



Gannai Hírmondó

2016. 06. 01.

6. szám

Megjelenik havonta!

<p>Ganna Község Önkormányzata 8597 Ganna, Fő u. 52. és a Gannai Német Nemzetiségi Önkormányzat 8597 Ganna, Fő u. 39. Kiadványa</p> <p>Szerkeszti: Ganna Könyvtár Szerkesztők: Vesztergom Zsuzsa, Buthi Marianna, Ábrahám Szilvi, Winkler Kati, Czigler Vivi</p>	<p><u>Hirdetés:</u></p> <p>A Szürke farkas</p>  <p>vendéglőben már jégkrém is kapható.</p> <p><u>Viccrovat</u></p>	<p>Továbbra is lehet jelentkezni a szociális étkeztetésre. A szociális étkeztetés keretein belül az ebéd ára 2016. április 1-től</p> <p>440,- Ft/adag.</p> <p>Nem szociális étkeztetés keretein belül is lehet ebédet igényelni. Az ebéd ára ez esetben: 660 Ft/ adag. Aki szeretné igénybe venni kérjük jelezze az önkormányzatnál.</p>
<p><u>Hivatal:</u> 8597 Ganna, Fő u. 52. Telefon, fax: 89/351-034 E-mail: k7291@rozn.net.hu Honlap: www.ganna.hu Ügyfél-fogadás: Hétfő-csütörtök 7.30 – 16.00 Péntek 7.30 – 13.00</p>	<p>Egy porszívóügynök betolakodik egy házba, és a háziasszony minden tiltakozása ellenére nagy rakás száraz lócitromot szór a szoba közepére. A nő felháborodik: - Mit képzél? - Asszonyom, ígérem, amit ez a csodálatos porszívó nem szed fel, azt én magam fogom megenni! - Akkor teszek rá magának egy kis tejszínhabot, mert nincs áram a házban.</p>	<p>A tavaszi labdarúgó bajnokság legutóbbi eredményei:</p>  <p>Május 1: Ganna-Döbrönte KSE-Külsővat 0 - 15</p> <p>Május 8: Kéttornyúlak-Ganna-Döbrönte KSE 3 - 0</p> <p>Május 15: Ganna-Döbrönte KSE-K.szentpéter 4 - 2</p> <p>Május 22: Gecse - Ganna-Döbrönte KSE 2 - 2</p> <p>Május 29: Tapolcafő – Ganna-Döbrönte KSE 4 - 2</p>
<p>Orvosi rendelés Kedd 10.30 - 12.30 Péntek 10.30 – 12.00 06/30/3958180</p>		
<p>Könyvtár nyitva tartás pénteken 17.00 – 19.00</p>		
<p>Egyházadó fizetés Reichardt György plébános úrnál</p>	<p><u>Egyházi adó 2016. évben</u> - aktív korúaknak 5.000,- Ft/fő/év</p>	

<p><i>A nyugdíjas klub nyári szünetet tart. Legközelebb szeptemberben kluboznak.</i></p>	<p>- nyugdíjasoknak 4.000,- Ft/fő/év A szentmisék díjai nem változtak</p>	
--	--	--

<p>Ganna Község Önkormányzata két ülést is tartott május hónap folyamán.</p> <p><u>2016. május 23-án</u></p> <p>Döntöttek pályázat benyújtásáról „Településképet meghatározó épületek külső rekonstrukciója, többfunkciós közösségi tér létrehozása, fejlesztése, energetikai korszerűsítés ” című, VP-6-7.4.1.1-16-os kódszámú pályázat 3. célterületére.</p> <p><u>2016. május 25-én</u></p> <p>Elfogadták Ganna Község Önkormányzata 2015. évi költségvetési gazdálkodásáról szóló beszámolót</p> <p>Elfogadták Ganna Község Önkormányzat gyermekjóléti és gyermekvédelmi feladatainak 2015. évi ellátásáról szóló beszámolót</p> <p>Elfogadták a Ganna-Döbrönte SE 2015. évi tevékenységéről szóló tájékoztatót</p> <p>Elfogadták a Könyvtári Szolgáltató Rendszer 2015. évi működéséről szóló tájékoztatót</p> <p>Döntöttek az adóssághozzájárulásban nem részesült önkormányzatok fejlesztési pályázatának benyújtásáról</p> <p>Döntöttek Pro Urbe díj adományozásáról a fennállásának 45. évfordulóját ünneplő Gannai Asszonykórus részére.</p>	<p>Gannai Német Nemzetiségi Önkormányzat üléseiről:</p> <p><u>2016. május 23-án</u></p> <p>Nemzetiségi önkormányzatunk konzorciumi együttműködési megállapodást kötött Ganna Község Önkormányzatával támogatási kérelem benyújtására.</p> <p><u>Fejlesztés megnevezése:</u> Gannai Községi ház felújítása, bővítése előtetővel, energetikai korszerűsítése.</p> <p><u>2016. május 25-én</u> Elfogadták a 2015. évi költségvetése végrehajtásáról szóló beszámolót</p> <p>Vegyes ügyek keretében megbeszéltek a kitelepítés 70. évfordulójára szervezett találkozó részleteit, a Németországból érkező vendégek fogadását, vendéglátását, programjait.</p> <p>.....</p> <p><i>Júliusi előzetes:</i></p> <p><i>Gyermeknappal egybekötött falunap 2016. július 9-én</i></p>
--	---

Fogak védelme

A fogászati problémák megelőzéséért a megfelelő fogtisztításon felül sokat tehetünk megfelelő táplálkozással is. Jó néhány olyan étel létezik például, amelyek fogyasztása megelőzi a fogszuvasodást. A fogszuvasodás jelenleg a legelterjedtebb betegség a világon: valamilyen mértékben mindenki életében előfordul.

Leginkább azok az ételek és italok okozhatnak fogszuvasodást, amelyek sokáig maradnak a szájban, illetve amelyeket hosszú időn keresztül majszolunk, szürcsölünk.

Naponta legfeljebb 6 alkalommal fogyasszunk szénhidrátot tartalmazó ételt vagy italt.

Segíthet, ha étkezés után vizet iszunk, vagy kiöblítjük a szánkat, hogy eltávolítsuk a fogak között maradt ételt és italt.

Legalább két órát várjunk az étel- és ital fogyasztások között, hogy a nyálnak legyen ideje kifejteni jótékony, tisztító hatását.

A fluorid – ami a fog védelmében igen fontos szerepet játszik – sokféle élelmiszerben megtalálható, de leggazdagabb forrásainak a tea számít, valamint azok a tengeri halak, amelyek halszálkával együtt fogyaszthatók.

Egyes élelmiszerek kalcium-, foszfor-, valamint tejfehérje tartalmuknál fogva mérséklék a fogak ásványianyag-vesztését, így csökkentik a fogszuvasodás rizikóját. Ezek közé tartoznak például a kemény sajtok, amelyek mindemellett fokozzák a nyáleválasztást, és ezzel a fogak védelmét. Egy kis darab sajt fogyasztása az étkezés végén ellensúlyozhatja a szénhidrát-tartalmú ételekből származó savak károsító hatását.

A tejben szintén megtalálhatóak a sajtoknál már említett „fogvédő” ásványi anyagok, illetve a tejfehérje.

A fogakra nézve kedvezőek lehetnek azok a cukormentes rágógumik is, amelyek mesterséges édesítőszerekkel készülnek, mivel az édes íz és a rágás egyaránt fokozzák a nyáleválasztást. Bizonyos rágógumik ezen felül tartalmaznak ásványi anyagokat is (pl. kalciumot, foszfort, fluort), amelyek erősítik a fogak védelmét.




Fogkímélő táplálkozás

A szervezetünkbe kerülő étel útjának első állomása a száj. Itt megy végbe – többek között – az élelem felaprítása, amelynek alapvető jelentősége van az emésztés, a táplálék felszívódása, és ennek következtében egészségünk szempontjából. A szájban zajló folyamatok főszereplőinek, a fogaknak az épsége, megtartása ezért kulcsfontosságú. Sokan talán úgy gondolják, hogy ez mindössze azon múlik, hogy mennyi édességet fogyasztunk, és milyen rendszerességgel mosunk fogat. Az újabb tudományos eredmények szerint azonban nem elég csupán ezekre a szempontokra figyelni, mivel táplálkozásunknak, életmódunknak más jellemzői is hatással vannak fogaink állapotára.

„Savas erők”

A fogakat nagymértékben károsítja, ha savas környezetbe kerülnek. A savak többsége a fogak lepedékein megtelepedő baktériumoktól származik, melyek – az ételekben és italokban található – szénhidrátok fermentálásával (erjesztésével) savakat állítanak elő. A szájban jelenlévő savak másik része viszont közvetlenül a savakat tartalmazó táplálékokból származik. A gyümölcsök – magas rost-, vitamin-, ásványi anyag- és egyéb, biológiailag hasznos tápanyagtartalmuk miatt – a kiegyensúlyozott étrend fontos részét képezik. A fogakra nézve viszont (különösen a citrusfélék) korántsem ennyire kedvezőek, mivel savtartalmuk szerepet játszhat azok romlásában. Savakat tartalmazhatnak a gyümölcsökön kívül más ételek, italok is, mint pl. a szénsavas italok, savanyúságok.

	
--	---



Epres- zabpelyhes muffin

Hozzávalók:

- 15 dkg eper
- 10 dkg cukor
- 15 dkg liszt
- 0,8 dl olaj
- 3 mk sütőpor
- 1 csipetnyi só
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 db citrom héja
- 2 db tojás
- 5 dkg zabpehely
- 1 dl tej

Elkészítés

A cukrot, a vaníliás cukrot és a reszelt citromhéjat simára keverjük az olajjal. Beleütjük a tojásokat, hozzáöntjük a tejet és ismét simára keverjük.

A sütőporral, sóval és zabpehellyel elkevert lisztet kis adagokban hozzákeverjük a masszához.

Megmossuk, szárazra töröljük és feldaraboljuk az epret és hozzáadjuk a tésztához.



Májusban történt:

Mai József apát úr kiszolgáltatta a bérmlás szentségét fiataljainknak.

Nagy sikerű rendezvényt tudhat maga mögött a Gannai Német Nemzetiségi Önkormányzat.

A kitelepítés 70. évfordulójára valamint a Gannai Asszonykórus fennállásának 45. évfordulójára tervezett rendezvény programja az előzetes tervek szerint alakult.

Május 27-én pénteken érkeztek meg Németországból az egykori kitelepítettek és leszármazottaik. A művelődési házban kávéval, süteménnyel várták őket.

Szombaton német nyelvű szentmisén vettek részt majd az ebédet követően elhunyt hozzátartozóik sírját látogatták meg.

Az esti nemzetiségi kulturális találkozóval egybekötött megemlékezésre közel 400-an jöttek el. Itt került sor a Gannai Asszonykórus Pro Urbe emlékérem átadására is, melyet Ganna Község Önkormányzatától vehettek át.























Az esten fellépett a Nagyteveli énekkar, a Gannai Hagyományörző Táncsoport, a Vulkán csoport, a Gannai Asszonykórus. Az esti sváb bálhoz a zenét a Városlódi Johann's Kapelle szolgáltatta.





Vasárnap a németországi vendégek részt vettek az Úrnapi szentmisén, délután a Pápai Eszterházy kastélyba látogattak.

Hétfőn a Balaton környékén kirándultak, majd kedden a reggelit követően útnak indultak haza.

A masszát papírkapszlivál bélelt muffin formába kanalazzuk, és 170 fokra előmelegített sütőben 30 percig alatt készre sütjük.

Júniusi előrejelzés

		1 Szerda	2 Csütörtök	3 Péntek	4 Szombat	5 Vasárnap
						 Zápor
						17 10
6 Hétfő	7 Kedd	8 Szerda	9 Csütörtök	10 Péntek	11 Szombat	12 Vasárnap
 Zivatar	 Közepesen felhős	 Gyengén felhős	 Zápor	 Zivatar	 Közepesen felhős	 Zápor
26 13	24 11	24 9	25 10	23 13	25 11	25 12
13 Hétfő	14 Kedd	15 Szerda	16 Csütörtök	17 Péntek	18 Szombat	19 Vasárnap
 Zivatar	 Zivatar	 Zivatar	 Zápor	 Zápor	 Közepesen felhős	 Zápor
24 14	25 14	27 15	26 14	27 15	28 16	27 15
20 Hétfő	21 Kedd	22 Szerda	23 Csütörtök	24 Péntek	25 Szombat	26 Vasárnap
 Gyengén felhős	 Zivatar	 Gyengén felhős	 Gyengén felhős	 Zápor	 Zápor	 Zivatar
27 15	28 17	27 17	26 17	22 16	24 14	26 14
27 Hétfő	28 Kedd	29 Szerda	30 Csütörtök			

						
Zivatar	Gyengén felhős	Gyengén felhős	Zivatar			
25 15	27 16	26 18	27 16			

