

Alapítva: 1990-ben

Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2016. augusztus 18. - XXVII. évf. 33. szám
20 oldal, 250 Ft

Ingyen tulajdonba kéri	3
A fájdalom a barátod	6-7
Nyerges vezetéket szakított	8
Negyven éve történt	9
Arany – fekete – piros – fehér – zöld	10-11
Ilyen a sport	13
Ha nem jön az álom	14

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

A Dél-Mezőföld független hetilapja

www.bogardesvideke.hu

ÁLLÁS JELENTKEZŐ NÉLKÜL

(2. oldal)

KÉPESSÉ VÁLNI AZ ÖNFENNTARTÁSRA

(4. oldal)

SZÁRAZ LÉGY, DE NE KOCSONYA

(7. oldal)

Pofon a javunkra

Élcelődés tárgyát szokta képezni, hogy a kigyúrt izomzatú (más néven „izom-agyú”) egyének testi adottságaikkal fordítottan arányos szellemi kapacitással rendelkeznek. Nos, ezt az általános, sematikus nézetet egyértelműen cáfolják olimpikonaink és Európa-bajnok testépítőnk. Esetükben az „izomagyú” úgy értendő: nemcsak fizikumukat edzi hihetetlen tűrőképességüvé, erőssé az általuk űzött sport, hanem a szellemüket, lelküket is. Irigylésre méltó, követendő akarat, fegyelem, szorgalom, alázat és kiegyensúlyozottság jellemzi őket (hogy csak néhány jelzőt említsek); a testi megpróbáltatásokat (ökölcsapásokat, pofonokat, eséseket) kihívásnak tekintik és a javukra fordítják, megismerik és belátják esendőségüket, s ezért nem száll a fejükbe a törékeny siker. Ehhez felnőni nagyon nagy munka, ami tiszteletet érdemel, akár első, akár ötödik, akár tizenkettedik helyet ér el valaki. (Egyik tanárom mondta egykor, hogy az erős hármas, amiért láthatóan megdolgozott a diák, többet ér a pedagógus szemében, mint a kisujjból, minden erőlködés nélkül elért ötös.)

Mindennemű bajra az izomtorna a legolcsóbb és a leghatékonyabb recept. Kellő erőgyűjtés után így képessé válunk kirángatni magunkat a legreménytelenebbnek tűnő helyzetből is a saját hajunknál fogva. „Minden, amire szükséged van, benned van” – mondja egy idézet.

Hargitai–Kiss Virág



Több mint 40 milliárd

Evangélikus hittantábor



NAPLÓ



Júliusi pihenőjét követően augusztus 12-én, pénteken ülésezett a sárbogárdi képviselő-testület 8 fő jelenlétével. Tóth Béla, Erős Ferenc és Nedoba Károly igazoltan voltak távol.

Dr. Sükösd Tamás polgármester a napirendi pontok tárgyalása előtt bevezettképpen megtartotta szokásos tájékoztatóját. Megtudhattuk, hogy a sporttámogatásokról a tavalyi rendezőelvek mentén született döntés, megtörténnek a kiértékelések és szerződéskötések is. Június 13-án bejárást tartott az alpolgármester és a történelmi egyházak képviselői a Huszár-telepben a sírkert fejlesztése, urnafalak elhelyezése és egyéb tárgykörök kapcsán. A legutóbbi testületi ülése óta eltelt időszakban többször is tartott egyeztetést a **Közép-Duna Vidéke Hulladékgazdálkodási Önkormányzati Társulás** tanácsa; jóváhagyták a végleges konzorciumi megállapodást, kezd tehát a megvalósulás útjára lépni a társulás célja, mely sokáig hibernált állapotban volt kénytelen várni a viszonyok kedvező alakulását. Június 17-én a nyári étkeztetésről egyeztettek, hogy ez ott hasznosuljon, ahol szükséges. Az a szándék, hogy egy központi éttermet tartanak nyitva folyamatosan (a **Mészölyben**), ott

lehet a rászorultaknak étkezni. A külső településrészekre kiszállították egy helyre az ételt, ahonnan el lehetett vinni az adagokat. Az igénybevétel elenyésző százaléku; volt, hogy 47-en jelezték előre az igényüket, de csak 3 gyermek jelent meg. A tapasztalatokat összegezve keresnek megoldást erre a jelenségre. Június 21-én a nyugdíjba vonuló **dr. Horváth Endre** helyettesítéséről tartottak egy szélesebb körű egyeztetést, melynek megoldása napi szintű feladattá nőtte ki magát, ám jó úton haladnak, hogy ne maradjon ellátatlan a körzet. Július 6-án a közvilágítást üzemeltető **Watt-Eta Kft.**-vel volt megbeszélés, mert a cég ajánlatot tett egy későbbi LED-es fejlesztés vonatkozásában. Próbálampák vannak feltéve 1-2 hónapra több helyen is a városban, így például a gimnázium utcájában, a főutcán, a Tompa Mihály utcán. A lámpák pontos elhelyezkedéséről **Békési József**, a műszaki osztály munkatársa tud részletesebb felvilágosítást adni. Mindez nem jelent kötelezettségvállalást az önkormányzat számára, csak abban az esetben, ha a testület elfogadja a cég ajánlatát. A polgármester beszélt arról is, hogy az egyik fogorvossal kapcsolatos probléma elhárításán dolgoznak. Júliusban tárgyal

dr. Sükösd a Fiorács Kft.-vel is, melynek során tisztáztak egy félreértést. Együttal örömmel vette tudomásul a polgármester, hogy a cég szeretne fejleszteni. A katolikus egyház pályázatával kapcsolatban is történt egyeztetés, amiben konzorciumi partner lehetne az önkormányzat. E pályázat által megújulhatna a sárhatvani kápolna és egyéb egyházi intézmények. Az orvosi ügyelet közbeszerzési pályázatának borítékoltása lezajlott. Megkerestek ugyan három markáns szolgáltatót is, ők azonban nem kívántak ajánlatot tenni. Egy pályázó volt a nyílt eljárásban: a jelenlegi üzemeltető, mely 35 telephelyen működik. Augusztus 9-én a **Nemzeti Fejlesztési Minisztérium** helyszíni egyeztetést tartott a kerékpárutas pályázat kapcsán; sem műszakilag, sem pénzügyileg nem találtak problémát. Az uszoda építése javában zajlik, látványosan alakul a beruházás. A talajvíz némileg módosíthatja a nagymedencénél a technológiát. Azért mély a medence, mert a gépészetnek is kell hely.

Állás van, jelentkező nincs

Nem lehet elmenni mellett szó nélkül, hogy a munkanélküliség százalékos arányában csökken, de vannak olyanok, akiket nem sikerül eredményesen megszólítani. A munkaerő-közvetítők folyamatosan várnak munkavállalókat, több cég – köztük helyiek is – rendszeresen hirdet állásokat, de nem találnak munkavállalót, aki dolgozni szeretne. Erre szeretnének valamiféle megoldást találni.

40 ezer a központi óvoda alapítványának

1.650.000 Ft-os keret áll rendelkezésre helyi civil szervezetek működésének és rendezvényeinek támogatására, melyre min-



den évben pályázatot írnak ki: a testület alapítványok részére, az oktatási, kulturális és sportbizottság pedig egyesületek részére. A testülethez egy alapítvány nyújtott be támogatási igényt: a **Központi Óvodát Segítő Alapítvány**, melynek 40.000 Ft-ot szavaztak meg a képviselők, a tavalyi mértékkel megegyezően.

Új szavazatszámálók

Mint köztudott, október 2-án szavazunk a nem magyar állampolgárok Magyarországra telepítésével kapcsolatban. Mivel többen egészségi okok, költözés, munkahelyváltás és más okok miatt lemondtak szavazatszámálói bizottsági tagságukról, ezért új tagokat és póttagokat választott a testület.

5. szavazókör (Madarász József Városi Könyvtár) tag: Hingyi Györgyné, póttag: Barabás-Forster Nóra; **6. szk. (művelődési központ)** póttagok: Jákob Mihályné, Orosvári Ferenc; **7. szk. (orvosi rendelő, Tompa Mihály utca)** póttag: Sebestyén Gáborné; **8. szk. (Mészöly Géza Általános Iskola)** póttag: Jászter Sándor; **9. szk. (Petőfi Sándor Gimnázium)** póttag: Berki Lászlóné; **11. szk. (Sárszentmihályi Általános Iskola)** póttag: Bíró Lászlóné; **13. szk. (sárszentmihályi klub)** tag: Nagy Renáta, póttag: Kristóf Sándorné; **14. szk. (Sárszentmihályi Általános Iskola)** póttagok: Magyar Sándor Mihályné, Vargáné Csuti Zsuzsanna; **17. szk. (pusztaegresi óvoda)** póttag: Magyarosi Józsefné; **18. szk. (sárhatvani klub)** póttag: Bernáth Zoltánné.

Havi rutin

Több napirendi pont esetében rutinjellegű, lényeges tartalmi változással nem járó határozatot fogadtak el a képviselők, mint például a költségvetés és az SZMSZ, a közterületek használatának szabályozása.

Megemelt étkezési díj

A gyermekvédelem helyi rendeletének módosításaként a gyermekétkeztetés díjait emelik. Az **Eurest Étteremüzemeltető Kft.** 3 %-os áremelést javasolt, azonban a szolgáltatóval folytatott egyeztetés alapján végül 1,6 %-kal növelik a térítési díjat 2016. szeptember 1-jétől.

Szilveszterné Nyuli Iona egyet nem értését fejezte ki, mivel a nyugdíjak 0,9 %-os emelésénél magasabb ez az emelés.

Dr. Sükösd: A 0,9 % idei adat, mi a tavalyi adatokból indultunk ki.

Szilveszterné: A gyerek és a nyugdíjas is idén eszik.

7 képviselő megszavazta az emelést.

Cső, ami nincs

Döntöttek a távhőszolgáltatás 2017. évi bérleti díjának 2016. évi felhasználásáról, mivel a régi **Mészöly** iskola környékén komoly problémák vannak, néhány helyen a cső szinte eltűnt. Ez egy markáns beavat-



kozás lesz, mind a munkát, mind a költséget tekintve, de mindenképpen szükséges elvégezni. Örömteli, hogy helyi vállalkozót von be a beruházásba a szolgáltató, a **Cothec Kft.** Emellett természetesen a kötelező jellegű karbantartási munkákat is megcsinálják.

Ingyen tulajdonba kéri

Tulajdonba kéri ingyen a testület az Ady Endre út 164. szám alatti ingatlanban (rég tanácsoló), a múzeum mellett található, pillanatnyilag raktárként funkcionáló irodahelyiséget, mely jelenleg a **Magyar Állam** tulajdona, s az **MNV Zrt.** kezeli. Ez már a második próbálkozásuk. Szeretnék ugyanis fejleszteni az épületet pályázat révén, s ennek érdekében tisztább tulajdoni viszonyokat teremteni.

Pályázatok

A Nemzeti Szabadidős – Egészség Sportpark Programban való részvételtől határoztak. A polgármester elmondta: Minden létező elektronikus eszközön megkeresték őt ezzel a pályázattal a lakók, amire már felfigyelt természetesen az önkormányzat is. Mindenkit óva int attól a várakozástól, hogy a beadástól egy napra elkezdjenek szabadidős parkot építeni. Igen széles körű a pályázat, ezért nagy „harc” alakulhat ki a hazai forrású támogatásért. Három megvalósítási helyszínben gondolkoznak: a sárszentmihályi kispályában, a töbörzöki, Tüzér utcai játszótér felújításában, illetve egy városközponti helyen. Több pályázata is van az önkormányzatnak beadás alatt vagy benyújtva, melyekben hasonló célok szintén szerepelnek. A város lehető legtöbb területén szeretnének beavatkozni. Futópályára is szükség lenne, de annak most nincs realitása a jelentős költségek miatt.

Leromlott városi területek rehabilitációjára pályáznak (ennek előzménye, elvárása volt a korábban benyújtott, leszakadt területek felzárkóztatását célzó pályázat). Azért **Pusztagegrest** és **Sárhatvant** érinti ez a pályázat, mert csak a szigetesen elkülönülő részeket támogatják, ahol a hátrányos helyzetűek aránya magas. A **KSH** szerint e két település számított úgynevezett szegregátumnak. E pályázat keretében – ha nyernek – felhagyott, romos lakóépületeket kell megvásárolni és azok helyett új lakást építeni. Ebbe a közösségi terek fel-

újítása is belefér. Összesen 340 millió a megcélzott támogatás.

Zöld város kialakítására is pályáznak.

Dr. Sükösd: Ha a lakosság számot rávetjük a területre, akkor Sárbogárd lakossága valamivel meghaladja a Szahara népességét, de nem sokkal. A Hősök terét, régi városházát, Ifjúsági parkot szeretnénk újragondolni, s fontos elem a szemléletformálás is. E pályázat nagyságrendje 500 millió forint körüli.

Alakul a Településszerkezeti Terv

A polgármester a 17-es napirendi pont kapcsán röviden elmondta, hogy a megújítás alatt lévő Településszerkezeti Terv folyamatosan formálódik, alakul. Voltak még kisebb felvetések, amiknek a beépítésére sor került. Szeptember vége, október eleje felé ölthet végleges, engedélyes formát, több mint 20 hatóságon keresztüljutva.

Bejelentések

Juhász János: Szépen alakul a járda a töbörzöki iskola mellett. Május 1. majornban és néhány más helyen még a kátyúzás előrehaladását nem látom. Várom, hogy még a tél beállta előtt ez meglegyen.

Szilveszterné: A **Fiorács Kft.**-vel kapcsolatban – bűdös van, bárki bármit mond. A szakhatóságot is megkérdeztem, hogy a cég megfelelő módon kezeli-e a trágyát. Nincs előírva, hogy fedetten kezeljék, de a **Fiorács** úgy vette meg, hogy jó gazdaként viseli terhet. Az a baj, hogy ezt a terhet a lakosság is viseli.

Dr. Sükösd: Annak idején leültünk, meg egyeztünk; azt betartják. Amikor szag volt, az máshonnan jött – viszonylag sok géppel és gyorsan egy másik csapat vitte és szórta ki a trágyát, engedéllyel.

Szilveszterné: Ma reggel kérdeztem a lakókat, azt mondták, ha déli irányból fúj a szél, be kell szedni a ruhát, mert jön a szag.

Több mint 40 milliárd forint a Komplex telep-program folytatására

Czibere Károly, az EMMI szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkára, Varga Gábor országgyűlési képviselő és Bogdán Imre, a Napkerék Egyesület vezetője tartott sajtótájékoztatót a Komplex telep-program folytatása kapcsán Sárkeresztúron a Széchenyi utcai Csillagházban augusztus 12-én délelőtt. Augusztustól 91 milliárd forint áll rendelkezésre a program folytatására – jelentette be az Emberi Erőforrások Minisztériuma szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkára.

Czibere Károly elmondta: 47 milliárd forint az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Programban (EFOP) van elkülönítve, a többi támogatás pedig a Versenyképes Közép-Magyarország Operatív Programból, valamint a Terület- és Településfejlesztési Operatív Programokból származik. Emlékeztetett arra, hogy 2010 előtt összesen négy milliárd forintot fordítottak a Komplex telep-programra, utána, eddig nyolcmilliárd jutott rá. Az államtitkár elmondta, hogy a karitatív szervezetek, egyházak, civilek, önkormányzatok bevonásával megvalósuló programok lényege nem lakásépítés vagy -felújítás, hanem a közösségfejlesztés. Hozzátette: a szociális munka eszköztárával diagnózist állítanak fel, feltárják a problémáikat, majd saját erőforrásaik feltérképezése után megerősítik a közösségeket. Czibere Károly szerint ha nem a szegregált telepeken élők saját erőforrásaira támaszkodik a program, akkor „a pénz elapadása után a rendszer összeomlik”. Megjegyezte, hogy a közösségfejlesztés mellett képzésekkel, tanfolyamokkal a foglalkoztatási esélyek javítását érnék el, valamint az egészségügyi helyzetet javítanák szűrésekkel, megelőző programok szervezésével. Az államtitkár szólt arról is, hogy a 2011-ben elfogadott nemzeti



Fotó: V. Varga József

felzárkózási stratégia tapasztalatait levonták. A komplex beavatkozásokat tartalmazó, megújított programok áprilisban elindultak, miután a kormány tavaly szeptemberben elfogadta a következő hat-hét év lépéseit meghatározó új stratégiát.

Varga Gábor, a térség országgyűlési képviselője kiemelte: nehéz sorsú közösségről van szó Sárkeresztúron, az iskolában gyakorlatilag 100 %-os a roma gyerekek aránya.

Folytatás a következő oldalon.



Fotó: internet

Rámutatott, hogy a szegregált területen élők a program révén nem új helyre költöznek és „nem is a telep kicsinosításáról és az ott élők magukra hagyásáról van szó”, hanem visszavezetik őket a normális életbe és képessé teszik őket az öfenntartásra.

Bogdán Imre, a Napkerék Egyesület vezetője kiemelte, hogy a korábbi telepprogram rendkívül sikeres volt Kaposváron. Közölte, hogy 4500 embert tudtak megszólítani, akik lakóépületeik felújítását maguk végezték el, miközben lakókörnyezetüket is megújították. 1500 ember képzéseken vett részt, a gyerekek fejlesztő foglalkozásokra jártak. A tanfolyamok sikeres elvégzése után a felnőtteket a helyi vállalkozók alkalmazták, és ők a mai napig dolgoznak, megbecsült tagjai a társadalomnak.

Csutiné Turi Ibolya, Sárkeresztúr polgármestere az MTI-nek elmondta, hogy a település lakóinak több mint fele roma. A korábbi programról közölte: másfél évig tartott és sok képzést tartalmazott, ahol a romák megismerték saját lehetőségeiket, képességeiket, fejlesztették kompetenciáikat. Kőműves segédmunkást és parkgondozót képeztek, aminek eredményeként az érintettek bátrabbá váltak, jelentkeztek helyben a közmunkára, majd rendkívül sokan közülük ma már Székesfehérváron és Mórton vállalnak munkát.

Forrás: MTI

Tisztelt gyermekvédelmi kedvezményben részesülő szülők!

A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény 20/A § értelmében a rendszeres gyermekvédelmi jogosultsághoz kapcsolódó évi kétszeri (augusztus–november) támogatást fogyasztásra készétel, tanszer és ruházat vásárlására felhasználható 5.800 Ft/fő Erzsébet-utalvány formában kell nyújtani a 2016. augusztus 1. napján is fennálló jogosultság esetén a jogosultak részére.

Az utalványok kiosztása az alábbi helyen és időben történik:

polgármesteri hivatal, 7000 Sárbogárd, Hősök tere 2., földszint, ügyfélszolgálati iroda

**2016. augusztus 24. (szerda) 8–15 óra (A-tól J-ig);
2016. augusztus 25. (csütörtök) 8–15 óra (K-tól R-ig);
2016. augusztus 26. (péntek) 8–13.30 óra (S-től Zs-ig).**

Kérem a jogosult szülőt, vagy nagykorúvá vált gyermeket, hogy szíveskedjen az utalványt személyesen, vagy írásbeli meghatalmazottja útján a jelzett – családi nevének kezdőbetűjét tartalmazó – időpontokban átvenni.

Kérem figyelembe venni, hogy az adott napon kizárólag az adott kezdőbetűkhöz tartozó személyek Erzsébet-utalványai állnak rendelkezésre. A személyesen át nem vett Erzsébet-utalványok postai úton történő kiküldése 2016. augusztus 29. napján kezdődik.

Sárbogárd város jegyzője

FELHÍVÁS partnerségi egyeztetésre

Sárbogárd Integrált Településfejlesztési Stratégiájának véleményezése

Tisztelt Partnerek!

A településfejlesztési koncepcióról, az integrált településfejlesztési stratégiáról és a településrendezési eszközökről, valamint egyes településrendezési sajátos jogintézményekről szóló, 314/2012. (XI. 8.) kormányrendeletben (továbbiakban: Tr.) foglaltak alapján Sárbogárd Város Önkormányzatának képviselő-testülete az Eco-Cortex Tanácsadó Szolgáltató Kft.-vel (7622 Pécs, Dohány u.7.) együttműködve elkészítette Sárbogárd Város Integrált Településfejlesztési Stratégiájának tervezetét.

Az Integrált Településfejlesztési Stratégia készítését a településfejlesztési koncepció készítése előzte meg. A koncepcióhoz megalapozó tanulmány és helyzetértékelés készült 2015 novemberében. Ezen megalapozó vizsgálatokat Sárbogárd Város Önkormányzatának képviselő-testülete a 4/2016. (I. 22.) kth. számú határozatában jóváhagyta és a további tervezés alapjául megfelelőnek találta. A tervezet az újonnan készített megalapozó vizsgálatra épül.

Sárbogárd Város Önkormányzata képviselő-testületének a partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 48/2015. (IV. 10.) kth. sz. határozata alapján tájékoztatom, hogy az ITS tervezete a Tr. 31. § szerinti eljárás keretében kerül véleményeztetésre. Az államigazgatási és a partnerségi véleményeztetés egy időben, párhuzamosan történik a Tr.-ben foglalt követelmények szerint. A véleményezésre rendelkezésre álló idő 21 nap.

Az ITS tervezetével kapcsolatban a mai napon tájékoztatok minden partnerségi egyeztetésben érintett partnert az ITS egyeztetésének, véleményeztetésének megindításáról.

A partnerségi egyeztetésben részt vevő partner: adott településrendezési eszköz tervezésével érintett településrészen lakóhellyel, vagy tartózkodási helyel rendelkező természetes sze-

mély, adott településrendezési eszköz tervezésével érintett településrészen telephellyel rendelkező gazdálkodó szervezet, Sárbogárdon bejegyzett vagy működő civil szervezet, valamennyi Sárbogárdon működő elismert egyház.

A partnerek jelen felhívásban meghatározott határidőig – elérhetőségeik megadásával – a tervezettel kapcsolatban véleményt, észrevételt tehetnek írásban.

A Tr.-ben foglalt felhatalmazás alapján ezúton kérem az ITS tervezetével kapcsolatos véleményét az alábbiak szerint:

- A partnerségi egyeztetés 2016. augusztus 18-án indul.
- A 2016. szeptember 9-én 12.00 óráig beérkezett partnerségi vélemények kerülnek figyelembevételre.
- Az ITS tervezete papírformában nem kerül kiküldésre, a véleményezéshez a hozzáférés elektronikus úton biztosított. A felület elérhetősége:

<http://sarbogard.hu/integralt-telepulesfejlesztési-strategia>.

– A „Partnerségi vélemény ITS-re” tárgyú véleményeket levélben, postai úton a Sárbogárdi Polgármesteri Hivatal címére (7000 Sárbogárd, Hősök tere 2.), vagy a pmhivatal@sarbogard.hu e-mail-címre kérjük megküldeni.

– Véleményét az elektronikus felületről letöltött dokumentumok alapján adja meg.

Tájékoztatásul közlöm, hogy a partnerségi egyeztetés ideje alatt – később meghirdetett időpontban – lakossági fórumot tarunk az ITS tervezetével kapcsolatban.

Jelen felhívás kifüggesztésre került a polgármesteri hivatal hirdetőtábláján, a városháza épületében, a város honlapján, és megjelenik a helyi lapokban.

Dr. Sükösd Tamás polgármester

A fájdalom a barátod

Az MB, azaz My Body elnevezésű, Budapest szívében található edzőteremben látogattam meg Herman Attilát, akiről már tudósítottunk a Bogárd és Vidékében, mivel a WBPF Európa-bajnokságon Európa-bajnok lett testépítésben, és ő az idei magyar bajnok is. Alkalmam nyílt megismerlni őt munka közben, hogy hogyan zajlanak a mindennapjai, és szóra bírtam őt egy stílusos háttér, egy edzőgép előtt.



– Ahogy említettem a cikkben: valaha együtt táncoltunk Radnai Zoli Ten Dance klubjában. Mikor keveredtél a tánc világából a fitness világába?

– A tánc csak egy kis kitérő volt számomra. Több mint 10 éve kezdtem el edzeni Sárbogárdon a Delta testépítőklubban Horváth Tibornál. A nyári szünetben jutottam el oda. Teljesen a testépítés és a fitness szerelmese lettem.

– Mi ösztönzött arra, hogy elkezdj testépítéssel foglalkozni?

– 18 évesen rendkívül vékony gyerek voltam, mindössze 55 kiló volt a súlyom, és ez zavart. Emiatt kezdtem el edzeni. Sokat segített Tibi a Deltában. Az alapokat ott sajátítottam el, és azóta is az „old school” edzésekre tartom magam.

– Azért említsük meg, hogyan is volt az a kis vargabetű a tánc világába!

– Az akkori aktuális párom versenytáncolt, emiatt gondoltam, hogy én is elkezdjek táncolni, de én és tánc két különböző dolog. Az ütem itt volt, én meg amott. Nem passzolt hozzám ez a mozgás.

– Viszont a testépítésben olyannyira megtaláltad saját magad, hogy ez egy komoly hivatáshoz vezetett. Úgy tudom, hogy testnevelőként és edzőként végeztél.

– A középiskolában turizmus irányba szakosodtam, utána elmentem egy év OKJ-s képzésre is Fehérváron, de a sport akkor már olyannyira az életem részévé vált, hogy úgy voltam vele: a főiskolán sportszakon akarok végezni. Győrben végeztem, az akkori Nyugat-Magyarországi Egyetemen. Utána felkerültem Pestre. A turizmusban helyezkedtem el, de nagyon vágytam arra, hogy a saját szakmámban tudjak dolgozni. Erre meg is kaptam a lehetőséget Németh Dorottya kétszeres fitnessvilágbajnoktól, hogy a My Bodynél mint személyi edző dolgozhatok.

– Vele hogy ismerkedtetek meg?

– Minden versenyszezonomban a My Body versenyzőjeként léptem színpadra (mert itt is lehet klubhoz igazolni). Így ismertem

meg Dórit, aki sok mindenben segített nekem az elején, illetve az akkor aktuális párja volt az első edzőm két szezonig.

– Kifejezetten csak a testépítésben képeztet magad, vagy az iskolában mindenféle lehetőségre fölkesztettek?

– Az iskolában mindennel megismerkedtünk, a legrégebbiektől kezdve a legújabb módszerekig. Én úgy voltam vele, hogy azt tanítom, amit én is meg tudok csinálni, és amiből tudom, hogy fejlődök. Rengeteg új módszer van, de én úgy gondolom, hogy amiben lehet fejlődni, az a kemény munka.

– Nagyon tetszett, amikor körülnéztem, hogy idézetek vannak a falakon, amik bátorítják az embert abban, hogy tartson ki, ki tudja, mennyi van még vissza, de akkor is, magáért csinálja.

– Ráadásul én olyan edző vagyok, hogy akik hozzám kerülnek, azok nagyon megszenvednek az eredményért. Nem mondom azt, hogy kedves edző vagyok, de eredményes. A fájdalom a barátod – ez nálunk minden edzésen érvényesül. Minden edzésen a maximumot kell nyújtani.

– Átalakult az étkezésed is. Szerintem nagy szó, hogy egy férfi képes ezt megcsinálni. Mert általában a nők fogyóznak és figyelnek oda nagyon az étkezésükre. Ez egy férfinél nem annyira megszokott.

– A versenydietában tényleg abszolút elvakult voltam, mindent grammra lemértem, és ha valami már egy grammal több volt, azt visszatettem. Nem nagyon jártam sehova, abból állt az életem, hogy dolgoztam, megfőztem magamnak és ettem a verseny felkészülési ideje alatt. Nekem ez volt a legfontosabb meg a pihenés.

– Jó muszklis vagy, de nem olyan szálkás az izomzatod, mint amit láthattunk a fotókon rólad bajnokként. Hogyan lehet elérni, hogy minden egyes izomköteg látszódjon?

– A versenydietára 12-16 hétig tart. Ez arra készíti fel az embert, hogy a színpadon egy napig a várt formát tudja hozni. Az a forma, amit hoztam az Európa-bajnokságok, hosszú távon tarthatatlan, mert nagyon kikészíti az embert. Engem a szénhidrát megvonása

visel meg a legjobban. Az úgynevezett nullás napokon az étkezés salátából, fehérjéből, húsfélékből áll. Egy felnőtt férfiembernek ez nem túl sok kalória, viszont szépen kihozza az ereket, izmokat, a rostok sokkal látványosabbak.

– **Ilyenkor tulajdonképpen a benned egyébként normálisan ott lévő zsírt dolgozod le?**

– Igen, leégetem. Most mértem a testzsíromat: 10 %. A versenyen 3 % volt.

– **Mi a normális érték?**

– Egy normál férfiembernél 13-14 %.

– **A mindennapi életben is különleges étrenden vagy, vagy teljesen normálisan étkezel?**

– Mint edző, fontos a hitelesség. Nem nézne ki jól, ha az edzőtremben pizzát, hamburgert ennék, és közben az egészséges életmódról beszélnek a vendégeimnek. Én azt eszem, amit a vendégeimnek is felírok: zab, csirke, rizs, hal, húsfélék, saláta, tojás.

– **Mi a gyengéd?**

– Amikor nincsen versenyszezon, az aranygaluskát nagyon szeretem, de szökőévente egyszer, ha eszek.

– **Hogyan zajlanak a versenyek?**

– Kategóriánként változó. Én a body buildingben és az athletic physicben szoktam indulni, ami a klasszikus testépítés. Van 11 kötelező, szabad póz. A bírók ez alapján értékelnek minket, illetve kihívják és összevetik a versenyzőket, ha nem tudták eldönteni az első fordulóban. Továbbá van egy szabad póz is a versenyemen, ami egyperces, szabadon választott zenére, és az erősségeim bemutatásáról szól.

– **Ilyenkor pózolni kell és bemutatni, mit tudtál kihozni magadból az edzések révén. Van olyan izom, amit más nem tudott kihozni magából, csak te?**

– Az összes versenyző a maximumot teszi oda. Talán amiben az Európa-bajnokságon erősebb voltam, az az eléggé látványos oldalhasizmom és a fűrészizmom. Mindenkinek vannak gyengeségei; hogy az enyém mi, azt nem mondom el. Egyes oldalpózokban erősebb voltam, mint a többiek, mert máshogy száradtam be. Mindig úgy kell beállni egy pózba, hogy az előnyösebb oldalunkat mutassuk. Lehetsz te a legerősebb, legszárazabb, de ha nem tudod megmutatni, nem fogod megnyerni a versenyt.

– **Viszont valahol ebben van egy kis színészet is. Fel kell tudni lépni a színpadon. Ebben ki segít, milyen kis trükkök vannak? Nyilván nem volt véletlen, hogy annyira barna voltál a képen.**

– A barnítás kötelező, mert erős reflektorok vannak, amik kiszívják az ember bőrét egy pillanat alatt, és a barna tónus jobban kihozza az izomzatot. Néha kennek, néha fújnak, versenytől függ, mit engednek. A pózolásra hónapokkal előbb elkezdünk készülni. A mostani edzőm segített abban, hogy olyan pózokat találjon nekem, amik kihozzák az erősségeimet. Amikor az embert fáradt, nehéz a pózt tartani másodpercekig, nem lehet remegni, mint a kocsonya.

– **Megcélzod-e a világbajnokságot?**

– Tavaly is voltam világbajnokságon, de sajnos nem sikerült úgy, ahogy szerettem volna. Mivel ez a harmadik versenyszezonom volt zsinórban, ezért úgy döntöttem, hogy az őszi szezonot kihagyom és inkább a gyengeségeimet próbálom felhozni, hogy jövőre jobb helyezést érjek el a világbajnokságon.

– **Családod van?**

– Barátnőm van, aki szintén versenyző és személyi edző, egyébként pedig világbajnok.

– **Akkor tényleg nagy a kihívás számodra. Nincs féltékenység a részedről?**

– Büszke vagyok rá. Nem ellene harcolok. Mindenki maga ellen küzd.

– **Az is jó, hogy megért és tudja a problémáidat a helyén kezelni.**

– Ezt az életmódot sokan nem tudják megérteni. Nyaralni se tudok csak úgy elmenni. Heti 6-7 alkalommal napi 1,5-2 órát edzek.

– **Van olyan jellegű mozgás – például biciklizés, evezés –, ami helyettesítheti a napi termes edzést?**

– A konditermes edzést nem helyettesíti semmi. A biciklizés rekreációs tevékenység számomra.

Hargitai-Kiss Virág

EB DAVIS Blues
The blues Ambassador
Fehér Ádám a Trónkövetelő
PMD Blues Band
KONCERT
A simontornyai vár udvarán
Augusztus 20-án 19:00 órától
Belépő: 1500 Ft
 Belépőjegyek kaphatók elővételben a TEMI Fried Művelődési Házban és a Koncert helyszínen.
 Támogatók:
 Könyv Reklám-Grafikai Stúdió

VIRTUÁLIS VÁRTURÁK
 REGI VÁRAINK ÚJ FÉNYBEN
KÖZÉPKORI VÁRAK
VIRTUÁLIS VÁRTURÁK
A KIÁLLÍTÁS
2016. SZEPTEMBER 10-IG
LÁTOGATHATÓ A
SIMONTORNyai VÁRBAN.
 Magyar Könyvklub, Pozitív, Transzpárter, mth, nka

A KATASZTRÓFAVÉDELEM HÍREI



Nyerges vezetékét szakított

Útfelújítási munka során Sárkeresztúr és Aba között egy nyerges vontató a 63-as út felett lévő elektromos felsővezetékét leszakította, a talajszintre került vezeték pedig meggyújtotta a környezetében lévő nádasat augusztus 16-án. A helyszínre a sárbogárdi hivatásos tűzoltók vonultak segítséget nyújtani. Az áramszolgáltató munkatársai végezték el az áramtalanítást, ezt követően le lehetett megkezdeni a tűzoltást. A nádas nyolcszáz négyzetméteres területen égett, amelyet egy vízsugárral eloltottak. Személyi sérülés nem történt, a vezeték szakadás körülbelül kétszáz háztartásban okozott áramkimaradást.

Oszlopnak tolatott, árokba csúszott

Zsákos takarmányt és propán-bután gázpalackot szállított az a teherautó, amelyik beton villanyoszlopnak tolatott



az Akácfa utcában. A Köztársaság utcai baleset során egy kamion vontatórésze árokba csúszott, a szerelvény teljes szélességében elzárta az utat. Mindkét káresemény Cecén történt, augusztus 11-én.

A villanyoszlop az ütközés következtében eltört és a plató felépítményén támaszkodott, a vezeték megrongálódott. A sárbogárdi hivatásos tűzoltók áramtalanították a járművet, a gázpalackokat pedig levették. Az oszlopot az áramszolgáltató emelte le az autóról.

A nyerges vontató nagyméretű kocka bálákat szállított, amikor egy manőver során a vontató árokba csúszott. A szerelvény teljes szélességében lezárta az utat, amely a 63-as út Cece belterületén lévő szakasza. A forgalmi akadály megszüntetését szintén a sárbogárdi tűzoltók végezték el, amely során a kamiont kihúzták az árokból.

Személyi sérülés egyik balesetnél sem történt.

*Farkas-Bozskó Gábor tűzoltó alezredes,
Fejér megyei katasztrófavédelmi szóvivő*

HETI IDŐJÁRÁS

A hét vége felé egyre több napsütésre és egyre melegebb időre készülhetünk, néhány napra beköszönt a hőség. Péntekre virradó éjszaka a nyugati és középső tájak felett lehetnek záporok, majd napközben felszakadozik a felhőzet, de főként a Dunántúlon és keleten még kialakulhat egy-egy zápor, esetleg zivatar. Szombaton országsszerte kevés felhőre, napos időre készülhetünk, a hőmérséklet is magasra emelkedik. Vasárnap eleinte még folytatódik a napos idő, majd a késő esti órákban egy hidegfront éri el hazánkat és a front előtt, illetve a front mentén többfelé számíthatunk záporok, zivatarok kialakulására, helyenként éjszaka, illetve hétfő hajnalban egy-egy hevesebb zivatar is elképzelhető. Vasárnapig fokozatosan melegszik a levegő, pénteken még csak főként az Alföldön, szombaton és vasárnap viszont már az ország legnagyobb részén eléri, illetve meghaladja a csúcshőmérsékletet a 30 fokot, így aki teheti, a hétvégén még célba veheti a strandokat. Vasárnap délután már a viharjelzést is érdemes lesz figyelni. Hétfőn napközben ugyan már felszakadozik a felhőzet és néhány órás napsütés is lehetséges, emellett azonban felhőátvonulások várhatók elszórt záporokkal. Az északnyugatra forduló szél megélénkül, a Dunántúlon meg is erősödik, sőt néhol egy-egy viharos lökés is lehetséges. Jelentősen lehül az idő, hétfőn már csak 20 és 27 fok közötti maximumokra készülhetünk. Kedden kevés felhőre, sok napsütésre, de csak egy-két fokkal melegebb időre számíthatunk, marad a mérsekelt, néhol élénk északi szél is.

www.metnet.hu

POLGÁRŐRVONAL

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

**06 (30) 6210 651,
e-mail: polgarorseg@indamail.hu**



Fogható ALAPON, ALSÓSZENTIVÁNON, ALSÓTÖBŐRZSÖKÖN, CECÉN, VAJTÁN, SÁRBOGÁRDON, SÁREGRESSEN, SÁRSZENTMIKLÓSON, a Tarr Kft. rendszerén az O 05-ös csatornán, a 93 Mhz-es frekvencián, valamint az LRT-COM hálózaton a C7-es csatornán, a 189,25 MHz-es frekvencián 0–24 óráig.

A Bogárdi TV és a hirdetésfelvétel a szerkesztőségben működik, melynek elérhetőségei: 7000 Sárbogárd, Hősök tere 12., tel.: 06 (25) 508 900, e-mail: bogardesvideke@gmail.com, nyitva: H-P 8–17 (nyáron 8–16). Műsoraink megtekinthetők internetes oldalunkon keresztül is (www.bogardesvideke.hu). Hírekről, eseményekről a Bogárdi TV futószövegében és a Hírház facebook-oldalán is tájékozódhatnak.

Ha gondjuk van a vétellel, kérjük, hívják a szolgáltatókat: TARR Kft. – 06 (40) 416 000, LRT-COM Kft. – 06 (40) 811 911.



Negyven éve történt

Negyven-ötven évvel ezelőtti dokumentumokban lapozok. Nosztalgiazok. Kezembe akad a kultúrház régi havi műsorfüzete. Mennyi program! Színházi sorozatok, előadóstek, gyerekszínház, filharmóniai bérlet, táncanfolyam, harmincnál több művészeti csoport, klub, nyelvtanfolyamok. És mindezt meg kellett szervezni! Csodálkozom azon, hogy volt nekem minderre időm?

Aztán itt van egy falunapi program. 1976. augusztus 20-án munkás–paraszt találkozóként hirdettük a kultúrház rendezvényeit. Akkor még nem volt önálló kiadványozási jogunk, a Hazafias Népfőnt nevében Reichardt János bácsi volt a felelős kiadója a programfüzetnek. Igazi népi ünnep volt akkor az augusztus 20-ai falunap. A vállalatok színes termékbemutató-sátrakat állítottak. Emlékszem, Ugray Ákosék ekkor kezdeményezték a közös bográcsosozást. Akkor sikerük lett a közös főzéssel, hogy a következő évben már mindenki főzött. Asztalokat állítottak a szocialista brigádok, és kint ebédelték a szabadban. A programok többségét helyi közösségek adták. A bútorbolt bútorokból, az iparcikk-bolt iparcikkekkel rendezett kiállítást, az áruház divatbemutatóval rukkolt elő. A focisták kispályás mérkőzéseket játszottak, a sakkozók sakkszimulánt hirdettek nemzetközi nagymester részvételével, este pedig a néptáncosok adtak műsort. Az utcából előt, amelyen a helyi MK zenekar játszott, fővárosi táncdalénekesek énekeltek. Ez volt az egyetlen idegenből jött haniműsor.

Délelőtt nyitottuk meg a Grafika '76 országos grafikai kiállítást, melyen a Dunántúl minden megyéjének és Budapestnek a képzőművészei mutatkoztak be. Ezt a kiállítást helyi képzőművészek kezdeményezték még 1970-ben. Az értelmi szerző Franciscs József művésztanár volt. Ekkor már Székesfehérváron lakott és ott is taní-

TÓTH GYULA; Sárbogárd

Baltoni fények 34 x 35 cm akvarell
 Kenesei látkép 31,5 x 39 cm akvarell
 Tóparti fák 40,5 x 50 cm akvarell
 Kék vitorlás 40 x 50 cm akvarell
 Csenedet sárga kanesóval 35,5 x 62,5 cm akvarell



Baltoni fények

Tóth Gyula

tott. A művészvilágban lévő kapcsolataival onnan segítette, hogy sikeres legyen ez a tárlat. Az ő ötlete volt, hogy a Miskolci Grafikai Biennálé ellenpontjaként legyen egy dunántúli országos grafikai tárlat, hogy a dunántúli megyék művészeinek is adjunk kiállítási lehetőséget. Az eseményről beszámolt a Fejér Megyei Hírlap és mind a dunántúli megyei lapok. Az interneten Jákob Zoli segítségével megtaláltam a Dunántúli Napló beszámolóját. Ebben írták, hogy Sárbogárdon a Dunántúl és Budapest 43 művésze 232 képet állított ki augusztus 20-án. A Komárom megyei Dolgozók Lapja néhány alkotót név szerint is megemlíti, köztük Kádas Istvánt, Karkus Istvánt, Krajcsirovics Henriket, Szendőfi Pált, Varga Józsefet, Kótai Ernőt, Kerti Károlyt. A mi megyénkben Franciscs József, Ballagó Imre, Aron Nagy

Lajos, Birkás István, Ecsedi Mária, Koffán Károly, Pálfalvi János, Csasztka Ilona, Ravasz Erzsébet, Sándorfalvi Sándor, M. Tóth István, Ujházi Péter, Sárbogárdról pedig Tóth Gyula szerepelt.

Ekkor mutatkozott be először a képzőművészeti főiskolát frissen végzett, sárbogárdi Csizmadia László, akinek az ösztönzésére később, 1980-ban az akkori grafikai kiállításunkon már a szatnyomatatás kísérletező, új művészi lehetőségeket nyitogattak be.

Visszatekintve csodálkozom, hogy ilyen jelentős esemény színhelye volt akkor Sárbogárd. A katalógus a korabeli nyomda-technika tükrében különlegesen színvonalas volt. Műnyomópapírra készült az akkor új ofsetez technikával. A mai modern világban ez már nagyon kezdetlegesnek tűnik. A nyomda-technikát mára megújította a számítástechnika, a fantasztikus grafikai programok és a digitális nyomtatás végtelen lehetőségei.

Ez volt a hőskorszak, a sokszorosítási technika hőskora: a linómetszetek, xerografika, ceruza-, kréta-, szén-, tusrajz, monotypia, fametszet stb. kora. Nem volt még számítógépes grafika. S a prospektusba se számkennel, hanem fotóeljárással kerültek be a képek. A meghívót ólombetűkkel szedték, és a nyomdafesték se volt igazi fekete, inkább csak szürke.

Mégis, úgy tekintek vissza erre az időre, hogy akkor nagyszerű dolgok történtek. Mondják, hogy azért mondom, mert akkor fiatalok voltunk. Ez is igaz. De az is, hogy igazán lelkesedtünk, mert hittük, hogy tetteink által megváltozik körülöttünk a világ. És akárki akármit is mond, volt azért ebben valami...

FRANCISCS JÓZSEF; Sárbogárd

Fekvő nő 52 x 72 cm monotypia
 Elke 43 x 60 cm monotypia
 Rajzok 28 x 18 cm tus
 Illusztráció Ormos Gerő
 novellájához 28 x 18 cm tus
 Gyárreszelés 18 x 52 cm tus
 Pihenő férfi 52 x 36 cm tus

Franciscs József



Rajzok

Hargitai Lajos

ARANY – FEKETE – PIROS – FEHÉR – ZÖLD

Evangelikus hittantábor 2016 – Sárszentmiklós



Benépesült Sárszentmiklóson az evangélikus templom, templomkert és közösségi ház augusztus első hetében. Idén ekkor tartottuk hittanos gyermekek és társaik részére hazajárás hetünket, amit nagy várakozás, izgalom előzött meg szolgálók, segítők, résztvevők, gyermekek és szülei oldaláról egyaránt. Nem hiába! Minden területen gazdagító napok állnak mögöttünk.

Csikós Mihály és Csikósné Kati Biatorbágyról, a Vasárnapi Iskolai Szövetség munkatársai, valamint helybeli kedves gyülekezeti segítők álltak helyt a tanításban, foglalkozások vezetésében, napi tevékenységeink gördülékeny, örömteli megvalósításában. A közös foglalkozások mellett 4 csoportban, forgórendszerben váltották egymást a gyermekek a különféle tevékenységek között. Mariann néni a zenei részt vezette, Zsuzsa néni, Marika néni, Edus néni a kézműves-foglalkozást fogta



össze, Csaba bácsi és Péter bácsi diák segítőkkel a játékokat és sportvetélkedőket szervezték a héten. A tanításban Misi bácsi a Szavak nélküli könyv / Színes könyv tarka világán keresztül tárta elénk Jézus Krisztusban Isten személyes hívását, a bűnbocsánat, örök élet távlatát: arany – fekete – piros – fehér – zöld.

A közös étkezéseinket bevezető és záró énekek és imádságban tudatosult, hogy Istennek lehetünk a napi táplálékért is hálásak. Egyre bátrabban zengett az ebédlőben a Székely asztali áldás kezdő és záró versszaka: Ki asztalt terítesz...; Gondviselő Atyánk... További énekekkel, naponta megismert Igeverseinkkel (aranymondás) a szülők a templomi táborzáró alkalmon találkozhattak.



Kedves ajándéktárgyak, oklevelek, napi kézművesalkotások emlékeztetnek majd év közben is a hét mondanivalójára, élményeire. Énekeinkből felcsendül néhány majd augusztus 20-án a közös ünnepi istentiszteleten is.

Szerdán felnőtt kísérelőkkel együtt Patcára látogattunk a Katica tanyára, ahol a szabadtéri bibliai tanítást követően kisebb csoportokban birtokba vehettük az élménypark létesítményeit. Nagylóki, rétszilasi, sárszentmiklósi, valamint sárbogárdi gyermekek és felnőttek igazi közösséggé formálódhattunk Jézus Krisztus örömezenete lelkületében. Szeretnénk év közben is találkozni, ugyanakkor a következő nyáron is részesülni Isten ajándékaként a táborban. Köszönöm a segítők szolgálatkészségét, valamint a szülők közreműködését a szállítás, hozzájárulások tekintetében!

„Jézus Krisztus tegnap, ma és mindörökké ugyanaz!” (Zsidókhoz írt levél 13,8)

Istennek vagyunk hálásak, hogy mindez megvalósulhatott. Ő vezessen, őrizzen és áldjon meg mindenkit a továbbiakban is!

A szervezők nevében:
Váraljainé Melis Orsoya evangélikus lelkész



Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma!

Gyermekkorom egyik kedves emlékének tartom azt, amikor édesapám a rendszer-váltás utáni években magával vitt tavasszal búzát vetni a visszakapott földünkre. Megállt a földünk elején, tiszta fehér vászonkendőt kötve maga köré, amibe beletöltöttem az első veder búzát. Mielőtt elkezdte volna szétszórni a búzát a vetésre előkészített földre, összekulcsolta kezét, és fejét lehajtva imádkozott. Amikor befejezte a vetést, a föld másik felén ugyanúgy imádkozott. Nyáron, aratáskor pedig fülünket hegyezve követtük a „glória” hangját, várva, hogy közeledjen a mi földünkhöz.

Örömmel és szívünkben ünnepeelve mentünk, hogy hazahozzuk a kicsépeelt búzát, melyet mi vetettünk el ugyan, de a Fennvaló vigyázott arra, hogy többszörös termést adjon, és végre biztonságos helyre kerüljön. Ez Isten áldása. Ebből kifolyólag hiszem azt, hogy az ember bármilyen munkája után lehetnek ugyan sikerek, bámulatos eredmények, de csak önmagukban végző fokon haszontalanok és károsak. Minden emberi tevékenység csak Isten áldásával lehet hasznos és gazdagító napjainkban.

Azóta, alkalomadtán, ha találkozom a földművelők panaszaival, hogy gyenge volt a vetőmag, kevés, illetve sok volt az eső, gyenge volt a vegyszer stb., ha tehetem, ilyenkor megkérdem, hogy az imádság milyen volt. Kevés, vagy sok? Volt-e egyáltalán imádság?

Az idei évben is találunk sok okot a panaszra, de az Istentől jövő áldásokat észrevesszük-e? A búzatermés mennyiségben és főleg minőségben is gyengébb volt a tavalyinál, de az idén sokkal jobb a burgonyatermés, sokkal több szénát tudtak ta-



karni, sokkal több eső esett. Ez mind-mind Isten áldása.

Újszenge ünnepe arra is megtanít bennünket, nem olyan magától értődő tény az, hogy ismét van kenyér az asztalon. A hívő embernek boldog hittel és imádkozó lelkeséggel kell elmondania Urának, hogy „adsz nekik, és ők takarnak, megnyitod kezedet, és megtelnek a te jó voltoddal.” (Zsolt 104,26) Ezért kell tudomásul vennünk, hogy a kenyér, akárcsak a víz: életfeltétel. Ezért fakadt víz a kősziklából, és ezért hullott naponként manna a mennyből az ígéret földje felé vándorló gyülekezet számára. Mindkettő Isten gondoskodó szeretetének a jele.

Krisztus Urunk, aki vállalta az emberi sorsot, nagyon is jól tudta, mennyire fontos a

mindennapokban a kenyér. Maga is evett a tanítványaival, és nem átalta, hogy a vámszedők és a gőgös farizeusok asztalához üljön. Jairus főpap kislányának is kenyeret kér, miután feltámasztja őt, a sokaságot pedig, amely egész nap hallgatta Őt, nem engedi el éhen a pusztából. Feltámadása után leül a megrémült tanítványok asztalához, és Ő az, aki megtöri a kenyeret, akárcsak nagycsütörtök estéjén. Ezért avatta Krisztus az általa megtanított imádságban a mindennapi kenyeret imádságunk tárgyává: „...a mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma”. Ezzel is tudomásunkra adja azt, hogy a kenyérért nem elég dolgozni, hanem imádkozni is kell. És nem a holnapi, tárolt, halmozott, összeharácsolt kenyér kérésére tanít, hanem a „mindennapi” kenyér kérésére, amely a „ma” kenyere. Nekünk mindennap szükségünk van kenyérre, a ma kenyérére, mert nem biztos, hogy holnap a testi létünk állapota és állaga szerint fogyaszthatunk még kenyeret. Ezért, amikor önmagára mutat, és azt mondja, hogy „én vagyok az élet kenyere”, akkor arra az ajándékra akarja irányítani figyelmünket, amit Ő hozott a mennyből.

Nem valamiféle titokzatos és misztikus szavak ezek, hanem egyszerűen azt jelentik, hogy Ő a mennyek országából életet hozott, örök életet azoknak, akik hisznek Őbenne, akik tudnak imádkozni Őhöz és Néki mindenért hálákat adni. Isten segítsen minket abban, hogy ilyen hálaadó gyermekei lehessünk. Ámen.

A fotók illusztrációk.

Bucsi Zsolt Tamás beosztott lelképásztor

Forrás: Üzenet a vártemplomi református egyházközösség tagjainak, 3. szám, 2013, Újkenyér



Zeneajánló

Ferenczi György és a Rackajam: Kelet–Nyugat

Az East–West Session instrumental (Gryllus, 2015) című album megalkotásához a banda visszatért a bálványosvári Laczkó-vilába, körülültek egy hangfelvevőként üzemelő mobiltelefont, rengeteget muzsikáltak, majd megállapították, az anyag olyan jól szól, hogy érdemes kiküldeni Nashville-be Derek Gartennek, az előző album hangmérnökének. Odaát pár dalhoz hozzákevertek még néhány steel gitár-menetet Russ Pahlól, aki szintén részt vett az előző lemez munkálataiban. Az eredményt hallva pedig egyértelmű, hogy ez az igazi terepük! Elég egy jó helyre letett mikrofon – a rock and roll hőskorában a korszakos felvételek a műfajban mind így készültek. Nincs itt egy felesleges hang, semmi sallang és műfaji trükközés, csak a húzós blues és rock and roll, erős folkos áthallással.

KELET-NYUGAT EAST-WEST SESSION INSTRUMENTAL

I-SŐ PESTI RACKÁK
RUSS PAHL



Nem lehet abba hagyni a hallgatását órákig! Minden eddiginél könnyebb az alámerülés a Rackák világába, az érzelmi töltése cizelláltabb, ráadásul most nem támaszkodik a dalszövegek mankójára. Ferenczi pedig kénytelen sokat herflizni, és ez jó nekünk, hiszen nagyon érti a mesterségét. Az organikus és viaszmentes megszólalás tehát minden eddiginél jobban szolgálja a Rackák világát.

www.gyoriszalon.hu

ILYEN A SPORT

Nézem a tévét, az olimpiát. Azon kapom magam, hogy pillanatnyilag a világon a legfontosabb nekem, hogy az a labda hova vágódik a vízilabda-mérkőzésen. Semmi nincs fontosabb. Nem örület? Hiszen vannak az életben tényleg fontos dolgok, a család, a munka, az egészség, a barátság. S most ezen a hülyeségen csüggök, még vizet inni sem lépek el. Ilyen a sport!



Aztán itt van az úszás. Cseh Laci két század másodperccel előbb „nyúlt be” a medence falához, mint a huszonkét aranyérmes amerikai csodaúszó, Phelps. Nem két másodperccel! Két század másodperccel! Azaz egy másodperc ötvened részével, ha jól számolok. Én nem merem állítani, hogy akármelyikük jobban úszik a másikkal. A technika azonban eldönti azt, amit az emberi szem képtelen. Egyébként az egész olimpiát, sőt az egész versenysportot elönti a technika. Mindent műszerek mérnek és szabályoznak. Kissé még magukat a versenyzőket is technikailag állítják elő. Eszemben sincs a legcsekélyebb árnyékot is vetni ezekre a fiúkra és lányokra, a tehetség, akarat, megszállottság e kiválóságaira. De például ennek a Phelpsnek gramorra megszabják, mit ehét, mit íhat, véccére is csak az orvos jóváhagyásával és ellenőrzése alatt mehet ki. Az úszóruháját milligrammra kimérik, ennek formáját mérnökök tervezik, hogy a legcsekélyebb nehézséget, közegellenállást se okozza. Hol van már az ókori görög olimpiakon, aki mezítláb, pucéran robogott Zeusz isten szent ligetében a porban, hogy egy vallási rituálé ünnepeltje legyen? Mezítláb? A mai versenyző sportcipője hétepcsétes gyártási titok alapján készült. No és a stáb! Az orvosok, pszichológusok, edzők, szaktanácsadók raja. Igazi verseny ez még, vagy valami egészen más? De muszáj csinálni, mert nem éghet le az ország, sőt dicsőséget szerezhet, ha módja van rá. Mint többnyire nekünk, magyaroknak.

Aztán ott van magát az olimpiát működtető alkalmazottak hadserege. A vonalbírák, pályabírák, versenybírák, zsűritagok, gépezetek, világosítók, jegykezelők, takarítók, a felsorolhatatlan fajtájú személyzet. Az egész fölött pedig ott magasodik a fantasztikus építészeti csoda, a Stadion és az Uszoda, amelyeket talán nem túlzás korunk egyik fajta templomának mondani (a másik a pláza, az üzletközpont). Olyan érzésed van, hogy ez a versenysport valami kolosszális nagyüzem, amelyben azonban nem gyártanak semmit. Multinacionális, sőt globális képződmény, mint a Mercedes Trósz, de itt nem gördül le futószalagról még egy talicska sem.

Nonono, vigyázzunk! Hogy nem gyártanak semmit? Hát a versenyzők izmos teste, gerince, akarata semmi? A jó értelemben vett sportszellem, a bajtársiasság, a versenyzés, az ellenfél tisztelésének csodája talán semmi? Látni azt a szerény öntudatot, amely mögött örületes munka van. Egy elpuhult korban egy vaskevény embereszmény tömeges felmutatása semmi? És a lelátók hegyoldalai százezreinek elakadt lélegzete egy izgalmas pillanatban, a lelkesedésük, büszkeségük, a nemzeti öntudat fellángolása semmi? És hogy mi a tévén keresztül hörpintünk néhány kortyot egy magasrendű küzdelem világából? Nemcsak a vashól való gyártmányok fontosak. Lehet, hogy a lelki hozadékok fontosabbak.



Ha nem jön az álom

Az alvászavarok, az álmatlanság hátterében az orvosi vizsgálatok gyakran (az esetek mintegy felében) testi betegség fennállását igazolják. Két esetben lehet erre gondolni: elsőként akkor, ha az alvászavarra panaszkodó betegnél évek óta fennálló, ismert és rendszeresen gyógykezelt betegségről van a kezelőorvosnak tudomása, másrészt pedig akkor, ha a beteg alvászavar mellett valamilyen, akár új keletű, testi panaszt is említ.

Alvászavar testi betegségeknél

Testi panasz fennállása esetén fontos, hogy az alvászavar természete (elalvási nehézség, éjszakai felébredések vagy túl korai reggeli ébredés) tisztázásra kerüljön, és a testi alapbetegséget is kivizsgálják, majd kezeljék. Alvászavarokhoz vezethetnek általános testi panaszok, de egy-egy szervet érintő, speciális elváltozások is ronthatják az alvást.

Általános bajok

Ide tartozik a fájdalom, a viszketés, az izzadás, a gyakori vizeletelési inger, a köhögés és fulladásérzés, valamint a szívujjékon jelentkező szokatlan érzések, heves szívdobogás. Az időjárás frontok áttételese – a vérkeringési viszonyok befolyásolásával – okozhatnak alvászavart. Nem szabad arról sem megfeledkezni, hogy a már korábban felismert és kezelt betegségekre szedett gyógyszerek mellékhatásai is okozhatnak alvászavart. Ha felmerül a gyanú, úgy ezt feltétlenül jelezni kell a kezelőorvosnak.

Konkrét okok

Amennyiben meghatározott okot keresünk az alvászavar hátterében, úgy elsősorban a szív- és vérkeringési rendszer, a légzési rendszer megbetegedései vannak előtérben, de gyakran rontják meg az alvást idegrendszeri és mozgásszervi elváltozások is.

Elsőként a magas vérnyomásra kell a figyelmet felhívni: ennek fennállásakor ugyanis igen gyakori, hogy a betegek nem tudnak elaludni. Szívritmuszavarok, a szívet érintő vérellátási problémák, szívgyengeség és ehhez társuló keringési betegségek szerepet játszhatnak az éjszakai nyugalm megzavarásában.

A légzést akadályozhatják az orr- és gége-elváltozások, allergia, asztma, krónikus hörghurut, de a mellkasfal mozgásának beszűkülése – például a súlyosabb elhízás – is.

Az éjszakai gyakori vizeletelési inger mögött állhatnak (férfiaknál) a prosztatata megbetegedései, de szívbetegség, vagy a nem megfelelő időben bevett vízható is.

A mozgásszervi okok, melyek esetében különösen az ízületi fájdalmak említendőek, ugyancsak gyakori felébredéshez vezethetnek.

Az alvászavarok 10 %-áért egy gyakori, gyomor- és bélrendszert érintő elváltozás

tehető felelőssé: a gastrooesophagiális reflux (GERD) betegség. Ilyenkor az alvás során a nyelőcsőbe visszacsorog a gyomorsav és maró hatása révén fájdalmat okoz. Gyomorsavtúengés, fekélybetegség, gyomor- és bélhurut fájdalom révén ugyan csak nemritkán húzódik meg a problémás alvás hátterében.

Amennyiben a szervezetben mérgező anyagok szaporodnak fel – pl. májbetegség, veseműködési zavar stb. –, úgy átmenetileg, vagy tartósan romolhat meg az alvás. Bizonyos hormonális eltérések, pl. a túlzott pajzsmirigyfunkció, nyugtalaná tehetik az éjszakát, de a menstruációt megelőző napokban is felléphet átmeneti alvásprobléma. Az idegrendszeri, agyi megbetegedéseket kísérő alvászavarok okaként lezajlott agyvérzés, agyérögörcs, agysorvadás, Parkinson-kór említhető.

Különösen időskorban szaporodnak meg a testi betegséggel is összefüggésben jelentkező alvászavarok. Fontos tehát, hogy az alvászavart említő beteget kellően kivizsgálják, alapbetegségét gyógykezelésbe vegyék, és ezzel párhuzamosan az alvászavar megfelelő terápiája – alváshigiénés tanácsadás és megfelelő alvászajvító gyógyszerelés formájában – megvalósuljon.

Rossz szokások hatására

A rossz szokások által okozott alvászavarok között első helyen említendő a túlzásba vitt, vagy késői kávézás, kólázás, vagy a lefekvés előtt fogyasztott szeszes ital. A nappali szundikálás és a késő esti órákban folytatott komolyabb testedzés ugyancsak megzavarhatja az alvást.

A napközbeni komoly stressz pedig annyira felpörgeti a szervezetet, hogy a szorongás estére sem csökken, és gyakorta alvászavar lesz a következménye. Ha a stressz állandósul, akkor valódi pszichés megbetegedésekhez: leggyakrabban szorongásos zavarokhoz és depresszív problémákhoz vezet.

Pszichés problémák

A pánikbetegek sokszor azért félnek az elalvástól, mert gyakran jelentkezik náluk éjszakai pánikroham. A generalizált szorongásos zavarban szenvedőknél (akikre jellemző, hogy apró dolgokon is sokáig rágódnak, sokat aggodalmaskodnak szeretneik egészségi állapota miatt, félnek jövőjüktől stb.) az alvászavar jelentkezhet elalvási vagy átalvási problémaként. Poszttraumás stressz-zavarnak nevezzük, amikor valaki megrázó, tragikus élményt él át,



vagy ennek szenvedő alánya, és ettől a megrázó eseménytől nem tud megszabadulni, azt újból és újból átéli. Ilyen esetben általában visszatérő rossz álmok, felébredés kínozza az embert.

Ha valaki ugyan még nem érzi rossz hangulatúnak magát, de régebb óta túlhajszolt és gyakran rosszul alszik, ez már a bevezetője lehet egy depresszióknak. A depresszióra jellemző alvászavar sajátosságai: az ember már a kora esti órákban alig várja, hogy lepihenhessen, így aztán 8-9 óra tájban aludni tér. Ám alig alszik pár órát, felébred, és általában hajnali 2-től már nem is tud visszaaludni. Reggel összetörten ébred, fáradtan indul a napja, ami a depressziót kiváltó kör beindítója lehet.

Valódi alvászavarhoz egyébként mindig társulnak nappali tünetek is: álomosság, koncentrációs nehézségek, labilis hangulat, ingerlékenység. A depresszióknak van egy speciális, évszakhoz kötött válfaja: ez a téli depresszió. Ilyenkor is előfordulhat alvászavar, de sokkal gyakoribb az, hogy a beteg szinte állandóan aludna, és ha sokat alszik, akkor is fáradt nappal. Az alvási igény megnövekedése az étvágy növekedésével is együtt szokott járni.

Létezik egy depresszióval ellentétes hangulati eltolódás: ez túlzott felhangoltsággal járó hangulat, az úgynevezett hipománia, vagy mánia állapota. Ilyenkor a túlenergizáltság a vezető tünet, ami az alvási igény csökkenésével jár. A mániás egyén indokolatlanul optimista, semmiben nem lát veszélyt, nem törődik tettei következményeivel, sokszor túlköltekezik stb. Amikor aztán lezajlik a felhangolt állapot, a következmények annyira nyomaszthatják, hogy súlyos depresszió vehet rajta erőt.

Kezelés

A fenti állapotokban előforduló alvászavarok esetében fontos az alvászavar okának felderítése, és az ehhez illeszkedő terápia bevezetése (szorongásoldás, hangulatjavítók adása). Fontos a megfelelő alváshigiéné betartása is, de ha komoly a gond, akkor ez már önmagában nem elégséges. Altatók használatára különösen a terápia elején lehet szükség. A mai korszerű altatók hozzászokást nem eredményeznek, nem befolyásolják az éjszakai alvás szerkezetét, gyorsan kiürülnek a szervezetből, így nappal sem okoznak mellékhatást, tehát biztonsággal szedhetők.

Dr. Radics Judit
Forrás: www.vital.hu

NAGYMAMA RECEPTJEI

Lyoni hagymaleves



Hozzávalók: 6 nagy vöröshagyma, 3 g fokhagyma, 1 ek vaj, 1 ek olívaolaj, 1,5 liter húsleves, vagy húsalaplé, 2-3 babérlevél, néhány ágacska friss kakukkfű, só, bors, 1 kk barnacukor; a feltéthez: 1 bagett, 10 dkg reszelt sajt.

Az olvasztott vaj, olívaolaj keverékén gyakori kevergetéssel megfonnyasztjuk a vékony karikákra szelt vöröshagymát és fokhagymát. Egy kávéskanálnyit (nem több) barnacukrot is tehetünk rá, ezzel karamellizálhatjuk a hagymát. Amikor a hagyma halványra pirult, felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, beletesszük a fűszereket. Kis lángon 30 percig főzzük. Amikor kész, a babérlevelet és a kakukkfűvet kidobjuk belőle. A forró levest tányérba merjük, sajtos bagettal, vagy kiflikarikával kínáljuk, de csak simán, reszelt (fűstölt) sajttal megszórva is finom.

Chilis-mézes csirkecomb



Hozzávalók: 4 egész csirkecomb; a páchoz: 1,5 ek olívaolaj, 4 g zúzott fokhagyma, 5 ek ketchup, 3 ek méz, 2 ek szójaszósz, 1 ek balsamecet, chilipaszta, vagy Erős Pista (elhagyható), diónyi reszelt friss gyömbér, só, bors.

A megtisztított, megmosott, leszártított csirkecombokat tepsibe helyezük. A hozzávalókból elkészítjük a pácot és mindenhol bekengetjük vele a húst. Lefóliázva a hűtőbe tesszük 4-5 óra hosszára, vagy egy éjszakára. Kevés vizet öntve alá fólia alatt puhulásig sütjük a húst. A fóliát levéve a szafttal többször meglocsolgatjuk, és addig sütjük, míg a bőre szép ropogósra sül. A méz miatt néhol jobban pirul, vigyázzunk, ne égessük meg! Kukoricás főtt rizzsel, friss zöldsalátával kínáljuk.

Kapribogyós, mozzarella paradicsomsaláta

Hozzávalók 1 személyre: 1 csomag mozzarella, 2 kisebb paradicsom, 1/2 fej lila hagyma, 1 ek kapribogyó, 1/2 citrom resz-

szelt héja, só, frissen őrölt bors, friss bazsalikomlevél; az öntetthez: 1 ek olívaolaj, 1/2 ek balsamecet.

A paradicsomot egyforma vastagságú karikákra felvágjuk, rárakjuk egy tányérra, megszórjuk a kapribogyóval és a vékonyra szeletelt lila hagymával. A lecsepegtetett, felszeletelt sajtot elrendezzük a tetején, sózzuk, borsozzuk, ráreszeljük a citromhéjat. Az öntetthez összekeverjük a balsamecetet az olívaolajjal, meglocsoljuk vele a salátát.



A tetejére néhány bazsalikomlevelet szórunk. Grill- és sült húskok mellé tökéletes köret, de önálló fogásként is fogyaszthatjuk, ez esetben pirítóssal kínáljuk.

Habos szilvás sütemény

Hozzávalók: kb. 80 dkg szilva, 30 dkg liszt, 1 cs sütőpor, 2 dl tej, 5 tojás, 12,5 dkg vaj vagy margarin, 32 dkg porcukor (12 dkg a tésztába + 20 dkg a tojásfehérjéhez), 3 ek cukor, 1/2 tk fahéj, 1 tk citromlé, csipet só.



A szilvát megmossuk, kimagozzuk, félbevágjuk, megforgatjuk a fahéjas cukorban. A tojások sárgáit habosra keverjük a 12 dkg porcukorral és a puha vajjal. Hozzáadjuk a sütőporral, csipet sóval elkevert lisztet és a tejet, simára keverjük. A sütit előmelegítjük 180 fokra. A közepes méretű tepsit sütőpapírral kibéleljük, belesimítjuk a tésztát, megrakjuk a fahéjas cukros szilvával, kb. 35-40 percig sütjük. A tojásfehérjét egy csipet sóval, citromlével és 20 dkg porcukorral kemény habbá verjük. Rásimítjuk a sütemény tetejére, a hőt 150 fokra mérsékelve visszatesszük a sütőbe további 15-20 percre. A hab inkább csak száradjon! Világosra sütjük. Ha kicsit kihűlt, vizes késsel szeleteljük.

Meleg mézes szilva görög joghurttal

Hozzávalók 2 főre: 6-8 szilva, 2 ek méz, 1 ek barna cukor, 1 tk vaníliakivonat, 1 tk őrölt



fahéj, 2-3 ek rum, 1 ek vaj, 30 dkg natúr joghurt, 3 dkg pisztácia.

A sütit előmelegítjük 220 fokra. Egy tálban összekeverjük a mézet, barna cukrot, fahéjat, rumot és vaníliakivonatot. Hozzáadjuk a negyedekbe vágott szilvát, összekeverjük. A mézes szilvát egy tűzálló edénybe öntjük, vajdarabkákat morzsolunk a tetejére és kb. 10-20 percre a sütőbe tesszük, puhára sütjük. (A szilva érettségi fokától függ a sütési idő.) A szilvát a sütés során keletkezett mártással együtt poharakba rétegezzük a joghurttal. Tálalás előtt száraz serpenyőben megpirított pisztáciát szórunk a tetejére.

Svéd uborkasaláta

Hozzávalók 6 db 720 ml-es befőttesüveghez; 4 kg uborka (a legjobb a csemege vagy fürtös, de nálam most zsenge kígyóuborka volt), 1 kg vöröshagyma, 1/2-1 cs mustármag (opcionális, én nem raktam bele), a felöntőléhez: 6 dl víz, 6 dl cukor, 4 dl 10%-os ecet, 1 dl só, 1 kk Na-benzoát.

Az uborkát alaposan megmossuk, a hagymát megtisztítjuk és mindkettőt vékonyra legyaluljuk, vagy felszeleteljük, óvatosan összekeverjük. A hozzávalókból felöntőlevet készítünk, ráöntjük a hagymás uborkára.



A felöntőlevet nem kell melegíteni, de a Na-benzoát nem oldódik hideg vízben, így a 6 dl vízből vegyünk el egy keveset, langyosítsuk meg, abban oldjuk fel a tartósítószeret, úgy öntsük az uborkához. Letakarva, hűvös helyen, vagy hűtőben 24 óráig állni hagyjuk, időnként óvatosan megkeverjük. Lazán üvegekbe rakjuk, de ügyeljünk rá, hogy ne maradjon levegő az üvegben, színültig feltöltjük a lével, celofánnal lekötjük, a tetejét rácsavarjuk és a végleges helyére tesszük.

Focidömping

Szombat napi frás

Időrendben az első

Pusztaszabolcs U19–Sárbogárd U19 5-2 (3-1)

Pusztaszabolcs U19: Csavajda Bálint – Szőke D., Farkas R., Schrick B., Láng M., Sztraek Z., Kőkuti Á. M., Juhász A., Toldi O., Baka B. B., Bor D.

Csere: Horváth D.

Sárbogárd U19: Simon Cs. – Húsvéth T., Pajor T., Horváth I., Ambrózi M., Gyökér K., Sükösd G., Molnár M., Gráczer B., Fekete A., Pető A.

Csere: Csizmadia B., Brúza S. P.

A hazai csapat támadólag lépett fel a „megfiatalított” vendégek ellen. A 7. percben Láng M. góljával vezetést szerzett a Szabolcs, 1-0. Veszélyesebben támadtak a hazaiak, és Toldi O. góljával a 14. percben már 2-0 volt az eredmény. A fizikailag jó felépítésű Pusztaszabolcs akarata érvényesült a továbbiakban is, és a 26. percben Sztarek L. góljával már 3-0 volt. A gól után lélegzetvételhez jutottak a vendégek, és a 34. percben Pető A. szépített, 3-1.

A második féldő Sárbogárd-támadásokkal kezdődött. A 65. percben sikerült Gráczer B. góljával szorossá tenni a mérkőzést. Kitémadtak a vendégek, és a fellazult védelem mellett Láng M. a 88. (4-2) és a 90. percben (5-2) szerzett góljával magabiztos győzelmet arattak a hazaiak.

A sárbogárdi fiatalok erőben és gyorsaságban nem tudták felvenni a versenyt a jó erőkből álló szabolcsi fiatalokkal szemben.

A második!

Sárbogárd II.–Szabadegyháza 2-4 (2-3)

Sárbogárd II.: Szopori G. – Nagy T., Fésű M., Berta J., Kacz S., Somogyi L., Bartók Z., Huszár D., Demeter D., Halasi G., Krajcsovics P.

Csere: Brúza S. P., Gászó D., Mádi L., Szabó Z.

Edző: Pajor László.

Szabadegyháza: Kiss G. – Lengyel Zs., Vida T., Csupor N., Billig J., Kiss P., Tóth P., Meber Sz., Horváth D., Horváth Cs., Ladányi F.

Csere: Miklós Zs., Horváth G., Horváth T., Rapai G., Vizi D., Farkas N., Kovács J.

Edző: Baranyai Balázs.

A kezdeti tapogatózó játék és erőfelmérés után a 6. percben, hazai szöglettrügást követően a vendégek gyors ellentámadást vezetve megszerezték a vezetést. Horváth Cs. az előrevágott labdával elhúzott a védő mellett, és a középre adott labdát Vida T. közelről a hálóba passzolta, 0-1. A hazaiak a 12. percben egyenlítették. Huszár D. átadásával Krajcsovics P. középen kilépett és 10 m-ről a kapus mellett a hálóba lőtt, 1-1. A 17. percben a Szabadegyháza ismét megszerezte a vezetést. Bal oldalról belőtt szöglet után Horváth Cs. az elmélázó védők között 5 m-ről a hálóba továbbította a labdát, 1-2. A gól után a Sárbogárd II. veszélyes támadásait a 31. percig tudták a vendégek hátrítani. Bal oldali támadás végén szabadrúgáshoz jutott a hazai csapat. Huszár D. kapu elé lőtte a



labdát, és Halasi G. a kapust megelőzve a hálóba emelt, 2-2. A 36. percben ismét szöglettrügást követően zörgött Szopori G. mögött a háló. A beívelt labdát Horváth Cs. a védelem asszisztálása mellett, felugorva a jobb sarokba fejelte, 2-3.

A szünet után a vendégek támadásai és helyzetei jellemezték a játékot. Szopori G. többször is bravúrral hátrított. A 80. percben Tóth P. kilépett a saját térfeléről, a fellazult hazai védelem között és a kifutó kapus mellett a jobb alsó sarokba helyezte, 2-4.

A szervezeten, helyenként jól játszó vendégek kihasználták a hazai védelem megingásait.

Jók: Huszár D., illetve Horváth Cs.

Ez volt a harmadik

Sárosd–Sárbogárd 2-0 (0-0)

Sárosd: Rauf T. D. – Killer M. V., Kállai B. M., Lendvai T., Rottmann S., Dvéri Zs., Szabó N., Ladányi B., Truszek G., Kovács N., Arany T.

Csere: Imre J., Kargl B., Erős Z., Imre G., Kosaras Sz., Rigó Á., Zách T.

Sárbogárd: Deák M. – Gráczer G., Laták B., Kőkuti T., Hegedűs Gy., Lajtos A., Rozsos J., Varga T., Gráczer B., Boros B., Horváth Á.

Csere: Nagy Á., Rauf R., Vámosi D., Szabó Sz., Simon Cs.

Edző: Gracza Tibor.

A kezdeti megilletődöttség és tapogatózó játék után a vendégek támadásai veszélyeztették a hazaiak kapuját. A 22. percben Boros B. lefordult védőjéről és óriási kapufát lőtt. A sárbogárdi mezőnyfőlény meddőnek bizonyult, és gól nélkül vonultak a csapatok pihenőre.

A második féldő a Sárosd támadásaival kezdődött. Az 55. percben megszerezték a vezetést a hazaiak. Jobb oldali beadást követően Kovács N. fejel a kapu jobb oldalába, 1-0. A gól zavart okozott a vendégek soraiban, és a 61. percben Dvéri Zs. buktatásáért 17 m-ről megítélt szabadrúgást a sértett a kapu bal felső sarkába csavarta, 2-0.

A vendégek támadásai erőtlennek bizonyultak, és az eredmény már nem változott.

A hétvége sportműsora:

2016. augusztus 21. (vasárnap)

17 óra: Sárbogárd–Mór (Sárszentmiklóson)

17 óra: Seregélyes–Sárbogárd II. (Seregélyesen)

2016. augusztus 24. (szerda)

18 óra: Mór U19–Sárbogárd U19 (Móron)

Szurkoljunk együtt csapatainknak!

Miklós Bogárd nélkül...



Sárszentmiklóson valaki fekete festékkel lefújta a Magyar utca végén álló helységnévtáblát. Vajon mi munkált az elkövető lelkében?

Mikor a nyolcvanas évek közepére várost csináltak a települések összegyűrásával, nem lehetett büntetlenül tiltakozni a központi akarat ellen. Érthető, hogy az erőszakos központosítás, a települési jogok, funkciók elvonása romboló hatással volt a helyi közösségekre. Egy ideig csak az volt írva a helységnévtáblákra: Sárbogárd. A kilencvenes években újra szabad szelek jöttek, többször fölvetődött, hogy legyen szétválás, de a kezdeményezéseknek nem lett eredménye. Talán csak annyi, hogy újra ki lett írva Sárszentmiklós, Alsótöbörzsök, Örpuszta, Sárhatvan, Nagyhörcsök neve.

Mára nagyon átalakult a világ, s ezer szál köt minket egymáshoz. Teljesen összekapcsolódott, összenőtt ez a néhány település. Kíváncsi lennék a festő ember álláspontjára, szerinte miért aktuális ez a téma.

Hargitai-Kiss Balázs

Iskolakezdési támogatás a munkahelyeken

Az iskolakezdési támogatás béren kívüli, adható juttatás, amit a szülők tankönyv, taneszköz, ruházat vásárlására használhatnak fel. A támogatást – papíralapon, vagy elektronikus formában kibocsátott – 2016. július 3-ától december 31-éig beváltható – utalvány formájában kaphatják azok, akiknek gyermeke közoktatási intézményben tanul.

Iskolakezdési támogatást kaphat az, aki közoktatásban tanuló gyermeknek, tanulóknak családi pótlékra vagy bármely uniós tagállamban hasonló ellátásra jogosult szülője, gyámja, vagy annak vele közös háztartásban élő házastársa. A támogatáshoz a munkahelyen kell nyilatkozni arról, hogy a munkavállaló megfelel a feltételeknek.

Az iskolakezdési támogatás összege tanulónként a minimálbér 30 százalékát meg nem haladó összeg, 2016-ban maximum 33.300 forint, ami több gyerek esetében többszöröződik. Az iskolakezdési támogatás abban az évben adható először, amikor az igénylő gyermeke megkezdi általános iskolai tanulmányait.

Az iskolakezdési támogatás után az adót a munkáltatónak kell megfizetnie. Az adó alapja a juttatás 1,19-szerese. A juttatást 15 százalékos mértékű sja és 14 százalékos mértékű egészségügyi hozzájárulás terheli.

Nemzeti Adó- és Vámhivatal

**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 Tévéen és az interneten **Állandó és időszaki rovatok szerzői, szerkesztői:** Gróf Ferenc, Hargitai Lajos, Hargitai-Kiss Virág, Horváth István, Huszárné Kovács Márta, Horváthné Mikuli Erzsébet, Menyhárt Daniella, Mágocsi Adrienn, Hargitai Gergely, Jákob Zoltán, Hargitai-Kiss Balázs, dr. Müller Viktória, Tauzné Pirooska, 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 őrünk meg. Fenntartjuk jogunkat, hogy a beküldött írásokat a tartalom és a szerző szándékának tiszteletben tartása mellett, közlésük esetén megrövidítsük. 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 hús település boltjaiban, hírlapárúsító helyeken. **Előfizethető** a terjesztőknél és a szerkesztőségben. **Negyedévre:** 2700 Ft, **félévre:** 5100 Ft, **egész évre:** 9600 Ft. **Eng.sz.:** HU ISSN 0866 4382.

Lapunkat rendszeresen
szemléli a megújult

OBSERVER

www.observer.hu

Lapunkat rendszeresen szemléli
Magyarország legnagyobb
médiatitányelölje, 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

**KIEMELT
APRÓHIRDETÉSEK:
a Bogárdi TV-ben is látható!**

**Gázkészülékek javítása, karbantartása
06 30 440 5790**

**KASZÁLÁST, KERTI MUNKÁT VÁLLALUNK.
06 30 623 3681, 06 30 522 9504**

**SÁRBOGÁRDON,
ASZTALOS UTCÁBAN
CSALÁDI HÁZ ELADÓ
06 70 513 3360**

**ELADÓ ALSÓTÖBÖRZSÖKÖN
EMELETES klímás HÁZ, parkosított kerttel,
elektromos kapunyitóval, szagelszívóval,
kandallóval, melléképületekkel.
Bajcsy-Zs. utca 27.
06 70 340 8981**

**BALATONVILÁGOSON NYARALÓ ELADÓ.
06 30 534 0007**

**RÖVIDSZŐRŰ MAGYAR VIZSLA,
fajtatiszta kan kiskutya 15.000 FT-ÉRT ELADÓ.
06 30 620 7355**

**RAKTÁROSI MUNKAKÖRRE
targoncavezetői engedéllyel
KOLLÉGÁT KERESÜNK
a sárszentágotai üzemünkbe.
Elérhetőség: 06 20 4699 784**

**TEHERGÉPKOCSI-VEZETŐT KERESÜNK
BELFÖLDI MUNKÁRA.
E-kategóriás jogosítvány szükséges.
06 20 9392 583**

**KÉSZTERMÉKGYÁRTÓ MUNKAKÖRBE
sárszentágotai üzemünkbe
KOLLÉGÁT KERESÜNK.
Elérhetőség: 06 20 4699 784**

APRÓHIRDETÉSEK

Redőnyös. 06 (30) 966 8446

Íves írólapú fenyő íróasztal eladó. Érdeklődni: 06 (70) 379 2012

**Kétszemélyes kihúzható kanapé két fotellal újszerű állapotban eladó.
06 (20) 405 7366**

Sáregresen családi ház eladó 06 (30) 388 6683

Sárbogárdon hízók eladók. 06 (30) 448 0022

Fűnyírásra embert keresek. 06 (30) 241 5537

Vegyes pirosbor eladó. 06 (20) 518 0351

Házvezetőnőt keresek Sárbogárd és közvetlen környékéről. Kiskorú gyermek nincs. Fényképes önéletrajzokat várom: gtrfeln@gmail.com vagy érdeklődni: +36 (70) 363 6325

Albérlet kiadó fiatal párnak. 06 (30) 607 2226

Választási malacok eladók. 06 (20) 367 2785

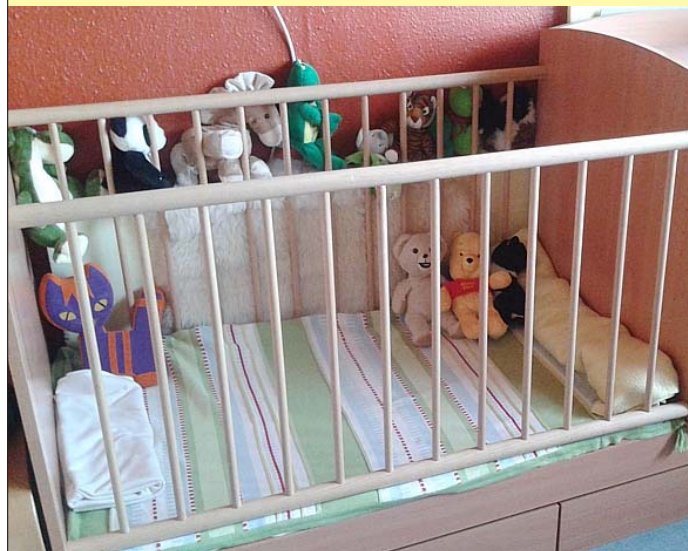
Víz-gáz- és fűtészerező szakmunkásokat és segédeket azonnali hatállyal felvesszünk kiemelkedő magas fizetéssel, budapesti munkára. Műszakba járás kisbusszal. Érdeklődni: 06 (30) 312 5861

ELADÓ

**megkímélt állapotú
isofixes Be Safe
GYEREKÜLÉS
(kb. 9 hónapostól 4 éves
korig) kitámasztóval és**

**PELENKÁZÓS
GYEREKÁGY
(kb. 0-7 éves korig)
60x120 cm-es
kókuszmatracral.**

**Telefon:
06 (30) 348 3320.**



XXIV. FEJÉR MEGYEI VADÁSZNAP ALAP 2016. AUGUSZTUS 27.



Program:

- 10.00 óra: kürtösök köszöntője
(Bakony Vadászkürt Egylet), a vadásznapi őzbak terítékre kísérése;
10.15 óra: vadászhimnusz;
10.20 óra: ünnepi köszöntők: Varga Gábor országgyűlési képviselő, Fűrész Attila,
az OMVK Fejér megyei területi szervezet elnöke;
Megnyitó: dr. Simon László Fejér megyei kormány megbízott;
vadásznapi áldás: Mészáros János címzetes apát;
11.00 óra: kitiüntetések átadása;
11.15 óra: koszorúzás az emlékfalnál;
11.30 óra: Társunk a kutya kutyabemutató Bíró Tamással;
12.00 Jó ebédhez szól a nóta: Csuti Csaba és Szárolovics Gabriella néptáncos
Puka Károly zenekara kíséretében;
14.00–21.00 óra: zenés műsorok:
* Bíró Krisztina gyermekénekek
* Ten Dance tánccsoport, Alap
* Black Horse Country Club, Sárbogárd
* Mezőföld Népi Együttes, Alap
* Vasas Néptáncgyűttes, Dunaújváros
16.00 óra: Csepregi Éva-koncert;
17.00 óra: eredményhirdetések, tombola;
18.00 óra: Szandi-koncert;
19.00 óra: a Dirty Slippers zenekar koncertje;
20.00 óra: szabadtéri bál a Bitang Duo zenekar közreműködésével.

EGÉSZ NAPOS PROGRAMOK:

Sági Szilárd mesterszakács közreműködésével vadfőzőverseny, koronglövő-bajnokság, íjászat, vadászhintőzés, kézműves-kirakodóvásár, vadászbazár, a Schiller autócsalád gépjármű-bemutatója, tesztvezetés, Gáspár Gusztáv karikaturista rögtönzött rajzokkal; trófeabemutató; gyerekeknek: ugrálóvár, arcfestés, pónilovaglás.
Támogatók: Országos Magyar Vadászkamara Fejér megyei területi szervezete, Fejér Megyei Vadászok és Vadgazdálkodók Szövetsége, Schiller Autóház Kft.

XI. ALSÓSZENTIVÁNI FALUNAP

2016. augusztus 20.

Helye: általános
iskola – sportpálya

Program:

- 9.00 órától: kispályás labdarúgó torna
13.30 órától: gyermekprogram: Cirkusz Show – zenés, interaktív műsor
14.00 órától: főzőverseny
14.30 órától: megnyitó, köszöntő, kenyér-szentelés, elismerések átadása
15.00 órától: kulturális és szórakoztató műsor
15.00–15.40 a Magic of Music műsora
15.40–16.10 Ten Dance tánccsoport
16.15–17.15 Szega és Frédó (mulatók)
17.20–17.40 Lőfan Mazsorett, Dunaföldvár
17.40–18.00 Nagy Zsannett – ének
18.00–19.00 Geri Betli duó (mulatók)
19.00–19.10 a főzőverseny értékelése
19.10–19.25 Jamila Hastánccsoport, Tamási
19.25–20.00 a Dunaújvárosi Gárdonyi Iskola táncműv. tagozat tánccsoportja
20.00–20.40 Abba Sisters
20.45 órától: faluvacsora
21.45 órától: tűzijáték
21.10 órától: szabadtéri táncmulatság
- A rendezvény ideje alatt rendelkezésre áll:
kézműves-kiállítás,
„Régi idők fotói” kiállítás,
étkezési lehetőség,
italkimérés, fagyalt, jégkrém,
gyerekeknek ugrálóvár,
arcfestés.**

Tisztelettel várunk minden érdeklődőt!

Alsószentiván Község Önkormányzata

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

Stílus, minőség, választék:

Pillantás Optika

-32% augusztus 21-ig

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

SÁRBOGÁRD, Ady E. út 139. (Coop mellett)
Nyitva: H-P 9-18, SZO: 8-12 óráig

Személyre szabott multifokális lencsék

opticnet

HOVALUX ID

Augusztus 20.

Ünnepi programok Sárbogárdon

2016. augusztus 20-án:



10 órakor
Ökumenikus istentisztelet a sárbogárdi evangélikus gyülekezetben.

17 órakor
Városi ünnepség Szent István napja alkalmából a József Attila Művelődési Központban. Ünnepi műsor. Kitüntetések átadása. Ünnepi beszédet mond: Dr. Sükösd Tamás polgármester.

A műsorban közreműködik: A Huszics Vendel Kórus, Bodoki Bernadett, Varnyu Lilla és ifj. Varnyu Péter

Mindenkit szeretettel vár Sárbogárd Város Önkormányzata!

Vakáció személyi kölcsön akció

Induljon a nyár!

Élvezze családjával gondtalanul!

500.000 Ft, 36 hónapra, 16.728 Ft-os havi törlesztőrészlettel*

THM: 15,66 % **

Ügyleti kamat: 3 havi BUBOR + fix évi 11,99 %

* A reprezentatív példa szerinti 500.000 Ft összegű hitel díja: 111 888 Ft, az adós részéről fizetett törlesztés és számlavezetési díj összege 611 888 Ft, THM: 15,66 %
A reprezentatív törlesztő-részlet a folyósítás napjától függően a fentiek fölötti minimális mértékben elérhető.
** A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlattételnek. A B3 TAKAREK Szövetkezet a hitelbírálat jogát fenntartja. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok szerint 500.000 forint összeg alapján és 3 éves futamidőt figyelembe véve történt. A THM számítása során az alábbi díjak, költségek kerültek figyelembe vételre: ügyleti kamat, folyósítási díj, „Fair bank” számlatípus számlavezetési díja. A feltételek változása esetén a THM mértéke módosulhat.
Az akció időtartama: 2016. június 20-tól 2016. augusztus 31-ig
További tájékoztatásért forduljon bizalommal bármely fiókunkhoz, vagy tekintse meg weboldalunkat.

www.b3takarek.hu

SÍNBIKAJ



A vasúti síneken guruló lábhajtányokat főleg kisforgalmú mellékvonalakon használták a pálya karbantartói. Ez a darab a kurdi vasútállomáson pihen. Talán nem kell sokat várnia, hogy újra fölfedezze valami hóbortos jóember és újra divatba jöjjen? Az erdei kisvasutakon már róják a köröket ilyen gépeze-tekkel, kiváló sport és nagyszerű móka.

Hargitai-Kiss Balázs



Bogárd és Vidéke kiadó és nyomda

Sárbogárd és környéke hetilapja

Helyi lapok szerkesztése és kiadása

Könyvkiadás új szemlélettel

nyomtatás-másolás, fénykép-előhívás

névjegy, meghívó, szórólap, plakát

könyv, füzet, brosúra, címke, jegyfüz