

# Pellérdi t ü k ö r

megjelenik kéthavonta

13. évfolyam | 4. szám | 2014. július



**M**ár jocskán benne járunk a nyárban, van aki már maga mögött hagyta az ideoi legszébb élményeit, de vannak, akikre még várnak ezek a legszébb napok. Előbbiek már talán a jövő nyarakat tervezgetik, utóbbiak izgatottan várják, hogyan is telnek majd azok a bizonyos napok.

Mert a nyár mindenki fejében összekapcsolódik az izgalommal-teljes várakozással. Tervezgetjük, hogyan is töltsük el a legtökéletesebben. Hogy mindenre jusson elég időnk. Hogy el tudjunk utazni a családdal vagy a barátokkal valami csodálatos helyre, ahol ragyogó napsütésben, csillogó vízparton sütkérezhetünk, vagy szép városokat, hegyeket, völgyeket járhatunk be. Sokat sportolhatunk, vagy épp gond nélkül élvezhetjük a pihenést és izgalmas, vagy romantikus könyveket olvashatunk. És persze betervezzük a lakás, a ház körüli teendőket; a nagytakarítást, a rendrakásokat a szekrények mélyén, vagy akár a festést, mázolás, felújítást.

Hogyan jut majd idő mindenre, amit szeretnénk? Mire elég a szabadság? Olyan gyorsan peregnek a napok! Hogy lehet az, hogy régebben mintha hosszabb lett volna a nyár?

Emlékszem, gyerekkoromban a végtelen fogalmával azonosítottam a nyári vakációt. Több helyen is voltam nyaralni, a nagymamánál, nagynéninél, rokonoknál, ismerősöknél, szüleimmel és nélkülük is, és ilyenkor hazaérkezvén sokszor rá sem ismertem az otthonunkra, olyan szép lett a fürdőszoba az új csempével, vagy az új színben pompázó és új bútorokkal teli nappali, vagy az én –távollétemben újjávarázsolt- szobám. Később, amikor én lettem szülő, nem győztük visszafogni a gyerekeinket a nyaralás első napján - amikor mindenki mindent egyszerre akart -, hogy „nyügi, mindenre lesz elég időnk!” És legtöbbször valóban volt is, tengernyi csodálatos élme-

## VÁLTOZÓ NYARAK

nyünk van, többsége még „papír-alapú” fényképalbumokba rendezgetve, amiket immáron felnőtt gyerekeimmel, sőt unokáimmal böngészgetünk. Néha, ráérősen. (Istenem, micsoda értéke van ennek a két szónak!) Akkoriban nem készítettünk annyi fotót, mint ma, amikor szinte minden pillanatot megörökítünk, mert azt gondoljuk az igazi élmény az lesz, ha ezeket majd a neten „megosztjuk”. Mi akkor és ott valóban megosztottuk egymással az élményeket, mivel közösen éltük át őket és a fénykép arra volt jó, hogy újra felidézhesük azokat. (Mostanában újra visszatértem a kézzelfogható fényképalbumok készítéséhez, nem kis energiával kigyűjtve a legérdekesebbeket a számlálhatatlanul sok elektronikusan archivált fotó közül.)

Most, a nyár derekán, a várakozást és tervezgetést a hiányérzet izgatottsága kezdi felváltani. Lesz-e elég idő erre vagy arra, mindent meg tudok-e valósítani, amit elgondoltam? A nyaralás napjai sem felhőtlenek, mert már ott is az eljövendő feladatokra koncentrálok. „Tiszta erőből nyár”, jut eszembe a régi Ergo-dalcím. Igen, ezt érzem, hogy valami kényszer hajtja mostanában az embert, nincs már jóízű, lelkifurdalás nélküli semmittevés. Nézem, hallgatom a televízióban ajánlott programok sokaságát; fesztiválok, koncertek, kiállítások, sportesemények, találkozók, rendezvények, ezernyi úticél! Kicsiknek, nagyoknak, ifjaknak idősebbeknek. Mindenkinek! Mintha az otthon eltöltött idő nem is lenne elég értékes!

Rövidülnek a nyarak? Vagy felgyorsult az idő? Tudom a kérdés, a válasz –igen- egyaránt közhelyes! Egyre több mindenre kellene, hogy fusson, de mindenre biztosan nem elég és a választás a dolgok közt, az, ami elkezd nyomasztani bennünket. Vagyis –elnézést az általánosításért- engem nyomaszt. Annyira igyekszem –„tisza erőből”-

hogy minden tökéletes legyen, aztán mégis jönnek a kis csalódások, kis elmaradások. Szerencsére igazából tényleg kicsik, meg a nyár még elég hosszú és ősze is még sok minden halasztható. Mögöttem már egy rövid, de élményekkel teli nyaralás, egy hintaágy, kerti kispadok lefestve, most a teraszkorlátokon a sor, talán egy szoba kifestése is még sikerül. Elöttem még a várva várt családi együttlét, ritkán látott gyerekeimmel, amikor együtt lesz az összes unokám. Közben folyamatosan a mindennapi teendők a házban és kertészkedés, fűnyírás, hogy a környezet is tökéletes legyen.

### Kedves Olvasó!

Szívből kívánom, hogy számodra „tökéletes” legyen a nyár! Hogy Neked épp megfelelően hosszú szabadság jusson, örömteli találkozások, emlékezetes pillanatok és valódi felhőtlen pihenés!



# HIRDETMÉNY

MAGYARORSZÁG KÖZTÁRSASÁGI ELNÖKE KITŰZTE  
**A HELYI ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK  
ÉS POLGÁRMESTEREK  
ÁLTALÁNOS VÁLASZTÁSÁT.**

**A SZAVAZÁS NAPJA:**

**2014. OKTÓBER 12.**

**A SZAVAZÁS 6.00 ÓRÁTÓL 19.00 ÓRÁIG TART.**

## ***A VÁLASZTÓI NÉVJEGYZÉK***

A választópolgárok a névjegyzékbe történt felvételükről  
**2014. augusztus 25-ig** kapnak értesítést.

## ***AJÁNLÁS***

Jelöltet ajánlani ajánlóíven lehet.  
A választókerületben választójoggal rendelkező választópolgár  
**2014. szeptember 8-ig** ajánlhat jelöltet.  
Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat.

## ***A SZAVAZÁS***

A választópolgár személyesen, a lakcíme szerinti szavazókörben szavazhat.

Az a választópolgár, aki **2014. június 23-ig** tartózkodási helyet létesített,  
és tartózkodási helyének érvényessége legalább a szavazás napjáig tart,  
átjelentkezéssel a tartózkodási helyén szavazhat. Átjelentkezésre irányuló  
kérelmet **2014. október 10-én** 16.00 óráig lehet benyújtani a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu)  
oldalon vagy levélben, illetve személyesen a helyi választási irodában.

Részletes tájékoztatásért látogassa meg a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) weboldalt,  
vagy forduljon a polgármesteri hivatalban működő választási irodához.

*Nemzeti Választási Iroda*

## 2014. október 12. Önkormányzati választások

### A Magyarország köztársasági elnöke 2014. október 12. napjára tűzte ki a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek választását.

2014. október 12-én Magyarországon egy napon két választás kerül lebonyolításra: a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek választása, valamint a nemzetiségi önkormányzati képviselők választása. Az önkormányzati választásokon szavazhat minden magyar és nem magyar állampolgár, aki legalább 18 éves és bejelentett lakóhelye vagy tartózkodási helye van Magyarországon.

#### Értesítés a választásról

Azt a választópolgárt, aki legkésőbb 2014. augusztus 15-én a szavazóköri névjegyzékben szerepel, a **Nemzeti Választási Iroda** értesítő megküldésével tájékoztatja a szavazóköri névjegyzékbe vételéről. Az értesítőt a választópolgár értesítési címére, ennek hiányában lakcímére **2014. augusztus 25-ig kell megküldeni**. Aki az értesítést eddig az időpontig nem kapja meg, a Helyi Választási Irodánál jelezze azt. (7831 Pellérd, Fő tér 4.)

#### Átjelentkezés

Az átjelentkezéssel és a mozgóurna igényléssel kapcsolatos kérelmek a nemzetiségi választópolgárok esetében mindkét választásra automatikusan vonatkoznak, ezért nem kell választásonként külön-külön kérelmet benyújtaniuk.

Aki a szavazás napján nem tartózkodik lakóhelyén, de Magyarország egy másik településén élni szeretne a választójogával, átjelentkezését a **lakcím szerinti választási irodától** kérheti.

Az átjelentkezésre irányuló kérelmet az a választópolgár nyújthatja be, akinek legkésőbb 2014. június 23-ig létesített tartózkodási helyének érvényessége legalább 2014. október 12-ig tart. Az átjelentkezésre irányuló **kérelemnek legkésőbb 2014. október 10-én 16.00 óráig kell megérkeznie a helyi választási irodához**. Az átjelentkező választópolgár 2014. október 10-én 16.00 óráig visszavonhatja átjelentkezési kérelmét.

#### Mozgóurna iránti kérelem

A mozgásában korlátozott választópolgár mozgóurna iránti kérelmének legkésőbb 2014. október 10-én 16.00 óráig kell megérkeznie a helyi választási irodához, vagy 2014. október 12-én, legkésőbb 15.00 óráig kell megérkeznie a szavazatszámoló bizottsághoz.

#### Az ajánlás

Eltérően a korábbi gyakorlattól, a **jelöléshez szükséges ajánlásokat ajánlóívben kell gyűjteni**. A helyi választási iroda az igénylést követően haladéktalanul, de **legkorábban 2014. augusztus 25-én** adja át az igénylő részére az általa igényelt mennyiségű ajánlóívet.

Jelöltet az a választópolgár ajánlhat, aki a választáson a választókerületben választójoggal rendelkezik. **Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat, de egy jelöltet csak egy ajánlással támogathat, a további**

ajánlásai érvénytelenek. Az ajánlás nem vonható vissza. Ajánlást a polgárok zaklatása nélkül a jelölő szervezet képviselője vagy a jelöltként indulni szándékozó választópolgár, illetve annak képviselője gyűjthet.

Az egyéni listás jelölt, valamint a polgármesterjelölt állításához **szükséges ajánlások számát a helyi választási iroda vezetője állapítja meg 2014. augusztus 18-ig**. A szükséges ajánlások számának megállapításakor a választópolgárok számát a központi névjegyzéknek a 2014. augusztus 15-i adatai alapján kell megállapítani.

#### A jelölt bejelentése

Az egyéni listás és a polgármester **jelöltet legkésőbb 2014. szeptember 8-án 16.00 óráig kell bejelenteni**. A jelöltet az ajánlóívek átadásával kell bejelenteni a nyilván tartásba vételre illetékes helyi választási bizottságnál.

#### A választási kampány

A választási kampányidőszak **2014. augusztus 23-tól 2014. október 12-én 19.00 óráig tart**. **Felhívjuk a figyelmet, hogy községünkben választási plakátokat kizárólag a hirdetőtáblákon szabad elhelyezni!**

#### Nemzetiségi önkormányzati választás

Helyi nemzetiségi önkormányzati választásokat ott lehet kintüzni, ahol a településen a 2011. évi népszámlálás során legalább 25 fő vallotta magát az adott nemzetiséghez tartozónak. Ezen adatok alapján Pellérd községben horvát, német és roma nemzetiségi választást lehet kintüzni.

#### A testületi képviselők száma

A települési nemzetiségi önkormányzati képviselők száma 3 fő, ha a választás kintüzésekor választói névjegyzéken szereplő választópolgárok száma kevesebb, mint 100 fő. Községünkben a választás kintüzéséig 1 fő választópolgár horvát, 1 fő választópolgár német és 1 fő választópolgár örmény nemzetiségként kérte a nemzetiségi névjegyzékbe való felvételét.

#### A jelölés

A választásokon **nemzetiségi szervezet állíthat jelöltet**. A települési nemzetiségi önkormányzati képviselő jelöléséhez a névjegyzékben szereplő választópolgárok 5 százalékának, de legalább 5 választópolgárnak az ajánlása szükséges.

#### A szavazás

A helyi önkormányzati választásokkal megegyező napon minden „regisztrált” nemzetiségi választópolgár közvetlenül szavazhat a helyi és a területi önkormányzatra - ha ezeket a választásokat kintüzték - de minden esetben leadhatja a voksát az Országos Önkormányzat képviselőire.

**Választási ügyekben felvilágosítást nyújt: Dávor Lászlóné jegyző és Kerepesi Jánosné aljegyző**

#### Helyi Választási Iroda

7831 Pellérd, Fő tér 4.

Telefon: 72/587-910 Fax: 72/587-922

e-mail: [hivatal@pellerd.hu](mailto:hivatal@pellerd.hu)

## A tartalomról

### ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

2014. október 12. Önkormányzati választások 3

### ÁMK

Közlemények 4

Felhívás 4

A megújult Művelődési Ház szolgáltatásai 5

Kedves Olvasó! 5

Hamarosan - Megnyitó 6

Közlemények 8

### ISKOLA

Ballagás és tanévzáró ünnepély... 10

Dicsőségtabló 2013-2014 12

### VISSZATEKINTÉS

Gasztronómia a Juniálison 13

### CIVIL SZERVEZETEK

Horgászshíradó 14

Visszatekintés a nyugdíjas klub eseményeire 15

A Kertbarát Klub 2014. évi kirándulásáról 16

### PRAKTIKÁK

Időszerű teendők 17

### VISSZATEKINTÉS

Első Fellépéseink! 18

12. Pellérdi Juniális, Szomszéd és Testvér Települések Találkozója 18

Nemezeli és textiltábor gyerekeknek 20

### TEST ÉS LÉLEK

Pellérdi Búcsú 22

Házások miséje 22

Véget ért az első pellérdi református hittantábor 23

Elgondolkoztató 24

### PRAKTIKÁK

A kenyérről mindent 25

### VÁLLALKOZÓINK

Kiscipó Pékség 27

### PROGRAMAJÁNLÓ

Eseménynaptár 27

### SPORT

IV. Csirke József Labdarúgó Emléktorna 28

Rönkhajítás 28



**SAJTÓKÖZLEMÉNY**  
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0735  
2014/06/26

**Háztartási balesetek**

Szinte nincs olyan területe az életnek, ahol ne fordulna elő baleset, amelyet ne lehetett volna megelőzni. Ez leginkább a háztartási balesetekre érvényes, hiszen amíg a kőzutatok egymásra utaltak az emberek, addig otthon, a jól ismert miliőben csak rajtuk múlik, vigyázunk-e magukra. Fontos, hogy ezeket a helyzeteket jól kezeljük, mert a reakciónkon életek is múlhatnak. A háztartási balesetek nagy része megelőzhető, és egy kis odafigyeléssel megúszhatóak a komolyabb sérülések. Készüljünk fel az éles helyzetek kezelésére.

Örizzük meg ilyenkor is nyugalmunkat, már amennyire lehet.

Az egyik leggyakoribb háztartási baleset a különböző sebek kialakulása, képződése.

**SEBELLÁTÁS:**

**Seb:** akkor keletkezik, ha a bőr folytonossága megszakad.

**Fajtái:** horzsolts, zúzotts, vágotts, szúrts, lött, harapotts

**Sebellátás szabálya, teendőnk a sérüléssel:**

1. a sérültet leültetjük, vagy lefektetjük
2. levetkőztetjük a szükséges mértékig
3. a seb környezetét megtisztítjuk vízzel, vagy ruhával
4. sebkörnyék fertőtlenítése: **jóddal** vagy **betadinnal**  
JÓD: nem kerülhet bele a sebbe, mert nagyon csíp, a BETADIN belekerülhet a sebbe, de az is jódszármazék. Mielőtt fertőtlenítenénk, meg kell kérdezni a sérültet, hogy érzékeny-e a jódra. Ha érzékeny a jódra, akkor a betadinnra is érzékeny lesz. Ha a legkisebb gyanú is felmerül az érzékenységre, akkor már nem szabad jódozni, illetve betadinozni, az eszméletlen emberen lévő sebeket sem szabad jódozni, hisz az eszméletlen emberrel nem tudunk beszélni, nem tudja megmondani, hogy érzékeny-e vagy sem.
5. A seb steril fedése.

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



Gyakran találkozunk az **égéssel** is a háztartásokban: Okozhatja a testfelülettel érintkező forró gőz, víz vagy egyéb magas hőfokú folyékony anyag, láng, izzó fém.

Mélységétől függően különböző fokozatú elváltozások figyelhetők meg:

- I. fokú égés: Bőrpír, duzzanat, fájdalom. A sérülés a bőr felső rétegét érinti.
- II. fokú égés: hólyagok jelennek meg, benne szövetnedvvel. A hólyagok maguktól megrepedhetnek, és a testnedv távozat a sebből.
- III. fokú égés: a bőr felső rétege elpusztul, égési seb keletkezik. A teljesen elhalt bőr fehéres-szürkés elszíneződésű.

**Elsősegély:** Azonnali hideg folyóvízes hűtést kezdünk, 15-20 percig. A vízen kívül mást nem teszünk rá (tejföl, étolaj, tojás...). A hűtést követően a fertőzés elkerülése érdekében steril fedőkötést teszünk rá. Nagy kiterjedésű égés esetén kórházba juttatjuk, a kiszáradás elkerülése érdekében itallal (alkohol és szénsavmentes) kínáljuk.

A háztartásokban gyakran előfordulnak **mérgező** rosszulletek is. Néhányat olvashatunk alább a leggyakoribbak közül:

**Szén-monoxid mérgezés:** A szén-monoxid színtelen, szagtalan, az oxigénnél nehezebb gáz. Elégtelen égéstermék, fűtési berendezéseknél találkozhatunk vele, illetve a kipufogógáz is tartalmazza.

**Tünete:** szédülés, fejfájás, hányinger, köhészelés, az alsó végtag izomgyengesége, aminek következtében nem bírja el saját magát, összecuslik, mint egy rongybaba, eszméletvesztés, halál. Arcuc cserecsnyepiros.

**Elsősegély:** Friss levegőre visszük. A sérült megközelítése úgy történik, hogy a friss levegőn levegőt veszünk és a mérgezett helyiségben, nem veszünk levegőt, ha egy levegővel nem tudjuk kivinni, inkább kimegyünk venni még egy levegőt, és úgy megyünk vissza. Nem kell semmilyen textilát az arcunk elé tartani, semmi nem szűr meg a szén-monoxidot. Az utunkba akadó ajtót, ablakot kinyitjuk, hogy szellőzzön át a helyiség.

Ha magánál van, félülő helyzetbe helyezzük, ha eszméletlen, akkor stabil oldalfekvő helyzetbe helyezzük, és mentőt hívunk.

**Szén-dioxidmérgezés:** borospincében erjedés során találkozhatunk vele. Nagy töménységű gáz belégzése azonnali légzésmegállást okoz. Ilyen helyről csak védőfelszerelésben menthető ki a bajbajutott.

Tünet:isd. CO mérgezés

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



**Marómérgezők:** (savak, lúgok)

**Bőrre került maró anyag:**

1. Szennyezett ruha eltávolítása, gumikesztyűben.
2. Bőrön lévő maró anyag felitása ruhával.
3. Bő vízes lemosás 15-20 percig.
4. Steril fedőkötés, kórházba juttatás.

**Szembe került maró anyag:** Bő vízzel ki kell mosni. Engedünk egy tálba vizet, hajtsa bele a fejét és pislogjon ebbe a vízbe, ezáltal mosódik ki a szeme. Vagy: üljön le, hajtsa hátra a fejét, ujainkkal húzzuk szét a szemrést, és óvatosan pohárral öntsük a szemébe a vizet, közben az arcra csorgott vizet ruhával itassuk fel. Juttassuk szemorvoshoz.

**Gyomorba került maró anyag:** Hánytani tilos! Azért, mert a maró anyag akkor kétszer járja végig a szájüreget, nyelőcső, gyomor szakaszt és duplán fog marni. Kb. fél liter tejet vagy vizet, itatunk vele, a tej közömbösíti, a víz hígít. Először öblítse ki a száját és lassan, kortyokba igya meg a folyadékot. Juttassuk orvoshoz!

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



# Felhívás!!!

**Kérem a szülőket,** akik nem fizették ki a közétkeztetési étkezési díját gyermekük részére rendezni szíveskedjék szeptember 1-ig. Akinek nem lesz rendezve, annak nem tudunk ellátást biztosítani szeptembertől.

## Szeptembertől új rend lesz a térítési díjak beszedésében:

előre fizetés lesz, - így szeptemberben 2 havi díjat kell fizetni (szeptember és október).

Dr. Hágendornné Nagy Erika

# H I R D E T É S E K

## Áraink:

- 7x10 cm: **2000 Ft/megjelenés**
- 10x14 cm: **2500 Ft/megjelenés**
- 14x21 cm: **4500 Ft/megjelenés**

Következő számunk szeptember hónapban jelenik meg. Reklám, illetve hirdetésfelvétel:

**Pellérd Község Önkormányzata**  
**Pellérd 7831, Fő tér 4.**  
**Tel.: 72/587-916**

## A megújult Művelődési Ház szolgáltatásai



A felújított Művelődési Ház idén május elején ismét megnyitotta kapuit, mint Integrált Közösségi és Szolgáltató Tér (IKSZT). Ezáltal már a hagyományos programokon kívül újabb rendezvényekre és szolgáltatások tervezésére illetve megvalósítására is lehetőség nyílik.

Az integrált közösségi és szolgáltató terek kialakítása nem egy egyszeri beruházás, hanem egy hosszú távú

szolgáltatás és közösségfejlesztési program, amely egy-egy település társadalmi- gazdasági fejlesztésének alapját, kiinduló pontját is jelentheti. Valódi teret biztosít a kezdeményezések számára, lehetőséget a település különböző életkorú, élethelyzetű csoportjainak találkozásainak számára, szolgáltatások elérésének közös pontját, szóval tetőt a közösségek feje fölé, és befogadó, inspiráló teret a helyi társadalom formálódása számára.

A felújított Művelődési Házunkban barátságos, tágas és az információhoz jutást segítő előtér várja az idelátogatókat. Rendelkezésre áll a több célra is használható nagy terem a színpaddal, helyet kapott három kisebb helyiség (klubszoba), ahol a civil szervezetek számára másoktól, más iránt

érdeklődőktől való elkülönített tevékenységek szervezhetőek. Megoldott a kisgyerekesek, az idősök mozgását segítő akadálymentes közlekedés, van babakocsi tároló, pelenkázó. Július 11-től működik a könyvtári szolgáltatás. A könyvtárban jelenleg 192 db könyv található: kézikönyvek (magyar-német, német-magyar szótár, magyar szólások és közmondások szótár, magyar szinonima szótár, idegen kifejezések szótára), szépirodalom, kötelező irodalom, szakirodalom (sport, szakácskönyvek, állat- növényvilág), mesekönyvek.

Igénybe lehet venni irodai szolgáltatásokat: nyomtatás, fénymásolás, szkennelés. A lakosság naprakész informálásának biztosítását, az ifjúsági információs és tanácsadó szolgáltatás, a fiatalok által szervezett programok szakmai támogatása is a feladataink közé tartozik. Szeretnénk a helyi fiatalok együttműködésével az ifjúsági klubot felújítani és újból működővé tenni.

Az IKSZT munkatársai:  
Dömse Dalma  
és Bodai Tibor

## Kedves Olvasó!



Nem is oly rég arról írtunk az újságban, hogy Pellérden új bölcsőde nyitotta meg kapuit. Az elmúlt 7 hónapban nagyon sok minden történt velünk. A munkatársak lelkesen, sok-sok ötlettel várták az első munkanapjukat, és ez a lelkesedés még most is töretlen. A nyitáskor egy csoportban, de február végétől már mind a két csoportszobában fogadjuk a gyerekeket. Jelenleg 18 kisgyermek jár a bölcsődébe, de a felvétel nálunk folyamatos, így ez a létszám hétről hétre emelkedhet. A legfiatalabb gyermekek ép hogy betöltötték az első életévüket, már is beleszóppentek a mi

kis közösségünkbe. A kicsiknek el kellett fogadni, hogy apa, anya reggel a bölcsődébe hagyja, és azt az új helyzetet, hogy rajta kívül több vele egykorú társa van, akikhez alkalmazkodniuk kell. Mára már a félénk síros anyához bújó apróságok, felszabadultan játszó, a felnőttekkel incselkedő mosolygós bölcsisökké váltak, akik még a szülőket is meglepve önállóan esznek, öltöznek, lassan szobatisztává válnak. A gyerekek között barátságok szövődnek, hiányzás esetén keresik társaikat. Minden nap újabb és újabb tevékenységet próbálnak ki, nagy türelemmel és egyre hosszabb ideig ülnek le rajzolni, festeni, gyurmázni, ollóval vágni. Nem telik el nap, hogy ne kérnék, hogy énekeljünk, mondókázzunk, könyveket nézgetve meséljünk. A hagyományos ünnepekre is készülődünk, apróbb meglepetéseket készítettünk. Húsvéti készülődés alkalmával hozzánk látogatott kisgyermeknevelők bábelőadást tartottak, amit a gyerekek tátott szájjal figyeltek és az előadás után kezükre húzva ismerkedtek a bábokkal, majd megérkezett a nyuszi is sok-sok játékkal és édességeket is hozott. Anyák napjára a gyerekek

maguk készített ajándékkal lepték meg édesanyjukat, gyereknapot is tartottunk, majd a kisgyermeknevelők saját készítésű bábuval lepték meg a gyerekeket. A jó idő beköszöntével egyre többet tartózkodunk a szabadban, ahol birtokba vettük az egyre csak szépülő udvart, ahol csúszdázással, motorozással hintázással, homokozással labdázással vezethetik le a gyerekek nagy mozgásigényüket. A pécsi Csoda bölcsőde óvodába induló gyermekei és kisgyermek nevelői is meglátogattak bennünket. A gyerekek először meglepődtek a sok gyerek láttán, de később már felszabadultan játszottak együtt. Július beköszöntével a Pellérdi óvodából is meglátogattak bennünket az óvónénik, megismerkedtek a leendő óvodásokkal. Igen, mert a félénk kis apróságok, akik először lépték át a bölcsőde küszöbét már óvodába készülnek.

Mi kisgyermeknevelők pedig szeretettel várjuk ismét az új gyerekeket, akiket szüleik beíratnak a mi bölcsődénkbe.

Kövesdi Zoltánné  
Bölcsődevezető

## Hamarosan - Megnyitó

2014. augusztus 30-án megnyitja kapuját Pellérden az új óvoda. Az új köntösbe öltöztetett épület, mely mostantól óvodaként fog üzemelni nem más, mint Pellérd egyik nevezetessége a Brázay kastély. Minden szülőt, gyermeket és helyi lakost szeretettel várunk a megnyitó ünnepségre és az azt követő programokra, amely az új óvoda udvarán kerül megrendezésre. Egy régen dédelgetett álmunk, vágyunk teljesült azzal, hogy létrehozhattuk és a nyilvánosság előtt végre meg is nyithatjuk közösségünk új négy csoportos óvodáját. AZ óvoda az euró-

pai elvárásoknak megfelelően, új játszóudvarral, új játékokkal, és a legkorszerűbb felszerelésekkel lesz ellátva, mely mint a gyerekek, mint az ott dolgozó pedagógusok munkáját a legmagasabb szinten tudja majd szolgálni.

Több pályázat is a közeljövőben lehetővé fogja tenni majd számunkra, hogy gyermekeink látókörét bővítsük, tudásukat színesítsük, mélyítsük. Lehetőségünk nyílik majd több kulturális központ, rendezvény meglátogatására, kirándulások szervezésére, szabadtéri és óvodai

programokra, melyekre már most nagy odafigyeléssel készülünk. Törekvéseink közt szerepel az is, hogy olyan óvodai légkört teremtsünk gyermekeinknek, ahova szívesen és örömmel jönnek és biztonságban érezhetik magukat, valamint az óvodai évek letelte után is szívesen emlékezzenek vissza az itt eltöltött napokra. Továbbá is számítunk a szülők részvételére és jelenlétére az óvodai programjainkon, hisz velük együtt teljes a mi közösségünk.

Lászlóné Kosán Tímea

## Gyermekprogramok a Pellérdi Juniálison

Idén immár tizenkettedik alkalommal került megrendezésre községünkben Pellérd egyik legkedveltebb programja, a Juniális. Rendhagyó módunk intézményünk, az idei évben is aktívan részt vett a programok lebonyolításában.

Ezen a nyáron is kreatív technikákkal örvendeztettük meg a gyerekeket, amelyeket a pellérdi bölcsőde dolgozóival együtt valósítottuk meg. Idén papírsárkányokat és napellenző sapkákat barkácsolhattunk közösen a gyerekekkel, amelyet az időjárásnak köszönhetően azonnal használatba is vehettek a lurkók.

Most sem maradhatott el a móka, amit a legkisebbektől a legnagyobb gyermekig mindenki várt már, a "Rókadadás". Idén is sok-sok róka lapult meg községünk egyik közkedvelt parkjában a Brázay kastélyparkban. A vadászon nagyon sokan részt

vettek, és minden ügyes szemfüles "vadász" megkaphatta méltó jutalmát az elejtett "vadakért". Sok-sok finom és édes "zsákmánnyal" térhettek haza a gyerkőcök.

A rendezvényt sok gyermekeknek szánt program is színesítette. Vendégként Figura Ede mókás műsorát tekinthették meg a gyerekek és felnőttek. A park területén rengeteg szórakozási lehetőség várta még az ide látogatókat: légvár, eurobungeeng, furfangos népi fajtékok, lovasbemutató, lovaglási lehetőségek, lovas kocsikázás a faluban, családi játszótér stb. A kirakodó vásár is vonzotta az ott jelen lévőket, sok finomságot, különleges élelmiszereket, játékokat, értékes tárgyakat kínálva a látogatóknak. Esti programokban és fellépőkben sem volt hiány, így minden korosztály megtalálhatta a számára legmegfelelőbb szórakozási lehetőséget.

Lászlóné Kosán Tímea





A rendezvényein készült fotók megtekinthetők a Pellérd honlapján és a Pellérdekes műsorában.



**SAJTÓKÖZLEMÉNY**  
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0735  
2014/03/26

**A szülőknél felmerülhető kérdések gyermekük rendellenes fejlődése esetében**

**1. Mikor forduljunk szakemberhez?**

Minden olyan esetben, amikor a normálistól eltérő viselkedési formák, fejlődési, elmaradások, tanulási nehézséggel küzdő, a fejlődésében megváltozó - megrekedő gyermekkel állunk szemben.

Minden olyan esetben, amikor a szülő bármilyen ok miatt, tanácstalan a gyermekének nevelésében, tanításában.

**2. Lehet, hogy magától is megoldódik a probléma?**

Az esély: 50%-50%. Ki tudja biztosra megmondani?

1. A probléma megjelenésének legelején, (kortól függetlenül) elkezdni a foglalkozásokat, melyen 4-8 alkalom után kiderülhet, hogy nem húzódik meg komolyabb esemény a háttérben, csupán apró változtatásokra van szükség a gyermek személyiségében, akár a szülő nevelési módszerében. Ebben az esetben nincs szükség további teendőre a folyamat lezárhat. Előfordulhat azonban, hogy már ebben az időszakban fény derül olyan zavarra, amit minél előbb javítani kell. Így nyerhetünk akár éveket is az iskolaindulásig.

2. Várni a spontán változásra, ami lehet, hogy magától nem következik be? Közben elérkezik az iskolakezdés, illetve egyre több tananyagot kell megtanulni. A kudarcok, sikertelenségek következménye képen, erre az időre már másodlagos tünet együttesek is kialakulhatnak. A szülő is szenved épen úgy, mint a gyermek. Az esetleges lemaradást már nem lehet ennyi idő alatt pótolni, akár a tanulás rovására is mehet.

**3. Mindenki mást mond, kinek higgyek?**

Érdesem több szakember, gyermeket nevelő felnőtt gondolatait, tanácsait meghallgatni, utána olvasni, értékelni a hallottakat! A vizsgálatot végző személytől elvárható hogy tájékoztatást adjon a vizsgálat eredményeiről, fejlesztési feladatokról, esetleg a megfelelő nevelési módszerekről. A lehetséges következményekről, kilátásokról. Az első egy- két foglalkozás után adjon

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



felvilágosítást, hogy milyen elképzelései vannak a terápiáról, mik az elvárásai a szülővel szemben, körvonalakban vázolja, milyen gyakorlatok milyen célt szolgálnak. Minden szakembernek kell, hogy legyen elképzelése arról, hogy milyen úton haladna, még akkor is, ha azon időnként változtatnia kell, hiszen a fő irányt ő határozza meg. Javaslott a családdal egyetértve kiválasztani azt a személyt, akinek a véleményét, személyét leginkább elfogadják.

Nem tanácsos gyakran változtatni a gyermekkel foglalkozó személyét, egy időben több helyre is vinni ugyanabban a témában.

**4. Nem bírom elviselni, hogy a gyermekemet „kinozzák”, olyan dolgot akarnak ráerőszakolni, amitől ő teljes mértékben elzárkózik, elutasít!**

Tisztázni kell, hogy senki nem akarja „kinozni” sem a gyereket, sem a szülőt. Aki ezt feltételezi, vagy erre a következtetésre jut, annak felesleges bárki segítségét, tanácsát kérni. Hisz nem garantálható, hogy időnként nem fordul elő olyan helyzet, ami a gyermek, vagy szülő nemtetszését kiválthatja. Tudomásul kell venni mindenkinek, hogy a cél érdekében igen is vannak helyzetek, amiket túl kell élni! Még akkor is, ha időnként fájdalmas. Tilos bármilyen testi fenyegetés, zsarolás, büntetés, megszegényítés! Káros eredményhez vezet, ha folyamatosan emlegetik, kibeszélik a gyermek problémáját.

**5. Milyen szempontok alapján döntsem, el ki foglalkozzon a gyermekemmel?**

A szimpátia mindenkor elsődleges szempont, de a szakértelem változtathat az elsőre kialakult véleményen. Négy- nyolc foglalkozás után érdemes csak eldönteni, hogy a megfelelő emberről kötötünk-e ki! Teljes őszinteség, bizalom nélkül nem létezik kielégítő eredmény! Azt válasszam, akitől azt hallom, amit én hallani akarok, vagy azt, aki elfogulatlanul elmondja az őszinte véleményét még akkor is, ha tudja, hogy ezzel nehéz vizekre evez. Gyakran nem tetszik a szülőknél, ha mást hallanak, mint amit eddig gondoltak. Netán „kritizálják” nevelési módszereiket vagy rosszabb tényeket közölnek velük, mint várták. Lényeges szempont, hogy a szülő kap-e tájékoztatást, hogy mit, miért kell csinálnia. Milyen feladat milyen célú szolgát? Milyen módszerekkel vegyék rá gyermeküket a gyakorlatok elvégzésére, stb. Az otthoni kintartó munka, gyakorlás, türelem az alappillére minden változásnak. Természetesen folyamatosan konzultálni kell a fejlesztést végző szakemberrel! Ha szükséges feltétlenül változtatni kell a módszeren, új és új lehetőségeket kell keresni - közösen a szülővel,- olyant, ami mindenkinek megfelelő, kivitelezhető.

**6. Milyen gyakran, s meddig kell járni az adott terápiára?**

A gyakoriságot az eset súlyossága, a szülő lehetősége, a szakember elfoglaltsága, a gyermek kora szabhatja meg. Hogy mennyi idő alatt érhető el eredmény, s mennyi ideig tarthat a terápia, azt nincs a földön olyan ember, aki meg tudná mondani! Annyi biztosan állítható, ha időben kezdődött el a fejlesztés, ha betartja minden fél az általuk hozott közös döntéseket, ha a szülő

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



elfogadja a szakember utasításait, ha rugalmasan kezeli a problémát, a sikeresség időben és minőségében is hamarabb bekövetkezhet. Természetesen mindebből a gyermek adottsága, személyisége, kora, hozzáállása is beletartozik. Ne várjon csodát a heti egy-két foglalkozástól senki, ha csupán csak arra akar hagyatkozni! A szakemberek sem istenek!

Be kell fejezni bármilyen terápiát, ha a szülő nem kívánja elfogadni, kipróbálni az adott feladatokat, utasításokat. Ha csupán ideig-óráig hajlandó az otthoni gyakorlásra. Ha nincs meg a kölcsönös bizalom, őszinteség. Ha a terapeuta személyisége, stílusa, hosszabb időn keresztül nem elfogadható a szülő, illetve a gyermek számára.

Mihályné Schulteis Andrea  
gyógypedagógiai tanár- logopédus

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



**SAJTÓKÖZLEMÉNY**  
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0735  
2014/05/28

**A vitaminok fontossága**

A vitaminok az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, kis molekulájú, biológiailag aktív szerves vegyületek, amelyek szükségesek szervezetünk normális működéséhez, és - kevés kivételtől eltekintve - a szervezet nem képes előállítani őket, ezért táplálékkal kell fedoznünk szervezetünk vitaminigényét. A vitaminszükséglet kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással fedezhető.

A helytelen táplálkozást esetén szükségünk lehet különböző vitaminkészítmények szedésére, viszont ezek mértékeltlen használata esetén, egyes vitaminokból túladagolás jöhet létre. Ez ugyancsak súlyos tünetekkel járhat, ezért próbáljuk meg vitaminszükségletet elsősorban vitaminokban gazdag táplálékokkal fedezni! A vitaminokat oldhatóságuk alapján két nagy csoportra oszthatjuk: zsírban oldódó vitaminok: A, D, E, K. Vízben oldódó vitaminok: C, B vitamin csoport. A zsírban oldódó vitaminokat a szervezetünk időlegesen tudja raktározni. A vízben oldódó vitaminokat naponta pótolni kell!

Az alábbiakban egy összefoglalót olvashatnak a vitaminok természetes forrásairól:

- **A- vitamin:** Máj, tojás, tej és tejtermékek, margarin, zöld és sárga főzelékek, és sárga gyümölcsök. Ajánlott napi adag: 50 mg
- **B1-vitamin:** Hántolatlan rizs, korpás búza, zabliszt, korpá, szárított élesztő, amerikaiogyoró, tej és a legtöbb zöldségféle. Ajánlott napi adag: 50 mg
- **B2- vitamin:** Máj, vese, hal, tojás, tej, sajt, élesztő és leveles zöldfőzelékek Ajánlott napi adag: 50 mg. Ha kevés húst vagy tejterméket fogyaszt, növelje B2 vitamin bevitelét. Ez a vitamin legjobban a B6 vitaminnal együtt adva hat. A fogamzásgátló tablettát szedő, terhes vagy szoptató nőknél több B2 vitamint van szükségük.
- **B3- vitamin:** Gabonafélék, csirák, mogoró, aszalt gyümölcsök, burgonya, leveles zöldségek, hal, tojás, máj, és a húсок. Ajánlott napi adag: gyermekeknek kortól függően 8 és 15 mg között, Felntetteknek 15 és 20 mg-ra tehető

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

**SAJTÓKÖZLEMÉNY**  
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0735  
2014/04/29

**Az egészséges táplálkozás népszerűsítése**

A népesség egészségi állapotát befolyásoló, az életmóddal összefüggő kockázati tényezők sorában manapság a táplálkozásnak kitüntetett tulajdonságot tulajdonítunk. Epidemiológiai bizonyítékok ismeretében ma már kétségteljesen elmondható, hogy étrendünk, táplálkozási szokásaink és a leggyakoribb nem fertőző idült betegségek előfordulása között szoros kapcsolat van. Mindezekért hibáztatható a nagymértékű zsír és szénhidrát-fogyasztás, valamint a magas energia-bevitel. Egy-egy ország népességének étrendje és táplálkozási szokásai mélyen gyökereznek. Befolyásolásuk szükséges, de nehéz és időigényes vállalkozás, mert „a rossz szokások nehezen halnak meg”. Ez fokozottan áll a mai ismereteink szerint egészségkárosítóknak vált összetevőkben különösen gazdag, hagyományos magyar konyhára. A táplálkozással összefüggő súlyos betegségek ismeretében azonban elodázhatatlan, hogy igyekezzünk változtatni a helyzetet.

Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása.

Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket).

Vannak olyan tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, például, hogy milyen neműek vagyunk, van-e öröklött hajlamunk bizonyos betegségekre, életkorunk. A betegségek többségének kialakulásáért viszont mi vagyunk felelősek életmódunk és táplálkozásunk által. (A daganatos betegségek 30-40%-a megelőzhető egészséges táplálkozással.)

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**



**Az egészséges táplálkozás alapfeltételei:**

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket.

- Részessük előnyben a teljes kiérett gabonából készült termékeket
- Köretként a tészta és rizs helyett gyakrabban válasszunk zöldségféléket, esetleg burgonyát
- A vitamin és ásványi anyag legjobban, a nyers zöldségben, gyümölcsben marad meg. Ezek a nyersanyagok kiváló rostforrások, ezért elősegítik a normális bélműködést, emésztést. Alacsony energia tartalom miatt nem hizlalnak, de folyadékkal együtt fogyasztva laktatók
- Részessük előnyben a gőzölt, párolást.
- Együnk kevésbé zsíros ételeket
- Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás
- Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni.
- Csak étezeket befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket.
- Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, vagy más természetes édesítőszert.

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

- **B6- vitamin:** Búzakorpa, búzacsíra, sörélesztő, máj, vese, szív, melasz, tej, káposzta, marhahús, tojás. Ajánlott napi adag: 50 mg. Ez a vitamin B1-, B2, B5, C vitaminnal és Magnéziummal együtt szedve fejti ki a legkedvezőbb hatását.
- **B12 vitamin:** Máj, vese, tojás, tej, sajt, marha és sertéshús. Vegetáriánusok, akik nem fogyasztanak tojást és tejtermékeket azok pótlására szorulnak. Aki rendszeresen kirúg a hámból, és sokat iszik, azok számára a B12 vitamin bevétele elengedhetetlen. Nőknek segíthet a menstruációjuk alatt és közvetlen előtte.
- **C-vitamin:** Citrusfélék gyümölcsei, bogyós termékek, a zöld és leveles főzelékek, paradicsom, paprika, kelvirág. Ajánlott napi adag: 500 - 1000 mg. A C-vitamin a gyomor ételtartalmától függően 2-3 óra alatt kiürül a szervezetből - viszont fontos, hogy a vérben állandóan magas C-vitamin koncentrációt biztosítsunk - ezért az optimális hatás céljából nyújtott felszívódású C-vitamin készítmény használata ajánlott.
- **D- vitamin:** Halmáj olaj, szardínia, hering, tonhal, lazac, tej és tejtermékek. Ajánlott napi adag: 400 NE (10µg). A már lesült bőrben, megszűnik a D vitamin képződése. Nagyvárosokban vagy szennyezett területeken élők, növeljék napi D vitaminfogyasztásukat. Sötét bőrű emberek, ha északi országokban élnek, emeljék napi D vitamin felvételüket. Azok a gyermekek, akik nem D vitaminozott tejet isznak, kapjanak külön D vitamint. D vitamin hatása A- és C-vitaminnal, kalciummal és foszforral érvényesül a legjobban.
- **E- vitamin:** Búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, kelbimbó, spenót, dúsított liszt, korpás búza, teljes gabona magvak, tojás. Ajánlott napi adag: 400 NE. Ha rendszeresen klórozott ivóvizet fogyaszt, több E vitaminnal van szüksége. Terhes és szoptató nők, valamint azok, akik fogamzásgátló tablettát szednek, több E vitaminnal van szükségük.
- **K- vitamin:** Zöldlevelű zöldségfélékben, káposztában, brokkoliban, parajban, májban, tej.

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

- Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket.
- A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.
- Rendszeresen, naponta többször is, együnk nyers gyümölcsöt, zöldségféléket (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget
- Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálék mennyiséget
- A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható.
- Az alkohol káros, a szesz italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket.

Pellérdi ÁMK-Óvoda  
Cím: 7831 Pellérd Dózsa Gy. u.1.  
Telefon: 72/373-149  
E-mail: pellerd.ovoda@freemail.hu



## Ballagás és tanévzáró ünnepély...



Az alábbiakban a 2014. június 13-án, a Ballagás és tanévzáró ünnepélyen elhangzott igazgatói beszédeket olvashatják.

### Tisztelt Ünneplő Közönség! Kedves Búcsúzó Diákok!

A hetedikesek feldíszítették az iskolát, útravalónak szánt mottót írtak a táblára, virágot, tarisznyát készítettek, de mégsem ragogy minden úgy, ahogy az ünnepen illenék. Az ünnepben ugyanis ilyenkor mindig egy kis szomorúság keveredik: a búcsúzás pillanata mindannyiunkban vegyes érzelmekeket teremt. Végre megszabadulhattok minden kötöttségtől, a felelésektől, a dolgozatírástól, de ide kötnek az emlékek, a csínytevések, a barátok, a szerelmek. Higgyétek el, ezeket az éveket nem lehet kitorolni, valamilyen nyomot hagy mindenkiben, így bennünk tanároknak is. Nem fogunk, nem is akarunk elfelejteni Benneteket. Az itt eltöltött évek összekötnék bennünket. Annyi minden történt az elmúlt évek alatt. Jó felidézni az első napokat, heteket, amikor ismerkedtetek egymással, az iskolával, próbára tettétek tanáraitok türelmét, megértését, szigorát. Aztán egyre magabiztosabban kezdtetek mozogni az iskolában, kiérdemeltétek az első komolyabb dicséretek és intőket, mígnem, mára az iskola főszereplőivé váltatok, és ballagásotok alkalmával mindannyian ünneplőbe öltöztünk.

A ballagás olyan ünnep, amelyben egyszerre van jelen az emlékezés és a búcsú, az útra hívás és az új iránti kíváncsiság; magában a vonulásban a

véges végtelenség, és a majdani megérkezés reménye.

A megérkezésig azonban rengeteg nehézségen kell keresztülverekednetek magatokat. Amikor a küzdelmeket vívjátok azért érdemes visszaemlékezni, hogy milyen ismereteket kaptatok, és milyen lehetőségekhez juttatott benneteket az iskolátok. Mire lesz szükség ebben a gyorsan változó világban és mire nem. Ha elgondolkodtok, akkor rájöttök, hogy nemcsak a tanítási órák ismeretei formáltak titeket. Az iskola ennél távlatosabban készít föl: rejtettebb tudás, összetettebb képesség kialakításának színhelye: olyan terep, ahol az ember a tantárgyakhoz köthető ismeretek mellett megtanulja, hogyan láthat át komplex helyzeteket, megismeri hogyan tud hatékonyan alkalmaz-

kodni a környezethez, tanul a tapasztalatokból, alkalmazza és elsajátítja az érvelés különböző változatait: azaz az érzelmi intelligenciáját is gyarapítja a tudományos ismeretek elsajátítása mellett. Az intellektuális és érzelmi, lelki erőfeszítésekben megformálódik és tudatosodik az értékrend, amely tudja, hogy mi a jó, és mi a rossz. Hogy majd évek, évtizedek múlva, túl az iskola tér- és időbeli határain, biztosan tudjatok választani.

### Kedves Ballagó Diákok!

Akik most itt ültök százféleképpen élittek át a jelen pillanatait. Vannak, akik önfeledten billenek át életük egyik szakaszából a következőbe; vannak, akik az örökkévalóságnak érzett "iskolai rabság"-ból repülnek át éppen a korlá-



tok nélküli szabadság világába, és vannak, akik kényszerűen megállnak, körülnéznek és döbbenet fedezik fel, hogy immár egyre több minden múlik rajtuk, csak rajtuk. A döntésekről pedig előbb vagy utóbb valamennyien megtanuljátok, hogy meghozataluk nem csupán és nem elsősorban jog, hanem sokkal inkább: felelősség. Gondoljatok néhány pillanatilag mindazokra, akik segítettek, biztattak, bátorítottak benneteket az elmúlt évek során. A szüleitekre, családtagokra, akik a legnagyobb nehézségek idején is mellettetek álltak. Eljött az ideje a hálának, a köszönetnek. Nevetekben az egész családi közösségnek köszönöm azt a sok segítséget, amit az iskolai évek alatt kifejtettek, és kívánom, hogy az Önök büszkeségei, a mi diákjaink megállják helyüket további életük során.

Ne feledjétek, mi tanárok soha nem hittük, hogy hibátlanul dolgozunk. Azt viszont igen, hogy lelkiismeretes, a tanulók érdekeit leginkább szem előtt tartó tevékenységgel tanítványainkat becsületes munkára sarkalljuk, a tudás megszerzésére, megbecsülésére ösztönözzük.

### **Kedves Szülők, Hozzáértők!**

Önök tudják, hogy a mai napig mennyi mindent tettek az itt álló fiatalok boldogulásáért. Kérem, álljanak meg a mindennapi munka rohanásában és gondoljanak vissza az utóbbi évekre, azokra az áldozatokra, amiket vállaltak értük. Most egy olyan időszak következik, amikor a küzdelmeket egyre önállóbban kell megvívniuk, de ne feledjék, még nagyon sokszor támogatásra szorulnak az élet nehézségeinek leküzdésében, és Önöknek, nekünk segítő kezet kell nyújtanunk. Az egykori támaszból az idő révén



segítő kéz, majd bölcs tanács válik. Mindez azt jelenti, hogy a fiataloknak szüksége van az önállósulásra, az önálló gondolkodásra, de azért, jó, ha mi is ott vagyunk valahol a háttérben. Úgy érzem, hogy azért, amilyenek lettek ezek a fiatalok, és amilyen lesz az életük, abban közös a felelősségünk. Kérem, segítsék Őket abban, hogy életükben tartós boldogságot tudjanak elérni.

Kedves nyolcadikosok fogadjátok útravalóul Goethe gondolatait:

Élni való minden élet,  
Csak magadnak hű maradj.  
Veszteség nem érhet téged,  
Hogyha az lész, ami vagy.

### **TANÉVZÁRÓ BESZÉD**

Szeretettel köszöntöm kedves Vendégeinket, a szülőket, kollégáimat és titeket gyerekek ezen a várva várt

eseményen, a 2013/14-es tanévet lezáró ünnepségünkön!

Kevés olyan jeles nap van egy iskola életében, amelyet azonos lelkesedéssel várnak tanárok, és diákok. A tanévzáró ünnepség biztos, hogy ezek közé tartozik.

Különös élmény tanévet zárni, hiszen alig aludtunk néhányat a szeptemberi első csengőszó óta, és máris itt tolong ez a 232 rakoncátlan diák, aki azt várja, kimondjam végre az elbocsátó szép szavakat. És ez mindjárt így is lesz, csak végezzünk egy rövid számvetést az előttünk álló hosszú vakáció előtt.

Amikor lezárunk egy időszakot, egy tanítási évet, természetesen számvetést is végzünk. Én úgy érzem, elégedettek lehetünk, hiszen alapvető céljainkat teljesítettük, eredményes tanévet zártunk.

Diákjaink térítésmentes szakkörökben vehettek részt, aki pedig úgy érezte elakadt valamelyik tárgy rejtelmeiben, felzárkóztatáson segítettek. A tanév során múzeumba, színházba vittük tanítványainkat, kirándulásokat, előadásokat, bemutatókat, rendezvényeket és sportversenyeket szerveztünk. Igyekeztünk minden közösségi programra bevonni iskolánk tanulóit, a szülőket, hozzátartozókat.

Tanulmányi téren 58 diák ért el jeles és kitűnő eredményt, több tantárgyból külön dicséretben is részesülve. Őket szólítom, vegyék át bizonyítványukat a jutalomkönyvvel együtt. Iskolánk nevelőtestülete az év végi osztályozó értekezleten a következő határozatokat hozta: az egész éves tanul-



mányi és versenyeredményei alapján Károlyi Nikolettta 8. osztályos tanulónak „Az év tanulója” címet adományozza. A 2013/2014. tanévben a „Jó Tanuló, jó sportoló” címet Kövesdi Fanni 6. osztályos tanuló érdemelte ki. „Az év sportolója” elismerésben Cserép Dániel 6. osztályos tanuló részesül.

Gratulálunk a kítűnő tanulmányi munkájukhoz, további szép sikereket kívánunk, a többieket pedig arra ösztönzöm, hogy jövőre az ő nevük is elhangozhasson dicséretképpen ebből az alkalomból.

A tanulók eredményes versenyeihez nagyban hozzájárult a pedagógusok felkészítő munkája is, melyet ezúton a tanulók nevében is megköszönök. Köszönöm pedagógusi elhivatottságából fakadó munkájukat, szabadidejüket feláldozó önzetlen tevékenységüket!

Persze nemcsak sikereket értünk el, a kudarcokkal is számot kell vetnünk. Volt néhány házirend megszegés, néhány „ki az erősebb játék”, s

vetelkedő, ki tud csúnyábban és hangosabban beszélni. 9 tanulónak a nyári szünidőben kell pótolni a hiányosságait és majd az augusztusi javító vizsgán lesz lehetőségük arra, hogy kiérdemeljék a továbbhaladásukat.

#### Kedves Jelenlevők!

Köszönöm a kollégáknak és helyetteseknek a színvonalas szakmai munkát, mellyel eredményessé tették az elmúlt tanévet! Azon munkálkodunk, hogy a ránk bízott gyerekekből a bennük rejlő értékeket minél nagyobb sikerrel és eredménnyel hozzuk felszínre. A tantestület szeretné megőrizni, a ránk annyira jellemző: otthonosságot, családi légkört. Valamennyien arra törekszünk, hogy munkájukra, életükre igényes, felnőttként jól boldoguló, kiegyensúlyozott személyiségeket neveljünk. A Pellérdi Általános Iskola dolgozóinak, a technikai dolgozóknak is szeretném megköszönni a pontos, precíz, szorgalmas munkát. Köszönjük a szülők és a Szülői Szervezet áldozatos munkáját! A különböző programok

lebonyolításában sok segítséget nyújtottak. Támogatták iskolánkat a különböző rendezvények, kirándulások megvalósításában.

Tudom, hogy a nyári szünet a gyerekeknek öröm, de a szülőknek sokszor probléma. Az ideális, ha a család együtt töltheti a nyarat, de ennek megvalósítása az esetek nagy többségében lehetetlen. A szerencsések meg tudják oldani a családon belül, nagyszülőikkel, nagynénikkel-bácsikkal felváltva, de a többségre komoly szervezési feladatot ró a szünidei gyermekfelügyelet megoldása.

Talán enyhülést jelent a problémára az a néhány nyári tábor, amelyben alkalma lesz tanítványainknak részt venni.

**Kívánom, hogy tartalmasan, vidám hangulatban teljék nyári szünet, vigyázzatok magatokra, egymásra, hogy szeptemberben mindannyian együtt köszönthessük az új tanévet!** Ezekkel a gondolatokkal a 2013-2014-es tanévet lezárom.

M.A.

## Dicsőségtabló 2013-2014



## Gasztronómia a Juniálison

Hagyományainkhoz híven ismét megrendeztük 2014.06.21-én Falunapunkat, a Juniálist. Volt ott minden, mi szem-szájnak ingere. Zenés ébresztő, horgászverseny, közös reggeli, a kihagyhatatlan lángossal, futballbajnokság, játékok, ebéd, nagymami süti, különféle bemutatók, fel-lépők, tűzijáték és sorolhatnám mi minden egyéb. Évről-évre szervezem és segédkezem, a Gasztronómia bemutatójánál, amelyre idén 14 csapat nevezett. A csapatok már korán reggel megérkeztek és foglalták el a számukra legideálisabb helyeket. Jó volt látni a szorgos kezeket, ahogy készültek a különböző ételek elkészítésében. Természetesen a versengés szelleme is ott kísért, hiszen a végén 3 főből álló

zsűri értékelt azokat. Na de azért "nem ették olyan forrón a kását". Lazításként mindenki hozott sört, bort, pálinkát. A csapatok között a pellérdieken kívül voltak, akik a környező falvakból érkeztek, Nekik külön szeretném megköszönni, hogy évről-évre visszajárnak ezzel is emelve a rendezvényünk színvonalát és hangulatát. Akiket pedig külön szeretnék kiemelni, Ők a Fogd a Kezem Alapítvány tagjai. Már tavaly és idén is részt vettek a Bolondos áprilisi játékainkban, most pedig eljöttek a Juniálisra, hogy itt is helytálljanak és főzési tudományukat is megmutassák. A lelkesedés és szelmükben a csillogás sok mindent elárult Róluk. Várjuk Őket szeretettel a jövőben is. Részvételüket még egyszer köszönjük. A jó hangulat tetőfokán került sor a finomabbnál-finomabb éte-

lek zsűrizésére. I-II-III helyezett és különdíj kiosztására került sor, mely utóbbival, az ÁMK konyhásainak munkáját szerettük volna értékelni és díjazni. Azt gondolom elkeseredésre egyik csapatnak sem volt oka, mert az ételek nagyon finomra sikerültek. Várunk Mindenkit jövőre is. Elsősorban, hogy jól érezze magát, kikapcsolódjon és bebizonyítsa, hogy a dobogós hely Őt illeti.

Szeretném megköszönni a szervezők és a falu vezetősége nevében a támogatóknak, és mindazoknak a munkáját, akik tettek azért, hogy ez a rendezvény létrejöheszen, mindenki szórakozására és meglegedésére szolgáljon.

Bodai Tiborné/Marika



## Horgász híradó

Az idei júniális sem kezdődhetett másképp, mint -a most már hagyományosnak mondható- horgászversennyel! 6 órai kezdettel gyülekeztek a horgászok a parkban, ahol a sorszám húzás után mindenki elfoglalta pecahelyét, és a már ismert dudaszóra 06:30-tól megkezdődött a horgászverseny, mely 10:00-ig tartott. A 41 indulóból 12 gyerek is megmérettette magát. Ebben a kategóriában az első helyezett Hajós Máté lett 2.01 kg-mal, 2 hely Kiss Dóra 1.96 kg-mal, 3 hely Kiss Gergely 1.61 kg.

Felnőtt és ifi kategóriában 1. hely Rab Levente 6.66 kg (aki még ifjúsági horgász!); 2. hely André Antal 5.20 kg; 3. hely Áncsán Mihály 3,73 kg.

A horgászversenyen kifogott hal mennyisége meghaladta az 50 kg-t!

Továbbra is szeretnék, ha a jövő évi júniálison is megrendezésre kerülhetne ez a jó hangulatú, nagy érdeklődéssel kísért esemény.

Kicsit más...  
Európai Unió pályázatán egyesületünk

közel 2 M forintot nyert, melyet részben eszközvásárlásra (új fűnyíró, fűkasza, benzinmotoros szivattyú), részben pedig a patak befolyónál lévő híd és árok felújítására illetve, a szigetre vezető régi fahíd felújítására fordítottunk, melynek kivitelezése idén ősszel tervezett!

Minden kedves Horgásztársamnak jó pihenést, kellemes nyarat, és persze nagy fogást kívánok!

Ij. Kiss György



## Visszatekintés a nyugdíjas klub eseményeire.

Június 21-én került sor a 12. júniális megrendezésére. A sok program közül minden korosztály megtalálhatta a kedvére valót. A Nap folyamán sok ember volt kíváncsi erre a jól megszervezett napra.

Volt itt minden, kirakodó vásár, lovaglás, kocsikázás. A gyerekek sokféle játék közül választhattak. A délutáni programok is kitűnőek voltak. A fűvös zenekar mazsorettekkel előadása, a Fekete Gyémánt fűvös zenekar koncertje sokak tetszését elnyerte. "Közös reggeli és ebéd" idején benépesült a park. A finom ebéd a szakácsokat dicséri.

Két óra után süteménykóstolásra volt lehetőség. Nyugdíjas klubunk tagja, mint minden évben most is - a "Nagymama sütije" program keretében süteményt sütöttek, melyet meg lehetett kóstolni.

Sütemény volt bőven, hosszú asztalokon két sorban tálca sorakoztak tele finomabbnál-finomabb süteményekkel.

Már sorban állás várt bennünket a tálca kihordásakor. Kóstolásra jelentkező akadtt bőven. A sütemény hamar el is fogyott, ez is azt bizonyította, hogy a nagymama sütije finom és kelendő volt.

A délutáni programok közül a Mecsek táncgyűttes fergeteges műsort mutatott be. A helyi civil szervezetek is bemutatkoztak. A Mezőszél táncgyűttes, a nyugdíjas klub tánc csoportjának előadását nagy taps kísérte. Nyugdíjas klubunk amatőr tánc csoportja csárdásokat táncolt. Sokan megszólítottak, odajöttek hozzánk, gratuláltak, elmondták, hogy tetszett a műsorunk. Ezek a visszajelzések adnak erőt, bátorítást ahhoz, hogy továbbra is folytassuk, amit több mint tíz éve elkezdtünk, ha idősek is vagyunk. A cd-re felvett pörgő ritmusú zene, melyre magunk énekeltük fel a dalokat, és táncolunk, sokak szívébe belopta magát zenénk, táncunk.

Nyári programjaink keretében, augusztus hónapban a Balatonra megyünk egy hétre, nyugdíjas társunk üdülőjébe, ahol vendégül lát bennünket. Zalakarosra is tervezünk kirándulást. Pályázaton nyertünk fürdőbelépőket, ez szeretnénk igénybe venni.

Magdó Jánosné  
Klubvezető



## A Kertbarát Klub 2014. évi kirándulásáról

A Pellérdi Kertbarát Klub 20 éves fennállása alatt rendszeresen szervezett családi kirándulást. A közösség elvárásai már kialakultak, miszerint, hogy ne keljen sokat buszozni, de gyalogolni sem, a program legyen változatos, látványos, de ne legyen fárasztóbb, mint a nyári krumpli kapálás. Ne legyen túl meleg és eső sem.

Idén a szervezők a Somogy Megyei Vadásznapi május 31.-i Bószénfai eseményeit gondolták alkalmasnak, melyhez néhány kiegészítő program is kapcsolható. Jó döntés volt.

A napot a Kaposvári Egyetem lovas centrumában kezdtük, ahol reggel 9 órától Díjlovagló verseny zajlott a szabadtéri lovas pályán. A szabályokat ugyan csak úgy ismertük, mint a



feleség, akit a férje kivitt a futballmecsre és a végén megkérdezte Öt, ugye nem volt borzasztó? Mire Ő, nem, de azt nem értettem, miért akarta a csapatod minden áron a mások kapujába rugdosni a labdát, mikor ott volt a sajátjuk is. De a lovak szépek voltak és a főleg hölgyekből álló lovasok is szépen domborítottak az elegáns lovagló öltözékben. Betekintettünk még a ló istállóba, meg a fedett lovardába és máris indultunk a Zselici Tájvédelmi Körzetbe Szenna felé, ahol a Skanzent csodáltuk meg, itt ugyanis a környékbeli falvakból átmentett régi portákon időnként ma is élet zajlik. A kémény



nélküli, un. füstös padlású talpas házakban hétvégenként a falu fiatal lakói a régi falusi étellel ismerkedhetnek közvetlenül bekapcsolódva a munkába, mint amilyen a szappanfőzés, a főszer és gyógynövények megismerése, vagy a különleges házi ételek elkészítése. Itt áll a falu életében aktív szerepet betöltő, 1785-ben épült református templom, amelynek mennyezetét 100 db művészien festett kazetta díszíti. A Bószénfai Vadgazdálkodási

Központot a Zselic erdőségén át értük el, ahol a vadásznapi reggel 10 óra zajlott. Volt itt minden, mint a búcsúban, csak ringlipől nem. A színpadról jó ebédhez szólt a nóta, később népdalok, néptáncok, színesek figogtatták tudásukat. Közben koronglövés, solymászbemutató, vadászkutya fellevezés és fogathajtó verseny zajlott a közelben és kézművesek kínálták portékájukat. A Kaposvári Egyetem sátrában finom vadételeket árultak, a pecsenye és kolbászsütők és a sörmérők is ellátták feladatukat. Volt még állatsimogató, trófeakiállítás és kisállat bemutató is. A vadonban élő állatokat viszont azok sem látták, akik fogatos járművel járták a szarvas farmot, hogy élőhelyükön lássák az erdő lakóit.

Valószínű, hogy a reggeli térszene, a vadászkürtös üdvözlés a rétet ellepő autótömeg zaja, meg persze a bűze elriasztotta az állatokat. Ilyenkor a domináns vadkan egyetlen erős horkantására megriadnak a vadak, mert tudják, hogy veszély van, Hosszúpuska lesben áll, vagy csoportosan bekeríti őket és aki nem iszik időben a fák sűrű lombja menedékebe, azt eléri.



Máskor, amikor beáll a hideg tél, a fákon már nincs lomb, az erdőre fehér takaró borul és nincs élelem, akkor meg jön Hosszúpuska és Zöldkalap, szénát hoz meg kukoricát és feltöri a jeget az itatókon. Ki érti ezt? A ló szépségversenyt már nem vártuk meg, mert nevezni valót mi nem hoztunk, de azért a Vizsiék révén volt Pellérdi érdeklősége a versenynek, így továbbálltunk a Csertői halastó partjára Mihállfyék partjára, ahol frissen grillezett tarj és finom bort kaptunk. Ettől kijött a nóta és szólt egészen Pellérdig.

Véber Ferenc



## Időszerű teendők

### Veteményesben:

- Szárazságban, az elpárologtatott vízmennyiség utánpótlása öntözéssel (kora reggel vagy késő este)
- Tápanyag utánpótlás, kisadagú fejtrágyás alkalmazásával.
- A másodveteményeket (cékla) egyeljük
- Most vethető még: Új- Zélandi spenót, téli retek, szabadföldi saláta

### Növényvédelem:

- Gyökérszűkeg elleni lisztharmat elleni védelme (Kontakt Szerekkel: Thiovit Jet, Kumulus)
- Paprikák lisztharmat elleni védelme (hasonlóan gyökérszűkegekhez)
- Paradicsom: paradicsom vész elleni (Miltos special extra, Funguran OH)
- Hagymafélék (peronoszpóra, alternáriás levélfoltosság, fuzáriumos rothadás elleni védekezést igénylenek: Amistar, Champ Op, Cuprosan, Dithane M-45, Ridomil Gold)
- Uborka és kobakosok: Lisztharmat és peronoszpóra mellett a levélfoltosság elleni védekezést is igénylik.
- Rovarkártevők: Dohánytripsz, legyek, levélbolhák, drótférges, liszteske, atka, stb. elleni javasolt szerek (Actara 25 WG, Bi 58 EC, CYTHRIN Gorden, Karate Zeon, Sherpa stb.)
- Terményszedés (bab, burgonya, bogyós gyümölcsök, hagyma, fohagyma, stb.)
- Letermett málnaveszők kivágása

### Gyümölcsösben:

- A hajtások lekötésének legkedvezőbb ideje a július.
- Terményszedés (meggy, kajsz, szilva)

- Ősziarack, ringló, bogyós gyümölcsök: tuskétlen szeder)
- Növényvédelem:
  1. **Alma:** Támad a varasodás (Copac Flow, Funguran OH, Astra Rézoxiklorid)  
Kártevők: almamoly (Dimilin 25 WP, Runner 2F, Steward, 30 DF)  
Almamoly lárvák (Dipel, Diel Es, Dipel DF, Karte Zeon, Mospívan)  
Kaliforniai pajzstetű: (Mospilan 20 SP, Teppeki 50 WG, Pirimor 50 WG)  
Atkák (sanmite 20 WG, Nissorun 10 WP, Ortus 5 Sc)
  2. **Körte:** A varasodás és kártevők hasonlóak az almafélékhez így a védekezésre javasolt szerek itt is alkalmazhatók. Moniliás gyümölcs rothadás: beteg gyümölcsök leszedése mellett (Chorus 50 WG Vondozeb Plus vegyszer)
  3. **Ősziarack, kajsz, szilva:** molyok, tetvek és atkák ellen kell védekezni az 1. pontban jelzett szerekkel.

Gyümölcs borok készítése házilag: cseresznye meggy, ribiszke, köszméte, szeder stb. (Fontos a savtartalom, a cukoradagolás és az erjedés mikéntje)

### Szőlőben:

- Hajtások védelme (viharak, zivatarok)
- Folyamatos kacsolás, tetejezés
- Támad a lisztharmat, kontakt és felszívódó szerek kombinációja mellett, az ültetvény legyen szellős
- A lisztharmat mellett a peronoszpóra és a rothadás ellen is védekezni kell
- A gombabetegségek mellett a

rovarkártevők (moly, kabóca) ellen is folyamatos védekezés szükséges (Flumite, Sherpa, Karate Zeon Stb.) A számtalan szer felsorolásának mellőzésével az alábbiak javasolhatók:

- Szőlőben lisztharmat ellen használjuk kontakt készítményeket vagy a Strobilurinokat (pl.: Cabrio Top, Quadris, stb.)
- A szőlőorbánc újabban egyre gyakrabban előfordulhat, ezért a peronoszpóra elleni készítményekből olyanokat alkalmazunk, amelyek az orbánc ellen is hatékonyak (a teljes felsorolás mellőzésével: pl.: Astra rézoxiklorid, Bordói Mix Dp, Champ DP, Cuprosan 50 WP, Dithane M-45, Funguran 04 50 WP, Kocide 2000, Melody Compact 49 WG rézoxiklorid 50 WP, Vegesol R és Eres, Vondozeb Plus DG)

### Készüljünk fel a sikeres szüret végrehajtására:

- A pince kitakarításával, fertőtlenítésével
- A hordók és egyéb edények (ballon, kád, stb.) tisztításával és karbantartásával (triszó, diófa pác, festék, kénlap stb.)
- A sikeres erjesztéshez szükséges segédanyagok beszerzésével (enzimbontó, fajlesztő tápsó, fajlesztő, porkén)
- Javaslat: óvörös borászatban minden beszerezhető a várható cefre illetve a must mennyiségéhez, pontosan kimérve. A bolt helye: Pécs, Alsó Malom u. (a volt park mozi alatt)

Farkas József  
Kertbarát Klub tag

## Flabélos

Hozd formába magad a nyárra

Pellérd, Damjanich út 4./2

Tel: 72-373-506

**Az első alkalom ingyenes**

1 alkalom 350,- Ft, 10 alkalom (Bérlet) 3000,- Ft

### A vibrációs tréning:

- A felső zsírréteget elégeti, így felveszi a cellulit elleni küzdelmet.
- Növeli az állóképességet és javítja a vérkeringést.
- A csontritkulás folyamata megállítható és visszafordítható.
- Sikeres a gerinc fájdalmak enyhítésében és megszüntetésében.
- Növeli a pulzust az anyag cserét, gyorsítja az emésztést és csökkenti a vércukor szintet.
- Növeli az izmok munkabírását.
- Javítja az izmok terhelhetőségét és rugalmasságát.



## Polgárőrség

24 órás elérhetősége:

**Bense István**

**30/932-89-24**

**Gáspár Dániel**

**30/254-95-48**

## Első Fellépéseink!



**A** Koreográfiaink Vass Oszkár segítségével valósult meg, amit nagyon köszönünk neki. Bár a fellépés előtti héten kicsit úgy éreztük, hogy nem fog összeállni a tánc, de nem adtuk fel, nagyon sokat gyakoroltunk és kész lett.

Első fellépésünk itt volt a "híres Pellérdi Juniálison". Nagyon izgultunk, de egyben vártuk is az első fellépésünket. Az izgalom szerintünk egy kicsit ráment a Koreográfóra nálunk, de azért nagyon élveztük és jól sikerült. Miután lementünk a színpadról

rājöttünk, hogy semmi értelme nem volt izgulni, mert mindenki azt mondta, ügyesek és jók voltunk. Második fellépésünk július 5.-én volt az Ócsárdi falunapon. Az már sokkal jobb volt, ott már bátrabbak voltunk. Szintén nagyon jó volt és élveztük, amit csinálunk. Azt szokták mondani, hogy a "jó pap is holtig tanul" hát még mi. Nem hagyjuk abba a gyakorlást / tanulást, hanem készülünk a következő fellépésünkre, ami Augusztus 23.-án lesz Bodán. Nagyon Sok szeretettel várunk mindenkit az egész Néptáncscsoport nevében!!!

Dima Réka  
Molnár Viktor  
Molnár Noémi  
Geizler Krisztián

## 12. Pellérdi Juniális Szomszéd és Testvér Települések Találkozója



## 12. Pellérdi Juniális



A rendezvényein készült fotók megtekinthetők a Pellérd honlapján és a Pellérdekes műsorában.

## Nemezeliő és textiltábor gyerekeknek



„Az apák dolgát folytatják az utódok”  
/Kós Károly/

Igen kellemes és vidám hangulatú tábor sikeredett az idén is. Mi felnőttek is, a kézműves klub tagjai, heteken át lelkesen készültünk. Ötleteket gyűjtöttünk, milyen új dolgokkal szerezhetünk örömet és netán meglepetést is a gyerekeknek? Anyagokat, eszközöket vásároltunk, s természetesen vártuk a jelentkezéseket. Sajnos a végén néhány elutasítást is kellett tennünk, hiszen a létszám véges. Mindig sajnáljuk, akinek nemet kell mondanunk, de hát ez van. Nem tömegnyomort és elégedetlenül távozó gyerekeket szeretnénk tábor végén, hanem hogy ők is sikerhez jussanak alkotás közben. Kellő időben, kellő segítséget kapjanak, ha szükségük van rá. S ehhez sajnos meg kell húzni egy határvonalat.

Nagyon aktív, érdeklődő kis társaság verődött össze. Öröm volt velük minden nap, minden perce. Szorgalmasan és kitartóan dolgoztak. Úgy belefeledkeztek a munkába, hogy az evésre, ivásra sem gondoltak közben. Naponta emlékeztetni kellett őket, hogy a testük is kíván egy kis utánpótlást. Mivel is telt a hét?

Első két nap nemezeltünk. Mégpedig labdát söndörgettünk, csicsogtattunk, hengert sodortunk, szappant bugyoláltunk, békát, tulipánt, ékszereket és síklapot készítettünk. Közben éneket tanultunk. Majd fonalsomózás következett, ami nem is volt egyszerű, de mindenki megbirkózott vele. Csodálatos, színes álomfogók készültek, különleges gombokkal, gyöngyökkel, apró tárgyakkal, tollakkal díszítve. S az álomfogó mit sem ér pók nélkül. Csütörtökön az is elkészült. S elkezdtük a teknošbeka szövését is, amit aztán legtöbben pénteken fejeztünk be, mert igencsak munkaigényesnek bizonyult. S pénteken batikoltuk az idei nyár „divatpólóit” is, szatyrok, párnák társaságában. S következett a táborzárás és kiállítás megnyitás, melyet a héten készült munkák sokaságából rendeztünk. Vendégeket is hívtunk. Nagy öröm volt látni az érdeklődő szülőket,

nagyszülőket, testvéreket, barátokat, aki megtiszteltek bennünket. S nem feledkezhetünk meg Margit néni és a Potyka vendéglő szíves látásáról, a finom ebédekről, ami szintén hozzájárult elégedettségünkhöz. Örömteli, elégedett hetet töltöttünk együtt, s a jövő évi viszontlátás reményében köszöntünk el egymástól.

Ácsné Vér Márta



Amator foto



Amator foto



# Nemezeli és textiltábor gyerekeknek



## Pellérdi Búcsú



## Házások miséje



**Kovácsolt vaskapu**  
a római katolikus  
templomban  
**Németh István**  
keze munkáját dicséri.



## Véget ért az első pellérdi református hittantábor

Nagy jelentőségű eseményen van túl a pellérdi reformátusság. Ugyanis 2014. július 6-a és 19-e között került sor református közösségünk első pellérdi hittantáborára. Kettő darab egy hetes turnus keretében, összesen 36 gyermek vett részt napközis rendszerű hittantáborunkban. Az első héten 19 gyermek, a második héten 17 gyermek táborozott velünk. Hittantáborunk témája, az Isten ajándékai volt. A délelőtti interaktív hittanfoglalkozásokon e téma egy-egy darabját igyekeztünk felragyogtatni a gyermekek előtt. Külön öröm, hogy a gyermekek teljes ellátását (napi háromszori étkezés) és a

színes programokat, amely között egy különbuszos kirándulás is szerepelt Orfűre és Abaligetre, teljesen ingyenesen tudtuk biztosítani a gyermekek és családok számára.

A teljesség igénye nélkül, csak egy kis ízelítő a tábor programjaiból: interaktív hittanfoglalkozás, nemezelés, tánctanulás (társastánc, német tánc, néptánc, disco), filmnézés, focizás, játszótérezés, sokfajta kézműves foglalkozás (papírbéka, papírdenevér, szertet alma, békesség körte, stb.), Abaligeti Cseppkőbarlang és

Denevérmúzeum megtekintése, Orfűn a Malommúzeum megtekintése és strandolás az aquaparkban.

Hálát adunk Istennek, hogy a mi munkálkodásunkat megáldotta és jól sikerülhetett ez a tábor! Gyülekezetünk is és a résztvevő gyermekek is, már nagyon várjuk a következő évi táborunkat!

Andrási Kristóf  
a református egyházközség  
lelkipásztora



2014 Amator foto



2014/07/15 13:58  
Amator foto



2014/07/15 13:57  
Amator foto



2014 Amator foto



2014/07/08 11:05  
Amator foto

## ELGONDOLKOZTATÓ

Egyháztörténelemmel és vallástörténettel foglalkozó ember lévén, az interneten keresgélve, számomra egy megdöbbentő tanulmányt találtam. Azért adom közre, hogy mint európai, magyar és keresztyén emberek gondolkodjunk el azon a szomorú helyzeten, ahogyan a Mohamedán hitet követők terjeszkednek Európában és országunkban is. Azért nem írom a Mohamedánokat egyháznak, mert Jézust nem Isten Fiának vallják, hanem egy prófétának. A keresztyén bibliikus tanítás szerint az Egyház Jézus földi teste, a Szent hívők közössége, amit mi Krisztushívők alkotunk. Mohamed ember volt és egy sajátos "istenhitet" gyúrt össze a Bibliából és a saját filozofikus elméleteiből. Hogy miért terjeszkedik a mohamedán vallás? Mert mi keresztyének lanyhák, nemtörődömök vagyunk lelki életünkkel, hitünkkel, jól megvagyunk a Szentháromság Egy Örök Isten nélkül is. Jézus pedig figyelmeztet, ha hitünk meggyengül, akkor ellenünk jön és kioltja gyertyatartónkat! Ne mi legyünk azok, akik nemtörődömségéből a keresztyén hitet vallók közössége elfogyjon hazánkban és másutt!

## A VILÁG VÁLTOZÓBAN...

Az a kultúra és az a világrend, amit gyermekeitek utánaotköri örökölni fognak, nagymértékben különbözni fog a maitól. Egész bolygónkra kiterjedő demográfiai változásoknak lesztek tanúi.

A változások előjelei már most, napjainkban is észlelhetőek!

Ismerteink szerint ahhoz, hogy egy kultúra fennmaradásának időtartama meghaladja a 25 évet (egy generációt), a családok termékenységi indexe kötelező módon legalább 2,11 kell legyen. Ha ennél kevesebb, akkor a szóban forgó kultúra hanyatlik. Történelmi távlatban egyetlen olyan indexe kisebb volt, mint 1,9. Ha ez az érték 1,3-ra csökken, lehetetlenné válik a folyamatosság megőrzése, mert a konzerválódáshoz 80 – 100 évre lenne szükség, de nem létezik olyan gazdasági modell, ami a vizsgált kultúra fennmaradását biztosítaná ebben az időszakba. Másként mondván, ha két pár kapcsolatának gyümölcse egy – egy gyermek, a gyermekek száma a szülők arányának fele. Ha ezek kapcsolatából megint egy gyermek születik, 4 nagyszülőnek lesz egy unokája... Ha 2009-ben csak egymillió kisbaba születik, nagyon kétséges, hogy ezek utódaiból 2 millió felnőttre számíthatunk 2026 hajnalán.

Ha egy népesség hanyatló ágba kerül, kultúráját azonos folyamat fogja befolyásolni... Néhány európai ország családjainak termékenységi indexe (2007): Franciaország 1,8- Anglia 1,6- Görögország 1,3- Németország 1,3- Olaszország 1,2- Spanyolország 1,1... Magyarország 1,32 (2009) - Románia 1,38- (2009). Az Európai Unió országainak összességére kiterjedő számítás szerint a termékenységi index átlaga

alig... 1,38.

Jelenlegi ismereteink szerint az e folyamat nem megfordítható!

Néhány év múlva az általunk ismert Európa megszűnik létezni. Mindezek ellenére napjaink Európa népessége nem csökkent. Mivel magyarázható ez a tény? Az ok: a muzulmán bevándorlás... Európa népességének növekedése 1990-től napjainkig a muzulmán bevándorlás következménye. A francia családok átlagosan 1,8 gyermek esik egy családra. Ugyanez az érték a Franciaországban élő muzulmán családok esetében 8,1 gyermek családonként!! Franciaország déli részén, ahol hagyományosan a legnagyobb a (ker.) templomok száma, ma több a mecset, mint a templom.

Franciaországban jelenleg a 0 és 20 év közötti gyermekek 30 %-a muzulmán. Olyan nagyvárosokban, mint Nizza, Marseille és Párizs, ez az arány eléri a 45 %-ot. 2027-ben minden ötödik francia muzulmán lesz. Alig 39 év leforgása alatt a Franciaország iszlám köztársaság (ha egyáltalán megmarad köztársaságnak!) lesz... Az utóbbi 30 évben Nagy-Britannia muzulmán népessége 82.000-ról 2,1 millióra szaporodott... 30 szoros növekedés! Az országban jelenleg több mint 1000 mecset van, sok közülük átalakított régi (katolikus) templom! Hollandiában az újszülöttek 50 %-a muzulmán, így 15 év leforgása alatt az ország lakosságának fele muzulmán lesz.

Oroszországban néhány év múlva a hadsereg 40 %-a lesz muzulmán, mert jelenleg több mint 23 millió a muzulmánok száma, vagyis öt orosz állampolgárból egy muzulmán.

Jelenleg Belgium lakosságának 25 %-a, a születéseknek 5 %-a muzulmán. A belga kormány becslései szerint az Európában születő gyermekek egyharmada muzulmán lesz.

A német kormány az elsők között tárgyalt nyíltan erről a problémáról. A német kormány nyilatkozata: "A német etnikumú lakosság számbeli csökkenését nem lehet megállítani. A regresszió spirálját nem lehet visszafordítani. 2050 körül Németország iszlám állammá válik." Kadhafi, líbiai vezér mondta állítólag: "A jelek arra utalnak, hogy Allah hatalmas győzelmet tartogat az Iszlámnak Európában. Győzelmet kardok, puskák, csaták nélkül. Nekünk nincs szükségünk terroristákra vagy kamikazékra..."

Az Európában élő 50 millió muzulmán néhány évtized alatt muzulmán kontinensé változtatja ezt a földrészt. Jelenleg Európa muzulmán lakosainak száma 52 millió!

Német kormányzati körök véleménye szerint ez a szám a következő 20 évben várhatóan megkétszereződik. Tehát 104 millió...

Az amerikai kontinensen a számok ugyan ezt a folyamatot jelzik. Jelenleg Kanadában a termékenységi index 1,6... ami 0,5 ponttal kevesebb, mint ami a

jelenlegi kultúra fennmaradásához szükséges lenne. Az iszlám itt is a leggyorsabban fejlődő vallás. 2001 és 2006 között Kanada népessége 1,6 millió fővel nőtt, amiből 1,2 millió a bevándorlók száma. Az Egyesült Államokban az amerikai családok termékenységi indexe 1,6. Hála a Latin – Amerika országaiából folyamatosan beáramló bevándorlónak az index 2,11-re javul, eléri a meglévő kultúra fennmaradásához szükséges minimumot. 1970-ben 100.000 muzulmán élt az USA-ban. Ma számuk meghaladja a 9 milliót...

A világ változóban van... Ideje lenne felébredni!

Négy évvel ezelőtt 24 muzulmán szervezet konferenciájának adott helyet Chicago. A konferencia dokumentumaiból részletesen kiderül, hogy ezek a szervezetek az USA tervezett "koránosítását" tüzték ki célul a média eszközeinek igénybevételével az oktatás – nevelési politika befolyásolásával, stb. Kijelentették: "Fel kell készülnünk arra a tényre, hogy 30 év múlva az USA-ban 50 millió muzulmán fog élni."

A világ, amelyben gyermekeitek és unokáitok fognak élni, más lesz, mint az, amelyben ma éltek. A Katolikus Egyház illetékesei nemrégén úgy nyilatkoztak, hogy a jelek arra utalnak, az Iszlám híveinek száma nemsokára meghaladja a **KATOLIKUSOK** számát. Statisztikai adatokkal bizonyítható, hogy ha megmarad az Iszlám jelenlegi bővülési üteme, 5 – 7 éven belül a világ domináns vallásává válik.

Itt az ideje, hogy meghallgassuk a "pronatalisták" szavát, azokat, akik úgy gondolják, hogy az a civilizáció, amelyikben nem nemzenek elegendő gyermeket, **saját magát ítéli előbb alsóbbrendűvé, majd pedig... Halálra.**

Hozzátehetjük az eddig elmondottakhoz, hogy a bevándorlók fokozódó sokasodásának élményét könnyebb lesz megélni, ha az európaiakban nem kelti olyan áradat érzését, amelyik már – már keresztülcsap a fejük fölött: ezt csak úgy lehetne elérni, ha a szülészetek, szülőotthonok újból megtelnek Hans, Peter, Giovanni vagy Marcell, Paul, Julien nevű újszülöttekkel! Mert Franciaország demográfiai helyzete még az elfogadhatóság határán van, de Németország és Olaszország már fél lábbal a sírban!!!

Ez a bemutató a demográfia problematikájával foglalkozó legjobb weboldalak anyagának felhasználásával készült.. Minden adat bármikor ellenőrizhető. Azt javasolom, ne keress rasszista konnotációkat a bemutató anyagában, nem ez volt a szándék, és nem is ez a cél. Csak nyers adatok bemutatására törekedtem. Köszönöm, hogy időt szakítottál rá és végig olvastad.

Paul Cristofor - románból fordította.  
Francia tanulmány az Iszlámról.

Közli: v. I. Szalay Lajos ref. lelkész

# A kenyérről mindent



## A kenyér története

A táplálkozás élettani szempontból igen kedvező gabonamagnak köszönhető a tápláló, ízletes és olcsó élelmiszer, a kenyér létrejötte. A kenyér egyedüli abban, hogy tartós fogyasztás esetén sem unható meg, tehát nélkülözhetetlen élelmiszer. A gabona megjelenésével szinte azonnal kezdetét vette megmunkálásának fejlődése. A magvak megpörkölése már primitív feldolgozásnak tekinthető. A régészeti kutatások és ősi hagyományaink tanulmányozása mutat rá arra az évezredes fejlődési folyamatra, amely az emberi fejlődés során, a mai értelmében vett kenyér sütéséhez vezetett. A gabona magvak porrá zúzása, áztatása, vagy főzése a kenyérszítés első lépésének tekinthető. A hosszú fejlődési út során alakult ki a kása, mely egyre keményebbé, tésztává vált. A tésztát sütéssel, szárítással tették emészthetőbbé, ízletesebbé.

Feltételezhető, hogy a kemence építés tudománya, mely a kása kenyérré válásának feltétele, keletről terjedt nyugat felé. Heródes császár udvarában i.e. 600-ban már volt épített kemence. Már i.e. 5. században Athénben a pékek köztiszteletnek örvendtek, jól szervezett pékségek, működtek. Ezzel szemben Rómában i.e. 5. század első felében csak házi sütés volt, melyet kizárólag rabszolgák végeztek. Ezekben a pékségekben őrlés is folyt és összetört pörkölt magvakat is használtak egy kenyérfajta előállításához. Pompeii ásatások során pékségek és közkemencék romjait tárták fel és rekonstruálták. Időszámításunk kezdetén Rómában 300 fős pékcéh létezett. Ezek a pékségek különleges adókedvezményeket kaptak, elismerve közéleti szerepüket.

Rómában széles választékban gyártottak búzakenyeret. Volt pl. egy Ostrearii nevezetű kenyér, melyet osztrigával fogyasztottak. Egy további süteményféle, melynek igen magas nedvességtartalmúnak kellett lennie, és a mostani kenyérhez nagyon hasonlított Panis aquaticus-nak hívták. Írott

emlékekben szerepel a Siligo nevű péksütemény, amely a legjobb fajta volt. Ezt forró hamuban, izzó faszélen sütötték.

Évszázadokba telt, míg a lapkenyérből spontán tésztaerjesztéssel ismét javulás lépett fel. A lazítás módszere egyre tökéletesedett, a lazítószer egyre aromásabb ízt eredményezett.

A búza héjrészeinek szitálása a régi időkben a luxusminőséget jelentette. A gabonatermés nem volt elégséges, a korparaszok fogyasztása kényszerű követelmény volt. Amikor a gabonavevés módszeressé vált, ahogy az ember a gabonatermesztés módszereit egyre jobban megtanulta, ahogy a sörfőzdék az élesztő tenyésztés lehetőségét felismerték, a kenyérfogyasztás általános szokás lett. A pékszakma iparrá vált.

A gazdaságos élesztőgyártás, a malom korszerűsödése lehetővé tette, hogy a búzaliszt kereskedelmi áruféle legyen, a kenyér pedig először a városokban, majd vidéken is alapvető kereskedelmi cikk lett. Kifejlődtek a kenyértípusok, egyre szélesedett a választék. A korpás kenyér már csak a múlt emléke maradt.

Történelmileg meghatározható az ott-hon sütés és céhes ipar kialakulása. A nehéz testi munkát jelentő munkafolyamatok gépesítése is nyomon követhető. A gépek megjelenése a kézműves ipar átalakulását eredményezte. Az iparrá válás folyamata a 19-20. század fordulóra esik.

A gépek mechanikai hatása a tészta-szerkezetet kezdetben károsan befolyásolta, akadályozta a választék bővülését. A technikai megoldások, az emberi fantázia, a technikai tudás növekedése ezeket a folyamatokat megállította, sőt olyan szintre fejlesztette, mely lehetővé teszi napjainkra a széles választék megjelenését, sőt bővülését is.

Az évszázadokig tisztelt, szent kenyér elvesztette mély jelentését, tömegcikké vált.

## Kronológia:

i.e. 2000. Liszt előállítás

i.e. 1700 Izraelben és föníciaiknál megjelenik a sütőkemence

i.e. 500 görögöknél és rómaiaknál megjelenik a kemence

i.e. 174 Rómában szakmává válik a pék.

79. a kovász megjelenése

98-117. Céhek alakulnak

VII. sz. Németországban megjelenik a pék

XII. sz. francia szerzetesek tanítják a népet kenyéret sütni

1156. Augsburgban könyvben említik a pékszakmát

1787. az első dagasztógép megjelenése

1810. a tésztafeldolgozás gépesítésének kezdete.

## A kenyér táplálkozási értéke

A kenyér az emberiség egyik fő tápláléka.

Alapvetően a kenyeret a kenyérgabonák őrleményeiből (búzalisztból, rozslisztból, vagy ennek keverékéből) készítik víz, segédanyagok (élesztő, só), járulékos anyagok (pl. olajos magvak, tojás, fűszerek) és egyéb adalékanyagok hozzáadásával. A gabonafélék közül a legnagyobb sűrűségű tártalommal – azaz vízben nem oldható fehérje összetevővel – a búza rendelkezik. A kenyérszítés akkor lesz könnyen nyújtható, ha megfelelő sűrűségű lisztből készítik, ami alapját képezi a jó kenyérnek. A sűrűség ugyanis a tésztában kialakított hálózatos szerkezet révén képes a tészta-érés során képződő gázbuborékokat megtartani. A rozsliszt fehérjéi erre nem alkalmasak, ezért a rozsból készült kenyérből tömörebb. Fontos megemlíteni viszont, hogy a rozsliszt a búzaliszt képest több mint kétszer annyit – az egészségmegőrzés szempontjából lényeges – élmi rostot tartalmaz, s mindemellett növeli a kenyér eltarthatóságát is.

## A kenyérszítés fázisai

A kenyér készítésének folyamata ma már gépek segítségével történik, de a régi idők gyakorlatához hasonlóan alapvetően az alábbi részfolyamatokból tevődik össze:

1. Kovázkészítés- és érlelés: ezt a műveletet manapság nem ritkán különböző készítmények alkalmazásával helyettesítik, amelynek könnyen morzsálódó, kevésbé eltartható, a kovászoltól eltérő ízű kenyér a végeredménye.
2. Dagasztás: ennek során az alap-, segéd-, járulékos- és adalékanyagokat összekeverik, és tésztává alakítják. Mechanikai munka segítségével felfokozzák a víz hatására bekövetkező változásokat, vagyis a lisztfehérjék megduzzadása, térhálós szerkezetének kialakítása révén a keményítőszemcsék egymástól való eltávolítását.
3. Tésztaérlelés: a sűrű eközben lezajló utóduzzadása, valamint az újabb átgúnyás még erősítheti a tészta szerkezetét.

4. Tésztaosztás: az egy adagnyi kenyértészta tömegének kimérése.
5. Formázás: az osztott tészta gömbölyítése, alakítása.
6. Kelesztés: a tészta számára hosszabb időn (30/60 percen) keresztül biztosítják a megfelelő klímát (28/35 oC/ot és maximum 70 %-os relatív páratartalmat), miközben az élesztő tovább erjed, melynek hatására a képződő gázokat a jó tészta megtartja.
7. Sütés: a kellően megkelt tészta, illetve a benne lévő gázbuborékok térfogata tovább növekszik, majd a magas hőmérsékletnek köszönhetően az élesztősejtek elpusztulnak. A tészta fehérjei megszilárdulnak, víztartalmukat "átadják" az elcsirizedő keményítőszemcséknek, kialakul a végleges héj- és belsejének. (Lényeges tudnivaló minden fogyasztó számára, hogy a sötét kenyérhéj nem garantál teljesen átsült kenyeret, hiszen annak feltétele a kenyér középpontját érő 5 percen át tartó 95 oC feletti hőmérséklet.)
8. Hűtés: a sérülékeny kenyérből állagának megóvása érdekében a kész kenyér szállítása előtt beiktatott fontos fázis.

Mivel a legnagyobb mennyiségben fogyasztott élelmiszerünkről van szó, egészségünk megőrzése szempontjából fontos szempont a nap mint nap asztalunkra kerülő kenyér adagja és tápanyag összetétele is. A hazánkban gyakori túlsúly, érlemzesedés, cukorbetegség és az ezek következményeként megjelenő társbetegségek megelőzése érdekében javasolt előnyben részesíteni a magasabb élelmi rosttartalmú (teljes kiőrlésű, magvakkal dúsított, nagyobb rozsliszttartalmú) kenyérféleségeket fogyasztását a fehér pékárukkal szemben. Kutatások igazolják ugyanis, hogy pl. a zabkorpával készült termékek gyakori fogyasztása mellett csökken a vér össz-, valamint érfalat károsító LDL/ koleszterinszintje is. Bőséges folyadékellátottság mellett a vízben nem oldódó élelmi rostok (hemicellulóz, cellulóz) pedig elősegítik a bél megfelelő működését, ezáltal képesek megakadályozni a székrekedést és más bélproblémák kialakulását. A magasabb rosttartalmú kenyérféleségek több vitamint (B1, B2, B6 vitamint), valamint ásványi anyagot (magnéziumot s káliumot) tartalmaznak, mint fehér társaik. Bár fehérje nem teljes értékűek, napi (nem állati eredetű) fehérjebevitelünk tekintetében mégis alapvetőek, mivel szűkségletünk nagy részét a

gabonafélékből, fedezzük. Fontos szem előtt tartani azonban, hogy az értékes tápanyagok mellett a kenyér magas energia-, szénhidrát-, valamint só-tartalmú táplálék is egyben, ezért fogyasztuk mérsékelten!

### Kenyer fajták

A kenyereken olvasható kenyér címkéről sok esetben csak az adott kenyér elnevezését tudhatjuk meg. Segíti azonban az eligazodást, ha tisztában vagyunk ezek jelentésével, a leggyakrabban fogyasztott kenyérféleségek alapanyagainak összetételével:

**Fehér kenyér:** 100 % a búzaliszt (BL 80) aránya.

**Félbarna kenyér:** 85 % a búzaliszt (BL 112), 15 % a rozsliszt (RL 90) aránya.

**Rozsos kenyér:** 60 % és 85 % közötti a búzaliszt, 15 % és 40 % közötti a rozsliszt aránya.

**Rozskenyér:** 60 % alatti a búzaliszt, 40 % feletti a rozsliszt aránya.

A Magyar Élelmiszerkönyv szerint létezik a rozslisztnek is többféle formája: fehér rozsliszt (rozsláng), világos rozsliszt, sötét rozsliszt és a teljes kiőrlésű rozsliszt.

### Teljes kiőrlésű kenyér:

Gyakran a **teljes kiőrlésű liszteket** és a **Graham búzalisztet** egy kalap alá szokták venni, ám mégis van egy kevés eltérés a két fajta között. A hivatalos meghatározás szerint a Graham liszt búzára jellemző színű, megközeleltően teljes kiőrlésű, széles szemcseméret-tartományban tartalmaz lisztet, továbbá nagyobb szemcseméretű héjrészeket; a gabonaszem összes alkotórészét tartalmazza (beleértve a csírat és a korpát is). A malmi előkészítés során csak a külső, szennyezett, vékony héjrésztávolítják el. A teljes kiőrlésű búzaliszt esetében egészen hasonló a meghatározás (itt is ugyanaz a feldolgozás menete, a tisztítás és az őrlés is), csupán az őrlés szemcseméretében különbözik a két fajta. A búzaszem védő, ásványi anyagokban gazdag korpát nagyobb darabokban hagyják, ez okozza az ilyen típusú kenyerek jellegzetesen morzsás szerkezetét, és érdekes módon ettől lesz sokkal könnyebben süthető is, tésztaállaga ugyanis masszívabb, mint a fehértesztájú kenyerek esetében. Gyakran szokták a magas kiőrlésű lisztet tartalmazó kenyereket magokkal (szetám-, napraforgó-, tökmag) dúsítani.

Lényeges előírás, hogy a malátával szí-

nezzet – a barna kenyérral könnyen összetéveszthető – kenyéren kötelező feltüntetni, hogy "malátával színezett".

A sütőipar termékei között ma már szélesre megtalálhatóak a különböző betegségek diétájához illeszkedő speciális kenyerek is (pl. gluténmentes kenyér a lisztérzékenyek, fehérjeszegény kenyér a krónikus vesebeteg, diabétesis kenyér a cukorbeteg, nátriumszegény kenyér a magas vérnyomásban szenvedők, stb. részére).

Talán az eddigi leírások alapján érthető, hogy a Közétkeztetési törvényben kötelezővé tették, a teljes kiőrlésű kenyerek adását:

- bölcsődében kétnaponta 1 adagnak  
- háromszori étkezés esetén (óvoda, iskola napközi) napi 1 adagnak kell teljes kiőrlésű kenyérnek lenni.

Végezetül egy egészséges kenyér receptje:

### Teljes kiőrlésű kenyér

#### hozzávalók / 4 adag

- 30 dkg teljes kiőrlésű liszt (kenyerliszt)
- 10 dkg zabkorpa
- 10 dkg finomliszt
- 2 dkg élesztő
- 2 dl víz
- 1 teáskanál cukor
- 140 g joghurt (natúr)
- 0.5 dl napraforgó olaj
- 1 teáskanál só

#### elkészítés

1. A vízbe egy teáskanál cukrot teszünk, majd felmelegítjük. Ne legyen nagyon forró.
2. Morzsoljuk bele a meleg vízbe az élesztőt. Tegyük félre pár percre, amíg felfut.
3. Egy nagy tálba öntsük bele a liszteket, és keverjük össze.
4. Adjuk hozzá a liszthez a felfutott élesztőt, a natúr joghurtot és fél dl olajat. Adjunk hozzá 1 tk sót.
5. Először egy fakanállal dolgozzuk össze a tésztát, majd kézzel is dagasszuk néhány percig.
6. Fedjük le egy konyharuhával, és kelesszük 1 órán keresztül.
7. Ha megkelt a tészta, melegítsük elő a sütőt 200 fokra, formázzunk cipót a tésztánkból, és süssük 50 percig vékonyan olajozott tepsin.
8. Szeletelés előtt várjuk meg, amíg nagyjából kihűl.

Dr. Hágendornné Nagy Erika



**Kedves Vásárlóink,  
kedves pellérdi lakosok!**

A Kiscipó Pékség 2014.07.02 óta várja kedves vásárlóit a 7831 Pellérd, Dózsa Gy. u. 104 szám alatt.

Valljuk, hogy az étkezés öröm, az ízek és illatok fenséges kavalkádja, melyet a kiváló minőségű alapanyagokból készült péksütemények tesznek teljesé. Friss, roppanós héjú kenyereket, lágy, omlós pogácsákat és édes nasolni valókat kínálunk a mindennapokra.

Pékségünket azzal a céllal nyitottuk, hogy Pellérd községet és a környező településeket friss péksütemények, kenyérfélék és tejtermékek széles választékával lássuk el. Nyitás óta nap mint nap finom, friss, minőségi termékekkel állunk vásárlóink rendelkezésére. Üzletünkben helyet kapnak különleges termékek is, melyek elősegítik az



egészséges táplálkozást. Rozsos, rozs, teljes kiőrlésű kenyerek, bagettek közül is választhatnak a hozzánk betérő vásárlóink. A péksüteményeket helyben sütjük, a többi pékárú minden nap frissen érkezik boltunkba.

Az üzletünk kialakítása során azokra a kedves vásárlóra is gondoltunk, akik a



megvásárolt termékeket helyben szeretnék elfogyasztani egy finom kávé, capuccino vagy üdítő mellett.

Célunk, hogy vásárlóink igényeit maximálisan kielégítsük, ezért előzetes egyeztetés után terméklistánkból előrendelést is felvesszünk. Minden héten különböző akciókkal várjuk Önöket nyitvatartási időnkben:

**HÉTFŐTŐL-PÉNTEKIG:**

**6 – 18 óráig,  
SZOMBATON:  
6 – 11 óráig,  
VASÁRNAP:  
SZÜNNAP**



Heti akcióinkon kívül zárás előtti kedvezményt is biztosítunk, mely által **hétköznapokon 17:30-tól, szombaton 10:30-tól 40% -kal olcsóbban vásárolhatja** meg nálunk a péksüteményeinket és egyéb pékárúinkat. Fontos számunkra a vásárlóink elégedettsége, ezért bármely pozitív-negatív észrevételt szívesen fogadunk, hogy tökéletes kiszolgálást biztosíthassunk Önöknek.

**Térjen be hozzánk, szeretettel várjuk!))**



**PELLÉRD  
KÖZSÉG  
ESEMÉNY-  
NAPTÁRA**

**2014.  
július -  
augusztus**

Időpont	Esemény	Helyszín	Szervező
Minden második Hétfőn 10.00	Baba-Mama klub, Ringató	Művelődési Ház	Jakab Andrásné
Minden páros hét szombatján 9.00-13.00	Kézműves Klub	Művelődési Ház	Ácsné Vér Márta
Minden Pénteken 18.00	Mezőszél Táncegyüttes táncpróba	Művelődési Ház	Bodai Tiborné
Minden Vasárnap 15.00	Nyugdíjas Klub	Művelődési Ház	Magdó Jánosné
Minden Vasárnap 9.00	Református istentisztelet, Gyermek-istentisztelet	Református templom, Park vendégház	Pellérdi Református Gyülekezet
Minden Vasárnap 11.00	Szentmise	Katolikus templom	Dr. Horváth István
Minden Csütörtökön 19.00	Katolikus Kórus próbája	Katolikus templom	Várbíró Tamás
július 21-aug. 15.	Bölcsődei szünet	Pellérdi ÁMK Bölcsőde	Kövesdi Zoltánné
augusztus 11-15.	Művészeti tábor	Képzőművészeti műhely	Bicsár Vendel ötvös
augusztus 18-tól	Bölcsődei beszoktatás	Pellérdi ÁMK Bölcsőde	Kövesdi Zoltánné
augusztus 30.	Óvodai évnnyitó, az új óvoda felavatása	Pellérdi ÁMK Óvoda, Brázay Kastély	Nagy Andrea Rita

## IV. Csirke József Labdarúgó Emléktorna

A 12. Pellérdi Juniálison az emléktorna három csoportban került megrendezésre, melyre összesen 18 csapat nevezett.

### A torna végeredménye

Átlalános iskola alsó tagozatosai:

1. Pogány U11
2. Gyód U11

Általános iskola felső tagozatosai:

1. Pellérd U15 B
2. Nagyberki U15
3. Gyód U15

Felnőtt csoport:

1. Keszűi Suhancok
2. Morzsi és Csapata
3. Lehúztuk a rolót



## Rönkhajítás

A 12. Pellérdi Juniálison megrendezett rönkhajítás versenyén két kategóriában versenyeztek.

A női kategóriában 4, míg a férfiaknál 14 fő nevezett a versenyre.

### A verseny eredménye:

Női kategória:

1. Joó Melitta 11,3 m dobással nyert
2. Matesz Zoltánné 9,3 m
3. Joóné Tarcsa Lidia 8,4 m

Férfi kategória:

1. Boldizsár Attila 11,9 m dobással nyert
2. Borovác András 10,7 m
3. Jurik Krisztián 10,2 m



Kiadja:

Pellérd Község Önkormányzata

**Felelős kiadó:**

Tajti Zoltán polgármester

**Felelős szerkesztő:**

Borbély Tamás

**Tördelőszerkesztő:**

Bogár Krisztián

**Szerkesztőbizottság**

**Önkormányzat:**

Dávor Lászlóné

### Civil szervezetek:

Bodai Tiborné,  
Gálné Dávid Margit,  
Kiss György,  
Magdó Jánosné,  
Schmidt Máttyás

### ÁMK:

Nagy Andrea Rita  
Kőrösine Somlyai Marcsi

### Iskola:

Medgyesi Antal

### Test és Lélek:

dr. Horváth István,  
Molnárné dr. Csillag Edina,  
Andrási Kristóf  
v. I. Szalay Lajos

### Kultúra - Praktikák:

Strasser László

Szigeti János

### Sport:

Vészi Ernő

### Szerkesztőség:

7831 Pellérd, Fő tér 4.

+36 (72) 587 910

### Fotók:

Ravadcics Irénke

### Nyomdai munkálatok:

B-Press Digitális Nyomda

**Nyomdai előkészítés:**

B-Press Digitális Nyomda.

### Megjelenik:

kéthavonta, 850 példányban