

Alapítva: 1990-ben

Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2016. március 31. - XXVII. évf. 13. szám
20 oldal, 250 Ft

Húsvéti hagyományok felelevenítése . . .	2
Lehengerlő kéziseink	3
Vödör vagy kölni?	4
Visszanyal a fagyú	4
Adózási tudnivalók	5
Gyógyszerek helyett: kineziológia. . .	12

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

A Dél-Mezőföld független hetilapja

www.bogardesvideke.hu

KELÉSES NE LÉGY!

(2. oldal)

DULAKODÓ NŐK

(8. oldal)

AZ EVOLÚCIÓ MAGASABB FOKÁN

(18. oldal)



Tojástermés

Alkalomhoz illő hajtásokat hozott egy sárgeszi fa húsvét alkalmából. Munkatársunk, Mágocsi Adrienn fotózta le a szemét gyönyörködtető, tojásba borult növényt. Hogy megérjük-e a csodát, hogy csibéket terem, azt bízunk a Mindenhatóra. Két teremtménye, Hári Levente és Gödör Bence fenekén már rég nincs tojáshéj, kirepültek a fészekből, és húsvéti csokinyúl helyett labdákra vadásznak nemzetközi pályákon. A locsolást meg ráhagyják Leszkovszki Mátéra és Hargitai Gergelyre, akik azt is elárulják nekünk, mi történik akkor, ha a lányok kezébe kerül a szóda. Aki elázott, azon segít a kineziológia és a D-vitamin.

Hargitai–Kiss Virág



Lehengerlő kéziseink



Húsvéti hagyományok

Húsvéti hagyományok felelevenítése a Cecei Óvodában

Óvodánk pedagógiai programjának fő irányvonala a hagyományörzés, a népszokások, néphagyományok megismertetése az óvodás gyermekekkel. Ennek szellemében immáron több éve a köztudatban már-már feledésbe merült népszokásokkal ismertetjük meg a gyermekeket, illetve aktív közreműködésükkel felelevenítjük ezeket.

A húsvétot megelőző hetet az ünnepre való készülés és a népszokások határozták meg. A hét elején a kisfiúk vesszőt, a lányok színes szalagokat hoztak otthonról. A sibalás során a lányokat megütögették a megfont vesszővel, miközben mondogatták a „Keléses ne légy, bolhásos ne légy...” kezdetű mondókát. A lányok cserébe színes szalagokat kötöttek a vesszőre. Felidéztük a zöldágjárás hagyományát is. Vesszőből font kapu alatt bújunk át, közben tavaszváró dalokat énekeltünk. Mindkét népszokás a termékenységet, a megújulást jelképezi.

Nagyon kedvelt a gyerekek körében a komatálazás is. Saját kezűleg készítettek falatokat sonkából, tojásból, kenyérből. Az elkészült komatálakkal a csoportok megkínálták egymást, hogy erősödjön a barátságuk. Mindenki szívesen kóstolgatta ezeket a finom falatokat, közben jó hangulat, kötetlen beszélgetés alakult ki.



A hagyományok felidézése során a locsolkodás sem maradt ki a sorból. A fiúk elmondták a locsolóverset, majd illatos kölnit szórtak a megilletődött lányokra, akik csokitojással jutalmazták meg őket.

A hagyományok ápolását, a múlt megismerését, tiszteletét rendkívül fontosnak tartjuk, hiszen „a múlt erős gyökér, jelen és jövő belőle él”!

Cecei óvoda



Lehengerlő kéziseink

Nemzetközi kupa legjobb játékosa Hári



A németországi, München melletti Biberrachban megrendezett nemzetközi húsvéti kézilabda-bajnokságon a sárbogárdi Hári Leventét ítélték a legjobb játékosnak. Levente a veszprémi Kéziaakadémia serdülő csapatának tagjaként lépett pályára. Megkeresésünkre élményeiről az alábbi sorokat írta szerkesztőségünknek.

Hári Levente: Rengeteg élményt szereztem, és rengeteg dologra jöttem rá. Az egyik az, hogy MAGYAROK mindenhol vannak, mert amikor megérkeztünk a szállodánkba, egy magyar hölgy köszöntött, a személyzet néhány embere is magyar volt, illetve a meccshelyszínen is találkoztunk magyar emberekkel. Nagyon jó lebonyolítású, színvonalas esemény volt; ezt nemcsak a csapatok neve, hanem az is bizonyította, hogy élőben lehetett nézni a mérkőzéseket a YouTube-on. Sok jó meccset játszottunk, de a legjobban várt mérkőzés a döntő volt, amit a Krka csapata ellen játszottunk. Volt mit törlesztenünk, hiszen nyáron, a Cell-Cup-on kikaptunk az elő-



Levi a kép bal oldalán

döntőben 1 góllal, ami a mai napig benne volt a csapatban. A rendkívül magas hőfokú mérkőzésen az egész csapat fegyelmeltett játékkal befolyásolta a meccs kimenetelét, mivel egy pillanatig sem lankadt a koncentráció. Meglepett, hogy engem választottak a legjobb játékosnak, mert úgy éreztem, hogy az egész csapat megérdemelte volna ezt az elismerést; mindenki 100 %-ot nyújtott. Nagyon jólesett, hogy engem ítélték a legjobb játékosnak. Ez arra ösztönöz, hogy még jobban kell dolgoznom, hogy a kitűzött céljaimat elérjem, és egyre jobb és jobb legyek.

Veszprém Gödörrel a Bajnokok Ligájában



Nagy Lászlóval

bakonyiak negyeddöntőbe jutásának” – olvashatjuk a Nemzeti Sport online felületének március 26-ai tudósításában.

A sárbogárdi Gödör Bence – szintén a Kéziaakadémia tagja – olyan játékosokkal szerepelt az MVM Veszprém csapatában, mint Gulyás Péter, Iváncsik Gergő, Nagy László.

Gödör Bence így nyilatkozott lapunknak a váratlan és páratlan lehetőségről: Az egyik edzésen Mikler Rolandnak kiment a bokája, és nem volt biztos, hogy tud játszani, így nem mentem a csapattal Németországba, hanem maradtam edzeni az 1. csapattal. Kicsit izgultam, de nagyon vártam, hogy 5000 ember előtt pályára léphessék és a Bajnokok Ligája himnuszát hallgathassam. Jó érzés volt a nagyközönség előtt játszani. Rengeteg üzenetet kaptam, és a játékosok közül mindenki ölelgetett a meccs után. A tőlük kapott visszajelzések erősen motiválóak számomra.



„Az MVM Veszprém 41–28-ra nyert otthon a Motor Zaporizzsja ellen, így 70–52-es összesítéssel jutott be a férfi kézilabda Bajnokok Ligája negyeddöntőjébe, amelyben a Vardar Szkopje lesz az ellenfele. ... Az utolsó percekben Xavier Sabaté pályára küldte Gödör Bencét is, így a 16 éves kapus is részese lett a

Arra nem tudok választ adni, hogy játszom-e még ezzel a csapattal, vagy kapok-e szerződést. Természetesen ez a célom.

Gratulálunk, fiúk, végtelenül büszkék vagyunk Rátok!

Hargitai-Kiss Virág

Vödör vagy kölni?

Bár már véget ért a húsvét, néhány gondolat felmerült bennünk az ünnep kapcsán. Egészen pontosan a locsolás hagyományát vennénk górcső alá, különböző nézőpontokból.

A locsolás régi, húsvéhoz kapcsolódó népszokásunk. A természetkultusszal áll kapcsolatban, de a pontos eredetéről nincsenek megbízható forrásaink. A lényeg az, hogy a magyar emberek kollektív tudatában a locsolás teljesen összekapcsolódott a húsvétal.

Érdekes megvizsgálni, hogy hosszú évtizedekkel ezelőtt mennyire másképp nézett ki ez a hagyomány mint napjainkban.



Fotó: <http://wangfolyo.blogspot.hu/2014/04/locsolkodas.html>

Anno a vödörből lányokra zúdított jeges víz volt a menő, napjainkban inkább az egyáltalán nem visszafogott illatú kölnik meg parfümök. És ez csak egyetlen változtatás a rengeteg másik mellett. Napjainkra alapjaiban változott meg az egész hagyomány jellege. Vannak még magyarországi települések, ahol a klasszikus, autentikus locsolási szokások vannak érvényben, de egyre kevesebb ilyen helyet találni. Itt a falu központjába gyűjtik a lányokat, a legények meg végiglocsolják őket a hideg vízzel teletöltött vödörrel, ahogyan elődeink is csinálták. Bár a lányok szempontjából valószínűleg ez sem maga a földi paradicsom, mégis van az egésznek valami hamisítatlan, jó hangulatú közösségkövácsoló jellege. A locsolók meg a locsoltak is nevetnek, összegyűlik az egész falu, erre a kis időre mindenki elengedi az aktuális problémáit.

Manapság rengeteg helyen teljesen másról szól a locsolás. Persze nem szeretnék általánosítani, csupán egy olyan tendenciáról fogok írni, amit napjainkban elég gyakran látok. A közösségkövácsolás mintha háttérbe szorult volna. Sokan csak azért indulnak el locsolni, mert ez a szokás, na meg a locsolásért kapott készpénz, vagy épp szeszes ital miatt. Ebben az esetben a locsolónak sem gondtalan móka az egész, de a meglocsolt lányok sincsenek oda az egészért. Gondosan elő kell készíteniük az ételeket, tojásokat, alkoholtartalmú italokat, aztán hálából megkapják az aznapi huszadik illatmintát is a hajjukba egy szép vers kíséretében. Éppen ezért az sem ritka, hogy sok nő elmegy inkább wellneszre, vagy valami messzi, eldugott helyre, hogy megússza az egészet.

Érdekes megfigyelni, hogy bizonyos hagyományok miként alakulnak át ebben a mai, folyamatosan változó és sokszorosára gyorsult világban. Pedig talán vannak olyan dolgok, amiknek pont olyanoknak kéne maradniuk, amilyenek a nagyszüleink idejében voltak.

Leszkovszki Máté

Visszanyal a fagy

– amikor nem a férfiak, fiúk locsolnak, hanem a lányok, asszonyok –

Húsvét hétfőjén szép hagyomány a locsolkodás, szerencsére sokaknál, és nemcsak falun, hanem számos magyar háztartásban készülnek rá. A hagyomány úgy tartja, hogy húsvét hétfőjének délelőttjén a legények a hölgyeket locsolhatják vízzel, vagy szagos vízzel, azonban amikor megkondul a déli harangszó, a hölgyek vehetnek vödört, szódásüveget, poharat, slagot kezükbe, s jól elázathatják a legényeket tetőtől talpig.

Mit ki nem állnak a hagyománytartó hölgyek húsvét alkalmával! Elkészítik előző nap a hímes tojásokat, süteményt, előveszik a kamrából a főtt sonkát, kolbászt, tojást, reggel szépen megterítik az asztalt, kicsinosítják magukat, majd egész délelőtt kölnivel, vízzel öntözik őket a legények, nekik meg mosolyogva kell azt fogadniuk.

Ám mi van, amikor a hölgyek öntözik meg az urakat?

Nagy nevetés veszi kezdetét, amikor mindkét fél szétázva, az udvaron egymást kergetve egymásra spricceli a szódásüvegek tartalmát. De előfordul olyan is, amikor az ember fia nem számít rá, hogy kap egy adag vizet a nyakába.

Úgy esett, hogy egyik alkalommal épp két ház közti utamat tettem meg, s egy csapat – valószínűleg már pár házat megjárt s néhány italt elfogyasztott – fiatal szódásüvegekkel rám támadt, így ázot-tan, kicsit fázva érkeztem meg a következő lányos házhoz.

Egyszer, amikor a nővéremet jöttek locsolni s már elmúlt dél, ő sem volt rest, szódát ragadott, s úgy elázatta a bandát, hogy azok csak néztek, mert erre egyáltalán nem készültek fel. Ezután persze néhány finom falat és üdítő mellett száradhattak meg, mielőtt hazaindultak.



Kép: <http://bolivetneblog.hu/fu/2014/04/111-1.jpg>

Persze van, hogy az ember nem önszántából késik. Történt olyan, amikor a kerékpárom éppen húsvét reggelén mondott csődöt az első kanyarban, s akkorát estem, hogy előbb haza kellett mennem ellátni, leragasztani vérző sebeimet, az elszakadt ruhám helyett másikat felvenni, s másik bringával kényszerültem továbbindulni. S van, hogy a megpróbált ember minden háznál elfogad egy kis lélekmelegítőt, esetleg kísérőnek bort vagy sört, s belülről ázik el, délután pedig már haza se talál. Ebben az esetben szerencsésebb gyalog elindulni, esetleg egy józan sofőr társaságában, hogy ne történjen nagyobb baj és az illető haza is jusson.

Vigyázzunk hát, hogy jövőre se kívül, se belül ne ázzunk el túlságosan, ne késsünk sehonnan és néha egy-egy üdítővel helyettesítsük a ház ura által készített italt!

Hargitai Gergely

Adózási tudnivalók

Kedvezmények a 2015-ös szja-bevallásban

Aki tavaly év közben nem nyilatkozott arról, hogy milyen kedvezményekkel csökken a személyi jövedelemadója illetve az adóalapja, nem késett le semmiről. Az elmaradt lépés a május 20-áig beadandó szja-bevallásban pótolható, és az év közben nem érvényesített adókedvezmény igénybe vehető. A legtöbben az első házasság kedvezményét, a családi kedvezményt és a súlyos fogyatékoság kedvezményét érvényesítik a bevallásban.



Az első házasság kedvezménye 2015. január 1-jétől igényelhető, és annak a párnak jár, amelyik 2014. december 31-e után – legalább egyikük először – kötött házasságot. A kedvezmény megosztható, vagy a házastársak meghatározhatják, hogy melyikük veszi igénybe. Mértéke – legfeljebb 24 hónapig – az adóalapra vetítve 31.250 forint, azaz házaspárként havi ötezer forinttal több marad a családi kasszában. A 24 hónapon belül a kedvezmény abban a hónapban már nem jár, amikor magzatra vagy gyermekre tekintettel először érvényesíthetnek családi kedvezményt a szülők. A házasságkötés előtti családi kedvezményre jogosító gyermek, magzat az első házasság kedvezményét nem befolyásolja.

A családi kedvezményt főszabály szerint azok vehetik igénybe, akik családi pótlékra jogosultak. Ezt a kedvezményt a várandós kismama és a vele közös háztartásban élő házastársa, családi pótlékra saját jogán jogosult gyermek, illetve a rokkantsági járadékban részesülő magánszemély is érvényesítheti. Várandósság címén a kedvezményt a fogantatástól számított 91. naptól a megszületésig lehet igénybe venni. Az összegét az eltartottak számától függően a kedvezményezett eltartottak után kell kiszámolni. Ez a 2015-ben szerzett jövedelmek esetében egy, illetve két eltartott esetén 10 ezer forint, míg három és több eltartott esetén 33 ezer forint adómegettarítást jelent havonta kedvezményezett eltartottanként. A kedvezmény az adóalapot csökkenti. Ha az érvényesített családi kedvezmény összege után a megállapított kedvezménykeretből még marad, akkor az családi járulékkedvezményként érvényesíthető. Az szja-bevallásban a családi kedvezményre vonatkozó sorok kitöltésekor nagy körültekintéssel kell eljárni. Ha valakinek a családjában év közben változás volt – például a gyermek sikeres érettségit tett, a szülők elváltak, született egy gyermek –, és ezt nem jelezte a munkáltatójának, akkor a pontos számítás és kitöltés az adózóra hárul. Ha ugyanis valaki év közben jogosulatlanul vette igénybe a családi kedvezményt, vagy annak egy részét, a többletet vissza kell fizetni. A családi kedvezmény igénybe vehető egyedül, közösen, illetve a bevallásban megosztható az egy háztartásban élő, jogosultnak nem minősülő házastársal, élettárrsal.

2015-re 5.250 forint személyi kedvezmény jár az adóból azoknak, akik **rokkantsági járadékban**, illetve **fogyatékosági támogatásban részesülnek** és azoknak, akik **olyan betegségben szenvednek, amely súlyos fogyatékoságnak számít**. A kedvezmény azokra a hónapokra érvényes, amikor az adózó súlyos fogyatékosága legalább 1 napig fennállt. A kedvezmény érvényesítéséhez szükséges orvosi igazolást nem kell csatolni a bevalláshoz, csak meg kell őrizni az elévülésig.

Figyelem! A 2015-ös adóév az utolsó, amikor a lakáscélú hitel, a felsőoktatási tandíj, a felnőttképzési díj halasztott kedvezménye még érvényesíthető.

Időben kell kérni a jövedelemigazolást

A főiskolák és egyetemek a kollégiumi elhelyezéshez és szociális támogatásokhoz gyakran kérnek a hallgatóktól jövedelemigazolást, ami a család jövedelmi viszonyait igazolja. A diákok jellemzően az utolsó napig várnak az igényléssel, de a Nemzeti Adó- és Vámhivatal már most készen áll arra, hogy kiszolgálja a kérelmezőket.

Az adózók éves jövedelmi adatait tartalmazó igazolás a NAV egyik legnépszerűbb szolgáltatása, ezért jövedelemigazolást négyféleképpen is lehet kérni: elektronikusan, Ügyfélkapun át, telefonon ügyfél-azonosító kóddal a 06 (40) 202 122-es telefonszámon (elektronikus ügyintézésre kötelezettek kizárólag e két módon kezdeményezhetik igazolás kiadását), továbbá postán és személyesen a NAV ügyfélszolgálatain, ahol soron kívül lehet Ügyfélkaput nyitni. A TEL nyomtatványon lehet igényelni a telefonos azonosításhoz szükséges PIN-kódot, amit a NAV soron kívül létrehoz és elküld a kérelmezőnek. A személyes ügyintézés előre tervezhető lesz, ha honlapunkon előre foglal időpontot a jövedelemigazolással kapcsolatos ügyintézéshez (http://nav.gov.hu/nav/szolgaltatasok/ugyfelszolgalati_idopont_foglalasa).

A jövedelemigazoláshoz szükséges IGAZOL nyomtatvány letölthető a NAV honlapjáról (http://www.nav.gov.hu/nav/letoltesek/nyomatvanykitolto_programok/nyomatvanykitolto_programok_nav/kerelmek/igazol.html). A személyes ügyintézésre alkalmas egyszerűsített kérelem a NAV ügyfélszolgálatain térítésmentesen elérhető.

Amennyiben a hallgató igényli az igazolásokat a hozzátartozói helyett, akkor mind a kérelem benyújtásához, mind az elkészített igazolások átvételéhez meghatalmazásra van szüksége. A meghatalmazás-nyomtatvány a NAV honlapjáról szintén letölthető: (http://www.nav.gov.hu/nav/letoltesek_egyeb/adatlap/meghatalmaz.html).

A jövedelemigazolás kizárólag szja-bevallással lezárt adóévre adható ki. 2015-ről szóló jövedelemigazolást tehát csak akkor állít ki a NAV, ha az erről szóló bevallást feldolgozta.

Tavasszal is fontos a szabályok betartása

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal az évszakra jellemző **kereskedelmi, szolgáltatási tevékenységre figyel** az elkövetkező hetekben. A **május 5-éig tartó ellenőrzés-sorozatban** a NAV munkatársai segítik a szabályok betartását, ugyanakkor a zugárusokat és szabályszegőket mulasztásukhoz mérten szankcionálják.

A tavaszi időszakban is fontos, hogy a kereskedők, szolgáltatók ügyeljenek a szabályok betartására, ne feledkezzenek meg a nyugtaadásról, alkalmazottaik bejelentéséről és arról sem, hogy csak igazolt eredetű terméket árusítsanak. A NAV munkatársai elsősorban az online pénztárgépek adatait felhasználva, célzott kiválasztás alapján keresik fel az üzleteket, a jó idő beköszöntével egyre több helyen külső térrel bővülő vendéglátóhelyeket, valamint az autógumik lecserelésének időszakában a gumiabroncsszerelő műhelyeket. A jogkövetési hajlandóság növelése a cél a szépzésmű és fitneszszolgáltatások, a virág- és dísznövénykertészetek, valamint az állatkereskedések körében. Kiemelt figyelmet kapnak az online piactereken forgalmazók.

Az alkalmi árusoknak fontos tudniuk, hogy jövedelemszerző gazdasági tevékenységet csak adószám birtokában végezhetnek. Ezzel kapcsolatos bővebb információt a 06 (40) 42 42 42-es telefonszámon, vagy a NAV ügyfélszolgálatain kérhetnek, továbbá a NAV honlapján (www.nav.gov.hu) olvashatnak.

Egészségnap a Mészölyben

Iskolánkban – már hagyományként – március 23-án került megrendezésre az iskolai egészségnap. Ezen a napon minden évben igyekszünk olyan programokat kínálni a gyerekeknek, amelyek ösztönzik őket a helyes táplálkozásra a mozgásra, az egészségvédelemre.



Erre az alkalomra rajzversenyt hirdettünk az egészséges életmóddal kapcsolatban, a legszebb alkotásokból kiállítást rendeztünk. A nap közös zenés tornával kezdődött, majd az EUREST Éttermüzemeltető Kft. jóvoltából egészséges és finom falatokat fogyasztottak a diákok Nagy Renáta dietetikus ajánlásával. Az egészséges étkezéssel kapcsolatban kiselőadást hallhattak az 5. évfolyamosok Kovács Istvánné iskolai védőnőtől.



Az e-bug program keretében Varkoly Eszter, Marton János egészségfejlesztők és dr. Pásztor László, az FMKH NSZSZ Egészségfejlesztési Osztályának osztályvezető főorvosa játékos kísérletekkel vezették be a gyerekeket a mikrobák világába, ahol megismerhették a bacilusokat, vírusokat és azok kapcsolatát az emberi világgal. Az érdeklődő diákok három állomáson ismerték meg a kórokozókat, a fertőző betegségek jellemzőit, megelőzésük és kezelésük lehetőségeit. Szemléletes eszközökön kipróbálhatták, milyen nagy jelentősége is van a helyes kézmosásnak. Bízunk abban, hogy a program után még jobban odafigyelnek majd arra a tanulóink, hogy egy egyszerű és megfelelően elvégzett kézmosással megakadályozhatók a légúti és az emésztőrendszeri megbetegedések. A kézhigiéniás oktatás egyben főpróbája is volt a WHO (Egészségügyi Világszervezet) által, május 5-ére meghirdetett Guinness világrekord-kísérletnek (melyen iskolánk is részt vesz), ahol a kézhigiéniás világsúcs felállítását tervezi az e-bug magyarországi csapata.



Az egészséggel kapcsolatos ismereteiket is összemérhették a diákok „Egészség-totó” formájában. Az aulában a kivetítőn az egészséges életmóddal kapcsolatos, TIE által ajánlott kisfilmeket nézhettek az érdeklődők. Az osztályterekben finom gyümölcs-saláta készült, amit jóízűen el is fogyasztottak ebéd után a nebulók.



Délután a sportolni vágyó gyerekek játékos sportvetélkedőn mérhették össze ügyességüket és gyorsaságukat a pályázatokon nyert legújabb sporteszközökkel.

Itt szeretnénk köszönetet mondani a Sárbogárd Város Önkormányzata által nyújtott anyagi támogatásért, amely lehetővé tette, hogy a versenyek résztvevőit megjutalmazhassuk Túró Rudival és Cerbona szeletekkel.

Az egészségnap programok olyan élményekkel ajándékozták meg diákjainkat, melyek sokáig beszédtemát adnak majd nekik. A visszajelzésekből az derül ki, hogy mindenki jól érezte magát, felejtethetetlen élményekkel gazdagodtak.

Reméljük, hogy a számos hasznos ismeret, melyre szert tettek a résztvevő gyerekek, alkalmazzák is a mindennapok során.



A víz világnapja a Zengő Óvodában

Március 22-e a víz világnapja 1994 óta, mivel az ENSZ közgyűlése így határozott többek javaslatára, ugyanis sokan belátták, hogy ránk köszöntött a „vízválság” korszaka. Azóta világszerte ezen a napon ünneplik egyik legfértettebb kincsünket. Magyarország is csatlakozott a nemzetközi kezdeményezéshez, amelynek egyik



fontos célja, hogy a jövő generációiban tudatosítsa a víz szerepének, védelmének jelentőségét. Ez a nap jó alkalmat teremt arra, hogy végiggondoljuk, mit jelent számunkra a víz, mint az élet jelképe, szimbóluma, melyet joggal tekinthetünk az élet bölcsőjének.



A Sárbogárdi Zengő Óvoda Mikes közti épületében már második éve úgy emlékezünk meg erről a napról, hogy az óvoda apraja, nagya együtt tevékenykedik a csoportokban található vizes játékok révén.



Nyolc csoportban alakították ki az óvodapedagógusok a különböző próbákat a gyerekek nagy örömeire. Volt buborékfújás, horgászjáték, halacska barkácsolása, zenélő poharak megszólaltatása, vizespohár egyensúlyozásával akadálypálya teljesítése, vízzel kapcsolatos képek, hangok által relaxálás, kavicson járás, halas



verseny, kirakó által képalkotás, és természetesen vízköztolás. Az állomásokat folyamatosan próbálhatták ki a gyerekek, csoportról csoportra járva. Az óvodások annyira jól érezték magukat, hogy észre sem vették: eltelt 80 perc. Örömmel vették tudomásul, hogy kiállták a nyolc próbát, és közben megismerhették a víz sokszínűségét.

Fiserné Farkas Csilla óvodapedagógus

FELHÍVÁS AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBA TÖRTÉNŐ BEÍRATÁSRA

Értesítjük az érintett szülőket, hogy a 2016/2017. tanévre történő általános iskolai beíratásokra az alábbi időpontokban kerül sor:

2016. április 14. (csütörtök) 8.00 és 19.00 óra között;

2016. április 15. (péntek) 8.00 és 19.00 óra között.

Tanköteles gyermekét a szülő köteles a lakóhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerinti illetékes, vagy a választott iskola első évfolyamára beíratni.

Az első évfolyamra történő beíratáskor

- a gyermek nevére kiállított személyi azonosítót;
- a gyermek nevére kiállított, lakcímet igazoló hatósági igazolványt (lakcímkártyát);
- az iskolába lépéshez szükséges fejlettség elérését tanúsító igazolást

kell bemutatni.

A felvételtől első fokon az iskola igazgatója dönt, elutasítás esetén a fenntartó hivatott a felülbírálati kérelmet elbírálni.

A KLIK Sárbogárdi Tankerületéhez tartozó intézmények nevét az alábbiakban közöljük.

Közzeti általános iskolák:

1. Sárbogárdi Mészöly Géza Általános Iskola, 7000 Sárbogárd, József A. u. 14.
2. Sárszentmiklósi Általános Iskola, 7003 Sárbogárd, Köztársaság út 171-173.
3. Sárbogárdi Mészöly Géza Általános Iskola Szent István Tagiskolája, 7000 Sárbogárd, Szent István u. 82-84.
4. Sárszentmiklósi Általános Iskola Nagylóki Tagiskolája, 2435 Nagylók, Kossuth u. 3.
5. Cecei Általános Iskola, 7011 Cece, Árpád u. 3.
6. Cecei Általános Iskola Alapi Tagiskolája, 7011 Alap, Béke u. 12.
7. Cecei Általános Iskola Alsószentiváni Tagiskolája, 7012 Alsószentiván, Béke u. 112.
8. Mezőszilasi Németh László Általános Iskola, 7017 Mezőszilas, Petőfi u. 1/g.
9. Sárszentágotai Általános Iskola, 8126 Sárszentágota, Erkel F. u. 14-16.
10. Sárkeresztúri Általános Iskola, 8125 Sárkeresztúr, Kossuth L. u. 64.

Gyógypedagógiai nevelési-oktatási intézmények:

11. Kossuth Zsuzsanna Általános Iskola, Speciális Szakiskola és Egymi, 7000 Sárbogárd, József A. u. 20.

A közzeti iskolák beiskolázási területe megtekinthető az iskolák honlapján és helyszínén, valamint a Fejér Megyei Kormányhivatal honlapján.

Szilágyiné Németh Sarolta tankerületi igazgató

A PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT ELÉRHETŐSÉGEI

A logopédia európai napja alkalmából megjelent riport kapcsán többen is érdeklődtek a három év alatti gyermekek ellátási lehetőségeiről. Mivel az interjúban az intézmény elérhetőségei részben jelentek meg, azokat részletesen ezúton tesszük közzé. Az intézményi honlapon letölthető nyomtatványok is találhatók, de személyesen, illetve telefonon is állunk az érdeklődő szülők rendelkezésére.

**Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat
Sárbogárdi Tagintézménye**

7000 Sárbogárd, József A. u. 10. (a volt Zeneiskola épülete)

E-mail: sarbogard@fejermepsz.hu

Telefon: +36 25 462 015

Honlap: www.fejermepsz.hu

KÉK HÍREK



Tizenéves lányok bontottak házat

A sárbogárdi járőrök Sárkeresztúron, a Rákóczi utcában intézkedtek, mivel bejelentés érkezett, hogy ismeretlen személyek bontanak egy lakatlan házat. A rendőrök kiérkezésekor két fiatal lány volt a kérdéses ingatlan földemrészén. Igazoltatásuk során kiderült, hogy helyi lakosok, az egyik 10, a másik 13 éves. A helyszínről eltulajdonított fagerenda- és tetőlécdarabokat a rendőrök a 10 éves lány lakcímén megtalálták, melyeket lefoglaltak, majd a rendőrkapitányságra beszállítottak. Az ügyben lopás vétsége elkövetésének megalapozott gyanúja miatt indított eljárást a Sárbogárdi Rendőrkapitányság bünyügyi osztálya.

Sárbogárdi Rendőrkapitányság

Dulakodó nők a bíróság előtt

Sárbogárdon a Hősök terére kértek rendőri segítséget verekedés miatt 2016. március 25-én délelőtt. A helyszínen intézkedő rendőrök két, földön fekvő, dulakodó nőt választottak szét és állítottak elő a Sárbogárdi Rendőrkapitányságra. A rendelkezésre álló adatok alapján a 27 és 32 éves sárkeresztúri nő egy szabálysértési ügy tárgyalási szünetében szölközött össze, majd kölcsönösen bántalmazták egymást a bíróság épülete előtt. A rendőrök garázdaság vétség elkövetésének megalapozott gyanúja miatt hallgatták ki őket gyanúsítottként.

Fejér Megyei Rendőr-főkapitányság

FELHÍVÁS

A Sárbogárdi Rendőrkapitányság azzal a kéréssel fordul a lakossághoz, hogy amikor a Sárbogárd, Ady Endre út 191. szám alatti Friss Pékségbe mennek, illetve onnan távoznak személyautóikkal, a közlekedési szabályokat – mindannyiunk érdekében – tartsák be.

A felhívás oka az, hogy a rendőrkapitányság járőrei több alkalommal észlelték, hogy a Friss Pékségbe érkező vásárlók – esetenként – több közlekedési szabályt is megszegnek, amikor a pékségbe érkeznek, vagy éppen onnan távoznak. A megállással és kanyarodással kapcsolatos szabályszegések elkövetése balesetveszélyes, figyelembe véve azt is, hogy 63-as számú főúton nagy a gépjárműforgalom. Hatóságunknak fontos és kiemelt feladata a közlekedési balesetek megelőzése, ezért kérjük a lakosságot a közlekedési szabályok betartására.

A kollégák a kezdeti időszakban figyelmeztetéssel és tájékoztatással igyekeznek majd felhívni a lakosság figyelmét a közlekedési szabályok betartására. **Amennyiben a figyelmeztető jellegű intézkedések nem vezetnek eredményre, a fokozatosság elve alapján, súlyosabb intézkedéseket (például helyszíni bírság, szabálysértési feljelentés) fognak a rendőrök alkalmazni.**

A fentiekre tekintettel kérünk tehát mindenkit a közlekedési szabályok maradéktalan betartására.

Tisztelettel: Bognár Endre r. őrnagy, rendészeti osztályvezető

POLGÁRÓRVONAL

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

06 (30) 6210 651,

e-mail: polgarorseg@indamail.hu

A KATASZTRÓFAVÉDELEM HÍREI



Két autó ütközött

Két személyautó ütközött Mezőszilason a Petőfi utcában március 23-án. A balesethez a sárbogárdi hivatásos tűzoltók vonultak segítségnyújtani. Az egyik járműben csak a sofőr utazott, nem sérült meg, a másik autó két utasa viszont súlyos sérüléseket szenvedett a mentők tájékoztatása szerint. A tűzoltók áramtalanították az egyik személyautót és megszüntették a forgalmi akadályt.

*Farkas-Bozsik Gábor tűzoltó alezredes,
megyei katasztrófavédelmi szóvivő*

Ne használjuk szemetesnek a kandallót!



A tűzre dobott háztartási hulladékok, azon túl, hogy nagymértékben szennyezik a környezetünket és károsítják egészségünket, könnyen életveszélyes állapotokat idézhetnek elő otthonunkban. Környezetünk védelme, egészségünk megóvása és a biztonságos fűtés érdekében kiemelkedő jelentőségű, hogy csak a tüzelőberendezésünkhöz használható tüzelőanyagokkal fűtsünk, a kémények ellenőrzését és tisztítását pedig szakemberrel végeztessük el.

A nem megfelelő tüzelőanyag-választás és a kéménykarbantartás hiánya következtében a mostani fűtési szezonban megnőtt azoknak a kéménytűzeknek a száma, amelyek szilárdtüzelésű fűtőberendezésekkel felszerelt lakóingatlanban keletkeztek. Feltehetően a fűtési költségek csökkentése érdekében sokan otthoni fűtőberendezéseikben – így például a kandallóban, a cserépkályhában, a vegyes tüzelésű kazánban és a szenes kályhában – égetik el a háztartásban felgyülemlett hulladékokat, ez azonban nem csupán jogszabályba ütközik, de nagymértékben szennyezi a környezetünket és károsítja egészségünket, ráadásul életveszélyes állapotokat idézhet elő.

Szilárdtüzelésű fűtőberendezésben kizárólag **papírhulladék és veszélyesnek nem minősülő, kezeletlen, száraz fahulladék égethető el.** A tüzelőberendezések használatát szabályzó kormányrendelet megsértésével szemben a környezetvédelmi hatóság eljárást indít és bírságot szabhat ki, hiszen a **háztartási hulladékok** otthoni fűtőberendezésben való **elégetése során olyan mérgező anyagok szabadulhatnak fel,** illetve olyan kémiai reakciók indulhatnak be, amelyek új, mérgező vegyületeket létrehozva és a levegőbe kerülve a környező talajba, a növényzetbe és az élővízbe is beépülnek. A mérgező anyagok az emberi szervezetbe bekerülve **légzőszervi megbetegedéseket okozhatnak,** elősegíthetik rosszindulatú betegségek kialakulását, **károsíthatják a veséket, elpusztíthatják az agysejteket,** esetleg a **tüdőt** és a **májat** is megtámadhatják.

Környezetünk védelme, egészségünk megóvása és a biztonságos fűtés érdekében kiemelkedően fontos, hogy csak a tüzelőberendezésünkhöz használható tüzelőanyagokkal fűtsünk, a kémények ellenőrzését és tisztítását pedig minden alkalommal tegyük lehetővé a szakemberek számára!

*Farkas-Bozsik Gábor tűzoltó alezredes,
megyei katasztrófavédelmi szóvivő*

„Tűzről pattant”

Ezzel a címmel hirdeti meg 2016-os alkotói pályázatát az Országos Tűzmegeelőzési Bizottság. Újdonság, hogy az idén már óvodások alkotásait is várják. Az az óvoda, illetve általános iskola, ahonnan a legtöbb pályamű érkezik, tűzoltói bemutatót és korosztálynak megfelelő tűzvédelmi oktatást kap.



A kép illusztráció

A tűzvédelmet a középpontba állító pályázat célja, hogy a gyerekek kreatív alkotásokon keresztül mutassák be a tűzoltók izgalmas, egyben veszélyes világát. Ezt megtehetik magának a hivatásnak a bemutatásával, egy-egy tűzoltói beavatkozás ábrázolásával ugyanúgy, mint bármilyen más, ötletesen elkészített, a tűzvédelem fontosságát hangsúlyozó alkotással.

A bírálóbizottság a felmenő rendszerű pályázatra érkező műveket alkotók kora alapján három csoportban értékeli: külön a 6–10, a 11–14, valamint a 15–18 éves diákok által készített munkákat. Az általános és középiskolásoktól szabadkézi grafikát, montázst, számítógépes grafikát, mémet, vagy videót várnak, az óvodások szabadkézi rajzokkal pályázhatnak.

Az országos pályázat fővédnöke dr. Tollár Tibor tű. vezérőrnagy, országos katasztrófavédelmi főigazgató, az Országos Tűzmegeelőzési Bizottság elnöke. Az országos bírálóbizottságot dr. Bérczi László tű. dandártábornok, országos tűzoltósági főfelügyelő, az OTB ügyvezető elnöke vezeti. A Fejér megyei pályázat védnöke: Magosi Lajos tűzoltó ezredes, megyei katasztrófavédelmi igazgató, a területi tűzmegeelőzési bizottság elnöke, a bírálóbizottság elnöke: Magosi Lajos tűzoltó ezredes által felkért, Fejér megyében a katasztrófavédelem és tűzvédelem területén hosszú évek óta kiemagasló színvonalon tevékenykedő Koppán Viktor Dávid fotóriporter.

A pályaműveknek május 20-áig kell beérkezniük, ennek helyét és módját a mellékelt pályázati kiírás, illetve a megyei katasztrófavédelmi igazgatóságok honlapján megjelent tájékoztató részletesen tartalmazza.

A bírálóbizottság a korcsoportokon belül kategóriánként három-három alkotást díjaz, az első helyezett alkotások automatikusan részt vesznek az országos versenyben is, amelynek első helyezettjei családjukkal balatoni nyaraláson vehetnek részt. A fővárosi, megyei eredményeket május 27-én hirdetik ki, az országos eredményhirdetés június 10-én lesz.

Az az iskola, illetve óvoda, ahonnan a legtöbb pályázatot nyújtják be, elnyeri a „Legkreatívabb iskola 2016”, illetve a „Legkreatívabb óvoda 2016” címet, emellett az intézmény tűzoltói bemutatót (fűstsátor, tálcatűzoltás, olajtűzoltás, roncsvágás) és tűzvédelmi oktatást kap.

További részletek, információk:

<http://fejér.katasztrofavedelem.hu/hirek/2790-tuzrol-pattant-fi-atalok-alkotoi-palyazata>

*Farkas-Bozsik Gábor tűzoltó alezredes,
megyei katasztrófavédelmi szóvivő*

HÁZIORVOSI RENDELÉSEK

Dr. Csanádi József háziorvos

a Sárbogárd, Ady E. út 79. szám alatt (SZTK), a 2. emeleten rendel. Tel.: 06 (25) 462 641. H: 8-12, K: 12-15.30, Sze: 8-10, Cs: 8-12, P: 8-12. Nagyhörcsök: Sze: 10.30-12.00.

Dr. Farkas János háziorvos

Sárbogárd, István u. 96. Tel.: 06 (25) 466-597. H-K: 8-12, Sze: 12-16, Cs-P: 8-12.

Dr. Horváth Endre háziorvos

Pusztagegres, Köztársaság tér 10. Tel.: 06 (25) 470-007, mobil: 06 (30) 2373-700. H: 8-15, K-Sze-Cs: 8-12, P: 10.30-12.30. Sárhatvan: P: 8-10.

Dr. Jarabin János háziorvos

Sárbogárd, Köztársaság út 151. Tel.: 06 (25) 467-339. H-K-Sze: 8-12, Cs: 11.30-15.30, P: 8-12.

Dr. Nemes Mária háziorvos

a Sárbogárd, Ady E. út 79. szám alatt (SZTK), a 2. emeleten rendel. Tel.: 06 (25) 461 742. H-P: 8-11.30. Csütörtökön terhesnőtanácsadás: 12-13.

Dr. Oroszlány László háziorvos

a Sárbogárd, Ady E. út 79. sz. alatt (SZTK), a 2. emeleten rendel. Tel.: 06 (25) 460 165. H-K-Sze: 8-12, Cs: 8-11, terhesnőtanácsadás 11-13-ig, P: 12-15.

Dr. Somogyvári Katalin háziorvos

a Sárbogárd, Tompa M. u. 2. sz. alatti orvosi rendelőben rendel, tel.: 06 (25) 460 013. H: 12.30-15.30, K-Sze-P: 8.30-11.30. Rétszilás, Fehérvári u. 95.: Cs: 9.00-11.00. Rendelkezésre álló idő: H-P: 7.30-15.30

Dr. Abdalla Roshdi házi gyermekorvos

a Sárbogárd, Tompa M. u. 2. sz. alatt rendel, tel.: 06 (25) 463 489; Töbörzsök, Szt. István u. 96., telefon: 06 (25) 465 080.

hétfő: 8.00–11.00, Tompa M. u. 2.; kedd: 8.00–11.00, Töbörzsök, Szt. István u. 96.; szerda: 8.00–11.00, Tompa M. u. 2.; csütörtök: 8.00–11.00, Töbörzsök, Szt. István u. 96.; péntek: 8.00–10.00, Tompa M. u. 2.; 11.00–12.00, Töbörzsök, Szt. István u. 96. Tanácsadás: kedd: 11.00–12.00, Töbörzsök, Szt. István u. 96., szerda: 13.00–14.00, Ady E. út 126.

Dr. Mányoki Lídia házi gyermekorvos

Sárbogárd, Köztársaság út 151. Tel.: 06 (25) 468 214. H: 8-11, K: 13-14, Sze: 8-11, Cs: 10-12, P: 8-11, tanácsadás: Cs: 8-11. Tel.: 06 (30) 573 4908. Sárbogárd, Ady E. út 79., tel.: 06 (25) 463 220. H: 11-12, K: 9.30-10.30, tanácsadás: K: 10.30-11.30, Sze: 8-11, Cs: 13-14, P: –.

KÖZPONTI ÜGYELET MINDEN NAP 15.30 órától

Ady Endre út 79-83., 06 (22) 311 104

SÁRVÍZ KISTÉRSÉGI KÖZPONTI ÜGYELET: Aba, Káloz, Sárkeresztúr, Sárszentágota: Aba, Béke tér 2., 06 (22) 593 010. Zöldház orvosi rendelő.

Ügyelet munkanapokon: 16 órától másnap reggel 8 óráig, munkaszüneti napokon, utolsó munkanapokon 16 órától az első munkanap reggel 8 óráig.

SÁRBOGÁRDI KÖZPONTI ÜGYELET: Sárbogárd, Hantos, Nagylók: Sárbogárd, Ady E. út 79-83., 06 (22) 311 104.

Ügyelet munkanapokon, hétfőtől péntekig, délután 15.30-tól reggel 7.30-ig, szombattól hétfő reggelig, 7.30–7.30-ig.

CECEI KÖZPONTI ÜGYELET: Alap, Alsószentiván, Cece, Sáregres, Vajta: Cece, Jókai u. 11., 06 (25) 234 841.

Ügyelet munkanapokon, hétfőtől péntekig, délután 15.30-tól reggel 7.30-ig, szombattól hétfő reggelig, 7.30–7.30-ig.

Közérdekű telefonszámok

Ha velünk vagy környezetünkben bármilyen baj van, az első, hogy azonnal feltesszük a kérdést: „Hova forduljunk segítségért?” Egy cím, egy név, egy telefonszám ilyenkor sokat jelent, olykor az időben érkező segítség életet menthet. Úgy gondoltuk, rendszeresen, havonta közreadjuk itt azokat a legfontosabb közérdekű információkat, melyekre bármikor szükség lehet. Hova forduljunk...?

Ha nem működik az utcai közvilágítás:

Éjjel-nappali ügyelet: 06(25)433-444, 06(80)205 020. Polgármesteri hivatal: 06(25)520-200.

Ha a lakásban áramkimaradás van:

E.ON hibabejelentés: 06(80)205-020, ügyfélszolgálat: 06(40)545-545 (H-P: 7.30-20.00). Honlap: eon-hungaria.com Postacím: 7602 Pécs, Pf.:197.

Ha nem ég a gáz...!

Műszaki hibabejelentést a következő számon lehet tenni: 06(80)42-42-42. Ügyfélszolgálat: 06(40) 220-022. (H-P: 7.30-20.00). Postacím: 7602 Pécs, Pf.:197.

Ha „süket” a telefon...!

Telefonos ügyfélszolgálat: 1443. (H-P: 8.00-18.00, Szo: 8.00-13.00) Hibabejelentés: 1445.

Ha baleset szemtanúi vagyunk...!

A rendőrség 107-es, a mentők a 104-es, a katasztrófavédelem a 105-ös telefonszámon hívhatók. A mentők, a rendőrség, a katasztrófavédelem egyetlen számon is elérhetők még: 112.

Orvosi ügyelet:

Tel.: 06 (22) 311 104.

Ha sérült, kóbor ebet, rókát látunk, elhullott vagy elütött állati tetemet fedez fel,

hívja a polgármesteri hivatalban Mikóné Vollár Veronika Diánát: 06(25)520-261, 38-as mellék, vagy Sárközy Károly gyepmestert 06(30)342-1493

Ha valahol tűz üt ki...!

Hívják a tűzoltóságot a 105-ös, vagy a 06(25)460-053-as számon.

Ha hulladékégetést észlel:

hívja a Fejér Megyei Kormányhivatal, Környezetvédelmi és Természetvédelmi Főosztályát: 00(22)514-300, vagy a kárelhárítási ügyelet telefonszámát: 06(22)514-314

Kéményseprés:

Kémény Zrt. 06(22)550-100

Ha nincs víz, csőtörés van a mérőórán kívül, eldugult a kerítésen kívül a szennyvízcsatorna:

Körzetünk településein a Fejérvíz ZRt. üzemeltet. Ügyfélszolgálat munkanapokon: 7.30-14.30-ig, minden csütörtökön 7.30-18.00-ig. Hívható telefonszám: 06(25)460-101.

Ha nem viszik el a szemetet időben,

síkos a járda, a belterületi utakon hó vagy egyéb akadály van: Közév Kft.: 06(25)508-990, 06(25) 508-991, 06(25)463-481.

Ha közúton...

(61, 62, 63-as út, kislóki, dunaújvárosi, kálozi út stb.) kidőlt fa, hó vagy egyéb akadály van: Közútkezelő KHT. Sárbogárd 06(25)465-126. Megyei utak esetén a 06(22)316-271, országos útinform: 06(1) 3227-052, 06(1)3227-643 hívható éjjel-nappal.

Ha megbetegszik háziállata:

hívható az állatorvosi ügyelet (ld. alább, havonta közöljük az ügyeleti listát.)

Tömegközlekedés

Menetrendi információk:

távolsági busz: Alba Volán: 06(22)514-714, 06(22)506-168, MÁV információ: 06(1) 515 9137 (állandó sárbogárdi ügyelet).

Helyi buszjárat: Régió 2007 Kft. 8083 Csákvár, Berényi út 2072/11 hrsz. Lics Zoltán ügyvezető: 06(20)6613 958

Belvíz, árvíz, vegyi stb. katasztrófa esetén:

Fejér Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság: 06(22) 311-120, 06(22)512-150. Sárbogárdon polgármesteri hivatal: napközben hívható a 06(25) 520-260, 06(25) 520-240, egyéb időben a katasztrófa-elhárítási bizottság elnöke: dr. Sükösd Tamás a 06(30)5300-858 számon bármikor riasztható.

FEJÉR MEGYEI KORMÁNYHIVATAL SÁRBOGÁRDI JÁRÁSI HIVATAL

Sárbogárd, Hősök tere 2.; tel.: 06 (25) 520 260, fax: 06 (25) 520 290; hivatal@sarbogard.fejer.gov.hu
Tájékoztató a Sárbogárdi Járási Hivatal ügyfélfogadási rendjéről és elérhetőségeiről

KORMÁNYABLAK OSZTÁLY Sárbogárd, Hősök tere 2.; tel.: 06 (25) 520 290, fax: 06 (25) 520 290; kormányablak@sarbogard.fejer.gov.hu; H 7.00–17.00, K 7.30–12.00, Sze 7.30–16.00, Cs 8.00–18.00, P 7.00–12.00

HATÓSÁGI ÉS GYÁMÜGYI OSZTÁLY Sárbogárd, Hősök tere 2.; tel.: 06 (25) 520 291, fax: 06 (25) 520 290; hivatal@sarbogard.fejer.gov.hu; (hatósági és szociális igazgatási hatáskörök tekintetében) H 8.00–11.30, Sze 8.00–11.30 és 12.30–15.00, P 8.00–11.30; (gyámügyi hatáskörök tekintetében) H 7.30–11.30, Sze 7.30–11.30 és 12.30–16.00

FOGLALKOZTATÁSI OSZTÁLY Sárbogárd, Túry M. u. 3.; tel./fax: 06 (25) 508 175; fejermarsarbogardjh-mk@lab.hu; H 8.00–14.00, Sze 8.00–14.00, Cs 8.00–14.00, P 8.00–12.00

FÖLDHIVATALI OSZTÁLY Sárbogárd, Hősök tere 17.; tel.: 06 (25) 508 615, 06 (25) 508 020, fax: 06 (25) 518 021; sarbogard@takarnet.hu; H 8.00–15.30, K 8.00–10.00, Sze 8.00–15.30, P 8.00–12.00

CECEI KIRENDELTSÉG Cece, Deák F. u. 13.; tel.: 06 (25) 505 150/21, fax: 06 (25) 234 389; nagy.gaborne@sarbogard.fejer.gov.hu, kiss.monika@sarbogard.fejer.gov.hu; H 8.00–12.00, K 8.00–12.00, Cs 8.00–16.00, P 8.00–12.00

ÜGYSEGÉDEK: ALAP: Sze 8.00–10.00, Dózsa Gy. u. 31. ALSÓSZENTIVÁN: Sze 10.00–11.00, Béke u. 56/a. HANTOS: H 8.00–9.00, Nagylóki u. 3. IGAR: K 7.30–9.00, Fő u. 1. MEZŐSZILAS: P 7.30–10.00, Fő u. 111. NAGYLÓK: H 9.00–10.00, Hunyadi J. u. 1. SÁREGRES: H 15.00–16.00, Kossuth u. 10. SÁRKERESZTÚR: Sze 8.00–12.00, Fő u. 34. SÁRSZENTÁGOTA: Cs 8.00–10.00, Május 1. u. 1. VAJTA: Cs 13.00–14.00, Szabadság tér 1.

Simon János hivatalvezető

ÁLLATORVOSI ÜGYELET, 2016. ÁPRILIS

2-3.: dr. Csele István, 2433 Sárossd, Sport u. 30., 06 (30) 993 9404;

9-10.: dr. Keszthelyi Gábor, 8125 Sárkeresztúr, Szent István u. 3., 06 (20) 974 9065;

16-17.: dr. Földi József, Cece, Köztársaság u. 30/a, 06 (20) 355 7213;

23-24.: dr. Kellner Péter, 7003 Sárbogárd-Sárszentmiklós, Rákóczi u. 62., 06 (30) 939 8629;

30-1.: dr. Pátzay József, 7000 Sárbogárd, Asztalos u. 1/a, 06 (30) 639 3977.

Illetékességi terület: Sárbogárd, Pusztaegres, Sárhatvan, Nagyhörcsök, Mezőfalvai Rt. Sárret, Alap, Alsószentiván, Cece, Vajta, Sáregres, Káloz, Nagylók, Hantos, Sárossd, Sárkeresztúr, Sárszentágota, Szabadegyháza.

Dr. Kovács Péter hivatalvezető nevében és megbízásából: dr. Szlávik Ferenc osztályvezető, járási főállatorvos

A SÁRBOGÁRDI RENDELŐINTÉZET SZAKRENDELÉSEINEK IDŐPONTJAI

Szakrendelés Telefon: 06(25)460-163	Rendelési idő					Rendelő orvos	Beutaló- köteles
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
Belgyógyászat		12.00 -18.00		12.00 -18.00		Dr. Oroszlány László (kedd) Dr. Kádas Zsófia (csütörtök)	Igen
Kardiológia					10.00-14.00	Dr. Kovács Attila	Igen
Sebészet	8.00 -14.00					Dr. Baros Péter	Nem
		8.00 -14.00	8.00 -14.00	8.00 -14.00	8.00 -14.00	Dr. Első István	Nem
Nőgyógyászat	8.00 -14.00		8.00 -14.00			osztályról változó	Nem
Urológia		8.00 -14.00				Dr. Rác Lajos	Nem
Fül-orr-gégész				8.00 -14.00		Dr. Bedő Adél	Nem
Bőrgyógyászat		8.00 -14.00			8.00 -14.00	Dr. Jaskó Sándor	Nem
Szemészet: április 7-én szünetel		12.00 -18.00	8.00 -12.00	8.00 -12.00 minden páros héten		Dr. Kaprielián Zaven (délelőtt) Dr. Tóth István (délután)	Nem
Ortopédia					8.00 -14.00	Dr. Kozma Péter	Igen
Neurológia		8.00 -14.00				Dr. Soós Judit	Igen
Pszichiátria					8.00 -14.00	Dr. Lakatos László	Nem
Reumatológia	8.00 -14.00		8.00 -14.00	8.00 -14.00		Dr. Ivády Veronika – hétfő Dr. Somlyai Márta – szerda Dr. Miklovicz Imola – csütörtök	Igen
Tüdőgyógyászat	8.00 -13.00	8.00 -13.00		12.00 -17.00	8.00 -13.00	Dr. Lévai Katalin	Igen
Tüdőszűrés	8.00 -13.00	8.00 -13.00	8.00 -13.00	10.00-17.00	8.00 -13.00		40 év alatt igen
Tüdőszűrő lelet kiadás	13.00 -14.00	13.00 -14.00	13.00 -14.00	17.00 -18.00	13.00 -14.00	Dr. Lévai Katalin	
Gyermekgyógyászat		10.30 -13.30	11.00 -13.00	12.00 -14.00		Dr. Mányoki Lídia	Igen
Fizioterápia (nem szakorvosi óra)	7.00 -14.00	7.00 -14.00	7.00 -14.00	7.00 -14.00	7.00 -14.00		Igen
Gyógytorna (nem szakorvosi óra): április 4-5-ig szünetel	8.00 -14.00	8.00 -14.00	8.00 -14.00	8.00 -14.00	8.00 -14.00		Igen
Röntgen	7.00 -14.00	7.00 -14.00	7.00 -14.00	7.00 -17.00	7.00 -14.00		Igen
Ultrahang	14.00 -18.00					Dr. Patócs Tibor	Igen

Gyógyszerek helyett: kineziológia

Meg vagyok győződve arról, hogy testi bajaink többségének okozói lelki eredetűek, ezért szeretném a figyelmükbe ajánlani a kineziológiát, ami hatékony módszer a bajok gyökerének, a lelki gondoknak a feltárására, megoldására. Tisztában vagyok azazal, hogy vannak olyan emberek, vallások, akik/melyek hókuszpókusznak tartják például a kineziológiát is. Feltételezhetően azért, mert ez az elismert pszichológiai módszer – mely 1997 óta a természetgyógyászatához tartozó hivatalos szakma – nemcsak jelenlegi, hanem előző életbeli elakadásainkkal is foglalkozik, és vannak, akiknek hitvilágában nem létezik a reinkarnáció. A tudatalattinkban hordozott információk azonban nem hitvilágokhoz igazodnak.

A kineziológia izomteszt, meditáció és kérdések által segít kideríteni, miért nem érezzük magunkat jól a bőrünkben, ami a pszichés terhelésen túl fizikai tünetekben, betegségek formájában jelentkezhet. A kineziológus, akárcsak egy pszichológus, a testbeszédünkből és a kérdésekre adott válaszaink alapján segít felderíteni a probléma gyökerét; egyfajta érzelmi stresszoldást végez, amelynek hatására beindul a szervezet öngyógyító mechanizmusa.

Félelmeink, nyugtalanságunk, szorongásunk visszavezethető például olyan viszonylag ártatlan gyermekkori emlékekre, hogy megszidott minket valamiért valamelyik szülőnk, ami bennünk akkor traumát okozott, amit nem tudtunk feldolgozni. Egy jelenkori, hasonló helyzet miatt úgymond aktiválódik a régi traumát. Mivel sérelmeinket hajlamosak vagyunk egészen mélyre elásni, elfojtani, „lenyelni”, ezért képtelenek vagyunk magunk a nyomára akadni. Ilyenkor ne féljünk szakembertől segítségét kérni! Egyes helyzetekben az ember egymaga kevés, és a barátok, rokonok sem tudnak segíteni, mert túl közel állnak hozzánk, elfogultak velünk. Nem az a gyengeség, ha szakemberhez fordulunk, hanem épp ellenkezőleg. Az a gyengeség, ha nem merünk szembenézni az elakadásainkkal, problémáinkkal, csak szőnyeg alá söpörjük őket, mondván, hogy majd lesz valahogy. Egyesek meg vannak győződve arról (egykor én is közéjük tartoztam), hogy képesek maguk megoldani a gondjaikat. Vannak dolgok, amiknek helyrehozatalához ugyanúgy szakemberre van



szükség, mint például egy gázkazán megjavításához. A szőnyeg alá söprés egyébként is csak ideiglenes megoldás. Tapasztaltam, hogy előbb-utóbb rákényszerítenek minket a körülmények a drasztikus beavatkozásra, változtatásra.

Jómagam már többféle pszichológiai módszert kipróbáltam, és azért a kineziológiát ajánlom a figyelmükbe, mert míg egy pszichológus leginkább a tudat szintjén, beszélgetés révén próbálja kideríteni, orvosolni a problémát, a kineziológus a meditációval mélyebb, tudatalatti rétegekbe segít eljutni, tisztán látni. Hányszor van úgy az ember, hogy az eszével tudja, mit kellene tennie, ám a szíve szerint nem tudja azt megcselekedni! Ilyenkor szükség van hatáson segítségre ahhoz, hogy ebben a „tudathasadásos” kétfelé húzásban megtaláljuk a megfelelő középutat.

Ha nyelünk, elfojtunk, elemészt minket a gond, bánat, majd szétpukkadunk a méregtől, megesz a fene, szétvet az ideg, mindez rámehet a gyomrunkra, szívrünkre, bármely más testrészünkre gyulladás, daganat vagy betegség formájában – figyelmeztetve, hogy az életünk mely területén sürgős rendet teremteni. A torok betegségei ki nem mondott dolgokról árulkodnak; az ágyék betegségei a nő-férfi kapcsolat illetve a női és férfilét gondjairól; a vizeleti zavarok szorongásról, és még sorolhatnám.

A kineziológiai oldás bármely életkorban alkalmazható, még magzatnál is!

Kiváló módszer a következőknél: szorongás, stressz, hangulatzavarok, beszédhibák, pánikbetegség, önbizalomhiány, tanulási nehézségek, párkapcsolati problémák, beilleszkedési nehézségek, allergia, pszichoszomatikus betegségek, testi-lelki gyógyulás, gondolkodás-megváltoztatás, készség- és képességfejlesztés, harmónia, önismeret, blokkok, egészségmegőrzés, betegség-megelőzés, lelki segély, önbizalomhiány, depresszió, függőség, fóbia, fogantatás, krónikus fejfájás, körömrágás, fogcsikorgatás, fogyókúra stb. És bizony, állíthatom, volt már rá példa, hogy olyan gyermekeken, felnőtteken segített a kineziológia, akikről az orvosok lemondtak.

A kineziológiai oldás is pénzbe kerül, de közel sem annyiba, mintha orvosokra és gyógyszerekre költenénk. És a hatékonysága össze nem hasonlítható! Ráadásul nincsenek negatív mellékhatásai.

A lelki-teszt egészség nemcsak magunk miatt fontos, hanem a környezetünk, családunk, gyermekeink miatt is. Nem mindegy, mit adunk, mit sugárzunk magunkból, és mit örökítünk a gyermekeinkre. Mert az általunk fel nem oldott gondok rájuk szállnak.

Hargitai-Kiss Virág



Sárbogárd és környéke hetilapja

Helyi lapok szerkesztése és kiadása

Könyvkiadás új szemlélettel



nyomtatás-másolás, fénykép-előhívás

névjegy, meghívó, szórólap, plakát

könyv, füzet, brosúra, címke, jegytömb

Kéri Kornélia: Tükörkép...

Pusztít a veszedelem?

Gyáva a szerelem?

Fájó a kitartás?

Nehéz a kihívás!

Ami távol, az közeli,

ami közel, a távot ez követi?

Ami hazug, tán az az igaz?

Elmondani? Leírni? Az sem igaz.

Mondták, tán elhiszem!

Éreztetik a valódi felszínem.

Kimondják? Ismeretlen

önmagam? Ez is felismerhetetlen.

Érintés, melyet átadok,

fáj tán, mert áthatol.

Érdeklődés, mély sugallat

a múlt, ez volt a fuvallat.

Már más a valóság fénye,

hihető világom bája, lépte.

Kihajtott valódi mosolyom,

zárt kaput nyitott lassú nyomom.

Kiéhezett múlt nyomorom,

tán még mindig szorongok.

Felejttem, feledek, van, ami segít;

tudom, ez a valóságot fedi.

Sárhatvan 2010

HÚSVÉTHÉTFŐ

– Te elhiszed ezt a feltámadást? Hogy Krisztus harmadnapon feltámadt?

– *Credo, quia absurdum*. Hiszem, mert hihetetlen. Különbséget kell tenni hit és tudás között. Amit tudok, azt nem kell hinnem. Hinni csak azt kell, amit nem tudok.

– De hogy harmadnapon? Tudod, mi történt az aggyal annyi idő alatt? Az már akkor nem agy volt, hanem kocsonya.

– Nézd meg ezt a tojást! Gyönyörű, nem? Ez a forma, ez az ívelés, ez a szín! A héj vastagsága egy milliméter harmada, tudtad ezt? És, fiacskám, ez a héj mészből van. Te tudtad, hogy a tyúkanyóban van mész? Mindegy, most nem erről akarok beszélni. Az viszont köztudomású, hogy ebből a rideg alakzatból egy idő után egy meleg, pelyhes kiscsibe tud kitörni. Milyen mozgékony! Hogy tud futni, csipogni! A nyúlós, híg pempőből! Ezt nem kell hinni, ezt tudjuk. Ha belegondolsz, ez van akkora csoda, mint egy föltámadás.

– Nonono! Itt minden kémiai, biológiai feltétel aprólékosan tisztázva van. Idézzem?

– Nem kell. Olvastam.

– De hogy egy lepusztult agysejtállomány hipp-hopp életre kel, arról nem olvashatsz. Ha ez a tojás beszárad, sosem lesz csirke belőle. Nem lehet akármit elhinni.

– Nem hiszed, hogy lehetséges. Nem hiszed.

– Hát nem.

– Pedig látod, az emberek száz- és százmilliói képesek elhinni a feltámadást. Vannak közöttük zseniális tudósok, akik hússzor annyit tudnak, mint mi ketten együtt. A kereszténység még ma is a legnagyobb világvallás.

– És szerinted ezek a milliók tényleg elhiszik?

– Van, aki tényleg és mélyen. Van, aki csak próbálja. Ez a Krisztus alighanem a világtörténelem leghíresebb embere. Mint tudod, ács volt, ács fia. Ismert adatokat mondok. Járta a vidéket és magyarázott. Hihetetlen dolgokat. Például hogy az ellenséget is szeretni kell. Ő volt az önbizalom világbajnoka. Biztos volt abban, hogy igaza van, és neki ezeket el kell mondania. Kellett lennie benne valami varázserőnek, mert akiket kiszemelt, azok mindenüket hátrahagyva mentek utána, és tömegek csődültek össze, ha beszélt valahol. Isten megbízottjának tekintette magát. A zsidó főpapok nem tűrheték, hogy valaki a helyükbe tolakodjon, ezért véresre verették és kivégezték. Az Újszövetség írásai szerint három nap múlva feltámadt. Sok tanítványa látta őt, beszélt vele, étkezett a társaságukban. A hívők elhiszik ezt, a kételkedők tagadják.

– Én sem tehetek mást, tagadom.

– A te bajod. Mert ez az a tanítás, amely az emberben nagyon mélyen rejtőző jóságot veszi célba. Hisz a végső emberi jóságban.

– Hogy mondod? Végső emberi jóságban? Nem szakad le az ég? Tele van bombáktól széttépett, véres emberroncsokkal a világ, és te jóságról beszélsz?

– Igen, jóságról prédikált ez a Jézus. Hiszen te is jó ember vagy, mért jár a szád?

– Nem vagyok jó ember, és ha sokat pofázol, orrba váglak. Vicceltem.

L. A.

Húsvéti főzés a hajléktalanszállóban

2016. március 25-én a Hajléktalanok Átmeneti Szállásán húsvétváró közös főzést tartottak az intézmény lakói és dolgozói. Csülkös babfőzelék volt a menü főtt tojással, desszertnek pedig palacsinta. A tojások megfestése után együtt fogyasztottuk el az ételeket. Az élelmiszereket az intézmény vásárolta az eseményre, illetve nagymértékű adományt kaptunk a FÖMO-Hús Kft.-től és a Domján pékségtől. Emellett sok lakó és dolgozó is kisebb-nagyobb adományt biztosított a főzésre.

Ezúton szeretnénk hálásan megköszönni mindenkinek, hogy szebbé tették számunkra a húsvétot, élménydússá a közös főzésünket!

Tisztelettel:

Horváth-Fehér Amália részlegvezető, Hajléktalanok Átmeneti Szállása

VANESSA DIFFENBAUGH: A VIRÁGOK NYELVE

Az árvaérett felcseperedett Victoria szinte csak a bizonytalanságot ismeri. Élete egyetlen biztos pontja az, hogy csakis önmagára számíthat. Senkinek nem kell, ezért neki sem kell senki. Mivel mindenkit eltaszít maga mellől, egyre nehezebb helyzetbe kerül, a jövője egyre sötétebbnek tűnik. Kilitástalan sodródását végül szerencsés fordulat torpantja meg, mely páratlan képességének köszönhető. A zárkózott lány ugyanis szavakkal nehezen fejezi ki magát, ám a virágok jelképes nyelvét olyan ékesen beszéli, hogy e tudása által – melyet egy korábbi nevelőanyjának köszönhetően sajátított el – képes megváltoztatni mások életét.

Victoria lassan otthonra talál és megállapodik, ám egy új ismeretség és az ebből kibontakozó szenvedélyes érzelem azzal fenyeget, hogy a sorsa ismét rosszra fordul. Vajon képes lehet-e arra, hogy sajátos tudásával önnön életét is jó irányba terelje? Második esélyt a boldogságra csak akkor kaphat, ha végre szembenéz múltja fájdalmas titkával, mely hosszú évek óta kísérti.

Az amerikai szerző első regénye, mely világszerte óriási siker lett, elegánsan szövi egybe a múlt és a jelen szálait. Különös képességgel felruházott fiatal hősnőjének felejthetetlenül életteli története arról tanúskodik, hogy az emberi szívben érzelmi rejtélyek végtelen sokasága lakozik.

Forrás: <http://moly.hu/konyvek/vanessa-diffenbaugh-a-viragok-nyelve>



NÉHÁNY ÉRDEKESÉG A VIRÁGNYELVRŐL

(a könyv kapcsán)

Beszélsz virágnyelven?

A virágnyelvről szóló első ismert dokumentum a 17. századi Konstantinápolyból származik. A törökök olyan speciális virágnyelvet alakítottak ki, amellyel akár titkos üzeneteket, híreket vagy szerelmes vallomásokat küldhettek, sőt a kémek is gyakran használták az üzenet ezen módját.

A Valentin-nap kedvenc virága egyenlő a gyásszal!

A virágnyelv eljutott Európába is, és 1818-ban megszületett az első virágnyelvszótár. Ez a szótár – Le Languages des Fleurs – több mint 800 virág és növény jelentését magyarázza. A virágnyelv jelentőségét igazából a viktoriánus korban ismerték fel. Ebben a prúd, visszafogott, kifelé szigorúan szabályozott társadalomban a virágküldés hamarosan a romantikus és kevésbé romantikus, de célratörő üzenetek közvetítőjévé vált. A virág átadásának körülményei is sokat elárultak két ember kapcsolatáról; ha valaki fejjel lefelé adta át a virágot, akkor a virág ismert jelentésének ellenkezőjét üzent a megajándékozottnak, így ha valaki rózsát kapott virágával lefelé, az a visszautasítás szomorú jele volt.

A virágok nem csak szépségükkel kápráztatnak el minket

Kedves fiúk! Ha nem ismeritek a virágok jelentését, ne csak úgy találomra bökjöttek rá az egyik „gazra”! Számotokra van egy pompás hírünk! Egy valamirevaló virágkötő tisztában van vele, így ha segítséget kértek tőle, ő biztosan tudni fogja, hogy milyen alkalomhoz milyen virág illik. De ajánljuk az alábbi táblázatot is. És lányok! Nektek is felhívnanék a figyelmeztetést az alábbiakra, hogy ha legközelebb virágot kaptok, azonnal tudjátok a „kódolt” üzenetet is!

„Hát én immár kit válasszak, virágom, virágom?”

Dália	elegancia, magasztosság
Fehér krizantém	igaz szívvel
Fehér rózsza	báj, ártatlanság, tisztaság, diszkréció, „Méltó vagyok Önhöz!”
Fehér szegfű	tiszta és rajongó szerelemmel, „Sok szerencsét!”, egyes esetekben pedig a megvetés jele is lehet titkos szerelem, öröm
Gardénia	újra boldogan, tisztaság, szerénység
Gyöngyvirág	barátság, bátorság, hit, remény, bölcsesség
Írisz	„Kedvessége elbűvöl!”, „Csodálattal”
Kamélia	erő, pompa, gyönyörűség
Kardvirág	fiatalosan jókedvű, derűs
Krókusz	odaadás, rajongás, tisztaság
Lilium	ártatlanság, finomság, tisztaság
Margaréta	szégyenlősség, gyász
Mélyvörös (bordós) rózsza	finomság, felsőbbség, béke
Muskátlí	„Igaz szerelemmel”, „Sose felejsd el!”
Nárcisz	„Egy gyönyörű hölgynek”, „Szerellemmel”
Nefelejcs	első szerelem
Orchidea	harag és nehezítés, „Tartsd meg, amit ígértél!”
Orgona	szégyenlősség, féltékenység, „Sok boldogságot!” (házasságkötéskor)
Petúnia	
Pünkösdi rózsza	

Forrás: <http://donnalight.hu/articles.php?act=view&id=167>

Keresztény meditáció

A Csend imája

Szeretettel meghívjuk Önt és családját a

2016. április 1-jén (pénteken) 17 órakor
a Madarász József Városi Könyvtárban
kezdődő előadásunkra.

Vendégünk:

Tariska Eszter lelki gyakorlat-vezető,
a dobogókői Lelki Gyakorlatok Ház munkatársa.

Másnap, április 2-án 8 órától egész napos
meditációs gyakorlat lesz
a sárbogárdi művelődési házban.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A belépés ingyenes.

Keresztény meditáció

A Csend imája

Szeretettel meghívunk a **2016. április 2-án**
(szombaton) **8.00 órakor** kezdődő gyakorlásra.

A meditációt Tariska Eszter
lelki vezető tartja.

Helyszín: a sárbogárdi József Attila Művelődési
Központ kamaraterme (jógaterem).

E-mailben kérésre részletes programot
küldünk.

Jelentkezni a sztariabela51@gmail.com
e-mail-címen lehet.

Személyes információ:
a **06 (30) 653 5212-es telefonszámon.**

A programon történő részvétel ingyenes,
hozzájárulást elfogadunk.

Szeretettel várunk!

A meditációs csoport nevében: Sztari Béla

MEGHÍVÓ

A Sárbogárdi Múzeum Egyesület meghívja Önt

László Márton

A hadtörténet bűvöletében
című gyűjteményes kiállítására.

A tárlaton saját készítésű II. világháborús témájú diorámák, makettek, Európa neves hadtörténeti múzeumaiban készített fotók és katonai emléktárgyak láthatók.

A megnyitó 2016. április 1-jén (pénteken)
16 órakor a művelődési ház
kiállítótermében lesz.

Mindenkit szeretettel várunk!



NAGYMAMA RECEPTJEI

KARFIOLOS CSIRKERAGULEVES



Hozzávalók: 4 db csirkealsócomb, 4 db csirkeszárny, 1 fej karfiol (közepes méretű), 3 db sárgarépa, 2 db fehérrépa, 5 db burgonya, 1 cs petrezselyemzöld, 1 db t. v. paprika, 1-2 db száraz csípős paprika, 1 db vörshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, 2 db babérlevél, 1 dl olaj, 5 db tyúkhúsleveskocka, só és bors ízlés szerint, 1 ek liszt, 1 dl tej.

A vörshagymát apró kockákra vágjuk, majd beletesszük egy fazékba, és egy fél deci olajon megdinszteljük. Ezután hozzáadjuk a karikára vágott sárga- és fehérrépat, így dinszteljük még 5-10 percig. Kb. 2,5 liter vizet öntünk rá, beletesszük a leveskockákat és 2 babérlevelet. Ízesítjük sóval, borssal és ételízesítővel. Forrástól számítva kb. 10 perc után a leveshez adjuk a megmosott, megtisztított csirkehúst. Fedő alatt főzzük kb. 10 percig, majd hozzáadjuk a meghámozott, megmosott, kockára vágott burgonyát és egészben a paprikát. A legvégén kerül a levesbe a megmosott, rózsásra szedett karfiol, és így együtt az összes hozzávalóval lassú tűzön puhára főzünk mindent. Ez idő alatt egy serpenyőben a másik fél deci olajon 2 gerezd apróra vágott fokhagymából és lisztből zsemleszínű rántást készítünk: először megpirítjuk a fokhagymát, majd a lisztet, és kevés vízzel felengedjük. A tejfölt a tejjel simára keverjük, és hozzáadjuk a rántáshoz, majd ismét jól elkeverjük. Beleöntjük a levesbe, és pár perc alatt összefőzzük az egészet. Tálalásnál apróra vágott petrezselyemmel díszítjük, és aki szereti, annak még csípős paprikát kínálunk mellé.

MAJONÉZES-CSIRKÉS-GYÜMÖLCSÖS TÉSztASALÁTA



Hozzávalók: 50 dkg csirkemell, 50 dkg penne tészta, 3 db narancs, 1 db banán, 2 db alma, 1 db ananászkonerv, 3 dl majonéz, porcukor ízlés szerint, 1 kk citromlé, 1 nagy pohár tejföl.

A csirkemellet ujjnyi csíkokra vágjuk, ezután enyhén sós vízben megfőzzük. A

penne tésztát sós vízben kifőzzük. A gyümölcsöket apró kockákra vágjuk. A majonézt, a tejfölt, a porcukrot a citromlevet összekeverjük. Ízlés szerint fehér borssal ízesíthetjük, a cukrot szintén ízlésünknek megfelelően használjuk. Miután a tészta és a hús kihűlt, összekeverjük a gyümölcsökkel és az öntettel, és hideg helyre tesszük. Fogyasztás előtt pár órát hűtsük, hogy az ízek összeérjenek.

KRUMPLIS POGÁCSA



Hozzávalók: 50 dkg finomliszt, 12 dkg sertészsír (vagy vaj), 30 dkg főtt, áttört burgonya, 2 dkg friss élesztő, 1 tk cukor, 1 dkg só, 120 ml tej, 2 db tojás, a kenéshez 1 db tojás, 1 késhegynyi fűszerpaprika.

A lisztet a zsírral és a burgonyával eldörzsöljük, hozzáadunk egy darab tojást, az 1 dl langyos tejben megkelesztett élesztőt, sót, és az egészet jól összedolgozzuk. Hideg helyen pihentetjük, majd negyedóránként négyszer hajtogatjuk. Minden nyújtás után megkenjük egy kevés tejjel összekevert 1 db tojással. Az utolsó hajtogatás után 2 cm vastagra nyújtjuk. Közepes nagyságú szaggatóval kiszúrjuk. Tepsibe rakjuk és fél óráig kelni hagyjuk. A tojást a piros paprikával összekeverjük. A megkelt tésztát a paprikás tojással megkenjük és közepesen meleg sütőben (180 fokon 25-30 perc) szép pirosra sütjük.

FELHÓMUFFIN



Hozzávalók: 13 dkg fehér csokoládé, 3 tojás, 13 dkg krémsajt (mascarpone).

Olvassuk fel kíméletesen a csokoládét vízfürdő fölött, vagy mikrohullámú sütőben. Forgassuk bele a krémsajtot, és addig keverjük, amíg egyenletes állagú lesz. Válasszuk szét a tojásokat, a sárgáját keverjük a krémhez. Verjük fel a tojásfehérjét, ezt is keverjük az imént elkészített masszához. Ettől lesz extra puha. Három bögrét bélelünk ki sütőpapírral, majd töltjük bele a sajttorta tésztáját. Helyezzük a bögréket egy tepsire, öntsünk melléjük egy pohár vizet. 160 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt kész.



Fogható ALAPON, ALSÓSZENTIVÁNON, ALSÓTÖBÖRZSÖKÖN, 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.

Április 1., P: 7.00 Lapszemle 8.00 Hitélet 13.00 és 18.00 Lapszemle 19.00 Történelemóra a Jobbikkal (96p), Kiss Józsefné könyvbemutatója (87p), Galambászok bálja (34p), Illyés Gyula Mesemondóverseny (46p) 23.00 és 0.00 Lapszemle

Április 2., Szo: 7.00 Lapszemle 8.00 Sport 13.00 Lapszemle 14.00 Történelemóra a Jobbikkal (96p), Kiss Józsefné könyvbemutatója (87p), Galambászok bálja (34p), Illyés Gyula Mesemondóverseny (46p) 18.00 Lapszemle 19.00 Keresztút – interaktív kiállítás Sárobgárdon (18p), Alapítványi bál Sárszentmiklóson (ism. 36p), Beszélgetés a beszédfejlődés fontosságáról (ism. 25p), Pálffy Margit önálló estje (ism. 45p) 23.00 és 0.00 Lapszemle

Április 3., V: 7.00 Heti híradó 8.00 Történelemóra a Jobbikkal (96p), Kiss Józsefné könyvbemutatója (87p), Galambászok bálja (34p), Illyés Gyula Mesemondóverseny (46p) 14.00 Keresztút – interaktív kiállítás Sárobgárdon (18p), Alapítványi bál Sárszentmiklóson (ism. 36p), Beszélgetés a beszédfejlődés fontosságáról (ism. 25p), Pálffy Margit önálló estje (ism. 45p) 18.00 Heti híradó 19.00 Hitélet: Passió Nagytarcsán és Pécelen (33p), Pál apostol (2016, 78p) 23.00 és 0.00 Heti híradó

Április 4., H: 7.00 Heti híradó 8.00 Hitélet: Passió Nagytarcsán és Pécelen (33p), Pál apostol (2016, 78p) 13.00 és 18.00 Heti híradó 19.00 Péntek esti színvilág (ism. 20p), Alapi díjugratás (ism. 51p), A szőlő védelme és a borászat alapfogásai 1. rész (ism. 75p) 23.00 és 0.00 Heti híradó

Április 5., K: 7.00 Heti híradó 8.00 Sport 13.00 és 18.00 Heti híradó 19.00 Kék Emerencia – Tár József szabómesterről (ism. 46p), A sárobgárdi zsidóság története (ism. 70p), A szőlő védelme és a borászat alapfogásai 2. rész (ism. 64p) 23.00 és 0.00 Heti híradó

Április 6., Sze: 7.00 Heti híradó 8.00 Péntek esti színvilág (ism. 20p), Alapi díjugratás (ism. 51p), A szőlő védelme és a borászat alapfogásai 1. rész (ism. 75p) 13.00 Heti híradó 18.00 Lapszemle élőben 19.00 Sport 23.00 és 0.00 Lapszemle

Április 7., Cs: 7.00 Lapszemle 8.00 Sport 13.00 és 18.00 Lapszemle 19.00 Hitélet: Passió Nagytarcsán és Pécelen (33p), Pál apostol (2016, 78p) 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 képűtség futószövegében adunk tájékoztatást. A műsoroknál szereplő időtartam körülbelül értendő. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk. **Hirdetésfelvétel a Hírhabban (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.**

Miklósi focidömping

Hol van már a tavalyi ősz?

Sárszentmiklós–Mór 1-3 (1-3)

Sárszentmiklós: Deák M. – Gráczer G., Kókuti T., Gráczer B., Hegedűs Gy., Lajos A., Gráczer B., Benke V., Vámosi D., Horváth Á., Bezerédi Á.

Csere: Lieszkovszky Z., Badi B., Demeter D., Szabó B., Sükösd G., Bíró B.

Edző: Sárai György.

Mór: Kiss M. – Joó G., Végvári Á., Handl Sz., Tar B., Kaszás K., Kőbányai L., Mayer D., Cseszneki R., Osgyán M., Vajda V.

Csere: Wachtler G., Pap B., Varga L., Gál D.

Edző: Horváth Zoltán.

A múlt heti kisiklást követően bizakodva várta a hazai publikum a rangadónak is beillő mérkőzést.

A Mór kezdte a játékot, és meglepetésre az első támadása gólt eredményezett. A bal oldalról keresztbe ívelt labdára a védő és a jobb oldalon felfutó Mayer D. futott. Hegedűs Gy. késlekedett a labda elrúgásával, és Mayer D. lecsapott rá. A megszerzett labdát a jobb sarokba lőtte, 0-1. A kezdés után ismét a vendégekhez került a labda. A jobb oldalról bevált labdára Vajda V., a védőt megelőzve, felugrott és a jobb alsó sarokba csúsztatott, 0-2. A gyors, kétgólos előny birtokában a vendégek jól és taktikusan futballoztak. A hazaiak nehezen tértek magukhoz. A 33. percben feléledt egy kis remény. Bal oldali szögletet követően a kapu előtti kavargásban Badi B. 2 méterről kotorta a hálóba a labdát, 1-2. Továbbra is támadásban maradtak a hazaiak, és a levegőben lógott az egyenlítés. A 43. percben ismét a védelem hibáját kihasználva lőtt gólt a vendégcsapat. Kőbányai L. szabadrúgást ívelt a 16-oson belülre, Osgyán M. okosan lefejelte a labdát Mayer D. elé, aki 5 méterről a kapu közepébe lőtt, 1-3.

A második játékrész meddő hazai fölényben telt el. A vendégek részéről magabiztos játék jellemezte a mérkőzést.

Az újabb vereséggel a csapat a tabellán a hetedik helyre csúszott.

Jók: Gráczer G., illetve Mayer D. Tar B.

Egy tucat győzelem sorban

Sárszentmiklós U19–Mór U19 3-2 (1-0)

Sárszentmiklós U19: Simon Cs. – Pajor T., Németh K., Szabó B., Vagyóczki P., Húsvéth T., Gráczer B., Molnár M.

Csere: Horváth I., Brúza S. P., Csizmadia B.

Edző: Pajor László.

Mór U19: Walczar B. – Szabó P., Grüll D., Tetzli J. D., Kovács M., Klémán M., Varga L., Wachtler Sz., Czövek Z., Bihari G., Závodi A.

Csere: Klujber K., Vasali B. D.

A kezdés után magához ragadta a kezdeményezést a hazai csapat, és a 7. percben megszületett a vezetés. Demeter D. Molnár M. átadását, a védők között kilépve, a bal alsó sarokba gurította, 1-0. A gól után a két tizenhatos között folyt a játék. A 43. percben Gráczer lőhetett volna újabb gólt, de a móri kapus lábbal védte a közelről leadott lövést. Az 50. percben szabadrúgást végeztek el a vendégek a kaputól 17 méterre. Klémán M. a sorfal fölött a jobb felső sarokba lőtt, 1-1. A bekapott gól felpaprikázta a miklósi fiatalokat, és az 54. percben Sükösd G. jobb oldali beadását Márkovics D. berobbanva, 5 méterről a kapu közepébe fejelte, 2-1. Két perc telt el a vezető gól után, és megismétlődött az első gól szereposztása. Molnár M. kiugratta Demeter D.-t a jobb oldalon. Demeter D. 12 méterről a kifutó kapus felett a hálóba emelt, 3-1. A megnyugtató előny birtokában kissé kieresztettek a fiúk, és a helyzetek kihasználásában jeleskedtek. A 77. percben váratlan vendéggól tette szorossá a mérkőzést. A jobb oldalról elvégzett szabadrúgást Klémán M. a hálóba csúsztatva, 3-2.

Ez volt a csapat 12. győzelme sorozatban, és a 16. veretlenül lejátszott mérkőzés, amihez csak gratulálni lehet.

Jók: Németh K., Gráczer B., Demeter D., illetve Klémán M.

Idegenben jobban megy

Seregélyes–Sárszentmiklós II. 0-1 (0-0)

Seregélyes: Ács R. – Rapai M., Druzsín M., Kovács J., Pusztai A., Nagy B., Miklós K., Pintér M., Szalai D., Rigó A., Zsilovics D.

Csere: Benczik A., Princz R., Rácz G., Dezső P., Ladányi N.

Sárszentmiklós II.: Brúza S. P. – Juhász G., Németh K., Fülöp T., Szakács S., Bartók Z., Hegedűs J., Szabó Z., Rigó L., Krajcsovics P., Vámosi G.

Csere: Dombi Z., Simon Cs., Pajor T.

Edző: Pajor László.

Egyenlő erők küzdelméből a miklósiak kerültek ki győztesen. A 69. percben Rigó L. góljával a csapat megszerezte a három pontot.

Kellemes húsvéti ünnep

Pátka U16–Sárszentmiklós U16 2-4 (2-3)

Pátka U16: Szabó B. G. – Balogh E., Todorov T., Mata D., Tóth G., Magyaródi M., Kósa D. Gy., Müller M. L., Laky N., Horváth T. A., Lakatos L.

Csere: Bősze Z. Cs., Berkeszi B. B., Jónás K., Osztoics R. A., Ács O.

Sárszentmiklós U16: Deák Z. – Juhász Gy., Ambrózi M., Vagyóczki P., Lukács Z., Fekete A., Erdélyi A., Bögyös B. G., Vitéz–Móré G., Gyökér K., Gábris R.

Csere: Nagy F., Emperger F., Brúza T., Gődér G.

Jól kezdődött a tavaszi idény a serdülőcsapat számára. Az idegenben megszerzett győzelem nagyszerű teljesítmény. 0-2-ről fordított a csapat Gyökér K., Fekete A. és Vagyóczki P. két góljával.

Nyolcas került a kálozi kapuba

Káloz Ö. F.–Sárszentmiklós Ö. F. 0-8 (0-4)

Káloz Ö. F.: Viszberger I. – Major I., Ragyamóczy I., Bíró M., Pál J., Pleck R. Szalai Cs. T., Király J., Szecsődi I., Szebek K., Pál P.

Csere: Varju Gy., Vinklár J.

Sárszentmiklós Ö. F.: Sipőcz A. – Mikuli B., Németh A., Tóth A., Killer G., Kelemen B., Vereczkei J., Tóth I., Kassai N., Emperger J., Palotás P.

Csere: Derecskei J., Örkényi B., Lakatos Gy., Csendes I., Horváth D.

A nagy gólarányú győzelemmel továbbra is magabiztosan vezeti a csapat a tabellát.

Sorozatban kilenc győzelem és tizenhárom veretlenül lejátszott mérkőzés a csapat mérlege.

A gólokon Killer G. (3), Kelemen B., Tóth I., Csendes I., Horváth D. és Kassai N. osztozott.

A hétvége sportműsora

2016. április 2., szombat:

10.00 óra: Sárosd U19–Sárszentmiklós U19 (Sárosdon)

14.00 óra: Sarászentmiklós Ö. F.–Szabadbattyán Ö. F.

16.30 óra: Sárosd–Sárszentmiklós (Sárosdon)

17.00 óra: Sarászentmiklós II.–Kulcs

2016. április 3., vasárnap:

10.00 óra: Sarászentmiklós U16–Pákozdi U16

Szurkoljunk együtt csapatainknak!

Ki-ki meccset veszítettünk idehaza

Sárbogárd–Ivánca II. Beloiannisiz 1-2 (1-0)

Fejér Megyei Labdarúgó-bajnokság, Horfer Serleg csoport, 16. forduló

Sárbogárd: Barabás J. – Kovács D., Lakatos Gy., K. Szabó, Fazekas I., Sebestyén Zs., Pásztor D., Bogdán A., Bognár Zs., ifj. Mondovics Z., Czinka K.

Cserék: Szabó A. Bognár Zs. helyett (53.), Simon J. Kovács D. helyett (54.), ifj. Simon J. ifj. Mondovics Z. helyett (59.), Kovács Z. Fazekas Zs. helyett (75.), Tóth I. Sebestyén Zs. helyett (82.).

Gólszerző: Pásztor (12.), illetve Tamon (51.), Lepsényi (86.).

Edző: Mondovics Zoltán.

Vasárnap délután a bajnokság eddigi egyetlen veretlen csapatát az Ivánca II. Beloiannisizt fogadtuk hazai pályán. A vendégek a mérkőzés előtt szintén 32 ponttal követték minket a 3. helyen. Mindenki nagyon várta ezt a mérkőzést, hiszen két bajnokesélyes csapat találkozott.

Jól kezdődött számunkra a mérkőzés. A 12. percben Czinka cselezett befele a jobb oldalról, bejutott a 16-oson belülre, ahol a vendégek védője buktatta. A játékvezető pedig a 11-es pontra mutatott. A labda mögé Pásztor állt oda, aki higgadtan a kapu jobb oldalába lötte a labdát, 1-0, máris megvan a vezetés! A folytatásban inkább az iváncai akaratára érvényesült jobban. Javarészt védekezésre kényszerültünk, a

kapuban Barabásnak is többször közbe kellett avatkoznia. Az első félidő végéig több találat nem esett, így 1-0-ás előnnyel mehettünk pihenni a szünetre.

A második játékrészben még magasabb fokozatra kapcsolak a vendégek, és a nyomasztó az 51. percben góllá érett. Egy közösen történt kiugratást követően bepasszolták a védők mögé a labdát, amellyel Tamon lépett ki, és Barabás mellett lapon a hálóba passzolta a labdát. 1-1, kezdődhetett minden előlről! A vendégek lendülete nem hagyott alább, nem igazán tudtunk kijönni a saját térfelünkről. Nem sokkal a góljuk után egy bal oldali beadás után Lakatos ütött bele kézzel a labdába a 16-oson belül. A játékvezető most sem hezitált és befújta a büntetőt. Azonban a vendégek nem tudtak élni a lehetőséggel és méterekkel fölé rúgták a 11-est. Sajnos a második játékrész nem rólunk szólt, egyik két veszélyesebb Pásztor-meginduláson kívül nagyobb lehetőségeink nem igazán voltak. Mondovics Zoltán edző pedig cserékkel folyamatosan próbálta frissíteni a csapatát, beállt mind a két Simon a padról, de komolyabb lendületet ez sem hozott a játékba. A vendégek nyomását nem sikerült kibírni a végéig. A 86. percben Lepsényi kapott jó labdát és egy az egyben a kapussal szemben nem hibázta el a lehetőséget. 1-2, megfordították a vendégek! A

mérkőzés hátralevő percei gól nélkül peregtek le.

Vereséget szenvedtünk egy fontos mérkőzésen, ami a végelszámolásánál még nagyon hiányozhat. A mai napon csapatunk nem játszott jól, és az iváncaiak egyértelműen föléjük nőttek. Folytatás vasárnap 16.30 órakor idehaza Kisapostag ellen!

Tabella

1. Nagyvenyim	15	12	2	1	67	19	48	38
2. Ivánca II.–Beloiannisiz	15	10	5	0	81	23	58	35
3. Sárbogárd	14	10	2	2	46	14	32	32
4. Cece	15	10	1	4	43	29	14	31
5. Mezőszilas	15	10	1	4	35	23	12	31
6. Mezőfalva II.	15	8	1	6	43	36	7	25
7. Vajta	14	6	1	7	32	26	6	19
8. Dég	15	6	0	9	29	53	-24	18
9. Előszállás	15	5	1	9	22	37	-15	16
10. Sárszentágota	15	3	1	11	28	64	-36	10
11. Alap	14	2	3	9	25	42	-17	9
12. Kisapostag	15	2	3	10	24	61	-37	6
13. Perkáta	15	1	1	13	24	72	-48	0

Kisapostagtól -3, Perkátától -4 pont levonva.

Rehák Tamás

A Sárbogárd–Sárszentmiklós Borbarát Kör meghívja a borosgazdákat a

2016. április 9-én 9 órakor rendezendő

XVIII. BORVERSENYÉRE,

mely Horváth István Sárbogárd–Rétszilas,

Fehérvári út 21. szám alatti

– nádfedeles – „BORHÁZÁBAN” kerül megrendezésre.

Borok leadása: a borverseny helyszínén 2016. április 8-án 17 és 20 óra között.

Nevezés: fajtánként 2x0,7 l üveggel, évjárat megjelölésével.

Nevezési díj: borfajtánként 1.000 Ft.

A bírálatot követően ebéd (1.500 Ft/fő, melynek ára a bor leadásakor fizetendő), eredményhirdetés, oklevelek, kupák átadása.

További érdeklődési lehetőség: **Szilveszter Jánosnál**, a Borbarát Kör elnökénél a **06 (30) 237 5658-as**, és **Gróf Ferencnél**, a Borbarát Kör titkárnál a **06 (30) 301 6321-es** telefonszámon.

Hirdetmény

Tájékoztatom a lakosságot, hogy Sárbogárd Város Önkormányzatának képviselő-testülete a 2016. március 11-ei ülésén elfogadta:

– a 7/2016. (III. 23.) önkormányzati rendeletet Sárbogárd Város Helyi Építési Szabályzatáról szóló 8/2005. (III. 30.) önkormányzati rendelete módosításáról.

A rendelet megtekinthető ügyfélfogadási időben a polgármesteri hivatal szervezési csoportjánál.

Demeterné dr. Venicz Anita jegyző

**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. **Nyitva tartás:** H-P: 8-17 óráig. **Telefon:** 06 (25) 508-900. **E-mail:** bogardesvideke@gmail.com **Honlap:** www.bogardesvideke.hu **Lapszemle látható:** a Bogárdi Tévén és az interneten **Állandó és időszaki rovatok szerzői, szerkesztői:** Gróf Ferenc, Hargitai Lajos, Hargitai-Kiss Virág, Horváth István, Huszárné Kovács Márta, Horváthné Mikuli Erzsébet, Menyhart Daniella, Mágocsi Adrienn, Hargitai Gergely, Jákob Zoltán, Hargitai-Kiss Balázs, dr. Müller Viktória, Tauzné Piroška, 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 Agnes, 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 őrzünk 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 hirdetéseket fogadunk el. **Lapzárta:** szerdán, 12 órakor. **Terjesztés:** saját terjesztőhálózattal egyéni előfizetéssel házhoz szállítással, illetve megvásárolható Sárbogárd és a környező hárs 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 szemlézi a megújult

OBSERVER

www.observer.hu

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az

»OBSERVER«
BUDAPEST MÉDIAFIGYELŐ KFT.

1139 Budapest, Frangepán utca 7.
Tel.: +36 1 303 47 38
Fax: +36 1 303 47 44
Email: ugyfelkapcsolat@observer.hu

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 őrzünk 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 hirdetéseket fogadunk el. **Lapzárta:** szerdán, 12 órakor. **Terjesztés:** saját terjesztőhálózattal egyéni előfizetéssel házhoz szállítással, illetve megvásárolható Sárbogárd és a környező hárs 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.

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

AUTÓBUSZVEZETŐKET KERESÜNK
hosszú távú FEJÉR MEGYEI MUNKÁRA!
Sárbogárd és 30 kilométeres körzetéből.

Jelentkezés önéletrajzzal: tibor@buszrent.hu

IRODA- ÉS ÜZLETHELYISÉG KIADÓ. 06 20 437 7036

ÉTKEZÉSI ÉS VETŐBURGONYA AKCIÓSAN ELADÓ.
Vetőburgonya: 100 Ft/30 kg, étkezési burgonya:
2700 Ft/30 kg. 06 30 510 7011

Kulturálatlan szelektálók

Szívem szerint erősebb jelzővel illetném azokat az illetőket, akik a Tesco szelektív kukáit teletömik oda nem illő hulladékkal.

Minden gyűjtőn érthetően, jól látható módon fel van tüntetve, hogy mit lehet behelyezni. Ennek ellenére rendszeresen beledobálnak nejlonzacskokat, italosüvegeket, ételmaradékokat, csokipapírt, miegymást az izzók, elemek, üvegek, elektronikai hulladékok tárolóiba, pedig közvetlenül ezek mellett, a vásárlóterhez legközelebb, arrafelé nézve található az egyéb hulladéknak való szemetes.

Akinek az értelmi szintje ennyire mínuszban van, hogy nemhogy egy feliratot, de még egy képet, piktogramot sem tud értelmezni, az tartsa magát távol a szelektív gyűjtőtől! Mert így azok, akik az evolúció magasabb fokán állnak, helyhiány miatt képtelenek elhelyezni a szétválogatott szemetet.

A Tescot viszont dicséret illeti, hogy mindenféle szelektált hulladéknak biztosít gyűjtőt! Lehet, hogy érdemes lenne valamilyen megoldással kiszűrni a renitens szemetelőket az áruháznak ezen részéről.

Hargitai-Kiss Virág

BOGÁRD ÉS VIDÉKE NYOMDA

Nyomtatás
sokszorosítás
színes fotó
nagy méretű
nyomtatás...



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

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

APRÓHIRDETÉSEK

Redőnyös. 06 (30) 966 8446

Albérlet kiadó 06 (30) 607 2226

Sárbogárdon József Attila utcában földszinten, jó állapotú lakás eladó. 06 (20) 9376 156

Sírkövek készítése, felújítása, szétszedése, összerakása. 06 (70) 315 1417

Fagylalt árusítására mozgóárust felveszek 06 (20) 254 0399 (3261498)

Házvezetőnőt keresek Sárbogárd és közvetlen környékéről. Fényképes önéletrajzokat várom a deluxemirrors@hotmail.com e-mail címre.

Családi ház eladó. Sárbogárd, Árpád u. 47. 06 (30) 820 5056.

Sütnivaló csirke kapható. Tinódy u. 52. TETRA-H (barna) csirke előjegyezhető május 7-re. 06 (30) 384 2294. (2100821)

Családi ház eladó, 6300 m² főterülettel. Rétszilas, Fehérvári út 34. 06 (30) 342 8281. (2100819)

Heti időjárás

A következő napokban nagyrészt száraz, igazi tavaszi időben lesz részünk. Pénteken fokozódik a meleg, szinte mindenütt 20 fok fölé emelkedik a hőmérséklet, helyenként a 25 fokot is meghaladja. Emellett az éjszakák is jelentősen megenyhülnek, péntekre virradóan a szeles dunántúli tájakon jóval 10 fok feletti minimumokat is mérhetünk majd, néhol alig csökken 15 fok alá a hőmérséklet. Péntek délután ugyanakkor egy hidegfront éri el hazánk térségét, a szél délnyugatiról északnyugatira, majd északkeletire fordul. Ez a mostani számítások szerint ugyan csak helyenként, elsősorban északkeleten és délnyugaton okoz majd kisebb záporokat, esetleg egy-egy zivart. A front mögött a hétvégén visszaesik a hőmérséklet, három igencsak hűvös éjszaka következik, a szélvédett helyeken akár ismét talaj menti fagyokkal. A nappali csúcshőmérsékletek is csupán 15-16 fokra csökkennek. Hétfőtől napról napra melegszik időjárásunk, visszatérhetnek a 20 fokot közelítő csúcshőmérsékletek. Ez a hét még várhatóan szeles lesz, eleinte a délnyugati, majd az északkeleti szél élénkül meg, a jövő héten viszont csupán gyenge, változó irányú szélre számíthatunk.

www.metnet.hu

Krumpliszív

Hargitai Lajoséknál bukkant elő a tavaly termett, télire elrakott burgonyák közül ez a szív alakú krumpli. Lám, ha nem is dobog, mégis életjelet ad magáról: a tavaszt érezve csírázik a szerelem szép formái szimbóluma.

HKV



A nélkülözhetetlen D-vitaminról

Dr. Bálint Sándor neves szülész–nőgyógyász, pszichoterapeuta hívta fel a figyelmemet a D-vitamin jelentőségére, élettani fontosságára a betegségek megelőzésében, kezelésében. Korábban már lehetett hallani erről (a családjunkban is van tapasztalat ekcéma hatékony kezelése tekintetében D-vitaminnal), de párhuzamosan a túladagolás veszélyeit is hangsúlyozták. Az utóbbi években több orvosi tanulmány is megjelent szaklapokban e témában, és bizonyítást nyert, hogy az eddigi óvatos magyar protokollnál magasabb szintű D-vitamin-bevitel szükséges a megfelelő mennyiség eléréséhez, s ezáltal a szervek kiegyensúlyozott működéséhez.

Az alábbiakban a rendelkezésekre bocsátott szakcikk alapján készítettem a témában egy összeállítást.

A D-vitamin hormon

A D-vitamin egy hormon, amely a bőrben keletkezik a napfény hatására, illetve kisebb mértékben az élelmiszerekből származik. A D-vitamin hiánya jelentős közegészségügyi probléma, mivel a diagnosztizált esetek száma egyre nő. E hormon elengedhetetlen a csontok egészségéhez. A D-vitamin feladata a Calcium-háztartás és csontanyagcsere befolyásolása; fokozza a Calcium beépülését a csontokba. De szinte nincs olyan szervrendszer, amelynek működésében ne mutatták volna ki a D-vitamin szerepét és hiányállapotának kapcsolatát különböző betegségekkel.

Hiánya esetén betegségek

Egy külföldi kutatás

A www.otszonline.hu weboldal arról számol be, hogy egy új vizsgálat először mutatott ki kapcsolatot a D-vitamin szintje és az izom hatékonysága között:

„A D-vitamin pótlása javíthatja a vázizmok működését. Ez megmagyarázhatja, hogy a D-vitamin-hiányos betegek miért érznek sokszor fizikai fáradtságot. Ez a fáradtság a mitokondriumokkal lehet kapcsolatban, a sejtek „erőműveivel”. A mitokondriumok glükózt és oxigént használnak fel ahhoz, hogy olyan formában állítsák elő az energiát, amelyet a sejt fel tud használni (egy energiagazdag vegyület, az ATP formájában). Az izomsejteknek a mozgáshoz nagy mennyiségű ATP-re van szükségük, és ezt foszfo kreatinból állítják elő. Az izomösszehúzódás után a mitokondriumok a foszfo kreatin raktárát is feltöltik. A mitokondriumok hatékonyságát azzal az idővel lehet jellemezni, ami a foszfo kreatin-raktár feltöltéséhez, azaz a foszfo kreatin-szint helyreállításához szükséges: a mitokondriumok jobb működése esetén ez az idő rövidebb lesz.

A Newcastle-i Egyetem kutatói 12, súlyosan D-vitamin-hiányos beteg lábikrájában vizsgálták a foszfo kreatin-raktár feltöltéséhez szükséges időt kezelés előtt és D-vitamin terápia után. Az eredmények szerint a 10-12 hétig tartó, fix adagolású, szájon át történő D-vitamin-pótlás után jelentősen megrövidült a foszfo kreatin-szint helyreállási ideje, és valamennyi beteg arról számolt be, hogy a fáradtsággal kapcsolatos panaszai, tüneteik enyhültek. Egy párhuzamos vizsgálatban a kutatócsoport azt mutatta ki, hogy az alacsony D-vitamin-szint összefüggött a rosszabb mitokondriális működéssel.”

Magyarországi helyzet

A szakemberek szerint itthon a lakosság legalább 70 százaléka biztosan vitaminhiányos. Ha valaki erről tényyszerűen is meg szeretne győződni, ezzel

foglalkozó laboratóriumokban több ezer forint közötti összegért megmérhető a D-vitamin-szintjét. Indokolt meghatározott rizikócsoportok egészségbiztosítás által támogatott szűrése. „Ha tízmillió magyar D-vitamin-szintjét csak a normál tartomány alsó küszöbére szeretnénk felhozni, akkor ehhez egy évben körülbelül 15 milliárd forintba lenne szükség. Cserébe viszont körülbelül 200-250 milliárd forintba kerülne a különböző betegségek gyógykezelésén megspórolható összeg az amerikai és nyugat-európai modellek szerint” – fogalmazott dr. Lakatos Péter, a Semmelweis Egyetem I. sz. Belgyógyászati Klinikájának endokrinológusa egy cikkben.

Míg a D-vitamin-hiány megelőzése mindenkinek a saját felelőssége, a kialakult hiánybetegség kezelése már az orvos dolga. A D-vitamin-hiány csontvesztéshez, csonttrikuláshoz vezet, súlyos hiány esetén pedig csontlágylulás is felléphet. D-vitamin-hiányosoknál megnő a csonttörések kockázata, a csonttrikulásra szedett készítmények hatékonysága csökken. Az autoimmun betegségek közül az alacsony D-vitamin-szint növeli a reumás ízületi gyulladások, az inzulinfüggő cukorbetegség és a sclerosis multiplex kialakulásának esélyét. A kutatások szerint a D-vitamin hiánya hozzájárul a szív-érelgtelenség kialakulásához, súlyosbodásához, megnöveli a magas vérnyomás és az érlemezés kockázatát. Vesebetegségek esetén a D-vitamin-hiány kockázata fokozott, ezért a megfelelő D-vitamin-pótlás kiemelt jelentőségű. Emlőrák és vastagbél-daganatok kialakulása és lefolyása szempontjából a D-vitamin-hiány bizonyítottan rizikótényező. A D-vitamin-hiány nagy valószínűséggel kedvezőtlenül befolyásolja a teherbe esést. A policisztás ovárium szindróma esetén a D-vitamin-szint normalizálása feltétlenül javasolt. Magzati és csecsemő-, illetve kisgyerekkori D-vitamin-hiányban az 1-es típusú cukorbetegség kockázata fokozódik. Felőttkorban a D-vitamin-hiány növeli a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. A máj- és epeúti betegségek fokozzák a D-vitamin-hiány kockázatát.

A fent felsoroltakon kívül Michael F. Holick doktor „A nélkülözhetetlen D-vitamin” című könyvében megemlíti még a rákot, depressziót, álmatlanságot, krónikus fájdalmakat, pikkelysömört, autizmust is, melyek megelőzésében, kezelésében ugyancsak hatékonyan alkalmazható a D-vitamin.

Pótlás

Több publikált magyar orvosi tanulmány is igazolja, hogy a hagyományos magyar konyhát követők maximum 80 egységnyi D-vitamint fogyasztanak naponta. A vitamin nagy mennyiségben található meg a tengeri halakban, a csukamájolajban, kis mennyiségben pedig a tojásban, tejben, vajban, margarinban, májban. Kapható már D-vitaminnal dúsított joghurt is, illetve többféle táplálékiegészítő,



szítő, amelyhez recept nélkül is hozzá lehet jutni. Nagy dózisu D-vitamin-készítmények viszont csak receptre válthatók ki.

Az UV-B fény hatására a bőrben nagyságrendekkel több D-vitamin keletkezik, mint amit étkezés útján be tudunk vinni. Csak táplálkozással nem lehet elegendő mennyiségű D-vitamint bevenni a szervezetbe. Dr. Bálint Sándor hangsúlyozta, hogy **napi 20 percnyi kint tartózkodás a déli 12 óra körüli napsütésben a legideálisabb** a D-vitamin-raktár feltöltéséhez, már kora tavasztól, **fényvédő nélkül**. Sötét bőrűeknek jóval több UV-B sugárzásra van szükségük a megfelelő szint eléréséhez.

A D-vitamin hiánya civilizációs betegség. Az életmódváltozás miatt ugyanis kevesebbet tartózkodunk a napon, és akkor is sok esetben magas faktorú fényvédőkkel gátoljuk a D-vitaminhoz való hozzájutást. Magyarországon azonban október végétől március elejéig nem elegendő a napsugárzás a megfelelő mennyiségű D-vitamin keletkezéséhez, így hamar elhasználja a szervezetünk a napsütéses időszakokban összegyűjtött municiót.

Ajánlott mennyiség

Egy 2012-es cikkből az derül ki, hogy míg az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet hivatalosan napi 200 nemzetközi egység D-vitamin bevitelét ajánlja, a szakmai társaságok által megfogalmazott állásfoglalás 1500-2000 nemzetközi egység bevitelét javasolja táplálék-kiegészítő formájában felnőtteknek a téli hónapokban. Túlsúlyosak esetében ez az érték még magasabb, akár 3-4000 egység D-vitamin is indokolt lehet. Mivel magzati korban a D-vitamin-ellátottság az anya vitaminszintjével arányos, a várandósság alatt különösen fontos a megfelelő pótlás. A szakma szerint a várandósság alatt az ideális D-vitamin-szint fenntartásához legalább napi 2000 egységnyi vitamin bevitel szükséges. Nem mellékes szempont, hogy az életkor előrehaladtával csökken a D-vitamin képzése.

A megfelelő adagolás tehát függ életkortól, egészségi állapottól, testsúlytól, életmódtól és évszaktól is.

Nekem és a gyermekeimnek például 3000-es D-vitamint írt fel az orvos a következő adagolásban:

évszak	felnőtt	gyerek
tavasz, ősz	heti 3	heti 2
tél	napi 1	heti 3
nyár	heti 1	–

Fontos, hogy receptre felírva feleannyiba kerül a D-vitamin, mint vény nélkül!

25 ÉV UTÁN ÚJRA EGYÜTT

A Mészöly Géza Általános Iskola 1991-ben végzett 8. a osztálya tartotta negyed évszázados találkoztóját a Patkó csárdában szombaton este. 33 fős osztályunkból 24-en jöttek el. Nagy örömünkre megtisztelte jelenlétével az eseményt alsós osztályfőnökünk, Sipos Józsefné Györgyi néni, felsős osztályfőnökünk, Tóth Gyula bácsi, valamint Huszics Vendelné Zsike néni, aki 8 éven át tanította és vezényelte zenei tagozatos osztályunkat, valamint dr. Varnyu Péter, aki az orosz nyelv rejtelmébe igyekezett bevezetni az osztály felét 5. osztálytól.

Olyan emlékek idéződtek fel tanáraink szavai és a beszélgetések révén, amik már szinte a feledés homályába vesztek. Számos értékes közös élményt élhettünk meg együtt, mint a galgamácsai lakodalmas előadása, egy németországi és egy csehországi ének-



karos szereplés a 80-as években, rádiófelvétel. Györgyi néni meglepetésként elhozta a régi rajnaplónkat, amit kézzel kézre adva, rácsodálkozva böngészünk át. Gyula bácsi még ötödikben egy felmérést végzett, hogy ki mi szeretne lenni. Érdekes volt ezt összevetni azzal, hogy mára ki milyen életutat járt be. Sok esetben volt valamiféle közvetlen, vagy közvetett egyezés!

Névsor: Álló János, Bánhidi Ágnes, Bereczk Zoltán, Békési Gyula, Csögör László, Deák Tímea, Dömötör Krisztina, Farkas Tamás, Farkas Viktória, Győri Viktória, Hadi Ágnes, Hrabovszki Mihály, Jaksics Ildikó, Jarabin János, Hargitai-Kiss Virág, Lisi Helga, Nagy Szilveszter, Németh Tamás, Nyulász Viktória, Oláh Cecília, Papp Krisztina, Pápai Katalin, Raffael Rita, Russ Attila, Steidl Henrietta, Szabadkai Gábor, Szabadkai Tamás, Szőnyegi Gábor, Szőnyegi Edit, Szőnyegi Krisztina, Szőnyegi Zsolt, Tiringer Ágnes, Varga Katalin.

Köszönet Varga Katalinnak a szervezésért és Steidl Henriettának az egyedi, gravírozott vázákért, amikkel tanárainkat leptük meg a 25 éves találkozáson alkalmából!

HKV

Polaroid

NAPSZEMÜVEGEK

-25%-OS BEVEZETŐ ÁRON

Pillantás Optika

Tel: 06-25-460-480, 06-70-594-5012
Sárbogárd, Ady E. út 139. (Coop mellett)
Nyitva: hétköznap: 9-18, szombat: 8-12 óráig

DÓRI

divian

konyha 200/60 cm

~~99.800 Ft~~ - 30%

69.800 Ft

FAIR BÚTORHÁZ

„Kényelem és praktikum”

Sárbogárd, Köztársaság u. 93. Tel: 06-20-545-1958