

Alapítva: 1990-ben

Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2016. február 11. - XXVII. évf. 6. szám
20 oldal, 250 Ft

Polgárország a fiatalítás jegyében	2
„Körforgalom” a központban.	3
Dana, a pehelybunyós	4-5
Kiszézés Ágotán	5
Ébrednek a természet	7
Kapcsolati erőszak	9

Főszerkesztő–kiadó: Hargitai Lajos

Felelős szerkesztő: Hargitai–Kiss Virág - 06(30)3483 320

A Dél-Mezőföld független hetilapja

www.bogardesvideke.hu - www.bogarditv.blog.hu

GYERÜNK POLGÁRŐRNEK!

(2. oldal)

FÖLD- ÉS FASORS

(3. oldal)

MACKÓ AZ ÉGBŐL

(6. oldal)

Piros vérem malmot hajtson

Csodálatosak a magyar népdalok! Zseniális módon fejezik ki szavakból font sujtásaikkal az élet kendőzetlen igazságait, valóságát. Egy-egy gyermekkor óta ismert szöfűzér értelme most, felnőttként ragyog fel az elmében. Lám, a régi bölcsességek mióta ott leledzenek magként az emberben, mire eljön az idejük, hogy kicsirázzanak és levelet bontsanak!

Itt van példának okáért egy a sok közül: „aki mondja másra, az mondja magára” – amikor másra irányítva mutatoujjunkat magunk felé három ujjunk áll. Tehát amit a másokra mondunk, az ránk háromszorosan igaz, éppen ezért magunkat kell elsőként átvizsgálni és kipucolni. Hadd szökkenjen szárba a sok mag, vagy akár a szerelem...

„s az én piros vérem
a te piros véred
egy árokba folyjon
s egy malmot meghajtson

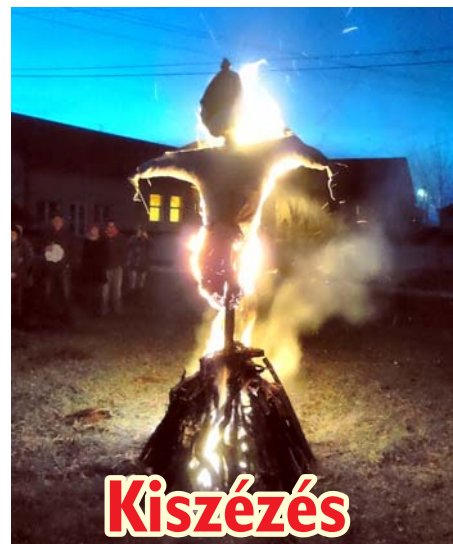
pedig az a malom
három kő közül van
s a legelső köve
igazgyöngyöt járjon

s a második köve
aprópénzt hullajtson
s a harmadik köve
szeretetet járjon”

Hargitai–Kiss Virág



A pehely-
bunyós



Kiszézés



Ébrednek a természet

Polgárőrség a fiatalítás jegyében



A sárbogárdi Városi Polgárőr Szervezet vasárnap tartotta éves közgyűlését. Ezen vendékként megjelent Cseh István, a Fejér Megyei Polgárőr Szövetség elnöke, valamint a sárbogárdi rendőrkapitányság részéről Dániel Zsolt százados.

Kapoli Zoltán, a sárbogárdi polgárőrség elnöke beszámolt az elmúlt évi munkáról. Elismerő oklevelet adott át Bereck Károly polgárőrnek, aki a legtöbb szolgálatot teljesítette. Megemlítette, hogy karácsonykor hasonló elismerés került átadásra Bíró Sándor polgárőr részére is. Megköszönte Selmecziné Both Ildikó segítő munkáját is. Hozzátette, hogy a fiatalítás jegyében tavaly öt középiskolás társadalmi segítő vett részt a polgárőrség munkájában, közülük egy, Selmeczi Tamás kérte a fölvételét a polgárőrségbe. Jó lenne, ha minél több fiatal jelentkezne polgárőrnek! Ez jó előiskola lehet számukra akár a rendőri, vagy a katonai pálya választásához is.

Németh Zoltán, az egyesület titkára beszámolt az egyesület gazdasági helyzetéről. Gond, hogy a járőrautó már 18 éves, magas a fogyasztása, ezért le kellene cserélni, de lehetőleg egy olyan teherautóra, ami bírja a strapát a helyi rossz külterületi utakon.

A tagság elfogadta az alapszabály módosítását és újraválasztotta a vezetőséget.



A hivatalos rész után közös ebéd következett. Bíró Sándor szakácsi minőségben kitűnő sült kolbászt készített.

A sárbogárdi polgárőrség várja a jelentkezőket, hogy minél többen aktívan részt vegyenek a polgárőrség munkájában, a város vigyázásában!

Hargitai Lajos

Tisztelettel és szeretettel meghívjuk Önt
a Sárégres-Rétimajorban

2016. március 12-én 10 órától rendezendő

VI. SÁRBOGÁRDI KOLBÁSZTÖLTŐ FESZTIVÁLRA.

Program:

- * megnyitó; * szavalt, ének
(Sárszentmiklósi Általános Iskola);
- * a rajzpályázat eredményhirdetése; * táncbemutató
(Táncos Lábak – Mészöly Géza Általános Iskola);
- * a csapatok bemutatkozása prózában; *
- kolbásztöltőverseny; * értékelés, eredményhirdetés;
- * néptáncbemutató (Vajta Country Táncos Klub,
Sárhatvani Klub – ének, próza, tánc);
- * kolbászkóstolás.

Lévai Ferenc elnök-vezérigazgató – Aranypony Halászzati Zrt.,
Fodor János elnök – Mozdulj a Városért Egyesület

Hamarosan friss CSOK-részletek lapunkban!

Jövő heti lapszámunkban (reményeink szerint) közzéteszünk egy tájékoztatót az új „szocpolról”, a Családi Otthonteremtési Kedvezményről, a nagy érdeklődésre való tekintettel. Varga Gábor országgyűlési képviselőt kerestem meg erre vonatkozó kéréssel, hogy közvetlen forrásból kaphassanak hiteles, aktuális és részletes információt a témában kedves Olvasóink. Varga Gábor ígéretet tett arra, hogy a jövő hét elején rendelkezésünkre bocsátja a CSOK tudnivalóit, frissítve az ezen a héten végrehajtásra kerülő változtatásokkal, újdonságokkal.

Hargitai-Kiss Virág

POLGÁRŐRVONAL

Lakossági bejelentések és segítségkérések
a polgárőrségtől éjjel-nappal
a következő telefonszámon:

06 (30) 6210 651,

e-mail: polgarorseg@indamail.hu



Szabad a gazda

Lakossági észrevételként érkezett szerkesztőségünkbe az a probléma, miszerint a külterületi utakat nem tartják karban a gazdák, és még mindig vannak, akik beszántják az árkokat. Jó lenne, ha az önkormányzat szigorú szabályozást hozna ennek rendezésére.

Dr. Sükösd Tamást kérdeztem arról, hogy mit tehet az önkormányzat e kérdésben. A polgármester elmondta: vannak gazdák, akik a saját területeiket és azok környékét rendben tartják, de nem ők vannak többségben. Pályázat illetve közmunka keretében az önkormányzat rendezett egy-egy szakaszt, területet. Most egy építőipari cég kereste meg őket, mert éppen egy tömésházat bontanak, amit be tudnak szórni a Földvári út és a Suszter-hegybe vezető út elejébe. Az árkok beszántása már nem olyan nagymértékű, mint korábban, de még mindig nem kielégítő a helyzet. Akit tetten érnek, azzal – természetesen az elkövető költségére – visszaállítatják az árkok eredeti állapotát. A külterületi utak állapota miatti felelősség viszont nem annyira nyomon követhető, és nem is tud e téren szankcionálni az önkormányzat, maximum egymást inthetik önmérsékletre a gazdák. Az viszont a rendőrségnél bejelenthető, ha valaki fölholdja a sarat a gazdasági járművével a műútra és nem takarítja le, mert a sár balesetveszélyes.

Beszéltem egy gazdával is a témában. Ő arra világított rá – amit egyébiránt a polgármester is említett –, hogy az 1990-es években olyan gyorsan zajlott a kárpótlás, amit a földmérés nem tudott követni. Emiatt új utak, fasorok nem lettek átvezetve, telekkönyvezve. Számos helyen a 70-es évekbeli állapotok szerepelnek. Van, ahol már korrigálták, de nem mindenütt. Ez akut, országos probléma. 1995-96-ban tettek jelzést a földhivatal felé, de azóta se történt semmi. Pontosán ki kellene mérni a parcellákat, ami azonban akarata nélkül nem oldható meg. Vannak gondok a hozzáállással. A gazdák közt van, aki többet tesz, mint amennyit kellene, van, aki pedig csak követelőzik. Pedig közösen kellene keresniük a megoldást. Mindenkinek meg kellene tennie a magáét a külterületi árkok, utak, parcellák rendezésének ügyében. A gazdák nem várhatják el senkitől, hogy helyettük rakjanak rendet.

Út menti fasorok

Kérdés érkezett szerkesztőségünkbe azzal kapcsolatban is, hogy a közútkezelő az utak melletti növényzetet ritkítja, nyírja. Mi lesz a lenyesett ágakkal, kivágott fákkal? Miért nem telepítenek új fákat a kivágottak helyére több helyen?

Választ a **Magyar Közút Nonprofit Zrt. Fejér Megyei Igazgatóságának vezetőjétől, Molnár István** igazgatótól kaptunk:

„Társaságunk 2016 januárjában mindössze 24 db fát vágott ki a 63. sz. főút mintegy 50 km-es szakaszán (34-86 km szelvények között).

A fákat szakember vizsgálta meg. Korhadtt állapotuk miatt a forgalombiztonságot veszélyeztették. Többségük a nyári viharokban roncsolódott, ágszerkezetük jelentős kockázatokat hordozott

Kérdezték

magában. A fák kora is jóval meghaladja a biológiai érettséget, kivágásuk nem volt tovább halasztható.

Eközben cserjeirtást is végzünk, melynek célja az útesztétika és a forgalombiztonság javítása. A kitermelés során képződő növényanyag a Magyar Állam tulajdona, beszállításra és megőrzésre kerül telephelyünkön.

Az apróbb ágak, vesszők általában a helyszínen kerülnek ledarálásra. Ezen tevékenységet az időjárás függvényében folyamatosan végezzük.

2014 őszén a 63. sz. főúton 413 db fát ültettünk Sárszentágotra és Bodakajtor térségében. A 2016. évben anyagi lehetőségeink függvényében ismét tervezünk a 63. sz. főút mellett faültetést.”

„Körforgalom” a központban



A Pöttöm Cuki-fodrászat-biztosító épülete előtt körforgalmat alakítottak ki maguknak egyes autósok a platánfa körüli füves területen és a járdán. A négykerekeivel közlekedőknek ez bizonyára kényelmesebb megoldás, mint tolatni, de szabályosnak nem mondható. Egyrészt tönkreteszik a füves részt, másrészt a járda a gyalogosoké! Ha valakinek ez magától nem fordul meg a fejében, akkor kéretnek az illetékes hatóságok intézkedni a renitensekkel szemben! Akár kötelezzék őket egy gyorstalpalóra, ahol megtanulnak tolatni.

Lejegyezte: Hargitai-Kiss Virág



Dana, a pehelybunyós

Tóth Daniella 6. osztályos a sárbogárdi Petőfi Sándor Gimnáziumban. Az incifinci nagylóki lánytól kora és súlya ellenére vannak, akik félnek, ugyanis kempóban – annak is Zen Bu Kan Kempo ágában – két világbajnokságon is szerepelt már szép eredménnyel mint az országos válogatott tagja.

- **Miért döntöttél úgy, hogy ide jössz a gimnáziumba tanulni?**
- A testvérem is ide járt, mondta, hogy jó itt, és gondoltam, én is kiprobálom.
- **Busszal jársz?**
- Igen.
- **Mióta kempozol?**
- 2012 októberében kezdtem.
- **Hogyan ismerkedtél meg ezzel a sportággal?**
- Nagylókon elkezdődtek az edzések. Én már az eleje óta járok. Megtetszett az is, hogy nő tartja az edzéseket, Koncz Viktória, aki többszörös világbajnok.
- **Én először kempósokkal először Sárosdon találkoztam. Ott volt egy csapat. Lehet, hogy Viki is ott sajátította el ezt a sportot?**
- Igen.
- **Mi tetszett meg a kempóban?**
- A küzdelmek, a bunyó, meg az, hogy utcai önvédelmet tanulhunk, és meg tudom magam védeni. Nem betanult önvédelmet gyakorlunk, hanem ami életszerű.
- **Fiús lánynak érzed magad? Nem feltétlenül külsőre, mert egyébként nőies vagy.**
- Igen.



- **Régen sokat verekedtél a fiúkkal az óvodában, iskolában?**
- Nem igazán. De nem vagyok az a tipikus nebáncsvirág.
- **Volt-e valamilyen élményed, ami miatt fontosnak tartottad, hogy elsajátítsd azt, hogy meg tudd magad védeni.**
- Élményem nem volt, viszont a testvéreimtől hallottam már ilyen dolgokról, és gondoltam, fontos lehet az életben, hogy meg tudjam magam védeni.
- **Úgy tűnik, nemcsak erre volt hasznos ez a sportág. Egészen beleszerettél. Milyen eredményekkel büszkélkedhetsz? Én azt hallottam, hogy Európa-bajnokságon, nemzetközi versenyen szerepeltél.**
- Európa-bajnokságon, országos bajnokságokon. Tavaly világbajnokságon is voltam, és idén is megyek.
- **Korosztályos kategóriák vannak?**
- Nem teljesen. Egyrészt születés szerint 5 éves korosztályos csoportok vannak, és súly szerint is el van osztva. Általában az én súlyomban nincsenek versenyzők, úgyhogy magasabb súlykategóriában versenyzem.
- **Milyen súlykategória vagy?**
- 40-45 között. De mindig nagyobb súlyokban mentem. Azok szoros küzdelmek, de többnyire én nyertem.
- **Ez azt jelenti, hogy nincs a kategóriádban vetélytárs?**
- Igen. Ha vannak is, nem mernek kiállni ellenem.
- **Igen? Ilyen kemény vagy? Ezek szerint kicsi a bors, de erős – ez igaz rád! De gondolom, elsősorban a taktikázás számít ebben a sportban, nem csak az erő.**
- Ez észjáték is. Vannak technikai számok, ahol be kell tanulni egy formagyakorlatot, önvédelmet; vannak fegyveres formagyakorlatok is. Nem lehet csak erővel bunyózni.
- **A versenyeken nagyokat kapsz? Oda-odaüttök egymásnak, vagy vissza kell fogni az ütést?**
- Van például C és B kategória, érintőbunyó, félerő meg a full erő. Én eddig a gyengében voltam, viszont ha látják a bírók, hogy nagyot ütünk mindketten, akkor nem szokták visszafogni.
- **Van-e a kempóban olyan előrehaladás, mint a karatéban, hogy különböző öveket lehet elérni?**
- Természetesen. Az 5. fokozat után vannak évente, két évente vizsgák, előtte pedig akár félévente is.



– Milyen szinten állsz? Mennyi szint van még előtted, amit elérhetsz?

– A fekete öv a fő célom, addig még hat fokozat szükséges.

– Akkor elég gyorsan haladsz, hiszen 2012-ben kezdted, de már világbajnokságon szerepelsz, és 2016-ot még csak most kezdtük el. Melyik év a cél, amire el szeretnéd érni a fekete övet?

– Ahogy érzem magamon, hogy felkészült vagyok.

– Hogyan tudod a tanulás mellett csinálni ezt a sportot?

– Megpróbálom mindkettőt egyenlően teljesíteni, de amikor versenyek vannak, VB-re készülünk, akkor picit többet szárok a sportra, mint az iskolára.

– Ebből még nem volt problémád?

– Nem.

– Milyen gyakran vannak edzések?

– Amikor nincs verseny, akkor heti 3, ha van verseny, akkor heti 5-6 alkalommal.

– Mind Nagylókon?

– Kettő Nagylókon, kettő Sárosdon, és Bogárdra is szoktam járni.

– Három edzőnél?

– Nagyon szerencsés vagyok, mert sok edzőm van, és sok mindenkitől tanulok. A sárosdi edzők (akik Sárosdon és Fejér megyében elkezdtek a kempót) Koncz Gábor és Kordás István; Nagylókon Kiss Lacival kezdtem, és a fő edzőm, akit nagyon szeretek, Viki. Lászlóval most abbamaradt az edzés, mert nem tudta vállalni szabad idejében, a helyébe Polgár Attila lépett.

– Hol kerültek megrendezésre a nagy meccsek, hova kellett menni, ami számodra is nagy élmény?

– Az ország különböző pontjaira szoktunk menni, de Pécs tetszik a legjobban.

– Külföldön hol jártál?

– Tavaly Portugáliában, a világbajnokságon. Idén is oda megyünk az országos válogatottal. Ebből a korosztályból a lányok közül én lettem ismét a legjobb, úgyhogy megint én megyek.

– Nem félnék az osztálytársak meg a fiúk tőled, nem élsz vissza az erőddel?

– Nem.

– Van-e más, amit szeretsz, ami más jellegű kikapcsolódás számodra?

– A kempo a mindenem, szabadidőmben az edzés bőven elég. Szoktam kempo-aerobikra járni, azt is nagyon szeretem.

– Gratulálok neked, és remélem, továbbra is szépen szerepelsz a versenyeken!

Hargitai-Kiss Virág

Kiszézés Ágotán



Sárszentágotán a nemrégiben alakult kulturális és hagyományőrző egyesület február 6-án első alkalommal tartotta meg télűző rendezvényét. A kultúrházban készültek busó-álarcok, farsangi maszkok, természetes alapanyagokból különböző népi hangszerek. A délután zárásaként elégetésre került a gondúzó cédulákkal teletűzdelt, menyecskenek öltöztetett kiszébáb. Eközben a gyerekek és felnőttek tavaszváró dalokat énekeltek.

SZ. – helyi tudósító



Mészöly-hírek

II. Filharmóniai hangverseny

**Varázslat történt:
Rossini és Donizetti művei
csendültek fel
a Mészöly Géza Általános
Iskolában**

„Nincs ékszer ennél gyönyörűbb”

Az aula ismét nézőtérre és színpaddá változott február másodikán délután a filharmóniai hangverseny jóvoltából. Közvetlen és igen jó hangulatú hangversenyt hallgathattak a mészölyös diákok. A három szereplő: Sárkány Kázmér (bariton), Szvétek László (basszus) és Bodnár Gábor (zongora) Rossini A sevillai borbély című darabjából a Figaro belépőjével nagy sikert aratott. A közvetlenségükkel és az opera adta tréfás hangulattal azonnal elnyerték a gyerekek rokonszenvét. Személyiségükkel és szakmai tudásukkal bebizonyították, hogy a mai kor gyermekéhez is közel lehet hozni a komoly zenét, ezzel segítve az ének szakos tanárok munkáját.



Szájtátva hallgatták és nézték tanulóink az operatörténet szövevényes szálait, Donizetti A Csengő című operájából a rekedt énekest, ahogy feltartja a patikust éjjel. Majd Donizetti Don Pasquale operájából a hadaró duettet. A zenehallgatás mellett interaktív élményben is volt részük a diákoknak és tanároknak, mert egy-egy történetbe még bele is csöppentek: a tanárnő,

aki táncra perdült – felkérésre – és a lányok közül is volt, aki szereplővé vált.

Kacagás, felszabadultság jellemezte ezt a februári délutánt.

A percek gyorsan elteltek, szívesen hallgattuk volna még a három művész előadását!

Szénásiné Szabó Marianna

Zengő-hírek

**Mackónap és kiállítás
a Sárbogárdi Zengő Óvodában**

Újra megnyitott egy egész hétre az idei Zengő ovis mackókiállítás. Az óvoda kis lakói az idén is lelkesen hozták otthonról kedvenc mackóikat, melyekből az aulában rendeztük be a mackóbirodalmat.

A legkülönbébb mackók köszöntötték a gyerekeket óvodába érkezéskor: barna medvék, jeges medvék, panda macik egyaránt láthatók voltak a gyerekek és szülők jóvoltából.



A medvekiállítást második éve rendezzük meg és ötletét gyertyaszentelő napja adta. A népi hiedelem szerint gyertyaszentelő napján, ami február 2-ára esik, kibújik a medve a barlangjából és körülnéz: vajon milyen az idő? Ha napos idő fogadja, mackóknak az árnyékától megijedve visszamegy a barlangba és tovább szundít még 40 napig. Ha borús az idő, kint marad és velünk együtt örül a tavasznak.

A kiállítás zárásaként február 2-án a Süni csoportosok egy rövid kis műsorral kedveskedtek az óvoda többi „kis mackójának”. A nyolc csoport együtt mondogatta azokat a medvéről szóló mondókákat, dalocskákat, amiket minden valóra való „medvebocs” már tanult az óviban.

Toldy Miklósné óvodapedagógus

Ébrednek a természet

Úgy tűnik, a természet már igencsak készül a tavaszra: egy hete, gyertyaszentelőkor a Bakker Holland Zöld Program keretében ültetett hagymák hajtottak ki és hoztak virágot páran, február 8-án pedig már az iskola előtti mogoró bokrokat is barkába öltözve csodálhattuk meg. Bár a mogoró nyugalmi ideje rövid és barkái már február közepén, illetve végén is megjelenhetnek, azért megörökítettem a látványt. Az egyik ágon megfigyelhető a múltat jelképező rozsdabarna, összecsavarodott száraz falevél, mellette pedig a színes barkák, amelyek már a jövőt alapozzák, hogy ősszel ismét legyen mit betakarítani a Mókuska Kft.-nek. Azt hiszem, erre mondják pestiesen, hogy nem semmi! A látványról nekem Simon István egyik verse ugrott be:

Simon István: Orgonabokor

A rádió harsogta tegnap a hírt,
hírek közt, Dulles beszéde után,
hogy most, télen, január derekán,
lilakék gyertyáit felgyújtva, kinyílt
kopasz zalai tájon valahol
egy árva bokor, orgonabokor.

Palánk mellett – gondolom – ott, hol a ház
meszelt falát mindig éri a nap,
s a rózsafák fején zsák a kalap,
(hiszen rózsáira a gazda vigyáz)
ott nyílt ki, míg rá senki se gondolt,
tél közepén pár virágot bontott.

Mert süt a nap, meleg van, lám tizenöt
celzius és ez az árva bokor
kapja magát és mindent kipakol
hirdetni már most is a fényt, levegőt,
életet! S hol úgy fehérlik a fal,
mereng lilakék virágaival.



Sejti-e szegényke, hogy holnapra már
lefagyhat, ágait hó lepi be,
csipog fölötte fázó cinege,
s mit tavasznak hitt, az tél volt, január?
Mindegy, nem arra gondol, mi lehet,
csak betölti, amiért küldetett.

S mi egy nyíló májusi orgonafa
őhozzá képest, ki a tél derekát
felvirágozta az élő virág
tavaszával? Mert nekem ő a csoda,
hogy lássam meg: nincsen lehetetlen,
amit tennem kell, most kell tennem.

Tudom, lefagy; de ősszel is lekaszál
minden virágot a sors, legalább
ő csoda volt, szívünkbe itta magát,
s így örökké él a hős orgonaszál,
mert a télben is lett tavasza –
mindig a bátornak van igaza.

Kiss Attila

MEGHÍVÓ

a Sárbogárdi Zengő Óvoda
alapítványi báljára

A bál időpontja:
2016. március 12. 19.00 óra.

Helyszín: Amadeus étterem.

Belépőjegy: 3.500 Ft/fő.

Támogatói jegy: 500 Ft.

Zenél: a cecei Szabó zenekar.

Jegyek az óvoda aulájában
és az óvo néniknél vásárolhatók február 15-étől.

Szeretettel várunk minden
táncolni és szórakozni vágyó vendéget!

Tisztelettel:

Szülői munkaközösség

ISKOLABÁL

Az alsószentiváni általános iskola
szeretettel meghívja

2016. február 13-án 19 órai kezdettel

az iskola épületében megrendezésre
kerülő

ISKOLABÁLRA.

Büfé, tombola.

Nyitó- és meglepetéstánc!

A báli hangulatot a tavalyi évhez
hasonlóan
a nagyenyimi Szabó Duó zenekar
biztosítja.

Belépőjegy: 500 Ft.

„A farsangi napokban...”

A farsang farkához közeledve került sor a Cecei Óvodában a farsangi mulatságra. Néphagyományörző Pedagógiai Programunk egyik jelentős eseménye a farsang, melyre minden évben nagy lelkesedéssel készülnek az óvó nénik és a gyermekek

egyaránt. A karácsonyi ünnepekör lezárása után nem sokkal már gyakran hangzott el sűgva ez a mondat: „En már tudom, mi lesz a farsangon, elárulom neked, de titok!” És bizony beindulnak a fantáziák. Többnyire a gyermekek világához közel ál-

ló mesehősökhöz szeretnének hasonlítani. Az óvodában is egyre több utalás történik erre a fontos eseményre, mellyel tovább csigázzuk a gyermekeket.

Az óvodások aktívan vettek részt a csoportszoba, öltözők díszítésében. Különböző technikák alkalmazásával csodálatos álarcok készültek, melyek a faliújságokat színesítik. Versekkel, dalokkal, mondókákkal tettük a készülődést még vidámabbá.

Február 5-én eljött a várva várt nap. Reggel már jelmezben érkeztek a gyermekek és megkezdődött a mulatozás. Volt, aki békésen játszott az asztalnál ülve, de az óvodások többsége vidáman táncolt, olykor meglepve bennünket is, egyéni koreográfiákat bemutatva.

A délelőtt második felében táncházzal folytatódott a mulatság. Vendégeink – Varró János és Cserta Balázs – húzták a talpalávalót, Gula Miklós pedig elkalauzolta óvodásainkat a népi játékok világában. A sok királylány, Batman, Superman és Zorro beleélte magát a medvetáncoltatásba, a kecskés játékba, mindent beleadva húzták a kötelet.

Egy igen jó hangulatú, nevetéssel teli délelőttöt töltöttünk együtt, mellyel méltóképpen zártuk a farsangi időszakot.

Cecei óvoda



Cecei sulibörze

Szitakötőképzés

A Cecei Általános Iskola immár hatodik éve vesz részt a Sitakötő programban, melynek célkitűzése a Liget Kiadó azonos című folyóirata révén a szellemi és erkölcsi értékek gondozása és a veszélyeztetett természeti értékek megismertetése és megóvása.

A program részeként a folyóirat szerzői iskolánkban a tanulóknak játékos foglalkozást tartottak az aktuális folyóirat cikkei alapján. Idén a 6. évfolyamosok vettek részt az érdekes, új ismereteket tartalmazó, 60 perces foglalkozáson. A foglalkozást a Sitakötő program szervezője, Horgas Judit vezette.



Az újság jelen száma a szerencséről szól, a témák között szerepeltek kártyával kapcsolatos játékok, illetve az együttműködést igénylő, az iskolai nevelőmunkában közvetlenül is felhasználható feladatok. A foglalkozás érdekessége, hogy szülők is részt vehettek rajta.

A gyermekfoglalkozást a pedagógusok 90 perces továbbképzése követte. Ebben a másfél órában már sokkal komolyabb témák kerültek elő, olyanok, mint a sikeresség feltételei, önértékelés fejlesztése, szabályalkotás kártyajátékhöz, módszertani segítség az irodalmi olvasmányok feldolgozásához. Mindezt könnyed, élvezetes stílusban és az iskolai osztályokban is jól használható közönségi játékok segítségével sikerült megvalósítani a képzés keretében.

Ráczné Pincési Julianna



KÖZLEMÉNY

Tisztelt Nézőink!

A József Attila Színház sajnálattal tudatja, hogy Rékasi Károly nyári motorbalesetből származó sérülései nem gyógyultak megfelelő ütemben, ezért újabb operációra van szüksége.

A nem várt fejlemények miatt a sárbogárdi József Attila Művelődési Központban 2016. február 20-ára, szombatra meghirdetett Boldogság című előadást a színház nem tudja megtartani. A jegyet természetesen a fogadó intézmény visszaváltja.

A József Attila Színház legfontosabb szempontnak minden körülmények között színészei, alkotói és dolgozói egészségét és biztonságát tekinti, ezért Rékasi Károly színpadra lépésével, teljes gyógyulása érdekében, előreláthatólag évad végéig nem számol.

A színház vezetősége, minden tagja és dolgozója egy emberként áll Rékasi Károly mögött, felépüléséhez minden támogatást megad és bízik abban, hogy a kollégák, barátok és a közönség legnagyobb öröme hamarosan visszatérhet nemcsak a József Attila Színház, hanem Sárbogárd művelődési házána színpadára is.

Megtisztelő figyelmüket és szíves megértésüket ezúton is köszönjük!

*Nemcsák Károly igazgató, József Attila Színház,
Horváth István elnök, Sárbogárdi Kulturális Egyesület*



JÓZSEF ATTILA
SZÍNHÁZ

KÉK HÍREK



Kapcsolati erőszak

A körzeti megbízott 2016. február 3-án a kora esti órákban Sárkeresztúron, a Hősök terén intézkedett egy 43 éves helyi lakossal szemben, aki az élettársát bántalmazta. A férfit előállította a Sárbogárdi Rendőrkapitányságra, ahol a nyomozók kapcsolati erőszak bűntett elkövetésének megalapozott gyanúja miatt gyanúsítottként hallgatták ki.

Sárbogárdi Rendőrkapitányság

Pár az akácokban

A körzeti megbízottak 2016. február 9-én este elfogtak és a Sárbogárdi Rendőrkapitányságra előállítottak egy vajtai házaspárt. A rendelkezésre álló adatok alapján az elkövetők korábban Vajta külterületén egy erdős részről tulajdonítottak el több mázsa akácfa. A nyomozók az 52 éves férfit és feleségét lopás vétség elkövetésének megalapozott gyanúja miatt gyanúsítottként hallgatták ki, majd bűnügyi őrizetbe vették őket.

Fejér Megyei Rendőr-főkapitányság

KÖSZÖNET

A Szent István Általános Iskola január 23-ai jótékonyági bálját a következők támogatták, amiért ezúton is hálás köszönetet mondunk: Cosa Nostra Pizzeria, Tóth Zoltán – Sellő autósosó, Szőnyegi Tünde, Fair Bútor Kft., Miklósi drogéria, Vénusz vegyesbolt, Szakács tűzép, Atlanta Sport, Raffai Adrienn, Korona Gyógyszertár, Karda Gábor, Domján János, Center fitness, Gázmodul, Gazdabolt, Jakab Róbert, Orova Bt., Lottózó – Rehákné Szontágh Rózsa, Aranyorsó, Panda áruház, Paczona ékszer, Fagyöngy virágbolt, Huszár órás, Almádi Zsuzsanna, szülők, pedagógusok.

SZMK

2016. február 20-án 18 órai kezdettel tartja

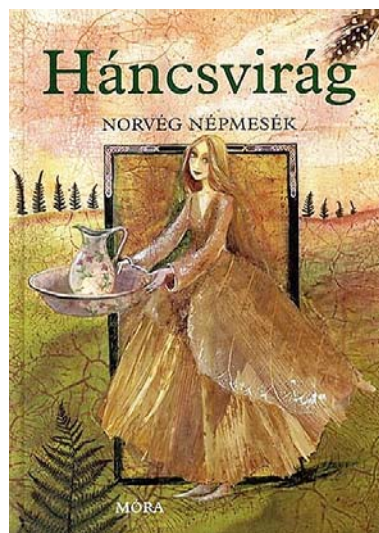
HAGYOMÁNYOS JÓTÉKONYSÁGI BÁLJÁT

a Sárszentmiklósi Iskoláért Alapítvány
a szülői munkaközösség szervezésében.

Helyszín a Sárszentmiklósi Általános Iskola,
belépődíj: 3.000 Ft.

Jegyek elővételben az iskolában kaphatók.

Szerepelnek az iskola első és nyolcadik évfolyamos tanulói.



Könyvajánló

Háncsvirág

Norvég népmesék Szegedi Katalin rajzaival

Komoly, szép kötetel színesedett a gyermekkönyvek széles választékú hazai piaca – egy csodálatos, norvég népmese-gyűjteménnyel. A kötetben szereplő történeteket két 19. századi norvég mesegyűjtő kötötte egy csokorba, a mívés, remekbe szabott fordítás pedig hat fiatal műfordító munkája. A hagyományos népmesei elemeket – az elrabolt, elvarázsoltt királylányokat megszabadító legifjabb szegénylegény, a gonosz mostoha, a ravaszdi, tréfás állatok motívumait – felsorakoztató meséket az északi ország jellegzetességei, a jegesmedve, a komor, hideg telek és különösen az éjjeli fává, vagy kővé váló, nappal folyton rosszban sántikáló jelenléte teszi egyedien érdekessé. A norvég mesevilág megidézését a jeges fjordokhoz, a sötét erdőbe, titokzatos vidékre vezető rajzok, Szegedi Katalin varázslatos képei teszik teljessé. A HÁNCSVIRÁG évtizedeken át őrizgetett kedvencé váló, szívhez szóló élményt nyújthat az apróságoknak, és örömet szerezhet a különlegességeket, könyvcsemegéket kedvelő felnőtteknek is.

Forrás: bookline.hu

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Sárbogárdi Polgármesteri Hivatal (7000 Sárbogárd, Hősök tere 2.) pályázatot hirdet határozatlan idejű közszolgálati jogviszonyban műszaki ügyintéző munkakör betöltésére, 6 hónap próbaidő kikötésével.

Ellátandó feladatok:

A helyi közutak kezelésének igazgatási jellegű feladatai, út, híd és egyéb műtárgyak, valamint úttartozékok üzemeltetése, fenntartása, városüzemeltetéshez kapcsolódó feladatok ellátása, közmunka irányítása.

A munkakör betöltésének feltételei:

A 29/2012. (III. 7.) korm. rendelet a közszolgálati tisztviselők képesítési előírásairól 1. számú melléklete 32. Település-, terület- és vidékfejlesztési, település-üzemeltetési feladatkör pontja alapján: műszaki középiskolai végzettség, vagy középiskolai végzettség és műszaki, agrár, kertészeti, közgazdasági, környezetgazdálkodási szakképesítés.

Az állással kapcsolatos további információk a www.sarbogard.hu honlapon találhatóak.

Demeterné dr. Venicz Anita jegyző

MEGHÍVÓ

Sárbogárd Város Önkormányzatának képviselő-testülete

**2016. február 12-én (pénteken)
8 órakor**

KÖZMEGHALLGATÁST tart.

**Az ülés helye:
a polgármesteri hivatal díszterme
(Sárbogárd, Hősök tere 2.).**

Napirend:

1. Beszámoló a 2015-ös évről. Tájékoztató a 2016. évi költségvetésről és feladatokról.

Előadó: polgármester.

Dr. Sükösd Tamás polgármester

MEGHÍVÓ

Sárbogárd Város Önkormányzatának képviselő-testülete

**2016. február 12-én (pénteken)
9 órakor ülést tart.**

Az ülés helye: a polgármesteri hivatal díszterme, Sárbogárd, Hősök tere 2.

Napirend:

1. Tájékoztató a két ülés közötti fontosabb eseményekről, intézkedésekről. Beszámoló az átruházott hatáskörök gyakorlásáról.

2. Jelentés a lejárt határidejű határozatok végrehajtásáról.

Előadók: a végrehajtásért felelősök.

3. Sportegyesületek beszámolója 2015. évi működésükről, személyi és tárgyi feltételeikről, az önkormányzat által biztosított támogatás felhasználásáról.

Előadó: polgármester.

4. Tájékoztató a sportlétesítmény használatáról, fenntartási költségeiről.

Előadó: polgármester.

5. Sárbogárd Város Önkormányzata 2015. évi költségvetésének módosítása.

Előadó: jegyző.

6. Az önkormányzat saját bevételeinek és az adósságot keletkeztető ügyleteiből eredő fizetési kötelezettségeinek a költségvetési évet követő három évre várható összegének meghatározása.

Előadó: polgármester.

7. Sárbogárd Város Önkormányzata 2016. évi költségvetési rendeletének elfogadása.

Előadó: polgármester.

8. Az egyes szociális ellátásokról szóló 4/2015. (II. 27.) önkormányzati rendelet módosítása.

Előadó: jegyző.

9. A települési szilárd hulladékkal kapcsolatos hulladékkezelési helyi közszolgáltatásról szóló 38/2015. (IX. 24.) önkormányzati rendelet módosítása.

Előadó: jegyző.

10. A Sárbogárdi Napok rendezvény-sorozat tervezett programjának elfogadása.

Előadó: az OKSB elnöke.

11. A Sárbogárdi Hársfavirág Bölcsőde és a Sárbogárdi Zengő Óvoda alapító okiratának módosítása.

Előadó: polgármester.

12. A Sárbogárdi Zengő Óvodába történő jelentkezés módjának és a 2016/2017-es nevelési év beiratkozási időszakának meghatározása.

Előadó: jegyző.

13. A Sárbogárdi Zengő Óvoda éves nyitva tartási rendjének megállapítása.

Előadó: jegyző.

14. Döntés a távhőszolgáltatással kapcsolatos 2016. évi bérleti díj felhasználásáról.

Előadó: polgármester.

15. Sárbogárd Millennium 2000 utca – Haladás út – 0225/15 hrsz. árok – 0225/7 hrsz-ú út – vasút által határolt terület TSZT, HÉSZ eseti módosítása Szabályozási tervének módosítása során érkezett vélemények, észrevételek elfogadása.

Előadó: polgármester.

16. A polgármester szabadságának utólagos engedélyezése.

Előadó: jegyző.

17. A víziközművek üzemeltetéséért fizetett 2015. évi bérleti díj felhasználásáról döntés.

Előadó: polgármester.

18. Döntés a 2016. évi víziközmű-bérleti díj terhére megvalósítandó felújításokról.

Előadó: polgármester.

19. A sportkoncepció (2016–2020) elfogadása.

Előadó: jegyző.

20. Közbeszerzési szabályzat módosítása.

Előadó: jegyző.

21. Bejelentések.

Dr. Sükösd Tamás polgármester

Meghívó

Sárbogárd Város Önkormányzata tisztelettel meghívja

2016. február 19-én (pénteken) 10 órára

az Új Széchenyi Terv Környezet és Energia Operatív Program KEOP- 2015-5-7.0 Középületek kiemelt jelentőségű épületenergetikai fejlesztése című pályázati konstrukció keretében megvalósult

„Sárbogárd város önkormányzati épületeinek energetikai fejlesztése” projekt ünnepélyes átadására.

Helyszín:

Sárbogárdi Polgármesteri Hivatal, díszterem (Sárbogárd, Hősök tere 2.).

Program:

10.00 megnyitó – a Sárbogárdi Zengő Óvoda műsora;

10.20 projektek bemutatása.

Dr. Sükösd Tamás polgármester



Február 15-éig kérhető a NAV közreműködése

A NAV szja-bevallási ajánlatot készít, ha erre február 15-éig nyilatkozatban kéri az adózó. Azoknak tehát nem kell időt fordítani a bevallás kitöltésére, akik megfelelnek az egyszerűsített bevallás feltételeinek. Ezt a megoldást február 15-éig lehet kérni a 1553NY jelű nyomtatványon.

Elsősorban az kérheti az egyszerűsített bevallást, akinek 2015-ben olyan adóköteles jövedelme volt, amelyből munkáltató, kifizető adót, adóelőleget vont le. Ha valaki családi kedvezményt érvényesített, ingatlan adásvételből jutott jövedelemhez, illetve egyszerűsített foglalkoztatásból szerzett bevételt, szintén élhet ezzel a lehetőséggel. Sőt, azok az egyéni vállalkozók is választhatják az egyszerűsített bevallást, akik tevékenységüket egész évben szüneteltették.

Nem választhatják azonban ezt a bevallási módot például az őstermelők (akiknek e tevékenységével összefüggésben adóköteles bevétele származott és nem tesznek nemleges nyilatkozatot), az egyéni vállalkozók, a külföldiek, valamint azok sem, akik árfolyamnyereségből vagy tartós befektetésből szereztek jövedelmet. Az önkéntes kölcsönös biztosító pénztári támogatói adomány is kizáró ok.

A 1553NY jelű nyomtatvány elérhető a NAV ügyfélszolgálatain, vagy a www.nav.gov.hu/szja/szja „Szja-bevallások letöltése egyszerűen” menüpont alatt.

Egyszerűsített bevallás mellett is bárki rendelkezhet adójának 1+1 százalékáról; civil szervezet, egyház, illetve a Nemzeti Tehetség Program támogatásáról. A NAV honlapján valamennyi támogatható szervezet, annak adószáma, illetve technikai száma is megtalálható: http://nav.gov.hu/nav/szja1_1.

A 1553NY-es nyilatkozat 2016. február 15-éig elküldhető postán, vagy az Ügyfélszolgálaton keresztül, avagy leadható személyesen is a NAV ügyfélszolgálatain.

Az egyszerűsített bevallást (1553E) a NAV a rendelkezésére álló adatok alapján elkészíti és legkésőbb 2016. április 30-áig megküldi a megadott postacímre, vagy az elektronikus tárhelyre. Ha az adózó elfogadja az elkészített bevallást, nem kell semmit tenni, az az adózó által benyújtott bevallásnak minősül 2016. május 20-án.

Amennyiben a bevallás javításra, kiegészítésre szorul, akkor az aláírt – javított adatokkal kiegészített – példányt 2016. május 20-áig kell visszajuttatni a hivatalhoz.

Az szja-bevalláshoz kapcsolódó határidők

Február 15.: nyilatkozat az egyszerűsített bevallás kéréséről (választható).

Február 25.: egyéni vállalkozók, áfa-fizetésre kötelezett őstermelők és magánszemélyek, valamint eva-s egyéni vállalkozók szja-bevallása.

Május 20.: magánszemélyek személyijövedelemadó-bevallása, illetve az adónyilatkozat beküldése és a munkáltatói adómegállapítás beadása, 1+1 %-ról rendelkezés.

További részletes információ és segítség a www.nav.gov.hu/szja/szja oldalon, valamint a NAV ügyfélszolgálatain és a 06 (40) 42-42-42-es telefonszámon érhető el.

Fejér Megyei Adó- és Vámigazgatóság

Megnyílt a Hulladék Akadémia

Az ELTE Lágymányosi Campusában megnyílt Hulladék Akadémia arra vállalkozik, hogy megtanítsa bennünket a hulladék csökkentésére, és ezáltal javuljon hazánk ökológiai lábnyoma. A nagyszabású környezetvédelmi kiállítás és kampány játékos és interaktív formában ad tippeket és kínál megoldásokat a látogató részére.

A Hulladék Akadémia első, budapesti megnyitóján V. Németh Zsolt, a Földművelésügyi Minisztérium környezetügyért, agrárfejlesztésért és hungarikumokért felelős államtitkára arról beszélt, hogy a hulladékgazdálkodás területén az elmúlt években elért eredmények jó alapot jelentenek a változáshoz. „A házhoz menő gyűjtés nem várt eredményt hozott: 150 százalékra emelkedett a begyűjtött papír és műanyag hulladék mennyisége. Részben ennek eredményeként idén januártól a megtermelt hulladék mennyiségétől függően akár kisebb, és ezáltal olcsóbb kukát is kérhetnek a lakosok a közszolgáltatójuktól.”

Az államtitkár szerint a környezeti és a hulladékokkal kapcsolatos szemléletformálást minél fiatalabb korban kell elkezdni azért, hogy a környezettudatosság valóban készséggé, magatartásformává, életmóddá váljon. Erre a célra pedig tökéletes ez a kiállítás.



„A Hulladék Akadémia egy olyan hiánypótló kezdeményezés, amely rendkívül látványos és emberközeli módon világít rá korunk egyik legnagyobb problémájára. A színes és interaktív tárlat könnyen, érthetően és érzékelhetően mutatja be azokat a lehetőségeket, amelyeket kihasználva nap mint nap egyenként is hozzájárulhatunk a hulladékok keletkezésének megelőzéséhez. Ez egy „bölcs” kiállítás, melyet végigjárva megtanulhatunk hatékonyabban bánni a bennünket körülvevő értékekkel” – mondta az eseményen Búsi Lajos, a támogató OKTF Nemzeti Hulladékgazdálkodási Igazgatóság mb. főigazgató-helyettese.

„A legjobb hulladék, ami nem is keletkezik!” – hívja fel a figyelmünket a tárlaton az Ökokakas, ami az Akadémia házigazdjaként mindig jó tanácsokkal lát el minket. Most is igaza van, mert tényleg az a legjobb megoldás, ha egyszerűen csak kevesebb

csomagolt terméket vásárolunk, s emellett még komposztálunk is! Ezzel és ügyes szelektálással egyharmadára csökkenthetnénk az otthoni hulladék mennyiségét. De hogyan komposztáljunk a hatodik emeleten és hogyan csökkentjük a csomagolóanyagok mennyiségét? A Hulladék Akadémián ezekre a kérdésekre is választ kapunk, hogy ezután bölcsebben sáfárkodjunk értékeinkkel.

A kiállításon történeti áttekintést láthatunk, megismerkedhetünk az emberiség hulladéktermelésének történetével, megtudhatjuk, hol vannak hazánkban is úszó szemétszigetek, kipróbálhatjuk, milyen egy szelektív hulladék-válogatósoron dolgozni, és elcserélhetjük kanapénkat, elajándékozhatjuk felesleges tárgyainkat is. Újrarendelt installációk, játékok és infografikák színesítik az élményt, amelyet szakmai tárlatvezetés tesz teljes egészévé.

Az ingyenes kiállítás első, budapesti állomása az ELTE Lágymányosi Campusának aulájában várja az érdeklődőket február 19-ig, majd április végéig további 5 vidéki helyszínen tekinthető meg az ÖKO-Pack Kft. szervezésében, a Földművelésügyi Minisztérium fenntartásában működő OKTF Nemzeti Hulladékgazdálkodási Igazgatóság támogatásával.

OKTF NHI Sajtó

10 film, amit nem hagyhatsz ki az életedből

Sokan szeretjük a jó filmeket, azokat, amelyekre szívesen kiadjuk a belépő árát a mozi kasszáinál, amik kötelező darabjai DVD-gyűjteményünknek, melyek mellett egyszerűen nem tudunk elmenni, vagy ha mégis, azt minél hamarabb pótoljuk. Olyanok ezek, mint a jó könyvek: felejthetetlen élményekkel ajándékoznak meg minket. Sosem tudjuk megenni őket, s többször megnézzük újabb gondolatokat ébresztenek bennünk.

1. Nagy Hal: A 2003-as, Tim Burton (Ollókezű Edward, A halott menyasszony) által rendezett film nem annyira viseli magán a rendező klasszikus stílusjegyeit. A hangulata nem olyan borongós, a képi világa sokkal színesebb, éltelettel telibb. Burtonnak jót tett ez az átmeneti stílusváltás, mert a végeredmény felejthetetlen és magával ragadó lett. A történet középpontjában a halálos ágyán fekvő Edward Bloom és fia furcsa kapcsolata áll. Az öreg még utoljára elmeséli fiának a kalandos élettörténetét, amelyben a realitás és fikció határai elmosódnak, létrehozva ezzel egy egészen egyedi világot. A néző sem tudja pontosan, hogy mit higgyen el és mit ne, a mesés történetekből, amelyekben a világháború borzalmai és a falu határában élő gonosz boszorkány könnyedén megférnek egymás mellett. A film vége pedig garantált katarzist tartogat.

2. Gran Torino: Clint Eastwood 2008-as filmje igen aktuális témákat boncolgat. Középpontjában a rendező által megformált koreai veterán, Walt Kowalski áll. Kowalski felesége halála után egyedül él tovább a családi házban, amelynek szomszédsága drasztikusan megváltozik a környékre költöző délkelet-ázsiai bevándorlóknak köszönhetően. Walt és az egyik szomszéd fiú között furcsa, apa–fiú viszony kezd el kialakulni, amelyet azonban beárnyékol a környéket uraló banda egyre veszélyesebb ténykedése. Walt felveszi a kesztyűt és szembeszáll a bandával. Az idősödő társadalom viszonya a modernizációhoz, a háború feldolgozása, a családi és baráti kapcsolatok fontossága és még rengeteg hasonlóan fontos téma jelenik meg ebben a kiagyhatatlan alkotásban.

3. Ponyvaregény: A Ponyvaregényt Roger Avari forgatókönyve alapján Quentin Tarantino rendezte. Ez a filmremek a rendezőhöz híven rengeteg ismert filmsztár szereplésével (mint például Uma Thurman, Samuel L. Jackson, John Travolta és Bruce Willis) készült el 1994-ben. Tarantino jó adaptációjának köszönhetően fejezetekre osztja fel a történetet, ezáltal ismerhetjük meg jobban a karakterek jellemét, jellemük fejlődését és a Los Angeles-i alvilági életet. A Ponyvaregény inkább humorosan próbálja bemutatni a bűnözők hétköznapijait, mégsem veszi félvállról a fegyverek és drogok használatának veszélyességét, mondhatni helyesen mutatja be a világosabb és árnyaltabb oldalát a szervezett bűnözésnek. Így láthatjuk, hogy mindennek ára van.

4. Rekvium egy álomért: Ez a film garantáltan elveszi a kedved minden fajta drog használatától. Kiváló drogprevenció előadásra, hiszen olyan módon mutatja be bizonyos drogok hatásait és mellékhatásait, amit sem filmben, sem nyomtatott formában nem láthattunk eddig. A 2000-ben megjelent filmet Hubert Selby regénye alapján Darren Aronofsky rendezte, igényesen odafigyelve az atmoszféra megteremtésére, ami a fényekben, színekben, vágóképekben és a zenében tükröződik. A filmben elhangzó zenei betétek hallatán szinte érezhető és tapintható a

drogok fogyasztásával járó érzés. Ez a film inkább erős idegzetűeknek ajánlott a benne látható jelenetek miatt.

5. Amerikai szépség: „A nevem Lester Burnham. Ez a környék, ahol lakom. Ez az utcám. Ez az életem. 42 éves vagyok. És alig egy éven belül meghalok.” Ezzel a szokatlan felütéssel indul az 1999-es, Sam Mendes által rendezett filmszatíra. Lester (Kevin Spacey) unalmas, befásult életű férfi, aki feleségével és lányával él egy kertvárosi házban. Szürke és unalmas munkát végez, jó ideje nem talál igazi örömeket és



célokat. Aztán hirtelen beáll egy nagy változás az életében, beleszeret a lánya egyik barátjánőjébe, és ezáltal világossá válik számára, hogy milyen értéktelen életet élt eddig, és mennyire nem volt fogékony az élet apró örömeire. Elkezd gyűrni, füvet szívni, elhagyja a munkahelyét, és egy gyorséteremben kezd el dolgozni, a sarkára áll a főnököködő feleségével szemben. Ezek a változások negatívnak tűnhetnek, de a film rendszerébe ágyazva értelmet nyernek, és a néző azzal szembesül, hogy tulajdonképpen egy megvilágosodás-történetet néz. A film végéig pedig ott motoszkál a kérdés a néző fejében: vajon hogyan fog meghalni Lester?

6. Léon, a profi: A hangulatos, és igen ütős francia alkotás a méltán híres Luc Besson egyik korai filmje. A főszerepekben Jean Renoval, és az akkor felfedezett, mindössze 13 esztendő Natalie Portmannel. Léon egy New Yorkban élő magányos bérgyilkos. A szomszédjában élő családot lemészárolja a korrupt rendőrfőnök (Gary Oldman). Egyedül egy lány marad életben, akit címszereplőnk befogad. Ez a szokatlan helyzet eleinte mindkettőjük számára kezelhetetlennek tűnik, de az idő múlásával erős csapattá kovácsolódnak. A Léon a profi úgy tud rendkívül szórakoztató lenni, hogy bizonyos momentumokban a zsigerekig hatóan megrázó. Mindenkinek ajánlott klasszikus.

7. Hetedik: David Fincher 1995-ös, műfajújító thrillere. A helyszín New York, azonban nem a legtöbb filmben ábrázolt nyüzsgő, éltelettel és álmokkal teli nagyváros, hanem komor, borongós, és reménytelenség árad minden egyes négyzetméteréből, az erős zakos büntények mindennaposak. Ide csöppen a kezdő és igen lobbanékony természetű nyomozó, David Mills (Brad Pitt). Millst a tapasztal William Somerset (Morgan

Freeman) mellé osztják be. A két nyomozó – a személyiségükből és a hozzáállásukból fakadó különbségek miatt – eleinte képtelen együttműködni. Pedig az összefogásra szükség van, hiszen egy sorozatgyilkos kezd szedni áldozatait a városban, aki a hét fő bűn mintájára végez áldozataival. A nyomozók nem is tudják, milyen mélyre kell ereszkedniük a sötétségben, hogy elkapassák a gyilkost. A film végén lévő jelenetnél megrázóbb és elgondolkodtatóbb befejezéssel nem nagyon találkozhattunk azóta sem.

8. Whiplash: Egy egészen friss, 2014-es film, amelynek fókuszában egy Andrew (Miles Teller) nevű, feltörekvő dobos, és annak mestere, Terence Fletcher (J. K. Simmons) áll. A fiú a világ egyik legnevesebb zeneiskolájába jár, és szent célja, hogy a legjobb jazzdobos legyen. Ennek a célnak alárendel mindent az életében. A családjával való viszonyát, a magánéletét, a barátságait, minden szabad percét. Új tanárával, Fletcherrel azonban emberére talál, mert a férfi még nála is maximalistább. A diákjai között különböző horrortörténetek keringenek kegyetlen módszereiről. Andrew azonban úgy érzi, hogy csak a férfi agresszív tanári módszereinek segítségével válhat igazán naggyá, ezért minden energiájával azon van, hogy ne adja fel, és ne hulljon ki Fletcher csoportjából. Elgondolkodtató és erőteljes alkotás az elszántságról, a nagyra valógyásról és az ezekkel járó nehézségekről.

9. Birdman: Avagy a mellőzés meglepő ereje. Egy belső vívódásról szól a film. Hősünk (Michael Keaton) egy színházi darabot rendezhet a Broadway-n, ám ez rengeteg bakival párosul. Ebben nem segít a lelkiét nyomasztó teher, hogy korábban mekkora ünnepezt sztár volt a hollywoodi filmekben játszhatott, most pedig szinte alig ismerik meg. Az Alejandro González Inárritu rendezte filmben meglevenedik a színészi játék a kamera előtt, mintha egy jelenetben vették volna fel az egész filmet. Zenei aláfestésként egy egészen komoly dobolás és néha felcsendülő könnyed szimfonikus mű szolgál, s a dobost egy röpké pillanat erejéig meg is mutatják a nézőknek.

10. Csillagok között: Nem hiába hagytuk utoljára a Csillagok között (Interstellar) című filmet. Ez a tudományos–fantasztikus filmmű, melyet Christopher Nolan rendezett, nagy kedvence lett a sci-fi műfaj rajongóinak. Ehhez hozzájárult Kip Thorne elméleti fizikus munkája is, aki tanácsokkal látta el úgy Nolant, mint a stábot. A film cselekménye a közeljövőben kezdődik, majd egy egész generáción ível át. Földünk éghajlata oly szinten változott meg, hogy a sűrűn lecsapó homokviharak mellett már csak a kukorica az egyetlen, ami megterem, az emberiség egyetlen életben maradási lehetősége valahol az űrben rejlik. Az állam már nem támogatja az űrkutatást, ám egy kisebb befektetői csoport még lát esélyt egy távoli „Föld” megtalálására, de az eddigi próbálkozások nem sok sikerrel járnak, s az idő fogy. Vajon sikerül megvetnie az embernek a lábát máshol is a világegyetemben, vagy elpusztulunk a Földel együtt?

Hogyan fejezzük ki párunknak, hogy szeretjük?

Amikor szerelmesek vagyunk, minden háttérbe szorul, csak a párunk létezik és szeretnénk minden szabad percünket vele tölteni. Együtt csinálunk mindent, amit csak lehet, elhanyagoljuk a barátainkat, családjunkat.

Amikor ez a nagy fellángolás lecsillapodik és kezdjük reálisabban látni a körülötünk lévő dolgokat, már más is érdekel, újra több időt töltünk a barátainkkal, párunk esetleg úgy érezheti, hogy el van hanyagolva és már nem szeretjük őt annyira.

A szavak már nem töltődnek meg annyi tartalommal, de ez egy teljesen normális folyamat. Mondjuk minél többször, hogy szeretjük, fejezzük ki érzéseinket, érzelmeinket továbbra is!

A szavak mellett a tettek azok, amik igazán beszélnek, és éreztethetjük, hogy mennyire fontos a másik.

Apró figyelmességekről van itt szó, ami nem okvetlenül pénzfüggő. Sok kapcsolat, amikor lezárul, a felek a pénzügyi hozzáért indokként, hogy nem tudtak közös programokon részt venni, elmenni nyaralni, vacsorázni stb. Az apró figyelmesség állhat abból, hogy a párunk pozitív tulajdonságait hangoztatjuk, hogy érezze: felnézzünk rá és bízunk benne.

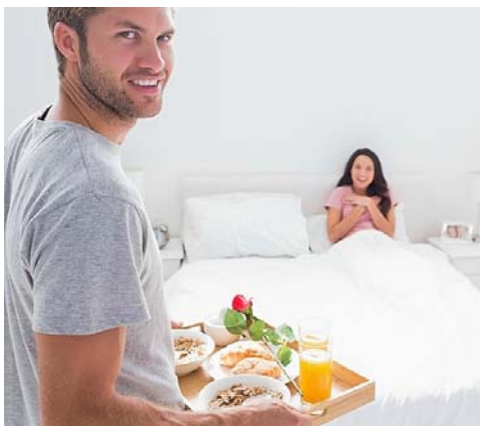
Meglephetjük valami apró dologgal, aminek tudjuk, hogy örül. Gyertyafény mellett egy kellemes estét eltölthetünk beszélgetve, összebújva. Sétáljunk a friss levegőn! Teremtünk lehetőséget arra, hogy kettesben maradassunk! A lustaságunkat ne fogjuk a pénzügyi hiányra!



Hogyan kedveskedjünk szerelmünknek?

Nem csak ünnepnapon – mint karácsony vagy Valentin-nap –, vagy párunk névnapján, születésnapján lephetjük meg szerelmünket egy-egy aprósággal. A párkapcsolat lényege, hogy kölcsönösen adunk és kapunk. Fontos, hogy ez néha meglepetés-szerűen történjen, amikor kedvesünk nem is számít rá. Nem kell drága holmikra gondolnunk ilyenkor, csupán egy-egy apróbb dologra, amit szívből adunk a másiknak.

1. Lépjük meg szerelmünket egy finom reggelivel! Hétfvégén keljünk fel hamarabb, készítsünk el egy kávét, vagy teát és valamilyen finom reggelit, amiről tudjuk, hogy a párunk kedveli. Tálcanálva vigyük be a szobába, esetleg egy szál virágot, vagy friss gyümölcsöt is tehetünk mellé.



2. Masszírozzuk meg kedvesünket! Értékelni fogja, főleg, ha elfáradt a munkában. Használjunk hozzá masszázsolajat!

3. Várjuk otthon egy finom vacsorával! Mielőtt a munkából hazaérne, készítsünk finom vacsorát – olyat, ami a kedvence –, terítsünk meg szépen, gyűjtsünk gyertyákat, bontsunk ki egy üveg bort, vagy pezsgőt, és tegyünk be valamilyen hangulatos zenét. Mindketten ki-kapcsolódhattok, teljes lesz a romantika!

4. Készítsünk forró fürdőt kedvesünknek! Engedjük tele a kádat forró vízzel, majd tegyünk bele illatos habfürdőt! A habok tetejére rózsaszirmokat is szórhatunk a romantika kedvéért. Plusz ráadásként halk zenét is kapcsoljunk, esetleg gyűjtsünk egy illatos gyertyát, vagy füstölőt!

5. Rejtsünk el egy apró ajándékot párunk táskájában, zsebében úgy, hogy csak a munkahelyén találja meg! Ezzel az aprósággal örömet hozunk a napjába! Ez lehet egy kedves üzenet, vagy akár egy apró csokoládé is.

Ezekkel a praktikákkal könnyen feldobhatjuk a szerelmi életünket, amely így még forróbb, még intenzívebb, még tartósabb lehet!

Forrás: www.eletunk.com

LÁJK

A *like* angol szó egyik jelentése: *tetszik*. Ebből származik egy meglehetősen új magyar szó: *lájkolni*. Lehet, hogy apunak, anyunak sejtelve sincs róla, de tény, hogy gyermekük akár napon-több órán keresztül is *lájkol*. Ez a fogalom az idősebb korosztály jelentős része számára teljesen érthetetlen, viszont az ifjúság gondolatvilágában majdnem olyan súlytal van jelen, mint az, hogy *kenyér* vagy *víz*. A korosztályok között valószínűleg még soha nem volt akkora szakadék, mint most van.

Tisztelt Juliska néni! Nagyon csodálkoznék, ha világosan tudná, mi az a fészbuk. (*facebook* azaz „arckönyv”). Nos, ez egy oldal (portál) a világhálón, ahol mindenki benn lehet, ha regisztrál. Aki pedig bement, az már benn van, minden bennlévő tudomást szerezhet róla. Közzé teheti az arcképét, kedvenc kajáját, verseit, életeseeményeit, szerelmi sikereit, esetleg kudarcait, mindent a világon. Ebből aztán olyan végtelen birodalom lebeg a digitális térben, amelyhez képest az Amazonas őserdeje annyi, mint a Juliska néni konyhája. No és azt tessék elképzelni, hogy a legtávolabbi ismerős mindezt behozhatja a saját számítógépe monitorjára (képernyőjére). Sőt módja van minden közlést „lájkolni”. Hogy tesszik-e neki, vagy nem.

Álljunk meg! Hiszen a fészbukban millió és millió ember „benn van” az egész világon. Eszerint egy olyasvalaki, aki egy ismerősöm ismerőse, aki engem soha nem látott, akinek a létezéséről nincs is tudomásom, véleményt nyilváníthat az én arcomról, szórakozásaimról, kedvenc filmemről? Igen! Lájkolhatja, bár valójában tényleg semmi köze hozzá.

Na most! Hol ficcant félre ez a dolog mondhatni világtörténelmi mértékben? Az az igazság, hogy a tizenéves nemzedék körében már-már beteges méretűvé vált a lájkgyűjtés mániája. Mennél több lájkja van valakinek, annál klasszabb srácnak (lánynak) számít. De tényleg! Lehetsz te a világ legjobb focistája, atomtudósa, zenésze, ha nincs megfelelő számú lájkod, kismiska vagy. Ha viszont sok-sok lájk birtokosának tudhatod magad, te vagy az élet császára. Ezek a gyerekek valóban azt hiszik, hogy mennél több ember teszi oda az apró-cseprő közléseik mellé a „Tetszik” jelzést, annál különbek ők. Nem tudom, röhejesnek mondjam-e ezt, vagy inkább szomorúnak. Az anyjukat eladnák néhány izmos lájkért. A barátok kötelességszerűen lájkolnak egymásnak, vannak, akik csereberélnék lájkot. Az ember megijed, ha belegendol, mi lesz ezekből, ha felnőnek, és ilyen levegőből épült értékrendre alapozták a gondolkodásukat. Ki meri nekik elmagyarázni, hogy nem attól vagy jó, ha dicsérget néhány hozzád hasonló ifjunc, hanem ha letezel valami értéket? Ha csinálsz valamit, fiacskám!

Fantasztikus dolog a számítógép, modern csoda az internet, hatalmas ötlet a fészbuk. Tényleg tágul a tüdő, ujjong a szív, szikrázik az agy, ha belegendol. Ha viszont tudomásul kell venni, hogy az ifjúságot meghülyítik ezek a technikai csodák, alábbhagy a lelkesedésünk.

L. A.

Apám szemei

Gyermekkorom városában (Vinkovci) volt folyó és patak meg nagy park, ami az erdő megmaradt része volt. Nagyon szerettem egyedül kóborolni a folyóparton és az erdőben is. Olyan megnyugtató volt.

A szombati nap nálunk igen mozgalmas volt. Mama főzött vasárnapra és készítette ruháinkat, hogy vasárnap reggel ne legyen kapkodás és nyugodtan várjuk a testvéreket az istentiszteletre. Egy ilyen szombaton történt: mama reggel segített apának a műhelyben, aki cukrász volt. A műhely nagy volt, mert sok helyet foglaltak el a csokoládé gépek és a sütőkemencék (a helyszínen dolgozta fel a gépekkel a kakaóbabot). A sütőkemencéket minden szombaton át kellett meszelní. Ehhez apa előhozta az edényt a mész oltására. Észrevette, hogy nincs elég víz, és elküldte a segédet vízért. Mivel a segéd késett, apa mérített a fagyaltgép vizéből. De ahogy apa ráöntötte a sós vizet, a mész „robbant”, és mivel le volt hajolva, a szemébe fröccsent. Anyát a hátán találta el egy forró mészkődarab és a csontig kiégette.

A segédre bízva a műhelyt mama haza vezette az égő szemű, megvakult apánkat. Befüggönyözte mama a szobát, mert apa semmi fényt nem tudott elviselni. Én ekkor már tízéves voltam, és abban leltem nyugalmat, hogy apa ezt megbeszéli az Úrral. Apa el is mondta, hogy imádkozott, és azt mondta az Úrnak, hogy így is szolgálni fogja. Mama viszont pár napig perlekedett

az Úrral, hogy mit fog ő csinálni egy vak emberrel és hat gyerekkel?!

Másnap, vasárnap az egész kis gyülekezet imádkozott apáért és egész családjunkért. Apa nem tudott kijönni az elsötétített szobából, mert nagyon égtek és fájtak a szemei.

Hétfőn reggel azt mondta anya, hogy azért menjenek el a szemorvoshoz. Az orvos azt mondta, hogy semmi remény, mert megégett a véreerek. Talán öt fillér remény van a bal szemnél. Cseppeket adott, melyeket apa nem tudott használni, mert nagyon csípték a szemét. Anya ekkor ösztönösen tejet savanyított egy csöpp ecettel, és azzal borogatta apa szemét. Viszont ekkorra már ő is azt mondta az Úrnak, hogy vállalja a feladatot.

Apa szemei gyógyulni kezdtek, és csütörtökön örömmel újságolta, hogy már el tud viselni egy kis fényt. Vasárnap már együtt imádkozott a gyülekezettel.

Mama ismét azt ajánlotta, hogy menjenek el újra a szemorvoshoz, hogy dicsőséget adjanak az Úrnak. Mikor az orvos belenézett apa szemébe, felkiáltott:

– Magának ördögi szerencséje van! Megindult a vér az erecskében!

– Nem ördögi szerencsém van – szolt apa –, hanem van másik orvosom is.

– Kicsoda? – kérdezte sértődötten az orvos.

– A názareti Jézus – vallotta meg apa.

– Ne beszéljen számárságokat! – mondta a zsidó orvos.

Tudtuk, hogy a tejes borogatás olyan volt, mint a sár, melyet az Úr Jézus rákent a vak szemére. Apa élete végéig jól látott. Sok Igét hirdetett, nemcsak a Vajdaságban, de



a nagy Jugoszlávia távolabbi gyülekezeteiben is. Igen, én úgy értettem akkor és később is, hogy különös, baráti viszonyban van az Úrral. Nem csoda, hogy erre vágytam én is.

Az Úr csodásan működik, de útja rejtve van. Tenger takarja lábnyomát, szelek szárnyán suhan. Mint titkos bánya mélyében formálja terveit, de biztos kézzel hozza föl, mi most még rejtve itt.

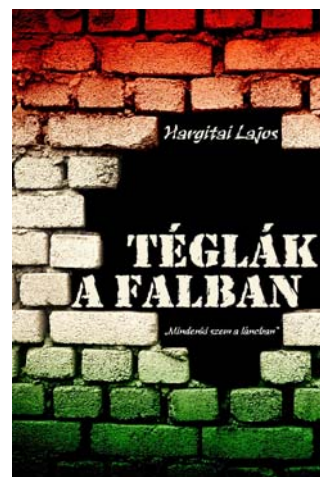
Nagyajtai Eszter, Szerbia

Forrás: Antenna magazin 2015/2., a Magyar Evangéliumi Rádió Alapítvány kiadványa

Téglák a falban

Szubjektív korrajz a 70-es, 80-as évekből. Sárbogárd és környéke jellegzetes figuráinak sorsa elevenedik meg. Ki nem mondott titkok, zsarnokság, megalkuvás, gyilkosság, remény, hit és szerelem szövevényes világa a szerző sajátos stílusában elevenedik meg az olvasó előtt. Nem lehet letenni ezt a könyvet...

A nyolcvanas évek közepén fű alatt terjedő kalózmásolatban láttuk először a Pink Floyd együttes „A fal” című filmjét. A magyar mozikban 1989 októberében vetítették először. Hányszor néztük meg fiammal, Balázssal! Szívünk legmélyéig fölkaavart bennünket. Énekeltük angolul: „All in all it was just a brick in the wall”. Aztán próbáltuk magyarrá fordítani: „Tégla lett minden, ezekből épül a fal! Téglák lettünk mind, belőlünk épül a fal!” Lázadást szítanak, a régi rend lerombolására biztatnak ezek a szavak. Az arcunkba kiáltják, hogy agyamosott téglává nyomorított bennünket ez a kor. Törtük, amivel lehetett, s ha más eszközünk már nem volt, fejfel mentünk a körénk épült falaknak. Így érkezett el 1989, s akkor szinte varázstsítésre leomlott a világokat elválasztó berlini fal is. S mégsem lettünk igazán szabadok, mert minden hiába, ha múltunk betonnal keményebb tégláiból a szívünk köré épült falak ott állnak rendületlenül. Ezek lebontásához nem elég se dózer, se légalapács, még a kemény fejünk is kevés...



Hargitai Lajos könyve kapható a Bogárd és Vidéke Hírházban, 2.500 Ft-os áron.

Sárbogárd és környéke hetilapja
Helyi lapok szerkesztése és kiadása
Könyvkiadás új szemlélettel

nyomda
nyomatás-másolás, fénykép-előhívás
névjegy, meghívó, szórólap, plakát
könyv, füzet, brosúra, címke, jegytömb

NAGYMAMA RECEPTJEI

Tárkonyos kacsaragu leves

Hozzávalók a leveshez: 80 dkg kacsacomb, ízlés szerint só, bors, 15 dkg füstölt szalonna, 20 dkg vörshagyma, 5 dkg fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, csipet tárkony, 30 dkg sárgarépa, 20 dkg fehérrépa, 10 dkg zeller, 3 dl tejszín, 2 dl tejföl, 2 dl száraz fehér bor, 5 dkg liszt; a levesbetét-höz: 1 csokor metélőhagyma, csipet tárkony, 1 szál zellerzöld, csipet só, 10 dkg liszt, 1 db tojás.

A kacsacombról lehúzzuk a bőrét, a háját apróra szeleteljük. A húsát kockára vágjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A füstölt szalonnát apró kockára vágjuk és serpenyőben pirítani kezdjük. Mikor kezd kiolvadni a zsírja, hozzáadjuk a kacsahúst, és az egészet aranyszínűre pirítjuk. Ha megpirult, az így keletkezett töpörtyűt egy tálban félretesszük. A zsíron megfonnyasztjuk az apróra vágott vörshagymát, hozzáadjuk a préselt fokhagymát, az őrölt borsot, a finomra szeletelt petrezselyemzöldet, a tárkonyt, és átforgatjuk az egészet. Ezután belekeverjük a kacsahúst, a kockára vágott sárgarépát, fehérrépát és zellert, majd pár percig lassú tűzön pirítjuk. Mikor illatosan pezsog, ráöntjük a fehér bort és fél liter vizet. Ha a zöldség és a hús megpuhult, tejszínes-tejfölös habarással sűrítjük a levest, és lassú tűzön forraljuk tovább. Míg forr a leves, elkészítjük a levesbetétet: a megpirított szalonnát és a kacsatöpörtyűt ledaráljuk. A lisztet, a tojást, az apróra vágott zellerzöldet összekeverjük, sóval és metélőhagymával ízesítjük. Kevés vizet adunk hozzá, és elkeverjük benne a ledarált szalonnát és kacsatöpörtyűt. Lassan a forró levesbe szaggatjuk. A levest frissen vágott tárkonnyal tálaljuk.

Alpesi tarja

Hozzávalók a tarjához: 50 dkg sertésstarja, 5 közepes db burgonya, 3 ek finomliszt, 2 db tojás, 2 gerezd fokhagyma, só ízlés szerint; a tetejére: 2 gerezd fokhagyma, 150 g tejföl, 10 dkg reszelt sajt.



A vékony hússzeleteket kiklopfoljuk, sózzuk, borsózzuk. A burgonyát megpucoljuk, lereszeljük a kisebbik reszelőn. Besózzuk, és hagyjuk, hogy levet eressen. Kinyomkodjuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát és a tojást, végül a lisztet. Összekeverjük. Először lisztbe, majd ebbe

a masszába forgatjuk a hússzeleteket. Lassan szép pirosra sütjük. Ha kész, a tetejére tejfőllel kevert fokhagymát teszünk, végül rászórjuk a reszelt sajtot. Rizzsel és burgonyapürével tálalhatjuk.

Mediterrán burgonyapüré

Hozzávalók: 1 kg burgonya (szétfővő fajta), só ízlés szerint, 1 nagy fej vörshagyma, 1 nagy fej lilahagyma, 1 ek olívaolaj, 3 gerezd fokhagyma, 2 kk kakukkfű (szárított), 2,5 dl tej, 4 dkg vaj, őrölt bors, reszelt szerecsendió ízlés szerint. **Még ízletesebb lesz a burgonyapüré, ha 15 dkg húsos szalonnát kis kockákra vágunk, a hagymával együtt kisütjük és a pürébe keverjük.**

A burgonyát meghámozzuk, feldaraboljuk, és annyi vizet engedünk rá, amennyi éppen ellepi, és megsózzuk. Közben, míg fő a krumpli, a hagymát meghámozzuk; kis kockákra vágjuk, majd az olívaolajban megpároljuk. A fokhagymát meghámozzuk, belenyomjuk, majd a kakukkfűvet belekeverjük. A tejet és a vajat megforrósítjuk. A burgonyát, miután megfőtt, leszűrjük, és még forrón burgonyanyomón átnyomjuk, vagy összetörjük. A vajjas tejet apránként belekeverjük, majd sóval, borsal és szerecsendióval ízesítjük. Hozzáadjuk a megpárolt hagymát is.

Farsangi fánk

Hozzávalók a tésztához: 500 g finomliszt, 30 g friss élesztő, 50 g cukor, 250 ml langyos tej, 3 db tojássárgája, 100 g olvasztott vaj, 0,5 tk só; a töltéshez, sütéshez, szórás-hoz: 150 g baracklekvár/dzsem, 750 ml napraforgóolaj, 4 ek porcukor.

A lisztet egy tálba szitáljuk. A közepébe egy mélyedést nyomunk. A mélyedésbe belemorzsoljuk az élesztőt, megszórnuk 1 ek cukorral, néhány ek tejjel és kevés liszttel elkeverjük. Az előtészta megszórnuk kevés liszttel, lefedve 15 percig hagyjuk kelni. Hozzáadjuk a maradék hozzávalókat (tojás, vaj, só, cukor), sima tésztává gyúrjuk. Lefedve kb. 30 percig kelesztjük, míg duplájára nő. A tésztát átgúrjuk, fél cm vastagságúra nyújtjuk. A tészta egyik felére egy pogácsaszaggatóval 8 cm átmérőjű köröket jelölünk, és mindegyik kör közepére teszünk 1 tk lekvárt. A széleket megkenjük tojásfehérjével, ráborítjuk a tészta másik felét, jól rányomkodjuk a széleken, és a fánkokat kiszaggatjuk. Lisztelt munkalapon lefedve kb. 15 percig hagyjuk kelni. Az olajat felhevítjük. A fánkokról a lisztet egy ecsettel eltávolítjuk, majd a felső felükkel lefelé a forró olajba csúsztatjuk, és mindkét oldalukat aranybarnára sütjük. Kivesszük, papírtörlőn hagyjuk szűrődni. A kihűlt fánkokat porcukorral megszórnuk.



Fogható ALAPON, ALSÓSZENTIVÁNON, ALSÓ-TÖBÖRZSÖKÖN, CECÉN, VAJTÁN, PÁLFÁN, SÁRBOGÁRDON, SÁREGRESEN, SÁRSZENTMIKLÓSON, a Tarr Kft. rendszerén az 0 05-ös csatornán, a 93 Mhz-es frekvencián, valamint az LRT-COM hálózatán a C7-es csatornán, a 189,25 MHz-es frekvencián.

Február 12., P: 7.00 Lapszemle 8.00 Hitélet: Mandolin advent az Adullámban (24p), A történelem lezárása – Bibliai válaszok korunk égető kérdéseire (ism. 73p) 13.00 és 18.00 Lapszemle 19.00 Testületi ülés 23.00 és 0.00 Lapszemle

Február 13., Sz: 7.00 Lapszemle 8.00 Sport 13.00 Lapszemle 14.00 Testületi ülés 18.00 Lapszemle 19.00 A cecei Csók István-kiállítás megnyitója (50p), Forster József hószánja (ism. 13p), Interjú Huszár Kálmán fafaragóval (ism. 34p) 23.00 és 0.00 Lapszemle

Február 14., V: 7.00 Heti híradó 8.00 Testületi ülés 14.00 A cecei Csók István-kiállítás megnyitója (50p), Forster József hószánja (ism. 13p), Interjú Huszár Kálmán fafaragóval (ism. 34p) 18.00 Heti híradó 19.00 Hitélet: Száműzhetetlen szeretet – In memoriam Danhauser László (33p), Van tovább – Interjú Ferenczi Ilonával és Balicza Ivánnal a házasságról (20p) 23.00 és 0.00 Heti híradó

Február 15., H: 7.00 Heti híradó 8.00 Hitélet: Száműzhetetlen szeretet – In memoriam Danhauser László (33p), Van tovább – Interjú Ferenczi Ilonával és Balicza Ivánnal a házasságról (20p) 13.00 és 18.00 Heti híradó 19.00 Csók István-képzőművészeti fesztivál (ism. 46p), Csók István Kossuth-díjas festő, kiváló művész (ism. 14p), Orgonakoncert Alapon (ism. 68p), Polgárörvényülés (21p) 23.00 és 0.00 Heti híradó

Február 16., K: 7.00 Heti híradó 8.00 Sport 13.00 és 18.00 Heti híradó 19.00 Testületi ülés 23.00 és 0.00 Heti híradó

Február 17., Sze: 7.00 Heti híradó 8.00 Csók István-képzőművészeti fesztivál (ism. 46p), Csók István Kossuth-díjas festő, kiváló művész (ism. 14p), Orgonakoncert Alapon (ism. 68p), Polgárörvényülés (21p) 13.00 Heti híradó 18.00 Lapszemle élőben 19.00 Sport 23.00 és 0.00 Lapszemle

Február 18., Cs: 7.00 Lapszemle 8.00 Sport 13.00 és 18.00 Lapszemle 19.00 Hitélet: Száműzhetetlen szeretet – In memoriam Danhauser László (33p), Van tovább – Interjú Ferenczi Ilonával és Balicza Ivánnal a házasságról (20p) 23.00 és 0.00 Lapszemle

Az élőadás alatt hívható telefonszámunk: 06 (25) 508 901. A Lapszemle és a Heti híradó megtekinthető internetes oldalunkon: www.bogarditv.blog.hu. A rendkívüli eseményekről és műsorváltozásról a képűrség futószövegében adunk tájékoztatást. A műsoroknál szereplő időtartam körülbelül értendő. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk. **Hirdetésfelvétel a Hírházban (Bogárd és Vidéke szerkesztősége). **Ha gondjuk van a vétellel**, kérjük, hívják a szolgáltatókat: TARR Kft. – 06 (40) 416 000, LRT-COM Kft. – 06 (40) 811 911.**

BOGÁRD és VIDÉKE

városi teremlabdarúgó-bajnokság

Sárszentmiklós Öfi– Sárkeresztúr Kike 2:4 (1:1)

Sárszentmiklós Öfi: Sipőcz – Németh, Verczei, Fekete, Derecskei.

Csere: Orbán, Tóth.

Sárkeresztúr Kike: Visi – Kulcsár, Böröndi, Szauerwein, Jancski.

Csere: Hajdinger.

A mérkőzést felvételtől a Bogárdi TV sportadásában tekinthetik meg.

Góllövők: Tóth, Fekete, illetve Szauerwein 2, Jancski, Böröndi.

FDL Kft.–Szelence Kamionmosó 9:4 (7:1)

FDL Kft.: Mihalkó – Magyar, László, Bor J., Rehák.

Csere: –

Szelence Kamionmosó: Kliszki – Kulcsár, Nagy, Kotroczó, Zab.

Csere: Szilágyi.

Elég tartalékosan állt ki mindkét csapat! Mi van? Elfogytak a játékosok?

1. perc: Magyar Bor átadását a kapu fölé rúgta. 2. perc: Szelence-szöglet. Elkapkodták! 4. perc: Magyar lövését Kliszki a mezőnybe öklözte. 5. perc: Nagy a kapu fölé rúgta a labdát. 6. perc: most meg kapu mellé lőtt Nagy. 7. perc: Bor-cselek végén megszületett az első gól, 1:0. Azonban ez nem tartott sokáig, mert kezdés után Nagy egyenlített, 1:1. 9. perc: Kotroczó lövését Mihalkó szögletre ütötte. 11. perc: Bor ballábás lövése akadt meg a jobb alsó sarokban, 2:1. Elkezdődött a gólgépjáratás! 12. perc: Bor emelése után a labda a felső sarokban, 3:1. 14. perc: László lövése kerülte el a kaput. A másik oldalon pedig Zab hagyott ki helyzetet. 15. perc: Bor növelte az előnyt, 4:1. 17. perc: Bor elemében volt, mert megint beköszönt, 5:1. 18. perc: Magyar találatával 6:1. 19. perc: Rehákhoz pattant a labda, lövése után 7:1. 21. perc: na, mit gondolnak, kiről szól ez a mérkőzés? A formáját visszanyert Bor találatára már nem meglepetés, 8:1. 22. perc: Kulcsár váratlan lövése a kapufán csattant. László a másik oldalon szintén a kapufával randevűzött. Nagy meg kapu mellé trafált. 24. perc: Zab is ismerkedett a kapufával. Megmondom, vagy elárulom? Jó anyagból készült! 25. perc: Bor a kapu mellé lőtt. 27. perc: Szilágyi tiszta helyzetet hagyott ki. 28. perc: Zab szépített, 8:2. 31. perc: Zab lövését Mihalkó szögletre ütötte. 32. perc: Rehák keveredés után lőtt gólt, 9:2. Kezdet után Nagy talált a kapuba, 9:3. 24. perc: Nagy cselezte ki Mihalkót és biztosan gurított a kapuba, 9:4. 37. perc: Lászlónak semmi sem sikerült, mert megint a kapufa mentett.

Nem egy súlycsoportba tartozott a két csapat. Nem tudta kihasználni a Szelence, hogy szükségkapussal állt ki az FDL. Ez a mérkőzés a Bor–Nagy párharcról folyt, mely 6:3 arányban végződött.

Góllövők: Bor 9, Magyar, Rehák 2, illetve Nagy 3, Zab.

Spuri–Twister Galaxy 2:3 (2:2)

Spuri: Huszár – Imre, Bereczki, Kiss, Fésű.

Csere: Bozsoki, Zámbó.

Twister Galaxy: Bognár – Kaló, Szántó, Budai, Barabás.

Csere: Balogh, Dombi, Lakatos, Killer, a „mágus”.

1. perc: Barabás lövését Huszár kiütötte a mezőnybe, az ismétlést lábbal tisztázta. 2. perc: Budai a kapufát tesztelte. Megsügom! Jó anyagból van! 3. perc: Barabás lendült kapu felé, de az utolsó métereken Imre beérte és tisztázott. 5. perc: Lakatos a kapufát találta telibe. 6. perc: Fésű lövését Bognár spárgázva tisztázta. 7. perc: összehozták a Spuri játékosai Kalónak a lehetőséget és élt is vele, 0:1. 8. perc: Fésű-cselek gólt eredményeztek, 1:1. Ezután a két kilences között folyt a játék. 13. perc: Zámbó gyenge lövése nem okozott gondot Bognárnak. 15. perc: Budai kapu mellé gurított, Kaló meg a kapufára rúgta a labdát. 18. perc: addig totojártak kapujuk előtt a Twister játékosai, míg Fésű elé került a labda és a kapuba emelt, 2:1. 19. perc: Budai megint a kapufát találta el. 20. perc: szöglet a Spuri kapuja előtt. A belőtt labdát a szemfüles Kaló az elalvó kapus mellett a hálóba lőtte, 2:2. Sokáig semmi említésre méltó nem történt a pályán. 24. perc: Huszár feleslegesen futott ki kapujából, de ezzel az adódó lehetőséggel nem tudott élni a Twister. 27. perc: Barabás átadását Budai rúgta be Huszár kapujába, 2:3. 28. perc: Imre lövése kapu fölé szállt. 29. perc: Bozsoki ziccerhelyzetben hibázott. 30. perc: Dombi próbálkozott! 31. perc: Lakatos lövését védte Huszár. 33. perc: egyenlítési lehetőséget hagyott ki a Spuri. 36. perc: kavarodás a Twister kapuja előtt, végül Bognár szedi fel a labdát. 38. perc: Barabás lövését Huszár szögletre ütötte. 39. perc: tűzijáték a Spuri kapuja előtt! 40. perc: Fésű sarokkal gurított a kapufára. Itt már verve volt a kapus.

A tavaszi szezonra visszaesett a Twister játéka. Csak a szerencsének köszönheti a három pontot, mert ha a ziccerhelyzeteket nézzük, akkor minden megtörténhetett volna. Ja! Ha a volna ott nem lett volna!

Góllövők: Fésű 2, illetve Kaló 2, Budai.

Bogárdi Junior–Extrém 4:18 (1:8)

Bogárdi Junior: Farkas J. I.–Szakács, Farkas III., Lénárt, Farkas II.

Csere: Láng, Varga.

Extrém: Németh – Huszár Cs., Dévényi, Baki, Horváth D.

Csere: Horváth T., Huszár Z.

1. perc: nem sokáig váratott magára a gólszerzés lehetősége, mert Horváth D. találatával 0:1. 2. perc: Horváth D. lövésébe Farkas III. lépett bele, így a labda kivágódott a mezőnybe. 3. perc: Dévényi emelését a gólvonalról rúgta ki a mezőnybe, a labda Farkas III. elé került, aki kilőtte az alsó sarkot, 1:1. 5. perc: Dévényi a kapu fölé lőtt. 6. perc: Baki perdítése akadt el Szakácsban. 7. perc: Huszár Cs. a kapu mellé talált. 8. perc: Dévényi lövését védte Farkas J. I., Lénárt lövését meg Németh. 9. perc: Horváth D. lőtt kapufát. 10. perc: Horváth D. talált a kapuba, 1:2. 11. perc: Lénárt kapu mellé lőtt. A kidobás után Dévényi talált a kapuba, 1:3. 12. perc: Horváth D. 2 m-ről a kapu fölé bombázott. 14. perc: Lénárt lövését Németh védte. 15. perc: Horváth D. átadásából Baki szerzett gólt. 1:4. 16. perc: Horváth D. átadásából Dévényi szerzett gólt, 1:5. Kezdet után Horváth T. szerzett labdát, lövése után 1:6. 18. perc: Horváth T. lövését Varga segítette saját kapujába, 1:7. 20. perc: Horváth D. találatára már nem meglepetés, 1:8. 21. perc: góllal nyitotta a második játékrészt az Extrém Horváth T. találatával, 1:9. 22. perc: Huszár Cs. a kapufát találta el. A kipattanó labdát Horváth D. Horváth T. elé találta és megszerezte a következő gólt, 1:10. Még ugyanebben a percben Varga kezéből kicsúszott a labda, Horváth T. rácsapott, és nem hibázott, 1:11. Kezdet után Farkas II. kapu fölé lőtt. 24. perc: Horváth D. találta el a kapufát. 25. perc: Farkas II. lövését védte Németh. 26. perc: Farkas II. átadását Lénárt gólhelyzetben kapu mellé lőtte. 27. perc: Horváth D. hozta gólhelyzetbe Horváth T.-t, aki nem hibázott, 1:12. 28. perc: Huszár Cs. lőtt gólt, 1:13. 29. perc: Farkas II. kapu mellé lőtt. Huszár Cs. meg a kapufát találta el. 31. perc: Horváth T. találatára már nem meglepetés, 1:14. 32. perc: Dévényi-gól, 1:15. Még ebben a percben Dévényi 1:16. 34. perc: Horváth T. találatára, 1:17. Na és Huszár Z. találatára? 1:18. 36. perc: Lénárt szépít, 2:18. Kezdet után meg Farkas II., 3:18. 38. perc: Farkas II., 4:18. Az első és utolsó helyezett csapat mérkőzésén nem született meglepetés, biztosan, jó játékkal gyűjtötték be a három pontot, és már bajnoknak tekinthetők a hátralévő két mérkőzés eredményétől függetlenül.

Góllövők: Farkas III., Lénárt, Farkas II. 2, illetve Horváth D. 3, Dévényi 4, Baki, Horváth T. 8, Huszár Cs., Huszár Z.

Tabella

1. Extrém	12	10	2	-	86:24	32
2. FDL Kft.	12	8	2	2	75:25	26
3. Twister Galaxy	12	8	2	2	60:34	26
4. Sárkeresztúr Kike	12	8	-	4	51:45	24
5. Spuri	12	4	-	8	35:53	12
6. Sárszentmiklós Öfi.	12	4	-	8	37:58	12
7. Szelence Kamionmosó	12	2	1	9	33:71	4
8. Bogárd Junior	12	-	1	11	38:105	1

Góllövőlista:

1. Horváth Tamás, Extrém, 31 gól.
2. Bor József, FDL Kft., 28 gól.

Gróf Ferenc

Önzetlen támogatók a sárbogárdi labdarúgók mellett

A téli sporttelep-renoválás mellett több pozitív dolog is történt a sárbogárdi labdarúgócsapattal az őszi szezon utolsó mérkőzése óta. Magánszemélyek, illetve helyi cégek kisebb-nagyobb dolgokkal támogatták a csapatot. Ezek a sportszerek és egyéb kiegészítők nagyszerűen fogják szolgálni az egyesületet a céljai elérésében.

Az LSC Sárbogárd labdarúgócsapata köszönetét fejezi ki a BB-TRUCK 2003 Kft.-nek, a Légio 2000 Security Kft.-nek, a Quality People Kft.-nek, valamint a Botka családnak az önzetlen támogatásért és segítségért.

Az említett cégek vezetőit, Bognár Józsefet, Németh Attilát és Horváth Istvánt a tavaszi szezon első három hazai mérkőzésére várjuk egy jelképes kezdőrugás elvégzésére.

Rehák Tamás



Másfél hét és kezdődik a tavaszi szezon



Február 20-án hazai pályán kezdetét veszi a 2015/16-os Veszprém–Fejér megyei férfi kézilabda-bajnokság tavaszi szezonja csapatunk számára. A menetrend teljes egészében ismert, csak pár pontos időpont hiányzik.

(Jövő héten terjedelmesebb cikk a folytatásról.)

A VAX KE Sárbogárd mérkőzései a 2015/16-os tavaszi szezonban:

12. forduló: VAX KE Sárbogárd–Alsóörsi SE

2016. február 20. (szombat) 18.00 Sárbogárd, Mészöly-sportcsarnok

13. forduló: Bajnok DSE Nemesvámos–VAX KE Sárbogárd

2016. február 27. (szombat) 17.00 Nemesvámos, sportcsarnok, Malom utca

14. forduló: VAX KE Sárbogárd–Tapolca VSE

2016. március 5. (szombat) 18.00 Sárbogárd, Mészöly-sportcsarnok

15. forduló: Ősi Andreotti SE–VAX KE Sárbogárd

2016. március 12-13. ? Várpalota, Gál Gyula Sportcsarnok

16. forduló: VAX KE Sárbogárd–Veszprémi Egyetemi SC

2016. március 19. (szombat) 18.00 Sárbogárd, Mészöly-sportcsarnok

17. forduló: Bicskei TC–VAX KE Sárbogárd

2016. április 3. (vasárnap) 18.00 Szár, sportcsarnok, Forrás út

18. forduló: VAX KE Sárbogárd–Martonvásári KSE

2016. április 9. (szombat) 18.00 Sárbogárd, Mészöly-sportcsarnok

19. forduló: Rácalmás SE–VAX KE Sárbogárd

2016. április 16-17. ? Dunaújváros, Arany János Ált. Isk. sportcsarnok

20. forduló: szabadnap

21. forduló: VAX KE Sárbogárd–Ercsi SE

2016. május 7. (szombat) 18.00 Sárbogárd, Mészöly-sportcsarnok

22. forduló: Simontornyai KK–VAX KE Sárbogárd

2016. május 14-15. ? Simontornya, városi sportcsarnok

Rehák Tamás

**Bogárd
és
Vidéke**

Főszerkesztő és kiadó: Hargitai Lajos. **Felelős szerkesztő:** Hargitai-Kiss Virág, tel.: 06 (30) 3483 320. **Szerkesztőség, kiadóhivatal és nyomda:** 7000 Sárbogárd, Hősök tere 12. **Telefon:** 06 (25) 508-900, 06 (25) 508-901. **E-mail:** bogardesvideke@gmail.com **Honlap:** www.bogardesvideke.hu **Lapszemle látható:** a Bogárdi Tévé és az interneten: www.bogarditv.blog.hu **Állandó és időszaki rovatok szerzői, szerkesztői:** Gróf Ferenc, Hargitai Lajos, Hargitai-Kiss Virág, Horváth István, Huszárné Kovács Márta, Horváthné Mikuli Erzsébet, Menyhárt Daniella, Mágocsi Adrienn, Hargitai Gergely, Jákob Zoltán, Hargitai-Kiss Balázs, dr. Müller Viktória, Tauzné Pirocska, Leszkovszki Albin, Pajor László, Rehák Sándor, Rehák Tamás, Szántó Gáspár és még sokan mások. **Tördelőszerkesztő:** Huszár Anikó. **Grafikai szerkesztő:** Hargitai-Kiss Balázs. **Előkészítés és utómunka:** Heiland Ágnes, Hargitai Gergely, Mágocsi Adrienn. **Készült:** a Bogárd és Vidéke Lapkiadó nyomdájában. **Megjelenik** minden csütörtökön. **Kéziratok leadási határideje:** kedden 17 óráig. Kéziratot egy hónapon túl nem őrünk meg. Fenntartjuk jogunkat, hogy a beküldött írásokat a tartalom és a szerző szándékának tiszteletben tartása mellett, közlésük esetén meg rövidítsük. A lapban közölt vélemények nem mindig tükrözik a szerkesztőségét, azokért a felelősséget a nyilatkozók, illetve szerzők viselik. Ugyanez vonatkozik a hirdetések tartalmára is. **Hirdetésfelvétel:** keretes hirdetések: kedden 16 óráig, apróhirdetések: szerdán 10 óráig adhatók le. Csak a törvénybe nem ütköző tartalmú hirdetések fogadunk el. **Lapzárta:** szerdán, 12 órakor. **Terjesztés:** saját terjesztőhálózattal egyéni előfizetéssel házhoz szállítással, illetve megvásárolható Sárbogárd és a környező hús település boltjaiban, hírlapárúsító helyeken. **Előfizethető** a terjesztőknél és a szerkesztőségben. **Negyedévre:** 2700 Ft, **félévre:** 5100 Ft, **egész évre:** 9600 Ft. **Eng.sz.:** HU ISSN 0866 4382.

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult



www.observer.hu

Lapunkat rendszeresen szemléli
Magyarország legnagyobb
médiatitkosítóját, az

»OBSERVER«
BUDAPEST MÉDIAFIGYELŐ KFT.

1139 Budapest, Frangepán utca 7.
Tel.: +36 1 303 47 38
Fax: +36 1 303 47 44

Email: uyfelkapcsolat@observer.hu

KIEMELT APRÓHIRDETÉSEK: a Bogárdi TV-ben is látható!

GÁZKÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA, KARBANTARTÁSA

06 30 440 5790

AUTÓBÉRLÉS OLCSÓN, RÖVID/HOSSZÚ TÁVRA, KÜLFÖLDRE IS.

06 70 539 7882

AUTÓMENTÉS, AUTÓSZÁLLÍTÁS

06 20 3426 091

AUTÓBÉRLÉS NAPI 3.000 FT-TÓL

06 70 526 3606, 06 70 940 8818

IRODA- ÉS ÜZLETHELYISÉG KIADÓ.

06 20 437 7036

A sárbogárdi református egyház által alapított Árva Bethlen Kata Alapítvány kuratóriuma kéri, hogy adjuk 1 %-ával támogatásuk tevékenységét. Az 1 %-os felajánlásukat, felajánlott adományokat az idősek otthonának működtetésére fordítjuk.

Adószámunk: 18483118-1-07.

Megnevezés: Árva Bethlen Kata Alapítvány Sárbogárd.

További munkájukra Isten áldását kérve a felajánlásokat köszönjük!

Sárbogárdi rendelőintézet

SZEMÉSZETI SZAKRENDELÉS

Kedden 12.00–18.00 óráig.

Szerdán 8.00–12.00 óráig.

Csütörtökön, minden páros héten, 8.00–12.00 óráig.

RENDELŐ ORVOSOK:

dr. Kaprielián Zaven Souren (délelőtt),

dr. Tóth István (délután).

A rendelés nem beutaló-köteles.

TERMÉNYSZÁRÍTÓ-KEZELŐ MUNKATÁRSAT

KERESÜNK SÁRBOGÁRDI TELEPHELYÜNKRE,
AZ ALÁBBI FELTÉTELEKKEL:

- gépezés (vagy villanyszerelő) végzettséggel,
- előnyt jelent a kazánkezelői tanfolyam, illetve szakmai tapasztalat megléte.

Fényképes önéletrajzokat kérjük a simon.karoly@simon-kft.hu címre küldeni, esetleg levélben a 2434 Hantos, Nagylóki út 3. szám alá, vagy telefonos elérhetőségünk: 06 30 560 6325; 06 30 581 6991

APRÓHIRDETÉSEK

Redőnyös. 06 (30) 966 8446

Szántóföldet, rétet vásárolnék, bérelnék. 06 (30) 569 6870 (3261338)

Sárszentmiklóson felújított családi ház eladó. 06 (20) 972 5051

Paplanok eladók 06 (20) 405 7366

Tollpaplan-készítés, kész paplanok kaphatók. Pákolicz Árpádné, Sárszentágota 06 (25) 476 051 (3261467)


Fiatall gazda szántóföldet bérelne támogatás feletti áron. Területek: Káloz, Nagyhörcsök, Sárhatvan, Örspusztá, Sáregres, Pusztáegres, Mezőszilas, Dég, (Alsótöbörzsök, Sárszentmiklós) minimum 2,5 hektártól. 06 (30) 613 0823

Regent eke valamint 165-ös fúkasza eladó 06 (30) 904 5072

Tűzifa-vásár! Cser, tölgy hasított: 2250 Ft, akác kugli: 2500 Ft, akác hasított: 2700 Ft, vegyes tűzifa: 2500 Ft. Ingyenes házhoz szállítás. 06 (20) 406 9267

LAÁR ANDRÁS ÖNÁLLÓ ESTJE

Besenyő Só




SÁRBOGÁRD
József Attila Művelődési Központ

2016.02.11. csütörtök 19:00

Jegyek elővételben a József Attila Művelődési Központban és a dumaszinház.jegy.hu oldalon kaphatók.

Jegyár: 2.500 Ft

Cím: 7000 Sárbogárd, Hősök tere 3. 25/460-031



DUMASZÍNHÁZ

Heti időjárás

A következő napokban marad a változékony, de az átlagosnál enyhébb időjárás. Pénteken és szombaton reggel még fagyponthoz alatti értékeket is mérhetünk, később azonban fagymentes idő vár ránk. Pénteken délután ismét számíthatunk kisebb esőre, záporra. Szombaton ugyan átmeneti csapadékiszünet következik, de vasárnapra ismét egy kiterjedt ciklonrendszer közelíti meg hazánk területét nyugat felől. Jelen számítások szerint ennek keleti oldalán maradunk, így az óramutató járásával ellenkező irányba forgó ciklon azon részén helyezkedünk el, amely dél felől kifejezetten enyhe, csapadékban gazdag időt hoz. Ennek megfelelően az ilyenkor megszokottnál magasabb hőmérsékletek mellett jelentős mennyiségű esőre, záporosóra, helyenként akár zivatarra is számíthatunk. A jövő hét elején ez a ciklonegyüttes gyengül és keletebbre helyeződik, így folytatódik a csapadékos idő, azonban már alacsonyabb hőmérsékletekre számíthatunk. A szél ennek megfelelően eleinte jellemzően délies lesz, majd az időszak végére átfordul északnyugati felé.

Teával a zsírok ellen

A tea nemcsak nagyszerű frissítő italon, léleklelítő télen, de számos pozitív egészségi hatása is van. Ezek közül érdemes kiemelni, hogy a testsúlyunkra előnyösen hat a teafogyasztás, így annak is érdemes rendszeresen innia, aki szeretne néhány felesleges kilótól megszabadulni. A fehér tea megakadályozza az új zsírsej-



tek kialakulását, emellett fokozza a lipolízist, vagyis azt a folyamatot, melynek során a szervezetünk felhasználja az elraktározott zsírt. Kutatás bizonyította azt is, hogy a fehér tea igen gazdag úgynevezett katechinekben, vagyis olyan antioxidánsokban, melyek serkentik a zsír „kioldódását”, felszabadulását a sejtekből, és a más zsírbontó munkájára is jótékonyan hatnak. A fehér tea olyan teafajta, mely a leggyengébb levelekből és bimbókból áll, illetve a lehető legkevesebb feldolgozási eljárás megy keresztül.

A **pu-erh** tea, melyet érleléssel és fermentálással állítanak elő, és sötét színű italt készíthetünk belőle, képes fokozni a zsírsanyagcserét. Állatkísérletekkel bizonyították, hogy a pu-erh tea rendszeres fogyasztása hozzájárul a vérszirsint, a koleszterinszint és a hasi zsír mértékének csökkenéséhez, még abban az esetben is, ha a vizsgálat állatok étrendje magas zsírtartalmú volt. Hasonló hatást feltételezhetünk az emberi szervezetre is, ezért a pu-erh tea fogyasztása azoknak különösen ajánlott, akiknek a zsírpárnái főleg deréktájon helyezkednek el.

Egyes teafélék segíthetnek a zsír eltüntetésében

Az **oolong** teában rendkívül sok antioxidáns található, melyeknek köszönhetően lassítja a sejtek öregedését, javítja az emésztést, jótékonyan hat az anyagcserénkre, és a koleszterinszintet is normalizálja. Különleges képessége, hogy serkenti a zsírraktárak kiürülését, így a szervezetünk azokat használja fel, amikor energiára van szüksége. Kínai kutatók vizsgálata szerint az oolong tea rendszeres fogyasztásával heti fél kilót is fogyhatunk.



A **rooibos** nem ugyanaz a növény, mint a fent felsorolt teák, hanem egy afrikai cserje (vörös fokföldirekettye) leveléből készült ital, azonban legalább olyan jótékonyan hat az egészségünkre, mint a többi ital. A benne található polifenoloknak és flavonoidoknak köszönhetően a rooibos megakadályozza az új zsírsejtek kialakulását. A vizsgálatok szerint mintegy 22 százalékkal kevesebb új zsírsejt keletkezik akkor, ha valaki ezt a kellemes ízű, édeskés italt issza. A rooibos emellett a zsírsanyagcserére is serkentően hat, és különösen azoknak érdemes fogyasztani, akik nehezebben szabadulnak meg a feleslegtől (például azért, mert idősebbek és lelassult az anyagcseréjük).

Melyik az egészségesebb: a tea vagy a kávé?

Valami feltétlenül kell reggel: van, aki egy (vagy több) csésze kávéra esküszik, mások sokkal boldogabbak egy teával.

A vita szinte örök, hogy melyik ital az egészségesebb és a hasznosabb (mind rövid, mind pedig hosszú távon), úgyhogy számos kávéval és teával foglalkozó tanulmányt összesítve foglaljuk össze a két, szóban forgó ital előnyét és hátrányát.

Itt érdemes megjegyezni, hogy a kísérletekben vizsgált kávékat szinte mindenhol keves tejjel és kevés cukorral fogyasztották. Az orvosok általános véleménye az, hogy ha már felébredésről van szó, inkább az erős eszpresszót javasolják, mint az ízesített lattékat és társaikat, amelyeknek egy közepes változatában annyi cukor van, mint egy átlagos felnőtt napi cukorbevitel.



Kávé kontra tea? A meccs döntetlen!

Tea – előnyök és hátrányok

A szálas teák hatékonyabbak és izélményben is többet nyújtanak, mint a filteres teák. Lehetőleg ne mesterségesen ízesített teákat fogyasszunk. Figyeljünk oda arra is, hogy egyes teákat nem forró, hanem hideg, vagy 80 fokos vízzel kell leönteni, és az áztatási idő is eltérő fajták szerint. Cukor, bolti citromlé helyett vagy semmit ne tegyünk bele, vagy inkább mézet és frissen facsart citromlevet, de azt se vigyük túlzásba, hogy élvezhessük a tea valódi aromáját. Napi pár csésze fekete tea hatására 31 százalékkal csökken a petefészekrák esélye, jelentősen csökken a szívroham esélye.

Segít megelőzni az egyes típusú cukorbetegséget és lassítja a kialakulását, ha már kifejlődött.

Sokkal kevesebb kortizol stresszhormon található azok szervezetében, akik már legalább hat héten át napi négyszer isznak fekete teát.

Fluorid található benne, amely védi a fogakat.

Azon férfiaknál, akik napi több mint 10 csésze zöld teát isznak, sokkal kisebb eséllyel alakul ki bármilyen májprobléma. A zöld tea véd a tüdőrák ellen.

A zöld tea fogyasztása 60 százalékkal csökkenti a nőknél a nyelöcsőrák kialakulásának esélyét.

A zöld és fehér teákban olyan antioxidánsok találhatóak, amelyek lassítják az öregedés folyamatát.

A fehér tea az elhízás esélyét is csökkenti.

A tea hidratál és az íze sem lebecsülendő. *A teában még akkor is előfordulhatnak növényvédő szerek nyomokban, ha organikus teáról van szó.*

A teában nagy mennyiségű tannin található, amely csökkenti a vas felszívódását, ez pedig hosszú távon vérszegénységhez vezethet.

Koffein is található benne, amely a nyugtalanságot fokozhatja és fokozza a vérnyomást is.

Ha tejet is adunk hozzá, gyakorlatilag megszüntetjük rákvédő hatását.

Kávé – előnyök és hátrányok

Itt is igaz, akárcsak a teáknál, hogy lehetőleg jó minőségű kávéat vásároljunk, mert abban több a hasznos anyag. A legjobb, ha szemes kávéat veszünk és magunk daráljuk. Azt mondják a kávé szerelmesei és hozzáértői, hogy egy jó kávédarálón múlik igazán, milyen lesz a kávé, de azért a főző sem elhanyagolható szempont. A kotyogóban megég a kávé, ami nemcsak az ízét, de a jótékony hatásait is tönkreteszi. Az automata helyett inkább a presszókávéfőzők javasoltak. Az internet kávé fórumain sok jó tanácsot olvashatunk a megfelelő főző kiválasztásához.

A kávé megakadályozza a kettes típusú cukorbetegség kialakulását.

Védi a májat a sérülésektől és a ráktól.

Csökkenti a kösvény kialakulásának esélyét a 40 évesnél idősebb férfiak esetében.

Csökkenti az Alzheimer-kór kialakulásának esélyét.

A halálos szívroham esélyeit is mérsékli.

Javítja a rövid távú memóriát és a reakcióidőt.

A kávéban található vegyületekből az álmatlanság és a szívroham elleni gyógyszerek készíthetők.

A koffein javítja a fájdalomcsillapítók hatását.

Elszínezi a fogakat.

Napi nyolcnál több kávé rendszeres fogyasztása jelentősen megemeli a halvaszülés esélyét.

Csökkenti a szívbe jutó vér mennyiségét.

A kávé több mint 1000 vegyületéből 19-ről állapították meg eddig, hogy rákkeltő.

Forrás: www.hazipatika.com és a Bogárd és Vidéke szerkesztőinek tapasztalatai



30 PERC SZEMÉLYI EDZÉS



A **POWER PLATE** vibrációs tréning intenzív, teljes testet átmozgató személyi edzés, mely nyújtást, egyensúly-fejlesztést, erősítést és masszázst foglal magába mindössze 30 perc alatt.

alakformálás
cellulit csökkentés
zsírégetés
feszítés
izomépítés
szülés utáni tréning
rehabilitáció
csontritkulás csökkentés

ÚJ MOZGÁSFORMA
SÁRBOGÁRDON!

Stúdióinkban **TRX ÉS GYÓGYMASSZÁZS** is elérhető!

Power Plate Dynamic Fitt Stúdió
7000 Sárbogárd, Ady Endre utca 115.
70/335-6410 dynamicfittstudio@gmail.com
facebook.com/Power-Plate-Dynamic-Fitt-Stúdió

A PILLANTÁS OPTIKÁBAN GYEREK ÉS FELNÖTT SZEMÉSZET SZEMÉSZ SZAKORVOSI VIZSGÁLAT KONTAKTLENCE ILLESZTÉS

Vizsgál: hétfőn 9-18-ig Szabóné Fenyvessy Mária optometrista
pénteken 13-17.30-ig dr. Csobay Ildikó szemész szakorvos

Szemüveggészítés és javítás helyben

BEJELENTKEZÉS: Sárbogárd, Ady E. út 139. (Coop mellett)

TELEFON: 06-25-460-480, 06-70-594-5012

NYITVA: hétköznap: 9-18, szombat: 8-12 óráig

Egészségpénztári és SZÉP kártyák, Erzsébet és Sodexo utalványok elfogadása

BOGÁRD ÉS VIDÉKE NYOMDA

Nyomtatás
sokszorosítás
színes fotó
nagy méretű
nyomtatás...



Névjegy, meghívó,
szórólap, brosúra,
plakát, jegytomb,
könyv, füzet, címke
és még sok más...

Sárbogárd, Hősök tere 12. (a műv. ház mögött) Tel.: 06 (25) 508 900 - www.bogardesvideke.hu

fenstherm

Fenstherm
Future

PROFINE 76 prémium nyílászárók

Választható:

**U_g=0,5 W/m²K - 3 RÉTEGŰ
EXTRA HŐ- ÉS HANGSZIGETELŐ üvegezés**

Akciók 2016. február 29-ig érvényes!

AKCIÓ!
-50%



**CSALÁDIHÁZAK
KÜLSŐ SZIGETELÉSE**

**AERECO SZELLŐZTETÉS
A PENÉSZ ELLEN**

ÚJ!



**SZEKCIONÁLT
GARÁZSKAPUK
ÓRIÁSI AKCIÓBAN!**

SUDÁR
ABLAKRENDSZEREK

Hivatalos márkaképviselő:

Sárbogárd, Ady E. út 168. (a gyógyszerházzal szemben)

Tel.: 06 20 216-7202, tel./fax: 06 25 462-078

E-mail: info@laratherm.hu Honlap: www.laratherm.hu

Superbrands 2009

