának fontosságára, illetve útmutatást adott egy helyes testsúlykontroll kialakításához.

Koleszterin, vérnyomás és vércukor méréseket minden évben végzünk, sokan kíváncsiak ezekre a rizikófaktorokra. Azonban ennek is igazán akkor van értelme, ha utána az eredményektől függően tettek is következnek! Életmódváltás, rendszeres testmozgás, megfelelő étrend kialakítása, ill. szükség esetén gyógyszeres kezelés állandó, rendszeres kontroll mellett.

Újdonságnak számított egy képzett gyógytornász részvétele a programban, akinek kiváló szaktudását elsősorban a kisgyermekes anyukák vették igénybe a tartásjavító tornák betanítása kapcsán illetve többen a gyermek gerincszűrését kérték.

Bőrgyógyásznkat is sokan felkeresték, aki két esetben találta szükségesnek a kiemelés, a beteg további vizsgálatát.

A nőgyógyászati rákszűrés eredményei is megérkeztek a háziorvosi rendelőbe, nagy örömeinkre nem találtak a vizsgált anyagokban kezelést igénylő elváltozást.

z Egészségnapon nem csupán a szűrések elvégzése és azok eredményei alapján az egészségi állapot felmérése történt. Ebben az esztendőben is célul tűztük ki az egészségnevelést, az az egészséget pozitív, aktív, cselekvő oldalról közelíteni meg.

„A gyermek rajzpályázat témája „Hogyan élek egészségesen? „ volt. Az elkészült alkotások azt tükrözték, hogy a gyermekek tájékozottak ebben a témakörben. A legfőbb lehetőségeket felsorakoztatták, amelyek az egészség fenntartásában nélkülözhetetlenek: a mozgás, táplálkozás, pihenés, a személyes higiéné és a környezet rendjének, tisztaságának megőrzése. Mindezek mellett pedig negatívan, az egészséget kockáztató tényezőket is ábrázolták.

Sajnálattal tapasztaltuk, hogy az értékes könyvjutalmak átvételére csak kevesen jelentek meg a megnyitó ünnepségen.

Fut a Maklár verseny jelentette az egyetlen aktivitást ezen a napon. Jövőre többféle lehetőséggel is szeretnénk élni.

Az egészségi állapot fenntartásának, stressz kezelésnek egyik legélvezetesebb lehetőségét masszázsfajtákat sokan kipróbálták erre rendkívül nagy volt az igény.

Egy közösséghez való tartozás legszebb kifejeződése a másokon való segítség. Ezen a napon sokan segítettek embertársaikon a véradás alkalmával.

Összegezve elmondhatjuk, hogy egy fontos kezdeményezés a minden évben megrendezésre kerülő Egészségnap, és nagyon várjuk, hogy egyre többen éljenek majd a jövőben a lehetőséggel. Látnunk kell, hogy bizonyos ismeretek hiányában egészségmegőrzés, betegségmegelőzés nem lehetséges. Az önkárosító életmódtól meg kell szabadulnunk, tudatosítani kell az egyén szerepét, felelősségvállalását legfőltettebb kincsünk, az egészségünk megőrzésében, illetve annak visszaszerzésében. Ehhez kívánunk évről évről segítséget nyújtani fáradságot nem kímélve. Köszönet még egyszer Mindenkinnek, aki munkájával vagy anyagi támogatással segítette a rendezvény létrejöttét.

A harmónikus személyiség fejlődésének alapja az egészség, reméljük az egészségnap rendezvényei segítettek abban, hogy az egészség állapotának fenntartása egyre több nagytályai és maklári lakos életformájává váljon.

„Az egészség oly drága kincs, mely minden földi kincsek felett való.” írta Pápai Páriz Ferenc,

a szervezők:

Bodolász Ildikó és dr. Rokony Adrienne



Fotópályázat - 2012!

Nagytálya Község Önkormányzata az elmúlt évhez hasonlóan ismét meghirdeti a fotópályázatot 0-18 éves és 18 év fölötti korosztályokban. A fotók témája:

A négy évszak Nagytályán.

A fotókat 2012. december 1-ig lehet leadni a polgármesteri hivatalban digitális adathordozón. Minimum felbontás 3 Mpixel.

A beérkezett pályamunkákat szakmai zsűri bírálja.

Kategóriánként az első három helyezett pénzjutalomban részesül.

A pályázatban való részvétellel a fotó készítője hozzájárul ahhoz, hogy a beadott fényképeket az önkormányzat marketing céllal felhasználja, természetesen a készítő nevének feltüntetésével.

Nagytyálya község közbiztonsági helyzete 2011-ben.

Tisztelettel üdvözlöm Nagytyálya község lakosságát, engedjék meg, hogy egy pár mondatban és számokkal alátámasztva bemutassam Önöknek a község közbiztonsági helyzetének az alakulását a 2011-es évben.

Ahhoz, hogy érzékeljük a bűncselekményi számok alakulását az alábbiakban bemutatjuk Önöknek az Egri Rendőrkapitányságon keletkezett „számokat”.

Az Egri Rendőrkapitányság illetékességi területén 2010. évben 4157 bűncselekmény vált ismertté, szemben 2011. év 4871 bűncselekményével, így az ismertté vált bűncselekmények száma mintegy 17,17 %-kal emelkedett.

A statisztikai adatokat elemezve továbbá megállapítható, hogy az Egri Rendőrkapitányság területén regisztrált bűncselekmények 2010. évben 40,25 %-át, 2011. évben 41,81 %-át tették ki a megyében ismertté vált bűncselekményeknek.

2011. évben a vagyon elleni bűncselekmények az össz-bűncselekmények számának mindegy 48%-át teszik ki, mely jelentősnek mondható. A közrend elleni bűncselekmények aránya 36,46%.

Az ismertté vált bűncselekmények számát mutatja az alábbi táblázat, amely jól tükrözi, hogy a megye és az Egri Rendőrkapitányság illetékességi területén elkövetett cselekményekből Nagytyálya község területén milyen számban következtek el bűncselekményeket.

	<i>2007</i>	<i>2008</i>	<i>2009</i>	<i>2010</i>	<i>2011</i>
HMRFK	12140	11088	9641	10327	11648
EGER RK.	4357	4418	3898	4157	4871
Nagytyálya	14	7	12	10	9

Nyomozás eredményességi mutató

	<i>2007</i>	<i>2008</i>	<i>2009</i>	<i>2010</i>	<i>2011</i>
HMRFK	49,2%	43,5%	41,6%	40,42%	35,09%
EGER RK.	44,8%	37,5 %	36,8%	31,87%	27,22%

Amint az a fenti táblázatból is kitűnik, Nagytyálya községben az ismertté vált bűncselekmények száma – az utóbbi öt év átlagát figyelembe véve – változó tendenciát mutat. Legmagasabb 2007-ben volt, a magas számadat a lopások és betörések száma adta. 2008-ban 2007-hez képest mintegy felére csökkent az ismertté vált bűncselekmények száma, míg 2009-ben mintegy 71,4 %-os emelkedés történt. 2010-ben már ismét csökkenés történt, mintegy 16,7%-os.

Az elmúlt évben a magas betöréses lopások számát a Nagytyálya külterületén található Berki tanyán történt bűncselekmények adták. Egy esetben zaklatás miatt érkezett feljelentés hatóságunkhoz, a nyomozás jelenleg vizsgálati szakban van, a helyi lakosú gyanúsított kihallgatása megtörtént.

Szintén egy esetben közfeladatot ellátó személy elleni erőszak miatt indult eljárás, mely szintén vizsgálati szakban van, két helyi gyanúsított kihallgatása megtörtént.

További egy esetben tartás elmulasztása miatt tettek feljelentést, a nem helyi lakosú gyanúsított ellen vádemelési javaslattal éltünk. Hatóságunk továbbá egy esetben kiskorú veszélyeztetése miatt indított nyomozást, mely jelenleg is folyamatban van.

A vagyon elleni bűncselekményekkel kapcsolatban fontos megemlíteni, hogy – bár az elmúlt években Nagytyályán nem vált ismertté ilyen jellegű bűncselekmény – az Egri Rendőrkapitányság illetékességi területén az elmúlt időszakban nagyszámban fordul elő ún. „trükkös” lopás, azaz az elkövető egy „legendával” nyer bebocsátást a sértett lakásába, ahol figyelmét elterelve tulajdonítja el az értékeket. Nagy szerepet kell kapnia a felvilágosító munkának, illetve annak, hogy az emberek odafigyeljenek saját és ismerőseik, szomszédaik vagyonbiztonságára, az életkoruknál (értve ezalatt a fiatalkorúakat is), egészségi állapotuknál fogva kiszolgáltatottabb, nagyobb eséllyel sértetté váló emberekre. Egy kis odafigyeléssel, óvatossággal a vagyon elleni bűncselekmények nagy része elkerülhető.

Az ismertté vált bűncselekmények alakulása Nagytálya községben

	2007	2008	2009	2010	2011
Lopás	1	1	5	1	6
Betöréses lopás	3	1	2	2	5
Testi sértés	-	-	-	1	-
Garázdaság	-	-	1	1	-
Rongálás	1	-	-	1	-
Csalás	-	1	-	-	-
Ittas vezetés	1	-	-	1	-
Egyéb személy elleni bcs.	-	-	-	-	1
* Zaklatás	-	-	-	-	1
Egyéb közlekedési bcs.	-	1	-	2	-
* Közúti baleset okozása	-	1	-	1	-
* Közúti közlekedés biztonsága elleni bcs.	-	-	-	1	-
Egyéb házasság, család, ifjúság, nemi erkölcs elleni bcs.	1	-	-	-	2
* Személyesérintés	1	-	-	-	-
* Tartás elmulasztása	-	-	-	-	1
* Kiskorú veszélyeztetése	-	-	-	-	1
Egyéb államigazgatás rendje elleni bcs.	-	1	1	-	1
* Zártörés	-	-	1	-	-
* Hivatalos személy elleni erőszak	-	1	-	-	-
* Közfeladatot ellátó személy elleni bűncs.	-	-	-	-	1
Egyéb közrend elleni bcs.	1	1	2	1	-
* Közokirat-hamisítás	-	-	1	-	-
* Magánokirat-hamisítás	-	1	-	-	-
* Önbíráskodás	1	-	-	1	-
* Állatkínzás	-	-	1	-	-
Egyéb gazdasági bcs.	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
Egyéb vagyon elleni bcs.	6	1	1	-	-
* Sikasztás	4	-	-	-	-
* Jármű önkényes elvétele	-	1	-	-	-
* Orgazdaság	-	-	-	-	-
* Jogtalan elsajátítás	1	-	-	-	-
* Gépkocsi feltörés	1	-	1	-	-
Összesen	14	7	12	10	9

Ahogy a közmeghallgatáson is kértük a lakosságtól, mindenképpen figyeljenek egymásra és soha ne engedjenek be idegeneket az ingatlanuk területére. Ezt jelzi, hogy az ezt követő loptalanítás rendben lezajlott a község területén.

Összességében megállapítható hogy Nagytálya község közbiztonsága jónak mondható, remélem ez így is marad a továbbiakban is. Köszönetemet fejezem ki a község minden olyan becsületes polgárának, akik Nagytálya biztonságosabbá tételéhez tisztességes munkájukkal hozzájárultak, a munkám hatékonyabbá tételéhez segítséget nyújtottak.

Ezúton szeretném megköszönni az Önkormányzatnak azt a támogatást, melyet ez idáig munkámhoz nyújtottak. Mivel a körzeti megbízotti szolgálatot továbbra is változatlan színvonalon kívánom ellátni, kérem a képviselőtestületet és a község lakosságát, hogy támogassa, észrevételeivel segítse munkámat, hiszen a közbiztonság fenntartása és javítása érdekében csak közösen tudunk előrelépni.

Köszönettel:

Sőregi Richárd r.tzls.
Körzeti megbízott

A Melódia Kamarakórus jótékonysági fellépése

Melódia Kamarakórus a Maklári Református Egyházért Alapítvány jótékonysági műsorán lépett fel a maklári református templomban.

A kórus állandó fellépője a hagyományos pünkösd hétfői rendezvénynek: 2008 óta 5. alkalommal szerepeltek. Műsorukban magyar és latin nyelvű egyházi énekeket, és világi kórusműveket hallhattak a támogatók. Az önkéntesség és a jótékonyság fontos része a kórus működésének: Műsorukon kívül anyagilag is támogatták a református egyházat.

Az est további vendégei a református hittanos gyermekek voltak. Juhász Benedek klarinéton játszott, Huppauer Dorka és Molnár Sára furulyáztak, Csollák Fanni pedig zongorázott. Ezt követően a gyerekek egy kis történetet adtak elő, melyből kiderült, hogyan tisztulhat meg a szívünk és az életünk a bűneinktől. A címe: Egy kis szív története.

Őket a Szabó Kálmán és baráti társasága által összeállított zenés dalsokor követte, majd Vámosi László bemutatóval egybekötött furulya és klarinét játékát hallhatta a közönség. Az alapítványi műsor végén a Búzavirág Népdalkör emlékezett meg a Hősökről. A műsorban mindenkitől olyan előadást hallhattunk,

amelyben a legjobbnak érezte magát: Lehetett az dal, vers, vagy történet.

A műsor után szeretetvendégséggel várták a fellépőket, és az érdeklődőket, akik nagylelkű pénzzadományaikkal támogatták az egyházközséget.

K. D. M.



Bekapcsolódtunk a Pünkösdi gyalogos zarándoklatba, mely Budapestről tartott Csíksomlyóra

Hagyományos negyvennapos zarándoklat, melynek keretében a zarándokok a saját bánatuk és örömük mellett az útba eső közösségek kérését és köszönetét is összegyűjtik, s elviszik a csíksomlyói Szűzanya lábaihoz.

Mária Út zarándokmozgalom célja Szűz Mária kegyhelyeit rózsafüzérként összekötő Közép-Európai zarándokút kialakítása. Mi erről a zarándokútról 2009-ben hallottunk először. Akkor a faluból, keresztény barátainkkal együtt többen bementünk eléjük Egerbe. Megható volt látni a naptól és szélről kicserzett arcukat és a lelkesedéstől csillogó szemüket. Másnap elkísértük őket a férjemmel Kácsig. Nehéz volt tőlük elválni este, de nekünk akkor nem volt több időnk. Úgy felgyűlik körülöttünk a tennivaló tavasszal, hogy csak a csodával határos, hogy az utolsó pillanatban mégis el tudtunk indulni utánuk egy hónap múlva Erdélybe, és a Görgényi-havasokban csatlakoztunk hozzájuk.

Addigra Budapestről már 35 napja gyalogoltak. Az utolsó 100 km-en, négy napon át velük együtt gyalogoltunk Csíksomlyóra. Ezt az utat, és a velejáró fáradalmakat felajánlottuk magyar hazánkért, a családokért, és településünk minden lakójáért. Nem valami önző, és kirándulás- vagy kalandvágó, (ez teljesen kizárt)

ami miatt útra kelünk. Általában az motoszkál a gondolataimban valami másnak is kell lennie, amiért minden évben lázasan készülődünk, elindulunk és örömmel vállaljuk a fáradalmakat. Nem könnyű rájönni, mi lehet az a másvalami, mert a természetszeretetet itt a környéken is megélhetjük, de a zarándokút megélése és hatása, mostanra már teljesen belénk ivódott úgy, mint gyerekkorunktól kezdve, a föld, az erdő-mező szeretete. Azóta is évente, ugyanígy várjuk a Mária út gyalogos zarándokait Egerben, majd egy hónappal később Erdélyben, csatlakozunk hozzájuk.

Ebben az évben két alkalommal tudtunk csatlakozni a gyalogos zarándokokhoz. Először Markaznál vártuk őket és három napon keresztül gyalogoltunk velük Kácsig. Másodszor Erdélyben a Görgényi-havasokban csatlakoztunk hozzájuk, hogy velük együtt éadjunk Pünkösdre Csíksomlyóra, ahol a Szentmisén hatalmassá dagad a világ minden tájáról ideérkező magyar zarándokok közössége. Nagyon jó, és lelkesítő megtapasztalni, hogy milyen sokan vagyunk.

Szívós Ferencné



Tennivaló kullancs csípés esetén

Napjainkra már egész évben aktuális a kullancs elleni védekezés, az élőlényekre nagyon veszélyes apró vérszívó, folyamatosan jelen van a környezetben. A régi élettritusukból megtartották a nagy tavasz-nyár eleji fő- és az őszi kisebb - rajzásukat, megőrizték a napi inváziós görbájukat is. A déli, napsütötte órákban árnyékba húzódnak, más időben viszont előbújnak és támadnak.

Magyarországon több mint 18-féle kullancs él, a fele betegséget terjeszt, ezek aránya egy-egy területen akár 10-30 százalékos is lehet. Az évente frissülő „kullancsbetegségek térképén” megfigyelhető, hogy mely területek a legfertőzöttebbek. A globális felmelegedés nyomán egyre több a kullancs. Az utóbbi három évben csak az uniós övezetben 15 százalékkal nőtt a kullancsveszélyes terület, ugyanis az unió a szervezett irtását betiltotta, mivel a vegyszert mérgezőnek minősítette, vagyis egész Európában télen, nyáron napirenden van ez a vérszívóprobléma.

A kullancs által okozott agyvelő- és agyhártyagyulladás ellen oltással védekezhetünk, ám a Lyme-kór ellen nincsen hatásos védekezés, ami azért is veszélyes, mert a szervezettől függően más és más panaszt okozhat: az inkontinenciától kezdve a depresszió át a súlyos ízületi és szívproblémáig.

Az időben felismert Lyme-kórt hatásosan lehet kezelni antibiotikummal.

Legfontosabb tehát a kullancs korai észlelése és mielőbbi, de szakszerű eltávolítása is.

Erre a célra nem szabad semmiféle izgató, ártó anyagot használni, mert az a kullancs bétartalmának és a benne lévő Lyme borreliosis okozó baktériumoknak, illetve más fertőző anyagnak a nyílt bőrsebbe ürülését váltja ki. Ennél fogva – a régi közhiedelemmel ellentétben – nem szabad a kullancs potrohát semmiféle krémmel, olajjal bekenni, mert ez – feldoklás közben – az állat öklendezését váltja ki. Ha ujjal, körömmel, egyszerű csipesszel vagy rosszul kialakított kullancs-csipesszel, esetleg az olykor ajánlott szemöldökcsipesszel próbáljuk meg eltávolítani a bőrbe fúródott vérszívót, akkor minden óvatosság ellenére megnyomhatjuk a kullancs potrohát, és annak fertőzött bétartalmát a bőrsebbe, a saját testünkbe préselhetjük. Hasonlóan nem ajánlott az állat potrohának csavargatása sem. Használjunk speciális kullancs-csipeszt! Ezzel a kullancs potroha alá tudunk nyúlni, a „nyakánál” megfogni és a bőrből kitépni. Amennyiben beszakad a kullancs szájszerve (nem a feje, mint az tévesen mondani szokták), nem szabad tüvel, csipesszel annak eltávolításával kísérletezni, mivel túl a kellemetlenségen, a beavatkozás következtében gyulladásos reakció alakulhat ki.

Az eltávolított kullancs vizsgálatának nincs értelme, mert:

- A kullancsok nagy része (akár 50 %-a, de egyes vizsgálatokban 100 %-a is) fertőzött lehet Lyme baktériummal, tehát vizsgálat nélkül is minden kullancsot fertőzőnek kell tekinteni.
- Sok-sok beteg volt már, akinek a negatív kullancslelet ellenére a csípés helyén megjelent a Lyme folt, tehát kullancs vizsgálatának negatív eredménye sem jelent biztonságot.
- Ha a kullancsban Lyme baktériumot mutatnak ki, akkor is csak alig 2 % az esélye arra, hogy az embert megfertőzi, megtapad a szervezetben és betegséget okoz.

Lyme-kór tünete:

- A legelső tünet általában a csípés körül megjelenő, legalább 5 cm-esre megnövő többnyire ovális bőrpír (Lyme-folt, erythema migrans vagy vándorló bőrpír). Lappangási ideje 1 naptól 3 hónapig terjed, leggyakrabban 1 hét. Többnyire alig viszket, nem fájdalmas.

Amennyiben kullancs csípést követően a fent említett tünetet észleli haladéktalanul forduljon orvoshoz, mivel az időben elkezdett antibiotikumos kezelés a Lyme-kórt 100 %-osan gyógyítja.

Dr. Beregszászi Viktor
házi orvos

Sport - Fekve nyomás

Erőemelő-, fekvő nyomó-, testépítő- és fitness verseny 2012. március 31-én megrendezésre került Tiszaújvárosban a tavaszi Erőemelő-, fekvőnyomó-, testépítő- és fitness területi tehetségkutató verseny.

Az egri Hercules Fitness Club-ból három versenyző indult és mindhárman a dobogón állhattak!

A fekvő nyomás 3x1 nyomásból áll, melyet három bíró



felügyel. A vezető bíró vezényszavaira kell végrehajtani a gyakorlatot és a legnagyobb szabályos nyomást értékeli.

Női felnőtt kategóriában 52 kg-ban indultam és 65 kg-os teljesítménnyel első helyen végeztem fekvő nyomásban, sőt az abszolút első helyet is kiérdemeltem.

Scitec Raw Power Nemzetközi Fekvenyomó Kupát Miskolc- Tapolcán 2012. június 2-án rendezték és itt is a dobogó legfelső fokára állhattam.

Ezen a versenyen profi kategóriák szerint vannak a súlycsoportok, nincs 52 és 56 kg csak -60 kg és a fölött, így én a -60kg-os kategóriában indultam. Ez számomra nagy kihívás, mert gyakorlatilag olyan mintha három súlycsoportot összehavart volna. Ezen a versenyen 55 kg-ot teljesítettem, de itt a fekvő nyomó ruha nem engedélyezett. Én jobban kedvelem a fekvő nyomó ruhás versenyeket, mert legalább 20%-kal többet tudok teljesíteni.

Több versenytársam külföldi állampolgár volt, mivel ez nemzetközi verseny volt. Többen már profik, Ők világbajnokságokon is szoktak indulni. Itt egybe vették a profikat és a tehetségkutatókat, mert nem volt annyi induló, hogy külön értékeljék. Számomra idáig ez volt a legnagyobb verseny.

Boldog vagyok, mert jól sikerült és várom a következőt, mely szeptember elején lesz Füzesgyarmaton az Országos Fekvenyomó Bajnokság.

Rékásiné Gőz Erika

Elfelejtett értékes gabonáink

A gabona az ember egyik fő tápláléka, ennek ellenére a gyümölcsök és zöldségek mellett a gabonák is háttérbe szorultak a civilizációs étrendben. A hétféle gabona közül kevesen ismerik az összeset, még kevesebben fogyasztják.

A hét fő gabona: a rizs, az árpa, a köles, a rozs, a zab, a kukorica és a búza.

A régi korokban a gabona teljes magját megőrlték, és hetvenkét órán belül felhasználták. A finomított, vagy fehér liszt az élelmiszeripar találmánya. A 19. század végén megjelentek a hengermalmok, melyek hatékonyabban el tudták távolítani a búzaszem héját és a búzacsírárt a keményítőrésztől. Az előbbieket takarmánnyként az állatoknak adták, a maradék pedig- avasodás nélkül- tovább eltarthatóvá vált. A finomítás miatt a lakosság körében vitaminhiányos betegségek jelentek meg. Az 1830-as években a B1 vitaminhiány által okozott beriberi, illetve a B2 vitaminhiányra visszavezethető pellagra és vashiányos vérszegénység ugrásszerűen megnövekedett. A hántolásnál rengeteg hasznos anyag, többek között a nagyon értékes rostok is elvesznek. Ezáltal a fehér liszt rosttartalma jelentősen alacsonyabb, holott a rostús táplálkozás- amelyet egykor megvalósítottak a gabonafélékkel és a mindennapi kenyérrel- rendkívül fontos a fizikai test számára. A finomítás révén rosthányos lesz az étrend, amiből rengeteg betegség származik. A legklasszikusabb a székrekedés, ami, ha nem szűnik meg, vastagbélgyulladásba, ez pedig sok esetben az egyik leggyakoribb rákfajtába, a vastagbélrákba torkollik. Naponta körülbelül 50 g növényi rost bevitelét ajánlott. Négy- öt szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér már tartalmazza ennek a nagy részét. A búza korparészének rosttartalma 54%, a búzacsíra rosttartalma 33%. A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérben nemcsak rost van, hanem más értékes anyagok is, így például B vitaminok, melyek a fehér lisztben már nem találhatóak meg. A fehér lisztből készült ételek fogyasztásánál a szervezet elvonja ezeket a vitaminokat az idegrendszertől, ennek pedig türelmetlenség, stresszes állapot és idegesség lesz az eredménye.

A rizs táp- és gyógyértéke

Magas tápértéke mellett a könnyen emészthetőség jellemző a rizsre. Elsősorban az anyagcserét támogatja, de jól bevált gyógyszer a gyomor- és bélproblémákra csecsemőknél is. Fogyasztása csökkenti a vastagbélrák kockázatát. Kiválóan alkalmas a feltáplálásra a bőjtők vagy betegségek okozta fogyás után. Segít hajhullás, hajkorpásodás esetén, nyugtató hatással van az idegrendszerre. A barna rizs kalciumot, magnéziumot, foszfort, káliumot, szerves sókat és B vitaminokat tartalmaz. A rizs magja feltűnően kevés nátriumot tartalmaz, és mivel a nátrium- klorid/konyhasó/ megköti a vizet, a rizs segíti a felesleges víz eltávolítását a szervezetből. Megkönnyebbülést jelent vizenyők, vese- és hólyagbetegségek, vérkeringési problémák, illetve magas vérnyomás esetén. A barna rizsben levő keményítő fokozatosan szívódik fel, így egyenletesen juttat cukrot a vérbe, emiatt cukorbetegnek számára ideális gabonatáplálék.

Az árpa táp- és gyógyértéke

Az árpa fogyasztása felbecsülhetetlenül értékes az emberek számára, mivel könnyen és teljesen megemészthető. Ásványianyag tartalmát illetően magas a kálium-, mangán-,

magnézium-, foszfor-, cink- és a vastartalma, ezenkívül sok vitamint is tartalmaz, főleg B1 B2 B6 vitamin és pantoténsav található benne nagyobb mennyiségben. Az árpa hűtő hatású, ezért kifejezetten a nyár gabonája. Az árpányák megnyugtatja az irritált és gyulladt gyomor- és bélnyálkahártyát. Az árpa nagy mennyiségű kovát tartalmaz, melyből sok erőt nyer az idegrendszer, erősíti az izomzatot, a kötőszövetet. Jó hatással van a csontokra, a fogakra, a bőrre és a hajra is.

A köles táp- és gyógyértéke

A köles tápértéke hasonló az árpához. Tartalmaz káliumot, foszfort, magnéziumot, vasat, jódot, fluórt, cinket, mangánt, nikkelt és rezet. Kiváló B vitaminforrás, főként B1 és B3 vitamin található benne. Magas rosttartalma miatt segít az emésztőrendszeri problémák rendezésében. Gluténmentes, ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják. A köles segít, hogy a bőr finom, és sima legyen. Csökkenti a hajhullást, javítja a körmök rugalmasságát, erősíti az idegrendszert és jól tesz a szemeknek. Serdülőkorban gyógyítja a pattanásos bőrt. Fluor tartalma miatt a fogak egészségéhez is hozzájárul.

A rozs táp- és gyógyértéke

A rozsban értékes vitaminok és nyomelemek találhatók, így a B1 vitamin, az E vitamin, a vas, a mangán, kálium, magnézium, kalcium és a foszfor. A rozs tisztítja és megújítja az artériákat, jótékony hatású a májra, újjáépíti az emésztőrendszert. / Az áztatóvizet és a főzővizet mindig használjuk fel!!

A zab táp- és gyógyértéke

Ma már tudjuk, hogy anyagait, beltartalmi értékeit tekintve a zab az egyik legértékesebb gabona. A zabpehely finom és könnyen emészthető étel. A zab rendelkezik az összes gabona közül a legjobb minőségű fehérjével. A nyolc esszenciális aminosav optimális mennyiségben található benne. Olyan anyagokat tartalmaz, melyek étellel töltik fel a szervezetet, így például depresszió esetén is alkalmazható a jó hangulat elősegítésére. Minden más gabonánál több kalcium, vas, mangán, cink, magnézium, foszfor van benne. Többféle B vitamint és antioxidáns is tartalmaz. A zab 7.1 %-os zsírtartalma a gyerekektől a felnőttekig mindenki számára kiválóan felhasználható, emészthető és hasznosítható. Közismert, hogy csökkenti a vér koleszterinszintjét. További pozitív hatása, hogy a szervezetben megköti a savakat. Szénhidráttartalma is sajátos, mert azt különösen könnyen hasznosítja az emberi szervezet. Ez az oka annak, hogy nagyon alkalmas gyermekétkeztetésre és betegkosztanak. Sportolók már régen felfedezték a zab gyors energiaadó képességét. Expedíciók során, különleges körülmények között a túlélés eszközeként is használják. Cukorbetegség esetén is jótékony hatású. A zab gyógyítja a gyomor- és bélgyulladást, mivel nyákbevonatot képez a bélfalon, ezzel védve a beleket a fertőzésektől és irritációktól.

A kukorica táp- és gyógyértéke

Nagy mennyiségben tartalmaz karotint és cinket, ezen kívül vas, foszfor, kálium, mangán és réz található benne kis mennyiségben. Könnyen emészthető a kása vagy a pattogatott kukorica formájában. Gluténmentes, tehát lisztérzékenyek is fogyaszthatják. Csírája értékes E- vitamin forrás.

Az egyes gabonafajták főzési, fűszerezési tanácsai

gabonaféle	ajánlott áztatási idő/ óra/	főzővíz arányos mennyisége	fűszereik lehetnek
barna rizs	6-8	2.5	lestyán, curry, majoránna, kakukkfű
árpa	8-10	2.2- 3	zsálya, szegfűbors, babérlevél, kakukkfű
köles	-	2.5- 3.4	gyömbér, bazsalikom, majoránna
rozs	8-10	2.5- 3	köménymag, kakukkfű
zab	-	1.5- 1.8	borsikafű, édeskömény, izzóp, lestyán
kukoricadara	-	4	oregáno, kakukkfű, rozsmaring
búza	8-10	2.5- 3	koriander, majoránna, bazsalikom
búzatöret/ bulgur/	-	2	koriander, majoránna, bazsalikom
tönköly	8-10	2	koriander, kakukkfű, majoránna
hajdina	-	1.5- 2	Fokhagyma, majoránna, bazsalikom

A búza táp- és gyógyértéke

A teljes kiőrlésű búza az első számú kenyérgabonánk. Az érzékszervekre, az idegrendszerre, az anyagcserére és a keringési rendszer működésére egyaránt kiegyensúlyozó módon hat, harmonizáló hatással bír. Tartalmaz kalciumot, vasat, magnéziumot, foszfort, kén, cinket, mangánt, B3, B5, B6- vitamint folsavat. A búzafülé értékes méregtelenítő és tisztító hatású természetadta gyógyszer. Többek között a rákos megbetegedések természetgyógyászati kezelésében alkalmazható.

A tönkölybúza híres magas fehérje- és B1-vitamintartalmáról.

A hajdina kitűnő fehérje forrás, könnyen emészthető, értékes gabona.

*A cikket ollózta:
Balajti Istvánné*

Párolt csirkecomb grillezve

Hozzávalók: 8 db csirkecomb, 2 db citrom, 1 kávéskanál mustár kb. 2 dl olívaolaj, só, őrölt feketebors

Elkészítés:

- 1 citrom héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. A fokhagymát megtisztítjuk, összezúzzuk. A citrom reszelt héját és levét a fokhagymával, sóval, őrölt borssal és annyi olajjal, hogy a combokat majd ellepje, összekeverjük.
2. A csirkecombokat bekenjük a mustárral, behelyezzük egy zárható edénybe, ráöntjük a pácot, jól átforgatjuk benne, az edényt lezárjuk, és néhány órára hűtőszekrénybe vagy hűvös helyre tesszük.
3. A csirkecombokat grilltálcnán, forró grillen, mindkét oldalukon, kb. 30 perc alatt megsütjük.
4. Grillezett zöldségeket vagy salátát adunk mellé. A megmaradt citromot felszeleteljük, és a csirkecombok mellé tálaljuk.



A recepteket ajánlja: Lovasi Balázs

Lecsós pacal

Hozzávalók: 1 kg pacal megabálva, felcsikozva, 3 evőkanál zsír, 2 fej vörshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 1 púpozott evőkanál fűszerpaprika, só, bors, majoránna
A lecsóhoz: 10 dkg füstölt szalonna, 4 fej hagyma, 50 dkg paprika (lehet tv vagy kaliforniaipaprika is), 50 dkg paradicsom, só, bors, 1 púpozott evőkanál fűszerpaprika

Elkészítés:

1. A zsíron megpirítjuk a felkockázott vörshagymát és a fokhagymát, rátesszük a felcsikozott pacalt, meghintjük és elkeverjük a fűszerekkel, felengedjük vízzel, borral vagy marhahús alaplével, és addig főzzük, amíg a pacal megpuhul. Ha kell, többször pótoljuk a folyadékot.
2. A pacalt időnként kóstoljuk, hogy hogyan puhul.
3. Amíg a pacal fő, elkészítjük a lecsót. A szalonnát kockára, a megtisztított zöldségeket nagyobb darabokra vágjuk.
4. Ha kész a pacal, tálba merjük, majd a bográcsba dobjuk a szalonnát, kiolvasztjuk, hozzáadjuk a felaprított zöldségeket, átforgatjuk, fűszerezzük, majd hozzáöntjük a pacalt, és készre főzzük.
5. Dúsíthatjuk a pacalt még sertéskörömmel vagy babbal (ezt 24 órára áztassuk be a főzés előtt), ezeket a pacallal együtt főzzük. Ígyencek a végén akár parmezánnal is megszórhatják a tetejét.
6. Tálalhatjuk friss kenyérrel, főtt krumplival, de akár tarhonyával is.

Patak-parti Retro-party

(folytatás az 1. oldalról)

A tábortűz meggyújtására hagyományosan fél 9-kor került sor. Ismét olyan nagytyályai lakos gyújtotta meg a tábortűzet, aki sokat tett Nagytyájáért: Misz tanító néni.



Misz Istvánné Szirmai Mária Nagytyályán születet, és most is itt élő nyugdíjas pedagógus, aki 35 év tanítói munka után ment nyugdíjba. Alsó tagozatos képesítéssel rendelkezett. Nyugdíjaztatása után még 10 évig tanított Makláron és Nagytyályán, főleg gyes-en lévő kartársakat helyettesítve. Legtöbbször első osztályban tanított. Makláron 10 évig férjével együtt, (aki szintén pedagógus) napközi otthonos nevelőként dolgoztak. A napközi otthon 1961-ben nyílt. Sok új feladatot adott az új létesítmény beindítása, és üzemeltetése. 80-100 fős konyhát is kellett vezetni.

Miszné Marika néni családjában 2 lány született, majd bővült 4 unokával. Most pedig már 4 dédunokával büszkélkedhet. Ha összejön a család, 18-an vannak. Sok munka, öröm, megpróbáltatás volt az életében. Igyekezett helytállni választott hivatásában, és a családban. Jelenleg a férjével ketten laknak nagytyályai családi házukban. ahová 1960-ba költöztek.

21 órától „Utcabárlól jött a hír” címmel Hungária slágereket hallhattak Sztaniszláv László közreműködésével.

Sztaniszláv László előadó 1974-ben költözött Nagytyályára. A gyermekkorát köszönheti ennek a településnek. Nagytyályára, majd Maklárra járt általános iskolába. A színjátszással 20 éve foglalkozik. Ennek eredménye, hogy 2 éve önálló műsorral dolgozik, amelynek egyik része a Rock' and roll party. Pályáját az Egri Színműhelyben kezdte, ahol az elejétől kezdve főszerepeket kapott. Alapító tagja a 10 éve alakult Adáshiba Színjátszó Csoportnak, akik több alkalommal léptek fel Nagytyályán. Művészeti vezetőjük Balog András, az egri Gárdonyi Géza színház színművésze. 5 évvel ezelőtt, mint rendező is bemutatkozott az Országos Amatőr Színjátszó Fesztiválon. Első rendezésére országos bronz minősítést szerzett úgy, hogy a legjobb színészi díjat is elhozták a közönségszíjjal együtt. (Kamaratragédia olasz kortárs szerzőtől.)

2 évvel ezelőtt az Adáshiba Színjátszó Csoport szeretett volna egy vidám műsort készíteni, így vették elő a Hotel Menthol c. musicalt, ami Nagytyályához hasonlóan szintén gyerekkorához kötődik.

A zenéről Páyer Zoltán gondoskodott, aki 1977 óta tart zenés rendezvényeket, hangosítást, discot Heves megye egész területén. 1979-ben szerzett C kategóriás működési engedélyt Budapesten az OSZK – nál. 2008 óta csak retro discot tart. „Harrison” néven vált ismertté Heves megyében.



A 70-es években Komjáthy György: Csak fiataloknak c. műsorából vette fel felvételeit. Később lehetővé vált műsoros kazettákat beszerezni. A 90-es évek második felétől a kornak megfelelően a kazettát CD-re váltotta. Chuck Berry 1954-es Rock in the Cnok c. felvételével indulóan napjainkig gyűjti a talpalávalókat - nagy keletje van a retronak - 2000-től visszamenőlegesen játszik felvételeket.