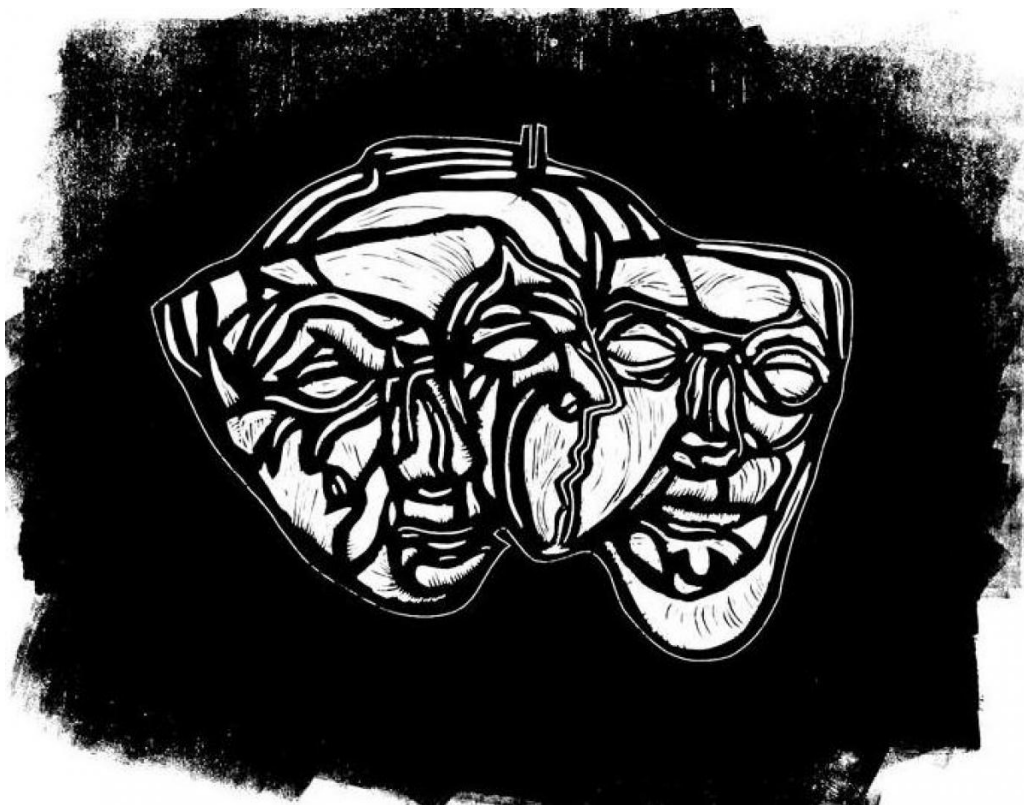


HATÁRTALAN HÍRMONDÓ

PINKAMINDSZENT FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM 14-15.

2015. DECEMBER - 2016. JANUÁR



NÁGEL KORNÉL: ÁLARCOK (LINÓLEUMMETSZET)

POLGÁRMESTERI ÖSSZEGZŐ

Tisztelt Olvasó!



Az elmúlt év semmiképpen sem tekinthető átlagosnak. Úgy az önkormányzati munkában, mint a mindennapi életünkben. Részben

szükségesek, másrészt nehézségeket okoznak a felgyorsult világ okozta váratlan fordulatok, eddig soha nem tapasztalt dolgokkal kellett szembesülnie mindannyiunknak. Ezekben a helyzetekben is fontos azonban, az, hogy a jövőbe vetett hitünket, reményünket soha el ne veszítsük.

Pinkamindszent Község Önkormányzata a 2015-ös évben megvalósította azokat a települést fejlesztő elképzeléseit, amelyeket tervezett. Elkészült a „Kis” utca ároktisztítása, valamint a kultúrház hőszigetelése (fal- és mennyezet), belső festése, külső vakolása, színezése, az előtető, és a belső járólapozás is kivitelezésre került. A „Bánya”-tónál beindult a sporthorgászat, aminek következtében talán többen érkeznek településünkre. Hála Istennek az IKSZT-t vezető Rajner Ági is beváltotta a hozzá fűzött reményeket: közvetlen, lendületes egyéniségével sikerült beindítani a faluközösséget. Számos kulturális és közösségi program valósult meg a Szent Flórián Búcsú és Fesztivál ünneplésétől kezdve, a helyi értékeket bemutató rendezvényen

át, a Bödő László és a fiatalok által megszervezett Pinka-parti kupáig, illetve az adventi időszakban sorra kerülő falujáró betlehemezésig. Itt említve a rendszeres IKSZT-s programokat (tavaszi, nyári, őszi gyermektáborok, nyugdíjas klub, gyógytorna, női torna, balett, pingpong péntek, ifjúsági összejövetelek, kulturális műsorok).

A település új gépjárművekkel gazdagodott a 2015-ös évben, a Pinkamindszenti Tűzoltó Egylet egy Suzuki terepjárót nyert pályázaton, az önkormányzat a 7 éves falubuszt cserélte újra, amihez közel 8.0000000 forintot pályázat útján, a többit önerőből biztosítottuk. Önkormányzatunk az idei évben növelte a beiskolázási támogatás összegét, valamint a település idősebb lakóinak is „gazdagabb” karácsonyi ajándékkal tudott kedveskedni.

Az év égi számvetésénél azonban azokat a dolgokat is fontos magunkban felsorolni, amelyeket még nem sikerült, nem tudtunk megvalósítani. Mi, Pinkamindszent Önkormányzata is sorra vesszük mindazt, ami a település előbbre jutása, megújítása érdekében szükséges megtenni és keressük rá a megoldást, nem becsapva magunkat azzal, hogy a külső körülményeket okoljuk az esetleges eredménytelenségért. Ígérhetem, hogy a képviselőtestület minden tagja is a településért dolgozik, de ehhez az Önök segítsége elengedhetetlen.

A jövőben fontos lenne a falu lakosságának növelése vagy legalábbis szinten tartása. Az élhető, életvidám településhez fontos a tevékeny közösség, aminek jelen pillanatban „csak” a csirája mutatkozik, mivel kevés a közösségi programokban résztvevő aktív ember. Szomorúan látom, hogy a vasárnapi szentmisén is hétről hétre kevesebben vagyunk. Visszaemlékezve arra, hogy 25 évvel ezelőtt templomba igyekezvén tele volt a járda emberekkel, minden házból jöttek, éjféle misék alkalmával alig fértünk be a templomba - ennek tükrében a valóság nagyon lehangoló. Én a problémát nemcsak abban látom, hogy statisztikailag kevesebb a lakosság lélekszáma, hanem az emberek Isten helyett más, hamis „értékek” irányába fordulnak el. Fontos, érdekes számukra a másik ember kudarca, „bűne”, a becsületes dolgukat végzők munkájában az elengedhetetlenül keletkező minimális hibák fölnagyítása, gyűlöletkeltés. Fölborult az értékrend a világban az alázattal végzett munka, a tudás és az idősök tisztelete tekintetében is, és sajnos fokozatosan begyűrűzik ez a trend (törekvés) a kis településekre. Megjelennek az ügyeskedő, zavarkeltő egyének, akik saját boldogulásukat szem előtt tartva sok embert megtévesztenek.

Tisztelettel kérem Önöket, hogy Pinkamindszent lakóiként segítsék egymást, figyeljenek egymásra, és fejlesszük közösen településünket. A fentebb leírt gondolatok

tükrében kívánok Boldog Új Esztendőt És Jó Egészséget a 2016-os esztendőre!

„Most azért megmarad a hit, remény, szeretet, e három; ezek között pedig legnagyobb a szeretet.”

Korinthusbeliekhez írt I. levél 13. rész
Pinkamindszent, 2016. január

Csiszár István polgármester



EGÉSZSÉG

A SZŐLŐMAGOLAJ ÉS TITKAI

-ELŐÁLLÍTÁS ÉS HATÁSOK-

2015. október 16-án tartott előadást Stiller Szilárd agrármérnök a szőlőmagolaj titkairól, A rák gyógyításában is felhasznált természetes anyagról sokmindent megtudtunk. Szilárd a következő könyvet ajánlta az érdeklődőknek: *Roger Corder: Bordiéta*

Az olajból rendelhető és vásárolható az IKSZT-ben!

HÁZIORVOSI RENDELÉS

Értesítjük kedves betegeinket, hogy a háziiorvosi szolgálat rendelési ideje 2016. január hónapban az alábbiak szerint alakul:

Vasalján rendel dr. Beke Katalin
kedd: 13.00-15.00
csütörtök: 9.00-10.00

Sürgős esetekben a vasaljai rendelési időn kívül a doktornő Körmenten a Rákóczi u. 5. sz. alatt az alábbi időpontokban érhető el:

hétfő-kedd: 9.00-13.00
szerda-péntek: 9.00-12.00
csütörtök: 14.00-17.00
telefonszámok: +36/94/594-298
vagy +36/30/511-81-90

Ügyelet a körmentendi mentőállomáson (Rákóczi u. 92.)

telefonszámok: +36/94/410-136
Baleset bejelentés: 104



A továbbiakról később adunk tájékoztatást. Szíves megértését köszönjük!

Vasalja Község Önkormányzata



Kiss Sándor
Jegyző

A Közös Önkormányzati Hivatal Boldog Új Esztendőt Kíván Pinkamindszent lakosságának!

Vasalja, 2016. január

2016. FEBRUÁR 6-ÁN, SZOMBATON 14.30-TÓL KÖZMEGHALLGATÁS (FALUGYÜLÉS) LESZ A KULTÚRHÁZBAN, S UTÁNA FARSANGI VIGADALOM! MINDENKIT NAGY SZERETETTEL VÁRUNK!



„Tél szele hóval faggyal jő/Elkel most a nagykendő.” - azaz egészségvédelem télen

December 10-én, csütörtökön 14 órakor tartotta második összejövetelét a nyugdíjas klub ezúttal az IKSZT-ben. Vendégünk volt Némethné Mészáros Irén egészségfejlesztő. (Vas Megyei Kormányhivatal Körmenyi Járási Hivatal Népegészségügyi Osztály)

Tudták, hogy hiába süt a napocska télen, mivel a bőrfelület, ami kikukucska a kabát, sapka és sál alól nagyon kicsi? Így a sugarak ellenére pótolni kell a C és D vitamin szükségletet.

Bátran kell nézni lecsukott szempillákkal a nap felé, egyszóval napozhatunk télen is.

A gyertyák és illóanyagok, amelyek ilyenkor meghittséget és melegséget teremtenek az otthonokban fogyasztják az oxigént, ezért alapos szellőztetést igény a ház, lakás nagyra tárt ablakokkal, esetleg ajtókkal. A rövid

ideig, de alaposan tartott szellőztetés többet ér, mint a bukóablak hosszas nyitva tartása.

Védenünk kell leginkább a lábainkat, ezzel vérkeringésünket is.

Hogy mi az az egyszerű csúszásgátló?

Cipőre húzott lukas zokni – ez hosszabb távon kitart, sebtapasz a cipőn (csukott szájú krokodil cipő) – ez nagyjából egyszeri alkalomra használatos, csúszásgátlóval felszerelt lábbeli – tartós használatra. A hólapátolás után pedig, ha maradt jég jöhet a só, hamu, homok, fűrészpor.

Az egyensúlytalanság ezúttal nem egy úrhajó személyzetére, hanem ránk vonatkozik, ha nem mozgunk eleget télen is. A hideg és zord körülmények ellenére azt javasolják a szakemberek, hogy sétáljunk, testtagjainkat tornáztassuk.

Figyeljünk a szmogra is, mert a fűtési szezon és a hulladék-égetés, illetve a közlekedési eszközök (autóra cserélt kerékpár) által kibocsátott füstfelhő ilyenkor jobban szennyezheti a levegőt.

Ha betegek leszünk a következő lehetőségekkel élhetünk a gyors gyógyulás érdekében:

a papír zsebkendőt (mármint a használtat) tűzbe dobjuk – a boszorkányos ráolvasást ki-ki maga kedve szerint megteheti

többet szellőztet az átlagosnál (ha nagyon kihűlt a lakás, akkor akár futhat is egy kört)

többször mosunk kezet és hosszabb ideig, jó alaposan - különös tekintettel tömegben töltött idő után (áruházak, bulik, vásárok vagy menekültek)

A védőoltások kérdésköre is terítékre került a süteményes asztal körül. A igazán hasznos az, ha valaki folyamatosan vállalja, hogy beoltatja magát. Ha csak egyszer teszi, akkor kedvezőtlen hatása is lehet különös tekintettel a cukor- és szívbetegségben szenvedőknek, illetve az idősek és gyermekek körében. Jó hír, hogy Vas megye megfelelően ellátott oltóanyaggal. Kevés az influenzás megbetegedés, ami igazából magas lázzal jár, és legalább két hétig tart.

Képzeljék, ha új ellenanyagot fejlesztenek, a következő történik: a déli féltekén felbukkan egy új vírus, arra kidolgoznak egy oltóanyagot, s mi azt kapjuk az északi féltekén, hiszen a tél némi csúszással érkezik meg.

Mi a baj az antibiotikummal?

túl gyakran szedjük

abbahagyjuk a szedést az adag lejár-

ta előtt – ez azért problémás, mert az a fránya baktériumölő különböző fejlődési szakaszokon megy át, s még akkor is él, ha már nem okoz tüneteket.

A baktériumok 20-30 %-a már ellenálló az antibiotikumokra. Új vegyületet pedig körülbelül 20 évenként sikerül előállítani. A lényeg az, hogy nátha és influenza ellen ne szedjük.

Végül nézzük, az étkezésben mit tehetünk magunk és családjunk egészségéért. Facsarjunk sok citromot, reszeljünk sok káposztát, s savanyítsuk azt, fedezzük fel a céklát, retket. Süssünk tököt és próbáljuk ki a kínai kelkáposztát is!

Ezeket túl fogyasszunk vörös húst, májat a vas pótlására. (Így születik a Vasi Ember újjá J)

Csontjainkat és immunrendszerünket se kíméljük, etessük D vitaminnal! Diétázhatunk is, de ezt egyeztessük házi orvosunkkal.

Segítségünkre lehet még dr. Zajkás Gábor könyveinek egyike-másika, amelyek betegségekhez, szokásokhoz igazodóan adnak tájékoztatást a diétákról. Az interneten emberi áron beszerezhetők.

A vetítéssel egybekötött előadást köszönjük Irénkének, mi még csak csogtunk egy kicsikét, a betlehemi próbákon megettük a maradék süteményt, ami nagyon finom volt.

Stankovits Borbála

Amit teszünk és, amit tennünk kéne



Az emberben néha felmerül a kérdés, mindent jól csinál-e. Más esetben megütközik társa udvariátlanságán. Mások hibáit könnyebben észre vesszük, és azt gondoljuk, mi biztos jól cselekedtünk volna. Pedig nem. Sok esetben nem tűnik fel saját magunk embertelensége. Egyszerűen csak összpontosítanunk kell egy szituációra és őszintén megvallani magunknak, hogyan viselkednénk abban a helyzetben. Átlagos és apróságnak tűnő dolgokról van szó. Apróságot, de annál fontosabbak.

Ha valaki tüsszent mondjuk, hogy egészségére?

Ha látjuk, hogy társunk leejt valamit, felvesszük, rálépünk, vagy nemes egyszerűséggel kikerüljük?

Ha valaki kevesebbet mosolyog a szokottnál megkérdezzük tőle, hogy baj van-e? Észre vesszük egyáltalán, ha valaki kedvetlenebb az átlagnál?

Amikor kimondunk valamit, átgondoljuk, hogy a szavak fájhatnak is a másoknak? Mert fájhat. Fájhat akkor is, ha nem mutatja vagy nem bántásnak szántuk. Tudunk-e együtt örülni barátunkkal, ha neki oka van rá? Vagy irigykedünk, ha sikerült neki valami?

Fontos, hogy tudjunk figyelni embertársainkra és ahol csak tudunk segítsünk nekik. Nem csak a karácsonyi időszakban! Nem csak egy hónapon keresztül kell figyelmesnek, megértőnek és segítőkésznek lennünk, hanem az év összes hónapjában. Az év minden napján.

Óra Krisztián atya

„Békesség a földön a jóakarátú embereknek!”



Több mint 2000 évvel ezelőtt így csendült föl az angyalok éneke a pásztoroknak a betlehemi éjszaka sötétjében. Örömhír volt ez akkor, mert megszületett a Megváltó, akire hosszú időn át vártak, és akibe minden reményüket vetették. Ma is éjszaka van a világban. Az értelmetlen erőszak és fegyveres konfliktusok éjszakája, az Isten nélküli élet sötéteje, a magát Isten helyére tevő ember tragédiája. Ez az éjszaka, a mi éjszákánk is. Azon az éjszakán a pásztorok meghallották a bátorító, életadó szót, és elindultak a sötétben, hogy lássák a kisdedet, az ígért Béke Fejedelmét. Akkor is voltak, és nem is kevesen, akik nem hallották meg, és nem ismerték föl az érkező és emberré levő Istent. Vajon mi halljuk ma, a sok borúlátó prófécia mellett:

Dicsőség a magasságban Istennek, és a földön békesség a jóakarátú embereknek!” (Lk 2,14) Hiszünk-e a Béke Fejedelmében, Jézusban, aki azért jött, hogy a bűnös embert kibékítse az Istennel? Hiszünk-e Jézusban, aki a Mindenség Királya, és azt akarja, hogy minden ember, még a bűnös is, üdvözljön? Bízunk-e a Béke Fejedelmében, a Mindenség királyában, aki megígérte, hogy velünk van minden nap a világ végéig? Jézus, a kicsinységével, gyengeségével győzte le ezt a világot. Egyik anyuka mesélte, hogy ha nehézségek vannak otthon, ha szomorú, elég csak ránézni, kisbabájára, aki ilyenkor mindig mosolyog, felnevet. Ő, a kis békességhezó a családban. Az Isten, gyenge, védtelen kisgyermekként jött közénk, hogy békét hozzon a világra; és erőtlen, megkínzott, mindenétől megfosztott emberként halt meg a kereszten, hogy minket, megbékítsen mennyei Atyánkkal.

Hogyan tudjuk tehát mi, gyengék és kicsinyek legyőzni ezt a világot? Hogyan tudjuk meglátni a körülötünk lévő sötétségben a fényt? Nem másként, mint a szeretet Istenébe vetett, erős hitünkkel és reményünkkel. Ezt így fogalmazza meg Szent János apostol: „Ki győzi le a világot, ha nem az, aki hiszi, hogy Jézus az Isten Fia?” (1 Jn 5,5) Hinnem kell, hogy Jézus ezen a karácsonyon először is a szívembe akar békét hozni.

Itt akkor tud békét teremteni, ha én is vágyom erre, és megtisztítom szívemet mindenféle bűntől a szentgyónásban. Hinnem kell, hogy Jézus békét akar hozni családomba is. Azonban miként teheti ezt, ha én nem vagyok hajlandó bocsánatot kérni és megbocsátani, ha nem tudok türelmes és nagylelkű lenni, és magamat háttérbe helyezni? Jézus békéjével akar uralkodni minden emberi kapcsolatomban. Ez akkor valósulhat meg, ha leteszem előítéleteimet és képes vagyok irgalommal tekinteni testvéreimre. Jézus békét akar a világban is.

A hazám és a világ békéje nemcsak rajtam múlik, de ami rajtam múlik, azt meg kell tennem, a fentiek alapján, és imádkoznom, böjtölnöm lehet és kell is érte. Az angyalok békeszózata ezen a karácsony éjszakán is szólni fog. Adja Isten, hogy ezt a szózatot, ma is hittel és reménnyel halljuk és a szívünkbe, életünkbe be is tudjuk fogadni!

Rólunk szól!

A „Pinkaminszent” című kétnyelvű helytörténeti és turisztikai kiadvány az IKSZT-ben igényelhető.

A szomszéd falvak is elkészítették helyi értékeket tartalmazó kiadványaikat (Magyarnádalja, Vasalja), ezek kikölcsonözhetők a könyvtárban vagy helyben olvashatók.

Szabó Lőrinc: Ima

„Türhetetlen közel jön, ránk telepszik
a külvilág,
úgy hurcolom, mint fojtó, földrehúzó
ólomruhát,
úgy küzdök veled, úgy verem, cibálom,
mint egy polip
mesének hitt s íme lefejtetetlen
érc-karjait.

Régi rémálmok nem gyötörtek úgy meg,
ahogy ma már
a legjózanabb nappal gyötör, – óh nem,
nem a halál,
nem a túlvilág hozza ránk a végső
poklot, de a
magány hiánya s kint az örök ingás
kábulata.

Mert azt vesztettem, a csöndet, a belső
szabad időt,
azt, hogy órákat eltölthettem egy-egy
virág előtt.
Bűn volt a lélek ráérése? Az lett!
S mégis vigasz,
hogy a sok külső parancs csak a máé;
az örök: az!

Óh, áldott csönd, termékeny álmok, édes,
messzi magány,
térj meg hozzánk a megpróbáltatások
s rémek után,
s jöjjön a biztonság, jöjjön a győztes
remény veled,
hogy nem szenvedtünk hiába, sem én, sem
a többiek!”



Rajner Ágota:
Stressztelenség

„Néha tehénbögést is hallunk, ami nekünk, városi embereknek teljesen vidító, néha a nyerítést is halljuk” - kezdte a beszélgetést Pék Győző. 2015. október 29-én az IKSZT-ben. Ilona (néni) és Gyöngyi családnevét (Singer) nem felejtik el, hiszen a név felidézi szorgosan varró édesanyját, s a gombkészletet, amiből összeállított a gombfocicsapat is gyermekkorában. Az udvarias, kölcsönös bemutatkozás után kérdés szegeződik nekünk: mi a stressz? Jönnek is sorban a válaszok: szorongás, félelem (elmenni egyedül Körmentre).

A következő kérdés az, mi okoz szorongást. S a válaszok azt hiszem, mindenkinek ismerősek lesznek: munkahelyi megfelelési kényszer, felelősségvállalás másokért, magunk elé kitűzött „nagy” elvárás, a gyermekek féltése. És hogy ki hogyan éli ezt meg? Mindenki másképp. De egy bizonyos: mindannyian kezeljük valahogy. „Amikor gyermekként bementem az istállóba a tehénekhez nagyapáméknál, akkor mindig megnyugodtam” - mondja Győző. S rögtön hozzáteszi, hogy nem véletlenül gyógyítanak ma állatterápiával.

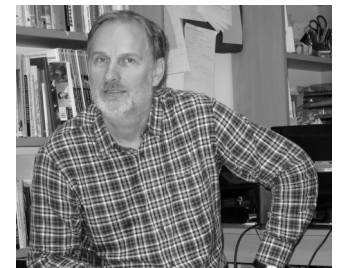
S a többiek mit tesznek? Beszélgetnek a szomszéd asszonnyal, „kipanaszkodják” magukat,

gyógytornáznak, elfoglalják magukat kerti munkával, kézimunkáznak (gyöngyfűzés), átpakolják a lakást, rendet raknak, megváltoztatják a környezetüket, olvasnak (gondolat se legyen), zenét hallgatnak, esznek, a munkába menekülnek. De sokat segíthet a humor és (ne legyünk álszentek) a szex is, az ölelés.

Mi is váltja ki tulajdonképpen a stresszt? Ha olyan helyzetben vagyunk, amit nem tudunk megoldani vagy teljesen új feladat elé állítanak minket, új szituációba kerülünk. Az is probléma, ha túlságosan hosszú ideig áll fenn egy helyzet. Kiválthatja még monoton inger is. De a túlpörgés sem ritka. A túlságosan gyors változás is feszélyez minket (például az időseket a berobbanó informatika világa).

S mi lehet a válasz?

Relaxáció, természetjárás. Egyéenként más és más. Előadónknak Pinkamindszent jelenti a kikapcsolódást, hiszen Debrecenben él és dolgozik, ide pihenni jár „haza”. Mivel civilizált életünkben rengeteg a „felépített” elem, ezért egyre kisebb arányban találunk természetes elemeket és egyre bonyolultabb tevékenységeket kell ellátnunk (pl.: autózetés).



S mit tesz a stressz? A központi idegrendszeri aktivitásunkat felszólja. S mik ennek a jelei?

Nyugtalan ülés, szorongás, úgy érezzük, nem működünk optimumon (jól). Az ember különböző (szubjektív) szinten éli meg a stresszt, teste, idegrendszere reagál a változásra. Amikor úgy érezzük, hogy rengeteg tennivalónk van és nem tudunk mit kezdeni vele - ősi dolog - egy séta segít nekünk.

Ez aktív kikapcsolódás, mint a munka, futás, tánc, a kert megművelése.

Mit lehet még tenni, hogy oldjuk a feszültséget? Esetenként egy torna gyakorlatot vagy akár el lehet sajátítani a jógaázt. Pszichiáterünk néha állva dolgozik. „A komputert beteszem a könyvespolcra és állva dolgozom. Ha van egy gondolatom vagy feszültté tesz valami, akkor teszek egy kört és visszamegyek, mert a stressz mozgással, tevékenységgel vezethető le. Hemingway is így csinálta, a híres író, állva dolgozott. Ez a hemingway-stílusú munkavégzés. Szeretett még vadászni, kereste a kalandot, a háborúban is részt vett (ha jól tudom haditudósítóként), ő egy ilyen típusú ember volt, nem tudott megülni egy helyben. Mondjuk is a gyerekekre, hogy nem tudnak egy helyben ülni, de ez azért van, mert nekik az igényük óriási arra, hogy mozogjanak, ez egy fejlődési állapotból adódik.” - meséli.

Mi a jóga? Különböző testhelyzetek kialakítása. Ha a testet befolyá-

soljuk, akkor kizökkenhetjük magunkat a stressz-helyzetből. Relaxáció (a szó eredeti, középkori jelentése az volt, hogy 'szabadon engedni a rabot', azaz, amikor valaki letöltötte büntetését és újra a szabad emberek közé kerülhetett. Mai értelmében némileg módosult, amit megőrzött ebből, az a szabadon engedés.) során a test befolyásolása tehát a fontos. A legegyszerűbb, ha csupán lefekszünk, leülünk és nyugodtan maradunk. „Az, hogy passzívan ülve pihenünk és mégis valami belső aktivitást létrehozunk, ez a relaxációs tréningek jellemzője.

Ha leülök erre a székre, máris az izmaim egy részét nem használom (és ha lefeküdnék ide a földre egy pózba, ami egy jógapóz egyébként párna nélkül egy sima helyen, akkor közel lennék egy olyan állapothoz, hogy az izmaimat a legkevésbé kelljen használnom.). Ha az izmaimat nem kell használnom, akkor az izmaim elernyednek, amennyiben nem kell a testhelyzetnek a fenntartásához ezt használni.”



Ha egy fizikai munka után leülünk, akkor jóleső fáradtságot érzünk, pláne, ha sikerült is valamit megcsinálnunk. A munka után elfáradnak az izmaink és utána könnyebb az elnehezedés. Minden meditáció azon alapszik, hogy az izmainkat elernyesszük, s akkor a központi idegrendszerünkben nagy valószínűség szerint nyugalomként jelenik meg. Ha ezt kiegészítjük azzal, hogy megjegyeztetjük agyunkkal azt, hogy ez egy nyugalmi állapot, akkor legközelebb - stressz esetén - mi magunk keressük ezt a pozíciót vagy mozgást.

Miért érezzük nyugodt helynek a templomot?

„A templom transzcendens hely, ahová a hit viszi az embert.” Először is a tér, védett nem profán, hanem szent tér. Másodszor egy olyan rítusban veszünk részt, aminek ismerjük a menetét, mert hétről hétre ismétlődik. Belefeledkezünk egy ilyen kis ritmusos, monoton imába vagy éneklésbe. Mit hoz létre ez nálunk? Módosult tudatállapotot – ez a közös, relaxáció, meditáció vagy akár a templomban töltött időszak között, hogy megváltozik a tudatállapotunk. Spirituális élményben van részünk. Amikor túlpörgünk, magas a központi idegrendszer gerjesztettsége, akkor úgy szoktuk mondani, hogy túlpörgök, nagyon ideges vagyok. Amikor templomba megyek akár hívőként, de akár még turista-ként is, akkor megnyugszom. Ha elmegyek egy koncertre vagy egy

múzeumba, ott is hasonló élményeknek lehetek a részese. A koncert a zene miatt ehhez hasonló. A lényeg a módosult tudatállapot.

A jógánál is módosult tudatállapotba kerülünk, ami akár mérhető is. Az agykontroll is ezt hozza (Lemegyek alfába). Az agyi elektromos tevékenységünk egy jellegzetes képet mutat. A templomban is könnyebben átadjuk magunkat akár egy verbális szövegnek, akár egy prédikációnak, könnyebben befogadjuk, elfogadjuk amit ott mondanak nekünk. A szuggesztív elemek jelen vannak, és ez is a módosult tudatállapotnak köszönhető, hogy alacsonyabb az aktivációs szintünk. Ha valaki megtanulja a meditációnak vagy a relaxációnak egy formáját, akkor arra is képes, hogy akár saját maga is önszuggesztíóval, valamit változtasson a hozzáállásán vagy a viselkedésén. Azt mondjuk relaxációs vagy autogén tréning alatt: nyugodt vagyok, ellazulok. Megerősítjük azt az állapotot, hogy nyugodt vagyok, nehezült vagyok. Ilyenkor a vér jobban beleárad a végtagjainkba, kicsit melegség érzést is érzünk. A tréning – erre rátesz egy szöveget. Ezek együtt egy tanulási folyamat, mely során kondicionáljuk magunkat valamire.

A vallás miért ad megnyugvást az embernek? Különböző vallási szimbólumok vannak. Itt a zsidó-keresztény kultúra él (a kettő egybe-kapcsolódik). Minden vallás szimbólumokat hoz, a kereszténység a keresztet. Az jó arra, hogy a pillanatnyi problémát, az aktuális problémát, társadalmi válságokat fölülírja. Ebben a kultúrában ilyen szimbólum például a tékozló fiú története. Ezt ismerik az emberek máshonnan is. A műveltség része is ez az egyetemes történet, ami segít helyretenni bennünk sok mindent. A módosult tudatállapot kiváltásának lehet aktív formája is, ha a sámántáncokra gondolunk, de egy magyar pszichiáter nő (Bányai Éva) hipnotizálással kísérletezve szobakerékpárra ültette pácienseit, s mozgás közben ért el tudatállapot változást.

Most következzen egy villám-relaxáció, amit a helyszínen kipróbáltunk és ami aktív és ernyesztési szakaszokból áll: egyenesen ülünk, hátunkat jól megtámasztva a szék-támlájánál, lábunkat derékszögben tartjuk, talpunk legyen a földön (lábakat nem szabad keresztbe és/vagy egymásra tenni), kezünket tegyük a combunkra tenyerrel lefelé. A vállunkon érezzük, hogy elnehezül. Hagyjuk, hogy a fejünk is nyugodtan, lazán legyen! Csukjuk be a szemünket! (Innen egyes szám első személyben folytatódik az instruálás, mivel én leszek a cselekvő.) Koncentrálok a jobb kezemre és ökölbe szorítom, úgy hogy közben az a

combomon nyugszik. És most ezt a feszítést próbálom mindinkább erősíteni. Erre koncentrálok. A jobb kezemre koncentrálok és egyre jobban megfeszítem. És érzem, ahogy feszülnek az izmok. Erre a feszítettségére koncentrálok erősen, még egy kicsit erősebben. És most hagyom, hogy szépen fokozatosan elernyedjenek az izmaim, az ujjaim és hagyom, hogy tenyerrel lefelé, ahogy az előbb a jobb kezem kézfeje nyugodtan legyen a combomon. És megint a kézfejemre koncentrálok és azt figyelem, hogy most milyen állapotban van, és ez milyen érzés. Próbálom összehasonlítani az előbbi feszítettség érzéssel. És most próbálom figyelni a bal kézfejemre, stb.

A gyakorlat után megismerkedtünk dr. Csiky-Mészáros Máriaival, Győző feleségével, aki klinikai szakpszichológus, igazságügyi szakértő és nem mellesleg családterapeuta.

Ő az, aki igazán ismeri a stresszt. „Én aztán mindig stresszes emberekkel találkozom, aki hozzám jön, azt vagy a rendőrség küldi vagy a bíróság, vagy gyanúsított vagy sértett. csak zűrös emberekkel találkozom.” - avat be minket munkája jellegébe. „Aki szakértőhöz kerül, az mindig meg akarja vezetni a szakértőt. Így vagyok erre felkészülve. Állandóan gyanakszunk, akárkit vizsgálunk, annak valami célja van.

Vagy betegebbnek akarja mutatni magát vagy egészségesebbnek. Attól függ, hogy mi a célja. Ha kártérítést akar, mert a munkahelyéről kirúgták, csúnyán beszéltek vele, betegebbnek kell mutatnia magát. Ha gyermekelhelyezésben érdekelt, akkor pedig a legjobb szülő, legjobb ember. Ha emberöléssel gyanúsítják és minden ellene szól, akkor, mint elmebeteg kell mutatkoznia. Mi pszichológiai módszerekkel igazoljuk az adott lelki állapotot. Igazat mond-e valaki? Ennek megállapítására természettudományos módszer nincs, ezt eldönteni nem lehet. Arra tudok válaszolni, hogy elhíhető-e, átélt élménynek tűnik-e, amit ő előad, mennyire hajlamos a hazugságra, a manipulációra, vannak-e olyan személyiségjegyei, amik arra hajlamosítják, hogy kicsit átszínezzék a valóságot. A legigazabbat mondó embernek is lehetnek olyan pillanatai, érdekei, hogy kicsit füllent és a leghazugabb embernek is ehetnek igaz pillanatai. Így tehát mindig helyzettől függ. Hazugságvizsgálat (poligráfus). Ha nem bírja a hazugságot, megnő az aktivációs szint, izzadni kezd például - ezt méri a gép. Meg a légzésritmust, meg a szívritmust. Ezekkel a testi funkciókkal próbálják mérni, hogy hazudik-e valaki. Ez nem megbízható, nem bizonyíték értékű, mert valakinek nincs lelkiismerete, lazán hazudik, s van, aki már a helyzettől szorong, s van, aki megtanulja (például, ha tud relaxálni). A titkos ügynököket erre képezik ki

(tudatállapot-változtatásra képesség), a színészek is dolgoznak ezzel. A munkám nem csak a véleményem leírása, hanem ha tárgyalásra kell menni (s ez a stresszes). Nem bánok kesztyűs kézzel a szakértővel - elsősorban az ügyvédek. Ha nem szimpatikus a vélemény, akkor próbálnak belekötni, csűr-csavározni. Ott minden játszik már. Kikezdi a szakvéleményt, leginkább a gyermek - elhelyezési ügyekben.” A megoldás pedig nem más, mint a pozitív gondolkodás. A „nem fog sikerülni” helyett a „sikerülni fog” indítás. Sokat segít a gyakorlat is, amikor már tudja az ember, kitől, mire számíthat. Légzéssel is helyre lehet állítani a belső egyensúlyt.

„Midig mondjuk el az igazat, mert arra a legkönnyebb visszaemlékezni” - bolt-vezető

„Mindig szeretem megtudni a dolgozóktól az igazat, akár az ő állásuk árán is” - gyárigazgató





**KÖZÖSSÉGI
LÉLEKZETTEL -
AZ IDŐSEK NAPJA ÉS A
MIKULÁSVÁRÁS ESTÉJE**

Köszönet az előadás szereplőinek: Csiszár Bogi, Katnin Éva, Kercsmár Lora, Pendli Gitta, Perjési Lili, Nóra és Levente, Singer Rebeka és Vivien, Stankovits Bori!
Köszönet a Mikulásnak!

Köszönet a finom vacsoráért és a segítségért Csiszár-Mozsár Anitának, Pacsi Nikinek és Perjési Hajninak!
Köszönet a muzsikáért Rajner Tibornak!
Köszönet az ajándékokért Önkormányzatunknak!



ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Falubusz beszerzés

Október végén Győrben sor került az MvM (miniszterelnökséget vezető miniszter) által kiírt pályázaton nyert Opel Vivaro típusú falugondnoki busz átvételére. A gépjármű vételára 10.124.350 Ft volt, amelyből 7.990.000 Ft pályázati támogatás, a fennmaradó Áfa összeget pedig az Önkormányzat biztosította a régi busz eladásának árából. Az új mikrobusz a falugondnoki feladatok ellátását szolgálja.

Kultúrház energetikai célú felújítása

Vasalja Közös Önkormányzati Hivatalához tartozó településeken önkormányzati épületek energetikai célú felújítása” elnevezésű projekt az Új Széchenyi Terv Környezeti és Energetikai Operatív Program (KEOP) keretén belül valósult meg.

A beruházás bruttó összköltsége 149.969. 500 forint volt. A projekthez szükséges, vissza nem térítendő, teljes pénzügyi támogatást az Európai Unió és a Magyar Állam biztosította. A beruházás alapvető célja, hogy hozzájáruljon az energiamegtakarításhoz.

A megvalósult beruházás Kedvezményezettje Vasalja Község Önkormányzata volt. A projekt lehetővé tette, hogy több településen is történjen energetikai célú megújítás középületeken. Így a vasaljai helyszí-

neken kívül Magyarnádalján, Pinkamindszenten, Kemestaródfán, Rádóckölkeden és Nagykölkeden történtek energetikai célú felújítások. A projektben résztvevő településeken a munkálatok 2015 őszén valósultak meg.

Az épületek energetikai felújításán túl, a külső homlokzatok is megújultak, ezáltal a települések összképe esztétikailag is javult.

Pinkamindszenten a kultúrház külső homlokzatát, lábazatát és belső mennyezetét hőszigetelték. A felújítás költsége 31.197.042 Ft, amely 100 %-os támogatással valósulhatott meg. A jövőbeli tervek között szerepel – pályázati forrásból – az épület tetőszerkezetének felújítása.



PINKAVARKA ALKOTÓ TÁBOR - 1. NAP



PINKAVARKA ALKOTÓ TÁBOR - 2. NAP



PINKAVARKA ALKOTÓ TÁBOR - 3. NAP



ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

SZELEKTÍV ZSÁKOS
HULLADÉKGYŰJTÉSI NAPOK

VASALJA, MAGYARNÁDALJA,
KEMESTARÓDFA, PINKAMIND-
SZENT KÖZSÉGEK

2016. ÉV

SZÁLLÍTÁSI NAP: NÉGYHETEN-
TE

HÉTFŐ

- 01.11., 02.08., 03.07., 04.04.
- 05.2., 30., 06.27., 07.25., 08.22.
- 09.19., 10.17., 11.14., 12.12.

FIGYELEM!

A SÁRGA ZSÁK CSAK SZELEKTÍV GYŰJTÉSRE HASZNÁLHATÓ! AMENNYIBEN EGYÉB HULLADÉKGYŰJTÉSRE HASZNÁLJÁK, AZ NEM KERÜL ELSZÁLLÍTÁSRA, ÉS SZANKCIONÁLHATÓ. Mi kerülhet a sárga zsákba?

A sárga zsák kizárólag a hasznosítható csomagolási hulladékok szelektív gyűjtésére használható, melyet a szállítás napján zárt állapotban kell az úttest mellé kihelyezni. A begyűjtött hulladék válogatás után az OKTF NHI. rendszerén keresztül hasznosításra kerül.

Ez a zsák a fém-, a műanyag-, a papírcsomagolások és az italos kartondobozok gyűjtésére szolgál. Kérjük, üveget ne tegyen bele, mert ha eltörik, könnyen kivághatja a zsákot és balesetet okozhat. A hulladékoknak minden esetben tisztán, összelapítva kell a zsákba kerülnie, mert ez a gazdaságos gyűjtés alapfeltétele. A zsákok szelek-

tív hulladékgyűjtéshez az Önkormányzatnál térítésmentesen igényelhetők, egyébként bármilyen háztartásban található zsák a gyűjtésre felhasználható.

A fémhulladékok közül a zsákba gyűjthetjük az alumínium italdobozokat, az alumínium tálcákat, alufóliát, a konzervdobozokat, és az egyéb fém csomagolóanyagokat. Figyeljünk oda, hogy zsíros, ételmaradékkal illetve mérgező anyaggal szennyezett hulladék ne kerüljön a szelektív gyűjtőzsákba.

A papírhulladékok gyűjtésénél vegyük figyelembe a zsák méretét, csak a kisebb papírhulladékokat tegyük bele, például: újságok, reklám anyagok, könyvek, papírzacskók, teás vagy fogkrémes dobozok.

A nagyobb kartondobozokat a begyűjtés napján a zsákok mellé helyezzük ki. A zsíros, ételmaradékkal szennyezett papír nem hasznosítható újra, annak a kommunális hulladékok között van a helye.

A műanyag hulladékok közül a zsákba tegyük az üdítős és ásványvizes palackokat, a különböző zsugorfóliákat, bevásárló reklámtáskákat, tisztítószerek flakonjait. Fontos, hogy a palackokat, flakonokat tapossuk laposra, így több fér belőlük a zsákba, és könnyebben tárolhatók.

A többrétegű tejes vagy gyümölcsleves italos kartondoboz három anyagtipusból áll: papírból, alumíniumból és

SZOLGÁLTATÁSOK

| | | |
|----------------------------|------------------------|--|
| IKSZT | | Konditerem |
| bérleti díjak: | | |
| tornaterem | 2.000 Ft/óra | Igénybe vehető: hétfő, szerda, péntek Előzetes bejelentkezés Perjési Gábornál telefon: +36/94/379-789 |
| nagyterem | 3.000 Ft/óra | |
| pihenő | 1500 Ft/éj/fő | |
| konyha- és étkezőhasználat | 2.000 Ft/óra | |
| | | |
| könyvtár-használat | ingyenes | A diákok számára továbbra is nyitott a közösségi szolgálat. |
| internet | ingyenes | |
| | | |
| rendezvényszervezés | megbeszélés alapján | |
| kiadvány-szerkesztés | megbeszélés alapján | pingpongozási lehetőség |
| | | |
| fénymásolás, nyomtatás | | Helyi termék: Kardos Méhészet mézei Csiszár Porta termékei: Házi sajt (füstölt, fokhagymás, snidlinges, borsika füves, paprikás) Puszedli Mézeskalács |
| A/4 fekete-fehér | 20 Ft/oldal | |
| A/4 színes | 200 Ft/oldal | |
| fekete-fehér fotó színes | 150 Ft/db 350 Ft/db | |
| | | |
| szkennelés | 20 Ft/oldal | Nagyobb mennyiség esetén, kérem előre jelezzék vásárlási igényüket! |
| faxolás | 300 Ft/oldal | |

| 2016. JANUÁR | | TÉLHÓ | BOLDOGASSZONY HAVA |
|---------------|---------------|-------------|-------------------------------------|
| Újév | 1. péntek | | |
| Ábel | 2. szombat | | |
| Genovéva | 3. vasárnap | | |
| 1. hét | | | |
| Títusz | 4. hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Simon | 5. kedd | | |
| Boldizsár | 6. szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Attila | 7. csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Gyöngyvér | 8. péntek | 18.00-21.00 | pingpong |
| Marcell | 9. szombat | | |
| Melánia | 10. vasárnap | | |
| 2. hét | | | |
| Ágota | 11. hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Ernő | 12. kedd | 8.30 | rendőrségi fogadóóra (Vasalja) |
| Veronika | 13. szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Bódog | 14. csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | 14.00-16.00 | nyugdíjas klub |
| Lóránt | | péntek | |
| Gusztáv | 16. szombat | 10.00-11.00 | Balettosok bemutatója |
| Antal | 17. vasárnap | | |
| 3. hét | | | |
| Piroska | 18. hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Sára | 19. kedd | | |
| Fábián | 20. szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Ágnes | 21. csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Vince | 22. péntek | 18.00-21.00 | pingpong |
| | | 18.00 | Magyar Kultúra Napja |
| Zelma | 23. szombat | 15.00 | Bodó Mária kiállításának megnyitója |
| | | 19.00 | Tűzoltó Bál (Kultúrház) |
| Timót | 24. vasárnap | | |

| 4. hét | | | | |
|-----------------|-----|-----------|---------------|------------------------------|
| Pál | 25. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Vanda | 26. | kedd | | |
| Angelika | 27. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Károly | 28. | csütörtök | 6.00 | AGRO-MASH EXPO |
| | | | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Adél | 29. | péntek | | |
| Martina | 30. | szombat | | |
| Marcella | 31. | vasárnap | | |
| | | | | |
| FEBRUÁR | | | TÉLUTÓ | BŐJTELŐ HAVA |
| 5. hét | | | | |
| Ignác | 1. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Karolina | 2. | kedd | | |
| Balázs | 3. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Csenge | 4. | csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Ágota | 5. | péntek | 17.00 | farsangi kézműves műhely |
| | | | 18.00-21.00 | pingpong |
| Dorottya | 6. | szombat | 14.30 | Közmeghallgatás (falugyűlés) |
| | | | | Farsang |
| Tódor | 7. | vasárnap | | |
| 6. hét | | | | |
| Aranka | 8. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Alex | 9. | kedd | | |
| Elvira | 10. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Marietta | 11. | csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Livia | 12. | péntek | | |
| Linda | 13. | szombat | | |
| Bálint | 14. | vasárnap | | |
| | | | | |

| 7. hét | | | | |
|------------------|-----|-----------|-------------|------------------------------|
| Georgina | 15. | hétfő | 15.00 | számítástechnika időseknek |
| | | | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Julianna | 16. | kedd | 15.00 | ökolgazdálkodás |
| Donát | 17. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Bernadett | 18. | csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Zsuzsanna | 19. | péntek | 18.00-21.00 | pingpong |
| Álmos | 20. | szombat | | |
| Eleonóra | 21. | vasárnap | | |
| 8. hét | | | | |
| Gerzson | 22. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Alfréd | 23. | kedd | | |
| Jázmin | 24. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Mátyás | 25. | csütörtök | 9.00-10.00 | kulturális közfoglalkoztatás |
| | | | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| Géza | 26. | péntek | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Edina | 27. | szombat | | |
| Ákos | 28. | vasárnap | | |
| Elemér | 29. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |

Január 23-án a Magyar Kultúra Napja alkalmából
szeretettel várjuk Önt és családját, barátait!

15.00 Bodó Mária, festőművész „Személyestől az ikonikusig”
című kiállításának megnyitója az IKSZT-ben,
megnyitja: *Tahin Zsolt*

19.00 órától Szent Flórián Tűzoltó Bál a Kultúrházban!
Zenél: *Horváth Percsák Sándor és Horváth Percsák Szabolcs.*
Részletekért keresse fel facebook oldalunkat, vagy érdeklődjön az IKSZT-ben,
az iksz.pinkaminszent@gmail.com e-mail címen, vagy a
20/406-67-07-es telefonszámon!

| MÁRCIUS | | | TAVASZELŐ | BŐJTMÁS HAVA |
|------------------|-----|-----------|-------------|------------------------------------|
| 9. hét | | | | |
| Albin | 1. | kedd | | |
| Henriett | 2. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Kornélia | 3. | csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Kázmér | 4. | péntek | 18.00-21.00 | pingpong |
| Adrián | 5. | szombat | | |
| Leonóra | 6. | vasárnap | | |
| 10. hét | | | | |
| Tamás | 7. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| Zoltán | 8. | kedd | 8.30 | rendőrségi fogadóóra Vasalján |
| | | | 18.00 | Virágos kertek |
| Fanni | 9. | szerda | 8.00-10.00 | hivatali ügysegéd fogadóóra |
| | | | 13.40-14.40 | klasszikus balett |
| Ildikó | 10. | csütörtök | 10.00-11.00 | családgondozók fogadóórája |
| | | | 17.30-18.30 | torna Eszterrel |
| Szilárd | 11. | péntek | 18.00-21.00 | pingpong |
| Gergely | 12. | szombat | 14.00 | kézműves műhely |
| Krisztián | 13. | vasárnap | | |
| | | | | |
| Matild | 14. | hétfő | 17.00-18.00 | gyógytorna |
| | | | 18.00 | "Zúg március" - előadás és Kávéház |
| Kristóf | 15. | | | Nemzeti Ünnepe |

Az AGROMASH EXPO és Agrárgép Show kiállítások 2016-ban január 27-30. között várják a látogatókat a HUNGEXPO Budapesti Vásárközpontban. Az agrár-szakkiállításokkal ezúttal is egy időben kerülnek megrendezésre a MAGYAR KERT és a SZŐLÉSZET – PINCÉSZET szakkiállítások. Január 28-án Pinkamindszentről is indulnak a vásárra! Aki szeretne csatlakozni, kérjük január 20-ig jelezze részvételi szándékát az IKSZT-ben!

Várható indulás: 6.00, várható visszaindulás: 15 óra

A programokról a következő honlapon található részletes leírás:

<http://agromashexpo.hu/>

„VAGYOK-E MÉG, S VAN-E MÉG HAZÁM?”

Márai Sándor kérdésére határozott igennel válaszolhatunk, hiszen az 1956-os Forradalom és Szabadságharc emléknapján Pinkamindszenten érezni lehetett az emberség és a hazaszeretet leheletét.

Ezen a napon zászlóval kezünkben indultunk el – az egykori helyi eseményeket felelevenítve – az IKSZT-től a templom irányába. A falutáblánál a nemzeti szín szalagos koszorú elhelyezését főhajtás és egy rövid ima követte. A menet az akkor már sokasodó tömeghez csatlakozott a Tűzoltó Szerház előtt. Itt hangzott el Csizsár István polgármester köszöntője, és a létszámmra való tekintettel V. Németh Zsolt államtitkár kiállítás-megnyitó beszéde is, amelyben megerősített bennünket abban a hitünkben, hogy csak és kizárólag mi tudjuk megőrizni, amit ránk hagytak ősünk, s hogy ezt büszkén meg kell mutatni másoknak is, de elsősorban védeni és továbbadni, ápolni és megőrizni. A szellemiséget is. A Katnin Éva és Singer Rebeka által életre keltett dallam és a Pendli Gitta tolmácsolásában elhangzó levél vezetette lelkünket tovább a Szerház kicsiny termébe, ahol a település és a Pinkamindszenti Tűzoltó Egylet emlékeit nézhettük meg, immáron rendezett körülmények között. A pályázatból felújított szoba kialakításában segítő kezet nyújtottak: Belső László és családja, Sólyom Zsolt

és családja, Pendli Gábor és Gergő. Az első világháborús restaurált kép éppúgy megmozgatta az emlékezetet, mint a Marth László által adományozott fotó, amelyen az elődök szerepeltek. Szeretnénk, ha az anyag bővülne a jövőben.

Ehhez is szerettünk volna kedvet csinálni a „Pinkamindszent” című kiadvánnyal, amely megpróbálta összefoglalni jelenlegi tudásunk egy részét az egykor Vasfüggönnyel elzárt falucska történetéből, megmutatni helyi értékeinket (mind az épített, mind a természeti, mind pedig az emberi örökség tekintetében). Nem titkolt szándék volt az is, hogy a kis füzet turisztikai célokat is szolgáljon, ezért német nyelven is megtalálhatók benne az információk (fordításért köszönet: Németh Anita-nak), illetve gyönyörű képek illusztrálják az adott helyszínt, eseményt (a nyomdai és szerkesztési munkáért köszönet Koltai Jánosnak).

részesei egy utazásnak, ülhettünk fel egy hajóra, amin az ember vad vizeken és csendes partok mellett írta vitorlájára gondolatait, érzéseit.

A folyamatosan megújuló Kultúrházban a terített asztalon helyi termékeket kóstolhattunk (Csiszár porta és Kardos Méhészet), illetve a helyi asszonyok finom süteményeiből falatozhattunk.

Tausz István, a Vas Megyei Értéktár Bizottság elnöke mutatta be azt a kisfilmet, ami a megye értékeit kíséri figyelemmel, s összehasonlítási alapot ad a saját magunk által újra „felfedezett” értékeink megítéléséhez.

Kis szünetet követően Pálffy Margit színművész előadásában lehettünk

„Szindbád hazamegy”

Márai Sándor költeményei négy tételben

átvezető zene: Bartók – Mikrokozmosz¹

I. tétel: „Kezdetben volt az ige”

Ragyogó barna szempár, törékeny alkat, egy piros zakó, határozott, szelíd tekintet.

Pár köszöntő szó, s bevezetés arról, ami következik:

4 tétel, 4 téma: *A művész, az ember vívódása, A honvágy, hazaszeretet, Szerelem és halál, Számvetés*

Verseket és kisebb prózai írások részleteinek megelevenítése, az aranymetszéspontban két kiemelkedő alkotással (Mennyből az angyal, Halotti beszéd).

II. tétel: „Ezerkétszáz magyar szóval mondhatom el azt, hogy élek.”

Alázat, teljes művészi alázat színpad és néző, írott anyag és anyanyelv iránt. Pálffy Margit művészete. Márai Sándor költészete és prózai írásai egyben leíróak és érzelem dúsak. Éppúgy megtaláljuk a piciny fálut, mint az ablakokat, ajtókat, virágokat, majd a köveket, hegyeket, az egész országot és a világegyetemet soraiban. A picinytől a nagy felé, a bimbótól a virágzásig, a születéstől a halálig, a közvetlen környezettől a minden átfogóig.

Mindezt az idő múlásának, az ember önmagához és másokhoz való viszonyának, illetve a hithez, az Istenhez való ragaszkodás és elutasítás tükrében. Ítéletek és sóhajok. Rólunk. A magyar nyelv csodálatos megszélesítésével. Ezt „örökölte”, alkalmazta színpadra Pálffy Margit. A leírt rímek elkezdnek életre kelni. Hány féleképpen mondható el egy szótag, szó, mondat? Kimeríthetetlen a megoldások száma ezen az előadói estén. A dallamok ívét adja légzés, lihegés, fújás, a szaggatás, az egy levegővel „mindent” elmondás, az összeszorított fogak között kibuggyanó kipréselt szavak. A szótagolva mondás, a kiáltás és a suttogás, a kitarított vagy elnyelt hang, hangzó, szótag, félmondat. A csend. A kacagás és a sírás. A beszéd. Ahogyan a beszéd újra építi a költő által leírt gondolatokat. Nem megmutat, nem stilizál, életre kelt.

III. tétel: „Jelet nem hagyni.”

Egy szék. Ami egyszerre kabát, íróasztal, fotel, imapad, menedék, kapaszkodó vagy támasz, akadály. Egyetlen „díszlet”-elem. Akkor kel életre, ha viszonyba kerül a versmondóval, ha a tér bármely pontjáról helyzetbe hozza az előadó. Máskor nem is vesszük észre, nincs rá szükségünk. Az a tárgy, amely bebizonyítja, hogy akárminek, bárminek lehet a szimbóluma, de feleslegessé is válhat a másodperc töredéke alatt. Mint mindannyian a világban. S hogy kerülünk vissza mégis? Ha valaki/valami megérint bennünket. A művésznő úgy ül, guggol, áll, támaszkodik, „fekszik”, bújjik (a támla mögé), hogy megértjük minden viszonylagos, ám van, létezik.

2. Az aranymetszés vagy aranyarány egy olyan arányosság, ami a természetben és művészetben is gyakran megjelenik, természetes egyensúlyt teremtve a szimmetria és az aszimmetria között.

IV. tétel: „A valóság mögött van értelem, amit nem lehet szavakkal magyarázni.”

Hogy áll össze egy zenemű? Kell egy alapritmus (szívdobogás). Margit jár, fut, sétál, meg-megáll, kopog, fordul, táncol. Kezével int, hív, taszít, hárít és befogad, repül, keresztre feszül. Egymásra teszi kézfejeit ima gyanánt. A rítusból kiemelt jelek nem azonosak, nem mindig azonosak (az eskü, az imádság) a megszokottal. A „Halotti beszéd” elején a templomi ima szavai mormolásként indulnak, hiszen mindenki tudja, ismeri, már-már ott érzi magát a szakrális térben. De akkor az ellenpont megálljt parancsol. Figyelmet követel. S lehetnek a karok párhuzamos mozgásúak vagy egymást kergető vagy aszimmetrikusan lendülők. Pihenők és dacolók. Az első szólam a hang, a második a test, a harmadik az értelem: a szöveg szövege, s végül az arc mimikája – az érzelmek maszkmestere. A karmester ebből alkot. S hogy válik teljessé a szólamok egésze, hogy lesz összhangzat? lé lé lé

Majd ősszel én elköltözöm. (kéz)

Fekete színbe öltözöm.

lé lé lé

Bús arcom könnyel öntözöm (kéz)

s viaszfehérre válik.

(lé – lépés, kéz-kézmozdulat)

A kéz és a láb az ütemhangsúlyos verselés szabályait követi, az összetartozó sorok alatt nincs lépés. A kéz mozdulása egyszerre a ritmus szolgája és a szimbólumrendszer eleme. Kéz, láb, gesztus, arcjáték egyet szolgál: a ver-

set, és annak mondanivalóját. S ezek szerkesztése, azaz a színészi játék barátságos összetettséggű. Az eszköztár minden eleme lehetne a jazz-skálák egy-egy hangja, s az azokból megszólaltatott hangzatok. Egyszerre hagyománytisztelő és egyszerre egyetemes. A településen volt, aki karácsonykor is az előadás hatása alá került, amikor visszaemlékeztünk rá.

„Köszönöm a földet, a létet, téged, s azt, hogy vagyok.”

Köszönjük, hogy Pálffy Margit van.

1. Mikrokozmosz – Bartók Béla 6 kötetes, 153 progresszív darabot tartalmazó műve zongorára. A darabok nem etüdök, a zenei értelmezést tanítják, elemzőn tanít zenét hallgatni és érteni.