



UKKi kakUKK



ÖNKORMÁNYZATI, KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS HÍRLAP

**UKK KÖZSÉG KÉPVISELŐ-TESTÜLETE
SZERETETTEL MEGHÍVJA ÖNT ÉS KEDVES CSALÁDJÁT
A 2013.07.27-ÉN (SZOMBATON) TARTANDÓ**

FALUNAPUNKRA!

KOMENDÁNT IRÉN
POLGÁRMESTER



PROGRAMOK

- 9.00-12.00:** Főzőverseny
10.00-12.00: Vetélkedő gyerekeknek
 - Állomásokon lehet pontokat gyűjteni különböző feladatok teljesítésével, majd a pontokat ajándékokra lehet beváltani.
12.00-13.00: Ebéd
13.00-: Kulturális programok
 Komendánt Irén polgármester köszöntője
 Ukki gyerekek műsora
 Mutyi bohóc
 Sashalmi Orsolya
 - Operett és musical összeállítás
 Búzavirág Asszonykórus dalcsoakra
 Deresedő Wadgerlicék koncert
 Hastánc - Mikola Nikolett tanítványai
17.00-18.40: Férfi labdarúgó-mérkőzés
 UKK - Csövesek
19.00-24.00: Royal Life Band zenekar



Egyéb programlehetőségek:

óriás csúszda, népi fajták
 büfé, fagyi, pop corn



**A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJA A SZERVEZŐ:
UKK KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA**

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK**EU ÉLELMISZERSEGÉLY**

Ukk település 2013. évben is részesült az Európai Unió által biztosított élelmiszersegély csomagból. 2013. június 28-án osztottuk ki az élelmiszereket (kristálycukor, liszt, spagetti, vaníliás karika). Az 1 főre jutó élelmiszercsomag összege 4.000–5.000 Ft volt.

A 2013. évben pályázati úton elnyert élelmiszereket egy alkalommal osztottuk ki, melyet 2012. és 2011. évben két alkalommal biztosított a Gyermekétkeztetési Alapítvány.

Komendánt Irén

**NAPKÖZIS TÁBOR EGÉSZ NYÁRON**

Az Önkormányzat júliusban 2 fő (Márkus Letícia, Molnár Tamás), augusztusban 1 fő (Márkus Letícia) diákot foglalkoztat, hogy segítse azokat a szülőket, akik nyáron nem mindig tudják az óvodás és iskoláskorú gyermekeik felügyeletét megoldani. Másik célunk az volt, hogy a diákok közösségben és hasznosan tudják eltölteni a nyári hétköznapiakat.

A Napközis Táborba a diákmunkások a könyvtárban és a mellette lévő lakásban várják a fiatalokat, akik szüleikkel együtt részt vehetnek a programokon.

Az érdeklődőknek az alábbi lehetőségeket biztosítjuk:

csocsó, tollas, foci, kézműves foglalkozás, társasjáték, mesenézés,
beszélgetés, szalonnasütés ... stb.

Kérem a szülőket, hogy az esetlegesen unatkozó gyermekeiket engedjék el a táborba!

A tábor nyitva tartása: hétköznaponként 10 órától 16 óráig.

Komendánt Irén

INGYENES NÉMET TANFOLYAM UKKON

Kezdés: 2013. július végén

Időtartam: 90 óra

Időpontok: heti 3x3 óra, munkaidő után

A képzést a **Pintér Nyelvstúdió tartja**

az iskola ebédlőjében

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

További információ:

info@pinter-nyelvstudio.hu

INGYENES KÉPZÉS!!!!

UKK KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA tisztelettel meghívja Önt
a LEADER – Tanulás a fenntarthatóságért
célterületre igénybe vehető támogatások keretében megvalósuló
„Hátrányos helyzetű csoportok lehetőségeinek bővítése Ukkon és környékén”
elnevezésű

ÖNISMERET, MOTIVÁCIÓ SEGÍTÉSE,
HELYI TERMÉKEK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK
című INGYENES 35 órás képzésre,
melyet a Polgármesteri Hivatal Tanácstermében tartunk.

1. nap:

- Délelőtt: **Önismeret** (4 óra) – elméleti képzés
- Bemutatkozás interaktív módszerek alkalmazásával
 - Önismereti teszt kitöltése
- Délután: **Motivációerősítés** (4 óra) – elméleti képzés
- „Én kép” felvázolása, kiértékelése interaktív módszerek alkalmazásával

2. nap:

- Délelőtt: **Tegyé! magadért!** (4 óra) - elméleti képzés
- Egészséges életmód bemutatása példákkal
 - Egészségünk és környezetünk megóvásának hétköznapi alkalmazható lehetőségei
- Délután: **Tudatos lét – tudatos élet!** (4 óra) – elméleti képzés
- Önellátóvá válás előnyei, lehetőségei és a család egészségére és környezetére gyakorolt hatásai

3. nap:

- Délelőtt: **Helyi termékekkel kapcsolatos szemléletformálás** (4 óra) – elméleti képzés
- Termelői csoportok formái, alakításuk lépései
- Délután: **Helyi termékek kialakítása** (4 óra) – elméleti képzés
- Helyi termékek és szolgáltatások összeállítás a Ukk település és környékére vonatkozóan

4. nap:

- Délelőtt: **Helyi termék és szolgáltatás marketing** (4 óra) – elméleti képzés
- Helyi termékek marketingje, értékesítési lehetőségei
 - Piacra jutási lehetőségek
- Délután: **Élelmiszer önrendelkezésre való törekvés** (4 óra) – elméleti képzés
- Östermelővé vagy kistermelővé válás lépései
 - Kistermelők működésének jogszabály háttere

5. nap:

- Délelőtt: **Élelmiszer önrendelkezésre való törekvés** (3 óra) – gyakorlati képzés
- Önellátó gazdaság bemutatása
 - Östermelő helyi termékeinek bemutatása, termék kóstoló

A 2013. július 22–26. közötti előadásokra még várjuk a jelentkezőket!

*Komendánt Irén
polgármester*

AZ ÖNKORMÁNYZATOK ÁLTAL FENNTARTOTT INTÉZMÉNYEKNÉL BEKÖVETKEZETT VÁLTOZÁSOK

Az önkormányzati társulásokra vonatkozóan június 30-ig kötelezően előírtan módosításokat kellett kezdeményezni. Ezek a módosítások a társulási működésben jelentenek változást. Az óvoda tekintetében egy társulási tanácsot kellett létrehozni. Minden érintett teleülés a polgármestert delegálta a társulási tanácsba. Az óvoda önálló jogi személyiségű társasággá vált, melynek a központja továbbra is Gógánfa és tagintézményei az ukki és zalaerdői óvodák. A jövőben az óvoda tényleges működésében nem következik be jelentős változás (azaz nem zár be az óvodánk).

A Sümegi Kistérségi Többcélú Társulás sem került megszüntetésre a kötelező módosításokat követően. A továbbiakban a közösen ellátott feladat az orvosi ügyelet biztosítása és a Járóbeteg Szakellátó Központ fenntartása.

Az önkormányzatoknak kötelező feladata a családsegítés, házi segítségnyújtás, védőnői szolgáltatás stb feladatok ellátása, melyet a Napfény Szociális Segítő Központ lát el a Sümegi Járási területén. Július 1-től a társulást Sümeg város kezdeményezésére megszüntettük, így a jövőben Ukk településen és a térség többi községén is szerződéses formában fogja a Segítő Központ ellátni feladatait, melynek fenntartója Sümeg városa.

A Fekete István Általános Iskolát a Klébersberg Intézményfenntartó Központ (KIK) működteti. Még nem tudni biztosan, hogy szeptembertől indul-e oktatás Ukkon. Véleményezési lehetőséget kapott a polgármester az iskola jövőjét tekintve, azonban a döntéshozatal nem az Önkormányzaté. Már tavaly is külön kérelem benyújtásával tudtuk kiharcolni az ukki intézmény működésének lehetőségét. Gógánfa és Dabronc tagintézményeknek biztosítani kellene az iskolafelújítási pályázatban vállalt diáklétszámokat, melyet az ukki tagintézmény bezárásával tudnak elérni. A polgármester mindent megtett annak érdekében, hogy az iskola ne zárjon be, azonban a döntés 2013-tól a Klébersberg Intézményfenntartó Központ és az Oktatási Minisztérium kezében van.

Komendánt Irén

KÖZÉLET

Házasságkötés és gólyahír!!!

Kissé megkésve, de most pótolva **gratulálunk MOLNÁR MARIKA és KUSZTOR OLIVÉR 2013. március 30-i házasságkötése alkalmából!**

**Örömmel tudatjuk, hogy
2013. július 8-án megszületett a trónörökös
KUSZTOR ISTVÁN OLIVÉR!**

Sok boldogságot és egészséget kívánunk neki és az ifjú szülőknek az UKKi kakUKK szerkesztősége nevében!

LÉLEKTŐL-LÉLEKIG

Egy ember egy éjszaka azt álmodta, hogy az Úrral sétál a tengerparton. Jelenetek villantak fel az életéből. Minden egyes jelenetnél két, párhuzamos lábnyomot látott a homokban: az egyik az övé volt, a másik az Úré.

Amikor élete utolsó jelenete is véget ért, visszafordult, és szemügyre vette a homokban látható lábnyomokat. Meglepődve vette észre, hogy élete során több alkalommal csak egy sor lábnyomot lát.

Arra is rájött, hogy ezek éppen élete legnehezebb és legszomorúbb időszakaira esnek. Nem hagyta nyugodni a dolog, s megkérdezte az Urat:

– Uram! Azt ígérted, ha úgy döntök, hogy követlek, akkor mindig velem leszel. De íme, épp a legnehezebb időkben csak egyetlen sor lábnyom látható. Nem értem, miért hagytál el épp akkor, amikor a legnagyobb szükségem lett volna Rád?

Az Úr így felelt:

– Drága gyermekem! Szeretlek, és soha el nem hagynálak. Azért látsz néhol csak egyetlen sor lábnyomot, mert amikor a legnehezebb időszakokat élted át, amikor igazán szenvedtél, akkor a karjaimban vittelek.

Türr Tamásné



Radnóti Miklós: Naptár (részlet)

Június

Nézz csak körül, most dél van és csodát látsz,
az ég derűs, nincs homlokán redő,
utak mentén virágzik mind az ákác,
a csermelynek arany taréja nő
s a fényes levegőbe villogó
jeleket ír egy lustán hősködő
gyémántos testű nagy szitakötő.

Július

Düh csikarja fenn a felhőt,
fintorog.
Nedves hajjal futkároznak
mezétlábas záporok.
Elfáradnak, földbe búnak,
este lett.
Tisztatestű hőség ül a
fényesarcú fák felett.

NOSZTALGIA

Népi időjóslás

Június

„Júniusi derült ég bőség, júniusi sár szükség”

Június során, a gabonaérés idején nem óhajtott az eső. A délvidéki mondás szerint „Júniusi derült ég bőség, júniusi sár szükség”.

Medárd napján (**jún. 8.**) különösen figyelmeztető az időjárás: ha szép idő van, azt jelzi, olyan lesz az egész nyáron, ha viszont esik, azt jósolja, esni fog a következő negyven nap mind-egyikén. A további csapadékos, rossz idő előhírnöke a **Margit (jún. 10.)** és a **Barnabás (jún. 11.)** napján lehulló eső is, és „viszi a termést”. Az igazi nyári időbe fordulás napjának **Vida (jún. 15.)** számít, a negyvenes jósló nap azonban mégis **Szent Iváné (jún. 24.)**, úgy tartják, a következő negyven napon hozzá hasonló idő lesz.



Július
„esője kiluggatja a diót, meg a mogyorót”

A Nyárhó idején különös figyelmet a zivataros napok kapnak, meg a negyvenesek.

Sarlós Boldogasszony ünnepén (júl. 2.), ha esik, további negyven napig várható csapadékos idő. Mérges **Margit (júl. 13.)** a zivatarjával ijesztget, ha dörög, villámlik, így lesz a következő közel másfél hónapban is. **Illés (júl. 20.)** is zivataros szokott lenni, s az esője „kiluggatja a diót, meg a mogyorót”, akárcsak **Magdolnáé (júl. 22.). Jakab (júl. 25.)** esője is kevesbíti a diót és a mogyorót, de ő egész télre is jövendő: ha ezen a napon sok a felhő, sok lesz a hó, ha nagyon süt a nap, akkor télen nagy hideg várható. Ha meg süt is, esik is, akkor enyhébb lesz a tél.

GYÓGYNÖVÉNYROVAT

Kurkuma

Az elmúlt években komoly kutatások folytak a kurkuma egészségre gyakorolt hatásával kapcsolatban. Nagyon úgy fest, hogy a jövőben sokkal jelentősebb szerepet kap egyes betegségek kiegészítő kezelésében. Az ízületi gyulladások, reumatikus bántalmak enyhítése mellett többek között a daganatok kezelésében, illetve megelőzésében, a bél, illetve májbetegségek gyógyításában is jó eredményeket érnek el a sárga fűszerrel.

Az indiaiak évszázadok óta használják a sárga gyökeret az ayurvédikus gyógyászatban, **a modern orvostudomány viszont csak az utóbb években vette górcső alá a kurkumát**, a kísérleti eredmények pedig több területen is kecsegtetőek, nem beszélve arról, hogy viszonylag olcsó, jól hozzáférhető hatóanyagról van szó, emellett pedig mellékhatásokkal sem kell különösebben számolni.

A kurkuma gyógyító hatása a benne lévő kurkumin hatóanyagának köszönhető. Ez a polifenol vegyület adja a kurkuma sárga színét.

Mitől válik lassan "csodaszerré" a kurkumin? Egyrészt attól, hogy gyógyhatása rendkívül sokrétű és eredményes.

Legelsőként a gyulladáscsökkentő hatását kell megemlíteni, ami nem csak ízületi, és reumatikus gyulladások, megbetegedések, hanem máj, bél, emésztőrendszeri gyulladások esetén is jól érvényesül.

Az olyan súlyos népbetegségek megelőzésében is szerepet játszhat, mint az érlemezésesedés, a hipertónia, vagy a daganatos betegségek. A kurkuma csökkenti a koleszterin szintet, véralvadásgátló hatású, igen erős antioxidáns, daganatellenes hatására is egyre több kísérlet irányul, különösen hormonális hátterű daganatok esetén alkalmazható eredményesen.

A kurkuma nagyon jó immunerősítő is, véd a különböző vírusok, fertőzések ellen.

Összefoglalva: Milyen betegségek, állapotok kiegészítő kezelésére, megelőzésére ajánlott a *kurkumin* fogyasztása?

- Ízületi gyulladás, reuma
- Cukorbetegség
- Szív- és érrendszeri betegségek, érlemezésesedés
- Stroke-ot követően
- Trombózis megelőzésére
- Máj- és bélgyulladások, fekélybetegségek esetén
- Túlsúlyosság
- Vírusfertőzések
- Alzheimer-kór
- Daganatos megbetegedések

Felhívom a figyelmet – mint minden olyan esetben, amikor öngyógyításba kezdünk –, hogy alkalmazásának módját és részleteit feltétlenül beszéljük meg háziorvosunkkal, kérjük ki véleményét!

Türr Tamás

RECEPT**Piros Arany házilag**

(Paprika krém, paprika lekvár, Piros Arany)

Hozzávalók:

- 4 kg paprika
- 3 fej vöröshagyma
- 2 nagy paradicsom
- őrölt paprika – elhagyható
- 4 dl étolaj
- só

Kiszedjük a paprika csumáját, eltávolítjuk a magjait, feldaraboljuk, majd húsdarálóval ledaráljuk, apró lyukas tárcsát használjunk hozzá.

Kell még két szép paradicsom, azokat is hozzádaráljuk a paprika masszához, illetve a három szép fej vöröshagymát apróra-pépesre vágjuk. Lábasba rakjuk, amibe előzőleg 3-4 dl étolajat öntöttünk, az olajban elkeverjük a 4 teáskanál fűszerpaprikát és a 4 evőkanál sót, amit egy órán át főzünk. Persze, időnként meg-megkevergetjük.

Ezután levesszük a tűzről, hagyjuk hűlni egy kicsit, majd turmixgépbe kanalazzuk a krémet, és jó alaposan átturmixoljuk.

Ezután újra felforraljuk az egészet.

A forró paprikamasszát az üvegekbe kanalazzuk, rájuk csavarjuk a kupakot, majd néhány percre fejre állítjuk a befőtteket. Ezzel az eljárással kiválóan lehet tömíteni az üvegeket.

Ezután vastag pokrócokba burkoljuk az elkészült paprika lekvárokat, 48 óráig így maradnak száraz-dunsztban, majd mennek a spájzba a polcra.

Télen jól fog jönni pörköltékbe, levesekbe vagy szendvicsek díszítéseként.

A recept nem tartalmaz adalékanyagokat, térfogatnövelőt, tartósítószeret.

Németh Ernőné

Chilis (csípős) csirkeszárnyak**Hozzávalók:**

- 1 kg csirkeszárny
- 4-6 ek chilliszósz (csípős) vagy erős paprika-krém
- 4 ek méz
- 2 ek olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- bors
- só

Egy tálba tegyük bele a chilit (vagy erős paprikát), az olajat, az apróra vágott fokhagymát és végül a mézet, majd alaposan keverjük össze. Ha kevésnek találjuk a szószot, és nem fedi be az összes húst, akkor minden adalékból tegyünk hozzá – természetesen egyenlő arányban.

A szárnyakat egy tálcán sózzuk és borsozzuk meg, majd öntsük rá a már elkészített pácot. Forgaszuk alaposan át, hogy mindenhol befedje!

Béleljünk ki egy tepsit szilikonos zsírpapírral (erre nem ragad rá a hús), és egyengessük el a szárnyakat – ne legyenek szorosan egymás mellett –, és süssük aranybarnára.

Tipp: ha vendégeknek készül az étel, előző este nyugodtan be lehet pácolni, egyrészt annál ízletesebb, másrészt ezzel már másnap nem kell foglalkozni, több idő marad az egyéb finomságok elkészítésére.

Türr Tamásné

VIDÁM BÖLCSESSÉGEK

Férfőzőcske

13 parancsolat a boldogsághoz

Hölgyeim! Meg akarják tartani férjük szerelmét? Ha igen akkor gondosan tanulmányozzák át a következő 13 pontot, amint a „Keleti bölcsességek, hasznos tanácsok és babonák” című könyvből másoltam ide.

1. Ne akarj házad ura lenni, mert nem is vagy az!
2. Ne akarj okosabb lenni, mert nem is vagy az!
3. Vedd észre erényeidet, és ne a hibáidat keresd, mert nincs is neki!
4. Ha beszél, ne vágj közbe, hanem türelmesen hallgasd meg bölcsességét, mert abból mindig tanulhatsz!
5. Ha alszik, ne keltsd fel!
6. Ha olvas, ne zaklasd fölösleges kérdésekkel, hanem szép csöndben tegyél eléje finom ételt és italt, hogy élvezete teljes legyen!
7. Vedd észre csinoságát, okosságát, mert nála különb férfi nincs a világon!
8. Ne terheld saját dolgaidd hosszú magyarázatával!
9. Várd meg, míg dolgaidd iránt érdeklődik!
10. Ne kérdezd meg folyton hogy szeret-e!
11. Ne panaszkodj, hogy fáradt vagy, mert nem is vagy az!
12. Légy mindig ápolat és szép!
13. Ne főzzél olyan ételt, amiről tudod, hogy nem szereti!

Németh Ernőné

... és még egy pár szösszenet:

1. A chiliszósz nem más, mint határozott fellépésű ketchup.
2. A csapatmunka lényege: mindig van kit hibáztatni.
3. A fogaid épségét a legjobban úgy őrizheted meg, ha nem szólsz bele mások dolgába.
4. A hülyeség egy olyan betegség, amit minden nap többször is elkap az ember.
5. A kirándulás olyan társasjáték, ami veszekedéssel indul és felhőszakadással ér véget.
6. A legrosszabb dolog a világon az, amikor a hülyeség szorgalommal párosul.
7. A pesszimista a sötétséget látja az alagútban. Az optimista a fényeket az alagút végén. A realista a vonat közelgő lámpáit. A mozdonyvezető meg három idiótát...
8. A sör lassan butit, de nem baj én ráérek!
9. A sportot sosem késő elkezdni, ... úgyhogy én még várok.
10. A száj egy olyan nyílás a fejen, mely megmutatja, milyen sötét van belül.
11. A tiszta lelkiismeret általában a rossz emlékezet jele.
12. A tudatlanság nem végleges állapot, a hülyeség igen.

Türr Tamásné

KÖNYVTÁRI NYITVA TARTÁS

Kedden és pénteken: 16.00 – 18.00

Helyszín: Ukk Községi Könyvtár



Polgár Mária
könyvtáros

UKKi kakUKK

Szerkesztette: Komendánt Irén, Türr Tamás

Ötletgazdák, újságírók: Komendánt Irén, Németh Ernőné, Türr Tamás, Türr Tamásné

Ötleteiket, véleményeiket a www.ukk.ujsga@citromail.hu e-mail címre várjuk sok szeretettel!