



ENESEI HÍRMONDÓ

ENESE KÖZSÉG NEGYEDÉVENTE MEGJELENŐ INFORMÁCIÓS KIADVÁNYA

SZEREPEL A FEJLESZTÉSI ELKÉPZELÉSBEN

Remény a sportcsarnok megépítésére

A Kormány 2020. június 12-én döntött egy „A” típusú tornaterem építéséről községünkben. Szerettük volna, ha a 18*30 méter küzdőterű terem helyett nagyobb alapterületűt kapunk. Gyopáros Alpár, Enese országgyűlési képviselőjének közbenjárására „B” típusú csarnok tervezéséhez kezdhettek hozzá a megbízott építész mérnökök. A „B” típusú csarnok küzdőtere 25*30 méter, azaz 750 m². Az összesen 1056m² alapterületű létesítményben 4 öltöző, szertár, tanári blokk került megtervezésre.

A kormányzati döntést követően elkezdődtek az egyeztetések, a sportcsarnok átadását 2023 tavaszára prognosztizáltuk. Lényegében minden a tervezett menetrend szerint haladt, 2022. tavaszára nálunk voltak a jogerős kiviteli tervek. A beruházó és a kivitelező a magyar állam, a sportcsarnok viszont önkormányzati tulajdonba kerül.

El lehetett volna kezdeni a kivitelezést.

A 2022 februárjában kitört orosz-ukrán konfliktus azonban keresztülhúzta a terveket. A bizonytalan helyzetre való tekintettel minden jelentős kormányzati beruházást leállítottak. (A fent említett kormányzati döntés még kb. 40 másik tervezett tornaterem, illetve sportcsarnok beruházását halasztotta el.)

2025 nyarán nyilvánosságra hozták – és társadalmi vitára bocsátották – a kormány 2035 -ig szóló 10 ezer milliárdos fejlesztési tervét. Ez infrastrukturális, kulturális és egészségügyi fejlesztéseket foglal magában. Célja a gazdaság és a közszolgáltatások fejlesztése.

Ennek az 1. számú melléklete tartalmazza az állami építési beruházások rendjéről szóló 2023. évi LXIX. törvény ágazati beruházási terveit.

Itt a 140. tétel az enesei sportcsarnok, mely 2030.12.31.-ig készülne el, tervezett kiviteli költsége bruttó 841 millió 646 ezer forint.

MJ

TOVÁBB ÉPÍTJÜK ENESÉT

Községünkben a 2025. év az építkezés, a fejlesztés éve volt. A Képviselő testület kiemelt helyen kezeli, preferálja a beruházásokat. A ciklus programjának egyik pontja: parkoló kialakítása az óvoda előtt. 16 új parkoló épült meg! Így az óvoda és iskola előtt összesen 41 parkoló áll az intézménybe érkezők részére. Ezt már kipipálhatjuk (bekerülési költsége bruttó 16,2 millió forint). A testületi döntés értelmében leaszfaltozásra került a Jókai utca (bruttó 3,52 millió forint) valamint a Csíkszentmihály utca egy szakasza és a 8417. sz. útra történő rákötése (bruttó 5,62 millió forint). Ezen kívül még

egy jelentősebb aszfaltozásra került sor, a Szűk közre bruttó 3,85 millió forintot költöttünk. Kisebb lélegzetvételű munkák: járda javítása a kultúrháznál, járda-átkötések a Petőfi utca benzinkút felé vezető szakaszán, katolikus templom előtt – közel bruttó 2 millió forint.

Az iskolában a volt szolgálati lakást alakítottuk tanteremmé, falat bontottunk és összekötöttük az új osztálytermet a folyosóval, szintén falbontással. A beruházást a Tankerülettel együtt végeztük, a költségeket 50-50% arányban megosztva, önkormányzatunk 5 millió forintot fizetett.

Az aulában lévő székek egy része elhasználódott, 140 új ülőalkalmatosság beszerzéséről döntöttünk. Költsége 1,6 millió forint.

Az óvodában növekvő gyereklétszámmal számolhatunk, a 2025/2026. tanév végére Enesén 107 kisgyerek jár majd 5 csoportba. A Képviselő testület döntése szerint a tornaszobát alakítottuk át csoportszobává. Az új csoportszoba berendezésére költöttünk 2 millió forintot.

A közvilágítás karbantartására a Karzo Kft.-vel kötöttünk szerződést. A cég 193 fényforrást cserélt ki októberben. Reméljük, ezáltal kevesebb lesz a meghibásodás.

Több tervet készítettünk, a kivitelezést legkésőbb 2029-ig elvégezzük: 1.) A csapadékvíz elvezetése Bős utcából 2.) óvoda kerítés, 3.) Szabadság utca 23. ház.

Rendezvényeink közül kiemelném a falunapot, mely jó hangulatban, sok résztvevő jelenlétével telt. A majálisra immár évek óta egyre többen látogatnak ki s „felveszi a versenyt” a falunappal. A Robikapa verseny második alkalommal került megrendezésre. A Borostyán kórus 2025-ben ünnepelte alapításának 30 éves jubileumát, méltó módon, több meghívott kórusal együtt ünnepeltünk.

MJ

KEDVES ENESEIEK!

Sikerekben gazdag boldog új esztendőt kíván a község minden polgárának 2026-ban!

Enese Község Képviselő testülete

KÖZMEGHALLGATÁS ÉS FALUGYŰLÉS

Szeretettel várunk mindenkit **2025. február 26-án csütörtökön, 18 órakor** kezdődő közmeghallgatásra és falugyűlésre a polgármesteri hivatalba.

Tervezett napirendi pontok:

- Beszámoló az önkormányzat 2025. évi munkájáról
- Fejlesztési tervek 2026. évre
- A 2026. évi költségvetés koncepciója
- Egyebek

TISZTELT ENESEI POLGÁROK!

2026. évben négy előadásból álló sorozatot indítunk „Fejezetek Enese történetéből,” címmel. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, külön barátsággal azokat, akik az utóbbi 5-10 évben költöztek Enesére. Ez egyben lehetőség is, hogy jobban megismerjük egymást.

Az előadások tervezett időpontja és címe

- január 30. péntek, 18.00: Enese-Inse a 18. század végéig
- február 27. péntek, 18.00: A község régi épületei
- március 27. péntek, 18.00: Eneseiek a megyei és országos politikában
- április 24. péntek, 18.00: A 19. és 20. század történelméből

Az előadások helyszíne: polgármesteri hivatal

Előadó: Mesterházy József

A faluról írt könyveket meg lehet vásárolni. (Enese évszázadai; Enese 1270-2000; Enese, nemesek és a vármegye a 19. században, Megőrzött pillanatok 2013-2024)

Enese Község Önkormányzata



Mesterházy József polgármester és Csapó-Molnár Violetta jegyző köszöntötte a 50. házassági évfordulóját ünneplő Szalai Lajost és feleségét Marikát.



Külön büszkeség számunkra, hogy október 23. alkalmából **Kissné Eszes Anikó**, nyugdíjba vonult igazgatóhelyettesünk **miniszteri elismerő oklevelet** vehetett át négy évtizedes kiemelkedő szakmai munkájáért. Megható volt látni, hogy kollégánk munkáját a legmagasabb szinten is elismerték.

WWW.ENESE.HU

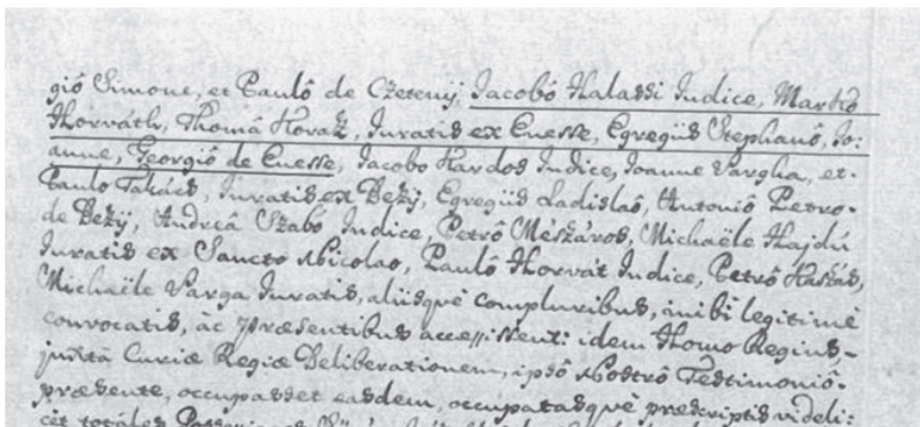
Impresszum: Enesei Hírmondó. **Kiadja:** Polgármesteri Hivatal, Enese. **Megjelenik:** negyedévente 650 példányban. **Felelős szerkesztő:** Mesterházy József. **Nyomdai előkészítés és nyomtatás:** Palatia Nyomda és Kiadó Kft., Győr, Viza u. 4., Tel.: 96/510-100

ENESEIEK 1489-BEN

Az esztergomi káptalan 1489. november 15-én adott ki egy oklevelet, mely a Tököz egyes falvainak határát állapítja meg, továbbá bevezeti enyingi Török Jánost és Barnabást Sövényház, Újfalú és Szapud birtokába, a szendi Bán család Péter nevű fia ellen folytatott pert követően.

Az oklevél felsorolja az érintett falvak bíróinak és esküdtjeinek nevét, akik a határ bejárásánál jelen lehettek s megerősítették az oklevélben foglaltak igazságát. A következő falvak bíróinak nevét ismerjük: Bezi, Fehértó, Csécsény, (Moson)szentmiklós, Réti és Barmasz (ma pusztá Lébény mellett).

Enese is szerepel a több mint 500 éves dokumentumban. Az Enessey család tagjai közül megemlíti Istvánt, Jánost és Györgyöt. A bíró Halassi Jakab, min-



den bizonyosan ő falu első, név szerint ismert bírója, esküdtek (ma: képviselő testületi tagok) Horváth Marko és Kovács Tamás.

Az oklevél fennmaradt eredeti kiadásban (DL 19597 – lsd.: a archives. hungaricana) és későbbi átiratban (DL 23305). A későbbi átirat 16. századi, a

csornai konvent írta át az oklevelet enyingi Török Bálint kérésére, ezt az átiratot magyar nyelvű tanúvallomásokkal egészítették ki. Majd 1586-ban Rudolf király parancsára újra átirta a csornai konvent az okiratot. A birtokjogi okirat végül egy 18. századi másolatban maradt ránk, a győri káptalan levéltárában őrzik.

PÉTERHÁZA

A péterházi Sziklósi Szabó, majd Hilbert – birtokot a második világhétség után államosították, a nagyszentjánosi / ikrényi állami gazdaság rendezkedett be a területen. Közigazgatásilag 1979. január 1. óta tartozik Eneséhez, előtte Bezi felségterület volt. A Györsövényházi Közös Községi Tanács tanácsülési jegyzőkönyvei engednek bepillantást a '70-es évekbeli „péterházi kérdésekbe”.

A közös tanácsülés 1975. augusztus 26-án tárgyalta Péterházáról. Ekkor 23 családban 116 fő élt ott, a 25 lakásból 7 kétszobás – melyből 4 komfort nélküli, 1 félkomfortos és 2 komfortos; 18 lakás egy szoba – konyhából állt. Kereseti lehetőség az állami gazdaság-

ban 3800 – 4000 ft/fő körül mozgott, ebbe a prémiumot is bele kell érteni. Az üzemi konyhán napi 13 forintért lehetett étkezni. Működött Áfész vegyesbolt – igaz két hónapja bezárták – 30.000 ft/hó forgalommal.



Sziklósi Szabó Kálmán

A tanácsülésen kiemelték: amíg nem lesz szükség tanuló-csoportra Györsövényházon, addig a péterházi iskola működni fog.

Három év múlva mégis mást hozott az élet: a 8/1978 (IV.25.) sz. györsövényházi

tanácshatározat 1978. augusztus 31-i hatállyal megszüntette a péterházi iskolát. Egyik okként az iskolaépület düledező állapotát jelölte meg. A 14 alsós tankötelest az enesei iskolába irányították. Az állami gazdaság vezetője azt az utasítást adta, hogy a gyereket lovaskocsival

kell beszállítani Enesére. 1978. év végén tanyagyűlést tartottak Péterházán Hatos Gábor tanácsstag irányításával, ahol 21 fő jelent meg. (Ő péterházi volt és tanácsstag a Györsövényház-Bezi-Fehértó közös tanácstestületben.) Mint fogalmazta, már régen Eneséhez akartak csatlakozni, hisz orvoshoz ide járnak, postájuk szintén Enese és innét tudnak jobban közlekedni a városokba.

A györsövényházi 15/1978 (XII.19.) tanácshatározat úgy fogalmaz: helyt adva Péterháza pusztá lakóinak jogos igényének...hozzájárul Péterháza pusztá államigazgatásilag Enese községhez csatolásához.

A jegyzőkönyv szerint még 90 fő élt a „tanyán” 25 családban 1978-ban.

MINDEN DICSÉRETET MEGÉRDEMEL A CSAPAT

A nyár mindig sok változást hoz a megyei labdarúgás vérkeringésébe – csapatok szűnnek meg, egyes települések együttesesei feltámadnak. Szóval sok a hír a falusi labdarúgás háza táján.

Csapatunk a harmadik megyei III. osztályban töltött bajnoki évnek vágott neki.

Egy nagyon megerősített Bágyogszovát – 2025 tavaszán minden meccsüket megnyerték –, egy megyei I. osztályból visszasorolt DAC, csoportunk tavalyi bajnoka, a Rábamentmihály és egy másik csoport tavalyi bajnoka, Rábapatonai társaságában kellett neki-vágni a bajnokságnak. Erős csapat!

A bajnokság elején mindjárt a szomszéd várak ellen kezdtünk. Rábapatonával mindig nagy a vetélkedés, most is nagyon készültek ellenünk. Parázs mérkőzésen, megérdemelten hoztuk el a három pontot. A sikeres kezdés fontos és magabiztosságot ad. Most is ez történt. A megerősödött Kóny csapatát falunapon jó játékkal, fölényesen győztük le. Majd a szintén jelentősen

megerősített sövényházi gárdához látogattunk. Innét is sikerült elhoznunk a három pontot. Két riválistól – idegen pályán! – hat pont, szép teljesítmény!

A Rábamentmihályt nyugodtan tekinthetjük mumusnak, évek óta – bajnoki, kupameccs – nem sok babér termett ellenük. 2025 őszén megtört a rossz sorozat, a szomszédvárból elhoztuk a három pontot. Ez a négy győzelem a legértékesebbek közé tartozik a bajnokságban.

Voltak nyögvenyelős győzelmeink. Olyan csapatok ellen, ahol – játéktudásunk alapján – többgólos magabiztos sikert kellett volna aratnunk – nehéz szülés volt a Börcs és a Győrság elleni győzelem. De minden csapatnál van – lehet ilyen.

Tizenkét meccsen hagytuk el győztesen a pályát, egymás után, hibátlan mérleggel érkezünk a csoport két legerősebb csapata elleni „csatába”. Mindkét gárda nagy gólarányú győzelmekkel hagyta el a pályát ellenfeleikkel szemben. A Bágyogszovát, hazai pályán, sokkal többet birtokolta

a labdát s egy félpályás góllal szerzett vezetést. A második játékrészben megduplázta előnyét. Kevés lehetőségünk akadt. A DAC ellen – immár enesei környezetben – sem vallottunk szégyent, a nagyobb tudás előtt fejet kellett hajtani. Elmondhatjuk, a tisztes helytállást sikerült „teljesíteni”.

Összességében csak pozitívumot mondhatunk a csapat őszi teljesítményéről. A dobogó eléréséhez talán Fortuna is mellénk szegődött. Az Istenasszonyra tavasszal is számítunk...

Bozsikos csapatainkat Szikrai Tamás edzi, időközben megszerezte a Grasroots diplomáját. U7-U9-U11 csapataink tornákon vesznek részt.

A Hírmondó hasábjain is szeretnék köszönetet mondani játékosainknak, szurkolóinknak, vezetőségi tagoknak, gondnokunknak és minden segítőnek, aki „viszi a lángot” és segíti a falu labdarúgását.

Hajrá Enese!

Mesterházy József
Enese SC elnök

H.	Csapat	M.	Gy.	D.	V.	LG.	KG.	GK.	P.
1	 DAC 1912 SE	14	14	0	0	147	10	137	42
2	 BÁGYOGSZOVÁT SE	14	13	0	1	114	14	100	39
3	 ENESE SC	14	12	0	2	46	10	36	36
4	 RÁBAPATONAI BSE	14	10	0	4	54	22	32	30
5	 RÁBASZENTMIHÁLY KSE	14	8	1	5	47	29	18	25
6	 GYŐRSÖVÉNYHÁZ SE	14	8	1	5	56	39	17	24
7	 KÓNY SE	14	6	1	7	32	42	-10	19
8	 GYŐRÚJBARÁT SE II.	14	5	3	6	42	59	-17	18
9	 ABDA II. DOM-KING	14	8	1	5	47	31	16	16
10	 BAJCS SE	14	5	0	9	24	53	-29	15
11	 GYŐR SHARKS	14	3	1	10	20	79	-59	10
12	 PÁZMÁNDFALU KSE	14	3	1	10	15	80	-65	10
13	 GYŐRSÁG KSE	14	3	0	11	12	53	-41	9
14	 BÖRCs KSE II.	14	2	0	12	13	89	-76	6
15	 NAGYSZENTJÁNOS SC	14	0	1	13	20	79	-59	1

ÓVODAI HÍREK

Kedves Olvasó!

Az ős nem csupán a falevelek aranyló-barnuló színeit hozta el intézményünkbe, hanem egy mozgalmas, gondosan megtervezett és élményekben bővelkedő nevelési évet is megnyitott. Ahogyan egy jó mesében, úgy nálunk is minden eseménynek megvan a maga helye, ideje és célja. Mindezt a gyermekek fejlődését követő feladatokra felfűzött éves terv mentén szervezzük, hogy a „szereplők” tarisznyái az év során tapasztalatokkal és élményekkel gazdagodjanak.

Szeptember hónap középpontjában a biztonságra nevelés és a környezettudatosság állt. Ennek részeként valósult meg a hat alkalomból álló Ovizsar program, amely „Rendőri Robi” segítségével a közlekedési és viselkedési szabályok megismerését támogatta, elősegítve a gyermekek felelősségtudatának fejlődését. A mindennapok során a nagyobb gyermekek aktívan részt vettek udvarunk rendben tartásában, falevelek és gallyak gyűjtésében, amely nemcsak a Takarítás Világnapjához kapcsolódott, hanem a közösségért végzett tevékenység örömét is megtapasztalhatták. Az összegyűjtött zöldhulladék a Mókusz csoport magaságzásának termőföldjét gazdagította, miközben a kiskertek terményeinek betakarítása is lezajlott.

Az Állatok Világnapjához kapcsolódva a gyermekek közvetlen élményeken keresztül ismerkedhettek meg az állatvilággal: a nagyobbak helyi gazdaságba látogattak, míg a kisebbek egy közeli állattartó udvarban szerezhettek tapasztalatokat.



Októberben az egészségtudatos életmód került előtérbe. Az Egészség hét során a gyermekek aktív részvételével készült vitaminokban gazdag ételek és italok, amelyeket a szülők is megkóstolhattak. A programok során mesék, játékos ismeretszerzés és tapasztalati tanulás segítette az egészséges életmód alapjainak elsajátítását. A hét zárásaként közös élményt nyújtó vetítésre is sor került.

Pedagógiai munkánk minőségének megőrzése érdekében kiemelt figyelmet fordítunk szakmai fejlődésünkre is. A nevelés



nélküli munkanapokon belső tudásmegosztás, valamint külső szakemberek bevonása segítette pedagógusaink megújulását, módszertani eszköztárunk bővítését. Emellett a szülők számára is szerveztünk előadást, amely a sikeres iskolakezdéshez vezető pedagógiai folyamat gyakorlati kérdéseit járta körül.

Novemberben hagyományainkhoz híven köszöntöttük a falu szépkorú lakóit. A nagycsoportos gyermekek műsora meghatározó és örömteli pillanatokat szerzett a közönségnek. Az őszi folyamán óvodánkban is nagy szeretettel láttuk vendégül a nagyszülőket a „Nagyi napon.”

Az ünnepi fotózással megkezdődött az adventi időszakra való lelki ráhangolódás. Az adventi koszorú hétről hétre erősödő fénye segítette a gyermekeket a várakozás megélésében. Mesék, közös készülődés, Luca-búza ültetése és apró ajándékok készítése kísérte az ünnepre hangolódást.



A készülődés végén a betlehemi történet üzenete állt a középpontban. A néphagyományok jelképei – az alma, a méz és a dió – az összetartozást, a szeretetet és a jövőbe vetett reményt szimbolizálták. A karácsony

üzenete ma is a közösség erejében és az egymás iránti szeretetben rejlik.

Kívánom, hogy az ünnep melege minden család otthonát betöltse, és a karácsony békéje kísérjen bennünket az új esztendőben is.

Szűcs Lászlóné, igazgató

ISKOLAI HÍREK

Az Enesei Általános Iskolában a 2025/2026-os tanév első hónapjai különösen gazdagok voltak élményekben, közösségi eseményekben és értékes pedagógiai programokban. Szeptembertől decemberig olyan sokszínű rendezvények valósultak meg, amelyek tanulóink tudását, érzékenységét és közösségi szemléletét egyaránt formálták. A tanév elején felső tagozatos diákjaink megtekinthették A csodaszarvas nyomában című különleges balettelőadást, amelyet Frenák Pál Társulata hozott el iskolánk aulájába. A szavak nélküli, mégis mély érzelmeket közvetítő előadás maradandó élményt nyújtott mindannyiunk számára. Ezt követően a német nemzetiségi nyelvet tanuló tanulóink a Deutsche Bühne előadásában láthatták a Die Zertrennlichen című darabot a Győri SZC Pattantyús-Ábrahám Géza Technikum dísztermében, amely érzékenyen mesélt barátságról, elfogadásról és a másság tiszteletéről.

Az őszi folyamán számos természetközeli élményben is része lehetett tanulóinknak. A 2. osztály szeptemberben Mérgező kerékpározott az autómentes hét keretében, ahol a vadászházban tanultak, játszottak, majd közösen pizzáztak, délután pedig megcsodálták a Rába folyót. Novemberben a 4–6. évfolyam tanulói az „Iskolában az erdő” program keretében interaktív erdőpedagógiai foglalkozáson vettek részt, ahol a talaj élővilágának megismerése, a játékos feladatok és a természetközeli élmények mind hozzájárultak a környezettudatos szemlélet erősítéséhez.

Iskolánk számára kiemelten fontos a német nemzetiségi nyelvtanítás és a hozzá kapcsolódó hagyományok ápolása. Ennek jegyében november 10-én megrendeztük a Márton napi lámpás felvonulást, amelyre tanulóink már hetek óta készültek: lámpásokat alkottak, dalokat tanultak, és megismerkedtek Szent Márton életével. A 3. és 4. osztályosok éneke indította el a fényes menetet, amelyben apró lámpások tucatjai világították be az iskola környékét, emlékeztetve mindenkit a

jóság és emberség fontosságára. A felvonulást közös Márton-napi vendéglátás követte, ahol forró tea, zsíros kenyér és sütemény várta a résztvevőket. Köszönettel tartozunk a Faluszépítő és Hagyományörző Egyesületnek, a Babilon Étteremnek és a szülőknek a támogatásért és felajánlásokért.

Az Állatok világnapja alkalmából az alsó tagozatosok a Puha Praclik Egyesület előadásán ismerkedhettek meg a felelős állattartás alapjaival. Az ehhez kapcsolódó adománygyűjtés során közel 100 kg állateledel és gondozási eszköz gyűlt össze, ami jól mutatja közösségünk összefogását és érzékenységét. A rajzpályázatra 51 alkotás érkezett, a helyezett és különdíjasok oklevelet vehettek át.

A sport területén is mozgalmas hetek állnak mögöttünk. Októberben asztalitenisz nyílt napot tartottunk, ahol két profi edző mutatta be a sportág alapjait. A gyerekek minden évfolyamon kipróbálhatták az ütéseket, a láb munkát és az adogatógépet is. Célunk, hogy a jövőben szakkör és rendszeres edzés is indulhasson, hiszen nagy lelkesedést tapasztaltunk a tanulók részéről.





Közösségépítő programjaink közül kiemelkedett a hagyományteremtő szándékkal megrendezett tökfaragó verseny, amelyen a gyerekek kreatív alkotásai egész nap díszítették az iskola udvarát. A tanulók szavazatai alapján tagozatonként hirdettünk eredményt, minden résztvevő emléklapot kapott.

A pályaaorientációs napok idén is sok élményt tartogattak. Az alsó tagozaton rendőrnő, tánctanár és iskolai szociális munkás mutatta be hivatását, majd a gyerekek helyi munkahelyeket látogattak meg. Az 5–6. évfolyam Rábcapin járt, ahol a Kriskó sajtóműhelyben és a biokertészetben ismerkedtek meg a kézműves élelmiszerkészítés és a fenntartható gazdálkodás világával. A 8. osztályosok a Pannonhalmi Bencés Főapátságban vettek részt foglalkozáson, ahol Szent Márton életével, az apátság történetével és a szerzetesi mindennapokkal ismerkedtek meg.

Szeretnénk ezúton is kifejezni hálánkat a helyi önkormányzatnak az iskola aulájának friss kifestéséért, valamint a régi falumúzeum felújításáért, ahol egy új tantermet alakítottunk ki. A Győri Tankerülettel közösen megvalósított projekt hozzájárul ahhoz, hogy diákjaink rendezett és méltó teremben tanulhassanak. Köszönjük a

támogatást, az együttműködést és a közösségünk iránti elkötelezettséget.

Az év utolsó tanítási napján megható karácsonyi ünnepéssel zártuk a 2025-ös esztendőt. Bár a betegségek miatt kevesebb vendég tudott eljönni, és a fellépő tanulók száma is korlátozott volt, a gyerekek szívből jövő előadása különleges, bensőséges hangulatot teremtett. A jelenlévők számára felejthetetlen élményt jelentett ez a meghitt, lélekemelő ünnep, amely méltó lezárása volt az évnek.

Ezúton kívánok minden enesei lakosnak békés, egészségben és örömeiben gazdag új évet az Enesei Általános Iskola dolgozói és tanulói nevében.

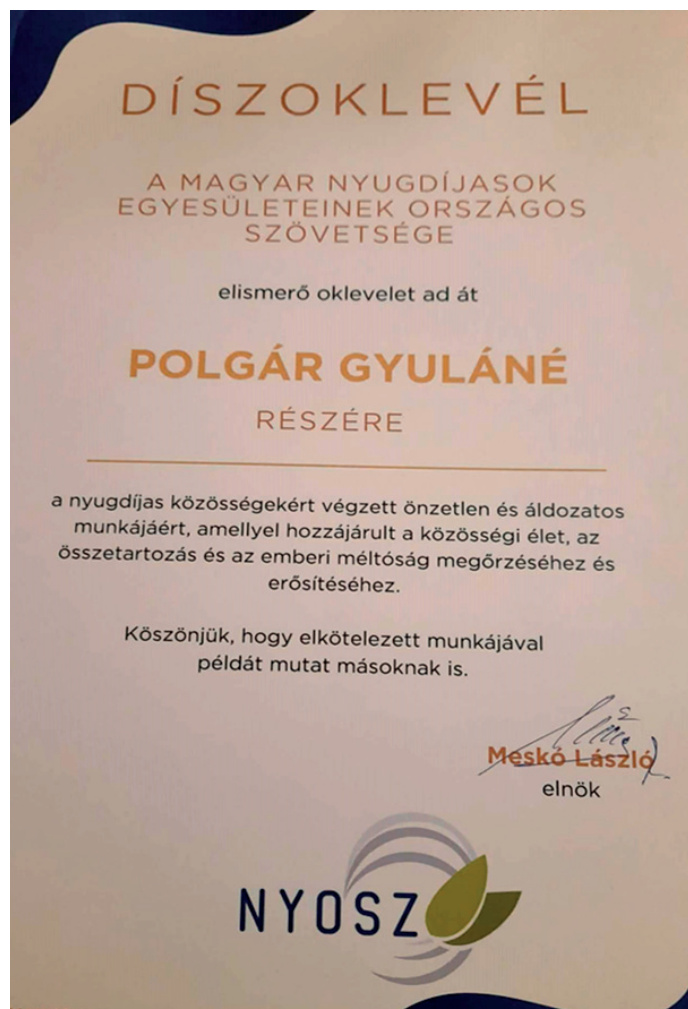
Enese karácsony – 2025



2025. december 14-én testvértelepülésünk – Bős város – ünnepélyes közgyűlés keretében DÍSZPOLGÁRÁVÁ avatta MESTERHÁZY JÓZSEF polgármester urat. Az elismeréshez gratulálunk!

Csapó-Molnár Violetta jegyző





POLGÁR GYULÁNÉ MARIKA DÍSZOKLEVELET VEHETETT ÁT

Polgár Gyuláné Marika több éve vezeti községünkben a Borostyán Nyugdíjas Klubot. Október 29-én Budapesten, a XIII. kerületi József Attila Művelődési Központban vehetett át díszoklevelet a nyugdíjas közösségekért végzett önzetlen munkájáért.

Az ünnepség keretében előadást hallgattak a résztvevő – kitüntettek, sétáltak a Duna-parton.

Marika a megyei Pannon Nyugdíjas Szövetségben is aktívan dolgozik a szépkorúakért.

Gratulálunk a kitüntetéshez!

KÖZSÉGÜNK HONLAPJA:

WWW.ENESE.HU

HOGYAN ŐRIZZE MEG MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉT?

Napjainkban a testi egészség mellett egyre több szó esik a mentális egészség fontosságáról.

Bár az az általános elképzelés, hogy mentális nehézségekkel pszichiáterhez vagy pszichológushoz kell fordulni, e kezelésekkel kapcsolatban sok kétség merül fel, különösen az utóbbi években. Sajnos sok példa tanúskodik arról, hogy a pszichiátriai kezelés nem igazán alkalmas a mentális egészség helyreállítására; ezek a gyógyszeres kezelések inkább csak elfedik a kellemetlen mentális tüneteket.

Mit tehet akkor Ön, hogy megőrizze mentális egészségét?

Bár kémiai anyagok sosem oldják meg az ember lelki nehézségeit, azért sok mindent meg lehet tenni a lelki egészség fenntartása érdekében. Mit ezek a lehetőségek?

– A táplálkozás minősége komoly hatással lehet az ember mentális jóllétére. Olyan ételek, melyek a testet megviselik, vagy egészségtelen anyagokkal tömnek tele, rányomják bélyegüket az egyén mentális állapotára is. Érdemes tehát olyan étrendet, illetve életmódot választani, melyek erősítik és megfelelően táplálják a testet, ennek előnyös hatásai lesznek a mentális egészségre is.

– Számos olyan, kisebb-nagyobb testi betegség létezik, melyeket ha nem kezelnek, mentális tüneteket okozhatnak. Elég itt arra az egyszerű példára gondolnunk, hogy egy erős fogfájás mennyire megviselheti az egyén kedélyállapotát; vagy egy gyomorfájás hogyan okozhat ingerlékenységet, nyomott lelkiállapotot. Sok ilyen testi probléma létezik, ezért egy kialakuló mentális nehézség esetén érdemes alapos orvosi kivizsgálást végeztetni, amely kimutathatja ilyen betegség meglétét, s amelyet hagyományos, bevált orvosi eszközökkel kezelni lehet.

– A rendszeres testmozgás, a sport nagyon jótékony hatással lehet az egyén lelkiállapotára. Ehhez nem muszáj versenyszerűen sportolni; egyéntől függően egy kiadós sétának is rendkívül pozitív hatása lehet.

– Egy stresszel teli, nyomasztó környezet esetén jótékony lehet a környezetváltozás, vagy a stresszes környezet elkerülése, amennyire lehetséges. Ennek kivitelezése komolyabb erőfeszítéseket is igényelhet, de ha sikerül, az egyén javuló mentális állapota mindenképp megéri a befektetett energiát.

– Az olyan munka, vagy az olyan tevékenységek, melyeket az egyén élvezettel, örömmel végez, nagyban javíthatják az önbecsülést, ezen keresztül a mentális jóllétet. Érdemes olyan tevékenységeket végezni, melyek az embert felvillanyozzák, feltöltik, s így nagyobb érdeklődéssel fordul az élet egésze felé.

Sok más dolog is megtehető még, hogy az egyén megőrizze mentális jóllétét. Mindenképpen érdemes a tünetek gyógyszeres elkenődése helyett megkeresni, honnan ered a mentális nehézség, és lépéseket tenni ennek megoldására.