



Gannai Hírmondó

2017. december

12. szám

		Megjelenik havonta	
Ganna Községi Önkormányzata 2597 Ganna, Fő u. 52. és a Gannai Német Nemzetiségi Önkormányzat 2597 Ganna, Fő u. 39. Kisathánya	Hírünk, Információink	2018. januári előzetes	
	Közérdekű információk	<p>A szeles, hideg idő ellenére is sokan részt vettek december 2-án a falusi betlehemi megáldásán és az első gyertyagyújtáson.</p>  <p>December 5-én este ismét meglátogatta a település gyermekeit a Mikulás. A gyerekek verssel, énekkel, ajándékkal várták.</p>  <p>Csodás adventi hangversenyen vehettek részt az érdeklődők december 9-én a templomban, ahol a Gannai Asszonykórus mellett a bakonyjákói Nefelejcs Vegyeskar, az ajkarendeki Német Nemzetiségi Dalkör és a pápai Éneklő Szülők kara előadásában hangzottak el adventi és karácsonyi dalok. A műsor után nemzetiségi önkormányzatunk szeretetvendégségre hívta a fellépőket és a lakosságot.</p>  <p>A gannai nőegylet tagjai december 22-én Kamondon adtak műsort, a település karácsonyi ünnepségén.</p>	 <ul style="list-style-type: none">➤ január 1. színházlátogatás a nyugdíjas klubbal➤ január 4. utószilveszter a nyugdíjas klubban➤ január 27. Falusi dísznövágás
Hívatal: 2597 Ganna, Fő u. 52. Telefon, fax: 89/351-034 E-mail: K7291@k7291.hu Honlap: www.ganna.hu Ügyfélfogadás: Hétfő-csütörtök 7.30 – 16.00 Péntek 7.30 – 13.00	Heti miserend: Hétfő-szerda-péntek 17.00 óra Vasárnap 10.00 óra A heti aktuális miséket az atya vasárnap hirdeti. Egyházi adó 2017. évben: - aktív korúaknak 5.000,- Ft/fő/év - nyugdíjasoknak 4.000,- Ft/fő/év. A szentmisék díjai nem változtak.		

Pléziaváros nemeslelki helyje 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 nyugdíjas klub
csütörtökönként tartja
összejöveteleit. Szeretettel
várnak minden gannai
nyugdíjast.



Noviczki Katalinnak,

hogy ismét elkészítette a
kártyanaptárokat és a
falnaptárokat, melyet minden
gannai házba eljuttattunk.

~~~~~

Ganna Község Önkormányzata  
és a Gannai Német Nemzetiségi  
Önkormányzat 2017. december  
14-én tartotta meg az éves  
közmeghallgatását.

A falugyűlésen Nagy Ottó  
polgármester beszámolt az  
önkormányzat 2017. évi  
gazdálkodásáról, programjairól  
és a 2018. évi tervekről.

Ábrahám Tiborné a német  
nemzetiségi önkormányzat  
elnöke is értékelte a 2017-es  
évet.

Magyar Gábor körzeti megbízott  
a rendőrség közrend és  
közbiztonság érdekében végzett  
tevékenységét ismertette.

Szarka Lászlóné falugondnok  
szintén beszámolt munkájáról.

Harcos Attila és Petrik Iván  
pedig az értéktár-bizottság  
munkájáról adott tájékoztatást.

A 2017. év utolsó testületi  
ülésén a lakosság részéről 33 fő  
vett részt.



Elhunytjaink:

Bálint Józsefné (85)

~~~~~

**Miről szól vízkereszt
ünnepe?**

A nyugati kereszténységben
január 6. vízkereszt, avagy a
háromkirályok, másképpen a
napkeleti bölcsek ünnepe, a
katolikus egyház egyik
legfontosabb ünnepe.

Vízkereszt a karácsonyi
ünnepek zárónapja, utána
kezdődik a farsangi időszak.

Falun-városon hagyományosan
ekkor szedik le a karácsonyfát.

Az egyik legrégebbi egyházi
ünnepe, a 4. századig ezen a
napon ünnepelték Jézus
születésnapját és az
évkezdetet is. Ekkor emlékezik
meg az egyház a napkeleti
bölcsekről és Jézusnak a
Jordán vizében történt
megkeresztelkedéséről. Ez
utóbbi emlékére kezdetben az
egyház e napon szentel vizet a
templomban.



Viccrovat

Január 1, korán reggel:

- Jön fel a Nap!

- Baszki, azt is ittunk?!



Újév, új élet? Néhány tipp a kezdéshez

Nagyon nehezen szakadunk el a rég bevett szokásainktól, késő esti nasizás, sokáig fennmaradás, állandó idegeskedés... és még sorolhatnánk. Íme, pár tipp, amit ha megfogadsz, könnyebben indulhat az év!

Időben lefeküdni: Szinte mindenhol olvashatjuk, hogy az emberi szervezet számára 7-8 óra alvás szükséges. Érdemes betartani és este 11 előtt ágyba bújni, hiszen csak így tud a szervezetünk regenerálódni, és így lehetünk másnapra kipihentek.

Sport: Sokunk úgy gondolja, sem idő, sem pénz sincs a sportolásra. Inkább úgy kell hozzáállni, hogy próbáljunk minél többet mozogni. Szálljunk le a buszról egy megállóval hamarabb. Ha belefér a napba, sétáljunk egy nagyot! Aki ülőmunkát végez, időközönként álljon fel, mozgassa meg a végtagjait, a szünetben pedig sétáljon egyet. Filmnézés vagy tanulás közben „ülve” is lehet mozogni. Lábemeléseket lehet közben végezni, ami nem megterhelő.

Stressz: Próbáljuk meg elengedni a múltat, és nem állandóan a problémákon gyötrődni. Hiszen előbb vagy utóbb úgyis megoldódnak gondjaink. Próbáljunk meg minden nap mosolyogni és valóban boldognak lenni, hiszen ez a mi életünk, mi formáljuk, mi éljük át, így legyen olyan az új évünk, amilyennek mi akarjuk!

Táplálkozás: Az ünnepek alatt szinte mindenki felszedett 1-2 plusz kilót, amitől szeretne minél hamarabb megszabadulni. Ám nem tanácsos drasztikus fogyókúrába kezdeni. Érdemes inkább életmódot váltani: rendszeresen napi 5 kisebb adagban, fehérrjében gazdag táplálékot fogyasztani, a vacsora könnyű legyen és ó után, ha tehetjük ne együnk semmit. Érdemes sok folyadékot főleg ásványvizet és gyógyteákat fogyasztanunk.

Kímélő, mégis tartalmas ételek

A téli időszakban nem csak az ünnepi ételtúlkínálat teszi próbára a gyomrunk tűrőképességét – általában is jobban kívánjuk a tartalmas, masszív ételeket. Ha úgy érezzük, emésztőrendszerünk már örülne egy kis „szabadságnak”, akkor éppen itt az ideje a gyomorkímélő, könnyedebb, de mégis tápláló ételeknek!





























Érdemes legalább pár napig kímélő étrenden élni, vagy akár minden héten beiktatni egy napon – remek előkészítője lehet az év eleji nagy fogyókúras fogadalmak megvalósításának.

Miből álljon az alapmenü?

A tehermentesítéshez nagyon jól illenek az egyszerűbb, nem túl zsíros levesek, saláták, különböző turmixok. Az alma kihagyhatatlan a listáról, mert pektintartalma nyugtatja a nyálkahártyát. Nélkülözhetetlenek ilyenkor a reform gabonafélék, mint például a zabpehely, a köles, a bulgur, a hajdina. Ezek magukban és jót tesznek a gyomornak, és rostban gazdagok. Pékárukból is inkább a teljes kiőrlésűt válasszuk. Kerülendő ilyenkor az alkohol és a kávé. Húsokból a fehér húsokat válasszuk, és jól tesszük, ha ezeket inkább pároljuk, és minél kevesebb zsiradékon készítjük el. Ha nem unjuk még ünnepek után a halat, akkor az egyik legjobb választás. Kerüljük a nagyon fűszeres ételeket, a csípőseket – de például a gyömbér, főleg nyersen, kimondottan jót tesz a gyomornak. Keverjük salátákhoz, készítsünk belőle teát. Ha tésztát ennénk, válasszunk inkább rizstésztát, vagy a teljes kiőrlésű verziót.

30 napos időjárás előrejelzés 2018. január

1	2	3	4	5	6	7
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
eső	Zápor	közepesen felhős	gyenge eső	gyenge eső	közepesen felhős	eső
10	7	6	6	5	6	6
4	2	0	1	2	1	2
8	9	10	11	12	13	14
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
gyenge eső	havas eső	közepesen felhős	eső	borult	havas eső	borult
5	3	2	4	6	3	4
2	0	-3	-1	1	0	0
15	16	17	18	19	20	21
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
borult	eső	eső	borult	eső	eső	eső
7	7	8	8	6	4	5
4	2	2	3	2	1	1
22	23	24	25	26	27	28
hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
						
havas eső	borult	borult	borult	havazás		
1	1	0	-1	0		
-2	-1	-3	-6	-5		
29	30	31				
hétfő	kedd	szerda				