



## Listvándi Csillagok Modern Táncsoport

A táncsoport 2009-ben alakult, ami azóta is töretlenül folytatja tevékenységét. Az első fellépésünk emlékszem 2009. évi falunapon volt, amelyre sokat készültünk. (*Bujtor Laura, Lőrinczi Ildikó, Muzsi Petra, Péczér Fanni, Szegi Vivi, Tóth Eliza*) Magabiztosan, de mégis izgatottan léptünk fel a színpadra, hiszen az első fellépésünk volt együtt egy csapatként. Az Istvándi falunap után meghívást kaptunk a testvértelepülésünk Vajka falunapjára illetve Uzsára majd a központi Lesencétől a Balatonig Szüreti rendezvényen is színpadra álltunk. Az őszi beköszöntével is tovább folytattuk a próbáinkat nagy örömeinkre kibővült a csoport a Lesence Völgye Általános Iskola alsó tagozatos pár diákjával. (*Gróf Gabriella, Szabó Renáta, Kovács Viktória, Gróf Laura, Káczi Diána, Banicz Bianka, Bognár Alexandra*)

Mindezek után 2012. márciusába eljutottunk arra a szintre, hogy elmentünk az **I. Connector Dance Táncfesztiválra (Veszprém)** ahol II. helyezést értünk el. (*Csonka Enikő, Györkös Renáta, Lőrinczi Ildikó, Máté Anita*) Ezt követően 2013. tavaszán részt vettünk a **Badacsonytomajon megrendezett Tehetségkutató versenyen** ahol egy **BRONZ és egy EZÜST MINŐSÍTÉSSEL** gazdagodtunk. Az idei év tavaszán részt vettünk a **Lenti Táncversenyen** ahol II. helyezést, illetve a Veszprémben megrendezett **III. Connector Dance Nemzetközi Táncfesztiválon** I. helyezést értünk el. Köszönjük a támogatását illetve a sok segítségét Lesenceistvánd Község Önkormányzatának és a táncsoportban résztvevő gyermekek szüleinek.

### TÁNCSSOPORT TAGJAI:

Ács Ramóna, Banicz Bianka, Bellér Noémi,  
Gelencsér Sára, Gróf Laura, Gróf Liliána  
Kamarás Eliza, Káczi Diána, Kovács Viktória  
Németh Fruzsina, Patkó Lilla, Péczér Anna  
Tolnai Mira



## Egyél Gyümölcsöt!!!!

**Alma:** rettentő sok benne az A; B; C-vitamin, folsav és a foszfor. Csökkenti a vérnyomást, az érzelmeszedést, erősíti az immunrendszert, méregtelenít, csökkenti a fogynysorvadást

**Eper:** E; B1; B2; B6; vitamin, folsav, foszfor, karotin, nátrium, kálium, kalcium, magnézium és vas tartalma miatt igencsak bővelkedik vitaminban és ásványi anyagokban. Vízhajtó, Zsírégető

**Görögdiinnye:** A; B1; B2; C vitaminban, káliumban, vasban, magnéziumban, nátriumban, cinkben gazdag gyümölcsről van szó. Fontos feladata a vese tisztítása

**Körte:** A; B1; B2 és C vitaminban, káliumban, vasban, nátriumban, cinkben, magnéziumban gazdag gyümölcs. Gyomor-, és bélhurut esetén csillapító hatása van. Csökkenti a fokozott gyomorsavtermelést. Erősíti a központi idegrendszert. Karcusúti.

Lesch Diána

## Helyi értékek és hungarikumok a Lesencei mikrotérségben

Tavasszal sikeresen pályázott a Lesenceistvándi Hivatal a nemzeti értékek és hungarikumok gyűjtéséről, népszerűsítéséről, megismertetéséről, megőrzéséről és gondozásáról szóló kiírásra. A pályázatból elnyert összegből műszaki eszközöket szereztünk be, mely eszközök a pályázati munka végrehajtása során fog nagy segítséget nyújtani.

Célunk a településünkön fellelhető helyi értékek összegyűjtése, mely során szeretnénk a lakosok véleményét is kikérni, hogy mit tekintenek helyi értéknek a településükön, saját lakóhelyükön. Bizonyára találkozunk olyan értékekkel, melyek már lassan feledésbe merülnek, ám könnyen lehet belőle megyei érték, nemzeti érték vagy akár hungarikum. A munkába bevontuk még Lesencefalu, Lesencetomaj és Uzsá fiataljait is Lesencei Értékmentők név alatt abból a célból, hogy településenként lebontva megtudjuk, hogy milyen értékek azok, amelyek a lakosok számára fontosak, büszkék rá és értékesnek tartanak.

A hungarikum törvény értelmében, mely országos és nemzetközi hírnévvel rendelkezik, össze kellene gyűjteni a megyei értéktárakba nemzetközi szinten azokat az értékeket, amelyek a magyarság életében meghatározó jelentőséggel bírnak. A megyei vagy országos értéktárba bárki tehet javaslatot, akár agrár- és élelmiszergazdasággal, egészséggel és életmóddal, épített környezettel, ipari és műszaki megoldásokkal, kulturális örökséggel, sporttal, természeti környezettel és turizmussal kapcsolatos értékről legyen szó.

Munkánk során a fent említett témakörű értékekről fényképeket, videókat fogunk készíteni, melyeket rövid szöveges leírással kiegészítünk, illetve az interjúkésztések és kérdőívek szétosztása során a lakosságot is, főleg az idősebb korosztályt szólítjuk meg, hiszen ők tudnak igazán értékes információkkal, rég elfeledett hagyományokról és értékekről beszámolni. Egy-egy kérdőívet mellékletként csatoltunk a folyóiratokhoz, melyeket a helyi boltokban, illetve az önkormányzati hivatalban lehet leadni. Ezek az értékek az adott közösség értékrendjét, világszemléletét tükrözik és általában az elődök szellemi, tárgyi örökségét jelentik, amelyeket nemzedékről nemzedékre változatlan formában tovább kell adni a társadalom részére. Fontos számunkra, úgyis mondhatnánk, hogy érték egy közösség számára az, hogy közelebb hozza egymáshoz a fiatalabb és az idősebb korosztályt.

Bízunk abban, hogy az értékgyűjtők és a lakosok együttműködésével eredményes, értékes munkát érhetünk el az elkövetkezendő időszakban.

Lesencei Értékmentők

## Le a tetvekkel! A leghatékonyabb módszerek:

1. Minden egyes tetűt és serkét kézzel, egyenként távolítsunk el.
2. A haj Nittyfor-vagy Pedex tetűirtó oldattal való átitatása. Az oldat vény nélkül kapható a patikákban. A flakonon leírtak szerint kell alkalmazni.
3. Fésüljük át a haját almaecetes vízbe mártogatott, sűrű serkefésűvel.
4. Normál hajsamponba keverjük 2-3 csepp levendula, teafa és eukaliptusz olajat. Ezt nem bírják a tetvek.
5. Mossunk ki minden ruhát, ágyneműt, kabátot, sálát, plüss állatot, hajkefét, fésűt, törölközőt minimum 60°C-on
6. A bútorokat, szőnyeget alaposan porszívózzuk ki.

Lesch Diána

## Boldog Ceferino Roma Továbbképző Otthon megáldása Lesenceistvádon



Lesenceistvádon a Szent Jakab Közösségi Ház, nevének megfelelően, a közösségek szolgálatában áll. Szívesen otthont nyújt roma testvéreink továbbképzésének, evangélizálásának is. A romák közötti lelkipásztorkodás régóta ismert az egyházban. A közel-múltban az irányelveket, római rendelkezés alapján, Dr. Székely János püspök úr, a cigánypasztorációs bizottság elnöke, 2009-ben összefoglalta és az egyházmegyéken keresztül, *Körlevél a cigánypasztorációról* címmel eljuttatta az ország minden plébániájára.

Dr. Márfi Gyula veszprémi érsek úr 2011-ben *Együttműködési megállapodást* kötött a Veszprém Megyei Cigány Kisebbségi Önkormányzattal. Ezt már nem csupán a plébániákra, hanem a megye helyi cigány kisebbségi önkormányzataihoz is eljuttatták.



*Így került sor Lesenceistvádon, 2013. július 24-én, szerdán délután az érsek úr megtisztelő jelenlétére, a tábla megáldására, majd roma testvéreinknek bemutatott szentmisére.*



A templomban Orsós István, a Lesenceotomaji Cigány Kisebbségi Önkormányzat elnöke köszöntötte az érsek atyát. Ő prédikációjában rámutatott arra, hogy az apostolok, a szentek, *Szent Jakab apostol és Boldog Ceferino vértanú is*, hosszú megtérési folyamaton át jutottak el az *életszentségre*, és a Jézus melletti tanúságtétel legnagyobb fokára, *a vértanúságra*. Példájuk számunkra megerősítést jelent, hogy Jézus úgy szeret bennünket, amint vagyunk, és türelmes irántunk. A Boldog Ceferino Roma Továbbképző Otthon megáldása, és a romáknak tartott érseki szentmise, a magvetőről szóló példabeszéd szellemében mindannyiunk lelkében *a jó földet akarja előkészíteni Isten Igéje számára, hogy jócselekedetekben százszoros termést hozunk.* (Vö. Mt 13,8)

Bécsi László  
lesenceotomaji plébános

## Tudod, mit iszol?

A Föld teljes vízkészlete kb. 1,4 milliárd km<sup>3</sup>, aránya csak 0,02% a Föld térfogatához viszonyítva, mégis óriási a jelentősége az élet, valamint az ásványvizek keletkezése szempontjából. Felszíni vizeink gyakorlatilag „sós vizek” (97,16%) és az össz mennyiségnek csupán kb. 2,84%-a édesvíz. Ennek 2,2%-a sarki jégbe fagyott, 0,6%-a felszín alatti és csupán néhány ezrelék a felszín feletti (tavak, folyók) édesvíz. Ez a csekély mennyiség az, amely biztosítja a szárazföldi életet. Mint az fentiekből is kiderül, a szükséges vízigényt ma már zömében csak mesterséges úton lehet előállítani. Ide tartozik az úgynevezett ivóvíz is - amelyet általában a közműhálózatból nyerünk - és az ásványi anyagokkal dúsított víz. Mint az fentiekből is kiderül, a szükséges vízigényt ma már zömében csak mes-

terséges úton lehet előállítani. Ez utóbbiak közé tartozik az úgynevezett ivóvíz is - amelyet általában a közműhálózatból nyerünk - és az ásványi anyagokkal dúsított víz.

Addig, amíg az ásványvíz összetétele vagy típusa a címkén fel van tüntetve, addig az ivóvizét a fogyasztó nem ismeri, az lehet időtől és területtől függően változó. Az ivóvizet két fontos tulajdonsága alapján minősítik. Az elsődleges szempont az egészség biztonsága, ami azt jelenti, hogy a víznek kémiai és mikrobiológiai szempontból olyanok kell lennie, hogy az az emberi egészségre ártalmatlan legyen. A másik fontos kritérium, hogy a víz azokkal az anyagokkal szemben, amelyekkel érintkezik, ne legyen agresszív, ne okozzon korróziót és ne váljon ki belőle semmi. Az ivóvizet - ellentétben az ásványvízzel - rendszerint fizikai, kémiai és mikrobiológiai módszerekkel a vízművek állítják elő, az ásványvíz emberi beavatkozástól mentes. Az ásványvizet még semmilyen célra nem használták, mesterséges úton nem tisztították. A mesterségesen, kezeltelen előállított vizek másik csoportja a kémiai anyagokkal dúsított víz. Ott ahol nincs megfelelő - legalább ivóvíz minőségű - víz, szükség lehet ilyen palackozott termékekre. Ezt a vizet általában úgy állítják elő, hogy az ivóvizet „megfosztják” ionjaitól és kémiai anyagokkal - általában klórral - a mikrobiológiai szennyezettségtől is mentesítik, majd kavics, szén és valamilyen finomszűrőn (membrán, kerámia, stb.) átszűrlik. Ezt a vizet engedélyezett kémiai anyagokkal és legtöbbször széndioxiddal dúsítják.

Az ásványvizek kémiai összetétele szoros összefüggésben van a földtani környezettel és kétféleképpen fejtik ki hatásukat: helyileg hatnak az emésztőrendszerre, általában hatnak a szervezetre, annak ásványisó- és ionegyensúlyára. A helyi (lokális) hatások közé tartozik a konyhasós és szénsavas vizek gyomornedv elválasztást serkentő tulajdonsága, a rosszul oldódó sók felszívódást gátló képessége, az alkalikus vizek gyomorsav közömbösítő hatása, az alkalikus, szulfátos és konyhasós vizek epetermelést és epeürülést előidéző sajátossága. Az ásványvizek detoxikáló, méregtelenítő, pontosabban méreg kiürítő hatása régóta ismert, így az anyagcsere-zavarok következtében felhalmozódó méreg anyagok kiürülését fokozzák a szervezetből.

Jóna Bernadett

## Óvodai hírek

Szeptember 1.-én megkezdődött az új nevelési év az óvodában.

Az iskolai tanévvel egyidejűleg az óvodában is megkezdődött az új nevelési év. Kinek könnyebben, kinek nehezebben sikerült elválni apától, anyától, de napközben mindenkét elvarázsolta a játék, a vidám óvodai légkör. Óvodánkban szeptember hónapban 36 kisgyermek vette igénybe az óvodai ellátást. Intézményünkben a gyermekek felvétele folyamatosan (3. életévük betöltéséhez kötötten történik), ebből eredően a 2014/2015-ös nevelési év folyamán még 7 kisgyermeket várunk óvodai csoportjainkba. Az óvodáskorú gyermek nevelésének elsődleges színtere a család, az óvodai nevelés a családi neveléssel együtt szolgálja fejlődését. Mindezt szem előtt tartva biztosítjuk a

3-6-7 éves gyermekek sokoldalú, harmónikus személyiségjegyeinek kibontakoztatását. Nevelési évenként a szülői igények alapján lehetőséget biztosítunk személyiség fejlesztés, képesség- tehetséggondozás területénkülönböző szolgáltatások igénybevételére. Heti 1 alkalommal a következő foglalkozások kínálatából választhatnak a szülők gyermekük képességeit, érdeklődését figyelembe véve:

-Zenei képességfejlesztésre - ZENE ÓVODAI foglalkozás ad lehetőséget -Mozgás-népi kultúra elemeivel-NEPTÁNC foglalkozáson ismerkedhetnek meg gyermekeink.

A Pápai Pegazus Színház gyermekelőadásaira -mely a helyi Művelődési Házban kerül megrendezésre- a ” Nekem tudnom s látnom kell”Alapítvány támogatásával színházbérletet vásároltunk. Az idei évben a logopédiai szolgáltatás mellett helyben biztosított a nagycsoportos gyermekeink számára a pedagógiai fejlesztő foglalkozáson történő részvétel, melyhez a szakembert -utazó logopédust, gyógypedagógust- a Veszprém Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Tapolcai Tagintézménye biztosítja.

## Hogyan legyünk „elég jó szülők”

Gyermeink felnevelése a legnagyobb feladat, amit az élet ránk oszt. Manapság nehéz szülőnek lenni. A megélhetést biztosító mindennapi munkavégzés miatt nagyobb a feszültség, stressz.

Nem is olyan rég még jelen voltak a nagyszülők vagy más idősebb családtagok, akik segítséget, tanácsot adtak a gyakorló szülőknek. A gyerek ott élt a szülő mellett, látta a sarlózást, a kaszálást, az aratást, a vetést. Átlátható világ vette körül a gyereket, amit utánzott. Sajnos a mai szülőknek ezek a hagyományos támaszok már nem állnak rendelkezésre. Mert egyszerűen megszakadt a folyamat. Elkezdtek eltűnni a mondókák, a gyerekdalok. A gyerek régen tudta, hogy a tej a tehenből van, ma már azt válaszolja, hogy a zacskóból, és közről még tehenet sem látott, mert lila színűnek gondolja, ahogy a tévé reklámban látta a Milka tehenet.

Vannak olyan szülők, akik szinte születnek a szülői szerepre, másoknak ezt a szerepet egy kis segítséggel, tapasztalattal, tanulniuk, érezniük, gyakorolniuk kell. Vannak időszakok, amikor szülőként azt érezhetjük, hogy nem vagyunk önmagunkkal, szülői szerepünkkel elégedettek, azaz nem tudunk „elég jó szülők” lenni. Ahogy tökéletes gyerek nem létezik, úgy nincs tökéletes szülő sem. Minden gyermek egyéniség, ennek megfelelően kell nevelni, ami sok türelmet, kitartást kíván mind a gyermek, mind a szülő részéről egyaránt. A gyermeknevelés során nem csak a gyermek fejlődik, hanem a gyermek és a feladatok által mi magunk szülők is alakulunk, változunk, szülői szerepünkben „tökéletesedhetünk”

A gyermekeknek szükségük van korlátokra, szabályokra, és ezek betartására határozottan, igazságos módon, következetességgel tartva ügyelni kell. Szükség van fegyelemre, ami nem szigorú büntetést jelent, sokkal jelentősebb a helyes cselekedet kialakulása szempontjából a gyermekünk számára adott dicséret, megerősítés. Szülőnek lenni, gyermeket nevelni a nehézségek ellenére is öröm és boldogság kell hogy legyen. Tanácsot kérni pedig nem szégyen. Minél többet tud az ember a gyermeknevelésről, minél többet olvas és beszél róla másokkal, annál magabiztosabb a maga döntései meghozatalakor. Az „Együtt Egymásért” Szociális és Gyermekjóléti Szolgálat szervezésében november hónapban a Lesencei Mesevár Óvodában, majd a Lesencei Istváni Százholdas Pagony Közös Fenntartású Napközi Otthonos Óvodában, tett látogatást Tapolca Pedagógiai Szakszolgálat munkatársa Dr. Kovácsné Mozsolics Melinda. A szakpszichológus előadásában beszélt az óvodáskor pszichológiai jellemzőiről, a pszichoszexuális fejlődés szakaszairól, a hasonló nemű szülő iránt érzett féltékenységről. Előadásában felhívta a figyelmet a kisgyermek számára biztonságot adó napi-rend kialakításának a jelentőségére.

Beszélt arról is, hogy mennyit tévézzen a gyerkőc. Azok a gyere-

kek, akik naphosszat a tévé előtt ülnek, nem használják a képzelőerejüket, nem játszanak és nem beszélgetnek egymással.

A feldolgozhatatlan ingersokaság pedig feszültté teszi a gyereket. Szükséges a szűrés, vagyis a gyermekeknek való műsorok, mesék gondos megválogatása a szülő felelőssége, hogy megkíméljük őket a rossz gondolatok befészkelésétől. A pszichológus szerint szükség van munkamegosztásra is, vagyis a gyermek képességeinek megfelelően legyen bevonva a mindennapi tevékenységekbe, legyenek feladatai, egy kis segítség anyunak vagy apunak a konyhában és a kertben nagy öröm, élmény lehet mindenkinek.

Felmerült a munkamegosztás tekintetében az apák szerepe a gyermeknevelés és a háztartási munkák terén. A férfi elsődleges szerepe az, hogy keresőmunkájával biztosítsa a család megélhetését, a nő pedig az, hogy ellássa a háztartást, biztosítsa a gyermekek felneveléséhez a környezetet, az intimitást.

A nő munkavállalásával azonban nem mindenhol következett be az otthoni, háztartási feladatok újraosztása, azokat továbbra is a nők látják el, ezzel általánossá válik a nők úgynevezett „második műszakja”. Az anyákat a gyermekek nevelésében és a házi munkában az apukák nagymértékben segíthetik, azaz szükséges az apukák bevonása az otthoni feladatokba.

Fontos, hogy amikor csak lehet menjen a család közös sétára. A kisgyerekeknek térre és levegőre van szükségük, hogy rohangálhassanak, levezethessék felesleges energiáikat, de ez hasonlóképp jót tesz nekünk, szülőknek is. A pszichológus felhívta a szülők figyelmét a közös játék, családi együttléte fontosságára.

A családnak öröm lehet a kiruccanás, piknik a kertben, vízparti nyaralás, társasjáték az őszi délutánokon, téli estéken. Végül nem szabad megfeledkezünk arról sem, hogy a szülőnek önmagára is kell hogy legyen ideje, mert ez tartja egyensúlyban. Egy kicsit megpihelve, erőt merítve folytathatja a szülői küldetését. Ahogy Vekerdy Tamás gyermekpszichológus is mondja: a jó szülő igyekszik jól érezni magát. A rohanás helyett pedig együtt van a gyermekével.

A jelenlevő szülők az előadást követően kötetlen beszélgetés formájában kérdéseikre is választ kaphattak a pszichológustól.

Szeretném megköszönni Nyíró Bognár Máriaának a Lesencei Istváni Százholdas Pagony Közös Fenntartású Napközi Otthonos Óvoda vezetőjének, és az óvodapedagógusoknak, hogy lehetővé tették a szülői est megvalósulását.

Köszönöm az érdeklődő szülőknek a megjelenésüket, és természetesen köszönöm Dr. Kovácsné Mozsolics Melinda szakpszichológusnak, aki színvonalas előadásával, tartalmas válaszaival ismét rámutatott a szülői szerep szépségeire.

Nagy Renáta

## Meséljünk sokat gyermekeinknek!

Egy vidám kis könnyed történettel bármikor elkápráztathatjuk a gyermekünket. Amíg pici addig a dallamos, rímes változatokat kedveli, majd ahogy cseperedik saját kis megélt élményeit is mesékbe foglalhatjuk. Minden szülő tudja, hogy nem elég mesekönyvvel telepakolni a könyvespolcot, fejből is tudni kell néhány történetet. Sokszor a legváratlanabb pillanatokban van szükség arra, hogy megnyugtassuk gyermekünket, vagy épp eltereljük figyelmét. Legegyen szó akár hisztiről, vagy bármilyen bosszúságról egy vicces történettel pillanatok alatt mosolyt varázsolhatunk gyermeink arcára. Fontos, hogy a meseválasztás korhoz igazodjon.

0-1 éveseknek elsősorban a mindennapjaikat érintő történetek az érdekesek 1-3 éves gyermekeknek továbbra is a hétköznapi helyzetek a legizgalmasabbak, de már nyitottak a társaságra, így a mesékben szerepelhetnek más gyerekek is, vagy a kedvenc plüssmacsó 3-5 évesek már a jó és a rossz küzdelmét is érzékelik. Kiválóak a klasszikus mesék, Grimm és Andersen, a magyar népmesék, állatmesék. Ezek a történetek arra tanítanak, hogy képesek vagyunk le-

győzni a problémákat 5-7 éves gyerekeket már a klasszikus mítoszok, legendák, mondák is érdeklik, melyekből a világ mélyebb összefüggéseit is megérthetik.

Ahogy a gyermek nő és a gondolkodása fejlődik, mélyebb értelmű meséket is képes felfogni. A beszédfejlődéssel párhuzamosan gazdagodhat a történetek nyelvezete. Sokat tanulhatnak a népmesékből, tündérmesékből. Fejlődik a szókincs mellett a gondolkodás, kifejezőképességük is. Nemcsak a gyermek azonosulásához fontosak a legkisebb királyfiról szóló mesék: felnőttkorunkra is magunkkal visszük csodákból fakadó optimizmusát. A mese nem racionális úton készít fel a felnőttkorra az akkori döntésekre, hanem mágikus, irracionális módon. A mesékből táplálkozhatunk, nem a problémamentes élet ígérését kapjuk meg tőle, hanem annak reményét, hogy még a legkisebbek, a legesendőbbek is boldogulnak, ha adottságaikat és lehetőségeiket mozgósítják, ha nem hátrálnak meg az akadályok, megpróbáltatások előtt.

A mesékben a szegény legényből királyfi, a szegény leányból királylány lesz. A hősök átalakulása révén a gyerek számára a mese olyan valóság, amely az élet nagy kérdéseire, nehézségeire, problémáira ad választ.

Nagy Renáta

## Váltson téli gumiabroncsra!

Jobb tapadási viszonyok, rövidebb fékút – mindezek mellett megnő az esélye annak, hogy a hidegebb időszakban elkerüljük a közlekedési baleseteket.

**Télen különösen fontos az évszaknak megfelelő gumiabroncs használata**, mivel az eltérő időjárási viszonyok különböző kihívások elé állíthatják az autósokat. Ha az autónkat nem az évszaknak megfelelő gumiabroncsokkal szereljük fel, akkor még a legártalmatlanabb közlekedési szituációk is életveszélyesek lehetnek.

**A téli gumiabroncsok az anyaguknak, kialakításuknak és szerkezetüknek megfelelően +7 C° alatti tartományban jelentősen nagyobb tapadási tényezővel rendelkeznek az egyéb abroncsokhoz képest**, így alkalmazásuk által a közúti közlekedés kockázata téli viszonyok mellett jóval alacsonyabb. Emellett azt is figyelembe kell venni, hogy hideg időben az útfelület is lehül.

**A csúszós, jeges utakon való biztonságos közlekedéshez téli gumikra van szükség**, még akkor is, ha éppen nincs hó. Hidegben a nyári gumi megkeményedik, nem tapad, szárazon is csúszik, így jelentősen megnő a féktávolság, ezért a nyári gumi télen veszélyes lehet. **A téli abroncsok anyaga más, speciális mintázata van, és ezek biztosítják a jobb tapadást.** Az adalékanyagoknak köszönhetően a gumi a nagy hidegben is megőrzi gumitulajdonosságát, rugalmasságát, tapadókéességét, ezért téli gumival a fékút is rövidebb. **A gumi is megöregszik, akár használjuk, akár nem.** Egyes típusok rövidebb idő alatt megkeményednek, mások valamivel tovább használhatók (ez nyárra és télire is vonatkozik). Cserélni kell a gumit: ha kopott, töredezett, szálszakadásos (hullámos oldalfal), vagy tapadókéessége érezhetően rosszabb lett, ha megnő a féktávolság. Ilyenkor újat kell venni!

Ki kell azonban hangsúlyozni, hogy a téli gumi sem „old meg mindent”. **Vezessünk az út-és látási viszonyoknak megfelelően, de egy kicsit lassabban.** Ha 100 km/óra sebességről 95 km/óra sebességre lassítunk, a féktávolság optimális esetben 5 méterrel is lerövidülhet, és lehet, hogy ennyi kell az életben maradáshoz! Hóban vagy fagyott hótakaró esetén jó szolgálatot tehet a hólánc, melyet a hajtott tengelyen lévő kerékre kell feltenni, **így kormányozható marad az autó.** A hólánc feltételét és levételét érdemes még otthon kipróbálni, hogy a gyakorlatlanság ne okozzon problémát a hidegben. Ez nem jelenti azt, hogy mindenkinek készenlétben kell tartani a hóláncot a tél beköszöntével, de azt tudni kell, amennyiben a „Hólánc használata kötelező” táblát kihelyezik, az adott úton - a „Hólánc használata kötelező vége” tábláig - csak olyan járművek közlekedhetnek, amelyek hólánccal vannak felszerelve.

## Mit tegyen, ha tettenér egy elkövetőt?

A tettenért elkövetőt bárki elfoghatja. A törvény erre lehetőséget ad. Ez azonban jog, nem kötelesség. Ha ilyen helyzetbe kerül és képes felmérni azt, hogy testi erőfölénye, önvédelmi ismeretei stb. alapján vagy segítői vannak, biztosan ártalmatlanná tudja tenni, akkor tegye meg. Ha a kísérlet kimenetele bizonytalan, saját, vagy mások testi épségét, életét éppen ezzel veszélyeztetné, akkor ne próbálkozzon. Ha sikerrel jár, a megérkező rendőröknek adta át az elfogott személyt, a továbbiakban ők intézkednek. Fontos tudni, hogy nem mindenki adja meg magát csak azért, mert rajtkapták. Előfordulhat, hogy megadást színel, majd egy alkalmas pillanatban támad, vagy elszel. Ezért az elfogott személyt körültekintően őrizze. Mindenestre a nyomozást azzal tudja leginkább segíteni, ha minden körülményt jól megfigyel (elkövető személyleírása, voltak-e társai, mivel és merre menekült, mit vitt magával, különös ismertetőjegyei).

NagyJudit

megelőzési főelőadó, Tapolcai Rendőrkapitányság



# Adventi esték

## Lesenceistvádon

Lesenceistvánd Önkormányzata tisztelettel várja programjait!

2014. november 30. vasárnap 17.00  
**Szabadtéri betlehém kapunyitás**  
Helyszín: Kultúrház udvara

2014. december 3. szerda 18.00  
**Andrea Weaver: Lélelementő tudatosság**  
(A szavak elsőpró ereje) című előadása és Calumnia című új kötetének bemutatása.  
Helyszín: Kultúrház

2014. december 6. szombat 14.00-16.00  
**Mikulásváros játszótér**  
16.00 Jön a Mikulás  
Helyszín: Kultúrház

2014. december 21. vasárnap 17.00  
**Mindenki karácsonya ünnepség**  
Közreműködnek:  
Százaholdas Págyó Óvoda óvodásai  
Lesence Völgye általános iskola alsó tagozatos tanulói  
Vöröskereszt helyi szervezete  
Lisztvádi csillagok  
A 392 számú Lesence Cserkészcsapat  
Lesenceistvándi Egyházi Ifjúsági Kiskörös  
Helyszín: Kultúrház

**Karácsonyi miserend:**  
december 24. Éjféli szentmise 22.30  
december 25. Ünnepi szentmise 9.30

Sümege a  -ban

**GABY**  3 hónapos kortól babáknak óvodásoknak, iskolásoknak

Minden hétfő délelőtt és szerda délután  
Érdeklődni: Lanz Gabriellánál a 06 20 497 49 27-es számon lehet

## 2014/15-ös tanév Óvodai SZM Tagok

Lesch Diána Szm vezető  
Nagy Renáta vezető helyettes  
Gadó -Hartai Erika  
Grófné Dobó Márta  
Kamarás Brigitta  
Márkus Szilvi  
Pappné Dúzs Szilvi  
Patkóné Papp Heni  
Szóke Renáta  
Váguszné Bíró Katalin

„ Fontos az összetartás, enélkül nincs jó csapatmunka ...”

 **LESENCE**  
FOLYÓIRAT

2.2.4/1288/2001 nyilvántartási számú időszaki lap  
**Laptulajdonos:**  
Lesenceistvánd Község Önkormányzata  
**Szerkesztőség és a Kiadó címe:**  
8319 Lesenceistvánd, Kossuth u. 145.  
Telefon: +36-87-436-151  
E-mail: lesencefolyoirat@t-online.hu  
Minden jog fenntartva! A lapból értesítéseket átvenni csak a Lesence folyóiratra való hivatkozással lehet.  
A hirdetések és egyéb reklámkiadványok tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

**Kiadja és terjeszti:**  
Lesenceistvánd Község Önkormányzata  
**Nyomdai előkészítés és nyomás:**  
**GELENCSEKÉP DEKOR**  
8319 Lesenceistvánd, Kossuth u. 129.  
E-mail: info@gelencserdekor.hu  
Megjelenik havonta 350 példányban