






# Gannai Hírmondó

## 2017. szeptember

### 9. szám

	<i>Megjelenik havonta</i>	
	<i>Híreink, információink</i>	<i>Híreink, információink</i>
<p>Ganna Község Önkormányzata 8597 Ganna, Fő u. 52. és a Gannal Német Nemzetiségi Önkormányzat 8597 Ganna, Fő u. 39. Kladvánnya</p>	<p>Dr. Soós Lajos házi orvos 2017. október 2-ától a megszokott napokon és időben rendel.</p> <p>&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;</p>	<p>2017. szeptember 6-án ülésezett a képviselő- testület. Az ülésen módosították Ganna Község Önkormányzata 2017 évi költségvetését.</p> <p>Elfogadták a Pápai Vízmű Zrt. saját jogú, vagyonkezelt és bérelt eszközei vonatkozásában benyújtott gördülő fejlesztési tervét 2018-2032 időtávra.</p> <p>Vegyes ügyek keretében megismerték a településarculati kézikönyv munkaközi anyagát. Rendeletet alkottak a helyi népszavazás kezdeményezésével kapcsolatban. Csatlakoztak a Bursa Hungarica ösztöndíjrendszerhez. Döntöttek az aktív korúak kirándulásáról.</p>
<p><u>Hívtatal:</u></p> <p>8597 Ganna, Fő u. 52. Telefon, fax: 89/351-034 E-mail: <a href="mailto:k7291@kozmet.hu">k7291@kozmet.hu</a> Honlap: <a href="http://www.ganna.hu">www.ganna.hu</a> Ügyfélfogadás: Hétfő-csütörtök 7.30 – 16.00 Péntek 7.30 – 13.00</p>	<p>Aktív korúak kirándulás 2017. október 14-én (szombaton) lesz. A kirándulás úti célja Hollókő. Indulás reggel 6.00 órakor. Program: Hollókő nevezetességeinek megtekintése falu sétajegyvel. Ezen a napon lesz Hollókön a Szüreti Multság is.</p> <p>&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;&amp;</p>	 <p>2017. szeptember 6-án tartotta soron következő ülését a német nemzetiségi önkormányzat is. Napirendjei között szerepelt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2017. évi költségvetés módosítása</li><li>- döntés született a 15 éve megalakult nyugdíjas klub születésnapjáról</li><li>- döntöttek az immár hagyományá vált színházlátogatásról</li></ul>
<p><u>Heti miserend:</u> Hétfő-szerda-péntek 18.00 óra Vasárnap 10.00 óra</p> <p>A heti aktuális miséket az anya vasárnap hirdeti.</p> <p>Egyházi adó 2017. évben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- aktív korúaknak 5.000,- Ft/fő/év</li><li>- nyugdíjasoknak 4.000,- Ft/fő/év.</li></ul> <p>A szentmisék díjai nem változtak.</p>	 <p>Ópusztaszerre kirándultak szeptember 2-án a nyugdíjasok. A jól sikerült kiránduláson megtekintették a Feszti körképet, a Panoptikumot, a Tiszai árvíz makettjét majd a gumikerekű kisvasúttal járták be a történelmi emlékparkot.</p>	

Háziorvos rendelési helye és  
ideje:

Hétfő:

7.30 - 11.00 Pápakovácsi  
12.30 – 14.30 Kup

Kedd:

8.00 - 10.00 Döbrönte  
10.30 - 12.30 Ganna

Szerda:

13.30 - 15.30 Pápakovácsi

Csütörtök:

8.00 – 10.00 Kup

Péntek:

7.30 – 9.00 Pápakovácsi  
10.30 - 12.00 Ganna  
12.30 – 14.00 Döbrönte

Orvosi rendelők  
telefonszámai:

Pápakovácsi: 89/351-015  
Döbrönte: 89/351-078

Könyvtár nyitva tartás  
pénteken

17.00 – 19.00

megújult berendezéssel és  
új könyvekkel várja az  
olvasókat



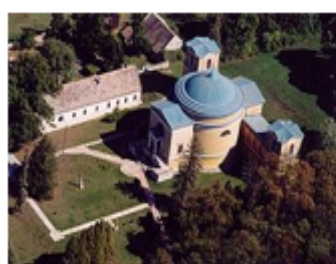
A gannai nyugdíjas klub a  
nyári szünet után  
legközelebb október 5-én  
csütörtökön tartja első  
összejövetelét.



2017. október 10-én  
Ganna ad otthont a következő

**papi,esperesi korona, esperesi  
gyűlésnek, mely az esperesség  
lelkipáztorkodó papjainak  
rendszeres összejövetele,  
hagyományos továbbképzési  
forma.**

Az összejövetelen 16  
környékbeli plébános lesz  
vendégül látva.



&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

Ismét nagy sikere volt a  
szervezett hagyma és burgonya  
téli beszerzésének. A burgonyát  
Nagygyimótról, a hagymát  
Nagygyimótról és  
Lovászpatonáról hoztuk  
rendeltük. Házhozszállításukban  
a falugondnok működött közre a  
közfoglalkoztatottak  
segítségével.

Október első hetében várjuk a  
megrendelt paprikát, vegetát is,  
melynek kiszállítása hasonlóan  
fog történni.



# Viccerovat

A bolondok házában falfestés van az új szín: Piros! Másnap megy az ügyeletes körülnézni, látja, hogy a bolondok nyalják a falról a festéket. Nincs mit tenni, újra kell festeni a falat. Lefestik sárgára. Másnap megint megy az ügyeletes, a bolondok megint a falat nyalják. Újra le kell festeni, már elég ideges az igazgató, de lefesteti zöldre. Másnap már a látványra felkészülten indul el az ügyeletes ellenőrzésre, de csodák csodájára a bolondok kártyáznak, újságot olvasnak, a falhoz hozzá sem nyúltak. Megkérdezi tőlük:

- Hát maguk miért nem nyalták le a falról a festéket?  
- Bolond maga, nem látja, hogy még teljesen éretlen?

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&



A 2017-es őszi óraátállítás  
időpontja október 29-e,  
vasárnap.

Ezen az októberi napon 3  
órákat vissza kell állítani az  
órákat 2 órára.

## A magas vérnyomás kezelése gyógyszer nélkül - 5 tipp a fokhagymától a fürdőig

### 1. Rendszeres testmozgás

A mozgás nem csak formában tart, de akár napi félóra séta is segít szívünknek. Arról nem is beszélve, hogy a magas vérnyomás egyik rizikófaktora a túlsúly, amelytől csak diétával és rendszeres edzéssel szabadulhatunk meg!

### 2. Fogyjon le!

A szív- és érrendszeri megbetegedések, így a hipertónia egyik fő rizikófaktora a túlsúly, vagy az elhízás. A fogyás legjobb módja, ha a mozgást és a diétát kombináljuk. Utóbbinál figyeljünk a rostban gazdag táplálkozásra!

### 3. Fokhagyma és zöld tea

A koleszterinproblémákra és a vérnyomás csökkentésére is alkalmazható gyógynövényünk a fokhagyma. Leginkább nyersen javasolt a fogyasztása, vérnyomáscsökkentő hatású allicin tartalma ugyanis így érvényesül legjobban. Szintén javasolt vérnyomásproblémákkal küzdőknek a zöld tea rendszeres fogyasztása. Antioxidáns-tartalma miatt napi egy csésze segíthet a magas vérnyomás elkerülésében.

### 4. Egyen sok zöldséget és gabonát!

Az első sorban a zöld színű zöldségekben (például fejes saláta, [brokkoli](#), spenót) található B-vitamin jó hatással van a vérnyomásunkra, másrészt a sok zöldség fogyasztása segít a testsúly csökkentésében is, ami szintén segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket. A teljes kiőrlésű gabonák magas rosttartalmuknak köszönhetően szintén elősegíthetik a fogyást.

### 5. Csökkentse a stresszt!

A magas vérnyomás fontos oka a [sok idegeskedés](#), a rendszeres stressz. Ennek csökkentésére ma már számtalan technika van a légzési gyakorlatoktól a jóga át az olyan kikapcsolódásig, mint például egy jó könyv elolvasása, vagy egy nyugtató fürdő. Ezzel szemben stressz csökkentésre felejtse el a cigarettát, hiszen ez az egyik legjelentősebb rizikófaktor valamennyi szív- és érrendszeri betegség kialakulásában!



## Szüreti kalács:



### Hozzávalók:

#### Tésztához

- 60 dkg [finomliszt](#)
- 3 dl [tej](#)
- 3 dkg [friss élesztő](#)
- 1 db [tojás](#)
- 2 ek [cukor](#)
- 1 csipet [só](#)
- 10 dkg [sertézsír](#) (vagy más zsiradék)






























#### Kenéshez

- 2 ek [fűszerpaprika](#)
- 1 kávéskanál [só](#)
- 1 dkg [sertézsír](#) (olvasztva)

### elkészítés:

Előmelegítjük a sütőt. A kézmeleg tejben elkeverjük a cukrot, majd belemorzsoljuk az élesztőt, és hagyjuk felfutni (felhabosodni), 5-10 percig. A liszthez adjuk a sót, beleütjük a tojást, hozzáadjuk a zsírt, majd hozzáöntjük az élesztős tejet is. Robotgépből a dagasztókarral vagy fakanállal kézzel jól kikeverjük, dagasztjuk, amíg el nem válik az edény falától, majd kevés liszttel megszórva félretesszük kelni. Nagyjából 1 óra alatt hagyjuk a duplájára dagadni. Kikaparjuk a tálból, és lisztezett felületen kicsit kinyomkodjuk belőle a levegőt, nagyjából téglalapra formázzuk, majd a paprika, olvasztott zsír és a kávéskanál só keverékével megkenjük, és feltekerjük. Tepsire tesszük, ott is hagyjuk kelni kb. fél órát, majd kb. 45-60 perc alatt készre sütjük. Sütési hőfok: 190°C. Sütési mód: alul-felül sütés.

## 30 napos időjárás előrejelzés október

						<b>1</b>
				péntek	szombat	vasárnap
						
						gyengén felhős
						17
						7
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
Erősen felhős	eső	Zápor	Zápor	Zápor	Erősen felhős	közepesen felhős
18	15	14	16	17	17	18
6	10	8	8	9	9	8
9	10	11	12	13	14	15
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
közepesen felhős	gyengén felhős	közepesen felhős	borult	gyengén felhős	közepesen felhős	közepesen felhős
17	16	15	18	19	18	17
8	7	6	9	10	9	10
16	17	18	19	20	21	22
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
közepesen felhős	közepesen felhős	Erősen felhős	borult	Zápor	közepesen felhős	Erősen felhős
16	18	17	14	11	12	13
9	9	9	8	8	6	5
23	24	25	26	27	28	29
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
						
közepesen felhős	Erősen felhős	Zápor	Zápor	közepesen felhős	borult	Zápor
15	15	18	17	14	16	15
6	6	9	10	9	8	10