



UKKi kakUKK

„az én falum UKK
nevét dalolja a kakukk
az egész világ hallhatja,
ha szól a falu madara:
kakukk, kakukk, kakukk”

ÖNKORMÁNYZATI, KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS HÍRLAP

KÖSZÖNTŐ

Kéri János: Nőnap-i köszöntő

Tavaszhajnalán
Róluk emlékezünk,
A nőkről, kiknek
Életünk köszönhetjük.

Ki mindent
Megtesz értünk, a nő,
Dajkál, ápol,
És felnevel ő.



Hálánk szálljon
Lányra, anyára,
Ki a családot
Összetartja.

Szépséges nők,
Jó asszonyok,
Kívánunk boldog,
Víg nőnapot.

**Boldog Nőnapot kívánunk községünk valamennyi
Hölgyének!**

Képviselő-testület férfi tagjai



AKTUÁLIS

Februárban elkezdtek a www.ukk.hu honlap fejlesztését, mely még mindig folyamatban van. Itt megtekinthető többek közt az UKKi kakUKK eddig megjelent valamennyi száma.

Az ukk.falu@gmail.com e-mailre vagy a könyvtárban Kizmus Veránál várjuk az ötleteket, hogy milyen információkat közöljünk még és milyen módosításokat hajtsunk végre a honlapon.

Az Önkormányzat egy rajzpályázatot írt ki az óvodásoknak, míg az iskolások részére egy fotópályázatot. Április 30-án rendezzük meg a Tavasz Méhecske Fesztivált, melyen kiállítjuk a beérkező pályázati munkákat (rajzok, festmények, fotók). /A Fesztiválról bővebben a következő számban fogunk írni./

A 84-es főút forgalmát kihasználva piacot nyitunk ebben az évben. Jelenleg a jogszabályoknak megfelelően a tervezetés és az engedélyek előkészületei vannak folyamatban. Május-június körül tudunk pályázatot benyújtani a piac kialakítására. Szeretném felhívni a lakosság figyelmét, hogy a piacon, mint östermelő bárki árulhat. Akinek kérdése van az östermelői igazolvány kiváltása vagy egyéb adózási formával kapcsolatban, bátran keressen fel a polgármesteri hivatalban.

Komendánt Irén

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK**Ukk Község Önkormányzat rendkívüli nyilvános ülése**
2011. február 9.

NAPIRENDI PONTOK:

1. KEOP 4.2.0/A. Helyi hő és hűtési igény kielégítése megújuló energiaforrásokkal c. pályázat benyújtásával kapcsolatos ügyek megtárgyalása

A képviselő-testület korábban elhatározta, hogy pályázati úton brikettgyártó gépsort fog vásárolni. Azonban a kedvező pályázati kiírás következtében úgy határozott, hogy az önkormányzat tulajdonában lévő épületekben az igen költséges fenntartású gázkonvektorokat lecseréli vegyes tüzelésű kazánokra, melyek brikett tüzelésére is alkalmasak.

Ez a pályázat nagyon összetett, sok mérnöki és egyéb tervezést igényel. A megbeszélésre meghívtuk Lantay Ákos pályázatírót, aki bemutatta a lehetőségeket. A testület úgy határozott, hogy megbizsa az ADL Consulting Kft-t, hogy írja meg a pályázatot.

A pályázatírás díja bruttó 437.500 Ft.

2. Vegyes ügyek

A vegyes ügyek keretében megvitattuk, hogy milyen lehetőségeink vannak a pályázatírás összegének előteremtésére, mivel az önkormányzat pénzeszközállománya nem teszi lehetővé ekkora összeg kifizetését.

A nyilvános ülésen egy helyi vállalkozó tett egy ajánlatot, melyet a testület elfogadott. Ennek a lehetőségnek köszönhetően ki tudjuk fizetni a pályázatírás díját.

Az önkormányzat és a vállalkozó kötött egy szerződést, melyben a vállalkozó vállalja, hogy egy önkormányzati tulajdonban lévő utat kitakarít és a területről az általa kivágott fákat megvásárolja.

A közösen kialakított értéket egy összegben az önkormányzat számlájára utalja, mely összeg magasabb, mint a pályázatírás díja, tehát fedezi azt.

Ez a lehetőség több szempontból is kedvező, hiszen az önkormányzat alkalmazottai a rendelkezésünkre álló alacsony létszám miatt nem képesek március 31-ig kitermelni annyi fát, amelynek értékesítéséből fedezni tudnánk a pályázatírás összegét. Tavaly novemberben 4-6 fő közmunkás kezdte a Megyeri úton a munkálatokat. Idén maximum 2 fő tudna a Megyeri úton dolgozni, amely létszám nem elegendő ekkora volumenű munkához.

Ukk-Rigács-Zalamegyesi Önkormányzatok Képviselő-testületeinek együttes nyilvános ülése
2011. február 17.

A három Önkormányzat valamennyi polgármestere és képviselői egyhangúan megszavazták a Körjegyzőség 2010. évi költségvetésének módosítását és a 2011. évi költségvetést.

A Körjegyzőségnek a költségvetés alapján 2011. évben 21.152 ezer Ft működési kiadása keletkezik. Az állami támogatás 4.866 ezer Ft, tehát az Önkormányzatoknak a 15.665 ezer Ft hiányt kell pótolniuk.

Ukk Község Önkormányzat nyilvános ülése
2011. február 23.

NAPIRENDI PONTOK:

1. Fekete István Általános Iskola Gógánfa-Ukk-Dabronc 2011. évi költségvetésének tárgyalása

A Testület elfogadta a költségvetést. Az ukki Önkormányzatnak 2011. évben 1.107 ezer Ft-tal kell hozzájárulnia az iskola költségvetéséhez.

A 3 iskolába összesen 199 tanuló jár, melyből 18 ukki.

2. Közös Fenntartású Napköziotthonos Óvoda 2011. évi költségvetésének tárgyalása

A Testület elfogadta a költségvetést. Az ukki Önkormányzatnak 2011. évben 630 ezer Ft-tal kell hozzájárulnia az óvoda költségvetéséhez.

A 3 intézménybe összesen 67 óvodás jár, melyből 10 ukki.

3. Napfény Szociális Segítő Központ által ellátott szociális feladatok költségvetésének tárgyalása

A költségvetést február 14-én tárgyalták Sümegen. 2011. évi társulási hozzájárulások:

Gyermekjóléti szolgálat: 152.064 Ft/év, 37.430 Ft/év

4. Az Önkormányzat 2011. évi költségvetésének tárgyalása

A Testület elfogadta a költségvetést.

A működési bevétel: 54.636 ezer Ft, a működési kiadás: 66.193 ezer Ft. Mivel a kiadások magasabbak, 10.936 ezer Ft működési hitelt kellett a költségvetésbe beállítani. Az Önkormányzatnak 7000 ezer Ft hitelkerete van, melyet szinte teljesen kihasznál.

A költségvetés hamarosan megtekinthető a www.ukk.hu honlapon

Komendánt Irén
polgármester

KÖZÉLET



Az iskola jövője...

Tavaly év vége óta többször tanácskoztak a Fekete István Általános Iskola fenntartói. Egyrészt a költségvetést kellett tárgyalni, másrészt a társulási megállapodás módosításait.



Egy biztos az ukki intézmény soha többé nem lesz olyan, mint amikor még én lehettem itt diák. A gógánfai és a dabronci intézmények felújításának finanszírozása bizonyos feltételekhez van kötve. Bár ezeket a feltételeket én még nem kaptam kézhez, az biztos, hogy a létszámok biztosításáról szó van benne. Azaz a felújított intézményeknek (Gógánfán és Dabroncon) kötelezően biztosítani kell egy minimum kihasználtsági arányt, különben a pályázaton elnyert pénzüsszeget vissza kell fizetniük. Ez azt vonja maga után, hogy Ukkról viszik el az osztályokat! Jövőre egyet, majd azután várhatóan két osztályt. A pályázati feltételek biztosításához az érintett települések polgármesterei mindannyian hozzájárultak 2009-ben, köztük az ukki polgármester is.

Mivel a jövőben jelentős változások várhatók, gondoltam Kovács József igazgatót kérem meg, hogy válaszoljon kérdéseimre.

Komendánt Irén: Milyen változások várhatóak a Fekete István Általános Iskola működésében, életében?

Kovács József: Nem ismerem az oktatási kormányzat jövőnkre vonatkozó terveit, de bízom abban, hogy iskolánk minden feltételnek megfelel mind a gyermeklétszám, mind a felszereltség, mind a személyi feltételeket tekintve. Bízom tehát mindhárom telephely változatlan fenntartásában, és eredményeink folyamatos javításában.

Komendánt Irén: Az osztályok elrendezése hogyan alakul a 2011/2012. tanévben?

Kovács József: Az osztályok elrendezése a jelenlegi tervek szerint 2011/2012-es tanévben:

1. Gógánfa: 1.;2.;3.; 4. osztály kb 70 fővel.
2. Ukk : 5.; 6.; 7. osztály kb. 60 fővel
3. Dabronc: 1.;2.;3.; 7. és 8.osztály, kb 70 fővel

Komendánt Irén: Milyen tervei vannak az intézménynek a napközivel kapcsolatban?

Kovács József: 2011. július 31-től az intézményfenntartó települési önkormányzatok az iskola Alapító Okiratát úgy módosítják, hogy a szakfeladatok közül a napközis ellátást megszüntetik, helyette tanulószoba működik majd, 1 csoportban, összesen 33 felvehető tanulóval. Őket rászorultsági szempontok alapján helyezük el Gógánfán, a busz 15:40-es indulásáig. Az ebédeltetés a szokott módon zajlik majd Ukkon, Dabroncon és Gógánfán, Ebédeltetés után utaznak majd a gyermekek iskolabusz járattal Gógánfára. A tanulószoba kb. 20 alsós-; és kb. 13 felsős tanulónak ad majd otthont. Az intézkedést takarékosági szempontok indokolják. A szakkörösök, sportkörösök, fejlesztő foglalkozáson, korrepetáláson résztvevő tanulók felügyeletét a busz indulásáig mindhárom telephelyen a tanítók és a szaktanárok biztosítják.

Komendánt Irén: A tízórai étkezés továbbra is biztosítva lesz?

Kovács József: A tízórai étkeztetés nem szerepel az iskola költségvetésében, a szülők, egyéni igények alapján a két főzőkonyha élelmezés-vezetőjénél fizethetnek be.

(Komendánt Irén)

KULTÚRA

1848. március 15.

Ezen a napon a magyar szabadságharc kezdetét ünnepeljük. Március 15-e jelképpé vált, nemzetünk szabadságszeretét, szabadság utáni vágyát fejezi ki.

A bécsi forradalom híre ösztönző hatással volt a magyar radikális ifjakra is. 15.-én a Pilvax Kör tagjai, élükön Petőfi Sándorral, Jókai Mórral és Vasvári Pállal elhatározták, hogy maguk szereznek érvényt a sajtószabadságnak. Alig néhányan indultak el Landerer Lajos és Heckenast Gusztáv nyomdájához, ahol cenzúra nélkül kinyomtatták az Irinyi József által megfogalmazott 12 pontot, valamint Petőfi lelkesítő költeményét a Nemzeti Dal-t. Délután nagygyűlést hirdettek a Nemzeti Múzeum elé, ahol már több tízezer ember jelent meg. Itt felolvasták a 12 pontot és Petőfi is elszavalta költeményét. Ezután a Várba vonultak, hogy a Helytartótanáccsal elfogadtassák követeléseiket. Ez teljes mértékben sikerült, így vér nélkül győzött a forradalom. Az összegyűlt tömeg követelésére Táncsics Mihályt is szabadon bocsátották.

Az előző napi terveknek megfelelően reggel hat és nyolc óra között a Dohány és Sip utcák sarkán álló ház első emeletén, ahol Petőfi Sándor és felesége bérelt szobát, ő maga, a költő, Jókai Mór, Vasvári Pál és Bulyovszky Gyula tanácskozik a teendőkről. Jókai és Bulyovszky egy proklamációt szerkeszt, mely a 12 pontot is magában foglalja. Ezután mind a négyen az Urak utcájába mennek, ahol a Libasinszky ház földszintjén lévő Pilvax kávéházat - mely a nemsokára bekövetkező események tiszteletére kapja majd a Szabadság csarnoka nevet - bérlő egy Fillinger nevű kereskedő. Itt Jókai felolvassa a proklamációt, Petőfi pedig elszavalja március 13-án megírt versét, a Nemzeti dalt.

Erről Petőfi így ír a naplójában: "Én Nemzeti dalomat szavaltam el; s mind a kettő riadó tetszéssel fogadtatott."

Innen indultak szakadó esőben 10-15-en, az orvosi egyetem elé, ahol Petőfi újra elszavalja versét, Jókai pedig a proklamációt olvassa fel a medikusoknak, akik közül jó néhányan csatlakoznak hozzájuk. Az Egyetem utcán végigvonul, 3-400 főt duzzadt tömeghez folyamatosan csatlakoznak az emberek. Az Egyetem térre érkezve, az összegyűlt tömeg miatt jogászok és a politechnikusok berekesztik óráikat. Itt a menetrend ugyanaz: Petőfi a versét szavalja, Jókai felolvassa a proklamációt. A hallgatók csatlakoznak a felvonulókhoz, s az immáron kb. 5000 fős tömeg 11.30 körül érkezik a Szép és a Hatvani utcák sarkán álló Horváth házhoz, amelyben a Landerer és Heckenast nyomda működik. Petőfi, Jókai, Irinyi József, Degré Alajos, és Vidats János bemennek, és Landerer Lajostól, az egyik tulajdonostól a 12 pont és a Nemzeti dal kinyomatását követelik. Landerer némi ellenállás, s a fiataloknak odasúgott segítő instrukciók után beleegyeznek ebbe, majd bezáratja magát a főnöki irodába. Míg folyik a két mű folyamatos szedése és nyomtatása, a zuhogó esőben kint várakozó tömeget alkalmi szónokok buzdítják. Mikor végre elkészülnek az első példányok, Petőfi a Nemzeti dalt, Irinyi a 12 pontot olvassa fel az izgatottan várakozó tömegnek, majd a többi nyomtatványt a nép közé szórják.

Dél körül a vezérszónokok feloszlatják a tömeget azzal, hogy ebéd után 15 órára gyűljenek össze a Nemzeti Múzeumhoz népgyűlésre.

Délután a múzeumnál már kb. tízezer ember gyűlik össze, ahol Vasvári és Irinyi szónokol - a közhiedelemmel ellentétben Petőfi itt nem szaval -, csak egy kisebb beszédet mond. Elhatározzák Táncsics Mihály kiszabadítását a budai vár helytartótanácsi börtönéből, majd hatfős bizottságot választanak (Petőfi, Jókai,

Irinyi, Vasvári, Irányi Dániel és Bulyovszky) a Pest Város Tanácsával való tárgyalásra.

A városházához igyekvő tömeghez ekkor csatlakozik Klauzál Gábor és Nyáry Pál, hogy lecsillapítsa a radikalizálódó tömeget és átvegye a mozgalom irányítását.

A később "márciusi ifjaknak" nevezett fiatalok átengedték a vezetést a mérsékelt liberálisok vezéregyéniségeinek, akik ismertebbek és elfogadhatóbbak voltak a polgárok számára.

A városházán a két liberális politikus és a fiatalok bizottsága a tanáccsal a 12 pontról vitatkozik, melyet nagy nehezen el is fogadnak, mivel a tanácsterembe tóduló 300 fő, valamint az épület előtt várakozó 10-15 000 ember annyira megrémítette a városi tanács vagyonos polgárait, hogy nem csak hogy a 12 pontot írták alá és csatlakoztak a követelésekhez, hanem a forradalom itt létrejött választmányának vezető bizottságába is jelölték képviselőiket.

Az egyik nyomtatott példányt aláírják és lepecsételik, majd fél öt körül megválasztják a 13 tagú Rendre Ügyelő (Közbiztonsági) Választmányt: Irinyi, Petőfi, Vasvári, a radikálisok közül, Nyáry, Klauzál és Egressy Sámuel a liberális nemesek képviseletében, s végül a liberális városi polgárságból Rottenbiller Lipót alpolgármester (ő lesz a megbízott elnök, noha az igazi vezéregyéniség Nyáry volt), Kacsokovics Lajos főjegyző, Staffenberger István szószóló, Molnár György gombkötőmester, Tóth Gáspár szabómester (Petőfi egyik mecénása) és Gyurkovics Máté szücsmester.

Ezután a városháza tanácstermet és az egész épületet is Petőfiék rendelkezésére bocsátották.

A nép és a bizottmány tagjai a hajóhídon átmennek a budai várba, s az Úri utcában álló Helytartótanács elé terjeszti Nyáry, Klauzál és Rottenbiller a 12 pontot, ismertetik az eddigi történéseket. A bécsi forradalomtól és a majdnem húszeszes kavargó sokaságtól megrémült tanács alelnöke, gróf Zichy Ferenc fél hat körül mindenbe beleegyeznek: eltörlik a cenzúrát, a sajtó ellenőrzését a sajtótörvényig egy bizottság látja el, s nem vetik be a katonaságot a rend helyreállítására, amelyet ezentúl az 1500 főre szaporítandó pesti polgárőrség fogja ellátni.

Délután hat órakor kiszabadul börtönéből Táncsics (eredetileg Stancsics Mihály, aki a nap emlékére változtatta Táncsicsra a nevét), akit feleségével együtt diadalmenetben, polgárok által önként húzott hintóban visznek a pesti Váci utcában álló "A Nádorhoz" címzett fogadóhoz, ahol a tulajdonostól ingyenszállást kap.

Este kivilágítják a várost, 19 órakor a nép által már előzetesen kívánt Bánk bán előadását szakítja meg a Nemzeti Színházba betóduló sokaság. Eléneklük a Himnuszot, a Szózatot, s számos egyéb dalt, Egressy Gábor a Nemzeti dal elszavalása után más verseket ad elő. Ugyanekkor a Rendre Ügyelő Választmány 22.30-ig a városházán ülésezik, s két határozatot szerkesztenek, melyek másnap reggel már kinyomatva láthatók szerte a városban (a polgárőrség bővítése, illetve a helytartótanácsnál elért eredmények).

(Kizmus Vera)

Petőfi Sándor: A nép nevében

Még kér a nép, most adjatok neki!
 Vagy nem tudjátok, mily szörnyű a nép,
 Ha fölkel és nem kér, de vesz, ragad?
 Nem hallottátok Dózsa György hírét?
 Izzó vastrónon őt elégetétek,
 De szellemét a tűz nem égeté meg,
 Mert az maga tűz; úgy vigyázzatok:
 Ismét pusztíthat e láng rajtatok!

S a nép hajdan csak eledelt kívánt,
 Mivelhogy akkor még állat vala;
 De az állatból végre ember lett,
 S emberhez illik, hogy legyen joga.
 Jogot tehát, emberjogot a népnek!
 Mert jogtalanság a legrútább bélyeg
 Isten teremtményén, s ki rásüti:
 isten kezét el nem kerülheti.

S miért vagytok ti kiváltságosok?
 Miért a jog csupán tinálatok?
 Apáitok megszerzék a hazát,
 De rája a nép-izzadás csorog.
 Mit ér, csak ekkép szólni: itt a bánya!
 Kéz is kell még, mely a földet kihányja,
 Amíg föltűnik az arany ere...
 S e kéznek nincsen semmi érdeme?

S ti, kik valljátok olyan gögösen:
 Mienk a haza és mienk a jog!
 Hazátokkal mit tennétek vajon,
 Ha az ellenség ütne rajtatok?...
 De ezt kérdeznem! engedelmet kérek,
 Majd elfeledtem győri vitézségtek.
 Mikor emeltek már emlékszóbot
 A sok hős lábna, mely ott úgy futott?

Jogot a népnek, az emberiség
 Nagy szent nevében, adjatok jogot,
 S a hon nevében egyszersmind, amely
 Eldől, ha nem nyer új védoszlopot.
 Az alkotmány rózsája a tiétek,
 Töviseit a nép közé vetétek;
 Ide a rózsa néhány levelét
 S vegyétek vissza a tövis felét!

Még kér a nép, most adjatok neki;
 Vagy nem tudjátok: mily szörnyű a nép,
 ha fölkel és nem kér, de vesz, ragad?
 Nem hallottátok Dózsa György hírét?
 Izzó vastrónon őt elégetétek,
 De szellemét a tűz nem égeté meg,
 Mert az maga tűz... úgy vigyázzatok:
 Ismét pusztíthat e láng rajtatok!

Petőfi Sándor: Nemzeti dal

Talpra magyar, hí a haza!
 Itt az idő, most vagy soha!
 Rabok legyünk, vagy szabadok?
 Ez a kérdés, válasszatok! -
 A magyarok istenére
 Esküszünk,
 Esküszünk, hogy rabok tovább
 Nem leszünk!

Rabok voltunk mostanáig,
 Kárhozottak ősapáink,
 Kik szabadon éltek-haltak,
 Szolgaföldben nem nyughatnak.
 A magyarok istenére
 Esküszünk,
 Esküszünk, hogy rabok tovább
 Nem leszünk!

Sehonnai bitang ember,
 Ki most, ha kell, halni nem mer,
 Kinek drágább rongy élete,
 Mint a haza becsülete.
 A magyarok istenére
 Esküszünk,
 Esküszünk, hogy rabok tovább
 Nem leszünk!

Fényesebb a láncnál a kard,
 Jobban ékesíti a kart,
 És mi mégis láncot hordunk!
 Ide veled, régi kardunk!
 A magyarok istenére
 Esküszünk,
 Esküszünk, hogy rabok tovább
 Nem leszünk!

A magyar név megint szép lesz,
 Méltó régi nagy híréhez;
 Mit rákentek a századok,
 Lemossuk a gyalázatot!
 A magyarok istenére
 Esküszünk,
 Esküszünk, hogy rabok tovább
 Nem leszünk!

Hol sírjaink domborulnak,
 Unokáink leborulnak,
 És áldó imádság mellett
 Mondják el szent neveinket.
 A magyarok istenére
 Esküszünk,
 Esküszünk, hogy rabok tovább
 Nem leszünk!

EGÉSZSÉG

Gyógynövényrovat – „Füben-fában orvosság”

Ha valaki elvesztette az egészségét, arra törekszik, hogy minél hamarabb helyreállítsa. Sajnos azonban manapság mindenki egyből a mesterséges gyógyszerekhez nyúl, ahelyett, hogy a gyógynövények segítségét is felhasználná. Igaz, hogy ezek a növények nem helyettesítik a gyógyszereket, nem csodaszerek, de jó kiegészítők egyes betegségek kezelésében.

Jól alkalmazhatók többek között meghűléses, idegi eredetű panaszoknál és alvászavaroknál. Előnyük, hogy nincsenek mellékhatásaik, és nem jelentenek megterhelést a szervezet számára.



Több felmérés szerint egyre többen fordulnak a természetes gyógyító szerekhez, gyógynövényekhez. Gondoljunk csak bele, hogy a régi öregek számára természetes volt a növényekkel való gyógyítás. „Füben-fában orvosság” – tartja a régi bölcs mondás. Nem is vesszük észre, hogy a természet szinte minden betegségre orvosság.

Általános felhasználási formájuk a vizes kivonat, vagyis a tea. Ha a teát isszuk, belsőleg alkalmazzuk, külsőleg pedig inhalálásra, toroköblögetésre, borogatásokra használhatjuk.

Csalán – *Urticae herba, folium* – *Urtica dioica*

A csalánfélék családjába tartozik. Hatóanyagában megtalálható többek között a B- és

C-vitamin, valamint többféle ásványi só is. Alkalmazható belsőleg: vérszegénység ellen, vizelethajtó, ízületi gyulladás, reuma, epeutak megbetegedése; külsőleg: fejbőr, haj kezelésére, bőrküütésekre, ülőfürdőként, aranyeres bántalmakra.

A csalán alkalmazása

Régebben a növény friss hajtásával ütögették a reumasokat. Teáját évszázadok óta fogyasztják ízületi betegségek ellen. Erősítő, vizelethajtó, vértisztító, tejelválasztást serkentő teakeverékek alkotórésze.

Érdekesség, hogy a konyhában is alkalmazható: leveleit főzelékként, zsenge hajtásait tavaszi levesekben és salátákban fogyasztják, sőt, néha sörhöz is használják fűszerként. A csalánfőzelék magas vitamintartalma és fehérjetartalma miatt tápláló étel. Vigyázni kell, mert könnyen túladagolható, ugyanis vesegörcsöket okozhat, ezért a csalánfőzeléket hetente egyszer ajánlatos fogyasztani csak tavasszal, amíg zsengék a leveli. Gyökere és levelei vizelethajtó és gyulladáscsökkentő hatásúak. Leveleit gyakran alkalmazzák epe- és májbántalmakra is. Az egész növényből kisajtolt nedv kitűnő tavaszi tisztítókúrákhoz, és az egész szervezetet felpezsdíti. A leveléből készített kenőcs az ekcémás bőrfelületekre jótékony hatással van. Levelének gyűjtési ideje március-április hónapra tehető, gyökérzetét pedig ősszel vagy tavasszal szokás gyűjteni.

Élgtelen szív- és veseműködés miatt kialakult ödémák esetén használata nem javasolt!

(Németh Ernőné)

Jó tudni!

- Nagyon jó a csalánleves és -főzelék. A levest a sóskaleveshez, a főzeléket a parajhoz hasonlóan főzzük. A csalánt akár levesnek, akár főzeléknek készítjük, először egy-két percig lobogva fővő vízben puhítsuk, csak azután turmixoljuk vagy vágjuk apróra. Ha nyersen vajban vagy margarinban megpároljuk és jól elkeverjük, pépes krémet kapunk. (Tausz György)
 - Ha erősen hullik a haja, akkor főzzön 200 g csalánlevelet, fél liter ecetet és egy liter vizet fél órán át. Hetente háromszor masszírozza fejbőrébe a langyos főzetet.
 - Fogyasszon napi egy csésze friss csalánból készült teát a köhögés megszüntetésére. Szintén hatásos, ha éjszakára zsírral megkent kendőt rögzít a mellkasára.
 - A csalánkezelés eltünteti a tinédzserek pattanásait, és egyes bőrbetegségek esetén is hatásos (pl. övsömör, ekcéma). (ÁNTSZ)
- A csalánt külsőleg is használják gyógyításra: pl. aranyeres bántalmakra, borküütésre és hajhullásra. (ÁNTSZ)

Élelmiszer allergia

Az életben maradáshoz táplálékra van szükségünk. Ez általában könnyen teljesíthető, mert az ember elvileg "mindenevő".

Vannak azonban embertársaink között olyanok, akik bizonyos élelmiszereket nem fogyaszthatnak.

Az allergia tulajdonképp az immunrendszer szabályozási zavara.

Tünetei lehetnek gyomorfájás, bőrkiütések, légzési nehézség, fogyás.

Bizonyos mértékig megelőzhető, ha lehetőleg friss és kezeletlen táplálékot fogyasztunk.

Különösen gyakran okoznak allergiát az alábbi élelmiszerek: tehéntej, tojásfehérje, halak, földieper, kakaó.

Az élelmiszerek csomagolóanyagán gyakran találkozunk a felirattal: adalékanyagok.

Vannak természetes és mesterséges adalékanyagok

Az anti dioxidánsok olyan anyagok, amelyek megakadályozzák az oxidáció folyamatát.

A rettegett dioxin ez a vegyület a természetben nem fordul elő.

Ez a molekula a legveszélyesebb ismert ipari mellék-termékként keletkező mérreg.

Mivel minden élő szervezetet rongál, lassú nehezen észre vehető módon

Vannak az E-adalékok ami egy számrendszer.

Ízfokozók édesítőszer színezékek.

Tartósítószer: ősi tartósító módszer a cukrozás, sózás, füstölés és a savanyítás



Az élelmiszeriparban lúgokat is felhasználnak: a nátrón lúgnak különösen nagy jelentősége van a sós sütemények készítésénél. Használatban vannak még sűrítő és zselésítő anyagok. Szinte minden napos használatban vannak a sütőporok, élesztők.

Ha olyan anyagokat akarnak egymással vegyíteni, amelyek önmaguktól nem alkotnak elegyet, akkor egy harmadik anyagra, egy úgynevezett emulgeáló szerre van szükség. Jelentős szerepük van például a majonéz, a margarin, a krémek és mártások előállításában.

Egészségükre!

(Kovács Imréné)

Csokoládés epertorta

Hozzávalók:

- 20 dkg vaj vagy margarin
- 15 dkg barna cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 4 db tojás
- 30 dkg rétesliszt
- 5 dkg kakaópor
- 2,5 dl tej
- 1,5 kávéskanál sütőpor
- csipet só

A töltelékhez:

2. 50 dkg eper
3. 3 dl tejszín
4. 1 csomag habfixáló por
5. 1 csomag vaníliás cukor
6. 2 evőkanál porcukor
7. 3 evőkanál ribizlizselé

Elkészítés:

A margarint a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük, majd a tojást és a csipet sót beledolgozzuk. Hozzáöntjük a tejet, majd a kakaóporral és a sütőporral elkevert liszttel simára keverjük. Kivajazott tortaformába öntjük, és előmelegített sütőben – lassú tűzön – tűpróbáig sütjük. Amikor kihűlt, kettévágjuk a tortalapot, az alsó részét ribizlizselével vagy lekvárral kenjük meg. A

tejszínt felverjük a habfixáló porral, a vaníliás cukorral és a porcukorral. Hozzáadjuk a felvert tejszínhab feléhez az eperdarabokat és a tortalapra kenjük. Ráfektetjük a másik lapot, és a maradék habot a tetejére simítjuk, 2 óra a hűtőbe tesszük. Tálalás előtt felszeletelt eperdarabokkal vagy egész eperszemekkel díszítjük.

A csokimázhoz:

3. 20 dkg porcukor
4. 2 evőkanál kakaópor
5. 5 dkg vaj
6. 2 evőkanál tej

Elkészítés:

15 dkg cukrot az 1 tojássárgájával, az 1 dl tejföllel és 15 dkg margarinnal habosra keverünk. Hozzáadjuk a kakaóporral és a szódabikarbónával elkevert lisztet, és könnyen kezelhető tésztát gyúrunk. Két részre osztjuk. Kinyújtjuk, és kizsírozott özgerincformába simítjuk a tésztát úgy, hogy a töltelék betöltése után a tetejére visszahajthassuk.

Megtöltjük a töltelék alapanyagainak jól összedolgozott keverékével. Ráhajtjuk a kihagyott tésztát, és előmelegített sütőben megsütjük. Kihűlés után csokimázzal vonjuk be, és a bordáknál szeletelve tálaljuk. A csokimázhoz összekeverjük a porcukrot, a kakaóport, az olvasztott vaját és a forró tejet, és bevonjuk vele a kihűlt sütemény tetejét.

MÁRCIUSI PROGRAMOK

Március 5. (szombat)

14 óra:

Falufarsang

- helyszín: Ebédlő

Március 8. (kedd)

17 óra

Szépkorúak farsangja

- Aki nehezen tud gyalogolni, azt a falugondnoki autó 16.45-17.00 óra között elhozza az ebédlőbe. Kérem, az utcán várakozzanak

- helyszín: Ebédlő

Március 11. (péntek)

12 óra

1848-49-es megemlékezés

- iskolások műsora

- helyszín: Ebédlő

Március 18. (péntek)

14 óra

Jótekonysági ruhabörze

- helyszín: Könyvtár

Március 22. (kedd)

16 óra

Játszóház

- helyszín: Ebédlő

Március 29. (kedd)

14 óra

Jótekonysági ruhabörze

- helyszín: Ebédlő

KÖNYVTÁR NYITVATARTÁS

Kedd 14.00 - 18.00

Péntek 14.00 - 18.00

Könyvtáros: Kizmus Vera



FARSANGI SZFINK BÁL

Szabó Bélával és Talabér Péterrel

Március 12-én

Szombaton

Ukkon az ebédlőben

**Kizmus Vera talált a házuk előtt egy
kulcsot,
melyet a polgármesteri hivatalban
át lehet venni!**



UKKi kakUKK

Szerkesztette: Komendánt Irén, Kizmus Vera
Ötletgazdák, újságírók: Komendánt Irén, Somogyi Miklósné,
Németh Ernőné, Kovács Imréné, Kizmus Vera
Ötleteket, véleményeket az ukk.ujzag@citromail.hu e-mailre várjuk