



PALOTÁSI HÍREK

XXVI. évfolyam
4. szám
2025. december 18.

PALOTÁS KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNYA

PILLANATKÉPEK ŐSZI, TÉLI RENDEZVÉNYEINKRŐL



ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK
MINDEN KEDVES OLVASÓNKNAK ÉS A KÖZSÉG LAKÓINAK!

ÖSSZEFOGLALÓ A KÉPVISELŐ-TESTÜLETI ÜLÉSEKRŐL

A Palotási Hírek legutóbbi 2025. évi 3. számában a Képviselő-testület 2025. június-augusztus hónapokban hozott üléseiről adtunk tájékoztatást, a Képviselő-testület 2025. szeptember-november hónapokban 5 képviselő-testületi ülést tartott, amelyen összesen 26 határozatot hozott és 4 önkormányzati rendeletet alkotott.

Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete **2025. szeptember 29-én tartott nyilvános együttes ülésén** a Palotási Közös Önkormányzati Hivatal 2025. évi költségvetése módosítására került sor.

Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete **2025. szeptember 29-én tartott nyilvános ülésén** Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testületének az Önkormányzat 2025. költségvetéséről szóló 1/2025. (II.18.) önkormányzati rendelete módosítását tárgyalta meg és fogadta el a képviselő-testület. Ezt követően a Palotási Gyermeklánc Óvoda 2024/2025. nevelési évről szóló beszámolója, majd Pásztó város és vonzáskörzetének 2024. évi közbiztonsági helyzetéről – Palotás község tendenciáira figyelemmel – szóló beszámoló elfogadására került sor. A következő napirendben Palotás község településrendezési terve módosításáról határozott a testület. Majd Egyebek napirendi pontban a Palotási Általános Iskolánál gyalogátkelőhely létesítésének kérdését tárgyalta a testület és felhatalmazta a polgármestert annak megtervezésére árajánlatok beszerzésére. A helyi adók felülvizsgálata kapcsán a Képviselő-testület úgy döntött, hogy a 2026. évben az adók mértékének emelésére nem kerül sor, azonban helyi iparüzési adóról szóló rendeletét felülvizsgálja adómentesség lehetőségének biztosításával. A Palotási Általános Iskola 2026/2027. nevelési évre tervezett felvételi körzetének véleményezését követően az önkormányzati tulajdonú Palotás zártkert 1137/2. hrsz. alatti ingatlan egy része haszonbérbeadásáról döntött a testület. Következő napirendként az önkormányzati tulajdonú Palotás, Kossuth út 30. szám alatti ingatlan egyes helyiségeinek bérbeadásáról született döntés, majd új Közbeszerzési Szabályzat elfogadására került sor. Egyebekben lakossági bejelentést, majd a Palotási Szabadidős Sportegyesület kérelmét tárgyalta meg a képviselő-testület és a Dalnoki Jenő Labdarúgó Akadémia 2008 Sportegyesülettel 2024. június 17-én megkötött pályabérleti szerződés a szerződés megszüntetésre vonatkozó rendelkezései értelmében rendes felmondás útján, 1 hónapos felmondási idővel, legkésőbb 2025. november 30-i véghatáridővel felmondásáról határozott.

Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete **2025. október 27-én tartott nyilvános ülésén** elfogadta a helyi iparüzési adóról szóló önkormányzati rendeletét, majd a Képviselő-testület és szervei Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 10/2024. (XI.20.) önkormányzati rendelete módosításáról döntött. Ezt követően a TOP_PLUSZ-1.1.3-21-NG1-2022-00014 azonosítószámú, "Palotási-tó complex öko- és horgászturisztikai fejlesztése" című pályázat műszaki tervdokumentáció elkészítésére és megalapozó tanulmány felülvizsgálatára érkezett ajánlatok elbírálásáról döntött. Ezt követően Egyebek napirendi pontban a Palotási Általános Iskolánál, az Ady Endre úton gyalogátkelőhely tervezésére érkezett ajánlatok elbírálására került sor és a tervezéssel az Útkataszter Bt-t bízta meg a Képviselő-testület. A DUSE szülői munkaközössége részéről érkezett petíciót is megtárgyalta a képviselő-testület, és a szülők jelenlévő képviselőjét tájékoztatta a pályabérleti szerződés felmondása okairól, valamint a petícióra írásban is válaszolt a Képviselő-testület.

Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete **2025. november 3-án tartott rendkívüli nyilvános ülésén** a Versenyképes Járások Program keretében megvalósítandó kamerarendszer tervezésére érkezett ajánlatokat bírálta el a Képviselő-testület és a tervezési feladatokkal a Nádasdi Elektro Biztonságtechnikai Kft-t bízta meg.

Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete **2025. november 24-én tartott nyilvános ülésén** a zártkerti ingatlanok művelés alól kivonása tárgyában önkormányzati rendeletet alkotott. Majd a Szirák és Térsége Szennyvízcsatorna Beruházási és Üzemeltetési Önkormányzati Társulás megszüntetésével kapcsolatos döntések meghozatalára került sor. A Képviselő-testület a Nógrád Vármegye Közgyűlése által elfogadott Nógrádi Manifesztum elfogadásáról döntött. Ezt követően az önkormányzati tulajdonú Palotás, Rózsa út 32. szám alatti ingatlan értékesítéséről határozott a Képviselő-testület. További napirendek között a Kenderike Néptánc Egyesület és a Cooltour Kör székhelyhasználatához járult hozzá a testület a Művelődési Ház és Könyvtárban, a Szabadság út 26. szám alatti ingatlanban.

Ezt követően a Szaki-Partner Kft kérelmét tárgyalta a képviselő-testület a sportpályán található ún. félkész épület hasznosítása tárgyában.

Új rendeleteink:

- Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testületének 6/2015.(X.30.) önkormányzati rendelete az Önkormányzat 2025. évi költségvetéséről szóló 1/2025.(II.18.) önkormányzati rendelete módosításáról

- Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testületének 7/2015.(X.28.) önkormányzati rendelete a helyi iparüzési adóról
- Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testületének 8/2015.(X.28.) önkormányzati rendelete a Képviselő-testület és szervei Szervezeti- és Működési Szabályzatáról szóló 10/2024. (XI.20.) önkormányzati rendelete módosításáról
- Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testületének 9/2025.(XI.25.) önkormányzati rendelete a zártkerti ingatlanok művelés alóli kivonásáról

A képviselő-testületi ülések jegyzőkönyvei és a határozatok a www.palotas.hu honlapon, az önkormányzati rendeletek pedig a Nemzeti Jogszabálytárban (www.njt.hu) érhetőek el az Önkormányzati rendeleték fülön a vármegye és a település kiválasztásával.

dr. Horkai-Tóth Gabriella
jegyző

AKTUÁLIS HÍREINK

FELELŐS ÁLLATTARTÁS ELŐSEGÍTÉSÉRE PÁLYÁZAT BENYÚJTÁSA A MAGYAR FALU PROGRAM KERETÉBEN

A Magyar Falu Program MFP-FAE/2025 kódszámú pályázati kiírására felelős állattartás elősegítése érdekében lehetőség nyílt a település lakóinak tulajdonában lévő kutyák, macskák állatorvos által elvégzett ivartalanítására, veszettség elleni védőoltására, transzponderrel történő megjelölésére. Mivel a veszettség elleni védőoltás és a transzponderrel (chippel) történő megjelölés az állattartó jogszabályi kötelezettsége, ezért pályázatunk benyújtásakor a nem kívánt szaporulat mérséklése és megelőzése érdekében elsőbbséget élvez az állatok ivartalanítása, így mindösszesen 13 db kutya és 27 macska ivartalanítására nyújtottunk be pályázatot bruttó 1.495.992 Ft összegre. A pályázat eredményhirdetése megtörtént, forráshiányra hivatkozással tartaléklistára került a pályázat.

JÁTSZÓTÉR PÁLYÁZAT

A Magyar Falu Program keretében meghirdetett „Önkormányzati tulajdonú ingatlanok fejlesztése, önkormányzati feladatellátáshoz kapcsolódó beszerzések” című, MFP/ÖTIFB/2025 kódszámú pályázati kiírásra a Palotás, Szabadság úti játszótér

körbekerítésére és a játszótéri eszközök bővítésére pályázatot nyújtottunk be bruttó 5.999.999 Ft támogatási összegre.

Pályázatunk első körben forráshiány miatt nem került támogatásra, tartaléklistára került.

VERSENYKÉPES JÁRÁSOK PROGRAM I.

Palotás Község Önkormányzata a Versenyképes Járások Programban a Pásztói Járási Fejlesztési Fórum javaslata alapján 11.986.136 Ft támogatásban részesült a településen új kamerarendszer kiépítésére.

Kamerarendszer létesítése és fejlesztése Palotás és térségében című projekt Palotás Község Önkormányzata mint kedvezményezett műszaki tervdokumentációjának elkészítésére érkezett ajánlatokat a Képviselő-testület elbírálta, és a legalacsonyabb ajánlatot adó Nádasdi Elektro Biztonságtechnikai Kft (3100 Salgótarján, Rákóczi út 1-9.) ajánlatát fogadta el bruttó 825.500 Ft összeggel és felhatalmazta a polgármestert a tervezési szerződés megkötésére. A tervezési folyamat már elkezdődött, várhatóan 2026 tavaszán kerülhet sor az új kamerarendszer kiépítésére, amellyel településünk közbiztonságát és a településen élők biztonságát tudjuk erősíteni.

VERSENYKÉPES JÁRÁSOK PROGRAM II.

Palotás Község Önkormányzata a Versenyképes Járások Program II. ütemében is benyújtotta fejlesztési igényét Buják, Kisbágyon és Szarvasgede Községek Önkormányzataival közös konzorcium keretében. A fejlesztési igény előzetesen a Pásztói Járási Fejlesztési Fórum által jóváhagyásra került, így a támogatási igényünk 2025. december 3-19. között benyújtható.

A belvízelvezetési problémák enyhítése érdekében a Bajcsy-Zs. úti vízelvezető árkok szintezésére, karbantartására, átereszek cseréjére került a támogatási igény bruttó 11.799.575 Ft összegre benyújtásra, hogy villámárvíz esetén a csapadékvíz akadálytalanul lefolyhasson.

KÖZSÉGKÖZPONT MŰSZAKI ÁTADÁS

Palotás Község Önkormányzata a TOP_PLUSZ-1.2.1-21-NG1-2022-00017 kódszámú "Palotás Község belterületi zöldinfrastruktúra fejlesztése" című projekt keretében a Palotás belterület 281/3. és 488/2. hrsz. (templom és általános iskola előtti terület) ingatlanait fejlesztette.

A templom előtti zöldfelületeket keretező járdák felújításán túl az emlékművekhez vezető burkolatok rendezése is megtörtént az építész tervek szerint.

Az iskola előtti ideiglenes gépkocsiparkoló és okafogyottá vált betonjárda, valamint kerítések bontásával, az építész terv szerinti új fórumszerű járdavezetéssel közösségi találkozóhely került kialakításra, igényes zöldfelületbe ágyazva. A terület megvilágítását kandeláberek, a lakosok kulturált pihenését pedig köztéri padok, hulladékgyűjtők biztosítják.

A munkálatok befejezését követően a műszaki átadásra 2025. október 31-én került sor.

ORSZÁGFÁSÍTÁS

A Településfásítási Programban való részvételle 2025. januárban minden eddiginél több, összesen 1727 önkormányzat regisztrált. A rekordérdeklődés miatt az Agrárminisztérium azt a döntést hozta, hogy a magyar országfásításban minden regisztrált település sorfához juthat. A január 28. éjfélig regisztrált 920 - 450 fő és 2500 fő közötti lélekszámú – település, közte Palotás Község Önkormányzata is igényelhetett 10 db sorfát, ezüst hársot, amely 2025. szeptember végén került szállításra és elültetésre a Határ úton.

Az elültetett fák nemcsak szebbé és zöldebbé varázsolják környezetünket, hanem hozzájárulnak a tisztább levegőhöz, árnyékot nyújtanak a forró nyári napokon, és otthont adnak a madaraknak is.



GLS CSOMAGAUTOMATA TELEPÍTÉSE PALOTÁSON

Örömmel tájékoztattuk Palotás Község Önkormányzata facebook oldalán a lakosságot, hogy 2025. október 21-én telepítésre került a GLS csomagautomatája a palotási Piac téren.

A gép beüzemelését követő néhány napon belül a rendszeren minden élesítés megtörtént és használatba is vehette a lakosság.

Külön köszönet Bagi Dániel önkormányzati képviselő úrnak, hogy személyes kapcsolatait felhasználva az önkormányzati megkeresések végül célba értek!



OKOSPAD

Az önkormányzatnak a TOP_PLUSZ-1.2.1-21-NG1-2022-00039 azonosítási számú, „Művelődési Ház fejlesztése” című pályázat keretében lehetősége volt okospad beszerzésére bruttó 1.584.683 Ft összegben. Az okospad telepítése 2025 októberében megtörtént. A telepített okospad mobiltelefon töltés, UV sugárzás mérés, légminőség mérés funkcióval ellátott. A Művelődési Ház előtti területen közterületi Wi-Fi is biztosított, reméljük, hogy a fiatalok szívesen veszik birtokba és használják majd.



PALOTÁSI KÖZÖS ÖNKORMÁNYZATI HIVATAL ÜGYFÉLFOGADÁSA AZ ÜNNEPEK ALATT

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy a Palotási Közös Önkormányzati Hivatal (3042 Palotás, Kossuth u. 1.) a karácsonyi ünnepek alatt és újévkor (2025. december 23–2026. január 2. között) az alábbi időpontokban tart halaszthatatlan és sürgős ügyekben telefonos előzetes időpontegyeztetés alapján ügyfélfogadást:

2025. december 29. (hétfő) 8.00-12.00

2026. január 5. napjától változatlanul ügyfélfogadási napokon (hétfő, szerda, péntek) állunk Tisztelt Ügyfeleink rendelkezésére.

Időpontegyeztetésre és ügyeik intézésére telefonon az alábbi telefonszámokon van lehetőség:

06-32-580-055, 06-30-768-4016

Ügyeik intézésére elektronikusan az **E-Önkormányzat Portál** (<https://ohp-20.asp.lgov.hu/nyitolap>) és az **E-Papír** (<https://epapir.gov.hu/>) szolgáltatás igénybevételével továbbra is van lehetőség. Megértésüket és együttműködésüket továbbra is köszönjük!

FŐZŐKONYHA TÉLI ZÁRVATARTÁSA

A Palotás és Kisbágyon Óvodai Intézményfenntartó Társulás Társulási Tanácsa a Palotási Gyermeklánc Óvoda Főzőkonyhája téli zárva tartása időpontját 2025. december 22-2026. január 2. között határozta meg.

LEDIGŐSEBB LAKOS KÖSZÖNTÉSE

Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete nevében 2025. október 6-án köszöntötte Juhászné Kovács Felícia polgármester asszony településünk legidősebb lakóját, Szabó János 3042 Palotás, Szabadság út 111. szám alatti lakost. János bácsinak és kedves feleségének nagyon jó egészséget kívánunk még sokáig szereteteik körében!

PITYPANG MINI BÖLCSŐDE

Az őszi folyamán igen nagy változásokon ment keresztül szeretett bölcsődénk.

A dolgozói csapatban új kisgyermeknevelőket köszönthettünk, akiket a gyermekek és a kollégák is nyitottan és szeretettel fogadtak. A csöppségek közül néhányan óvodába mentek, ezáltal megnyílt a lehetőség az új jelentkezők számára, így 3 gyerek beszoktatása is sikerrel zárult.

A mindennapjainkat nagy mértékben teszik ki a játéktevékenységek és a fejlesztő foglalkozások, melyek során nem csak új élményekkel gazdagodhatnak a kisgyermek, de a szókincsükön túl a kézügyességükön és a kreativitásukon is ugrásszerű fejlődés volt megfigyelhető.



A mozgás fejlődése is nagyon fontos ebben a korban, ezért ez sem szorulhatott a háttérbe. Ha lehetőségünk nyílt az időjárás kegyessége miatt, akkor a délelőtti folyamán a szabad levőgőt választottuk. Az udvaron kismotorversenyeket rendeztünk, fogócskázunk és bújócskázunk, mely során a számokat is gyakorolták a kicsik. És mindig megtalálják a legjobb rejtékhelyeket. Az őszt megismerve játszhattunk a falevelek között, ismerkedtünk az élővilággal, ami ebben az időszakban kezdi el a szorgos készülődést a télre. A mindennapi mondókázás és éneklés mellett, a gyermekeknek szóló tevékenységeket az általuk szedett levelekkel igyekeztünk még színesebbé és élvezhetőbbé varázsolni. Ujjfestés segítségével színesebbnél-színesebb alkotásokat tudtak a gyermekek készíteni, melyek csodás díszei lehettek bölcsődénknek. A Márton-napra készülve kis lámpásokat készíthettek befőttesüvegekből, amit az esti palotási felvonuláson is örömmel tudtak használni.

Nagy szeretettel várjuk a kisgyerekes szülők jelentkezését, hogy az ő gyermekeik is részeseivé válhassanak a mi kis közösségünknek, ahol a biztonság és a szeretetteljes légkör ad teret a kiegyensúlyozott fejlődéshez vezető úton.

Ha kíváncsivá tettünk, akkor a mindennapjainkból egy kis ízelítőt kaphatnak a: <https://www.facebook.com/groups/1308095676626063> facebook elérhetőségű Pitypang Mini Bölcsőde csoportban.



További információkért és jelentkezésért pedig elérhetőségeink:

Cím: 3042 Palotás Kossuth út 2.

Tel.: +36/30-161-3411

Email cím: pitypang@vaciegyhazmegye.hu

Csendes Anna

kisgyermeknevelő

Végh Pálné

intézményvezető

ÓVODAI HÍREK

„Az őszi–téli óvodai élet varázslatos időszaka”

Az óvodai élet ősszel és télen különleges hangulatot kap. A természet átalakulása, az ünnepek közeledte és a csoportszobák otthonos, meleg légköre mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyerekek számára ez az időszak élményekben gazdag legyen. A természet megfigyelése és a népi hagyományok lehetőséget teremtenek a spontán tanulásra és ismeretszerzésre. Irányított pedagógiai munkával pedig segítjük a gyermekek gondolkodásának fejlődését, ok-okozati összefüggések megértését.

Az őszi az egyik leglátványosabb évszakunk. A tökfaragás, a lámpás készítés és az iskolával közös Márton-napi felvonulás közösségformáló erejük, lehetőséget teremtenek a zenére, táncra, éneklésre, valamint az együttműködésre, közben a gyerekek játékos formában ismerkednek a néphagyományokkal, fejlődik az önkifejezésük és a bátorságuk. A termések és falevelek gyűjtésével megfigyelik a természet körforgását. Az őszi terményekből és gyűjtött

kincsekből változatos alkotások születnek: levélnyomatok, gesztenyefigurák, őszi csokrok, ablakdíszek. A kézműveskedés fejleszti a finommotorikát, a kézügyességet és a kreativitást, miközben a gyerekek átélhetik az alkotás örömét. A téli készülődés és ünnepvárás időszaka szintén számtalan lehetőséget biztosít a tanulásra, közös élményszerzésre. A hidegebb idő beköszöntével az óvoda ünnepi díszbe öltözik. A gyerekek lelkesen készülnek az ablaknyitásra, Mikulás-ünnepségre, tanulják a téli dalokat és mondókákat. Advent idején kézműves foglalkozások, gyertyagyújtások, közös barkácsolások teremtik meg a meghitt hangulatot. A karácsonyvárás fontos része a közös mesélés, a játékonyságra nevelés és az egymásra figyelem. Az óvodai élet az évszakok és természet változásaival, a hagyományok felelevenítésével nemcsak az értelmi és szociális nevelést segítik, hanem a napi gyümölcsfogyasztással és a szabad levegőn való mozgással az egészségnevelést is.

Óvodánk kiemelt figyelmet fordít az egészségvédelemre, a gyakori kézmosás mellett a levegő frissítésére használunk párologtatót, a tavaly beszerelt sófal, pedig folyamatosan tisztítja a levegőt. Az idei évben Báli felajánlásként a BIOMED Kft. –től germicid lámpát kapott az óvodánk. Medgyesi József és Medgyesi Bálint testvérpár, akik régi óvodások voltak intézményünkben személyesen látogattak el hozzánk és adták át az ajándékot. Szintén régi óvodásként Tóth Eszter ajándékozott intézményünknek homokozó készletet és játékokat. Az óvodások nevében is szeretnénk köszönetet mondani Nekik. Több szülő kedveskedett játékfelajánlásokkal, amiért szintén nagyon hálásak vagyunk.

A gyerekek erkölcsi nevelése és lelki egészsége is előtérbe kerül. Jobb Veled a Világ Alapítvány kiírt pályázatán a Palotási Gyermeklánc Óvoda „Örökös Boldog Óvoda”, míg a Kisbágyoni Telephely Óvoda „Boldog Óvoda” címet kapott amire nagyon büszkék vagyunk.

Az adventi időszakban kívánok mindenkinek csendes várakozást és az alábbi idézettel kívánok mindenkinek kellemes karácsonyi ünnepeket.

„Advent halk szava azt súgja:

lassulj le egy pillanatra,

mert a fény ott gyúl meg,

ahol a szív megpihen.”

Illés Ágnes Nikolett
igazgató

ISKOLAI HÍREK

Az őszi nagyon mozgalmasan telt a Palotási Általános Iskolában. Az első hónap minden osztálynál az akklimatizálódás jegyében telt. Közös kezdtük megalapozni azt a munkát, aminek gyümölcsét, már október-novemberben élvezhetjük leszüretelni. Számos versenyen mutatták meg tehetségüket, mérték össze tudásukat tanulók matematika, vizuális kultúra és történelem tantárgyakból.

Szeptemberben a Lázár Ervin Program keretében intézményünk adott otthont egy Ludas Matyi színi előadásnak, amelynek megtekintésére 5 másik iskola diákjai is hozzánk látogattak. Az első osztály ellátogatott a Hatvani Vadászati Múzeumba. Három felsős osztályunk látogatott el a Zánkai Erzsébet Táborba, ahol a diákok feledhetetlen élményeket szereztek osztályfőnökeik, s kísérő tanáraik szárnyai alatt. Köszönjük a szülők segítségét a szállítás lebonyolításában.



A rossz idő ellenére a Magyar Diáksport Napját is megtartottunk, ahol kreatív feladatokkal a szombati iskoláról is sikerült elterelni diákjaink figyelmét.



A korábbi évekhez hasonlóan idén is lehetőséget biztosítottunk diákjainknak a természetjárás és a futball szeretetének hódolni, Kéktúra és Fradi sulik alkalmakat szerveztünk.

Októberben ezen kívül pályaaorientációs napot is tartottunk, melyen az orvos, rendőr, méhész, tűzoltó, óvónő, varrónő és gyógyszerész szakmákkal ismerkedhettek meg tanulóink. Ezúton is köszönjük az előadók részvételét!



A Tengerészeti Világnap alkalmából házi rajzversenyt hirdettünk, amelyen diákjaink újra megmutathatták, hogy milyen csodálatos a képzelő erejük és kézügyességük.

A nyolcadik osztály rendkívül színvonalasra sikeredett október 23-ai műsorát követően egy kicsit szusszanhattak ugyan, de hamarosan újra belevetették magukat utolsó itteni évük teendőibe. November 4-én Budapestre látogattak el, ahol a Terror Háza Múzeumot, a Kossuth teret és környékét, illetve a XIII. kerületi Tomori Pál Általános Iskola '56-os szabaduló szobáját látogatták meg egy tanulmányi kirándulás keretében. Három év után újra sikerült papírgyűjtést szerveznünk, amelyen összesen több mint 10 tonna papírhulladékot sikerült összegyűjtenünk. A nagy aktivitásra való tekintettel fontolóra vesszük, hogy tavasszal is megpróbáljunk megtölteni egy konténert. Idén is meghitt hangulatban zajlott a Márton napi lámpás felvonulás. A gyerekek saját készítésű lámpásaikkal járták körbe a falut, miközben énekekkel idézték fel Szent Márton történetét. A fényekkel teli menet nemcsak látványos volt, hanem közösségépítő élményt is nyújtott diákoknak, pedagógusoknak és szülőknek egyaránt. A séta után az iskola udvarán tábortűz, körtánc, közös éneklés várta a vendégeket. A programot finom vacsorával zártuk, kakaót és kalácsot kaptak a résztvevők.

A Nemzeti Filharmonikusok Úton a zene programjának keretében egy korszakokon átívelő előadásban lehetett része tanulóinknak. A továbbiakban sem dőlhetünk hátra, hiszen gőzerővel készülnek diákjaink osztályfőnökeik vezetésével az adventi időszak eseményeire, illetve a célegyesben már látni a Farsangi Bált...

Tóth Márk
osztályfőnöki munkaközösség-vezető

EGYHÁZI HÍREK

**„Szép Tündérország támad föl szívemben
Ilyenkor decemberben.**

**A szeretetnek csillagára nézek,
Megszáll egy titkos, gyönyörű igézet,
Ilyenkor decemberben.”**

(Juhász Gyula: Karácsony felé)

Szent Kereszt felmagasztalásának ünnepe, amelyet szeptember 14-én tartottunk Palotáson. Az ünnep lényege, hogy a megváltás eszközéből, a keresztények számára a győzelem és a kegyelem jelképe lett, amelyet ekkor ünnepélyesen felmutatnak a világnak. Fájdalmas Anya ünnepe a Szent Kereszt felmagasztalásának ünnepéhez kapcsolódik.

17-én Szentmise, imaóra Bujákon, ahová külön busszal jutottunk el.

Pió atya miséjén emlékeztünk a kapucinus szerzetes, a szent sebeket viselő papi alak ünnepnapjára.

Ősszel a plébánia udvarának rendbetétele megtörtént.

Szent Mihály napi szentmise. A bennünk levő erő segít, hogy képesek legyünk mindig újrakezdeni. Terménybetakarítási hálaadási szentmisén vettünk részt.



Októberben minden szentmise előtt Rózsafüzért imádkoztunk.

Idősek napján elektromos járműveket szentelt meg Zahar Béla atya.

8-án, a Mátraverebélyi Szentkúton ünnepeltük Szűz Mária a Magyarok Nagyasszonya, mint az ország mennyei pártfogója ünnepét.



12-én a Kisbágyoni Avilai Szent Teréz templom búcsúján vettünk részt, ahová külön busszal jutottunk el. 26-án Igeliturgia volt templomunkban.

November 1-jén Mindenszentek ünnepe, délután temetői szertartás és sírköszentelések voltak.

Vasárnap Halottak napi szentmise, előtte Rózsafüzér.

A Bujáki Szent Márton templom búcsúja 9-én volt, ahová külön busszal jutottunk el.

Krisztus Királyt az utolsó évközi vasárnapon ünnepeltük, advent első vasárnapja előtt.

Palotási Szent Péter és Pál plébániatemplom

Gregus Lajosné

Karácsonyra készülve

A mi Urunk Jézus Krisztus születésének ünnepére készülünk. Tele van a szívünk vágyakkal, bizonytalansággal. Ránk zúduló feladatok és indulatok közepette akarunk megfelelni az elvárásoknak. De a sötét árnyak mellett felgyulladt a fény, és egyre erőteljesebben világít, hogy eligazodjunk és bátorítást nyerjünk. Az Advent, az Úrjövét ideje méltó módon akar bennünket felkészíteni a Megtestesülés nagy ünnepére, Karácsonyra. A próféták szava erősít, tegyük a jót, segítsük egymást, ne fáradjunk bele a szeretet gyakorlásába. Keresztelő Szent Jánostól fogadjuk el a tanácsát. Bocsássunk meg egymásnak, és mi is kérjünk bocsánatot azoktól, akiket megbántottunk, hárítsunk el minden akadályt, amely gátol abban, hogy az Isten szeretetének vonzásában egymásra találjunk, és életünk céljához közelebb kerülhessünk. Mária megtanít arra, a kedvesség, figyelmesség, a béke a szívben és a környezetünkben segít abban, hogy otthonra találjunk itt a világban. És arra, amint az Üdvözítő Jézust hordozta a szíve alatt, amerre ment, ahol megállapodott, ott béke öröm és szeretet fakadt. A legnagyobb ajándék nem az, amivel egymásnak igyekszünk kedveskedni, vagy egymást megajándékozni, hanem az, ha szeretettel, türelemmel, megértéssel vagyunk egymás iránt. Mi is hordozzuk a szeretetet, az Isten szeretetét, melyet szívünkbe, lelkünkbe oltott, melyet Jézusban kaptunk meg. Mert Ő a világ világossága. Rajtunk múlik, hogy ki ne aludjon ez a világosság. A Szentév, amely ebben az időben zárul be, ugyancsak ezt akarta számunkra adni. Ferenc pápa imája és gondolata kíséren bennünket felkészülésünk során.

"A jubileumi Szentév kegyelme élessze fel újra bennünk a Reménység Zarándokaiban, a mennyei javak utáni vágyakozást, és árássa el a világot Megváltónk örömeivel és békéjével! Örökké áldott Isten, tiéd legyen a dicsőség és a dicséret mindörökké! Megszületett Jézus a beteg világnak, ahogyan az ünnepre szóló ének mondja. A legszegényebb helyen a betlehemi barlangistállóban, mert ahol Jézus van ott öröm és békesség honol. Keressük meg és találjuk meg Őt a karácsonyra készülve. Így legyen Istentől megáldott Karácsonyunk.

Zahar Béla esperes

A MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR HÍREI

Az idei őszi időszak rendkívül eseménydúsán telt a településünkön: kulturális, közösségi és egészségmegőrző programok sora várta a lakókat. Az októberi hónap nyitányaként a nagysikerű Swing a la Django együttes adott hangulatos koncertet, amelyre a környező településekről is voltak érdeklődők. A Nemzeti Művelődési Intézet ünnepélyes Szakköri csomagok átadásának is helyet adott a Palotási Művelődési Ház és Könyvtár. Elindult az a Szakkör a településünkön is: horgolás zseníliafonallal. A szakkörön 5 fő tud részt venni, hetente találkozunk és készítjük a kis állatfigurákat.

A hónap folyamán ismét nagy sikerrel szerepelt a PaThália társulat Lúdas Matyi előadása is, amely kicsiknek és nagyoknak egyaránt szórakoztató élményt nyújtott. Meghitt és bensőséges hangulatban került megrendezésre az Idősek Napja. A rendezvényen műsorral, köszöntőkkel, közös beszélgetéssel, estebéddel köszöntötték a szépkorúakat. Október 17-én településünk ismét bizonyította összefogó erejét a Magyar Vöröskereszt által szervezett vérérdőn.

Október 19-én a sportkedvelőket a XVIII. Biomed Tókerülő futás várta. Sok résztvevő állt rajthoz, a jó hangulat és a mozgás szeretete pedig mindenkit összekapcsolt.

Október 31-én megrendezésre került a Csokit vagy csínyt program, ahol tököket faragtak a gyerekek, jelmezbe öltöztek, táncoltak és jó hangulatot teremtettek. Októberben megszervezésre került 21 hölgy számára a mammográfiái vizsgálaton való részvétel, Palotás Község Önkormányzatának jóvoltából.

November 8-án Musical Show bemutatására került sor a településünkön, amelyre a környező településekről is érkeztek látogatók. Minden korosztály számára kellemes kikapcsolódást kínált.

Az Óvodai Jótékonyági bálnak is helyt adott a közösségi színtér. November 30-án meggyújtottuk az első adventi gyertyát a HIT lángját a templom előtti téren. Az ünnepi műsort az elsőáldozásra készülő gyerekek adták.



A decembert igazi kulturális csemegével indítottuk, Pest, Szabadság, Szerelem című irodalmi est Lutter Imre és Jávor Ferenc előadásával.

December 5-én ellátogatott hozzánk a gyerekek által várva várt Mikulás, amíg ideért hozzánk addig a jó hangulatról a RépaRetekMogyoró együttes gondoskodott.

December 7-én meggyújtottuk a második adventi gyertyát, a REMÉNY jelképét a templom előtti téren. A műsort a Palotási Gyermeklánc Óvoda óvodásai adták. December 1-24-ig az Élő Adventi ablaknyitás során minden nap felgyulladnak a fények településünk valamelyik házának, intézményének ablakában. Közös sétával keressük meg a feldíszített ablakot míg végül december 24-én minden feldíszített ablak fénybe borul.

Éliás Renáta
közművelődési munkatárs

KARÁCSONYI GASZTRO NAP

2025. december 20.

14:30 15:00 15:15 15:30 15:35 16:15 16:20 16:40 16:55 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00	<i>Ünnepélyes gyertyagyújtás a községi koszorúnál</i> <i>Vendégek fogadása a Művelődési Házban</i> <i>Élő Adventi Kalendárium - Ablaknyitás</i> <i>Vendégváró: pálinka, forralt bor, kakaó, tea, mézes-kakaós-mazsolás kalács</i> <i>Palotási Gyermeklánc Óvoda műsora</i> <i>Juhászné Kovács Felícia polgármester ünnepi köszöntője</i> <i>Karácsonyi koncert Kálmán Henriett, Unger Vanda és Kristóf Dániel előadásában</i> <i>Őszirózsza Nyugdíjas Klub Nótakörének dalai</i> <i>Kékesi József előadása (Ády Endre: Haragcsendül)</i> <i>Senior Örömtánc műsora</i> <i>Harmos Ferenc - furulya előadása</i> <i>Kenderike Néptáncsoport műsora</i> <i>Adventi dallamok Gyuris Rita és Somodi Fanni közös előadásában</i> <i>Ambrus József - Tél este című meséje</i> <i>Őszirózsza Nyugdíjas Klub Karácsonyi műsora</i> <i>Szabad Élet zenekar ünnepi koncertje</i>	<i>Vendéglátás:</i> <i>halászlé, kenyérlángos, sült gesztenye</i> ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT KÍVÁNUNK MINDENKINEK!
--	--	---

Művelődési Ház programok Első negyedév

Január 26.:	Magyar Kultúra Napja
Január:	Szakköri foglalkozások
Február:	Szakköri foglalkozás
Március 13.:	Március 15-i ünnepi műsor
Március:	Szakköri foglalkozások

RÉSZT VETTÜNK A XIX. NÓGRÁDI VÁRMEGYENAPON PÁSZTÓN

2025. szeptember 20-án került megrendezésre Pásztón, a Varázsvölgyben a Vármegyenap, amelyen Palotás Község Önkormányzata Képviselő-testülete és a Palotás Ifjúságáért Alapítvány képviselte településünket. Az ünnepi közgyűlés a Szent Lőrinc Római Katolikus Plébániatemplomban szentmisével kezdődött, majd a Teleki László Városi Könyvtár és Művelődési Központban került sor az ünnepi köszöntőre, a kulturális műsorra és a Nógrád Vármegye Önkormányzatának Közgyűlése által alapított kitüntető címek és díjak átadására. Az ünnepélyes szabadtéri megnyitót követően bemutatók és koncertek szórakoztatták a közönséget, azonban csapatunk ezekben nem igazán tudott részt venni, ugyanis reggelről elkezdődött az „Ínyencségek Palotásról” előkészítése, amely közben a palotási stand dekorációját Polonkai Katalin képviselő és Juhászné Kovács Felícia polgármester asszony készítették, Varga Jácint a pakolásban, Hajdú Zoltán pedig a szállításban segédkezett. A Képviselő-testület tagjai közül Pavkó Szabolcs, dr. Horti Roland és Bagi Dániel a csapat főszakácsa, Bohus János irányításával nekiláttak a halászléfőzésnek, amelyben a családtagok is aktívan részt vettek. Mindeközben Varga Csaba képviselő úr reggelivel készült a társaságnak, rántottával kedveskedett. A halászlé készítéséhez több mint 80 kg ponty, keszeg és harcsa került felhasználásra, amelynek paszírozásával a csapat szinte minden tagja megdolgozott.



Mindeközben Kisné Dombi Ágnes és Kovács Orsolya serényen sütötték a palacsintát, amelyből kakaóst és lekvárost kínáltunk a látogatók számára. Bajnóczi Dániel, Takács Teréz, Gábor Lászlóné és Katona-Balogh Tünde alapítványi tagok Katona Balázs vezérletével hekket sütöttek, amelynek óriási volt a sikere és több mint 100 adag fogyott belőle.



A délután az elkészült ételek kínálásával és értékesítésével telt, a képviselők váltottan töltötték folyamatosan a több száz palacsintát és adagolták a halászlévet, amelyet folyamatosan értékesítettünk a látogatók örömeire. A Képviselő-testület tagjait a közös munka összekovácsolta és késő este fáradtan, de rengeteg közös élménnyel indultunk haza. A Vármegyenapon megmutattuk, hogy összefogással és közös munkával mindenre képesek vagyunk, méltón képviseltük Palotást és reméljük, hogy korábbi jóhírnevét sikerült tovább öregbíteni.

dr. Horkai-Tóth Gabriella
jegyző

XIII. BIOMED TÓKERÜLŐ FUTÁS

Kiváló hangulatban, sportbarátok sokaságával zajlott le 2025. október 19-én, vasárnap a XVIII. Biomed Tókerülő Futás Palotáson. Az őszi egyik legjobban várt helyi sporteseményén idén 281 futó ért sikeresen célba, miközben a szervezők a névadó szponzor jubileumát is ünnepelték.

A Palotás Község Önkormányzata és a BIOMED Kft. által szervezett esemény célja idén is a futósport és az egészségtudatos életmód népszerűsítése, valamint a tó őszi természeti értékeinek megmutatása volt. A statisztikák alapján a felhívás sikeres volt: az előzetes és helyszíni regisztrációkkal együtt összesen **292 nevezés érkezett**.

Az esemény megnyitóján az önkormányzat részéről Juhászné Kovács Felícia polgármester asszony, a névadó szponzor képviselőjében Medgyesi József köszöntötték a futókat. A futók bemelegítéséről Matula Zoltán gondoskodott.

A versenyzők két távon mérettették meg magukat. A 11:00-kor rajtoló **12,6 km-es hosszú táv** mezőnyében 46-an teljesítették a tókerülő kört. A legnépszerűbbnek a **3,8 km-es rövid táv** bizonyult, ahol a gáton áthaladva összesen 235 futó ért célba.

A programot az **Ovis futás** színesítette, ahol a legkisebbek – az óvodások és náluk fiatalabbak – egy kb. 300 méteres távot teljesítettek és minden célba érkező kisgyermek ajándékkal gazdagodott.



A futókat már a rajtnál és a befutásnál is fesztiválhangulat fogadta: a **Szabad Élet Zenekar** tagjai dobolással fokozták az esemény léktetését, motiválva ezzel a résztvevőket a teljesítésre. Köszönjük, hogy velünk voltak.



Az esemény abszolút dobogósai nemenkénti bontásban a következőképpen alakultak:

3,8 km női

1. Simon Lilla (1972) Salgótarján 0:18:41
2. Koszta Andrea (1977) Miskolc 0:19:43
3. Komka Zsuzsanna (1967) Salgótarján 0:20:11

3,8 km férfi

1. Varga Félix (2007) Salgótarján 0:12:42
2. Kadlót Ákos (2011) Salgótarjáni Dornyay SE 0:14:35
3. Matula Zoltán (2000) Zagyvaszántó 0:14:41

12,6 km női

1. Ferencz Flóra Franciska (1998) Budapest 0:54:55
2. Vajas Boglárka (1991) Fót 1:00:06
3. Farkas Anna (1985) Balassagyarmat 1:04:45

12,6 km férfi

1. Besze Tibor (1989) Hatvan 0:44:25
2. Buda Erik (2000) Salgótarján 0:46:21
3. Bartko András (1978) Salgótarján 0:47:45

A palotási lakosok is szép számmal képviseltették magukat. A 3,8 km-es távon a palotási versenyzők közül a férfiaknál **Varga Péter Gáspár** (0:17:41), a nőknél pedig **Ludman Angelika** (0:21:22) érte el a legjobb időt. A hosszú távon **Jele Zoltán** (1:18:07) és a fiatal **Gábor Noel** (1:20:53) teljesítménye emelkedett ki a helyiek közül.



Korosztályaikban a legjobb palotásiak és eredményeik:

3,8 km női

- (28.) Gábor Johanna (2018) 0:25:48
 (6.) Ludman Angelika (2012) 0:21:22
 (75.) Paróczy Dzsesszika (2008) 0:34:06
 (25.) Markolt Lilla (1997) 0:24:57
 (27.) Kovács Veronika Luca (1994) 0:25:33
 (15.) Lamos-Knoska Veronika (1983) 0:23:00
 (59.) Györgyné Forró Katalin (1975) 0:32:20
 (30.) Kovácsné Varga Katalin (1963) 0:26:52

3,8 km férfi

- (21.) Bajnóczi Dániel Balázs (2015) 0:19:25
 (23.) Molnár Gergő (2014) 0:19:59
 (19.) Pauló Péter (2010) 0:18:58
 (14.) Varga Péter Gáspár (1996) 0:17:41
 (49.) Tóth Tamás (1990) 0:23:35
 (29.) Balázs Péter Gergely (1982) 0:20:52
 (73.) Reichart József (1966) 0:27:09
 (72.) Vincze Zsolt (1960) 0:27:05
 (95.) Ambrus József (1950) 0:31:18

12,6 km férfi

- (26.) Gábor Noel (2012) 1:20:53
 (25.) Jele Zoltán (1975) 1:18:07

Az idei verseny különlegessége a **Biomed Kft. fennállásának 25. évfordulója** volt. Az ünnep alkalmából a díjátadó is extra izgalmakat tartogatott, ahol értékes, egy-egy 50 000 Ft-os Hervis utalvány talált gazdára, a rövid, illetve a hosszú távon induló és célba érkező futók között.



A futóverseny mellett kiemelt figyelmet kapott a közösségi elismerés és a kulturális élmény:

A Biomed Kft. **50 000 Ft-ot ajánlott fel** annak a palotási általános iskolai osztálynak, amely a legnagyobb létszámúban vett részt a futáson. Ezt a pénzdíjat a **Palotási Általános Iskola 7. osztálya** nyerte el. A versenyközpontként szolgáló Palotási Művelődési Ház és Könyvtárban a futók és kísérőik egy különleges **Herbal Art kiállítást** is megtekinthettek. A kiállítás a névadó szponzor, a Biomed Kft. Herbal Art sorozatának alkotásait mutatta be. A versenyzők és kísérőik a hagyományokhoz híven egy tál meleg étel mellett beszélhették meg a verseny tapasztalatait. Az eseményt eredményhirdetés és a tombolahúzás zárta. A program biztonságos lebonyolításáról a Palotási, Erdőkürti, Kisbágyoni Polgárőr Egyesületek és a Pásztói Rendőrkapitányság gondoskodtak, köszönet érte!

Gratulálunk minden résztvevőnek a teljesítéshez, köszönjük, hogy idén is együtt mozdult meg a térség a XVIII. Biomed Tókerülő Futáson! Köszönet minden támogatónak, segítőnek, hogy lehetővé tette a rendezvény megvalósítását. Jövőre találkozunk a XIX. Biomed Tókerülő Futáson!

Polonkai Katalin

KÉZ A KÉZBEN JÓTÉKONYSÁGI BÁL

Sikeresen zárult a II. Kéz a kézben Jótékonysági Bál, mely november 15-én második alkalommal került megrendezésre. Az idei tematika a természet, az erdő és a vadászat világát idézte. A dekoráció letisztultsága és a rendezvény hangulata egyaránt ezt az irányvonalat követte. Megihletésünk visszanyúlik a nyári élményeinkhez, az inspirációt egy nyári élmény adta: a Halfesztiválon nyert részvétel a Fertődi Barokk Főzőversenyen, ahol a két szakács, Bajnóczi Dániel és Katona Balázs áfonyás-vörösboros szarvaspörköltjével a második helyet szerezte meg. A siker hatására döntöttek el, hogy ugyanezt az ételt készítik el a jótékonysági bál vendégei számára. A vendégvárás 18 órakor kezdődött, majd 19 órakor Juhászné Kovács Felícia ünnepélyes megnyitója után hivatalosan kezdetét vette a bál. Az estét Gyurits Rita és duettpartnere, Puzsér Norbert színvonalas előadása követte, ezzel megalapozva a jó hangulatot. A műsort követően a résztvevők elfogyaszthatták a gondosan összeállított finom vacsorát. A bál táncos része 21 órakor vette kezdetét. A zenét Göröcs Krisztián és Alapi Szabolcs szolgáltatta, akik változatos slágerválogatással gondoskodtak arról, hogy minden vendég jól szórakozzon. A táncparkett egész éjszaka megtelt, csak a tombola idejére csendesedett el rövid időre a terem. Az est fődíja egy wellness hétvége volt, amelyet Juhászné Kovács Felícia, valamint Pavkó Szabolcs és családja ajánlottak fel. A tombolasorsoláson számos további ajándék is gazdára talált, köszönhetően a bőkezű felajánlásoknak. A jótékonysági bál teljes bevétele 2 025 000 forint lett. Ebből a palotási óvoda 1 429 400 forint, Kisbágyon pedig 595 600 forint támogatásban részesül. Minden résztvevőnek és támogatónak hálásak vagyunk a segítségért, legyen szó pénzbeli hozzájárulásról, tombolaajándékról, süteményekről vagy önkéntes munkáról. Kiemelt köszönet illeti a rendezvény egyik fő támogatóját, a Biomed Kft.-t, amely egy germicid lámpát ajánlott fel az óvoda számára. A tervek szerint a befolyt összegből további egy készüléket is vásárolunk, hogy mindkét csoportban biztosítható legyen a higiénikus környezet. Az óvodában jelenleg is folynak a felújítások, a tavalyi célkitűzések megvalósítása pedig továbbra is zajlik. Bízunk benne, hogy a bál hagyományt teremt és jövőre ismét együtt ünnepelheti a közösség a Kéz a Kézben Jótékonysági Bál újabb sikerét.

Katona Balogh Tünde SZMK

KÖZÖSSÉGI LUCA-NAP AZ ÖNKORMÁNYZAT ÉS A COOLTOUR KÖR SZERVEZÉSÉBEN

2025. december 13-án a palotási Piac téren került megrendezésre az első Községi Luca-nap, amelynek ötletadója dr. Horti Roland képviselő úr volt. A Luca-nap keretében szeretett volna Palotás Község Önkormányzata hagyományt teremteni a tavalyi önkormányzati ablaknyitásból, kibővítve a Luca-napi hagyományok felelevenítésével, amelyeket a CoolTour Kör szervezett. Igazi téli hangulat és régi népszokások elevenedtek meg Palotáson a Luca-napi rendezvényen. Az esemény célja a hagyományörzés mellett az volt, hogy közösségi élményt nyújtson minden korosztály számára – ez maradéktalanul meg is valósult.



A rendezvény egyben a település 13. adventi ablaknyitása is volt. A látogatókat bőséges vendéglátás fogadta: az Önkormányzat retro szendvicssel, több mint 10féle házi süteménnyel, alkoholmentes gyümölcsös puncssal készült, a CoolTour Körnél pedig forralt bor, forró tea, kakaó, frissen sült kalács, valamint masinán sült fokhagymás, zsíros pirítós kenyér és a kihagyhatatlan luca pogácsa került az asztalokra. A hideg decemberi idő ellenére a meghitt hangulat, a kellemes karácsonyi dallamok és az illatok gyorsan köré gyűjtötték a résztvevőket.



A Luca-naphoz kapcsolódó népi hiedelmek sem maradhettek el. A vállalkozó kedvűek részt vehettek a szerelmi jósláson, amelyet a hagyományos gombóc főzéses módszerrel végeztek – sok mosolyt és izgatott találgatást okozva a jelenlévők körében. A hagyományok tiszteletét erősítette Ambrus József bemutatója is, aki Luca széket készített, felidézve e különleges népszokás jelentőségét.



A rendezvényt a Palotási CoolTour Kör Palotás Község Önkormányzatával közösen szervezte meg, amely szintén hozzájárult ahhoz, hogy a program családias, mégis tartalmas legyen. Az esemény jó példája annak, hogyan lehet a hagyományokat élővé tenni, és közösséget építeni egy településen. A rendezvény látogatóinak száma majdnem elérte a Falukarácsonyokét, igazi „kiskarácsony” hangulattal.

Bízunk benne, hogy a Luca-napi rendezvény a jövőben is visszatérő eseménye lesz Palotás kulturális életének és hagyományteremtődik belőle.

EGÉSZSÉGSAROK

A DAGANATOS BETEGSÉGEK KORAI

FELISMERÉSE:

életet menthet – és csak rajtunk múlik

A daganatos betegségek ma a vezető halálokok közé tartoznak Magyarországon. A statisztikák mögött azonban ott van egy nagyon fontos tény: a legtöbb rosszindulatú daganat időben felismerve jó eséllyel gyógyítható, vagy legalábbis sokkal hatékonyabban kezelhető, illetve a várható élettartam jelentősen meg tud hosszabbodni. Éppen ezért kiemelten fontos a lakosság részvétele a rendszeres szűrővizsgálatokon.

Miért kulcsfontosságú a korai felismerés?

A daganatok többsége hosszú ideig tünetmentes, vagy csak nagyon enyhe tüneteket okoz, amelyeket könnyű figyelmen kívül hagyni. Mire a beteg panaszt érez, gyakran már előrehaladott állapotban van a betegség. Korai stádiumban viszont:

- kisebb a daganat,
- kevésbé agresszív kezelés elég lehet,
- kevesebb mellékhatással jár,
- nagyobb a gyógyulás esélye,
- jelentősen nő a várható élettartam.

A legfontosabb népegészségügyi szűrések

Magyarországon több szervezett, államilag finanszírozott szűrőprogram működik. Ezekre a népegészségügyi szerv behívólevelet küld, és a részvétel teljesen ingyenes.

1. Emlőszűrés (mammográfia)

40-65 éves nők számára ajánlott két évente. A mellrák korai felismerése több mint 90%-os gyógyulási esélyt jelenthet. Amennyiben a családban emlődaganat előfordult, tehát terhelt a családi anamnézis, évente javasolt a szűrővizsgálaton való részvétel.

2. Méhnyakszűrés

25-65 éves nőknek három évente. A HPV okozta méhnyakrák idejében szinte teljes mértékben megelőzhető.

3. Vastagbélrákszűrés (székletvér-teszt, majd kolonoszkópia)

50-70 éves férfiak és nők számára. A vastagbélrák lassan alakul ki, így időben észlelve jól kezelhető, sőt megelőzhető. Akik kaptak behívót mindössze annyi teendőjük van, hogy két székletmintát beküldenek, ehhez az eszközöket, a háziorvosi rendelőben tudjuk átadni.

Miért alacsony mégis a részvételi arány?

Hazánkban a behívottaknak 30-45%-a jelenik meg a szűréseken – jóval alacsonyabb arányban, mint Nyugat-Európában. Ennek több oka lehet:

- félelem a vizsgálatától,
- időhiány,
- „nincs bajom, minek menjek?” attitűd,
- információhiány,
- a behívólevél mellőzése vagy félretétele.

Miért fontos, hogy a népegészségügyi szerv által behívott lakosok nagyobb számban vegyenek részt?

A szervezett szűrésnek akkor van érdemi népegészségügyi hatása, ha minél többen elmennek. A nagyobb részvételi arány:

- csökkenti a halálozást,
- áthelyezi a felismerést a korai stádiumokra,
- tehermentesíti az egészségügyi rendszert,
- sok életet megment.

Mit tehetünk mi, palotásiak?

- Vegyük komolyan a postán érkező behívólevelet.
- Beszélgessünk róla családban, baráti körben.
- Buzdítsuk az idősebb hozzátartozókat a részvétellel.
- Ha félelem vagy bizonytalanság van, kérjünk tanácsot a háziorvostól.

A szűréseken való részvétel nem csupán saját egészségünk megőrzése – felelősség a családunkért is. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a részvétel ezeken a vizsgálatokon. Bárkinek bármi jellegű kérdése, panasa, észrevétele van, nyugodtan forduljon hozzánk bizalommal.

Dr. Horti Roland
háziorvostan szakorvos

*A praxis valamennyi dolgozója nevében áldott,
békés karácsonyi ünnepeket, és sikerekben,
egészségben gazdag új esztendőt kívánok!*



ŐSZIRÓZSA NYUGDÍJAS KLUB

Az őszi egy új községi programmal kezdődött, amiben nekünk is adódott feladat. Ez az Értékeink Napja volt.

A színpadi műsorban, ami a Szabadság úti park színpadán zajlott, énekelt a Nótakör, és két klubtagunk is egyéni produkcióval szórakoztatta a közönséget.

Az Értékek Házában folytatódott a program, a vendéglátásból a klub tócsni sütéssel vette ki a részét.

Nagyon hangulatos délutánunk volt, mindenki jól érezte magát. Legyen folytatása!

A Nótakört ismét meghívta Buják a szüreti felvonulásra. A színpadi műsorban léptünk fel.

Októberben az Idősek Napján is énekelt a Nótakör. Köszönjük az Önkormányzatnak a kedves ajándékot, és a finom vacsorát, a vendégművészek fergeteges műsorát.

November elején klubfoglalkozást tartottunk, amelyen megterveztük a jövő évi programunkat.

Szintén november elején a PaThália színtársulattal Kecskemétre utaztunk, az NMI által szervezett TehetségPaletta program záró eseményére. A Pokoli disznótör című előadásunkkal kerültünk be a Kárpátmedencei Összművészeti Fesztiválra. A színdarabban hat klubtag játszik.

Ebben az évben újra meghívást kaptunk a III. Nógrád Vármegyei Viseletes Bálba Rimócra.

Büszkén mutattuk be Palotás népviseletét. Az idén Juhászné Kovács Felícia Polgármester Asszony is velünk tartott, palotási viseletben.

Decemberben elkezdődött az adventi ablaknyitás. Ehhez most a Nyugdíjas klub is csatlakozott. Az Értékek Házában nyitottuk a 2. adventi ablakot.

Süteményekkel, zsíroskenyérrel, forró teával, borral vártuk kedves vendégeinket.

10-én tartottuk a klub karácsonyi ünnepségét. Kedves vendégeinkkel ünnepi műsorral, vacsorával zártuk le az évet. Még a Falukarácsonyán is ott leszünk csillagszóró gyűjtésig, hogy együtt énekelhessük a palotási karácsonyi dalokat.

Áldott, Békés Szent Karácsonyt, és Boldog Új Évet Mindenkinek!

Ambrus Nándorné klubvezető

ÉRTÉKEK HÁZA

Szeptember 13. a Magyar Értékek Napja.

Hol is ünnepelhettük volna méltóbb helyen, mint az Értékek Házában.

Nagy készülődés előzte meg a rendezvényt.

Az udvar berendezése a vendégek fogadására, a ház díszítése az őszi hangulathoz, helyek kialakítása a sütéshez, főzéshez.

Délután a park színpadán színes műsor szórakoztatta a falu lakóit.

Ének, tánc, vers, vásári színjáték, táncház. Mindenki jól szórakozhatott, aki eljött a parkba.

A bíró, bíróné (tavaly is ugyan ez a fiatal pár volt), és a szőlőkoszorú, jelezte, hogy a szüreti felvonulás ideje is erre az időszakra esik.

Az Őszirózsa Nyugdíjas Klub tócsnival, a Palotás Ifjúságáért Alapítvány palócgulyással, a Pajtapizza pizzakóstolóval kínálta a műsor után a ház udvarába betérőket.

Horti Doktorúrék jóvoltából finom szőlőt csemegézhattunk, de még mustkészítésre is tellett belőle. A szőlődarálásnak, sotalásnak nagy sikere volt a gyerekek körében. Ilyenbe már felnőtt embernek is ritkán van része. Abban is biztos vagyok, hogy a gyerekek mustot leggyakrabban akkor ittak először. Volt kézműveskedés, érme préselés, traktorozás, viseletbemutató, a házat is megnézhatték a vendégek.

Nagyon jó hangulatú délutánunk volt.

Az általános iskola 4. osztálya is megnézte a házat, nagyon jól érezték magukat. Érdekelte is őket amit láttak, sokat kérdeztek, sőt ők is meséltek történeteket.

Eljöttek az ovisok is, és miután szétnéztek a házban átmentek a parkba gesztenyét gyűjteni. Jöttek családok is helyiek, de Palotáson rokonoknál vendégeskedők is.

Érkeztek adományok, ismét gyarapodott a gyűjtemény. Az őszi udvart az önkormányzati közfoglalkoztatottak szépen rendbetették, rengeteg levél hullott le a diófákról, a virágok is korán lefagytak.

November végén több doboznyi régi irat, könyv, eszköz, de még jó állapotú viseleti darab is érkezett a házhoz. Köszönet érte.

A december egy eddig nem volt eseménnyel kezdődött a háznál. Az idei adventi ablaknyitás 2. ablaka az Értékek Házában nyílt. Az Őszirózsa Nyugdíjas Klub volt a házigazda. Nagy örömünkre sokan eljöttek, a vendégeket a klubtagok süteményeikkel kínálták, de volt zsíros, és körözöttes kenyér, tea, és forralt bor, és jó házipálinka is. Nagyon jó hangulatban telt az este.

Élő népi ajátatosság a Szent Család járás egyházközségünkben.

A kilenc napból egy imaórát az Értékek Házánál végzünk. A régi időkben minden nap más családnál kértek szállást a Szent Családnak, egy napra az Értékek Háza fogadja be a szállást keresőket.

Ebben az évben is sok látogatója volt a háznak. Gyerekek, felnőttek, itthoni és külföldi érdeklődők jöttek.

Bízom benne, hogy ez jövőre is így lesz.

Áldott, békés karácsonyi ünnepeket, és boldog új évet kívánok Mindenkinek!

Ambrus Nándorné

COOLTOUR KÖR

Cooltour kör őszi programjai célkitűzésünknek megfelelően különböző tematikák mentén kerültek megszervezésre. Minden programunknak más-más tagunk volt a felelőse.

Szeptemberben Nikodem-Brunda Klaudia szervezte, koordinálta a programot:

„A Cooltour kör által szeptemberben megrendezésre kerülő, Agypörgetők Kvíz délután rendkívül jó hangulatban telt. Örömmel tapasztaltuk a nagy érdeklődést és azt, hogy minden korosztály számára egyaránt volt érdekes és szórakoztató. A rendezvény hangulata felülmúlta az elképzeléseinket: a résztvevők lelkesedése, a jókedv és a kreatív feladatmegoldások mind hozzájárultak ahhoz, hogy a délután igazán emlékezetessé váljon. A csapatok kitartó együttműködéssel dolgoztak, ami különösen izgalmassá tette a versenyt. Reméljük, hogy mindenki pozitív élményekkel távozott és bízunk benne, hogy hasonló érdeklődéssel vesznek részt a jövőben megrendezésre kerülő programjainkon!”

Az októberi rendezvényünk szervezői, irányítói Tóth - Csuvikovszky Sára és Tóth Márk voltak:

„2025.10.24-én (pénteken) tartottuk meg az I. Palotási Sörfesztivált, amelyen a sörkészítés rejtelmek mellett megismerkedhettek vendégeink régi korok mulatságainak zenéivel is Mátéffy Gyula kobozművész jóvoltából. A közös éneklés mellett korszartartó versennyel, sörkóstoló versennyel, billiárdal, csocsóval és dartssal vártuk az érdeklődőket. A kézműves hazai sörökről a Csupor Craft Beer, a finomságokról a Palotási Retro Pékség és a Héhalmi Köhid Étterem gondoskodtak. A nagy érdeklődésre és sikerre való tekintettel terveink szerint a következő évben is nagy valószínűséggel megrendezzük ezt a hagyományteremtő rendezvényünket.”

Novembereben Blaskó Kitti volt a házigazdája nem mindennapi programunknak:

„A Halloween-esti kalandjáték során egy kültéri kalandtúrára invitáltuk a falu lakosságát. Az előre regisztrált csapatok különböző vicces, de mégis hátborzongató versenyszámokban mérhették össze tudásukat és ügyességüket. Egy titkos térkép segítségével meg kellett keresniük a feladatok helyszínét, ahol különböző Rémisztők várták őket a feladványokkal. A résztvevők nagy izgatottsággal és jókedvvel teljesítették a játékot. A nap végén egy nagyon jó hangulatú beszélgetéssel és persze a helyezettek díjazásával zárult az este, melynek keretében minden csapat átvehette az "Átoktörő tanúsítványt" is.”

Továbbra is törekszünk arra, hogy minél szélesebb palettán, a lakosság minél átfogóbb rétegét tudjuk megszólítani jó hangulatú rendezvényeinkkel.

Decemberben rendhagyó módon Palotás Község Önkormányzatával közösen szerveztük az I. Luca-napi rendezvényt. Szeretettel vártunk mindenkit forraltborral, teával, kakaóval, kaláccsal és Luca napjához kapcsolódó népi hagyományok felelevenítésével!

Kívánunk örömteli adventi készülődést és békés, boldog Karácsonyt mindenkinek!

Cooltour Kör Csapata

PATHÁLIA

A PaThália amatőr színjátszó csoportunk őszi programja is sűrű és örömteli volt. Hétköznapijaink próbákkal és felkészüléssel teltek, valamint megújítottuk díszleteink egy részét.

A nagy érdeklődésre való tekintettel szeptemberben másodszor is bemutattuk hazai közönségünk előtt a Lúdas Matyi darabunkat, ahol megint megtöltötték művelődési házunk széksorait. Nagyon szépen köszönjük a lelkesítő tapsokat és hálásak vagyunk közönségünk támogatásáért!

November 9-én Kecskeméten vettünk részt a TehetségPaletta Program Kárpát-medencei összművészeti Találkozón, ahol Nógrád vármegyét képviselhettük színjátszás kategóriában. Köszönettel tartozunk a Nemzeti Művelődési Intézet Nógrád Vármegyei Igazgatóságának támogatásukért, a szervezésért és a delegációért!

November 29-én már szinte hagyományosnak tekinthető felkérésnek tettünk eleget. Heréden a Falusi disznóvágás rendezvény fellépői lehettünk ismét, ahová nagy örömmel mentünk.

Színjátszó csoportunk lehetőséget kapott a Falu Meséjének elkészítésére Márton Kitti mentorálása mellett. A mese elkészítésének folyamata izgalmas, vicces, olykor felemelő pillanatokat szerez mindannyiunk számára. Már körvonalazódnak elképzeléseink, melyek lassan képet öltenek és mindannyian izgatottan várjuk a végeredményt.

Kívánunk mindenkinek örömteli adventi készülődést; boldog, áldott karácsonyt!

Varga Csaba csoportvezető

A PALOTÁSI KENDERIKE
NÉPTÁNCCSOPORT

A HAGYOMÁNY ŐRZŐI

A Palotási Kenderike Néptánccsoport évek óta meghatározó szerepet tölt be Palotás kulturális életében, és büszkén viszi tovább a palóc hagyományok táncban, zenében és közösségi élményekben gyökerező világát.

A csoport lelkes tagjai minden fellépésükkel azt az örömet közvetítik, amit a közös alkotás és a hagyományörzés jelent — legyen szó helyi ünnepről vagy térségi rendezvényről, a Kenderike mindig szívvel-lélekkel áll színpadra. A csoport célja, hogy a népi kultúra ne csupán múltbeli emlék maradjon, hanem élő, átélhető érték, amelyben a kicsiktől a nagyokig mindenki megtalálhatja saját örömét. Felléptünk és táncházat is tartottunk a palotási Értékek Napján. Ezen a különleges napon a helyi közösség értékei kerülnek reflektorfénybe. A Kenderike fellépése mindig ünnepi hangulatot teremt, hiszen a palóc táncok természetes módon kapcsolódnak a település identitásához. A bujái szüreti mulatság minden évben fantasztikus atmoszférát kínál, ahol a csoport hagyományos viseletben, energikus táncokkal teszi még színesebbé a felvonulást. A közönség általában kitörő lelkesedéssel fogadja a Kenderikét — és nem véletlenül! Ebben az évben is vendégeskedtünk a bujái rendezvényen. Felléptek a palotási Idősek Napja rendezvényen is. Ez a meghitt és szeretetteljes esemény különösen közel áll a csoport szívéhez. A fellépések célja, hogy örömet vigyenek azoknak, akik a közösség alapjait lerakták. A tánc, a zene és a megbecsülés itt kéz a kézben jár. A fiatalok megszólítása kiemelt feladat. A Kenderike műsorai az iskolában nemcsak szórakoztatnak, hanem inspirálnak is: sok gyermek innen kap kedvet ahhoz, hogy később csatlakozzon a néptáncsoporthoz. A csoport nemrégiben fotózáson is részt vett, ahol a hagyományos viseletek, a palóc hangulat és a tánc szeretete gyönyörűen megjelenhetett képekben is. Ezek a fotók méltón mutatják be a Kenderike szellemiségét és közösségi erejét. Decemberben találkozhattak a csoporttal a 3. adventi gyertyagyújtáson és a Falukarácsonyon is!

Jeléné Almási Ágnes

RINGAFITT

Egy közösség, ami összeköt embereket, falvakat és szíveket!

Több mint másfél éve indult el Palotáson a Ringafitt mozgalom. Akkor talán csak egy lelkes próbálkozásnak tűnt mára azonban egy fantasztikus, összetartó, egymást támogató közösséggé nőtte ki magát. Olyan hölgyekkel, anyukákkal, gyerekekkel és barátokkal, akik nemcsak mozogni járnak ide, hanem feltöltődni, nevetni, kikapcsolódni – kiszakadni a mindennapi stresszből, és egy órára újra örömből mozogni.

Az idei ősz újabb mérföldkövet hozott a Ringafitt közösségnek, mert két közeli faluban is elindult ez a kis átmozgató lehetőség: Kisbágyonban és Bujákon is! Megtisztelő volt számomra, hogy hatalmas szeretettel, nyitottsággal fogadtak. Megható látni, ahogy három település lakói ismerkednek ezzel a

mozgásformával hogy nyílnak meg és hogy válik egy összedolgozott csapattá! Az pedig különösen öröm a számomra, hogy sokszor el is látogatnak egymás edzéseire akik többször szeretnének mozogni egy héten.

Egyre többen jönnek át Palotásra is, hogy együtt ringázzunk, együtt nevéssünk, együtt építsük ezt a kis csodát, amit ma már Ringafitt-közösségnek hívunk.

Miért ad többet ez az edzés, mint egy átlagos mozgásforma?

A Ringafitt egyszerre játékos, vidám, mégis teljes testet átmozgató edzés. Nem terheli az ízületeket, nem ugrálunk, látszólag könnyű, mégis kardió jellegű! Minél aktívabban csinálod, annál hatásosabb az alakformálásban is! Nem csupán az izmok dolgoznak hanem az agyunk is a jobb és bal agyfélteke feladat soraikra bekapcsolnak, fejlesztve:

- a figyelmet,
- a koordinációt,
- a finommotorikát,
- az egyensúlyt,
- és a stresszkezelő képességet.

A zenére történő mozgás felszabadít, jókedvre hangol, ellazítja a lelket. Egy óra, ahol mindenki elfelejti a terheket, a napi gondokat, és egyszerűen csak önmaga lehet. Egy óra, ami tényleg ÉN-idő. És erre ma, a rohanó világban nagyobb szükségünk van, mint valaha.

Közösség, ami lélekben is erősít.

A Ringafitt nemcsak edzés – hanem kikapcsolódás. Egy hely, ahol mindenki számít, ahol új barátságok születnek, ahol mindenki támogatja a másikat. Ahol nem számít az életkor, a forma, a túlsúly, a múlt – csak a jelen öröme, hogy teszünk magunkért.

Hálával tölt el, hogy ekkora szeretettel fogadtatok, hogy rendszeresen jártok, és hogy bizalmat szavaztatok nekem. Köszönöm minden résztvevőnek a kitartást, a lelkesedést, a jókedvet, a barátságot – és azt, hogy együtt építjük ezt a különleges, szeretettel teli közösséget.

2026 – Egészségesebb, élményben gazdag évet Kívánok!

Szívből bízom benne, hogy jövőre még többen csatlakoztok hozzánk! Hogy egyre több hölgy, anyuka, nagymama, és még több fiatal fedezi fel, mennyi öröm és felszabadultság rejlik ebben a bulis átmozgató edzésben. Hogy még erősebb közösséggé válunk – három faluban, egy szívvel.

Gyertek közénk! Mozogjunk együtt, nevéssünk együtt, és tegyünk magunkért – testben, lélekben, közösségben. Áldott, Szeretetteljes Karácsonyt Kívánok, és Egészségben, Mozgásban gazdagabb, Boldog új évet! Köszönöm, hogy velem vagytok! Köszönöm, hogy a Ringafittet választottátok! Köszönöm, hogy együtt építjük tovább ezt a csodás közösséget 2026-ban is!

Szeretettel: Palócné Adorján Zsuzsanna

JÓGA

A híd a test és az elme között: a légzés

A légzés az egyik legalapvetőbb dolog a világon: mégis gyakran megfeledkezünk róla, hiszen természetesnek vesszük. A légzés az egyetlen olyan élettani funkció, amit egyszerre irányít az idegrendszer és a tudat is (hiszen magától, automatikusan zajlik, viszont tudjuk szabályozni is, ha szeretnénk). Nem véletlen, hogy a légzés a jógában ugyanolyan fontos, mint maguk az *ászanák*, vagyis a jógapózok. A légzés a **test legfontosabb életfunkciója**. Minden sejtünk működésére kihat, és az agyműködésünkkel is kapcsolatban van. Egy ember átlagosan 15 lélegzetet vesz percenként, ez 21 600 lélegzetvétel naponta. A legtöbben viszont helytelenül lélegeznek, tüdőkapacitásuk csak kis részét használják, így a légzés sekély, megfosztva a testet az egészséghöz szükséges oxigéntől és *pránától* (életenergiától).

A jóga egyik alapvető eszköze a *pránajama*, ami a légzés szabályozását jelenti. A *prána* életerőt jelent, alapja az éter. A jógafilozófia szerint a prána mindent betölt, mindenhol jelen van, az egész anyagi világot áthatja. Fel tudjuk venni a levegőből, Napból és a táplálékunkból. A pránajama a prána felhalmozását és testben való áramlásának irányítását jelenti, a légzőgyakorlatok segítségével meg tudjuk tisztítani az energiacsatornákat, és megpróbálhatjuk irányításunk alá vonni az elmét. Ha ez elme megnyugszik, akkor tudunk majd idővel a jóga magasabb szintjére lépni: meditálni.

Meg tudjuk figyelni magunkon, hogy elmeállapotunk hatással van a légzésünkre: ha idegesek, mérgesek vagyunk, akkor kapkodóvá, gyorsá válik a légzés, nyugodt állapotban pedig a légzésünk is nyugodt, lassabb. Ez fordítva is igaz: a légzés irányítása hatással van a stressz szintünkre. Ha idegesek vagyunk, és ilyenkor a légzésre kezdünk el koncentrálni, lelassítjuk, mélyítjük azt, akkor megnyugszunk. **A tudatos, lassú légzés segíti a stresszoldást, lassítja a szívverést, testileg és mentálisan is megnyugtat.**

Aszerint, hogy a tüdő mely részét használjuk légzésünk során, technikailag három légzéstípust különböztetünk meg:

- ❖ hasi (mély-) légzés (a legtermészetesebb és **leghatékonyabb** légzésmód, így lélegzik a felnőtt férfiak többsége)
- ❖ bordaközi, vagy mellkasi (közép-) légzés és

- ❖ kulcscsonti/tüdőcsúcsi (felületes) légzés (legfelszínebb légzés, a legtöbb nő sajnos általában így lélegzik).

Mutatunk két egyszerű légzőgyakorlatot. A gyakorlatokat mindig üres hassal érdemes végezni, lehetőleg egyenes háttal (ülve, vagy fekve).

Teljes tüdő légzés

Jógaórán általában a **teljes tüdő légzést** használjuk, ami a hasi, a mellkasi és a kulcscsonti légzés kombinációja. A belégzés és a kilégzés maximalizálására használjuk, így tanuljuk meg irányítani a légzést, helyreigazítva az elégtelen légzési szokásokat, és megnövelve az oxigénbevitelt, fejlesztve a tüdőkapacitást. Bármikor gyakorolható, nem csak jógaórán. Kifejezetten ajánlott stressz vagy harag esetén az idegek lecsillapítására.

Így végezzük: Belégzéskor először a hasi részbe vesszük a levegőt, majd a tüdőbe és tüdőcsúcsba, kilégzéskor ugyanebben a sorrendben, alulról felfelé, először a hasi részből, majd a mellkasból, és végül a tüdő kulcscsont alatti részéből ürítjük ki a levegőt. Végig orron keresztül lélegzünk. Be és kilégzés időtartama ugyanolyan hosszú (ideális esetben legalább 4 ütem). Ne legyen erőltetett a légzés, szabadon, könnyedén áramoljon.

Elengedő légzés

Végig orron keresztül lélegzünk. A kilégzés kétszer olyan hosszú legyen, mint a belégzés (számoljuk közben!)

Fokozatosan lehet növelni – pl 3-6 (3 számolás belégzés-6 számolás kilégzés), később 4-8, 5-10, stb. Stresszoldó, nyugtató hatású légzés– relaxáció, alvás előtt érdemes végezni. Itt a kilégzésen van a hangsúly, így a paraszimpatikus idegrendszert aktiváljuk, ami segít lelassulni, oldani a szorongásokat. Segíti az elengedést, megtisztít a méreganyagoktól.



Molnár Eszter
jógaoktató

SPORTHÍREK

**JELE SÁRA – EGY FELTÖREKVŐ
ÚSZÓTEHETSÉG, AKI MINDEN
MEDENCÉBEN NYOMOT HAGY**

Jelesára neve egyre ismerősebben cseng az utánpótlás-úszók világában. Fiatal kora ellenére már most olyan elszántságot, szorgalmat és kitartást mutat, amellyel örömmel nézni, ahogyan lépésről lépésre építi sportolói pályafutását. A medence az a hely, ahol igazán elemében van: minden rajtján látszik, mennyire lelkes, és mennyire élvezi az úszást. Az elmúlt időszak versenyei különösen mozgalmasak voltak számára és remek lehetőséget adtak arra, hogy egyre magabiztosabban mérje össze tudását kortársaival. Versenyei:

• Matrica Kupa – Százhalombatta

Ez a verseny Sára egyik fontos állomása volt, ahol nagy lelkesedéssel ugrott vízbe. A Matrica Kupa kiváló alkalom, hogy egy fiatal úszó tapasztalatot gyűjtsön, fejlődjön, és új egyéni időket érjen el — Sára pedig élt is ezzel a lehetőséggel. Egy számban indult, ahol 3. helyezést ért el.

• Budapest Kupa – 4. forduló

A fővárosi megmérettetés külön kihívást és különleges hangulatot jelent. Sára itt is nagyszerűen helyt állt. 10., 4. és 2. helyezeken végzett.

• Budapest Team Cup – 3. forduló

A csapatszellem ereje sok úszónak ad extra motivációt — és ez Sáránál is érezhető volt. A Team Cup mindig pezsgő, dinamikus verseny, ahol ő is megmutatta formáját. 10., 9., 7. és 4. helyezéseket szerzett.

• 3. Rövidpályás Buda Kupa – 2. forduló

A rövidpályás (25 méteres) versenyek különösen jó lehetőséget kínálnak a fordulók és technikai elemek finomítására. Sára itt is magabiztosan úszott, és nagyszerűen alkalmazta a gyakorlások során megszerzett tudását. Itt pillangóúszásból döntőbe is jutott!

• BVSC Őszi Kupa

Ez az esemény minden évben remek felkészülési állomás az őszi-téli szezonra. A BVSC erős mezőnyt vonz, így Sára itt különösen értékes tapasztalatokkal gazdagodott, és igazi versenyhangulatban bizonyíthatott. Egy 7. és két 2. helyet szerzett.

• Utánpótlás Rövidpályás Országos Bajnokság

Az országos bajnokság mindig ünnep a fiatal úszók életében. Ide eljutni önmagában óriási teljesítmény, hiszen már a részvétel is azt mutatja, hogy Sára kitartó munkája meghozta gyümölcsét. Ebben az erős mezőnyben minden úszott hossz, minden forduló, minden célba érés rangos eredménynek számít. Jelesára nemcsak az edzéseken, hanem a versenyeken is újra meg újra bizonyítja, hogy hatalmas szeretettel fordul a

sportja felé. A fejlődése látványos, és minden megmérettetésével egyre magabiztosabb sportolóvá válik. Bár még fiatal, már most megmutatta, hogy kemény munkával, lelkesedéssel és önmagába vetett hittel bármeddig juthat az úszás világában.

KAJZINGER JANKA ÚSZÓEREDMÉNYEI

Szeptember elején az iskolakezdéssel egy időben megkezdődtek az edzések, egy héten 3 hajnali és 5 délutáni edzéssel készült a versenyekre. Szeptember 27-én a Tüskecsarnokban volt az első verseny a szünet után, ahol Jankát 4 versenyszámban nevezte az edzője. Eredményei: 200 méter női háton - ezüstérem, 100 méter női mellen - bronz érem, 50 méter női pillangóban - 5. hely, és 100 méter női háton 6. helyezés, ami szezonkezdésnek elég biztató, mert volt benne szintidő javítás is.

Október 18-án a Duna Arénában rövidpályás úszóversenyen vett részt, ahol 4 versenyszámban lett nevezve. A cél az volt, hogy 2026 decemberére meglegyen a szintidő a nevezéshez 100 méter női mellúszásban, amit Janka kitűnően teljesített 1.24.81-es idővel. 50 méter női gyors úszásban 30.41-es szintidőt teljesített az országos versenyre. 100 méter női pillangóban szintidőt javított 1.18.97-es idővel. 200 méter női gyors úszásban 2.25.50-es idővel szintén szintidőt javított.

November 8-án Százhalombattán ismét rövid pályás versenyen vett részt, 2 versenyszámban lett nevezve, ahol 100 méter női mellen nagyon sokat javítva az idején, 1.22.08-as országos szintidőt úszott, ami ezüst érmet ért. 50 méter női gyors 30.52-es idővel, nem tudott már javítani, de bronzérmet ért. Október 15-én a BVSC-ben 3 versenyszámban lett nevezve. 200 méter női vegyesen 2.46.78-as időt úszott. 100 méter női pillangóban 1.19.41-es időt sikerült úsznia. 200 méter női gyorsban 2.31.11-es időt úszott. December végén még vár rá egy cikluszáró verseny, amin hasonló eredményeket szeretne elérni. Végezetül, köszönjük szépen edzőjének, Prouteau Évának a felkészítést!



SPORTHÍREK

PALOTÁSI SZABADIDŐS SPORTEGYESÜLET

A megyei II. osztály őszi szezonját egy igazán biztató félévvel zártuk. Az utolsó mérkőzésünk elmaradt, így az 5. helyen telelünk. Jó formában és eredményes tavasszal reális esélyünk nyílna a dobogó elérésére, különösen akkor, ha sikerül behúznunk az elmaradt találkozót, amellyel akár egy pontra megközelíthetnénk a második helyet. Az őszi mutatónk kifejezetten erős: 10 győzelem, 1 döntetlen és mindössze 2 vereség, összesen 31 ponttal. Büszkéek vagyunk arra is, hogy Jele Csaba palotási lakos személyében a félév gólkirálya is a mi csapatunkból került ki. Mindezeket figyelembe véve kijelenthetjük: nincs okunk panaszra. Az edzés létszám mindig megfelelő, a mérkőzéseinkre pedig átlagosan 15 játékos érkezik, ami komoly erőt ad a folytatásra. A tervek szerint január közepén kezdjük meg felkészülésünket, heti két edzéssel. Az első pótlásra váró bajnoki mérkőzést 2026. február 28-án játsszuk majd Mátramindszenten. Részt veszünk a hatvani téli műfüves kupán, ahol célunk, hogy minél jobb eredményt érjünk el, és versenyben maradjunk a tavaszi idény előtt. Nagyon remélem, hogy tavasszal már tudunk hazai környezetben játszani és a szurkolók is visszaszoknak ehhez! A vezetőség mindent megtesz annak érdekében, hogy a pálya ismét méltó állapotba kerüljön. Ehhez azonban szükségünk van a közösség segítségére is: kérünk mindenkit, aki tud, csatlakozzon hozzánk a pálya rendbetételében, eszközzel, géppel, nyersanyaggal vagy a drága idejével.

A Palotási Szabadidős Sportegyesület minden sportbarátnak és támogatónak kellemes ünnepeket kíván, és szeretettel vár mindenkit a januárban megrendezésre kerülő Sportbálon, aki teheti, támogassa egyesületünket jelenlétével!

**JÓTÉKONYSÁGI
SPORTBÁL**

2026. Január 17-én

Helyszín: Palotási Művelődési Ház

Vacsorás vendégvárás 18:30 órától
Vacsora nélküli vendégvárás 20:00 órától

Svédasztalos vacsora!
Büfé üzemel!

A zenét Bódi Dániel szolgáltatja

Sima belépő: 4000 Ft/fő
Vacsorás belépő: 7000 Ft/fő

Jegyek elővételben megvásárolhatók
Kotasz Tibornál (06 70 316 1448) vagy a
Palotási Művelődési Házban,
Éliás Renátánál (06 70 433 8479)

A bál teljes bevételét a PSzSe működésére fordítjuk!

FELHÍVÁS!

INGYENES
PADLÁSFÖDÉM
SZIGETELÉS25-30% fűtési/hűtési
energiamegtakarítás

Szeretne 25-30% fűtési/hűtési költségmegtakarítást?
Növelje komfortérzetét és csökkentse rezsiköltségét, INGYENESEN 25 cm vastagságban elkészített vízszintes padlášőszigeteléssel, amelyet az Önkormányzattal együttműködésben a gödi székhelyű Píramis Építőház Kft. építőanyag kereskedelmi vállalkozás kivitelez.



Juhász Kovács Felícia
Palotás község
polgármester

A megvalósítást a 2015. évi energia hatékonyossági törvényre alapozott 2021-ben életbe lépő EKR-ben (energia kötelezettségi rendszer) megfogalmazott az Energiügyi Minisztérium által is jóváhagyott innovációs eljárási megoldás teszi lehetővé, megteremtve az ingyenes padlášőszigetelés, mint energiatárhelyiség in-
térkedés műszaki, gazdasági és összes jogi törvényes feltételét.

Juhász Attila
Píramis Építőház Kft. ügyvezető
Újház csoport tagja

A jelentkezéssel kapcsolatos feltételek a szórólap hátoldalán találhatók.

További részletes információt az önkormányzatnál a regisztrációt végző ügyintéző ad személyesen vagy telefonon:

Palotás Község Önkormányzata
Reichardt Vass Zsuzsanna Andrea
ügyintéző
+36 30 661 3065
rvzsusza08@gmail.com

Ügyfélfogadás
Hétfő: 10.00 - 12.00
Kedd: zárva
Szerda: 14.00 - 16.00
Csütörtök: zárva
Péntek: zárva
Sz. - V: zárva



Karácsonyi ünnepi miserend Palotáson

2025. december 24. Szenteste 22:30
2025. december 25. Karácsony 9:30
2025. december 26. Karácsony másnapja 9:30

A Palotási Híreket szerkeszti:
A SZERKESZTŐBIZOTTSÁG

Tagjai: dr. Horkai-Tóth Gabriella,
Éliás Renáta, Polonkai Katalin,
Juhászné Kovács Felícia

Felelős szerkesztők:

Katonáné Illés Hajnalka, Varga Anita
Elérhetőség: palotasihirek@gmail.com

Készült: 700 példányban

Felelős kiadó: a Képviselő-testület

ISSN szám: 2560-1199

Készült: 700 példányban