

MOHAI HÍRMONDÓ



IV. évfolyam, 1. szám

2010. március

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ



*„Kis csengettyűs hóvirág,
Szebb lett veled a világ.
Kinyíltál a hó alatt,
Mikor rád sütött a nap.*

*Olyan szép vagy: leszedlek,
És a vázámba teszek.
Legyél szobámnak dísze,
Te a tavasz hírnöke.*

Kedves Olvasóink!

2009. decemberében jelent meg a legutóbbi Hírmondónk.

Közeledik a tavasz, már nyílnak a hóvirágok. Itt az ideje, hogy ismét megjelenjünk a postaládákban. Vigyük - meg mondjuk is - a híreket a mohai lakosoknak. Kicsiknek és nagyoknak, fiatalnak és idősnek egyaránt.

Kezdjük mindjárt egy kis visszatekintéssel

Örömmel tudatjuk, hogy amit beterveztünk sikeresen megvalósult úgy, mint: adventi készülődés, süteménysütés, Mikulás ünnepség, nyugdíjas találkozó, falukarácsony, szilveszteri bál.

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

JELES NAPJAINK 2010. ELSŐ HÓNAPJAIBAN

JANUÁR – a régi naptár szerint - BOLDOGASSZONY HAVA

„Januárt ha eső veri,
Kamra, erszény megszenvedi.”

FEBRUÁR – BÖJTELŐ HAVA

„Ha rajlik a muslica februárban,
Lesz még zimankó márciusban.”

Az idei évben ez úgy tűnik, hogy fordítva valósul meg, mert a február bizony zimankóval és hatalmas hóviharral lepett meg bennünket. De a mohai embereket ez sem riasztotta vissza a hagyományos farsangi bál megtartásától. Hóakadály ide vagy oda, február 13-án meglepték a közösségi házat a fiukból lett széplányok...



Amilyen hirtelen jött a hó, szerencsére olyan hamar vissza is húzódott, így a mohai tikverőzés is a megszokott módon és formában zajlott. A faluba érkezett vendégek zajjal és vidámsággal telítették meg az utcákat. Legényeink kitétek magukért, egy arc sem maradt fehéren, mint ahogy remélhetőleg egy tyúk feneké sem maradt korom nélkül. Ez utóbbit a tojások száma fogja bizonyítani. A szervező csoportot is dicséret illeti, sütötték a fánkot, főzték a teát rendületlenül.

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

Meglepetésként és újdonságként szolgált Molnárné Marika és Bodriné Ágota tikverőzésről készített szemléltető tablója, amelyet a Községi ház kerítésén helyeztek el. A vendégek a tabló alapján még jobban megismerhették a népszokás jelentőségét, a jellegzetes figurák szerepét. Reméljük, hogy az Alapítvány által a mindenki postaládájába eljuttatott kártyanaptár hosszú ideig emlékeztet erre a napra.



MÁRCIUS – BÖJTMÁS HAVA

„Amilyen a március kilencedig napja,
Olyan lesz az egész hónap folyamatja.”

Türelmet igénylő csendes elfoglaltság várja az érdeklődőket, Kohut Mihály **rajzsakkörén minden hónap első és harmadik csütörtökén 18 órától a közösségi házban.** A sakkör elindult, de ez nem akadályozza annak, hogy a rajzolni vágyók még bekapcsolódjanak.

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

Valamivel hangosabb és játékosabb összejövetelt jelent a januárban megnyílt **Baba-Mama Klub**, ahova a kicsi gyerekeket várjuk édesanyjukkal együtt. Az összejövetelre az **óvoda épületében** kerül sor **minden szerdán délután 3-6 óráig**, ahol az anyukák tapasztalatot cserélhetnek, ismerkedhetnek, a kicsik pedig játszhatnak, szokják a közösséget.

A foglalkozásokba igyekszünk ismeretterjesztő előadásokat, közös játékokat, zenés foglalkozásokat iktatni szakember közreműködésével. Szeretettel várjuk az anyukákat, babákat!

A **Könyvtár** újra nyitva minden **csütörtökön 17-19 óráig**. Várjuk az olvasni szerető kicsiket és nagyokat kibővült könyvkészlettel!



Méltóképpen, ünnepi
műsorral és koszorúzással
emlékezünk az **1848-as
forradalom és
szabadságharc 162.
évfordulójáról** március
12-én 16 órakor.

*„Vannak napok, melyek nem szállnak el,
De az idők végéig megmaradnak,
Mint csillagok ragyognak boldogan
S fényt szórnak minden születő tavaszuknak.”*

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

Érezhetően hosszabbodnak a nappalok, bizonyára tette készebbek az emberek is, ezért bővíteni szeretnénk eddigi, rendszeres programjainkat.



Megállapíthatjuk, hogy mindannyian már nagyon várjuk a tavaszt, egyre hosszabbak a nappalok, de még mindig bekényszerülünk a lakásainkba a sötét és a hideg elől. Kihasználva ezeket az estéket, szeretnénk elindítani az

ügyes kezek szakkört

Lehet itt kötni, horgolni, hímezni, üveget festeni, nem utolsó sorban pedig mindezek közben beszélgetni.

Az első foglalkozás **március 23-án 18 órakor lesz a Könyvtárban**, mely már a húsvét jegyében fog zajlani. Megfelelő létszám esetén itt fogunk dönteni a következő foglalkozások menetéről. Az már biztos, hogy keddi napon lesz, havonta egyszer, és minimális anyagi vonzata is várható.

A rajzszakkörhöz kapcsolódva a **Szépművészeti Múzeum Degas-tól Picassoig kiállításra április 10-re** tervezzük a látogatást. Csoportos jegy ára 2.300 Ft/fő. Csoport létszáma min. 15 fő. Plusz költséget jelent még az utazás, mely létszámtól függően gépkocsival, vagy busszal. **Jelentkezni március 20-ig lehet Bodri Tamásné Ágotánál a 30/478-6252-es telefonszámon**

MOHAI HÍRMONDÓ

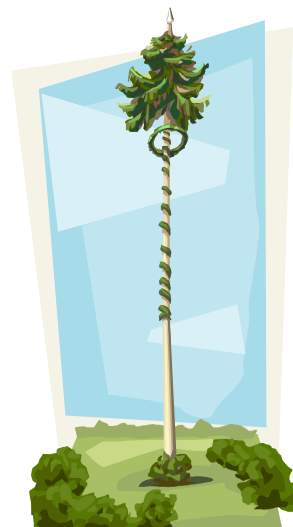
MOHAI HÍRMONDÓ



Hagyományainkhoz híven harmadik alkalommal szólítjuk meg a mohai lakosokat környezetünk tisztán tartása érdekében **április 24-re tervezett szemétszedésre**. Melynek helye a falunk bel és külterülete. Várjuk a nagy munkalendülettel rendelkező lelkes önkénteseket. **Gyülekező 9 óra, közösségi ház előtt.**

MOHA AZ OTTHONUNK! MINDANNYIAN FELELŐSEK VAGYUNK ÉRTE!

Április 30-án az ifjú és örök ifjú legényeink ismét **májusfát állítanak** a falu leendő és volt „mennyasszonyainak”. Tavalyi évhez hasonlóan, kérjük a lányokat, hogy a slingelt zsebkendőket, szalagokat, legvégső esetben a krepp-papírt készítsék elő díszítés gyanánt. Kedves Fiuk! Hajrá a pezsgősüvegért!



Május elsején ismét megrendezzük a hagyományosnak mondható **sportnapot**, melynek részletes programjáról szórólapon értesítjük Önöket.

Kedves kis- és nagyiskolások!

Az idei évben szeretnénk megreformálni az előző években hagyománnyá vált **tanulmányi verseny**ünket.

- **Általános iskola alsó tagozatosaitól** várjuk a legjobb és legszebb bizonyítványokat. Ezt szeretnénk összekötni egy rajzversennyel, melynek témája „Kedvenc időtöltésem a falumban” vagy „Legkedvesebb programom a nyári szünidőben „
- **Felső tagozatosok és középiskolások** részére a következő pályázatot írjuk ki: „Hogyan és mivel tennéd színesebbé falunkban az ifjúság közösségi életét” (Mit és hogyan tennél a mohai ifjúsági élet fellendítéséért?)
 - o A pályázatod térjen ki a következőkre:
 - Hagyományőrzés a „Tikverőzés” megőrzése, az újonnan ideköltözött fiatalok bevonásával.
 - Kulturális és sportélet szerepe az ifjúság életében. Milyen programokkal, rendezvényekkel bővítenéd a jelenlegit?
 - Ifjúsági klub lehetősége. Hogyan szerveznéd, milyen szerepet vállalnál a működtetésben?
 - Események, lehetőségek, melyek a különböző korosztályok bevonásával a közösséget erősítik a településünkön.
 - Környezetvédelem, értékeink megőrzése. Javaslatok, tervek környezetünk szépítése érdekében. „Milyenek látod, milyenek szeretnéd látni a lakóhelyedet?”

A pályázati anyag minimum 1, maximum 5 A4-es oldal írásos anyag. Használhatsz képeket, táblázatokat, és minden egyéb általad fontosnak tartott segédanyagot.

A szokásos jutalmakon kívül, a következő elismerésekben lehet része a nyerteseknek:

A legjobb bizonyítványok (4,5-től) tulajdonosainak névsora felkerül a honlapunkra.

A kisiskolások legjobb rajzaiból kiállítást rendezünk a Szent Iván napi rendezvényünkön.

A legjobbnak ítélt pályázatot szintén közzé tesszük a honlapunkon.

Alapítványunk szeretné felhasználni a megvalósítható ötleteket, hogy legyenek az ifjúságot is megmozdító programok, rendezvények.

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

A bizonyítványokat, rajzokkal, pályázatokkal június 18-ig kérjük bemutatni, illetve leadni a Községi Önkormányzatnál.

Hogy az első félévi programsorozatunk teljes legyen, az idei évben is megrendezésre kerül a **Szent Iván napi multság** június 26-án. A részletekről szintén a későbbiekben adunk tájékoztatást.



Háziasszonyok és főzni szerető Urak figyelem!

Főzzünk együtt játszóteret a mohai apróságoknak! A Delikát 8 ételkészítő vonalkódjával most játszóteret lehet nyerni. A játék augusztus 15-ig tart. **Mi augusztus 10-ig gyűjtenénk a vonalkódokat**, hogy legyen időnk beküldeni. A faluban három helyen kiteszünk gyűjtő dobozokat. Kérjük Önöket, gyűjtsék össze, és időnként juttassák el a megadott helyre a csomagolóanyagon található vonalkódot. Érdeemes többször is elvinni a gyűjtőhelyre a kódokat, mert a játék több forduló, havonta be lehet küldeni az anyagot.

A gyűjtő helyek:

- | | |
|-------------------------|---|
| ➤ Polgármesteri Hivatal | hivatali időben |
| ➤ Könyvtár | nyitvatartási időben |
| ➤ Az „Óvoda” | Baba-Mama klub idején és a torna idején |
| ➤ Könyvtár | Kuratóriumi ülés idején
(hónap első hétfője 18óra) |

Természetesen minden Alapítványi rendezvényen lesz gyűjtő doboz.

Húsvéti előkészület – Nagyböjt

A húsvétot megelőző negyvennapos böjt hamvazószerdán veszi kezdetét, amely idén február 17-ére esett. A keresztények ebben a bűnbánati időszakban Jézus Krisztus feltámadásának, a húsvétnak a megünneplésére készülnek fel, a hitben való elmélyülés, a kiengesztelődés és a lemondás segítségével.

Hamvazószerda arra az ősi hagyományra vezethető vissza, hogy a hívők a vezeklés részeként hamut szórtak a fejükre. Ennek emlékét a mai napig őrzi a szertartás: az előző évben megszentelt és elégetett barka hamujából a pap ezen a napon (és nagyböjt első vasárnapján) keresztet rajzol a hívek homlokára, közben pedig ezt mondja: Emlékezzél, ember, hogy porból vagy és porrá leszel! A hamu egyszerre jelképezi az elmúlást és a megtisztulást.

Mivel a vasárnapok az Egyház gyakorlata szerint nem számítanak böjti napnak, a VII. század óta szerdai nappal kezdődik a nagyböjt, így hamvazószerdától húsvét vasárnapig a böjti napok száma éppen negyvenet tesz ki.

A nagyböjt tartama azért pontosan negyven nap, mert a Szentírásban és az ezt alapul vevő keresztény hagyományban a negyvenes szám mindig az egyes események jelentőségét emeli ki. (Jézus Krisztus nyilvános működésének megkezdése előtt negyven napot töltött a pusztában. Negyven napig tartott a vízözön, negyven évig vándorolt a pusztában a zsidó nép, Mózes negyven napig tartózkodott a Sínai hegyen és Jónás próféta negyvennapos böjtöt hirdetett Ninivében.)

A negyvennapos böjt a IV. századra vált általánossá a keresztény világban. A XI. századig olyannyira szigorú volt, hogy késő délutánig semmit sem ettek; húst, tejterméket és tojást pedig a böjti napokon egyáltalán nem fogyasztottak. Az Egyház ma már enyhébb böjtöt ír elő, de hamvazószerdára és nagypéntekre szigorú böjtöt rendel: a 18 és 60 év közötti híveknek csak háromszor lehet étkezniük és egyszer jóllakniuk. E két napon és nagyböjt többi péntekén 14 évesnél idősebb tagjait arra kéri az Egyház, hogy a böjti fegyelem részeként ne fogyasszanak húst.

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

A bűnbánat jeleként a nagyböjt egész folyamán elmarad a szentmisebe az alleluja, amely a liturgiában az öröm legközvetlenebb kifejeződése, és a templomot sem díszíti ebben az időszakban virág. A nagyböjt liturgikus színe a lila, amely a XIII. század óta jelképezi a liturgiában a bűnbánatot. Az Egyház sajátosan ehhez az időszakhoz kötődő liturgiája a keresztúti ájtatosság, amelyen a hívek mintegy végigkísérik Krisztust a kereszthalála felé vezető úton.

A böjt vallásos gyakorlata a figyelem középpontjába állítja a bűnbánat, a megtisztulás, az áldozat és a könyörgés jelentőségét, kifejezi az ember Isten iránt tanúsított szeretetét és az érte való áldozatvállalását. Nagyböjtben az Egyház a böjt mellett az ima és az alamizsnálkodás (a szegények megsegítése) lelkületét ajánlja híveinek.

Hirdetés: **Szentmise és Istentisztelet minden szombaton 17 órakor a katolikus imaházban.** Aktuális egyházi hírei a mohai honlapon a katolikus egyház-ra kattintva érhetők el.

Testünk súlya

Ha a betegség beköszönt, hajlamosak vagyunk egyfajta sorsszerűséget emlegetni. Vannak azonban területek, ahol mi magunk is tehetünk annak érdekében, hogy elkerüljük a bajt.

Ma a magyar népesség közel tíz százaléka cukorbeteg. Ez azt jelenti, hogy Mohán több mint ötven azoknak a száma, akik ebben a kórságban szenvednek. Ebben az esetben, mint egyik kiváltó tényező szerepel a túlsúly kérdése.

Kit tekintünk ma kövérnek, hol kezdődik a kockázat határa?

Három könnyen mérhető adat van segítségünkre. Az egyik a has körfogat mérése. A nőknél 93; férfiaknál 103 centiméter az a határ, ami már veszélyes méret.

A testmagassághoz viszonyított testsúly a másik tájékoztató adat. Az egyszerűbb számítás szerint nincs nagy baj, ha a testsúly nem haladja meg a testmagasság mínusz százast értéket. Egy példa: Ha egy férfi 180 centiméter magas és 80 kilogramm, ez elfogadható, ugyanez nőben már egy kicsit sántít, esetükben én 10%-ot levonnék. Tehát egy 168 centiméter magas hölgy esetében 61 kilogramm körül van az ideális súly.

Létezik ennél tudományosabb módszer is, az úgynevezett Broca index, vagy ismertebb nevén a BMI érték. Mérje meg a magasságát, s a testsúlyát ossza el a testmagasság négyzetével. Az így kapott szám ideális esetben 22 és 25 közé esik. Nézzük ezt is egy példán: Magasság: 1,80 méter. Ennek négyzetre emelt értéke: 3,24. Ha a testsúly 81 kilogramm, a BMI érték 25-öt ad. Elmondható, hogy hölgyek esetében inkább a 22 felé, férfiak esetében pedig a 25 körüli érték felé jár az „igazság”.

Ezek az értékek ideális esetre vonatkoznak, a normál tartomány ennél engedékenyebb. Lefelé is, felfelé is tíz százalék eltérést engedélyez attól függően, milyen a csontozata és az izomzata a vizsgált személynek.

Sajnos az idősebb korban jelentkező diabetes mellitus (cukorbetegség) szoros összefüggésben van táplálkozásunkkal és a túlsúllyal. Vannak egyéb tényezők is, a stressz, a dohányzás, a környezet, amelyben élünk, de itt és most csak a kilókkal foglalkoznék, már csak azért is, mert hamarosan itt a tavasz. Ebben az időszakban a legkönnyebb megszabadulni felesleges kilóinktól. Ezt két módon érhetjük el: csökkentjük a kalória bevitelt és növeljük a testmozgást.

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

A fogyókúra nem könnyű. A magam részéről sosem támogattam a gyógyszeres kezelést, sajnos túl sok az elrettentő példa.

Orvosként az akupunktúra és a mágneses kezelés (Éden klipsz) mellett teszek hitet. Ezek nyugtató, feszültségoldó hatása közismert és elismert, magam is több száz eset tapasztalataival rendelkezem. A kalóriák csökkentése mellett a kerti munka, a kerékpározás, a gyalogtúra mindenki számára elérhető lehetőség. Csak ne kövesse ezt a kellemes kis izzadást a sör és a fröccs nyakló nélküli nyelése.

Dr. Csiák Gyula háziorvos

Kedves Olvasóink!

Közel 60 ponton változott a **KRESZ**.

A 2010. január 1-vel életbe lépett változások célja a szabálykövető magatartás erősítése, a közlekedés biztonságosságának növelése, a védtelen közlekedők, gyalogosok és kerékpárosok védelme.

A közlekedési minisztérium tájékoztatása alapján tekintsük át a fontosabb változásokat.

Az autósokat érintő változások

- A módosítás pontosítja a rendszámhasználat szabályait.
- 3500 kg megengedett össztömegig egységesülnek a sebességhatárok.
- Megszűnik a számszerűsített sebességkorlátozás a vasúti átjárókban.
- A módosítás pontosítja a leállósáv használatának szabályit.
- Új jelzőtáblák.

A kerékpárosokat és motorkerékpárosokat érintő változások

- A módosítás feloldja a kerékpárosok szoros jobbra tartási kötelezettségét.
- Enyhülnek az egyirányú utcák ellenkező irányú használatának feltételei.
- A kerékpárosok a továbbiakban az álló járművek mellett előre sorolhatnak.
- Megengedőbb sávhasználat a motorkerékpárosoknak.

A gyalogosokat érintő változások

- Biztonságosabban kelhetnek át az úton a gyalogosok.
 - Az új előírások a tömegközlekedési eszközökről leszálló utasokat is hangsúlyosabban védik.
 - Részletes szabályok a közösen használt gyalog- és kerékpárutakra.
-

Naptár

Március 12-én 16 óra	1848-as forradalom és szabadságharc 162. évfordulójáról megemlékezés
Március 23-án 18 óra	Ügyes kezek szakkör indul
Április 10-én	Szépművészeti Múzeum Degas-tól Picassoig
Április 24-én 9 óra	Szemétszedés
Április 30. Május 1.	Májusfaállítás Majális – sportnap
Május 29.	Májusfa kilopása
Június 18.	Tanulmányi versenyre a bizonyítványok rajzzal, pályázatokkal leadása
Június 26.	Szent Iván nap
Augusztus 10.	Vonalkódok gyűjtése
Minden szerda 15-18 óra	Baba-mama Klub
Minden szerda és péntek 18 óra 30 perc	Asszonytorna
Minden csütörtök 17-19 óra	Könyvtár
Minden hónap 1. és 3. csütörtök 18 óra	Rajzszakkör

MOHAI HÍRMONDÓ

MOHAI HÍRMONDÓ

Végül megismétlem kérésünket, akik megtehetik, támogassák munkánkat adományaikkal. A legszerényebb összeg is hozzájárul településünk életének színesítéséhez.

**A személyi jövedelemadó 1 %-a Alapítványunk fontos bevételi forrása.
(Moha Község Fejlődéséért Közalapítvány adószáma: 18491483-1-07)
Az SZJA bevallás elkészítésekor ne feledkezzen meg Moháról!**

Mohai Hírmondó, időszakosan megjelenő hírlap
Kiadja: Moha Község Fejlődéséért Közalapítvány és Moha Község
Önkormányzata közösen
Szerkesztik a hozzászólók ötletei nyomán: Kohut Mihályné, Kovács Sándorné,
Biró Sándorné, Bencsik Irén
Ingyenes, ezért előfizetési információk nincsenek