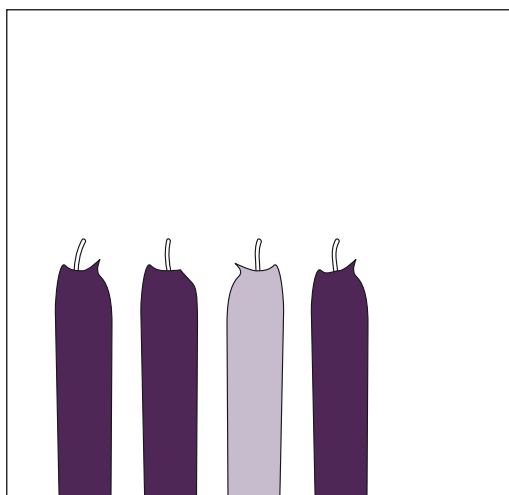


Pellérdi tűkőr

megjelenik minden hónap első felében

5. évfolyam | 9. szám | 2006. november

A karácsony még odébb van...



Egy gyerekkori emlék jelenik meg a fejemben. Nagyon izgatottan vártuk minden évben a karácsonyt. Céloztunk a szüleinknek, hogy milyen ajándékokkal lephetne meg bennünket a Jézuska. Nagyon nehezen teltek el azok a napok, melyeket a keresztény egyházak az Advent elnevezéssel illetnek. Emlékszem egy képre is a gyerekkoromból. Hajnali sötétség, nagy hó, az emberek pedig mennek a hajnali misére, az úgynevezett Rorate-ra. Az emlékek a távolból megszépülnek: tudjuk, hogy régen sem voltak szép havas adventi idők, akkor sem volt olyan gyönyörű a várakozás ideje. Ami a valóság, az csak a hideg és a sötétség. Nagyon jó pszichológiával dolgozott az egyház liturgiája, amikor Jézus születésének ünnepét a téli napforduló idejére tette.

Miről is van szó valójában? A várakozásról. Mindig várunk valamit. Valami olyant, ami a jelen idők nyomorúságához képest hoz bizonyos többletet. De az élet roppant csalóka. Várjuk azt, hogy könnyebb lesz az élet, de az el-

lenkezője valósul meg. Várjuk azt, hogy szebb napokat élünk majd, de ránk tör egy nem is sejtett betegség. Várjuk, hogy a gyerekek felnőjenek, de akkor azt kell tapasztalnunk, hogy igazsága van a népi mondásnak: „kis gyerek kis gond, nagy gyerek nagy gond”. Volt egy ismerősöm, aki éjt nappallá téve azon dolgozott, hogy felépítse gyönyörűen megtervezett házát. Gyakorlatilag minden este félholtan esett az ágyba, mert a munkahelye mellett másodállást is vállalt, hogy minél előbb le tudja törleszteni az adósságát. Azt mondta, hogy már csak pár év, és akkor szépen megünneplik a karácsonyt. Szépen berendezett gyönyörű házukban. Akkor majd lesz a gyerekeinek olyan Jézuskája, hogy a faluban senki más gyereknek. Hát nem lett. Már csak kevés adósságuk volt, amikor a felesége meglegelte azt az állapotot, hogy neki gyakorlatilag nincs férje, hanem csak egy lestrapált ember fekszik melléje. Lelépett egy pénzes valakivel, a gyerekeket otthagyta a férje nyakán. Lett szép ház, szép otthon, szép gyerekek, de a családi élet örömeinek és boldogságának búcsút inthettek. Valamit nagyon elrontottak. Mindenki tudhatja, hol történt az egyensúly elvesztése.

Erről van szó az Advent kezdetén is. Mindig várunk valamit, de sosem azt kapjuk, amit eltervezünk. Várjuk azt, hogy szűnjön már a decemberi sötétség. Aztán elmúlnak az ünnepek, januárban már valóban hosszabbak a nappalok, de a várt jó érzés helyett az emelt tarifával kitöltött fűtőszámlák jönnek. Tehát valami másra kell készülnünk. Olyan dolgot kell várnunk, ami alapvetően teszi széppé az életünket.

Az adventi készüllet ebben akar a segítségünkre lenni. Sok mindent előre elrendeznek a szokások, a hagyományok. De ne essünk abba a hibába, hogy a külvilág által reánk erőltetett szép vagy kevésbé szép dolgok teljesítésében kimerüljön a várakozás, a készüllet. Természetes dolog, hogy másként készülnek a karácsonyra a katolikusok és másként a reformátusok. A reformátusok liturgikus jelképrendszere puritánabb, egyszerűbb. A katolikusok több jelképes dolgot őriztek meg a történelemből örökölt módon. De a lényeg minkét egyháznál ugyanaz: nem valamit várunk, hanem Jézus Krisztus születésére akarunk emlékezni.

(folytatás a 7. oldalon)



Önkormányzati hírek

Egészségügyi és Szociális Bizottság 2006. október 25.

Az ülésen tárgyalt témák:

- Átmeneti segély iránti kérelmek elbírálása
- Egyebek

Képviselő-testületi ülés 2006. október 12.

A 2006. október 1-jei önkormányzati választásokat követően megtartotta alakuló ülését a Képviselő-testület.

A Helyi Választási Bizottság elnöke tájékoztatást adott a választások eredményéről, és átadta a polgármester és a képviselők részére a megbízóleveket.

A képviselők letették a képviselői esküt, ezt követően a polgármester tette le hivatali esküjét.

Az ülésen Wéber Kálmán képviselőt választották meg alpolgármesterré, aki a hivatali esküt szintén letette.

Az ülésen meghatározták a következő fél év – Önkormányzati törvényben foglalt – feladatait.

A képviselők zárt ülés keretében döntöttek kitüntetésekéről és jutalmazásokról.

2006. október 30-án sor került a volt lőszerraktár birtokbavételére, mely a Honvédelmi Minisztérium és a Kincstári Vagyon Igazgatóságtól térítésmentesen került az önkormányzat tulajdonába. A hasznosítási lehetőségekről a Gazdasági- és a Településfejlesztési és Területrendezési Bizottság javaslatainak figyelembevételével – az igénybejelentésben meghatározottak szerint – dönt a Képviselő-testület.

Játszótér pályázatból és önerőből

Pellérd Község Önkormányzata pályázatot nyújtott be az Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztériumhoz, melynek keretében a József Attila utcai játszótér

2006. október 23-án az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékére rendezett ünnepségen PRO COMUNITATE kitüntetésben részesültek:



v. I. Szalay Lajos

Pellérd községben a Pellérdi Református Keresztyén Leányegyházközség megszervezéséért, a gyülekezetnek otthont adó templom építésének alapos és gyors szervezéséért, a település életében betöltött kultúraközvetítő szerepéért.



Szczaurski József

Pellérd Község Önkormányzat Képviselőtestületében két cikluson át végzett képviselői munkájáért, valamint a Területfejlesztési és Településrendezési Bizottság vezetéséért, programalkotó tevékenységéért és a település mindennapi életéhez nyújtott segítségéért.

Tárgyjutalomban részesültek

Rezes Sándorné	az önkormányzat képviselő-testületében végzett tevékenységéért, a település környezeti kultúrájának ápolásáért;
Ravadics Jánosné	a település mindennapi életét bemutató fotográfusi tevékenységéért;
dr. Gulácsy István	az önkormányzat képviselő-testületében és bizottságaiban végzett tevékenységéért, rendezvényeinek segítéséért;
Turi Zsolt	a Pellérdi Sport Egyesületben kifejtett munkájáért, a labdarúgócsapat eredményes szerepléséért.

bővítésére 1 000 000 Ft vissza nem térítendő támogatásban részesült. A támogatás elnyeréséhez az Önkormányzat 500 000 Ft saját forrást biztosított, valamint 500 000 Ft értékű társadalmi munkát végzett el több helyi civil szervezet és az ÁMK Pellérdi Általános Iskolájának tanulói.

Támogatását ezúton is köszönjük a Minisztériumnak, a Mobilitás Pályázati Igazgatóságnak és a társadalmi munkában részt vett szervezeteknek és személyeknek.

Pergerné dr. Szabó Piroska
körjegyző



Szerkesztőbizottsági észrevétel egy a **Kampányzáráshoz pár gondolat...** című „műhöz”.

Ezen újságnak nem feladata és nem célja politikai témákkal foglalkozni, nem is akarunk a jövőben sem. Most csak azért szólunk, mert meg lettünk említve és sértve.

E „nagy ívű gondolatban” a következő jelent meg: *„bár a médiabizottság vezetője voltam, de a faluújság szerkesztéséből az első perctől ki voltam hagyva. A lobby-tevékenységet pedig az tudja művelni, akit közelebb enged a tűz. Ehhez arc-pofa-gyomor kell. Erre én alkalmatlan vagyok. A nézeteim és gondolkodásom sem engedi meg, hogy egyszerre egyenes-gerincű és ugyanakkor mutyizó legyek. Ez nem én vagyok.”*

Tisztelt Médiabizottság volt vezetője!

A fent idézett mondatokban Ön több valótlanságot állított és a sértéstől sem riadt vissza.

Ugyanakkor a valóság a következő:

- Ön egy alkalommal vett részt a szerkesztőbizottság ülésén, fel is szólt, ott mint média elnököt megkértük, hogy vegyen részt a szerkesztőségi üléseken, minden alkalommal szívesen látjuk.
- A Pellérdi Tükör – merthogy ez a neve a faluújságnak – éves eseménynaptárát Szigeti János adta át Önnek s egyúttal meghívta a következő ülésre, de Ön nem jött el. Rákérdezve, elfoglaltságra hivatkozott.
- Többször megkérte a Pellérdi Tükör c. újság főszerkesztője is, hogy jelenlétével tisztelje meg szerkesztőségi összejövetelünket. Úgy gondoljuk, hogy mint a falu választott Médiabizottság Vezetőjének hivatalból joga, sőt talán kötelessége is lett volna a szerkesztőségi üléseken részt venni.

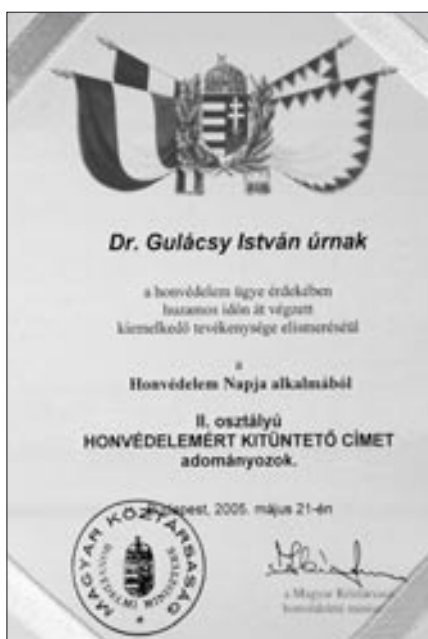
Szerkesztőbizottság

A tartalomról

ÁMK	4
Aranydiploma	4
Beszédes múltunk	5
Vendégünk volt Bencze Laci bácsi	5
„Emlékezzünk októberben!”	6
Könyvajánló	7
VISSZATEKINTÉS	8
Borkóstolás Bicsérdén	8
Magyarok Európai Fesztiválja	8
Lelkünk-életformánk...	10
Október 23-i ünnepség	11
TEST ÉS LÉLEK	12
300 éves a Pellérdi Római Katolikus Egyházközség	12
Cukorbetegség diétája, avagy az egészséges táplálkozás alapjai	13
PROGRAMAJÁNLÓ	15
Pellérd Község Eseménynaptára	15
Hagyományainkat nemcsak örököljük, hanem teremtjük is.	16
Meghívó	17
VIDÁM SAROK	18
Viccek	18
Rejtvény	18
PRAKTIKÁK	19
A tél jön és már itt is van!	19
Újborok kezelése	20

dr. Gulácsy István
a honvédelmi
minisztertől a
Honvédelemért
Kitüntető Címben
részesült.

Gratulálunk és jó
egészséget
kívánunk!



Aranydiploma

*„Tudjátok, én mindig visszatérek,
bár elröpültek fényes szárnyú évek,
pár színes toll még itt maradt,
még simogatja halvány arcomat,
s ha nem lesz erőm, hogy jöjjelek,
a szellők hoznak még iskolaszagot.
Tudjátok, akkor is visszatérek,
azt képzelem majd, hogy itt vagyok.
Behunyom szemem, és emlékezem.
Tudjátok?*

Én mindig, mindig visszatérek!”

Kocsis Gabriella

Ezek a csodálatos verssorok jutottak eszembe, mikor nemrég egy kedves, melegszívű, „régi kolléga” házaspárnál lehettem vendégségben, akik nyugdíjasként sem szakadtak el a közösségtől, a „másokért munkálkodástól.” Igazán örvendetes esemény alkalmából beszélgettem Polacsek Lajos bácsival és feleségével – Terikével –, akik idén szeptemberben vehették át „aranydiplomájukat”, mivel 1956-ban végeztek tanítóként, óvónőként. Két olyan embert ismerhettem meg a hosszabb beszélgetés során, akiket valóban nem hordozott tenyerén a sors, mindenért meg kellett küzdeniük, de töretlen hitüket az emberekben, lelkesedésüket, a gyerekek iránti nagy szeretetüket sohasem veszítették el!

Lajos bácsi tanítási körülményeit első munkahelyén sem mondhatnánk optimálisnak, ugyanis Olasz községben 2–4. osztályban tanított, majd 1957-ben Belvárdgyulára került, ahol az összevont felső tagozatban minden tantárgyat oktatnia kellett. Ez a település különösen fontos az életében, hiszen itt ismerkedett meg Terikével, aki a felesége lett, s azóta is hűséges társa az élet minden területén.

Szép kis falunkba – Pellérdre – 1966-ban kerültek, s kezdték tanító-nevelő munkájukat, közösségformáló tevékenységüket. Lajos bácsi 1968-ban szívós munkával mintegy „kijárta” azt a pénzügyi keretet, amely lehetővé tette az iskola-, a napközi-, a konyha megvalósítását és a pedagógiai státuszt. 1969-től a felső tagozatban már történelmet is tanít, egészen 1996-ig, amikor nyugdíjba vonulásakor „átadja a stafétát” kolléganőnknek, aki azóta is itteni jó „gazdája” ennek a csodálatos tantárgynak.

A gyerekek jóra, szépre nevelése mellett maradt idő és energia a falu közösségeért végzett munkára is. A 70-es évek közepétől – tiszteletdíjasként – a Művelődési Ház vezetője lett. Biztosan sokan emlékeznek rá, milyen rendezvények fűződnek a nevéhez, hiszen a környéken híresek voltak a pellérdi bálók, ahol a 200 fős „befizető” létszám még „gyatrának” mondatott. A zenés-táncos esteken kívül a mozielőadások, valamint a különböző szakkörök, közülük is főleg a sakkhöz kapcsolódó foglalkozások voltak rendkívül népszerűek és sikeresek. Munkáját dicséri a „Mecsekvölgye”- és



a „Testvérközösségek” Kupájának megszervezése is. Tevékenységéért érdeméremmel is jutalmazták. Egyik tanítványa az Országos Úttörő-olimpián 6. helyezett volt, a sakk szakkör pedig Megyei I. osztályú csapatként működött.

Iskolai munkájában nagy sikerként élte meg a nyolcadikosok felkészítését, akik mindig jól szerepeltek a felvételikben, és megállták helyüket a középiskolákban is. A városkörnyéki iskolák eredményei között így Pellérd mindig „dobogós” helyet ért el.

Terike óvónői munkáját folyamatosan ez a vezérgondolat határozta meg: „– A ránk bízott gyermek fejlődéséről felelősen kell gondoskodnunk, s meg kell őket tanítani mindarra, amit jónak és szépnek tartunk. A gyerekek tárják fel önállóan a világ rejtelseit, titkait!”

Vezetésével ehhez biztosították a fedezés örömein kívül a tárgyi- és egyéb feltételeket is. Gondoljunk csak a cso-

porttermek kialakítására, az óvoda vízellátására stb.! Az udvart és játszóteret úgy alakították ki, hogy a kicsik szemlélői legyenek a természeti jelenségek változásainak a rügyfakadástól egészen a termés betakarításáig.

Irányítása alatt folyamatosan színesedett az óvoda szolgáltatásainak palettája: gyermektorna az iskola tornaszobájában, német nyelv oktatása, beszédhibás gyerekek logopédiai ellátása, és még sorolhatnám tovább azokat a tevékenységeket, amelyek bizonyítják, hogy Terike munkájának, szeretetének középpontjában mindig is



a gyermek állt. Ők ketten most sem szakadtak el ettől a kedves, pellérdi közösségtől, mely annak idején olyan nagy szeretettel fogadta őket. Részt vesznek a falu életében – pl. a Kertbarát Klub munkájában, a sakk szakkörben –, s remek kapcsolatban vannak a különböző egyházi- és civil szervezetekkel. Elismerésként 1977-ben mindketten megkapták Pellérd község „Pro Communitate” díját!

Nagyon örülök, hogy a csodálatos 50 éves jubileum kapcsán írhattam e két nagyszerű pedagógusról, akiknek egész élete példa a gyerekekkel, másokkal való törődésre, nevelésre! Sok boldogságot, erőt, jó egészséget kívánok nekik, hogy még sokáig legyenek velünk, s hasznára ennek a közösségnek!

Ammer Edit

Beszédes múltunk

Gyöngyszem napnak neveztük el az iskolában azt a napot, melyen vendégek mesélnek az életükről, múltjukról, Pellérd történetéről.

Fontosak ezek a napok számunkra, mert feladatunknak tartjuk, hogy a gyerekek megismerjék lakóhelyük múltját.

Örömmel és őszinte kíváncsisággal várjuk – gyerekek és pedagógusok egyaránt – az emlékek felelevenítését, mert tudjuk ilyenkor a „hétköznapi csodák birodalma” kitárul előttünk.

A történetek alatt „megállítjuk az időt” és odaadó figyelemmel hallgatjuk a mesét, pedig „Nem mese az gyermek”; a múlt, a történelem egy része.



Eddig Brázay Jani bácsi és testvérei mondták el gyermekkori élményeiket, Czinki Mancsi néni a kender feldolgozását mutatta be, Dékány Józsi bácsi a selyemhernyó-tenyésztésről adott tájékoztatást. Ezután újra Czinki Mancsi néni volt a vendégünk, s elmondta hogyan éltek a faluban a harcok alatt, Pulai Imre bácsi pedig a háborús élményeit, a hadifogság nehézségeit mesélte el. Most Bencze Laci bácsi volt nálunk, és az '56-os pellérdei eseményekről beszélt szívhez szólóan.

Köszönjük Nekik, hogy továbbadták, megosztották „kincseiket”.

Villányiné Stáhl Márta

Vendégünk volt Bencze Laci bácsi



Mindenki izgalommal és nagy érdeklődéssel várta Bencze Laci bácsit október 25-én, a hatodik óra előtt. Mikor megérkezett, hangos köszöntéssel fogadtuk, majd igazgató úr rövid bevezetőjében elmondta, Laci bácsi miről is mesél majd nekünk.

Ezek után kezdődött érdekes visszaemlékezése arról, hogy itt Pellérden milyen volt az 1956-os forradalom. Mondatai alapján nagyon könnyen „beleélhettük magunkat” az akkori időkbe. Sok olyan dolgot hallottunk tőle, ami nem biztos, hogy benne van a történelemtankönyvünkben. Mesélt olyan esetekről, melyek igazán szomorúak voltak, s persze akadtak dolgok,

melyekre jó volt visszaemlékeznie. Igaz, ez utóbbiak voltak kisebb számban. Szerintem ez a bő egy óra nagyon hasznos volt, s nem csupán nekünk – gyerekeknek –, hanem a tanároknak is, akik ott voltak, de talán leginkább Laci bácsinak. Ugyanis azt mondta: „Jó látni, hogy vannak még gyerekek, akiket érdekel a múlt!”

Remélem, sok ilyen Gyöngyszem nap lesz még iskolánkban, mert én is úgy gondolom, ahogy Laci bácsi fogalmazta meg: „– Aki a saját faluja múltját nem ismeri, az elveszett ember.”

Kovács Dávid

8. osztályos tanuló



Tisztelt Olvasó!

Továbbra is szeretnénk lehetőséget biztosítani minden számunkban, hogy bármilyen jellegű kérdését, javaslatát, észrevételét az újság „Olvasói rovatában” megjelentethesse.

Kérjük, hogy írja meg és adja le a Polgármesteri Hivatalba, az erre a célra elhelyezett postáladába.

Csak névvel-címmel ellátott hozzászólásokat van módunk elfogadni, azokat közzétenni illetve megválaszolni.

A lapzárta után leadott levelekre csak a következő számban tudunk reagálni. Megértését köszönjük és várjuk minél nagyobb számban hozzászólásait.

Szerkesztőbizottság

„Emlékezzünk októberben!”

Augusztus végén a tanévnyitó értekezletünkön eldöntöttük, folytatjuk tovább iskolánk hagyományait, s az ünnepi megemlékezéseket egy-egy osztály közösségére bízuk. Ennek megfelelően október hatodikát az ötödikesek, '56 évfordulóját pedig a nyolcadikosok vállalták magukra.

Soós Bernadett kolléganővel – énekkarunk vezetőjével – úgy gondoltuk, igazi közösségi élményként kell megemlékeznünk történelmünk e két csodálatos évfordulójáról, így az osztályokból minden diák tagja lett a műsor alkotó- és előadógárdájának.

Az „aradi vértanúk” ünnepén – október hatodikán – iskolai megemlékezést tartottunk. Az igazán megható és bensőséges hangulatú műsort nagyon komoly és hosszadalmas munka készítette elő. A gyerekeknek „látniuk” kell 1848. március 15-e jelentőségét, a szabadságharc fantasztikus két évét, a külső erők közreműködésével történő leveretését. Beszéltünk nekik a megtorlások borzalmairól, hisz csak így érthették meg, mi vezetett október hatodikához, amikor Aradon kivégezték a dicső szabadságharc 13 tábornokát.

Természetesen az ünnepen megemlékeztünk a Pesten agyonlőtt

Batthyány Lajosról, akkori felelős miniszterelnökünkéről is. Mindegyik ötödikes – és a kamarakórust alkotó néhány hatodikos tanuló is – rendkívül komolyan vette, hogy a műsor valóban méltó legyen a vértanúk emlékéhez. A versek, prózarészletek, dalok az alapos gyakorlásnak köszönhetően igazán szépen foglalták keretbe az emlékezés megható perceit.

Szereplő gyerekeinkkel ügyeltünk arra is, hogy „megjelenésben” szintén tisztelegjünk október hatodika előtt. Ünneplőben, s a fehér ingen kokárdával a szív felett, fejeztük ki hálánkat és megbecsülésünket a vértanúkra emlékezve. Nagyon büszke vagyok a gyerekekre, akik valóban „fel nőttek” a feladathoz, s komolyan vették a nemzeti múltunk előtti tisztelgést, a méltó megemlékezést az 1848-as szabadságharc hőseire!

Ammer Edit

„Mi vagyunk a krónikások!

Halljátok hiteles szavunkat 1956 októberéről!”

Kicsi ötödikesinkhez hasonlóan a nagy nyolcadikosokkal is komolyan, igazán lelkiismeretesen készültünk az aktuális megemlékezésre, október 23-a 50 éves évfordulójának méltó ünneplésére! A műsor összeállításakor – egy-egy versrészlet, forradalmárok visszaemlékezései, korabeli újságcikkek, énekek, zeneszámok kapcsán – rengeteget beszélgettünk a gyerekekkel, hogy tudják, értsék, mi is történt 1956-ban ezeken a napokon, és miért elválaszthatatlan ettől a dátumtól 1989. október 23. A próbák beszélgetésein különösen hangsúlyossá vált az ifjúság szerepe, s úgy vettem észre, valamennyi nyolcadikos átérzte ezeknek a csodálatos történelmi tetteknek igazi jelentőségét.

Két ünnepélyen is bizonyították gyerekeink – az énekkarosok közreműködésével –, hogy mennyire tud-

nak figyelni az emlékezés szépségére, a szövegek remek hangsúlyozására, tudják érzékelteni a „tekintettartással”, hatásszünetek pontos megtartásával a gondolatok, érzések/érmek igazi fontosságát!

Szívszorító volt látni, amikor a közösségi megemlékezésen a gyertyagyújtás és a hozzá kapcsolódó néhány csöndes gondolat után a közönség sorai-ban jó néhányan a szemüket törölgették a meghatottságtól.

A „kicsik” mellett ezekre a nyolcadikosokra, és az énekkarosokra is nagyon-nagyon büszke vagyok, büszkék vagyunk!! Róluk valóban elmondhatom, szinte „fel nőtteként” viselkedve, maximálisan teljesítettek a megható emlékezés, a valódi ünneplés érdekében!!

Azt remélem és kívánom, hogy még hosszú-hosszú évekig legyen ilyen töretlen a lelkesedésük!

Ammer Edit



Késői rácsodálkozás

Sajnos, az igazság az, hogy nem sokat tudok az '56-os eseményekről! Gyermekkoromban még másképpen tanultunk a történekről, s csak néhány tanárunk el ejtett egy-két szavából sejtettünk meg valami „titkosat”. Otthon ez nem volt beszédtema. Engem mindig érdekelték ezek az események, történések.

Próbáltam olyan emberekkel beszélni, akik átérték ezt az időszakot, akik ennek tényleges résztvevői voltak. Rá kellett jönnöm, hogy ez is egy olyan történelmi időszak volt a magyar emberek életében, amit minden család másképpen élt meg. Mást jelentett annak, aki szenvedélyesen hitt egy „Új Világban”, mást annak, aki elveszítette valamelyik hozzátartozóját, megint mást annak, aki csak sodródott az árral, s mást annak, aki messziről próbálta nézni az eseményeket. Nincs igazságos háború, csak nyertesek és vesztesek vannak. Az eszmék az igazak! Talán három éve van lehetőségünk megnézni a faluünnepség keretében az általános iskola nyolcadikos tanulóinak és énekkarának ünnepi műsorát. Az előadások alatt kezdtem el igazán érezni, hogy mit is jelentett 1956. Megérezve a hangulatot, az ifjak lázadását, az eszmék fontosságát, a győzelembe vetett hitet, majd az óriási veszteséget, a csalódottságot, a csendes elkeseredést. Ekkor kezdtem megérteni, hogy mit is jelenthetett '56.

Köszönöm a felkészítő tanároknak, Ammer Edit és Soós Bernadett tanárnőnek, akik a jól megválasztott versekkel, énekekkel, zenével, fény-árnyék játékkal varázsolták igazán meghitté az ünnepet! Köszönöm gyermekeinknek is, hogy felkészülésükkel igazán széppé tették október 23-a 50. évfordulóját!

Fejesné Takács Viktória

Könyvajánló

Vlagyimir Vojnovics: *Iván Csonkin közlegény élete és különleges kalandjai* című könyvét ajánlom. A regény évtizedekig szamizdatban terjedt nyugaton, illegálisan lehetett csak terjeszteni s fejezetekben kiadni. Vojnovics 1963-ban írta, a mű ironikus látásmódja népszerűséget, de vitákat is kiváltott hazájában, majd betiltották. Az író 1974-ben kizárták a szovjet írószövetségből, aki 1980-ban Münchenben telepedett le.

Ez a humoros, mégis nagyon szomorú paródia a második világháború idején, az oroszok Nagy Honvédő Háborúja alatt játszódik. Hőse Csonkin közlegény, az orosz nép romlatlan, naiv figurája, aki a legegyszerűbb dolgokat sem tudja megérteni. Másra nem tudják a seregben használni, mint hogy egy kiszuperált repülőt őrizzen egy eldugott kis faluban. A helység neve Vörösfalva; kolhossal, elnökkel, egyszerű falusi emberekkel, akik arra nevelik gyermekeiket, hogy legjobban Sztálin elvtársat kell szeretni.

Hetényi Zsuzsa remek fordításában élvezheti az olvasó a falusias környezetet, sajátos nyelvezetet. A történeten keresz-



tül beleélhetjük magunkat egy olyan világba, ahol a „hülye” az okos és az „okos” a hülye. Ahol mindenki megfigyelőt lát egy idegenben, egymástól jobban félnek, mint az ellenséges némettől. Ahol a falu „esze”, Gladisev trágákkal kísérletezik házában, Iván féltékenykedik Nyúra barátnőjére egy Szerjózsa névre hallgató sertés miatt. Végtelen hosszúságban lehetne folytatni a képtelen eseményeket ebből a komikus eposzból, mégis talán a legmeglepőbb részlet az volt számomra, amikor két falusi párbeszédénél

kiderül, hogy az egyik ott volt a „Nagy Októberi Szocialista Forradalomnál” és azt állítja, hogy nem is történt ott semmi (az író 1963-ban írta e sorokat):

„– A forradalom tizenhétben vót.

– Arról nem tudok. Tizenhétbe

Píterváron szógátam.

– De hát a forradalom is ott vót.

– Neeem – mondta Sikalov mély meggyőződéssel. – Meglehet, hogy máshol akárhol vót forradalom, de hogy Pítervárba nem vót, az hétszentség.”

A faluba is elér a második világháború, végül Iván Csonkinnak is el kell hagyania több hónap után szeretett Nyúráját (kedvesét) és a falusi idillt. Sajnos nem vesztette el teljesen érvényét a következő idézet a regényből: „A tömeggyűlés olyan rendezvény, ahol sok ember gyűlik össze és a szónokok azt mondják el, amit nem gondolnak, a tömeg pedig azt gondolja, amit nem mond el.” A regényből Jíri Menzel forgatott nagy sikerű filmet, de mindenképpen érdemes elolvasni, mert ez a könyv a legszemélyesebb szatíra a szovjet rendszerről, s méltán emlegetik a szovjet Svejkként.

Soós Bernadett

könyvtáros

A karácsony még odébb van... (folytatás a címlapról)

Emlékszem, valamikor a nyolcvanas évek elején jelent meg újra az adventi koszorú a virágárusoknál. Akkor még csak adventi tálnak nevezhették. Azóta meglehetősen elterjedt a családi otthonokban is az adventi koszorú. De nem az a funkciója, hogy a ház egyik ékessége legyen, amit majd ki lehet dobni, mihelyt kigyulladnak a karácsonyfa fényei.

A koszorú gyertyái az adventi időszak négy vasárnapjára emlékeztetnek. A hitelesen megalkotott koszorún négy gyertya van: három lila, egy pedig rózsaszínű. A rózsaszín gyertya advent harmadik vasárnapját jelképezi. Még egy jó hét és itt a karácsony.

A remény már megvalósulni látszik. Még nem késő, intenzíven készülünk rá. Rendezzük a számláinkat Istenel, felebarátainkkal és családukkal. Enélkül nem lehet szép és tartalmas ünnepünk.

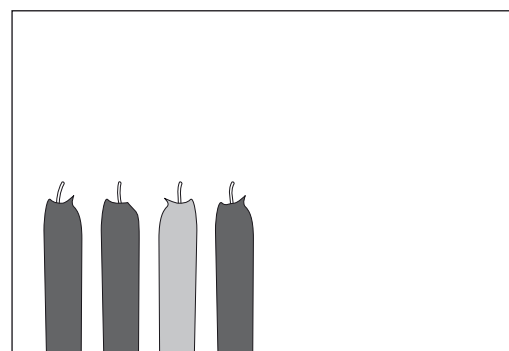
Egyszer, még a délszláv háború idején volt a Hittudományi Főiskolán egy hallgató, vajdasági magyar, de szerb állampolgár. A téli szünetre hazautazott. Kissé szorongva indult el, hiszen szeretteivel nagyon nehezen tudott kapcsolatot teremteni. Amikor pedig visszajött, elmesélte, hogyan telt el a szünidő. Mint elmondta, nem járt a busz, nem volt gáz, sem áram. Amikor az utolsó buszról leszállt, még tíz kilométert kellett gyalogolnia. Szerencsére az apja eléje jött kerékpárral, így a csomagját már nem kellett cipelnie. Elmondta, hogy villany hiányában gyertyákat voltak kénytelenek gyújtani. Az első két nap nagyon nehezen telt el. Nem tudtak TV-t nézni, semmi nem volt csak sötét este. De a harmadik napon elkezdtek beszélgetni. Amit azelőtt csak úgy kutyafuttában tettek. És minden este beszélgettek. Ezek a beszélgetések olyanok voltak, melyek folyamán feltárultak a régi sérelmek,

de sikerült azokra gyógyírt találni. A család valamennyi tagja olyan közelségbe jutott egymáshoz, amit annak előtte nem is reméltek. Úgy érezték, ismét rátaláltak arra a nagy energiára, amit Jézus Krisztus szeretetnek nevez. Ezért jött vissza ragyogó arccal.

Ilyesmire gondolkodok, amikor azt mondom: elérkeztek az ünnepre való felkészülés napjai.

dr. Horváth István

plébános



Borkóstolás Bicséreden



A Mediterrán Ősz rendezvénysorozat keretében 2006. október 21-én, a Bicsérdi Szüret rendezvényének napján borkóstolót tartott a Pellérdi Kertbarát Klub.

Schmidt Máttyás
a Kertbarát Klub elnöke

Magyarok Európai Fesztiválja

Idén XV. alkalommal került megrendezésre Pécsen, a Határon Túli Magyarok Fesztiválja. Községünk, mint az előző években is részt vett e rendezvénysorozat lebonyolításában oly módon, hogy fogadta a Szlovákiából érkező Diószegi Új Hajtás, valamint a Nemeskosúti Berkenye Néptáncgyűttest. A vendégek október 13-án kora délután érkeztek meg, majd vendéglátóikkal ki-ki elfoglalta szálláshelyét. Este 18 óra 30 perckor volt a találkozó a Művelődési Házban, ahol a vendégek közel háromnegyedórás műsorukkal szórakoztatták a megjelent vendégeket. A nyitótáncal a Mezőszél Táncsoport gyermekcsoportja, míg az est zárószámaként a felnőtt csoport lépett fel. A közös vacsora után, amelyre minden jelenlévő meghívást kapott, éneklésre és a felvidéki csoporttal érkezett kísérezenekekar jóvoltából pedig táncmulatságra került sor. Itt szeretném megköszönni az ÁMK konyhai dolgozóinak a finom vacsorát, és az ezzel járó, odaadó munkáját.

Másnap, szombaton, a vendégeink egész napjukat Pécsen töltötték, hi-

szen a Határon Túli Magyarságért Alapítvány és a Baranya Megyei Kulturális és Idegenforgalmi Központ egész napos programot szervezett részükre. A nap zárásaként a Pécsi Tudományegyetem aulájában került megrendezésre a Gálaműsor, ahol a határon túlról érkezett vendégek léptek fel, és mutatták be szebbnél szebb hagyományörző táncaikat, koreográfiájukat. Erre a műsorra természetesen nagyon sok vendéglátó is eljött, mert az előző években is láthattuk, és bizonyosságot szerezhettünk a határon túl élő magyarok kultúrájának, anyanyelvének megőrzéséről, ápolásáról. Vendégeinknek a műsor után még egy közös vacsorával kedveskedtek, majd ezt követően érkeztek vissza Pellérdre, szálláshelyeikre.

A harmadik napon, vasárnap is komoly fellépés várt rájuk, hiszen Pécsváradra, a leányvásárra kaptak meghívást, ahová a Mezőszél Táncsoport is elkísérte őket, mert a felkérés rájuk is vonatkozott. Jó érzés volt így együtt a határon túlról érkezőkkel egy olyan helyen fellépni, ahol eddig még mi sem jártunk. Természetesen itt is



ajándékkal és egy finom ebéddel kedveskedtek nekünk. Vendégeinktől kora délután itt köszöntünk el a mielőbbi viszontlátás reményében.

Jó volt így együtt lenni, de ez az idő, amit együtt tölthettünk, kevés volt ahhoz, hogy falunkból, közeli városainkból, nevezetességeinkből többet megmutathassunk nekik. Reméljük, a jövőben erre is sor kerül.

Szeretném megköszönni a gyermek táncsoportból a Molnár és Fejes test-



vérpárnak, hogy Pécsváradon a felnőtt csoport tagjainak létszámát kibővítették és tudásuk legjavát adva helytálltak. Úgy gondolom ők is, és mi is – akik betanítottuk őket – elmondhatjuk, hogy fáradozásunk nem volt hiábavaló.

Végezetül, de nem utolsósorban szeretném megköszönni Medgyesi Antalnak, az ÁMK igazgatójának és Rébay Anett közösség-szervezőnknek, hogy szinte egy percre sem hagyták magukra vendégeinket, és szabadidejüket feláldozva, fáradságot nem kímélve mindent megtettek azért, hogy a határon túlról jött vendégeinknek a lehető legtöbbet és legjobbat adják.

Bodai Tiborné



Lelkünk-életformánk összefüggései

Október hónapban kettő olyan szentmise bemutatására került sor, amelyeket a Pellérdi Egyházközség program-összeállítói hagyományteremtő szándékkal vettek be a 300 éves jubileumi év eseményei közé. Október 8-án az *Idősek világnapja* alkalmából templomunkban az idősek miséjére került sor, ahol a mise keretén belül az idősek számára plébánosunk kiszolgáltatta az utolsó kenet szentségét.

Október 23-án pedig az '56-os Forradalom és Szabadságharc emlékére és megünneplésére celebrált szentmisét dr. Horváth István kanonok úr. Ezen a szentmisén került bemutatásra az az emlékkönyv, amely a Pellérdi Egyházközség 300 éves fennállásának állít emléket. Az emlékkönyvet Medgyesi Antal, az ÁMK igazgató mutatta be.

E két szentmise üzenete alkalmas volt az emberi lelkek megérintésére, annak megerősítésére, érzelmek és gondolatok elindítására.

Anyagi és egyéb egyéni érdekből nem lehet hazát, nemzetet építeni, időseket és gyerekeket felkarolni-gondoskodni róluk. Az emberi lelket, az emberi érzéseket nem pótolhatja a pusztán számítás alapján végrehajtott cselekvéssorozat. Lélek nélkül nincs ember, család, nemzet.

Sajnos lélektelenül és belső érzelmek nélkül éljük mindennapjainkat. Felületes felszíni fények kápráztatják el és határozzák meg a ma élő emberek életét. Szükségünk van nekünk e megfoghatatlanra, a fények üldözésére, hajszolására? – hisz kiszámíthatatlan, hogy az „égbolt” mely részén villan fel egy pillanatra, – mint az is kérdéses, hogy üldözésük közepette milyen „sérüléseket”, visszafordíthatatlan „tragédiákat” szenvedünk el ember és nemzet vonatkozásában.

A megoldás számunkra kézenfekvő és emberi, mert vannak jó példák előttünk, az idősek, akik még köztünk élnek, azt az életformát hordozzák génjeikben, amit évszázadok alatt őseink kialakítottak, emberinek tartottak, és jó szívvel adták át a mindenkori jövő nemzedék számára. Hazánkhoz való ragaszkodás terén utat mutathatnak számunkra a történelmi magyarjaink, akik képesek voltak az életüket áldoz-

ni a magyar szabadságért, a magyar függetlenségért, az emberibb életért. Őrájuk emlékezve, valamennyiük életét példának tekintve kaphat a lelkünk egy olyan megerősítést, hogy a mai, globalizált világunkban is képesek le-

gyünk megtalálni a helyes utat, amelyen életünk fonala leperereg.

Ezt az utat nem a világnak kell kijelölni számunkra. Személyes döntésünk és felelősségünk, hogy melyik útra mondunk igent, és melyikre nemet.

Ravadics János

Az idősek köszöntése a templomban



Az idősek köszöntése a Művelődési Házban



Az október 23-i ünnepség a Művelődési Házban



Október 23-i ünnepség



Gyertyás vonulás a Művelődési Házból a Katolikus templomba



Konfirmáció a Református gyülekezetben



A Biblia kiállítás megnyitója a Művelődési Házban



300 éves a Pellérdi Római Katolikus Egyházközség

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

A pellérdi plébániát 1706-ban létesítették. Első plébánosa Morvay István József volt. Majd a templomot is felépítették, 1711-ben Antiokhiai Szent Margit tiszteletére szentelték fel. Miért is készülődünk valójában? Miért is ünnepelünk? Ünnepelni csak az az ember tud, aki szeret valakit, valakiket. Az ünnep azt jelenti, hogy egymáshoz tartozunk. Azt jelenti, hogy időt szánunk egymásra, és megajándékozunk egymást a jelenlétünkkel, a figyelmünkkel, magunkkal.

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

300 éves a Pellérdi Római Katolikus Egyházközség. Ebből az alkalomból *Emlékkönyv* jelent meg. A kiadvány célja, ahogy az egyházközség elnöke fogalmaz: „hogyan ezzel a lehetőséggel élve hidat építsünk a múlt és a jövő között: közvetítsük hitünket, meggyőződésünket és értékrendünket, erőt adjunk kortársainknak és reményt a még utat keresőknek, s az utánunk következő nemzedék számára emléket hagyjunk arról, miként érzünk és gondolkodunk a XXI. század elején.”

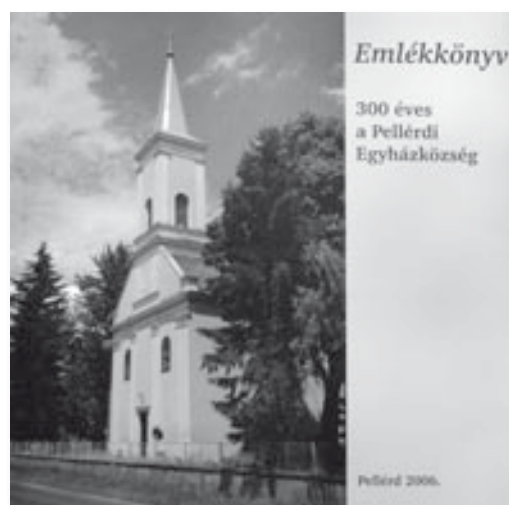
Mit is olvashatunk a könyvben? Leírást, tájékoztatót a 300 éves múltról, melynek legfőbb forrása a plébánia feljegyzései, az 1706 óta húsz plébá-

nos által vezetett Historia Domus volt. Megismerhetjük a jelenlegi plébános eddigi életútját, az egyházközség épületeit, a templomi orgona történetét, védőszentünk, Antiokhiai Szent Margit életét, legendáját. Visszaemlékezéseket olvashatunk a hajdani hitéletéről, idősök mesélnek gyermekkoruk, ifjúságuk vallásos hétköznapijairól, ünnepeiről. És végül az egyházközség jelenleg működő közösségeit: az Ifjúsági Csoportot, a Keresztény Kört, az Egyházi Kórust, a Rózsafüzér Társulatot, a Karitászt-Szeretet Szolgálatot, a hitoktatás szellemiségét mutatja be a kötet.

Most, amikor végezetül a 300 éves Pellérdi Egyházközség *Emlékkönyvét* a kezünkbe vesszük, nem elsősorban a múltra akarunk emlékezni, hanem a jövőre gondolni. Az „elődök” csendesen, egyszerűen, de mégis nagy lélekkel és kellő alázattal tették a dolgukat. Szépen, lassan, napról napra, tégláról téglára építették a jövőnket.

Jelmondatként Szent Ágoston egyik gondolatával zárom az *Emlékkönyv* bemutatását, így hangzik: „*Semmi sem győz meg, csak az igazság, semmi sem ment meg, csak a szeretet.*” Nos, ha az eltelt háromszáz év pellérdi plébánosaira gondolunk, fényesen igazolva láthatjuk ezeket a szavakat. Olyan üzenet ez, amelyre mindannyian felépíthetjük a jövőnket. Vágjunk hát bele együtt a következő háromszáz esztendőbe!

A könyv megvásárolható a plébánián és Székely Viktóriánál.



Egyházközségünk 300 éves évfordulójának ünnepi eseményei 2006 évben

November 26. Szentmise a ma előtt.

December 27. János-napi borszentelés és az ünnepi év lezárása.

Ács Béla
ehk. elnöke

Cukorbetegek diétája, avagy az egészséges táplálkozás alapjai



Az inzulin felfedezéséig gyakorlatilag az egyetlen terápiás lehetőségként szerepelt az étrendi kezelés a cukorbetegség gyógyításában. Bár szerepe a legkorszerűbb gyógyszerek bevezetése óta csökkenni látszik, mégis *a diéta a cukorbetegség kezelésének sarokköve.*

A cukorbeteg emberek nagy részének nem szükséges főként tiltásokon alapuló, az egyén étkezési szokásait figyelmen kívül hagyó, úgynevezett „cukros” diétát folytatnia, csak *egészségesen, a mai korszerű táplálkozási irányelveken alapuló étrendi ajánlásokat követve kell ételeiket elkészíteni és elfogyasztani.* Tehát jó okom van azt állítani, hogy a cukorbeteg – beleértve a fogyókúrázót is – *semmilyen speciális étrendet nem igényel,* vagy legalábbis nem lényegesen különbözött attól az étrendtől, mint amelyet „egészséges táplálkozás” címen bárkinek ajánlanék. Ennek oka abban keresendő, hogy a répacukor a szervezet számára semmi hasznosat nem tartalmaz, csak felesleges „luxus”-energia. Általánosságban elmondható, hogy a diabéteszben alkalmazott diétás kezelés célja az optimális anyagcseré-állapot elérése és fenntartása. Ez a diabétesz szövödményeinek megelőzése érdekében elsősorban a *vércukorszint normális értékhatárok között tartását* jelenti. Az optimális anyagcseré-állapothoz hozzátartozik az *ideális vérszínzint, valamint az ideális*

vényomás elérése és fenntartása is, az érrendszeri betegségek megelőzése végett. Elengedhetetlenül fontos ezenkívül a *megfelelő testmozgás* kialakítása is.

Figyelnünk kell az elfogyasztott élelmiszer energiatartalmára, minőségi összetételére (szénhidrát-fehérje-zsír) és az étkezések gyakoriságára (napjában 5–7-szeri). A gyakori, korlátozott szénhidráttartalmú étkezéssel méréselkelhető az étkezések utáni vércukor-emelkedés mértéke, másrészt a táplálék több kisebb részre osztása csökkenti a testtömeg-gyarapodás mértékét.

Az étrend energiatartalma

Az étrendnek testreszabottnak kell lennie, azaz:

Normális testsúlyú cukorbetegnek naponta annyi energiához kell juttatnia a szervezetét, amennyit életkora, testmagassága, anyagcsere jellemzői, fizikai tevékenysége függvényében megkíván, lehet az akár 2500 kcal (10500 kJ) is.

Azonban az étrend energiatartalmát a gyógykezelés célja is meghatározhatja. Eszerint a *súlyfelesleggel rendelkező* cukorbeteg étrendjének – miután a lefogyás a legfontosabb elérendő cél – kevesebb energiát kell tartalmaznia, mint amennyit szervezetének anyagcsere-állapota megkívánna. A *túlsúlyos cukorbeteg nők szá-*

mára fogyókúrájuk tartamára az 1000 kcal-át (4200 kJ-t) tartalmazó-, a *fogyókúrára javasolt férfiak és normális testtömegű nők* részére az 1400 kcal-át (5900 kJ-t), a *normális testtömegű férfiak*, valamint *fizikailag tevékenyebb nők* számára pedig az 1800 kcal-át (7600 kJ-t) tartalmazó étrend javasolható.

Az egyes étkezések szénhidráttartalma

A szervezet inzulinérzékenysége napszakos ingadozást mutat, a legalacsonyabb reggel és késő délután, a legmagasabb délben és éjjel. Ezért reggelire kevesebb szénhidrátot tanácsos fogyasztani, mint ebédre és vacsorára. A szénhidrátok két fő csoportra oszthatók: cukrok és keményítők. A *cukrok* közül a diabéteszes étrendben mindenekelőtt a természetes formában előforduló tejcukor (tej, aludttej, joghurt, kefir), a gyümölcsökben előforduló gyümölcscukor kaphatnak helyet, természetesen a naponta javasolt szénhidrát mennyiségbe beszámítva és 3–4 részre elosztva. Tehát nem a szokásos kenyér, burgonya, rizs, tészta mellé, hanem részben vagy egészében helyettük fogyassza a gyümölcsöt és tejterméket a cukorbeteg. A citrusfélék mellett a hazai gyümölcsök túlnyomó többsége javasolható, természetesen a magas cukortartalmú banánból és szőlőből csak minimális mennyiség.

A szénhidrátok másik fontos előfordulási formája a *keményítő*, amely a gabonafélékben, továbbá a burgonya, a szójabab és a száraz borsó, lencse, bab, valamint a gesztenye legfőbb alkotóeleme. A cukorbetegnek burgonyát, szóját, minden fajta gabonából készült élelmiszert fogyaszthatnak, azok szénhidráttartalmának figyelembevételével. A kenyérfélék közül kívánatosabb a magas rosttartalmú „barna” és „fekete” kenyerek fogyasztása a zsemle helyett. Beszámítás nélkül szabadon fogyasztható szénhidrátforrások a zöldségfélék (brokkoli, cékla, saláta, gomba, karalábé, karfiol, káposzta stb.). Minél kisebb energiatartalmú étrendre utalt a cukorbeteg, annál inkább zöldségek, főzelékek és gyümölcsök alakjában javasolható a szénhidrátok bevitele.

A fehérjék

A fehérjéket említve általában állati eredetű élelmiszerekre gondolunk. Ez a nézet annyiban szorul kiigazításra, hogy a gabonából, hüvelyesekből származó ételeink is jelentősen tartalmaznak fehérjét. Tehát ez egyúttal azt is jelenti, hogy szakítani kell azzal a téves nézettel, amely szerint cukorbetegnek „húst hússal” kell enniük. A fehérjék tartalmazzák szervezetünk építőköveit, az aminosavakat, főlegben történő bevitelük esetén elegendőnek, energiát szolgáltatnak, tehát hizlalhatnak. Másrészt jelentősen meg is terhelik az energiamérleget, mivel különböző mennyiségű zsiradékkal együtt (rejtett zsír) fordulnak elő. A cukorbetegnek többségének nem kívánatos más fehérjetartalmú ételt fogyasztani, mint baromfit, sovány sertés- és marhahúst, halat, 100 g-onként

300 kcal-nál (1260 kJ) kevesebb energiát tartalmazó sajtokat és felvágottakat.

A zsírok

A zsiradékok közül a növényi eredetűeket részesítsék előnyben (étolajok, margarink). Azonban az állati és növényi eredetű zsírok azonos energiatartalmúak! A túlsúlyos cukorbetegnek a zsírmentes konyhatechnikát (párolás, roston sütés, grillezés) kell alkalmazniuk.

Mesterséges édesítőszer és cukorhelyettesítő anyagok

Az *édesítőszer* közös jellemzője, hogy energiát nem tartalmaznak, tehát az energiában szegényebb étrendbe is beilleszthetők. Négy fajta mesterséges édesítőszert forgalmaznak, ezek a szacharin, ciklamát, aceszulfám-K, aszpartám. A felsorolás az érzékszervi jellemzőik javulását is jelenti.

Hőhatásra a szacharin és az aszpartám elbomlik, a ciklamát és az aceszulfám viszont hőstabil.

A mesterséges édesítőszer nem alkalmazható minden olyan édesipari vagy sütőipari termékben, ahol nélkülözhetetlen a végtermék állományát biztosító cukormennyiség. Ez esetben a „cukorhelyettesítő” alkalmazható, ezek a *fruktóz* (gyümölcscukor, „diétás” cukor) és a *szorbit* (cukoralkohol). A *súlyfelesleggel rendelkező cukorbeteg sem a fruktózzal sem pedig a szorbittal készült termékeket nem fogyaszthatják, mivel energiatartalmuk a cukoréval megegyezik és ahhoz hasonló mértékben hizlalnak.*

Ezen túlmenően a fruktózzal készült diabetikus édességek ugyanolyan mértékben emelik a vércukorszintet és a triglycerid (vérzsír) szintet, mint a répacukrot tartalmazók. Az édesipari és cukrászipari diabetikus készítmények csak a normális súlyú cukorbeteg számára ajánlhatók, de csak esetenkénti, kis mennyiségben fogyasztva.

Diétás rostok

Cukorbetegnek is az egészségesek számára ajánlott ételmi rost bevitelének az elérésére kell törekedni (30 g/nap). *Gabonafélék (zabkorpa, búzakorpa), zöldségek, gyümölcsök* megfelelő mennyiségű fogyasztásával (legalább 400 g/nap) a napi rostbevitel biztosítható.

Mikrótápanyagok

A *vitaminok*, ásványi anyagok vonatkozásában az egészséges ember számára ajánlott mennyiségek fogyasztása javasolt diabéteszben is.

Élvezeti szerek

1–3 *dupla fekete*, illetve 2–4 csésze *tea* naponta elfogyasztható, ha egyéb betegség miatt nem ellenjavallt. A *likőrök, desszert-borok, édes és félédes pezsgők, barna sörök* magas cukortartalmuk miatt kerülendők, mivel erősen emelik a vércukorszintet. A *világos sörök* mérsékelt vércukor-emelést okoznak, ezért naponta 1 pohárnyi mennyiséggel fogyaszthatók. A *száraz borok, a tömény szeszkeszítvények* a vércukorszint meredek eséséhez vezethetnek, ezért ritka alkalmakkor, legfeljebb 50 ml-nyi fogyasztható ezekből. Továbbá nem szabad elfelejtkezni az alkohol magas energiaértékéről sem!

Összességében elmondható, hogy a diéta alapvető fontosságú a cukorbeteg kezelésében, azonban a hangsúly az egészségesebb, szélsőségeségektől mentes, korszerű táplálkozási irányelveken alapuló étrendi javaslat felé tolódott el a korábbi tiltások helyett.

A cukorbeteg étrend tápanyag-összetevőinek megoszlása különböző energiatartalmú étrendek esetén

Energiatartalom		Szénhidrát	Fehérje	Zsír
(kJ)	(kcal)	(g)		
4200	1000	125	50	33
5800	1400	175	70	46
7600	1800	225	90	60

Pellérd Község Eseménynaptára

2006. november – december

Időpont	Esemény	Helyszín	Szervező
minden szerda	Táncpróba	Művelődési Ház	Mezőszél Táncsoport
minden péntek	Gyermek táncpróba	Művelődési Ház	Mezőszél Táncsoport
minden vasárnap	Klubfoglalkozás – 15 órától	Művelődési Ház	Nyugdíjas Klub
November			
11. szombat	„Egészségünkért – környezetünkért” ÁMK Falunap	Általános Iskola	Hoffmann Edéné Medgyesi Antal
	Labdarúgás (IFI) – 9.30 és 11.30 óra Pellérd-Tornádó – Villány	Sportpálya	Pellérdi Sportegyesület
12. vasárnap	Labdarúgás (Megye I.) – 13 óra Villány - Pellérd	Villány	
	Labdarúgás (Megye III.) – 14 óra Csertő - Pellérd	Csertő	
17. péntek	Előadás – 17 órától	Általános Iskola	Kertbarát Klub
18. szombat	Labdarúgás (IFI) – 11 és 13 óra Baksa - Pellérd-Tornádó	Baksa	
	Labdarúgás (Megye III.) – 13.30 óra Pellérd – Endrőc	Sportpálya	Pellérdi Sportegyesület
	Caritas Bál – 18 órától	Művelődési Ház	Pellérdi Caritas
19. vasárnap	Labdarúgás (Megye I.) – 13 óra Pellérd – Baksa	Sportpálya	Pellérdi Sportegyesület
21. kedd	Alsós „Mese-, és versmondó verseny” Téma: gyermekversek	Művelődési Ház	Ácsné Vér Márta Hoffmann Edéné
24. péntek	Előadás – 17 órától	Általános Iskola	Kertbarát Klub
December			
1. péntek	Előadás – 17 órától	Általános Iskola	Kertbarát Klub
4. hétfő	SZM vezetőségi – 17 órától	Általános Iskola	Medgyesi Antal
5. kedd	Szülői fogadó órák – minden pedagógusnak. 16.30-tól – 19.00 óráig	Általános Iskola	Osztályfőnökök
6. szerda	Ellátogat a Mikulás a Pellérdi Oviba	Óvoda	Pál Evelin
	Községi szintű Mikulás ünnepség a község gyermekének 17 órától	Művelődési Ház	Rébay Anett
8. péntek	Előadás – 17 órától	Általános Iskola	Kertbarát Klub

Az eseménynaptár hetente frissítésre kerül. A programok részleteiről, az aktuális változásokról és a Művelődési Ház termeinek szabad időpontjairól telefonon lehet érdeklődni Rébay Anett közösség-szervezőnél a 72/373-047-es számon. A Művelődési Ház programjai heti bontásban és aktualizálva minden hétfőn felkerülnek a képújságra és a www.pellérd.hu honlapra.

Hagyományainkat nemcsak örököljük, hanem teremtyük is.

Karácsony közeledtével minden háziasszony gondolkozik azon, hogy mit is süssön-főzzön szeretteinek. Legtöbb család évről évre ugyanazt az ételt készíti el e jeles ünnepen. Ilyen a hagyomány! Egyik családnál a halászlé a másik családnál a pulyka az igazi. De akadnak családok, akik hajlandóak új ünnepi ételeket is kipróbálni. Ha a próbálkozást siker koronázza, jövőre vagy esetleg egy más alkalommal szívesen töltik idejüket az időigényes „bíbelődős” ételek elkészítésével. Így vagyunk kedvenc és megunhatatlan süteményeinkkel, a mézes kockával, a mogyoróscsókkal, az áfonyás koronggal is.

Szalonnával, gombával tűzdelt ponty



Hozzávalók.

1 db 2 kg g-os ponty • 10 dkg füstölt szalonna • 5 fej csiperkegomba • só
• 10 dkg bacon • füstölt sonka • 2 db sárgarépa • 1 db fehérrépa • 2 fej vöröshagyma • húslé • 2,5dl olívaolaj

Gombamártáshoz:

8 dkg vaj • 30 dkg gomba •
só • bors • 2dl tejszín • 1 dl tej.



Elkészítés:

A megtisztított halat megspékelem szalonnával és a megtisztított szeletekre vágott gombával. Besózom, és egy órát állni hagyom. Olívaolajjal kikent tepsit kibélelem a sonkával a baconnal valamint a zöldségekkel a vöröshagymával. Ebbe helyezem el a halat és ráöntöm a húslét. Lefedem és kb. 30 perc alatt puhára párolóm. Míg a hal párolódik elkészítem a gombamártást. A vajon puhára párolom a gombát, sózom, borsozom, majd hozzáöntöm a tejet, a tejszínt, és sűrűre főzöm. Köretnek vajás-petrezselymes burgonyát ajánlok.

Kívánom Önöknek a szokásostól eltérő halétel különlegesség sikeres elkészítését. Kortyoljanak hozzá igazi fehérborokat vagy esetleg száraz pezsgőt.



Gálné Dávid Margit

VACSORAESTEK a POTYKA VENDÉGLŐBEN

Márton-napi libavacsora.....november 10-11.
Vadvacsoraest.....november 17-18.
Halvacsoraestnovember 24-25.

Asztalfoglalás: (72) 373-316

Meghívó

A Pellérdi Katolikus Caritas szeretettel meghívja Önt

2006. november 18-án, szombaton
18 órakor megrendezésre kerülő

Szt. Erzsébet napi műsoros, jótékonyági batyus báljára.

Műsort adnak:

Pellérdi Általános Iskola tanulói
Pellérdi középiskolás és egyetemi
hallgatók
Mezőszél Gyermek Táncsoport

Helyszín:

Pellérdi Művelődési Ház

Jegyárak:

Belépőjegy: 500,- Ft
Pártolójegy: 200, 500, 1000,- Ft
Tombolajegy: 100,- Ft

A befolyt összegből községünk rászoruló iskolás gyermekeit és a kisnyugdíjasokat kívánjuk támogatni.

A Pellérdi Katolikus
Caritas csoport

**2006.
november 21-én,
kedden
9⁰⁰-12⁰⁰ és
14⁰⁰-17⁰⁰ óráig**

új bálakkal
olcsó árakkal (50-300 Ft)
jótékonyági ruha- és
cipővásárt tart.

**a Művelődési
Házban**

Mindenkit szeretettel
várunk.

Caritas csoport



MEGHÍVÓ

az ÁMK XVI.

„Egészségünkért-környezetünkért”

napjára

2006. november 11. (szombat)

DÉLELŐTTI PROGRAMOK / ÁMK Általános Iskolája

8.15 / Sportpálya | Megnyitó – Medgyesi Antal ÁMK igazgató
 8.25 / Sportpálya | Bemelegítő mozgás a résztvevőknek
 8.35 / Általános iskola | „Fut a Pellérd”
 9.00 / Napközi terem | KRESZ – teszt kitöltése
 9.00–11.00 / 8. osztályosok terme | Véradás, koleszterin szint-,
 vérnyomás-, és vércukormérés, légzés funkciós vizsgálat
 9.00–11.45 / Az iskola ebédlője és udvara | Háltisztító és halászlé-
 főző verseny
 9.00–12.00 / Tornaszoba, 1., 2., 3., 5. osztály terme | Kézműves
 műhelyek, technikák
 9.00–14.00 / Sportpálya | Pellérdi Kispályás Labdarúgó Torna
 10.00 / Kossuth utca | KRESZ – kerékpáros ügyességi verseny
 gyerekeknek
 10.00–12.00 / 6. osztályosok terme | Arcápolási tanácsadás és
 termék bemutató
 12.00-tól / 6. számú tanterem, ebédlő és iskola udvar | Közös ebéd
 Egész délelőtt / 7. osztályosok terme | Könyvvásár
 Délelőtt / 6. osztályosok terme | OTP Életjáradék – tájékoztató

DÉLUTÁNI PROGRAMOK / ÁMK Művelődési Háza

14.00–16.00 | Keresztgyógykezelő verseny
 16.30–18.00 | „A világ csodái magyar szemmel”
 18.15-től | Szent Márton napi lampionos felvonulás
 18.30-tól | Katolikus templom | Márton napi műsor
 19.15–19.30 | Testvértalálkozásunk, Nagyker kórusának koncertje



A FALUNAP TÁMOGATÓI

Balafa Bt.
 Balogh Rudolf – cukrász
 BAUM-TERM Kft. – Kisfaludi Norbert
 Bodai Tiborné
 Bódis János
 Bornus Kft. – Borbély Tamás
 Boróka Bt.
 Borovác Tibor
 Citrom ABC
 Csértő-tó Kft. – Mihálffy Ferenc
 Dekány Karosszéria
 Farkas Filter Kft. – Farkas Nándor és Ágota
 Forcop Kft. – Kónya János
 Gazdakör Kft.
 Glávics István – ingatlan-értékesítés, építési vállalkozó
 Istókovich Bt. – Connga Juice
 Jakab Szilárd
 Kalamáris Vendéglő
 Kerepesi János
 Keszthelyi Építő Bt.
 Kokovai István
 Koral-Massage Bt. – Kisfaludi Kinga
 Kovács Ferenc – Castrum Kft.
 KÖZMŰÉPKER – Pártényi István
 Mecsekfalja Patika Bt.
 Nagy Bt. – Nagy Károly
 Nagy Jenő
 Németh Eszter
 Pan Ten Kft. – Papp László
 Pellérdi Aro Lépcsőbolt
 Pellérdi ABC
 Potyka Vendéglő
 Provender Bt.
 Rezes Sándor és neje
 Tajti Zoltán
 Terni Kft. (szárazáru kereskedelem)
 Tettey Vendéglő
 Tóth Imre
 Törzsök Attila
 Tücsök Eszpresszó – Halász Péter
 TWS - Weber Kálmán
 „Varga” Kereskedelmi Bt. (zöldség, gyümölcs)
 Vészi Ernő
 Villányi Kisbólt
 WEB-BAU Kft. – Vészi Balázs

[Creative]

fizetett hirdetések

~~2.920.000 FT~~
 ↓ ↓ ↓
2.250.000 FT-TÓL*
 (20 db fél éves, klímás Ignis és Swift)

TÉLIGUMI-AKCIÓ!
MOST KETTŐT FIZET,
NÉGYET VIHET!**

ÓRIÁSI HASZNÁLTAUTÓ-KÍNÁLAT,
9.900 FT HAVI TÖRLESZTÉSTŐL

*A készlet erejéig. A részletek felől érdeklődjön szalonunkban!

**Használt Ignis vásárlása esetén.

KERESSÉK, HÍVJÁK A SUZUKI BARTÁT
A LEGJOBB AJÁNLATOT TŐLÜNK KAPJÁK!



SUZUKI
BARTA

A GARANCIA!

www.
 suzukibarta.hu

www.
 suzukilicit.hu



SZEKSZÁRD, Selyem út 3. Tel.: 74/415-611, 74/511-989, 74/528-911
 74/415-051, 06-20/212-37-62 • Régi szalon: 74/511-828
 E-mail: suzuki-szekszard@suzukibarta.hu

PAKS, 6-os főúti telephely: Tel.: 75/511-300, 20/96-13-499
 E-mail: barta200@t-online.hu

Tolnai út 17 • Tel.: 75/519-060...066, • 06-20/489-99-96
 Szervíz: 75/519-067 • Fax: 75/519-068

Pellérdi szőlőhegyen

út melletti, 2 db egymás mellett lévő
 150-150 n-öl méretű szőlő-gyümölcsös
 konyhakerttel, egyben vagy külön is
eladó.

Tel.: 30/9014-107

Meghívó

A Pellérdi Vállalkozók klubja

tisztelettel hívja az érdeklődőket

2006. november 22-én, szerdán 18 órára
 a Művelődési Házba, az alábbi témakörben tartandó

előadásaira:

- Munkaügyi ellenőrzések
 általános tapasztalatai.
- Törvényi változások.
- Személyre szabott konzultáció.

Minden vállalkozót szeretettel várunk!

VIDÁM SAROK

Viccek

Megy a pasi hazafelé este a kihalt utcán, amikor eléugrik egy rabló, és rákiált: – Fel a kezekkel, és ide a pénzté!!!

– De kérem, én országgyűlési képviselő vagyok!

– Hmmm, vagy úgy. Akkor ide a pénzem!



Békés családi este. A fiatalasszony duruzsolva szól a férjéhez:

– Ugye drágám az én szemem olyan kék, mint a nyári égbolt?

– Hát persze.

– És ugye az ajkam olyan, mint a frissen nyíló piros rózsza?

– Aha.

– Jaj úgy szeretem, amikor ilyen költői hasonlatokat mondasz nekem!



Két ember kimegy a vasútállomásra nagy bőröndöket cipelve. Mivel korán kiérnek, betérnek a „restibe” és bevernek 1–2–4–8 sört és szépen berúgnak. Egyszer csak azt látják, hogy a várt vonat nem begurul az állomásra, hanem szépen lassan kezdi elhagyni azt. Mire a két pali felugrik, kapkodva összefogják a bőröndöket és elkezdnek a vonat után rohanni. Az egyiknek sikerül felugrani, de a másik lemarad. A lemaradó elkezd a fejét vakarni, majd éktelen nevetésre fakad. Az esetet látta egy vasutas is, aki erre odamegy hozzá és megkérdi:

– Miért nevet uram, hiszen lekésté a vonatot?

– Ez igaz, hogy én lekéstem, de a sógorom csak kikísért!



A kiskígyó kérdezi a mamáját:

– Anyu, én mérges kígyó vagyok?

– Igen kisfiam.

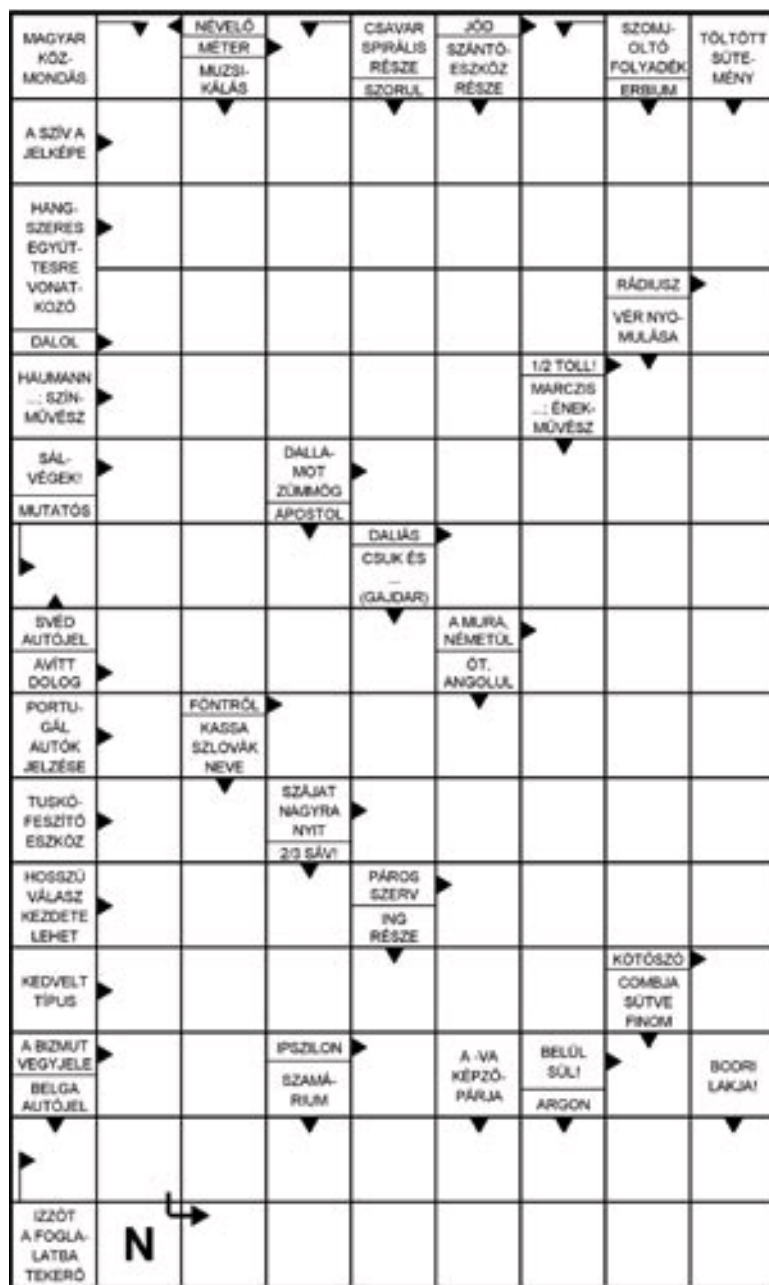
– Az baj, mert a nyelvembe haraptam!



A férj és a feleség vásárolnak. A feleség megkérdezi a férjet:

– Drágám, holnap lesz anyukám születésnapja. Mit vegyünk neki? Valami elektromos dolgot szeretne.

– Mit szólnál egy székhez?



Megfejtés

Előző számunkban megjelent keresztrejtvény megfejtése:

Albert Einstein gondolata:

A képzelet fontosabb, mint a tudás.

Mit látsz a képen?



Egy angliai etegyem ktuasátaí szenirt nem szimát melyin serenrodbn vnanak a bteűk egy szbóan, az etegyeln ftonos dloog, hogy az eslő és az ultosó bteűk a holyeükn lneegyek. A tböbi bteű lheet tljees össsze-vabisszásagn, mgiés porbléma nlkéül oalvsható a szveög. Eennk oka, hogy nem ovalusnk el mniedn bteűt mgaát, hneam a szót eszgébéen.

Koncentrálj 30 másodpercig a kép közepén látható 4 pontra! Majd nézz a közeledben levő falra és kedj pislogni. Egy fénykört fogsz látni. Folytasd! Mit látsz?



A tél jön és már itt is van!



A természet működéséből adódóan egyértelműen vége a jó időnek. A tél közeledtével az időjárás egyre változékonyabbá válik, a hajnalban keletkező páralecsapódás miatt nyálkássá, csúszóssá, esetleg jegessé válnak az utak. Ez veszélyes a gyalogosok és a járművel közlekedők számára egyaránt. A mindgyakrabban kialakuló köd miatt sokkal rosszabbak a látási viszonyok, valamint télvíz idején a rövidülő napok által többet kell sötétben, lámpával közlekedni.

Másképp kell a közlekedőknek útjukat tervezni, akár gyalogos, akár gépkocsivezető esetében. Érezhetően morózusabbak vagyunk az időjárási kellemetlenségek miatt, ezért nyugodtabban kell viselkednünk és a különféle távolságok esetében rá tartással kell számolni egy buszra szálláshoz igyekvő utat is, autózás esetén pedig az ideális vagy számított átlagsebességhez képest másfélszeres időt kalkuláljunk.



A közlekedés *technikai eszközeinek* fontosságát – bár a „téli talpú” lábbeli fontossága gyalogosok számára sem elhanyagolható –

elsősorban az autóval közlekedők szempontjából taglalnám. Az a bizonyos +7°C alatti hőmérsékleti határ, amikor már a téli gumi használata javasolt, nem csak a hó és a nagyon zord idő miatt ajánlott. Ezeknek az *autó lábbeliknek* a speciális összetétele és a mintázata ilyenkor mindent jobban teljesít, mint a nyári típusúak, a biztonságos haladás, az iránytartás és a legfontosabb: a megállás esetében is! Az abroncsokat célszerű lemezfelniére szereltetni, mivel a köny-

nyűfém tárcsákat csúnyán elrondítja, megmarja a sós latyak, és mert olcsóbb, meg az esetleges ütések, sérülések könnyebb javítása is egyszerűbb, illetve kevesebbe kerül. Fontos, hogy mind a négy kerékre téli gumi kerüljön, mivel így stabilan marad a kocsi menettulajdonsága, de száraz utas nyári menettulajdonságot azért ne várjunk ettől, de még egy méregdrága, szuper téli gumitól sem!

A látási viszonyok megváltozása miatt a lámpák állapota és működőképességük rendkívül fontos, ehhez nagyobb odafigyelést igényel az ablak- és lámpamosó tartály fagymentes folyadékkal való feltöltése is (+ tartalék készlet). A lámpa + látás fontos eleméhez tartozik, a sok és változó csapadék miatt, az ablaktörlő tökéletes működése.

Az egyéb sok, szerintem fontos technikai eszköz meglétét csak felsorolnám: úgymint jégkaparó, jégoldó, zseblámpa, kisseprű vagy autómosó kefe (most hó eltávolításhoz), rongyok, hólánc, takaró, tartalék üzemanyagkanna, indítókábel, lapátszerű valami, vontatókötél – nem csak vontatáshoz, pl. kisebb árokba csúszás esetére is – zárjégoldó, tartalék ablaktörlő lapát (min. 1 db)

Közlekedés, haladás, viselkedés tekintetében a téli járművezetésnél az általános elvárásokon túl néhány ki-

emelt dolog érdemel nagyobb tiszteletet és odafigyelést.

A nyugodtabb, egyben lassúbb haladáson túl a manőverezések finomságára jobban oda kell figyelni az *úton maradás* miatt, a tapadás és az útszornyok megváltozása miatt a *követési és féktávolságok növelése* pedig életmentő lehet. Indulást követően a fűtést azonnal kapcsoljuk be és irányítsuk a szélvédőre, közben az első percekben célszerű résnyire nyitni az első ablakot, mert így elejét vehetjük a párasodásnak. A klímával szerelt autónál egyszerűbb a helyzet, hiszen ez a berendezés csökkenti az utastér páratartalmát, ezért használata – erre az esetre, rövid ideig – télen is javasolt.

A vezetés közbeni telefonálgatásról már illik leszokni, de hogy télen és nehéz körülményeknél valaki még egykezes kapkodással is idegesítse és veszélyeztesse embertársait, az valóban nagy felelőtlenség.

Szoknunk kell rendkívüli közlekedési eseményeknél (műszaki hiba, baleset stb.) a *sárga mellény* viselését, ezt télen, szürkületben, este még inkább ajánlani lehet. Legyen a sárga mellény kéznél, és amikor szükséges, azonnal vegyük elő és használjuk!

Biztonságos és ugyanakkor problémamentes, kellemes téli autózást kívánok!!

Farkas Nándor



Újborok kezelése

A mustból az elsődleges (alkoholos) és a másodlagos (almasavbomlás) erjedés befejeződése után kapjuk az újbort. A legfontosabb feladatunk az újbor oxidáció elleni védelme. Az erjedés befejeztével már nem termelődik szén-dioxid, ami megvédené a borunkat a levegőtől, így erről nekünk kell gondoskodni. A legrégebbi és legeredményesebb oxidáció elleni védekezés a kénezés. A kén védi a borunkat az oxidációtól, kiemeli a bor illat-, íz- és zamatanyagait, segíti a bor tisztulását, meggátolja annak barnatörését.

Gyakorlati tudnivalók a bor tisztulásáról:

Ha a borunk a megfelelő kénezés után sem tisztul, annak egyik oka az lehet, hogy a borban még erjedési folyamat zajlik, ezt a kénadagolás növeletével ne fojtsuk el, mert lehet, hogy ideiglenesen letisztul a bor, de a kén-szint természetes csökkenésével újra beindulnak a zavarosító folyamatok. A megfelelő kén-szint biztosításával inkább várjuk meg azt, hogy a bor természetes úton tisztuljon le. Ilyen esetben a bentonitos derítés sem hatásos, mert a zavarosodást a borban termelődő szén-dioxid okozza, és ez a derítőszert sem engedi leülepedni.

A kénezés mértéke

Az alábbiakban közölt kénmennyiségeket akkor használhatjuk, ha az új- bort olyan hordóba fejtjük, ami a töltés előtt közvetlenül nem kapott semmilyen kénezést (füst-ként). Ha olyan hordóba töltjük a bort, amelyet a hosszabb üresen tárolás miatt kén-szelet elégetésével tartósítottunk, akkor a borral való feltöltés előtt hideg vízzel áztassuk ki. Ez azért fontos, hogy a hordó a bevett kénmennyiséget ne adja hozzá az újborhoz.

Kénezés kénporral (kálium-metabiszulfit)

Alapkénezéskor – ez az erjedés utáni első kénezés – vörösbort esetén 5 grammot adjunk 100 liter borhoz, fehérbor esetén pedig 8 grammot a 100 liter borhoz.

Az 5%-os töménységű folyékony kénből alapkénezéskor vörösbort-

hoz 1 dl-t tegyünk 100 literenként, míg fehérborok esetén ennek mennyisége 2 dl /100 liter bor.

A következő fejtés előtt a kén-szintet méréssel ellenőrizzük, és szükség esetén emeljük a megfelelő szintre. Vörösbornál 25–30 mg/l, fehérbornál 30–35 mg/l. Ezek az értékek a pincehőmérsékleten tárolt borra érvényesek, amennyiben a bor egyéb értékei (savtartalom, alkoholtartalom) is a megfelelő szinten vannak. A bor stabilitását a három tényező együtt adja (kén-tartalom, sav- és alkoholtartalom.)

Az oxidáció elleni védekezés nem kevésbé fontos módja a hordók állandó feltöltése, illetve ha lehetőségünk van rá, ne legyen darabon hordónk. Amennyiben mégis van olyan hordónk, ami nincs tele, akkor használjuk az Antiflór nevű paraffintartalmú tablettát. A tablettát a megkezdett hordóba beledobjuk, a paraffin elterül a bor felszínén, és elzárja azt a levegőtől, megakadályozza az ecetesedést, a darab- és levegőíz kialakulását. A használat során a tableta nem tűnik el, hordómosáskor a vízzel kiöblíthető. Kistermelői kiserelésben is kapható: 12 db / 260 Ft-os áron.

A megállapodott újbort – itt első-sorban a fehérborra gondolok – bentonittal deríthetjük. A bentonitos derítés jelentősége sokkal nagyobb a bor fehérjestabilitásának szempontjából, mint a derítéssel elérhető tisztító hatás. Ha ezt a kezelést elmulasztjuk, akkor a pincében tiszta, tükrös fehérbor a szobahőmérsékleten beopálosodik. Ez versenyeken, palackozáskor vagy értékesítéskor nagyon fontos. A művellet jelentőségét növeli, hogy a hőre érzékeny fehérjéket a szűrő sem veszi ki.

Még egy gondolat a kénezéshez. Ha a második fejtéskor a vörösbort esetén rendben találjuk a kén-szintet, a bort akkor is fejtjük meg, mert levegőztetés szükséges a bor éréséhez. A megállapodott borban a kénezés és a derítés együtt is végezhető.

Vadai Mihályné
Övörös borászbolt

Hirdetésfelvétel

Következő számunk
december hónapban
jelenik meg.

Reklám, illetve
hirdetésfelvétel a
Takarékszövetkezetben,
naponta 9–16 óráig

Vészi Ernőnéél.
Tel: (72) 587-004

Pellérd Község Önkormányzatának ingyenes havilapja

t ü k ö r

megjelenik minden hónap első felében

Kiadja: Pellérd Község Önkormányzata

Felelős kiadó: Metzing József polgármester

Felelős szerkesztő: Borbély Tamás

Tördelőszerkesztő: Schauer Tamás

Szerkesztőbizottság

Önkormányzat: Pergerné dr. Szabó Piroska

Civil szervezetek: Bodai Tiborné, Gálné Dávid

Margit, Kokovai István, Schmidt

Mátyás, Szabó Attila,

Szigeti János

ÁMK: Medgyesi Antal

Test és Lélek: dr. Horváth István, dr. Péterfia

Sarolta, Molnár dr. Csillag

Edina, v. I. Szalay Lajos

Kultúra: Rébay Anett, Tóth József

Riport: Ravadics János

Praktikák: Farkas Nándor

Sport: Vészi Ernő

Szerkesztőség: 7831 Pellérd, Főtér 4.

+36 (72) 587 921

Fotók: Ravadics Irénke

Nyomdai munkálatok: Bornus Kft.

7631 Pécs, Közraktár u. 1-3.

+36 (72) 522 855

Felelős vezető: Borbély Tamás

Nyomdai előkészítés: [Creative] Bt.

Megjelenik: minden hónap első felében,

700 példányban