



# UKKi kakUKK



ÖNKORMÁNYZATI, KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS HÍRLAP

## ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

### Kedves Ukkiak!

Az ember legfontosabb éltetője a szeretet, a hit és a jövőbe vetett remény. Ezzel a hittel, szeretettel és reménységgel kívánok minden lakosunknak boldog és sikeres újesztendőt!

Köszönöm az eddigi bizalmat! Az elmúlt időszakban sokaktól kaptam segítséget és támogatást a település fejlesztése céljából. Volt, aki anyagilag, volt, aki két kezével, és sokan ötleteikkel, kritikáikkal segítették a falut. Ezek mindegyikére szükség van, ezért köszönetem mellett továbbra is számítok minden segítő szándékú kezdeményezésre!

A Képviselő-testület munkája kiegyensúlyozott és megfontolt! Mindenképpen Ukk javát szolgálja. Nekik is köszönöm az elmúlt időszak erőfeszítéseit, és 2013-ra is hasonlóan összetartó, eredményes munkát kívánok!

Sok változás történt a közelmúltban a közigazgatás és a közoktatás területén, ezek többsége január elsejétől kézzelfoghatóan is érezhető. Ezen változások azonban egyelőre csak kis mértékben érintik a lakosság felé nyújtott szolgáltatásokat.

Jelentős változás történt a település adósságai tekintetében, hiszen a kormány, települési adósság-konzolidációs törekvéseinek eredményeképpen lenullázta hitelállományunkat (7.000.000 Ft) és az ÖNHIKI pályázaton is nyertünk 5.500.000 Ft-ot! 2012. december végén kifizettük valamennyi szállítói tartozásunkat és intézményi finanszírozásunkat. A közvilágítás elmaradásait 2012. év végéig részletekben kiegyenlítettük. 2012. decemberben a Remondis Kft-vel részletfizetési megállapodást kötött az önkormányzat, hogy a fennálló hátralékot 2013. május hónapig részletekben kiegyenlítjük. A múltból egyetlen nagyobb hátralékot nem sikerült eddig kiegyenlíteni, mégpedig egy vállalat iparüzési adó túlfizetését, melyet 2009. óta görget maga előtt az önkormányzat.

Év végén benyújtottam a nyertes közösségi célú LEADER pályázat megvalósításaként az első kifizetési kérelmet, ugyanis a pályázat keretén belül vásároltunk 4 db laptopot és 1 multifunkciós készüléket. Ezzel a beruházással az a célunk, hogy a könyvtárban lévő elavult számítógépek helyett korszerű gépeket tudjunk teleházként a falu lakossága számára biztosítani. A teleház egyelőre a polgármesteri hivatalban fog működni, majd a jövőben az orvosi rendelőnél lévő lakásban.

A startmunka program keretében több millió Ft támogatást kaptunk, melyből új eszközöket vásároltunk és 14-16 főnek biztosítottunk márciustól a mai napig munkahelyet. A 2013. évi mezőgazdasági startmunka program várhatóan márciustól indul.

Nyugodtnak nem mondható, de eredményes esztendőt zárhattunk, hiszen a község – a valóban nehéz lehetőségek között – továbbra is megőrizte működési stabilitását, megtartotta minden szolgáltatását, és emellett még pályázati pénzekből fejlesztést is meg tudott valósítani. Mindezeket többször részleteztük már, mindenki látja a változásokat, ezért nem is konkrétumokkal kívánok előhozakodni, csak annyit, hogy abban tudunk komoly fejlődést elérni, amire pályázati lehetőségünk van, és csak azokra a célokra tudjuk ezeket a támogatásokat felhasználni, amire adják. Befejezésül az alábbi idézettel szeretnék mindenkit biztatni az összefogásra és egymás megbecsülésére!

„Fáradásunk legnagyobb jutalma nem az, amit kapunk érte, hanem amivé válunk általa.”

(John Ruskin)

Komendánt Irén  
polgármester

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

**ZÖLD ÖVEZET: TÖBB ÉV ELŐKÉSZÍTŐ MUNKÁJÁNAK EREDMÉNYEKÉNT MEGINDULT A KIVITELEZÉS A SÜMEG ÉS TÉRSÉGE SZENNYVÍZKEZELÉSI PROGRAMBAN. A PROJEKT NYITÓRENDEZVÉNYÉT ÜNNEPÉLYES KERETEK KÖZÖTT GÓGÁNFÁN TARTOTTÁK.**

(Folytatás a következő oldalon)



**2013 /01/10**

2012. március 2-án írták alá a Sümeg és térsége szennyvízhálózat kiépítésével kapcsolatos Európai Unió Támogatási Szerződését. A szükséges közbeszerzési eljárások sikeres lezárásával 2013. január 10-étől megindulhat az építkezés. A projekt során a sümegi kistérségben Dabroncon, Gógánfán, Hetefőn, Ukkon, Zalaerdődön és Zalagyömörön kiépül egy modern szennyvízcsatorna hálózat, Sümegen pedig a többletszennyvíz befogadásáért technológiailag korszerűsödik a szennyvízkezelő telep. A mintegy 1,7 milliárd összköltségű beruházás több mint 1,4 milliárd forintos Európai Unió támogatás segítségével valósulhat meg a Környezetvédelmi és Energia Operatív Program (KEOP) keretein belül az Új Széchenyi tervben.

14 éve megkezdett folyamat mérföldkövéhez ért a régió: megindulhat a környezetbarát, európai normáknak is megfelelő csatornahálózat kiépítése a sümegi kistérségben. A települések célja egybeesik az Új Széchenyi Terv egyik kiemelt céljával, a környezetvédelemmel, hiszen a szennyvíz megfelelő kezelése végső soron erről szól. De nemcsak csatornahálózatot építenek majd, hiszen az új települések bekapcsolódásával megnövekedő szennyvíz mennyiséget kell kezelni majd a sümegi szennyvíztisztítónak is, amelynek bővítésére is sor kerül a projektben. A fejlesztéssel a tisztító képessé válik a többletszennyvíz feldolgozására. A kivételezői munkát jelképesen Gógánfán indították el a térség vezetői, a tervek szerint a beruházás az év végig befejeződhet. A lakosoknak az év végéig van lehetősége csatlakozni a csatornarendszerhez. Aki ezt nem teszi meg, számolnia kell a jelentős talajterhelési díjjal a jövőben, mely jóval több, mint a rendszer használata során keletkező díj. Az önkormányzatok minden tekintetben partnereként állnak a lakossághoz és több módon is segítenek (pl: részletfizetés, lakástakarék-kassza stb.), hogy mindenki lehetőségeihez mérten megoldást találjon a rákötéssel járó költségek fedezésére.

### **Élni kell a lehetőséggel**

Ezek a településeken a szennyvíz elvezetése és tisztítása jelenleg nem megoldott. A szennyvizet sok helyen házi gyűjtőkbe vagy derítókba vezetik, melyek vízzárósága a legtöbb esetben nem megfelelő, így annak egy része közvetlenül a talajba szivárog. Érthető módon mindez hosszú távon károsítja a terület érzékeny vízbázisát, a környezetet, szennyezi a talajt, végső soron veszélyezteti a lakosság egészségét is. A csatornahálózat kiépítésével elérhető a talajszennyezés visszaszorítása, illetve javul a felszíni vizek minősége is.

Sümegi Regionális Szennyvíztársulás

Cím: 8330 Sümeg, Béke tér 7.

Telefon: +36 (87) 550-750

Fax: +36 (87) 352-578

E-mail: sumegph@sumeg.hu

**Mindemellett az infrastrukturális fejlődés újabb befektetők megjelenését eredményezheti: a csatornázott területekre szivesebben települnek gyárak, üzemek így munkalehetőséget és önkormányzati adóbevételt hozva a térségbe.** A projekt fő célja összhangban áll a hazai és nemzetközi környezetvédelmi előírásokkal.

Az Új Széchenyi Terv keretein belül megvalósuló program lehetővé teszi a térség versenyképességének javítását. Jelen beruházás nagyban hozzájárul majd, hogy az érintett települések valóban zöldebbé váljanak, egészségesebb és élhetőbb teret biztosítva a lakoságnak és a jövő generációinak.

### **Aki nem köt rá, később többet fizet**

A nem csatornázott területeken bevezetik a talajterhelési díjat, amelynek összege a térség kiemelt érzékenysége miatt a normál díj háromszorosa, így közel 4000 forint szennyvíz köbméterenként. Természetesen emellett továbbra is fizetni kellene a keletkező szennyvíz elszállításáért (szippantásért), melynek költsége újabb több tízezer forintot jelent. A beruházás után a csatornadíj ezen költségeknek várhatóan töredéke lesz majd. Aki nem köt rá a rendszerre, számolnia kell ezekkel a drasztikus költségekkel.

**Sümeg és térsége (Sümeg II. ütem, Dabronc, Gógánfa, Hetefő, Ukk, Zalaerdőd, Zalagyömörő) szennyvízelvezetés és -tisztítás megvalósítása (II. Forduló) elnevezésű projekt számokban:**

Elszámolható nettó összköltség: 1 718 056 600 Ft

Igényelt támogatási mérték 85%, azaz 1 460 348 110 Ft

Nettó önerő szükséglet: 257 708 490 Ft

Nem támogatott elem az úthelyreállítás: 55 874 400 Ft

Önerő igény: 313 582 890 Ft

Érintett települések száma: 7db

Érintett lakosság: 9 825 fő

A kivitelezés kezdetének időpontja: 2013. január

A kivitelezés befejezésének tervezett időpontja: 2013. december

**További információk: [www.sumegterseg-szennyviz.hu](http://www.sumegterseg-szennyviz.hu)**

Sümegi Regionális Szennyvíztársulás

Cím: 8330 Sümeg, Béke tér 7.

Telefon: +36 (87) 550-750

Fax: +36 (87) 352-578

E-mail: sumegph@sumeg.hu



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

## VESZSZPRÉM MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

### SÜMEGI JÁRÁSI HIVATAL

Közigazgatási rendszerünk átalakítása, átalakulása folytán 2013. január 1. napján Sümeg településen is megkezdte munkáját a Járási Hivatal. A Veszprém Megyei Kormányhivatallal létrejött megállapodás alapján a Sümegi Járási Hivatal a 8330 Sümeg, Béke tér 7. szám alatti ingatlan földszinti részében székel.

#### **Hivatalunk Törzshivatala két osztályt foglal magában: a Hatósági Osztályt, valamint az Okmányirodai Osztályt.**

A Hatósági Osztály munkatársai szociális ügyek vonatkozásában várják az ügyfeleket (ápolási díj, közgyógyellátás, időskorúak járadéka, egészségügyi ellátásra való jogosultság).

Az Okmányirodai Osztály feladatköre nem változott: gépjármű ügyintézés, személyigazolvány-, útlevel-, parkolási igazolvány készítés, laccímbejelentés, egyéni vállalkozói igazolvánnyal kapcsolatos ügyintézés, vezetői engedéllyel kapcsolatos ügyintézés, ügyfélkapu regisztráció céljából kereshetik fel az ügyfelek az osztályt. Az ügyfélfogadás rendje sem változott: hétfői napokon az időponttal rendelkező ügyfeleket fogadjuk, míg szerdán és pénteken az érkezési sorrend határozza meg az ügyintézt.

#### **A Törzshivatalon kívül két szakigazgatási szerve működik a Sümegi Járási Hivatalnak:**

- *Járási Gyámhivatal (székhelye: 8330 Sümeg, Béke tér 7.)*
- *Járási Munkaügyi Kirendeltség (székhelye: 8330 Sümeg, Kossuth L. u. 16.)*

Tisztelettel:

**dr. Györkös Nikoletta**  
*járási hivatalvezető*

#### **Sümegi Járási Hivatal ügyfélfogadási rendje:**

Nap	Okmányirodai Osztály	Hatósági Osztály	Sümegi Járási Gyámhivatal	Járási Hivatal Munkaügyi Kirendeltsége
Hétfő	8.00-16.30	8.00-16.30	8.00-16.30	8.00-14.00
Kedd	Zárva	Zárva	Zárva	Zárva
Szerda	8.00-16.30	8.00-16.30	8.00-16.30	8.00-14.00
Csütörtök	Zárva	Zárva	Zárva	8.00-14.00
Péntek	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00	8.00-12.00
Heti ügyfélfogadási idő	21 óra	21 óra	21 óra	22 óra

### **KÖZÖS FENNTARTÁSÚ ÖNKORMÁNYZATI HIVATAL TÁJÉKOZTATÓJA**

Tisztelt Állampolgárok!

Jogsabályi változások miatt, a közigazgatás korszerűsítésének egyik állomása, hogy azon községek, melyek lakosság száma nem éri el a 2000 főt nem tarthatnak fenn önálló polgármesteri hivatalt, csak közös önkormányzati hivatalt, a Körjegyzőségek a törvény erejénél fogva megszűntek.

Bazsi, Dabronc, Gógánfa, Hetyefő, Megyer, Rigács, Sümegprága, Ukk, Zalaerdőd, Zalagyömörő és Zalamegyes Községi Önkormányzatok Képviselő-testületei 2013. január 1. napjától létrehozták a **GÓGÁNFAI KÖZÖS ÖNKORMÁNYZATI HIVATALT.**

A hivatal elsődleges rendeltetése a döntés-előkészítés, illetve a döntések végrehajtásának szervezése, mind az önkormányzati, mind pedig az államigazgatási döntéseknél, függetlenül attól, hogy azok a képviselő-testület, a polgármester, vagy a jegyző hatáskörébe tartoznak.

A hivatal munkáját 19 fő köztisztviselővel látja el.

A hivatal vezetője Pallér Edina jegyző.

A hivatal székhelye: **Gógánfa Deák F. u. 23.**

Kirendeltség működik továbbra is Ukkon (8347 Ukk, Kossuth u. 32.).

Ellátott feladatok:

- szociális és gyermekvédelmi ügyek,
- anyakönyvi ügyintézés,
- pénztári ki-, befizetések,
- a képviselő-testület tevékenységéhez kapcsolódó feladatok.

A kirendeltségek mellett a székhelyen ellátott feladatok:

- adóigazgatási ügyek,
- hagyatéki ügyek,
- anyakönyvi ügyek,
- egyéb hatósági feladatok.

### **Ügyfélfogadás**

**A Hivatal ügyfélfogadási ideje** (*Gógánfán, Ukkon*):

- Hétfő: 8.00 - 12.00 óráig
- Kedd: 8.00 – 15.30 óráig
- Szerda: 8.00 – 15.30 óráig
- Csütörtök: Az ügyfélfogadás szünetel
- Péntek: 8.00 -12.00 óráig.

**A jegyző, aljegyző fogadónapja 2013. február 01-től:**

**Gógánfán:**

Kedd: 8.00 – 12.00 óráig

**Ukkon:**

Hétfő: 8.00 – 11.00 óráig

**Az Önkormányzattól a Járási Hivatalhoz átkerült feladatok:**

- a.) Egyes gyámhatósági ügyek (teljes hatályú apai elismerő nyilatkozat felvétele, gyámhivatali felkérésre gyámhatósági és gondnoksági ügyekben leltározási feladatok dokumentálása, igazolatlan hiányzás és az iskolai támogatás folyósításának felfüggesztésével kapcsolatos feladatok, ideiglenes hatályú elhelyezés, védelembe vétel).
- b.) Egyes szociális igazgatási ügyek (alanyi jogú ápolási díj és fokozott ápolási szükségletre tekintettel megállapított ápolási díj, alanyi és normatív jogcímen megállapított közgyógyellátás, időskorúak járadéka, hadigondozottak ellátása, mozgáskorlátozottak kedvezményeinek megállapítása, egészségügyi szolgáltatásra való jogosultság).
- c.) Családtámogatási ügyek.
- d.) Köznevelési feladatok.
- e.) Egyéni vállalkozói tevékenység engedélyezése.
- f.) A megyei kormányhivatal által 2012. április 15. napján átvett szabálysértési feladatok.

**A hivatalnál maradó feladat- és hatáskörök:**

- birtokvédelmi eljárás,
- hagyatéki eljárás,
- anyakönyvi eljárás,
- adóigazgatás és adóvégrehajtás,
- kereskedelmi engedélyezés,
- a helyi önkormányzati rendeletalkotáshoz kötött szociális ellátások, önkormányzati segélyek (pl. méltányos ápolási díj, méltányos közgyógyellátás, szociális étkeztetés).
- aktív korúak ellátása, lakásfenntartási támogatás
- jegyzői hatáskörben maradó rendszeres gyermekvédelmi kedvezmény és a kiegészítő gyermekvédelmi támogatás, valamint óvodáztatási támogatás.

Pallér Edina sk.  
jegyző

## BABA-MAMA ROVAT

### **Télen is egészségesen!**

Télire az egész természet mély álomba zuhan. Nemcsak a medve, vagy a mókus, hanem bizony mi, emberek is levertebbnek, álmosabbnak érezhetjük magunkat. De ennek nem kell így lennie! Egy kis odafigyeléssel, kiegyensúlyozott táplálkozással, megfelelő testmozgás mellett a helyes életvitel a hidegebb hónapokban is megvalósítható.

A hidegebb idő, a rövid nappalok és a fényhiány hatással vannak az emberi testre is. Anyagcserénk ritmusa takarékos üzemmódba kapcsol. Az [immunvédelem](#) hatékonysága is csökken, a [fertőzések](#) könnyebben megtalálnak minket. És ez még mind nem elég; már délután négykor besötétedik. Nincs mese, legszívesebben mi is téli álomra hajtanánk fejünket legalább februárig. A természet körforgását nem tudjuk megváltoztatni, inkább [alkalmazkodjunk a hidegebb, csipősebb időhöz!](#) Az évnek ezen hónapjai is életünk részei, ne mondjunk le az egészséges, derős időtöltésről! Maradjunk formában télen is!

### **Vitaminok**

Bár a nyári hónapokban sokkal több friss zöldség, gyümölcs közül válogathatunk, azonban a megfelelő vitaminellátottság télen is kivitelezhető. Gondoljunk csak a sokfajta déli gyümölcsre, amelyek télen is kaphatóak a piacon. A káposzta, karalábé, kelbimbó mind jelentős C-vitamin források. A napi C-vitamin igény 0-6 hónapos korban 35 mg, 7-12 hónapos babáknál 40 mg, egy évesnél idősebb csemeték esetében pedig 60 mg.



### **Néhány „téli” gyümölcs és zöldség C-vitamin tartalma:**

A [C-vitamin](#) hiánya fáradékonyságot, a fertőzésekkel szembeni ellenállóképesség-csökkenést okoz, ezért nagyon fontos, hogy az egész család megfelelő mennyiséget juttasson a szervezetébe. Emellett fogyasszatok teljes kiőrlésű pékárut, gabonatermékeket, húst, tejet, halételt, heti 3-4 db tojást. Így vitaminkészítmények nélkül is biztosítható a szervezet vitamin- és ásványi anyag szükséglete.

<i>citrom</i>	<b>45 mg/100 g</b>
<i>narancs</i>	<b>50 mg/100 g</b>
<i>kivi</i>	<b>71 mg/100 g</b>
<i>zöldpaprika</i>	<b>150 mg/100 g</b>
<i>karfiol</i>	<b>60 mg/100 g</b>
<i>vöröskáposzta</i>	<b>50 mg/100 g</b>

## NOSZTALGIA

### **Népi időjósítás**

*Január*

**„Piroska napján, ha fagy, negyven napig el nem hagy”**

**Már újév napjának időjárása jelez:** ha ez az első nap szép, fényes időt hoz, azzal azt jövendőli, jó és bőven termő lesz az év. Ha csillagos az újévi éjszaka, rövid lesz a tél. Hosszú telelésre lehet ellenben számítani, ha az esztendő első reggelén északi, hideg szél fúj.

**Makár napja (jan. 2.)** időjárása azt mutatja, hogy szeptemberben majd milyen idő lesz (ugyanolyan, mint Makárkor), s ha derült, megjósolja a jó gyümölcstermést.

A következő jeles időjósnap a **Vízkereszt (jan. 6.)**, a ráerősítő a téljósolásban: ha ezen a napon az eresz csurog (olvad), akkor hosszú lesz a tél, ám, ha a hó esik, akkor korán kitavasodik. Sokára jön viszont el a tavasz, ha Vízkeresztkor fagy. E nap száraz időjárása azt ígéri: zivataros lesz a nyár. Az eső ellenben azt jelzi: csapadékos lesz a tavasz is. Régen leginkább annak örültek, ha Vízkereszt napján fúj a szél, az jó termőidőt, szerencsés évet jövendölt.

**Január 18.** negyvenes időjósnap, a mondás szerint „*Piroska* napján, ha fagy, negyven napig el nem hagy” (a fagy).

**Január 22-ről** közismert a népi tapasztalat: „Ha megcsordul *Vince*, tele lesz a pince” ill. „Hogyha fénylik *Vince*, megtelik a pince”, ha meg nem csepereg, nem lesz elég bor.

A tél közepe, *Pál* fordulása (jan. 29.) negyvenes napnak számít (vagyis azt tartják, az aznapihoz hasonló időjárás lesz a következő negyven napig).

### **Praktikus praktikák**

**Pici ötletek:** Páratlan zokniból portörölő – sörös kupakból lábtörölő (recés szélével felfelé fektetve és egy kis szeggel rákalapálva egy darab fára jó kis sárkaparó lesz belőle, sok kupak kell hozzá, sörivók hajrá!) – dobozos sör nyitófüle is újrahazsírtható, képakasztónak tökéletes (pl. egy gipszkeretbe beleöntve, textilkép hátára varrva, stb.) – evőpálcikával szoktam varráskor a sarkokat „kitolni”, miután kifordítottam a varrnivalót tökéletesen bevált – ha gyertyáinkat használat előtt 24 órára sós vízbe áztatjuk, nem égnek el olyan gyorsan.

**Kihunnyadó tűz:** A kandalló szívében elcsendesedő lángok, hamar éltrekelthetőek, ha egy maroknyi sót szórunk a parázsra.

**Alma vasszöggel:** Ha vasszöveget szúrunk a savanyú almába, majd egy idő múlva a szeget kivesszük belőle és elfogyasztjuk, az almasav és a vas reakcióba lép, erjedés indul be és tejsav is keletkezett. A vasas almát sápkórra, vagyis vérszegénységre javallották a régiek.

**Körömerősítő:** Olíva- és napraforgóolajat keverjük össze azonos arányban. Melegítsük fel, de ne legyen forró. Mártogassuk bele az ujjainkat. Kiváló körömerősítő. Csavarjuk bele egy fél citrom levét, majd jól masszírozzuk bele a kezünkbe.

**Téli ablak:** Télen a befagyott ablaküvegről a jeget sós vízzel távolítsuk el (egy liter víz, 10 dkg só). A fagyott üvegfelületet dörzsöljük be vele. A jég néhány perc alatt elolvad és letörölhető. Hideg időben sem párasodik be az üveg, ha a belső felét glicerinnel mártott ronggyal vékonyan áttöröljük, majd száraz, puha ruhával fényesre dörzsöljük.

*Türr Tamásné, Erika*

## **Gyászjelentés!!!**

Mély fájdalommal és megrendüléssel tudatjuk a egész lakossággal, hogy **özvegy Bakos Gyuláné** életének **87-ik évében** hazatért megváltó Urunkhoz!

**Emléke szívünkben örökké él!**

**UKKi kakUKK Szerkesztősége**

## FELHÍVÁS!!!

Szeretném felhívni a falu lakosságának figyelmét, hogy a 2012-es évben kivett könyvtári könyveket legkésőbb jövő héten kedden, illetve pénteken a könyvtár nyitvatartási ideje alatt visszajuttatni szíveskedjenek!

Tisztelettel és köszönettel:

Kizmus Vera  
könyvtáros

### GYÓGYNÖVÉNYROVAT

#### Csontsérülések

A csonttörés elég gyakori, kisebb-nagyobb balesetek hatására következik be, és gyógyulása hetekig, súlyosabb esetben hónapokig is eltart. A csonttörés gyakran röntgen vizsgálat nélkül is felismerhető. Feltűnő ilyenkor a törött végtag rendellenes tartása és mozgathatósága. Súlyosabb esetekben, nyílt törésnél - amikor a törés felett seb van - olykor látható is az eltört csont. A csont törést kevésbé súlyos tünetek is kísérik. Nyomásra és terhelésre jelentkező fájdalom és duzzanat.

Biztos tünetek - a testrész rendellenes tartása - a testrész csak rendellenesen mozgatható - látható csonttrész

Bizonytalan tünetek - nyomásérzékenység - duzzanat - vérömleny.

A csonttörés kezelése: először helyére teszik a törött csontot, amihez esetleg a végtag nyújtása is szükséges. A törés típusa és súlyossága szerint az érintett csontot gipszkötéssel, vagy műtéti úton behelyezett fémlemezzel, szegeccsel rögzítik. A gyógyulás érdekében tökéletes nyugalomba kell helyezni a törött testrészt. Fontos, hogy közvetlenül a törés után és az első napokban felpocoljuk a törött végtagot, hogy a környéke lelohadjon és a szövődményeket elkerüljük. Vannak törések, például felkar - vagy bordatörés, melyeket csak rövid időre lehet nyugalomba helyezni. Talán a legkomplikáltabb törés a darabos, vagy szilánkos törés. Nyílt törésnél a seb elfertőződhet. A csontfertőzés kezelése nehéz és hosszadalmas.

A combnyaktörés leggyakoribb oka az esés, okozhatja azonban a csípőtájékot vagy a combcsontot ért nagyobb ütés is. Időskorban a csont rugalmassága csökken, a csont porózussá válik, ezért a kedvezőtlen statikájú helyeken könnyen törnek. Combnyaktörés gyanúja esetén azonnal orvost vagy mentőt kell hívni! A rendszeres testmozgás az időskori testedzés, a tudatos életvitel segít elkerülni a súlyos kimenetelű sérüléseket. Az ágyynyugalomra kényszerült idős beteg keringése légzése romlik. Fokozódik a halálos kimenetelű trombózis veszélye, gyakori az agyvérzés és a szívinfarktus. Nő a tüdőgyulladás és szövődményeinek veszélye. Fekvő testhelyzetben a szervezet oxigén igénye csökken, ezért a beteg légzése lelassul, a tüdő funkciója romlik. A rosszul átlégtett tüdő területeken súlyos, végzetes kimenetelű tüdőgyulladás léphet fel. Az ágyban fekvés miatt úgynevezett felfekvések, a nyomásnak kitett bőrfelszínen fekélyek jöhetnek létre. Az ágyynyugalomra kényszerült beteg az orvos által előírt módon, esetleg szakavatott gyógytornász segítségével végezzen rendszeres ágytornát és légző gyakorlatokat. A szövődmények, a felfekvések, a súlyos kimenetelű tüdőgyulladás csak rendszeres és szakszerű utókezeléssel védhető ki.

Egészségükre:

Kovács Imréné

### „FÜBEN-FÁBAN” ORVOSSÁG

#### Vízkereszt

A **vízkereszt**, más néven háromkirályok vagy epifánia egy keresztény ünnep, amelyet általában január 6-án ünnepelnek, ám a római katolikus egyházban sok helyen a legközelebbi vasárnapra tolják el az egyházi ünneplését. A nyugati kereszténység minden évben ekkor emlékezik meg a napkeleti bölcsekről (Gáspár, Menyhért és Boldizsár). Ezeknek a neveknek mind január 6-án van a névnapja. A keleti keresztény egyházak Jézusnak a Jordán folyóban Keresztelő Szent János által való megkeresztelkedését ünneplik ezen a napon. (Az ónaptárt használó keleti keresztény egyházak a Gergely-naptár szerinti január 19-én tartják, mivel a Julianus-naptár jelenleg 13 nap késésben van a Gergely-naptárhoz képest.) Vízkereszt ünnepe a „karácsonyi tizenketted” (tizenkét napos ünneplés) utolsó napja és a farsang kezdete.

Az **epifánia** a görög *epiphaneia*, szóból ered, jelentése „megjelenés”. Ezen a napon a nyugati egyházakban három eseményt ünnepelnek: a napkeleti bölcsek vagy a hagyomány szerint háromkirályok (Gáspár, Menyhért és Boldizsár) látogatását a gyermek Jézusnál, Jézus megkeresztelkedését a Jordán folyóban, valamint az általa véghezvitt első csodat a kánaai menyegzőn. Jézus megkeresztelkedésének emlékére a katolikus templomokban vizet szentelnek, s ebből a hívek hazavihetnek valamennyit.

A magyar **vízkereszt** kifejezés a víz megszenteléséből, megkereszteléséből ered. A víz és a tömjén megszenteléséből alakult ki a házszentelés hagyománya is. Január 6-án először Jézus születésnapját, karácsonyt ünnepték. E mellé vették még Jézusnak a Jordán folyóban való megkeresztelkedését, valamint első csodatételét is, amikor a kánaai menyegzőn a vizet borrá

változtatta. Eképpen vált Jézus háromféle evangéliumi „megjelenése”, megnyilvánulása az ünnep tanításává. A Római Birodalom területén december 24-25-én tartott szaturnália és Mithrász-ünnepségek miatt azonban a karácsony átkerült a december 25-i időpontra, és ezután a január 6-i ünnep új jelentést kapott. A katolikus egyházban elsősorban a háromkirályok tiszteletének, a keleti keresztény egyházakban pedig Krisztus megkeresztelésének az ünnepévé vált.

Egy katolikus **hagyomány** szerint a papok fából készült keresztet dobtak a vízbe, majd a hívők a vízbe ugrottak érte. Régebben otthon a szenteltvízzel megitták az állatokat, hogy ne legyenek az év folyamán betegek, vagy az emberek magukra locsolták, betegségek vagy rontás ellen. Egyes helyeken a ház földjét is meglocsolták, hogy áldás legyen a házon. A magyarság körében különböző népszokások alakultak ki a századok során, amelyek a vízkereszt ünnepéhez kötődnek. Például Ipolytarnócon, Litkén és Mihálygergén komoly hagyományok kapcsolódnak ehhez az ünnephez. Megszentelték a vízzel a házakat, az ólakat. A bölcsőre is szent vizet hintettek. Házak megszentelésénél alakult ki az a szokás, hogy a házakra a három napkeleti bölcs kezdőbetűjét vésték fel, így: G + M + B. Ez egy 15. századi eredetű szokás. A 16. századtól kezdve pedig a csillagének éneklése vált az ünnep részévé.

Németh Ernőné

## JÁTÉK-SAROK

### Játékos fejtörő

1. Egy kis házban öt kis szoba sorakozik szépen, öt kis ember bújik oda melegedni télen.
2. Fehér pokróc egész földön, nem is szövök, az égből jön.
3. Se oldala, se feneke, mégis megáll a víz benne.
4. Akkor vagyok legmelegebb, amikor hideg van. Akkor vagyok leghidegebb, amikor meleg van.
5. Zöld istállóban fekete lovak piros szénát esznek.
6. Se hárfája, se gitárja, mégis szól a muzsikája.
7. Melyik út nem porzik sose?
8. Melyik kör lehet szögletes?
9. Foga van és mégsem eszik.
10. Éjjel-nappal mindig jár, mégis egy helyben áll.

A megoldások kicsit megkeverve ☺: (Tücsök, Felhő, Fésű, Görögdinnye, Kesztyű, Tejút, Óra, Hó, Tükör, Pince)

## KÖNYVTÁRI NYITVATARTÁS

### Január - február hónapban:

Január 25.	(péntek):	könyvtár
Január 29.	(kedd):	könyvtár
Február 1.	(péntek):	könyvtár
Február 5.	(kedd):	könyvtár+börze
Február 8.	(péntek):	könyvtár



**Időpont:** 14.00-tól

**Helyszín:** Ukk Községi Könyvtár

## FEBRUÁRI PROGRAM

**Február 16. (szombat) :** Falu farsang

**Időpont:** 14.00-tól

**Helyszín:** Ukk Iskola Ebédlője



### UKKi kakUKK

Szerkesztette: Kizmus Vera, Komendánt Irén

Ötletgazdák, újságírók: Komendánt Irén, Somogyi Miklósné,

Németh Ernőné, Kovács Imréné, Polgár Mária, Kizmus Vera, Maróthi Erzsébet, Túrr Tamás, Túrr Tamásné.

Ötleteiket, véleményeiket a [www.ukk.ujsaq@citromail.hu](mailto:www.ukk.ujsaq@citromail.hu) e-mail címre várjuk sok szeretettel!