



## A húsvét története

A Húsvét a keresztény világ egyik legnagyobb ünnepe. Jézus feltámadását ünneplik mindenhol a templomokban. A történet szerint két nappal előtte, pénteken, feszítették keresztre őt a római katonák, azzal gyanúsították, hogy forradalmat indíthatott volna a tanításaival és hogy ő akart lenni a király. Ezért csúfságból tövis koronát tettek a fejére, kezét, lábát odaszegezték a kereszthez és a feje fölé odatűztek egy papírt, amin ez állt: I.N.R.I. - Iesus Nazarensis, Rex Iudaeae. Magyarul: Názáreti Jézus, Judea királya.



Szegény, meg is halt néhány órán belül, a családja eltemette, zsidó szokás szerint egy barlangot ásva a domboldalba az Olajfák Hegyén és egy nagy, nehéz kővel takarták be a sírt. Lévén, hogy másnap szombat volt és olyankor a tízparancsolat szerint pihenni kell, a családja és a tanítványai csak vasárnap mentek ki megint a sírhoz. De mit találtak ott...!? Üres volt a gödör! Egy angyal állt mellette és azt mondta a gyászolóknak: „Nincs már itt, mert feltámadt!”



Gondolom észrevetted már, hogy a dátum évről évre változik. Akkor valyon hogyan tudják, mikor kell ünnepelni? Pedig ezt te magad is kiszámolhatod úgy, hogy megfigyeled mikor van az első telihold március 21 után és akkor az utána következő első vasárnap lesz a Húsvét. Azért tudják, hogy akkor volt, mert a biblia szerint az ekkor ünnepelt zsidó Peszach első napján tartóztatták le Jézust. Az úgynevezett Utolsó Vacsora alkalmával (ismered-e a híres festményt?) Jézus és a tanítványai a Peszach előestéjén szokásos Széder estét ünnepelték meg, megtörve az élesztő nélkül sült kenyeret (maceszt) és megitták az előírt több pohár bort. Nagyon sok nyelven ma is úgy hívják a húsvétot, hogy Paszcha (görög, orosz), Pascua (spanyol), Páscoa (portugál), Pasqua (olasz), Paque (francia), Písk (svéd), Píske (norvég), Paste (román).

Több európai nyelven a teuton (norsze) Óstra istennő ünnepének a neve ragadt a húsvétra: Oster (német), Easter (angol). Az istennőt szimbolizálta a tojás és a nyuszi, ez utóbbit Németországban kezdték el újra húsvéti szimbólumként használni az 1800-as években és onnan terjedt el ma már a világon mindenhol.

De a világ minden táján ünnepelnek valamilyen tavaszi ünnepet a nem keresztények is. Mióta a világ világ, az emberek örvendeztek és megünnepelték a tavaszt, a természet felújulását. A leguniverzálisabb szimbólum a tojás, mivel az a termékenységet, új életet juttatja eszünkbe. Gyakori ötlet a tojások színezése, a „piros”, vagy „hímes” tojás, már az ősi Babilonban is csinálták. Később az egyiptomi templomokat is kidíszítették velük tavasszal. Ma a legmesteribben díszített tojásokat az ukránok készítik. Itt van erre egy szép példa:



A liliom is ősi pogány szimbólum, a termékenység jele, szintúgy a gyertyák, amik az ilyenkor rakott nagy tüzekre emlékeztetnek.

*Eljön az este, éjfél üt az óra,  
gondolj rám csak egy pillanatra!  
Esti szellő szárnyán repül az üzenet:  
Kellemes Húsvéti Ünnepeket!*

## Tisztelt lakótársak!



Mint azt Önök is tudják a kis-, közép- és nagyfeszültségű elektromos hálózat mindannyiunk számára veszélyforrást jelent. Nem szükségeszerű, hogy közvetlenül érintkezzünk a nagyfeszültséggel, ettől függetlenül a baleset akár egy rossz helyre ültetett fa vagy elhanyagolt növényzet kapcsán is megtörténhet.

Ilyen sajnálatos baleset történt nemrégiben egy településen, ahol is egy kislány a középvezetékű hálózat biztonsági övezetében lévő eperfa sarjra felmászott, és súlya alatt az ág olyan mértékben meghajlott, hogy az áramvezetőt az ág veszélyes mértékig megközelítette, melynek következtében átvétel következett be, és a gyermek égési sérüléseket szenvedett.

A baleseteken kívül az elhanyagolt fák hálózati üzemzavarokat is okozhatnak, ami bosszúság a Vételezőnek és a Szolgáltatónak egyaránt.

Ahhoz, hogy a fentihez hasonló baleseteket megelőzzük és hogy a biztonsági követelményeket betartsuk szükséges, hogy az elektromos hálózatok vezetékei mentén, a biztonsági övezeten belüli fákat, bokrokat, magasabb növényeket (akár élő, akár elszáradt vagy gondozatlan) az ingatlan tulajdonosa (kezelője) eltávolítsa és a szükséges mértékben legallyazza.

Továbbá ügyeljünk arra, hogy a biztonsági övezetbe csak olyan gyümölcs vagy egyéb fát telepítsünk, amely a véglegesen kifejlett állapotában nagyfeszültség esetén 2 méter, kisfeszültség esetén pedig 1,25 méternél jobban nem közelíti meg az áramvezetőt. Bármilyen baleset, kár esetén a felelősség az ingatlan tulajdonosát terheli.

Az E.ON Észak-dunántúli Áramszolgáltató Zrt. lehetőséget biztosít arra, hogy amennyiben az elhanyagolt fa, növényzet eltávolítási munkálata a vezeték veszélyes közelségében történne, abban az esetben egyeztetett időpontban feszültségmentes állapotot biztosít.

Az időpont egyeztetéshez az E.ON szakemberei állnak rendelkezésükre:

**Név: Lambert József Tel.: 06-30-9011-683 Fax.: 06-88-591-210**

Amennyiben az ingatlan tulajdonosa a gallyazási tevékenységet nem végzi el, a törvény lehetővé teszi az áramszolgáltatónak, hogy eltávolítsa a fát, bokrot, egyéb növényzetet a villamosenergia-szolgáltatás biztonságára érdekében.

Kérem Önöket, hogy nagyobb odafigyeléssel, együttműködéssel teremtsük meg és tartsuk fenn folyamatosan a településünkön élők számára a biztonságot a villamosmű közelében is.

Gutmájér Mónika

## A szomszédban történt

### Zsigmond Péter Nyirádon tesztelte DIV 1-es autóját!

A Nyirádi Motorsport Centrumban megtartott tesztjén próbálhatta ki idén először a fiatal Zsigmond Péter versenykörülmények között az autóját. A Divízió 4 kategória megváltoztatása miatt Zsigmondnak az Audi 80 Quattrojával a „Király” kategóriában, a Divízió 1-ben kellett leadni a nevezését. A téli pihenőidő alatt az autón apróbb módosításokat hajtott végre a pilóta szerelői, sümegi műhelyükben. A kötelező turbószivattyút pedig a budapesti BauerRacing építette az Audiba és itt optimalizálták a motor kenési rendszerét is. Gyönyörű, napsütéses délelőttön megérkeztek a pályára majd az autó ellenőrzése és bemelegítése után „Zsiga Petya” megtett néhány „gyakorló” kört a pályán, hogy a nyomvonalat memorizálja. Az versenytempóban történt autózás után Péter azt mondta, hogy az autó nagyon jó és minden megfelelően be lett állítva így a Húsvét hétvégén keményen fog versenyezni. A pálya egyes részein a nagy kövek némi bosszúságot okoztak a sümegi versenyző szerelőinek ugyanis 5 defekt miatt kellett kereket cserélni az egyórás teszt ideje alatt. A már „nagykorú” Quattro technikailag el van maradva a kategóriatársak „top” autóihoz képest de Peti bízik magában és már alig várja a jövő hétvégén a máriapócsi RabócsiRingen megrendezésre kerülő első Országos Bajnoki futamot.



„Örülök, hogy az autót ki tudtam próbálni versenykörülmények között, bár a RabócsiRing talaja merőben különbözik a nyirádiétól de az autómnak mindkét talaj nagyon jól fekszik és már én is fel vagyok pörögve, hogy a Divízió 1-ben minél jobb eredményeket érjek el.” - mondta a sümegi versenyző.

Köszönet a támogatóimnak: sümegi vállalkozók, Zsigmond Trans, FEL-ÉP Sénye, SOLISUN-Sümeg, Sarki ABC-Sümeg

fantom

## Kedves Istvándiak!

Hogyorné Szi-Márton Ildikó vagyok, az új könyvtáros a faluban. Szeretném, ha kicsit azok is megismernének, akik eddig nem hallottak még rólam, ill. ha személyesen is találkozhatnánk a könyvtárban!

Matematika-földrajz szakos tanárként végeztem Szegeden, dolgoztam is ebben a szakmában. A gyermeklétszám csökkenése az iskolákban és a betegségem azonban más irányba terelte utamat, de remélem, így is megtalálom a módját, hogy mások – az Önök – hasznára legyek!

Férjemmel gyerekkorunkban istvándiak voltunk. 14 évig Uzsán laktunk, majd

2007-ben ismét visszaköltöztünk Lesenceistvándra. Két gyermekünk van: Árpi és Kinga.

Munkámon kívül is mindig sok mindenrel foglalkozom, pl. kórusba járok énekelni, alpolgármester és kántor vagyok Uzsán, igyekszem a kulturális életben is résztvenni...

Szeretném, ha mint könyvtáros ötleteimmel hozzájárulhatnék a helybeli programok színesedéséhez, a gyerekek szabadidejének jó irányba való tereléséhez és természetesen az olvasás örömeinek megismertetéséhez.

A könyvtár szolgáltatásai:

- könyvek, diafilmek kölcsönzése
- 4 féle folyóirat olvasása (Családi lap, Autó Motor, Kiskegyed, Ifjúsági Magazin)
- internethasználat – 125 Ft/óra
- fénymásolás – 20 Ft/oldal (A/4), 30 Ft/oldal (A/3)
- faxhasználat – 200 Ft/oldal (küldés), 120 Ft/oldal (fogadás)
- nyomtatás – 50 Ft/oldal (fekete-fehér szöveg)
- távhasználat: telefonon vagy interneten kért és nyújtott segítség;

a könyvtár telefonszáma: 536-010,  
e-mail címe: konyvtar@lesenceistvand.hu  
-hangoskönyv: mesék cd-ről (közben nézegetve a könyvet) olvasni még nem tudó vagy most tanuló gyerekeknek (helyben)  
Örülnek neki, ha minél többen igénybe vennék ezeket!

#### Nyitva tartás:

**Vasárnap és hétfő: szünnap**

**Kedd: 14-18 óra között**

**Szerda, csütörtök: 15-18 óra között**

**Péntek: 16-19 óra között**

**Szombat: 14-19 óra között**

Tervezek néhány programot is, melyek sikere attól függ, lesz-e érdeklődő, haj-

landóak-e eljönni, meghallgatni, beszélgetni, tanácsot kapni és adni...

Egyik ilyen lenne egy-egy mesedélután kisgyerekeknek, ahol meghallgathatnának egy mesét, megnézzük diafilmen és színezhettek is ezzel a meséhez kapcsolódóan. Kb. havonta lenne ilyen foglalkozás. A könyvtár ajtajára, az óvodában és az iskolában is kiteszem majd mindig a következő időpontot. Nagyobb gyerekekkel olvashatnánk együtt könyveket, akár kötelező olvasmányokat, novellákat, verseket.

Szülőknek és nagyszülőknek szervezünk előadással egybekötött beszélgetéseket a gyermeknevelésről, remélhetőleg akkora érdeklődés mellett, hogy a kultúrházban legyen érdemes összegyűlnünk. Ezek idő-

pontjáról is időben értesítjük a lakosságot. Természetesen vannak még ötletek, de már annak is örülnék, ha ezek értő fülekre találnának és a sikeren felbuzdulva léphetnének tovább!

Remélem, hogy minél többen felkeresik majd a könyvtárat! Jó lenne, ha találkozóhelyé válna, ahová érdemes eljönni, verset, mesét hallgatni, olvasni, beszélgetni, stb. Szívesen venném a jó ötleteket is, amivel foglalkoznának, amiért eljőnnének, ami több embert érdekelne!

*Mindenkit szeretettel várok:*

*Hogyorné Szi-Márton Ildikó*

## Út a munkához program Lesenceistvádon

### Tisztelt Polgártársaim!

Gondolom már Önök is tapasztalták, hogy a Kossuth utca Kultúrház és a Körjegyzőség között ároktisztítási munkálatok kezdődtek, amelynek a végcélja, hogy a vízelvezető árok szilárd burkolatot kapjon, a későbbi könnyebb karbantartás végett.

Amit mindenki nem láthatott, hogy a Lesenceistvádot Uzsával összekötő, úgynevezett csapási út padkáján és az árok kitisztítása is elkezdődött, a kinőtt fák és cserjék kivágásával. Az földutat a nyár folyamán járhatóvá kívánjuk tenni, a vízelvezető árokrendszert gépi erővel ki szeretnénk tisztítani, mélyíteni.

Ezen a területen dolgoznak azok a személyek, akik az „út a munkához program” keretében lehetőséget kaptak munkaviszony létesítéséhez.

Bízom benne, hogy a faluközösség számára hasznos munkát végeznek.

*Tisztelettel: Tóth Csaba  
polgármester*

## Falunapi sütemények Húsvétra

### Piroska szelet vagy Részeges Izidor

4 tojás sárgáját kikeverünk 15 dkg vajjal 15 dkg cukorral, adunk hozzá 1 evőkanál kakaót fél csomag sütőport 7 dkg lisztbe elkeverve, mindezt lazán összekeverjük a tojások felvert habjával sütőpapírral bélelt tepsiben sütjük. Miután a tészta kihült megkenjük pikáns lekvárral (ribizli, málna) és a következő töltelket tesszük rá: 20 dkg daráldiót keverünk el 15 dkg cukorral 1 csomag vaníliás cukorral 4 evőkanál rummal ill. amennyit felvesz ahhoz hogy lágy kenhető legyen. Erre a következő krém kerül: 1 egész tojást 3 evőkanál kakaóval 10 dkg cukorral 20 dkg margarinnal habosra keverünk, és elkenjük a diós töltelék tetején. 10 dkg csokoládét felolvasztunk 7 dkg vajjal és ezzel vonjuk be a süteményt.

### Fordított torta

9 tojásfehérjét habosra verünk 7 evőkanál cukorral, hozzáadunk 25 dkg darált diót és nagyméretű gáztepsiben megsütjük, hűlés után hosszába megfelezzük. 9 tojássárgáját 7 evőkanál cukorral 1 dl erős fekete kávéval vízgőzön sűrűre főzünk, ha kihült 25 dkg margarinnal habosra keverünk. Ezzel a krémmel megtöltjük a 2 lapot és kívülről is bevonjuk. Majd megszórjuk darált dióval.

### Gesztenyés kocka

0,5 kg kész gesztenyemasszát összegyúrunk 25 dkg darált kekszsel 15 dkg porcukorral 10 dkg margarinnal és kevés rummal. Ha túl lágy még teszünk hozzá darált kekszet, mindezt egy mélyebb tepsijára nyomkodjuk. Kettő csomag vaníliás pudingport 6 dl tejben 1 csomag vaníliás cukorral és 15 dkg cukorral sűrűre főzünk, ha kihült belekeverünk 15 dkg rámát. ennek a pudingnak a felét ráarakjuk a tepsiben lévő gesztenyés alapra. Erre ráfektetünk egy 5 tojásból sült piskóta tésztát, amit meglocsolunk fekete kávéval és rákenjük a krém másik felét. 2-2,5 dl kemény tejszínhabot teszünk a tetejére melyet csokival díszítünk.

### Stefánia kocka

2 db készen vásárolt piskótatekerceset lekvárral megtöltünk és vékony szeletekre vágunk. Egy tepsit vagy mély tálat kibélelünk folpackkal és belehelyezünk egy sor piskótatekerceset. 25g zselatint 1,5 dl vízben gyöngyözésig főzünk, 1 tejszínhab por pótlót 1,5 dl tejjel habbá verünk hozzáadunk 7 evőkanál cukrot 3 db natúrjoghurtot majd összekeverjük a langyos zselatinnal. Felét ráöntjük a piskótára. Idény szerinti gyümölcsöt apró kockára vágunk és beleszórjuk majd ráöntjük a maradék krémet. Tetejét beborítjuk a maradék piskótatekercekkel. Folpackkal bevonjuk néhány órára hűtőszekrénybe tesszük dermedni.

## Lesencéktől a Balatonig Szüreti felvonulás és fesztivál 2009

Az idei évben nálunk, Lesenceistvádon kerül megrendezésre 2009. szeptember 05-én a 15. szüreti felvonulás és fesztivál.

A rendezvénynek a Millenium Sport Park ad helyet. Ennek érdekében szükség volt a villamos energia után az ivóvizet is kiépíteni a területen, amelyet az elmúlt hónapban készítettünk el.

A rendezvény nagyon komoly előkészületi munkát igényel, amely kapcsán felkérném a szervező erővel megáldott lakosságot az aktív részvételre.

A rendezvény lehetőséget biztosít számunkra, hogy feltárjuk falunk szépségét, a lakosság összefogását és a civil szervezeteink erejét. Mutassuk meg Lesenceitvánd arcát a szűkebb és tágabb régióinkban.



*Tisztelettel:*

*Tóth Csaba  
polgármester*

## Diós meggyes szelet

22,5 dkg margarint 22,5 dkg cukorral csipetnyi sóval 6 tojással habosra keverünk, ehhez hozzáadunk csipetnyi sütőporral 7,5 dkg liszttel összekevert 30 dkg darált diót. Sütőfóliával bélelt tepsiben előmelegített sütőben 175 fokon 20-25 percig sütjük és a tepsiben hagyjuk kihűlni. A kihűlt tésztát megkenjük lehetőleg meggyelk-várral rásimítjuk a 7,5 dl tejszínből és 1 habfixálóból vert kemény habot. 20 dkg omlós kekszet kb. 30 db-ot, 3-4 evőkanál fehérborral egyenként megkenünk és a hab tetejére sorba rakunk. Végül csokimázt csurgatunk a tetejére és tejszínhabbal megyszemekkel díszítjük.

## Bejgli

### Hozzávalók:

- 1 kg liszt
- 20 dkg vaj vagy margarin
- 15 dkg zsír
- 60 dkg cukor
- 1 dkg élesztő
- 2 tojás, 2 dl tej
- 40 dkg mák
- 40 dkg dió
- 10 dkg mazsola
- só, fél citrom
- 4 dkg zsemlemorzsza



### Elkészítés:

A lisztet elmorzsoljuk a vajjal, zsírral és 8 dkg cukorral. Az élesztőt 2 dl langyos, cukros tejben felfuttatjuk, és a tésztához vegyítjük, hozzáadunk még egy tojást, késhegynyi sót. Az egészet jól összegyúrjuk és hideg helyen néhány órán át pihentetjük. Utána 6 egyenlő részre osztjuk, és cipókba formáljuk, majd téglalap alakúra kinyújtjuk. Háromat mákos, háromat diós töltelékkel töltünk meg úgy, hogy a sűrű töltelék lapos késsel egészen a tészta széleig kenjük, a keskenyebbik oldalon kb. 1 cm-t visszahajtunk a tésztából, és felsodorjuk.

Gyengén kizsírított tepsibe rakjuk a megtöltött bejglit, tojással megkenve fél óráig meleg helyen tartjuk, ismét megkenjük, és ezúttal hideg helyre tesszük addig, amíg a tojás megszárad. Mérsékelt meleg sütőben, kb. 35-40 percig, sütjük. Így szép márványos lesz.

**Máktöltelék:** 26 dkg cukorból 2,5 dl vízzel szirupot főzünk, amellyel leforrázzuk a mákot, majd hozzákeverünk 5 dkg megtisztított mazsolát, kevés reszelt citromhéjat.

**Diótöltelék:** 22 dkg cukorból 2 dl vízzel szirupot főzünk és az őrölt dióra öntjük. Hozzáadjuk a megtisztított mazsolát, reszelt citromhéjat, és a 4 dkg zsemlemorzsát.

## Almás krémsajt

Hozzávalók: 20 dkg krémsajt, 2-3 evőkanál kefir, 10 dkg reszelt alma, 2 kávéskanál búzacsíra

Az anyagokat kimérjük és kanállal jól összekeverjük vagy szeturmixoljuk. Kiválóan kenhető és ízletes. Kenhetjük a gyermek kenyérére, zsömléjére, esetleg kiflijére.

## Amerikai rakott kenyér

Hozzávalók: 10 szelet pesti kenyér, 8 dkg vaj, 1 db fejes saláta, 15 dkg sonka, 10 dkg sajt, 10 dkg majonéz

A kenyeret kb 0,5 cm vastag szeletekre vágjuk. Szélet levágjuk, majd megvajazzuk. A kenyérszeletre friss salátalevet, szeletelt sajtot helyezünk. Egy kevés majonézt kenünk rá, majd kenyérszelettel borítjuk. Müanyag fogvájóval átszúrjuk. Átlósan kettévágjuk. Így két darab háromszögletű rakott kenyeret kapunk. A rakott kenyér készíthető még jércéhússal, angolos hátszínnel. Ízesíthető még ketchuppal, worcester-mártással, mustárral.

folytatás következik.

# Kezdődik kezdődik kezdődik....

Ezzel a jólismert reklámmal és teltházzal indult a 4. nőnap buli március 7-én szombaton este a kultúrházban. Egy asszony és kilenc lánya – akiket nem győzött számlálni – meg a polgármester táncoltak be a színpadra. A friss csárdás után kiséé lihegve de nagy tisztelettel köszöntötte apolgármester úr a meglelenteket a lendületes kezdet után következett a fergeteges folytatás közismert kuplékkal és közismert slágerekkel. Megtutuk hogy szombaton a régi világban sem süttött a pék meg a hentes sem mért meret már akkor is mindenki mulatott kivéve a „megyen a hegyen a túristák” mert szégyen mert csak szombaton és vasárnap ért rá kirándulni. Ha nincs ez az este nemtudjuk meg hogy van a faluban egy rendkívül csinos tip-top bejárónó aki kitünően ért a porszívókhoz (érdeklődni Szűcs Irénél lehet). A Lagzi Lajcsi meg egy szőrös macskát keresett a Zsuzsi szoknyája alatt de nem találta meg de később újra színpadra lépett és akkor a híd alatt több lengén öltözött nőt is talált csipkés kombinében. Volt Susu bolondság csinos csajokkal akiket egy vonzó de már nem fiatal ember próbált elcsábítani mesés fehér öltönyében szenzációs táncával. Megjött a Postás is hozta a pénzt a nyugdíjat a lányok meg ropták a táncot a színpadon. a rajzfilme egyvelegben énekelt Kúkori és Kotkoda elaludt a Füles Mackó és rendelt Dr. Bubó. Aztán Jött „Anti bácsi” aki hevesen udvarolt egy guminőnek. Surda „forró szele” után „két nővel egyszerre” szambázott egy fiatalember a tengerparton. Énekelt egy ütt a Fásy Ádám és a Bunyós Pityu utánna az Erős Ramazotti figurázta ki „hírességeinket”. Láthatunk intim reklámot csak nőknek és a tánsó lányokat is, majd kékpetyes rakott szoknyában „umbaláztak” az asszonyok. Az utánpótlás fiatalok a „Hajmási Péter és Pált” táncolták el.



Majd jött a nagy durranás berobbantak a színpadra az istvándi „Metál lédik” és majdnem felszálltak. Legalább is szertettek volna mert végig azt énekelték hogy „Szálljunk fel én is akarom”, de szerencsére maradtak mert aztán befejezésül folyt „A sör a bor a pálinka”. Mindenki az összes fellépő a színpadon volt és együtt énekelt velük a közönség, nem akart szünni ataps és kezdődött a tánc a hajnalig tartó buli.

Köszönjük a fellépőknek a felejthetetlen estét a kultúrház vezetőjének és segítőinek a lehetőséget a finom pogácsát, a közösségnek pedig a biztató tapsot támogató jelenlétét. Reméljük nem marad el a folytatás, addig is viszont látásra, találkozzunk legközelebb a falunapon. U.i.: Jövőre veletek ugyanitt!

Üdvözlettel M-né

### „Lesence Völgye” Települések Körjegyzőségének ügyfélfogadási rendje

Hétfő 13.00-16.00 • Szerda 8.00-12.00 és 13.00-16.00  
Péntek 8.00-12.00 • Kedd, csütörtök Nincs ügyfélfogadás!

## Testvér-települési kapcsolatok

„A testvérkapcsolat két olyan település találkozása, melyek egyetértésben nyilatkozatot tesznek, hogy társulnak európai perspektívájú tevékenység, problémáik összevetése és baráti kapcsolataik mind szélesebb körű fejlesztése céljából.”

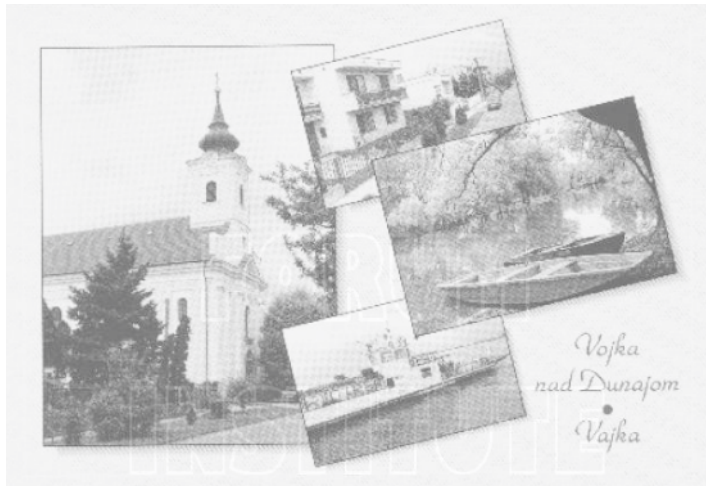
### Vajka

Lesenceistvánd Község Önkormányzata és Vajka Község Önkormányzata a 2003. óta fennálló jó együttműködés és baráti kapcsolat jegyében egymással partnertelepülési megállapodást kötöttek 2005. június 25-én.



Polgármester: **Álló Donát**  
web: <http://www.vojkanaddunajom.sk/>  
e-mail: [obecvojkanad@stonline.sk](mailto:obecvojkanad@stonline.sk)

Vajka, a 435 lélekszámú község a Duna menti síkságon, a Felső-Csallóközben fekszik, 9 km-re Somorjától, délkeleti irányban.



Vajka nevének keletkezéséről több monda maradt fenn. Az egyik szerint Vajk, a későbbi király járt ide vadászni, s az egyik alkalommal egy szarvast ejtett el, amely a vízbe zuhant. A vad kihúzásakor Vajk is a vízbe esett, két halász mentette ki. Hálából azt a földterületet ajándékozta nekik. A halászok a települést Vajkának nevezték el.

A másik monda szerint Vajk nemcsak látogatta ezt a vidéket, hanem itt élt és innen kezdte el a kereszténység terjesztését az akkori Magyarországon.

Írásos kútfő első ízben 1186-ban említi Vajka néven a falut. 1254-1255-ből ránk maradt följegyzésben mint Woyka szerepel. Az érsekség Vajka lakóinak nemesi előjogokat adományozott. Ettől az időtől fogva a falu önálló katonai-védelmi feladatokkal megbízott közigazgatási központtá lett.



Vajka falunap



Vajkai-tó

## Tavaszi fáradtság ellen

Tél végén, tavasz elején kisebb-nagyobb mértékben ugyan, de szinte mindenkit elér a tavaszi fáradtság. Korábban csak a téli időszak alatti kevesebb vitamin- és ásványi anyag-fogyasztást tartottuk a rossz közérzettel, aktivitás csökkenéssel, fáradékony-sággal, alvászavarral, esetleg mellkasi és hasi panaszokkal, fejfájással járó állapot okának. Kétségtelen, hogy télen kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk, étrendünkben több a magasabb energiatartalmú, zsírosabb étel.

Az újabb kutatások szerint viszont a téli egyoldalú táplálkozás mellett hormonjaink is felelősek tavaszi bágyadságunkért. Ilyenkor kevesebb napfény ér bennünket, hormonjaink csökkentik az anyagcserénket Szervezetünk kevesebb szerotonint termel, pedig ez a hormon fontos szerepet játszik a hangulat és teljesítő-képesség szabályozásában.

Megelőzhetjük-e a tavaszi fáradtságot, vagy csökkenthetjük-e a kellemetlen tüneteket? Érdemes megpróbálnunk.

Az agyban termelődő szerotonin mennyiségét fokozhatjuk, ha nem lustálkodunk, hanem reggel korán kelünk. A rendszeres testmozgás (például a legalább heti 4-5 alkalommal végzett, minimum félórás, gyorsabb ütemű séta) is segít. Aki bírja, kocoghat, úszhat, tornázhat is tetszése szerint, de fontos a rendszeresség. Ha naponta legalább egy órát szabad levegőn töltünk, lehetőleg olyankor, amikor napfény is ér bennünket, segítünk bőrünknek a tavaszra általában csökkenőben lévő D-vitamin termelésében.

Sokan panaszkodnak a tavaszi fáradtságot kísérő székrekedésre. Legyőzéséhez fontos a napi 1,5-2 liter folyadék és a 20-30 g élelmi rost elfogyasztása.

A megfelelő vitamin-, ásványi anyag- és rostpótláshoz napi fél kiló friss gyümölcs, két-három alkalommal saláta és zöldségféle, illetve összesen fél liter tej és tejtermék fogyasztása javasolt. A gabonatermékek közül a rostosabb korpás, rozsból és teljes kiőrlésű lisztből készült változatokat válasszuk!



Következzen néhány - a tavaszi fáradtság legyőzéséhez fontos - vitamin és ásványi anyag és olyan élelmiszerek felsorolása, amelyekben ezek megtalálhatók:

**C-vitamin** = kelbimbó, brokkoli, káposzta, savanyú káposzta, karalábé, karfiol, kelkáposzta, paradicsom, padlizsán, petrezselyemzöld, sóska, spárga, sütőtök, zöldpaprika, póréhagyma, burgonya, csipkebogyó, citrom, grapefruit, kivi, egres, eper, mandarin, narancs, ribizli, fekete ribizli, **D-vitamin** = hal, halmáj, tej, tejtermékek, tojás, **D-vitaminnal** dúsított margarinkok, **B6-vitamin** = máj, hús, tej, tojás, élesztő, szárazbab, lencse, sár-gaborsó, **B12-vitamin** = hal, hús, tej, tejtermékek, tojás, **E-vitamin** = hús, máj, tojás, növényi olajok, gabonacsírák, zöld növények, **réz** = máj, szárazbab, lencse, sárgaborsó, gabonafélék, **jód** = tengeri halak, fokhagyma, jódzott só, **vas** = hús, máj, belsőség, **magnézium** = gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, hal, tej, tojás, **szelén** = tengeri halak, hús, vese, máj, teljes kiőrlésű lisztből készült gabonatermékek.

Bizonyos fűszerekkel is csökkenthetjük rossz hangulatunkat. Ilyen például a sáfrány, (levesek és rizsételnek kitűnő fűszere), a szerecsendió (mártásoknak, salátáknak, zöldségételeknek nagyszerű ízt ad), a fahéj és a vanília (kompóthoz, pudinghoz, gyümölcsös édességekhez és húsételek mellé tálalt gyümölcsös raguhoz, vagy mártáshoz, gyümölcssalátához adva). A paprika és a chili erős ízét okozó capszaicin is javítja hangulatunkat, nem is beszélve a csokoládéről, aminek szénhidrát- és zsírtartalmára sajnos figyelniünk kell.

## Szolgálunk és védünk



### Mit tegyen, ha csendháborítást tapasztal?

A szabálysértésekről szóló kormányrendelet értelmében, aki lakott területen, az ott levő épületben, vagy az ahhoz tartozó telken, tömegközlekedési eszközön, továbbá természeti és védett természeti területen indokolatlanul zajt okoz, amely alkalmas arra, hogy mások nyugalma, illetőleg a természeti vagy a védett természeti értéket zavarja, harmincezer forintig terjedő pénzbírsággal sújtható. Azért, ha csak a szomszédban zajló buli hangerejével van baja, ne kiáltson rögtön rendőrért. Próbálja meg személyesen, emberi hangon megoldani a problémát. Ha bulit szervez, néhány nappal előtte értesítse - személyesen, vagy hirdetményben - az érintett lakótársakat és előre kérjen elnézést az esetleges zavarás miatt.

### Jogszabályok, jogértelmezések...

A gyülekezési jogról szóló 1989. évi III. törvény (a továbbiakban: Gytv.) I. fejezete mindenkit megillető alapvető szabadságjogként rögzíti a gyülekezési jogát. A Gytv. 2. § alapján a gyülekezési jog gyakorlása keretében békés összejövetelek, felvonulások és tüntetések tartathatók, amelyeken a résztvevők véleményüket szabadon nyilváníthatják, illetve közösen kialakított álláspontjukat jogosultak az érdekelt tudomására hozni. A közterületen tartandó rendezvény szervezését a hivatkozott tv. 6. §-ban meghatározottaknak megfelelően a rendezvény helye szerint illetékes rendőrkapitányságnak, (Budapesten a Budapesti Rendőrfőkapitányságnak) legalább három nappal a rendezvény megtartásának tervezett időpontját megelőzően – a tervezett ren-

dezvény kezdete és befejezése várható időpontjának, helyszínének, útvonalának, a rendezvény céljának, napirendjének, a rendezvényen résztvevők várható létszámának, a rendezők számának, a szervező képviselője nevének és elérhetőségének megjelölésével – be kell jelenteni. A Gytv. 8. § (1) bekezdés a rendőrség számára lehetővé teszi, a rendezvény bejelentésben megjelölt helyszínen, vagy időben való megtiltását, ha annak megtartása a népképviselői szervek vagy a bíróságok zavartalan működését súlyosan veszélyeztetné, vagy ha a közlekedés más útvonalon nem biztosítható. A rendezvény rendjének biztosításáról alapvetően a szervező gondoskodik, de abban a szervező kérésére a rendőrség is közreműködik, a rendezvényt megzavaró személyek eltávolításáról intézkedik. A rendőrség képviselője a rendezvényen jelen lehet. A rendőrség a Gytv. hatályos rendelkezései alapján a rendezvényt – előzetes figyelmeztetést követően – feloszlattja, ha a gyülekezési jog gyakorlása bűncselekményt vagy bűncselekmény elkövetésére való felhívást valósít meg, mások jogainak és szabadságának sérelmével jár, a rendezvényen a résztvevők fegyveresen, illetőleg felfegyverkezve jelennek meg, bejelentéshez kötött rendezvényt bejelentés nélkül rendezik meg, a rendezvényt a bejelentésben foglaltaktól eltérő időtartamban, helyszínen, útvonalon, céllal, illetve napirenddel tartják meg, a rendezvényt a rendőrség tiltó határozata ellenére rendezik meg. A jogellenesen összegyűlt tömeg feloszlátásának lehetőségét a rendőrség számára a rendőrségről szóló 1994. évi XXXIV. törvény (a továbbiakban: Rtv.), valamint a Rendőrség Szolgálati Szabályzatáról szóló 3/1995. (III. 1.) BM rendelet (a továbbiakban: Szolg. Szab.) teremti meg Tömegosztásra minden esetben csapaterőben kerül sor. A csapaterő alkalmazására – az Rtv. 58.§ – biztosít lehetőséget.

folytatás következik

## Tájékoztató

A „Könyvtári hírlevél”-ben Önkhöz eljuttatott pályázati felhívás változásáról: az Önkormányzat úgy döntött, hogy az áprilisa tervezett épületátadást falunapkor tartják meg, azaz augusztusban. Így a faluval kapcsolatos *képzőművészeti, vagy irodalmi pályamunkák beadási határidejét is kitoljuk július 31-ig*. Ha valaki már leadta márciusban, természetesen érvényes, de akinek eddig nem volt ötlete, még van ideje gondolkodni. Nagyon várom a műveket a könyvtárba!

Hogyorné Szi-Márton Ildikó

## Felhívás a község lakóihoz

Akinek a község kulturális életéhez kapcsolódó illetve a kultúrház építésével kapcsolatos bárminemű emléke „fénykép, tárgy, irat” birtokában van, kérjük szíveskedjen a szerkesztőséghez eljuttatni (lefényképezés, szkennelés céljából). Hogy azt feltudjuk használni a község történetét bemutató kiállításhoz.



1960-as évek lesencei svándi focicsapata

## EZ AZ ÖN HÍRDETÉSÉNEK A HELYE!

### Önkormányzati Felhívás

Egy lehetőségre szeretném felhívni a tisztelt lakosság figyelmét. Legyenek aktív tagjai a Lesence-folyóirat tartalmi elemeinek, rendszeres megjelenésének, ennek érdekében, írjanak a falunk újságába ezzel is színesítve közéletünket. A megírt újságcikkeket a könyvtárban adhatják le, **Hogyorné Szi-Márton Ildikó** könyvtárfelelős részére vagy e-mailben:

lesencefolyoirat@t-online.hu

Tóth Csaba polgármester



**LESENCE**  
FOLYÓIRAT

2.2.4/1288/2001 nyilvántartási számú  
időszaki lap

**Laptulajdonos:**

Lesencei svándi Község Önkormányzata

**Szerkesztőség és a Kiadó címe:**

8319 Lesencei svánd, Kossuth u. 145.

Telefon: 87/436-151

E-mail: lesencefolyoirat@t-online.hu

Minden jog fenntartva! A lapból értesüléseket átvenni

csak a Lesence folyóiratra való hivatkozással lehet.

A hirdetések és egyéb reklámkiadványok tartalmáért

a kiadó felelősséget nem vállal.

**Kiadja és terjeszti:**

Lesencei svándi Község Önkormányzata

**Nyomdai előkészítés és nyomás:**



8319 Lesencei svánd, Kossuth u. 129.

E-mail: info@gelencserdekor.hu

Megjelenik negyedévente 350 példányban