

Alapítva: 1990-ben

Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2017. július 13. - XXVIII. évf. 28. szám
20 oldal, 250 Ft

Két leánykérés a Sárbogárdi Tuningtalálkozón	2
Fejlemények a börgöndi reptér ügyében	3
Ha elindul a vonat	4-5
Éjszakai viharkárok Fejér megyében.	10
Nem vagy egyedül!	11

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

A Dél-Mezőföld független hetilapja

www.bogardesvideke.hu

Helyzetünk ígéretes

A helyzetünk ígéretesnek tűnik: jelentős forgalmat bonyolító útvonal és vasúti pálya vezet át rajtunk, főerek Magyarország testében, amik ráadásul most vannak továbbfejlesztés alatt, vagy hamarosan kezdődik a felújításuk. Síneken és aszfalton is gyors összeköttetésben vagyunk egy csomó nagy várossal, sőt a remélt leendő börgöndi reptérrel. Régen Bogárdról Pestre jó másfél óra, vagy több volt az út, aztán az intercitykkel egyórányira szűkült az idő. Az M7-M6 sztrádákon ugyanilyen gyorsan el lehet jutni a fővárosba, főleg egy föltuningolt szuperverdával. A zajló vasúti pályaátalakítások még rövidebb idővel kecsegtetnek. Amde a felettünk tomboló szupercellák szele nem-hogyt svungot adott volna a dolognak, hanem homokot fűtt a gépezetbe. A száguldás XXI. századi európai élményéhez zökkenőkkel teli út vezet és paranormális jelenségek, mint eredeti desztinációja helyett máshol felbukkanó vonatpótló busz és elveszett vonatszerelvény. Elképzelhető, hogy földönkívüli technológiát alkalmaznak?

Hargitai–Kiss Virág



Írás a 2. oldalon.

KÉT LEÁNYKÉRÉS

a Sárbogárdi Tuningtalálkozón

A főcím nem a képzelet szüleménye, az egyik lovag 9 éve várt a pillanatra, hogy megkérhesse kedvese kezét e rendezvény keretében, a másik hősszerelmes épp gumifüstöt okádó gépsárkányok között térdelt le egy csokor rózsával és gyűrűvel a kezében, elkápráztatva élete szerelmét. Mind a két párnak gratulálók a szerkesztőség nevében!



Úgy gondolom, a fent említett sztori csak az egyik, ám annál inkább váratlan eleme annak a látványos rendezvénynek, mely idén 8. alkalommal jött létre. A szervezők 8 évvel ezelőtt nem is mertek álmodni ekkorát, ami mára valósággá vált. 2017 forró és csalafinta időjárása nem tartotta vissza se a gépjármű-tulajdonosokat, se a látogatókat, hiszen – ahogy azt a képeken is látni lehet – ismét hatalmas volt az népszerűsége a Sárbogárdi Tuningtalálkozónak. Ugyan szó volt arról, hogy az egyre növekvő érdeklődés miatt az Ifjúsági park másik felét is igénybe veszik, az út másik oldalán, de végül nem szeltek ketté a rendezvény területét, ami végül jó döntésnek bizonyult. Az eleinte tűző napon izzó vasak látványa kellemesen melegengette fel nemcsak a férfiak, de a hölgyek szívét is, bár idén több volt a „klasszikus” autó, mint az extrém. Egy-két igazi „old timer” is ki volt állítva és itt most nem a Trabantra, Wartburgra és Ladára gondolok, amikből aztán volt bőven, hanem egy gyönyörű fehér Buick Wildcatre, és a „bogárdi istálló” Opel Rekordja is kiállításra került. A legnagyobb meglepetés számomra azonban nem a japán vonal hatalmas túlereje volt, hanem az egyre több német gyártmányú autómobil megjelenése, mely nem csak Volkswagenek hadából vagy BMW-kből állt – több különleges típus is részt vett a kiállításon, így láthattunk Porsché-t és már luxuskategóriának számító Mercedes AMG-t.

több kategóriában, a színpadon és pódium előtt pedig számos látványos program: drón- és RC-bemutató, streetfighter show, szexi autómósás, twerk táncbemutató, valamint Essem és Mr. Busta közös koncertje.



A programok mellett rengeteg lehetőség adódott, hogy valamilyen szuvenirrel térjenek haza a látogatók. A rendezvény területén belül több sátorban is volt kialakítva ülőhely, illetve büfé, ahol felfrissülhettek a nagy melegben a megjelentek. A színpad mellett, a Palm Beach sátorban DJ-k sora szórakoztatta a közönséget, emellett gulyásleves, sertéspörkölt és gyorsételek, hideg üdítők elfogyasztására is itt nyílt lehetőség.

A rendezvényt a Swietelsky Magyarország Kft., a He-Do Kft., Prémium Média és Sport Management Zrt. és a Sudár Ablakrendszerek Kft. támogatta.

A rengeteg autócsoda megtekintése mellett rengeteg programmal készült a szervezők csapata mind a kilátogatóknak, mind a verdák szerelmeseinek. Volt hangnyomásmérés és autolimbo

Fejlemények a börgöndi reptér ügyében

Nemrég értesültem arról, hogy **Aba és Székesfehérvár között megállapodás született a börgöndi reptérrel kapcsolatban, mely térségünk számára is jelentőséggel bír.** Érdeklődéseimre **Székesfehérvár önkormányzata** így nyilatkozott:

„Székesfehérvár hosszú évek óta szeretné, ha újra működne a börgöndi repülőtér. Különösen fontos ez most, amikor 100 éves a fehérvári repüléstörténet. A terv, hogy egy sport- és üzleti célú

repteret lehessen kialakítani. De legalább ilyen fontos az önkormányzat számára az az ipari parknak kialakítható terület, amely kölcsönösen erősítheti egymást a repülőtérrel. A Modern Városok Program része a reptérfejlesztés, azaz a kormány is támogatja ezt. Megkezdődtek az egyeztetések a fejlesztésekről. Mindeközben értesült arról Székesfehérvár önkormányzata, hogy Aba önkormányzata értékesítésre meghirdette a saját területrészét, így a város pályázat útján megvette a területet – biztosítva ezzel a továbbiakra a fejlesztési lehetőségeket.”

Kossa Lajos, Aba polgármestere az alábbi tájékoztatást adta:

„2017. június 28-án aláírtuk Székesfehérvár önkormányzatával a reptéri ingatlan értékesítésére vonatkozó szerződést, a vételár június 30-án megérkezett önkormányzatunk számlájára.

Örülünk, hogy a Székesfehérvár önkormányzatával létrehozott egyezséggel hozzájárulhattunk a kormányzati támogatással megvalósuló, az egész térség jövőjét meghatározó börgöndi reptér és ipari park fejlesztés elindításához és minél gyorsabb megvalósulásához.”



Fotó: internet

Hargitai-Kiss Virág

Információk a foglalkoztatási támogatásokhoz

Pályázatírással foglalkozó személyek jelentős ellenszolgáltatás fejében ajánlották fel tevékenységüket az elmúlt időszakban a foglalkoztatóknak, biztosítva őket arról, hogy az igényelt támogatást biztosan megkapják – tudta meg a Fejér Megyei Kormányhivatal.

Az ilyen szolgáltatást nyújtó személyek jellemzően a hazai forrás terhére nyújtható munkahelymegőrző támogatásra irányulóan, illetve az utóbbi időszakban már uniós forrásból (például az Ifjúsági Garancia Rendszer keretében megvalósuló GINOP-5.2.1-14-2015-00001 kódszámú munkaerő-piaci program, illetve a GINOP-5.1.1-15-2015-00001 kódszámú Út a munkaerőpiacra! megnevezésű munkaerő-piaci program) nyújtható bértámogatási konstrukciók valamelyikének igénybevételeire vonatkozóan ajánlják fel szolgáltatásukat.

A Fejér Megyei Kormányhivatal sem jelenleg, de ezt megelőzően, az egész évre, korábbi évekre visszamenőleg sem tett közzé a fenti támogatásokra irányuló pályázati kiírást, tekintettel arra, hogy a fent felsorolt támogatásokat a munkáltató kérelem benyújtásával igényelheti. Munkahelymegőrző támogatás esetén a foglalkoztatás helye (munkáltató székhelye/telephelye) szerint illetékes járási hivatalhoz szükséges a támogatás iránti kérelmet benyújtani. A bértámogatás esetében a kérelmet a munkaadó által foglalkoztatni kívánt személy lakóhelye, tartózkodási helye, vagy ennek hiányában értesítési címe szerint illetékes járási hivatalhoz kell benyújtani, és ott kell érdemben elbírálni.

A kérelmek elbírálása során vizsgálni szükséges, hogy a kérelmező megfelel-e a jogszabályi feltételeknek. Ezt követően kerül sor a támogatásokat vonatkozó jog-

szabályban meghatározott mérlegelési szempontok figyelembevételére. A kötelező mérlegelési szempontokon túlmenően a helyi munkaerő-piaci sajátosságok figyelembevétele is mérlegelési szempont.

Amennyiben a kérelem megfelel a jogszabályi feltételeknek, az állami foglalkoztatási szervként első fokon eljáró járási hivatalok foglalkoztatási osztályai hatósági szerződést kötnek a kérelmezővel, vagy a járási hivatalvezető nevében eljárva rendelkeznek a kérelem elutasításáról.

A Fejér Megyei Kormányhivatal által működtetett támogatás iránti kérelem és dokumentációs körének benyújtásához pályázatíró szervezet vagy személy közreműködésére alapvetően nincsen szükség, a szükséges nyomtatványok a foglalkoztató által egyszerűen kitölthetők.

A munkaadók számára nyújtandó támogatások dokumentációja a www.munka.hu internetes portálon is elérhető. Részletesebb felvilágosítást az illetékes járási hivatalok foglalkoztatási osztályainak munkatársai készséggel nyújtanak telefonon és személyesen is.

Fontos megjegyezni, hogy amennyiben a munkáltató pályázatíró közreműködő segítségét ellenszolgáltatás fejében igénybe veszi, a felelősség kizárólag a foglalkoztatót terheli.

Fejér Megyei Kormányhivatal



Kérdezték

Mikor várható változás a szakrendelésekben?

Egyik olvasónk érdeklődött arról, hogy várható-e változás, bővülés a sárbogárdi rendelőintézet hiányzó, vagy kevés órában működő szakrendeléseinek területén. Korábban az egyik képviselő-testületi ülésen elhangzott, hogy a központi ügyeletet működtető cég révén esetleg jönnének szakorvosok ide rendelni.

A rendelőintézet illetékesei sajnos nem tudtak pozitív fejleményekről beszámolni a kérdés kapcsán. Lapunk megkeresésére adott válaszukban megfogalmazták, hogy nem várható a szakrendelések bővülése, mivel humán erőforrás-hiánnyal küzd a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház is. Az ügyeletet biztosító cég révén sem jönnek ide szakorvosok.

Hargitai-Kiss Virág

HA ELINDUL A VONAT

A Budapest és Pécs között zajló, Sárbogárdot is érintő vasúti pálya-felújítási munkálatok az utasok beszámolóí szerint meghosszabbodott menetidőkkel és utazási kalamajkákkal járnak (az egyik legmeglepőbb egy busz eltérése és egy személyvonat rejtélyes eltűnése, melyről a pecsi-stop.hu oldalon olvashatnak). Az utasok panaszkodtak, hogy a vonatpótló buszok sokat késnek, nem bírják a terhelést, és egyes buszsofőrök sem. Javaslatként hangzott el, hogy több buszt kellene beállítani tapasztalt sofőrökkel. Kérdésként fogalmazták meg, hogy milyen változást hoz a pályafelújítás, azaz megéri-e a jelenlegi bosszúság, kellemetlenség, szenvedés a várakozást, például gyorsabbak lesznek-e a vonatok.

Milyen változást hoz a pályafelújítás?

A lapunk által tolmácsolt észrevételekre, kérdésekre a MÁV Zrt. Kommunikációs Igazgatósága az alábbi választ küldte:

„Szeretnénk hangsúlyozni, hogy a pályakarbantartások, felújítások alapvető célja a vonatok pontosságának növelése és a menetidő csökkentése. Az átmeneti kényelmetlenségek után az utasok magasabb színvonalú szolgáltatást vehetnek igénybe. A Budapest–Pécs intercity vonatok pontossága folyamatosan és jelentősen növekszik, a 2016-os menetrendszerűség közel 94 %-os volt. Ez országosan is jó arány, de tovább kívánunk fejlődni e tekintetben is.

A pályakarbantartás során három darab vasúti híd átépítésére a Budapest–Pécs vonal esetén a nyári időszak azért megfelelő, mert ilyenkor kevesebb az ingázó és az egyetemista, valamint a dél-balatoni vonalon a nyári menetrend életbe lépéséig a felújítás miatt vágányzár volt, ezért a pécsi vonalon biztosítani kellett a kerülőutat.



Most akkor hol van a vonat?

A vonatpótló autóbuszok a vágányzári menetrendben meghirdetett állomásokról és időpontokban indulnak. A MÁV-START a megfelelő mennyiségű vonatpótló buszt a korábbi vágányzárak tapasztalatai és az utasszámlálási adatok alapján rendelte meg. A vonatpótlással járó vágányzárak esetében a vonat komfortfokozatának megfelelő komfortú vonatpótló autóbust – azaz IC vonat pótlása esetén légkondicionált járművet – rendelünk.

A vonatpótló autóbuszok viszonylatának és útvonalának kijelölése a pótlott vonat által érintett valamennyi vasútállomás érintésével lehetséges a vágányzár miatt kizárt szakasz két végpontja között. A különböző technikai és technológiai feltételek mellett (közút vonalvezetése, közút tengelyterhelése, autóbuszok megállítási lehetőségei, vonatok megállási rendje) a költséghatékonyságot is figyelembe vesszük. Pécs és Bu-

dapest között az intercity vonatok közbeni megállási helyeire (Sárbogárd, Pincehely, Dombóvár) közvetlen autópályás eljutás nem biztosítható, mert távol fekszenek az autópályától.

Mivel a MÁV-START a VOLÁN VONATPÓTLÓ KONZORCIUM-mal áll szerződéses viszonyban, ezért kérjük, hogy a vonatpótló buszokkal és a sofőrökkel kapcsolatos kérdéseivel forduljon a Volánhoz.

A Budapest–Pusztaszabolcs–Pécs vonalon utazóknak a jelenlegi tervek szerint június 10-étől július 23-áig Dombóvár és Sárbogárd között, július 24-étől augusztus 31-éig a személyvonatok esetében Keszőhidegkút–Gyöngyös és Sárbogárd között, IC-k esetében Dombóvár és Sárbogárd között kell vonatpótló buszra szállniuk. A közút vasúti pályától eltérő vonalvezetése és az átszállásokhoz szükséges többletidő miatt a 10-én, hétfőtől kezdődő vágányzári fázisban Budapestről Pécsre 3 óra 36 percre, míg Pécsről Budapestre 3 óra 41 percre változik a menetidő az IC-k esetében (azaz csökkent a korábbi pótlóbuszos menetidőkhöz képest).

Az átszállások okozta esetleges kellemetlenségek és a hosszabb menetidő miatt az utasok megértését és türelmét kéri a vasúttársaság.”

Felújítás Kelenföld–Százhalombatta között

A Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő (NIF) irányításával megkezdődött a Kelenföld–Százhalombatta közötti szakasz felújítása is. Erről a NIF küldött részünkre tájékoztatást.



A kép illusztráció



A kép illusztráció

A Kelenföld–Százhalombatta vasútvonal fejlesztése kapcsán megvalósul a vasúti pálya és kapcsolódó létesítmények korszerűsítése és az ETCS2 (Egységes Európai Vonatbefolyásoló Rendszer 2-es szint) vonatbefolyásoló rendszer kiépítése. A beruházásnak köszönhetően megszűnnek a sebességkorlátozások, a pálya nagyrészt 120 km/h pályasebességgel lesz járható 2020 végétől, 225 kN tengelyterhelés mellett, az új elektronikus biztosítóberendezés és ETCS 2 telepítésével a forgalombiztonság európai szintűvé válik, az állomások, megállóhelyek és felvételi épületek is megújulnak, így korszerűbbé és egyszerűbbé válik a megközelítés és a közlekedés, 182 férőhelyes P+R és 100 férőhelyes B+R parkolók kiépítésével kényelmesebbé válik a vasút elérése, nő a közlekedés színvonala és az utasbiztonság.

Az érintett szakaszon összesen 49 km hosszúságú, hézag nélküli vágány épül, és a teljes kétvágányú szakaszon korszerűsítik a villamos felsővezeteki hálózatot. Átépül Háros, Nagytétény–Diósd és Érd állomás (ez utóbbinál új blokkmesteri épület épül, és felújítják a vontatási transzformátor alállomást is), valamint Budafok, Budatétény, Barosstelep, Érdliget és Érd felső megállóhelyek is megújulnak. A közlekedés megkönnyítése és az utazók kényelme érdekében korszerű, magas peronokat alakítanak ki, új peronaluljárók, rámpák, liftek és perontetők épülnek, valamint a térvilágítást is modernizálják. A korszerűsítéshez kapcsolódóan 27 híd, kerethíd és átérés, a vasúti zajhatás csökkentésének érdekében 13 km-es zajvédő fal épül. A közlekedésbiztonságot növeli az 5 új gyalogos- és peronaluljáró megépítése, valamint a 2 gyalogos- és peronaluljáró, 6 külön szintű és 6 szintbeni csomópont átépítése is. A beruházás részeként korszerűsítene 3 állomási és 3 nyílt vonali útátjárót, modern távközlési berendezéseket, optikai hírközlő kábeleket, új vasúti üzemi-nyitót-, utastájékoztató- valamint tűz- és vagyonvédelmi rendszert építenek ki. Új elektronikus állomási biztosító berendezést, valamint a nyílt vonalakon önműkö-

dő, emelt sebességű térköz biztosítóberendezést is telepítenek.

A vasúti pálya korszerűsítésének kivitelezési munkálatait a KITERŐ 2016 KONZORCIUM (V-Híd Zrt., A-Híd Zrt.) végzi nettó 51,36 milliárd forint értékben, a vonalszakasz biztosítóberendezésének korszerűsítéséhez és ETCS 2 kiépítéséhez kapcsolódó kiegészítő munkálatokat a Siemens KLBA Konzorcium (Siemens Zrt., Siemens Aktiengesellschaft) végzi nettó 16,62 milliárd forint értékben. A fejlesztés a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium megbízásából, a NIF Zrt. beruházásában uniós és hazai forrás felhasználásával valósul meg.

Az utazóközönséget is érintő, teljes kizárásos vágányzár csak 2018 februárjától lép életbe Kelenföld és Érd elágazás között, ahol Érd felső megállóhely üzemel fordítóként. Ennek pontos részleteiről a vágányzári időszakot megelőzően fognak tájékoztatást nyújtani. Közúti és gyalogos forgalmat érintő, ideiglenes forgalomterelésekre csak Budapesten és Érden lehet számítani.

Megfontolandó börgöndi vonal

A közlekedesiklub.blog.hu egyik bejegyzésében hasznos javaslatok olvashatók többek között arról, hogy a Sárbogárd–Börgönd közötti vasúti pálya – némi befektetés, felújítás után – kiváló alternatívát jelenthetne a Budapest–Pécs fővonal kiváltására, tehermentesítésére, a nagyobb városok (Veszprém, Győr, Komárom, Székesfehérvár, Szekszárd, Baja, Pécs) közötti, átszállás nélküli kapcsolat megteremtésére. Ez önmagában is egy olyan cél, ami a megye déli térségének mindenképpen, de az egész megyének érdemes lobbizni, annak fényében is, hogy a börgöndi repülőtér körvonalazódó megvalósulása esetén a közvetlen vasúti kapcsolat hatalmas jelentőséggel és előnnyel bír mind az áru-, mind a személyszállításban.

Hargitai–Kiss Virág

Csekk-bonyoldalom

Több olvasónk is panasszal és érdeklődéssel fordult szerkesztőségünkhöz a Vertikál által kiküldött, megkevert csekkekkel kapcsolatban, a szemétdíj vonatkozásában. Sokan befizették már az első negyedévre szóló, több mint 4000 Ft-os csekket – csodálkozva a körülbelül 800 forintos áremelésen –, amikor nemrég kézhez kapták a megszokott 3665 Ft-os helyesbítő csekket. Mitévők legyenek? A különbséget hogyan írja jóvá a lakók számára a Vertikál? Ráadásul már a harmadik negyedév kezdődik, és még a másodikról sem érkezett csekk. Mikor és hogyan várható a számlák kibocsátása, a rendszer helyreállása?



A fenti kérdésekre az alábbi választ kaptuk a Vertikáltól:

„A Nemzeti Hulladékgazdálkodási Koordináló és Vagyonkezelő Zrt. (NHKV Zrt.) megbízásából a VERTIKÁL Nonprofit Zrt. által 2017. 01. 01.–2017. 03. 31. közötti számlázási időszakra a sárbogárdi fogyasztók részére kiállított számlán technikai okokból tévesen került kiszámlázásra az ürítési díj, ezért a számla stornózásra került a rendszerünkben.

A stornózott számla helyett újat állított ki társaságunk, melyet postáztunk a fogyasztók részére, a számla kiküldésével egyidejűleg tájékoztattuk a fogyasztókat, hogy befizetni csak az újonnan kiállított csekket kell.

Amennyiben a magasabb összegről szóló korábbi hulladékszámítási díjszámlát a fogyasztó már befizette, úgy a később kiküldött, a helyes összeget tartalmazó számlát befizetni már nem szükséges, a keletkezett túlfizetés jóváírásra fog kerülni a következő díjszámlákon. A fogyasztóknak ezzel kapcsolatban teendőjük nincsen.

Fogyasztóink együttműködését ezúton is köszönjük!

Dr. Bokor Csilla, VERTIKÁL ZRt.”

Hargitai–Kiss Virág



Hírek az alsószentiváni iskolából: Kirándultunk!

A Balatonnál

Minden kis elsősünk nagy izgalommal várta június 29-ét, az első közös osztálykirándulás napját. Mi, felnőttek kicsit aggódtunk, hisz' a buszhoz még vihar, óriási eső kísért minket. De mire Székesfehérvárra értünk, már látszott: kegyes lesz hozzánk az idő. A Balatonfüredre tartó vonaton természetesen mindenki megreggelizett, majd gyermeki nyitottsággal fordultak utastársaik felé és élénk beszélgetésbe kezdtek. Volt olyan, akitől öleléssel búcsúztak.

Füredre érve egy kisebb séta után hajóra szálltunk Tihany felé. Volt olyan, aki először utazott hajón, de a szélben hullámozó Balaton mindenkinek izgalmas volt.

Tihanyban tető nélküli kirándulóbuszra szálltunk, és rövid utazás után megérkeztünk az apátságához. Bár nagy volt a tömeg, gyerekeinket ez nem zavarta, hatalmas izgalommal vették birtokba a gyönyörű kilátást nyújtó sétányt, csodálták a hívogató, hatalmas, kék vizet, mely a szél által felkavart iszap miatt foltokban méregzöld színben játszott, ami kérdések sorát indította el. Majd percek múlva megtalálták a választ:

– Felhő van a vízben!

Természetesen elkészült néhány fotó az ikonikus Balaton felirattal, majd utunkat az apátság megtekintésével folytattuk. Itt is kiderült, hogy okos és nyitott gyerekeink vannak, hiszen érdeklődve, a hely szellemét megillető tisztelettel járták végig a kiállításokat. Innen rövid séta után elértük a Marcipán Múzeumot, ahol



mindenki megtalálhatta kedvenc mesefiguráját marcipánból megformázva. Ennyi édes csoda látványa után természetesen kényeztetettük magunkat egy kis fagyival.



A hegyről lefelé sétálva ejtettük útba a Babamúzeumot, ahol még az 1900-as években készült porcelánbabákat csodálhattunk meg. Ezután elfogyasztottuk az ebédünket egy fa kellemes árnyékában, majd a tihanyi kikötő játszótéren a gyerekek kiengedhették a gőzt, és a parti üzletekben apróságokat vásárolhattak.

Ismét hajóra szálltunk, hogy visszatérjünk Balatonfüredre.

A város megtekintésére a kikötőből induló kisvonatot választottuk, ami kényelmes és praktikus volt, mivel menet közben rengeteget tudtunk meg Balatonfüred történetéről, a nemzetközileg elismert gyógyító savanyúvízről, a nem csak a sportszakmában híres Balatonai Kékszalag vitorlásversenyéről, gasztronómiáról, Bujtor Istvánról, Jókairól.

Visszaérkezés után úgy döntöttünk, hogy miután a nagy szél miatt fürödni nem tudunk, de azért ne maradjon száraz egyetlen gyerek se, birtokba vesszük a kikötő melletti teret, ahol pancsolásra is alkalmas szökőkutat építettek ki. Abban a pillanatban egyetlen fáradt gyerek se volt, és ujjongva hancúroztak a vízben. Miután sikerült mindenkit kiszedni a vízből, a vonathoz indultunk, hogy hazafelé vegyük az irányt.

Székesfehérváron még volt annyi időnk, hogy két játszótéren is tombolhassanak egy utolsót a gyerekek.

A buszon végignéve elmondhattuk, hogy ugyan fáradt, de boldog gyerekeket hoztunk haza. Erre nem is kellett több bizonyíték, mint a fejünkben visszacsengő hangos gyerekkiáltás, mely még a hajón hangzott el, belekiáltva a víz végtelenségébe a gyerekektől, miszerint:

– Ez a legjobb osztálykirándulás!

Köszönjük Pribék Erika tanárnőnek, hogy megszervezte, és ígérjük, jövőre mi, szülők is újra elmegyünk!

Laczkó Hajnalka

A budapesti állatkertben



Iskolánk 3-4. osztályos tanulói tavaly Veszprémben látogatták meg az állatkertet, idén Budapesten jártak ugyanebből a célból. Fő programjukat ugyanis a Budapest Zoo megtekintése jelentette, ahol testközelből szemlélve tanulmányozhatták kedvenceiket.



A kis kiruccanást nagyon élvezték a tanulók, rengeteg minden érdekelte őket az állatok életmódjáról, a vadaspark kialakításáról egyaránt. Bár volt, aki igencsak elpilledt a nap végére a kánikulában, a visszaúti beszélgetés intenzitása és hangereje alapján egyértelműnek tűnt a kísérő pedagógusok számára, hogy igencsak feltöltődtek élményekkel.

Szegeden

Iskolánk tanulói közül utoljára a hatodik osztályosok ruccantak ki Szegedre, ahol négy napot tölthettek el osztályfőnökük felügyelete mellett. Amennyire eleven tud lenni ez a társaság, most ugyanakkora erőbedobással igyekeztek fegyelmezetten viselkedni. Végig igyekeztek odafigyelni, koncentráltak a közlekedésben, élvezték a programokat (a vadaspark bejárásához nekik 6 óra kellett, a második strandnapon 8 és fél órát követően jöttek ki a vízből),



igyekeztek odafigyelni egymásra, és betartani a megbeszélteket. Ezt bizonyítja, hogy sem a strandon, sem a vadasparkban, sem a közlekedés során gyakorlatilag rájuk sem kellett szólni, olyan jók voltak, hogy az már szó szerint szinte fájt.

Az eltöltött időben a teljesség igénye nélkül a gyerekek:

Megismerhették egy kicsit Szeged történelmét és nevezetességeit (Tisza, árvízi emlékmű, Dugonics téri szökőkút, Hősök kapuja, közterületi szobrok), egyedül a dóm kilátójába nem tudunk feljutni.

Szó szerint bejárták az egész vadasparkot, még a veszélyes állatok bemutatását is megnéztük (bár a féregsimogatóból nem mindenki kért és az sem töltött el bennünket túl nagy lelkesedéssel, miszerint túlnépesedésnek is köszönhetően az étkezésben a rovarévisz lesz a jövő a fehérje és proteinforrások miatt).

Levezethették fölös energiáikat a strandon, játszótéren (ahol nagyon vigyáztak egymásra a csúszdán is és a közös játék során is). Meghallgathatták az Abba musical próbáját, így a Szabadtéri Játékok hangulatából is kaptak némi ízelítőt.

Szurkolhattak a Videoton továbbjutásáért egy söntéssé alakított villamos mellett, felbecsülhetetlen élményekkel (van, amit nem lehet pénzért megvenni, minden másra ott a MasterCard).

Emellett az éhhalál sem kerülgetett bennünket, a közös étkezések is jó hangulatban teltek.

A negyedik napon kiderült, hogy azért a gyerekek energiakészlete is véges, ezt a következő kis történettel illusztrálnám:

Ofó kérdése kedden este:

– Kimenjünk a játszótérre?

Társaság válasza egyhangúlag:

– Igeeeeen!

Ofó kérdése csütörtökön délelőtt:

– Kimenjünk a játszótérre?

Társaság válasza egyhangúlag:

– Neeeeee!



A legnagyobb hozadéka azonban a sok élmény mellett a kirándulásnak remélhetőleg a csapatépítés lesz. Bízom benne, hogy a jövő tanévben is bizonyítják, hogy lehet rájuk számítani osztályként, csapatként is, ahogy Szegeden tették.

A vakáció hátralévő részére mindenkinek jó pihenést, kellemes feltöltődést kívánok! Ahogy a Tüskevárban Kengyel tanár úr mondta: a nyakatokat azért ne törjétek ki, mert a fejetekre még szükségetek lesz később is. Találkozunk szeptemberben a 7. osztályban!

Kiss Attila



Cecei sulibörze

Tamásiban kirándult az 5. a osztály

Kétnapos kirándulást szerveztem 2017. június 8-án és 9-én Tamásiba az 5. a osztályos diákoknak. Egyórányi autókázás után problémamentesen megérkeztünk az Eszter sóbarlangba. Miután már másodszor jártam itt a gyerekekkel, úgy gondoltam, a helyszín megfelelő lesz az általam eltervezett célok megvalósításához. Fő szempontjaim voltak: a környezeti nevelés, a testi nevelés és az erkölcsi nevelés megvalósítása.



Ahogy elfoglaltuk a szálláshelyet, felállítottuk a sátrakat. Nagy élvezettel tették ezt meg a gyerekek, mert még egyikük sem aludt sátorban. Megreggeliztünk és városi sétára indultunk, hogy akklimatizálódjunk. Elsétáltunk a miklósvári parkba, ahol megtekintettük a festői tavat, illetve a kis kápolnát is. Hogy jobban elengedjék magukat a gyerekek, számháborúra invitáltam őket. A szabá-



lyok ismertetése után felosztottuk a csapatokat. Életemben nem szórakoztam ilyen jól, nagyon jó élmény volt látni a gyerekeket, a szabadban stratégiai játékokat játszva egy-egy csapatban. Kétórányi számháborúzás után úgy döntöttünk, játszanánk még a kialakított műfüves pályán egy focimeccset. Nagyon elfáradtunk, jókat neveltünk. Ezt követően visszamentünk ebédelni a szálláshelyünkre, majd fürdőruhánkat felöltve indultunk a Tamási Termál- és Élményfürdőbe. Kipróbáltuk a kültéri medencék sokaságát, illetve a 3 különböző hőmérsékletű beltéri medencében csobbantunk. Akinek kedve volt hozzá, az a szívárványcsúszdán is lecsúszhatott. Mivel vittünk röplabdát, vízben és szárazon is nagyokat játszottunk. Jól elfáradva mentünk a szálláshoz, ahol már várt bennünket az esti pizza. Másnap reggel korán kidobott bennünket a hálózsák, reggeli futással indítottuk a napot. Ezt követően megreggeliztünk, betekintettünk az Eszter sóbarlangba, hogy kellően lehűljünk, és elindultunk, hogy testközelből figyeljük meg az erdei állatok életét, mindennapjait a Gyulaj Erdészet parkerdejében.

Az állatok viselkedését, reakcióit a nagy melegben izgatottan figyeltük. Megbeszéltük, miért kell tisztelni az erdőt és az ott élő vadakat, tisztáztuk, hogy halkán kell beszélni, a szemetet csak az előre elhelyezett tárolókba dobjuk. Az állatsimogatóba is bementünk, ahol közvetlen közelről figyelhettük meg a vaddisznók, gím- és dámszarvasok viselkedését. Büszkén mondhatom, hogy tanítványaink példamutatóan viselkedtek. A kirándulás záróakkordjaként a sportpályán kosaraztunk, labdázunk.

Elmondhatjuk, hogy igazán jól sikerült kirándulás volt, nagyon jól éreztünk magukat, most először voltunk egy igazi összetartó szuper kis csapat!

Horváthné Sohár Eszter osztályfőnök

Tanulmányi kiránduláson Bikalon az 5. b osztály



Június 8-án, a szülők kérésének is eleget téve az idei osztálykirándulásra a gyerekek szüleikkel együtt jöttek velünk Bikalra. A 3. b osztállyal összehangoltuk úti célunkat, így közös busszal utazva az útiköltség kevesebb lett. Nagyon sok csoport volt aznap Bikalon. A jegyek megváltása után a bejáratnál megkaptuk az előzetesen kért programjaink időpontját és helyét tartalmazó menetlevelet. Csapatunk két apródképző foglalkozáson vett részt: harcászati bemutató és kézműves-foglalkozás. A harcászati bemutatón megismerhették a lovagok páncélzatának darabjait és azok kialakulásának történetét, kipróbálhatták magukat kardvívásban és íjászatban is. A bemutató után „A király új ruhája” című mesejátékot láthattak kicsit modernebb feldolgozásban. Ebédünket a „Palotában” költöttük el, fejedelmi környezetben. A gyerekeknek szabadidejükben módjuk nyílt ismerkedni a birtokkal, a mesefalú és az óváros épületeivel, különleges foglalkozásokkal és portékákat kínáló üzletekkel. A délutáni kézműves-foglalkozáson a nemezeléssel ismerkedtek meg, nemezbékát készítettek. Az élménypark igazi szenzációval zárta aznap eseményeit. Lovagi tornán vehettünk részt, ahol igazi lovagok küzdöttek a kiválasztott hölgyek kegyeiért.

Nagyon jól éreztük magunkat a kirándulás során, és sok-sok különleges élménnyel gazdagodtunk.

Tornócziné Bondor Csilla osztályfőnök



A 6. évfolyam kirándulása az Alcsúti Arborétumban és a székesfehérvári Bory-várban



2017. június 7-én a 6. a és b osztály tanulmányi kirándulásra indult Fejér megye északi részébe. Az előző évek tapasztalatain okulva június elejére tettük a kirándulást. Szerettük volna a május végi esős időszakot elkerülni, hiszen a programjaink szabadtériek voltak. Reggel 8 órakor indultunk Székesfehérvár irányába, majd az M7 úton folytattuk utunkat, ahol is egy parkolóban pihenőt tartottunk. A következő megállónk az Alcsúti Arborétum volt. Mivel itt még nem jártunk, a térképekre kellett támaszkodnunk a kellő helyismeret hiányában. Sikertől a park legszebb pontjait megnéznünk és végigsétálnunk. Kállerné, Zója mindig megragadja a lehetőséget és eljön a gyerekek kirándulására. Az idén is így történt. Igazán érdekes volt nézni hogyan készülnek Zója híresen szép természetfotói. Madárcsicsergés és friss tiszta levegő, meg



egy kis futkosás a domboldalon, ezek után mindenkinek jólesett elfogyasztania az otthoni szendvicseket ebédre. Délután 13.00 óra körül indultunk Székesfehérvárra, ahol úti célunk a Bory-vár volt. A vár nagyon szépen karbantartott épület. Érdekes módon itt sem sokan jártak még. Különösen a bástyákra vezető csigalépcsőket és a tornyokból nyíló kilátást élvezték a diákok. Hazafelé még megálltunk Sárbogárdon fagylaltozni. Majd Sáregres felé mentünk, hogy házhoz szállítottuk az ott lakó gyerekeket is. Kirándulásunk nagyon jól sikerült, mindenki jól érezte magát, az időjárásra sem lehetett panaszunk.

Szücsné Takács Ilona és Nagy Ferencné osztályfőnökök

8. évfolyamos kirándulási beszámoló



A 8. a b osztály kétnapos kiránduláson vett részt, 2017. június 6-7-én. Az úti cél Csókakő – Komárom – Esztergom – Szentendre – Visegrád volt. A kirándulás szervezésekor számításba vettük a hagyományos év végi műsor bevételét is, és nagy örömünkre a két osztály tanulói kevés kivétellel részt tudtak venni a programokon. Első nap útba ejtettük Csókakő várát, mely ugyan építési terület jelenleg, viszont ingyenesen látogatható. A következő állomás Komáromban a Monostori Erőd volt, ahol megismerkedhettünk az erőd történelmével a római kortól napjainkig egy interaktív vetítés formájában. Innen az Esztergomi Bazilikához utaztunk, és a legbátrabbakkal még a kupolát is meghódítottuk. Az utolsó momentum a napra a szentendrei Pap-szigeten a szállás elfoglalása volt. Kevés alvás után másnap folytatódott a programok. Sétáltunk egyet Szentendre történelmi belvárosában, majd Visegrád felé vettük az utunk. Elsőként a fellegrát látogattuk meg, az onnan nyíló kilátásban gyönyörködtünk, majd kicsit megismerkedtünk a Szent Korona történetével. A Makovecz Imre által tervezett festői szépségű Mogyoróhegyi Étteremben ebédeltünk. A nyári bob pályán kellőképpen elfáradtunk, és a hazaúton, Sárbogárdon egy közös fagylaltozással fejeztük be a programokat.

Ráczné Pincési Julianna és Ferenczi Roland osztályfőnökök



A KATASZTRÓFAVÉDELEM HÍREI



Éjszakai viharkárok Fejér megyében



A hétfő esti órákban megérkezett a viharzóna Fejér megyébe is, ennek eredményeként összesen negyvenkét helyszínen avatkoztak be a hivatásos, önkormányzati és önkéntes tűzoltók július 10-én, a késő esti és éjszakai órákban. Az esetek döntő többségében fakidőlések okoztak veszélyhelyzeteket, de kisebb számban segítséget nyújtottak a tűzoltók épületkároknál is.

A három legjelentősebb esemény közül időrendben az első a 6305-ös úton történt, Káloz és Nagyhörcsök között, ahol egy autóbusz az útestre dőlt fának ütközött. A busz tizenyolc utasa közül öten szenvedtek könnyű sérülést, a mentők kórházba szállították őket. A sárbogárdi tűzoltók motoros láncfűrészekkel eltávolították a fát, az autóbusz elszállításáról a tulajdonos gondoskodott.

Fotó: Sárbogárdi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság

Farkas-Bozskó Gábor tűzoltó alezredes, Fejér megyei katasztrófavédelmi szóvivő



A Sárbogárdi Járási Hivatal elérhetőségei és ügyfélfogadási rendje:

Kormányablak Osztály ügyfélfogadása

Sárbogárd, Hősök tere 2. földszint,
telefon: (25) 795-249, (25) 795-229, fax: (25) 520-290,
e-mail: kormányablak.sarbogard@fejer.gov.hu,
hétfő 7.00–17.00, kedd 7.30–12.00,
szerda 7.30–16.00, csütörtök 8.00–18.00, péntek 7.00–12.00

Hatósági Osztály és Gyámügyi Osztály ügyfélfogadása

Sárbogárd, Hősök tere 2., I. emelet,
telefon: (25) 520-291, fax: (25) 520-290,
e-mail: hivatal.sarbogard@fejer.gov.hu

hatósági és szociális igazgatási hatáskörök tekintetében ügyfélfogadás

hétfő 8.00–11.30, szerda 8.00–11.30 és 12.30–15.00,
péntek 8.00–11.30

gyámügyi hatáskörök tekintetében ügyfélfogadás

hétfő 7.30–11.30, szerda 7.30–11.30 és 12.30–16.00

Foglalkoztatási Osztály ügyfélfogadása

Sárbogárd, Túry Miklós u. 3.,
telefon: (25) 508-175, (25) 407-317, fax: (25) 508-175,
e-mail: foglalkoztatasi.sarbogard@fejer.gov.hu,
hétfő 8.00–14.00, szerda 8.00–14.00,
csütörtök 8.00–14.00, péntek 8.00–12.00

Földhivatali Osztály ügyfélfogadása

Sárbogárd, Hősök tere 17.,
telefon: (25) 508-615, (25) 508-020, fax: (25) 518-021,
e-mail: foldhivatal.sarbogard@fejer.gov.hu, hétfő 8.00–15.30,
kedd 8.00–10.00, szerda 8.00–15.30,
csütörtökön nincs ügyfélfogadás, péntek 8.00–12.00

Ügysegédek ügyfélfogadása

Alap – szerda 13.00–15.00, Dózsa Gy. u. 31.; **Alsószentiván** – szerda 15.00–16.00, Béke u. 56/a.; **Cece** – kedd 8.00–12.00, csütörtök 12.30–16.00, Deák F. u. 13.; **Hantos** – hétfő 8.00–9.00, Nagylóki u. 3.; **Igar** – péntek 10.00–11.00, Fő u. 1.; **Mezőszilas** – péntek 7.30–10.00, Fő u. 111.; **Nagylók** – hétfő 9.00–10.00, Hunyadi J. u. 1.; **Sáregres** – hétfő 13.30–14.30, Kossuth u. 10.; **Sárkeresztúr** – szerda 8.00–12.00, Fő u. 34.; **Sárszentágota** – csütörtök 8.00–10.00, Május 1. u. 1.; **Vajta** – hétfő 15.00–16.00, Szabadság tér 1.

NEM VAGY EGYEDÜL!

Nemzetközi kampány a gyermekek online szexuális kizsákmányolása ellen

Az Europol Kiberbűnözés Elleni Központ koordinációja mellett megvalósuló 2017-es Operatív Akcióterv alapján több ország – köztük Magyarország – rendőrsége célul tűzte ki, hogy partnereivel együtt felhívja a figyelmet a gyermekek online szexuális kizsákmányolása elleni küzdelem jelentőségére.

A prevenció érdekében fontos a fiatal internethasználók és hozzátartozóik tudatosságának növelése, a veszély megelőzésének lehetőségeit is magába foglaló tájékoztatás. Az online szexuális kizsákmányolás és zsarolás témájában az Europol által koordinált nemzetközi kampány indulásának napján, 2017. június 19-én a Készenléti Rendőrség Nemzeti Nyomozó Iroda Kiberbűnözés Elleni Osztálya és az Országos Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya Budapesten tartott sajtótájékoztatót.

Az eseményen bemutatták az internetes csetelés, képmegosztás veszélyeiről az Europol által készített rövidfilmet, amely a tudatos internethasználatot hivatott erősíteni. A videó valós eseményeket feldolgozó két története az online szexuális bűncselekmények tipikus elkövetési módszereit mutatja be. Az elkövetők az interneten keresztül próbálnak kép- vagy videofelvételt szerezni, amellyel később szexuális vagy anyagi érdekből zsarolhatják.

A rendőrség felhívja a figyelmet, hogy az online identitás védelméről is gondoskodni kell. Fenntartásokkal kell kezelni, amikor egy ismeretlen az interneten keresztül próbál kapcsolatba kerülni velünk; nem lehet tudni, hogy valójában ki ül a másik számítógép előtt.



Hat tanács a fiataloknak:

- Ne ossz meg intim felvételeket!
- Ha zsarolni próbálnak, azonnal szakítsd meg a kapcsolatot!
- Ne fizess a zsarolónak!
- Kérj segítséget! Nem vagy egyedül!
- Őrizd meg a bizonyítékokat – készíts képernyőfelvételt!
- Haladéktalanul tegyél bejelentést a rendőrségen!

Az Europol által készített tematikus weboldal elérhetősége:

<https://www.europol.europa.eu/sayno>

A rendőrség új kampánya során minden hónapban más-más témát érintő, a biztonságos internethasználatot elősegítő információs anyagot tesz közzé honlapján.

ORFK Kommunikációs Szolgálat

Forduljon az Egyenlő Bánásmód ügyfélszolgálatához

...ha neme, faji hovatartozása, bőrszíne, nemzetisége, nemzetiséghez való tartozása, fogyatékosága, életkora, egészségi állapota, vallási-, vagy világnézeti meggyőződése, politikai, vagy más véleménye, anyanyelve, családi állapota, anyasága, vagy apasága, szexuális irányultsága, nemi identitása, vagyoni helyzete, vagy egyéb tulajdonsága miatt hátrányos megkülönböztetés éri!

Az Egyenlő Bánásmód Hatóság feladata a hátrányos megkülönböztetéssel okozott jogsértések kivizsgálása és megszüntetése.

Keresse fel dr. Szatmári Éva Fejér megyei egyenlőbánásmód-referens ügyfélfogadását:

+36 30 960 2657, eva.dr.szatmari@gmail.com

Székesfehérvári Regionális Álláskeresők Egyesülete

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 10., tel.: +36 20 562 9619

2017. július 5. (szerda) 11.30–15.30 óra

2017. július 19. (szerda) 11.30–15.30 óra

(bejárat az iskolaudvar felőli oldalon)

Sárosd Község Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala

2433 Sárosd, Fő út 2., tel.: +36 25 511 210

2017. július 6. (csütörtök) 11.30–15.30 óra

Fejér Megyei Család, Esélyteremtési és Önkéntes Ház

8000 Székesfehérvár, Rákóczi út 25., tel.: +36 30 380 7943

2017. július 12. (szerda) 12.00–16.00 óra

Egyenlő bánásmód– mindenkit megillet!

Álmomban látogatóban jártam Istennél

Álmomban látogatóban jártam Istennél. Bekopogtam, hogy beszélgetni szeretnék veled, ha van rád ideje. Az Úr elmosolyodott és így válaszolt:

– Az én időm végtelen, mindenre jut belőle. Mire vagy kíváncsi?

– Az érdekelne, mit tartasz a legfurcsábbnak az emberekben.

– Azt, hogy nem szeretnek gyerekek lenni, siettetik a felnőtté válást, majd visszavágyódnak a gyermekkorba. Azt, hogy akár az egészségüket is feláldozzák, hogy sok pénzük legyen, majd rengeteg pénzt költenek rá, hogy visszanyerjék egészségüket. Azt, hogy izgatottan lesik a jövőt, hogy megfélemeznek a jelenről, így aztán nem-hogy a jövőt, de a jelent sem éljük meg. Azt, hogy úgy élnek, mintha sose halnának meg, és úgy halnak meg, mintha sose éltek volna.

– Atyaként mit szeretnél, hogy gyerekeid mely tanulságokat jegyeznék meg?

– Tanulják meg, hogy senkiből nem lehet erővel kicsikarni a szeretetet. Hagyni kell, hogy szerethessenek. Nem az a legértékesebb, hogy mit szeretnénk az életben, hanem az, hogy kik állnak mellettünk. Tanulják meg, hogy nem célszerű másokhoz mérni magukat, saját magunkhoz képest legyünk elbírálnak. Fogadják el, hogy nem az a gazdag, akinek a legtöbbje van, hanem az, akinek a legkevesebbje van szüksége. Tanulják meg, hogy csak néhány másodperc kell ahhoz, hogy mély sebeket ejtsünk azokon, akiket szeretünk, ám sok-sok év kell ahhoz, hogy ezek begyógyuljanak. A megbocsátást a megbocsátás gyakorlásának útján kell megtanulni. El kell fogadni, hogy vannak olyanok, akik mélyen érznek, de nem tanulták meg kimutatni érzelmeiket. Meg kell tanulni, hogy bármit lehet pénzen venni, csak boldogságot nem. Két ember nézheti ugyanazt a dolgot, és mégis két másféle dolgot látnak. Meg kell tanulni, hogy az az igazi barát, aki mindent tud rólunk, és mégis szeret. Nem mindig elég, ha mások megbocsátanak, meg kell bocsátanunk magunknak is.

Búcsúzásnál megköszöntem szavait, Ő pedig így válaszolt:

– Az emberek elfelejtik, mit mondtál, mit csináltál. De arra mindig emlékezni fognak, hogy érzéseket ébresztettél bennük.

Forrás: www.tanmesek.eoldal.hu

Terelők (Jer 20,9/b)

Levélrészlet: „Tihanyból jelentem: nyaralásom szép is, jó is, nem is, ahogy az már lenni szokott. Szép: a víz, a vihar, az apátság és főleg az altemplom, Árpád-házi I. András sírjával. Nem szép: a szörnyű szárazság, a por, ezt a tündéri falut valósággal felfaló giccсарadat. A nádtetős, tornácos, meszelt házak eltűntek a kiakasztott farmercsodák és trikóköltemények mögött. Jó volt a társaságom és az olvasmányom. Rossz volt nagyrészt az idő s a templom csöndjét zavaró turista- és szúnyog-invázió. És nagyon-nagyon jó lesz hazajönni. Ám addig is be kell valamiről számolnom.

Az ismerőseim egy pulit hoztak magukkal a Balatonra. A kutya eltűnt, csak három nap múltán került vissza, szörnyű éhesen. Jól teleette magát – és megint nyoma veszett. Ezt megismételte többször, míg végre kiderült: talált magának egy juhnyáját, beállt a pásztorhoz, első perctől fogva nagyszerűen terelt, de egy falatot sem fogadott el. „Társadalmi munkában” csinálta.”

Telefon a tihanyi levélírótól: „Képzeld, azóta is hallottam a puliról. Most a környék Trabantjait tereli csaholva, ha azok köhögve-hörögve erőlködnek fölfelé a Rózsa-dombra. Szegény aszfaltpulik! Mit csinálnak, ha terelniük kell?”

Egy nyári beszámolóból: „Az idén szerencsénk volt a beutalással. A szobánk remek, a víz és az időjárás kitűnő. Négyszemélyes asztalnál étkeztünk. Igen szimpatikus házaspárt kaptunk asztaltársaknak. Nem dicsekedtek, nem Lear királykodtak, kulturáltan és szerényen viselkedtek. A férfi valamelyik Pest környéki tévész főkönyvelője, a nő pedagógus. Magukról jószerivel sosem beszéltek. Nem volt családifotó-be mutatás, „Görögben”, „Spanyolban” készült felvételek, ám remek folyóiratokat adtak kölcsön. Sétálni is csak akkor csatlakoztak hozzánk, ha mi kértük erre őket. A férfi minden fáról, bokorról, virágról tudott mondani valamit, az asszony bűbájos iskolai történetekkel mulattatott bennünket. Ám vasárnap, amikor legjobb az ebéd, két alkalommal üres maradt a helyük. Vascsoránál is. Másnap még célzást sem tettek arra, hogy merre jártak. Kis autójuk is hiányzott az üdülő parkolójából.

Hazajövetelünk előtti harmadik vasárnap reggel mondtam a férjemnek: „Ezek okosan teszik, vasárnap eltűnnek, ezen a dimbes-dombos vidéken autókáznak, levegőznek, ismerkednek a tájjal. Biztosan felfedeztek valahol egy romantikus halászcserjét. Jó halászléért én is lemondanék a szokásos vasárnapi rántott húsról.”

Egy szó mint száz, már kora reggel mi is ki-döcögünk a korosodó Skodánkkal, s talá-

lomra toronyiránt nekivágtunk az erdőhátas vidéknek. Csak úgy itta kiszikkadt pesti tudónk a frissen vágott széna illatát. Dombra fel, dombról le, egy erdőköznyarulat után parányi, ragyogóan tiszta, virágos falucskában találtuk magunkat. Az utolsó harangszóra érkezünk; néhány zsoltáros asszony szaporázva igyekezett a fehér falú, csillagos tornyú templom felé.

A férjem rám nézett, s tudtam: szívesen bemenne. Tulajdonképpen nekem is hiányzott már az Ige. Együgyű prédikáció lesz? Mindegy. A bibliai szöveg elronthatatlanul jó és az ősi ének mindig szép, gyerekkoromat idéző. Így bementünk a rezedailleszerű, fehér falak közé és leültünk egy vaskos oszlop tövében.

Meglepően sokan voltak. Éppen akkor ment fel a lelkész a szószékre. Meghökkenent néztünk egymásra. Az asztaltársunk volt, s a szószék alatt a harmóniumnál a felesége. És az Ige bizony Ige volt. A záróének utolsó versét meg sem várva kisiettünk az autónkhoz és hazáig nem is szólunk egymáshoz a meglepetéstől s a meghatódottságtól. Csak a hétfői búcsúébrednél találkoztunk újra. A szokásos módon – mintha mi sem történt volna – jó étvágyat kívántunk egymásnak. Csak amikor a süteményt is elfogyasztottuk, szólalt meg a férfi:

– Láttam, hogy ott voltak a templomban, s úgy érzem, magyarázattal tartozom. Az ötvenes évek közepéig segédlelkész voltam. Emlékeznek azokra az időkre. Egy félreértett temetési búcsúztatóm miatt le kellett tennem a palástot. Átképeztem magam és élünk. Nem is rosszul. De keservesen hiányzik az Ige hirdetése. Ha templomot látok, izgatott leszek. Abban a falucskában egy volt teológustársam a lelkész, ő megengedte, hogy prédikáljak.

Elcsuklott a hangja. Hirtelen felállt, a felesége is. Kezet nyújtottak és felsiettek a szobájukba.

Hogyan is szólt Jeremiás próféta?

„... Csontjaimban van rekesztve.

Erőlködtem, hogy magamban tartsam, de nincs rajta hatalmam...”

*

Akiknek pedig terelniük kell,

azok terelni fognak.

Mindhalálig.

Forrás: Gyököcssy Endre: *Mai példázatok*

Könyvajánló

Nicola Yoon: Minden, minden

Nagyon ritka, de nagyon híres betegségben szenvedek. Gyakorlatilag az egész világra allergiás vagyok. Sosem lépek ki a házból. Már tizenhét éve. Csak anyu és az ápolónőm, Carla van itt velem. Aztán egy napon egy költőtető cég teherautója áll meg a szomszéd ház előtt. Kinézek az ablakomon, és akkor meglátom őt. Magas, vékony, és csak feketét visel – fekete a pólója, a nadrágja, az edzőcipője, sőt még a kötött sapkája is, ami alól egyáltalán nem lóg ki a haja. Észreveszi, hogy őt figyelem, és megakad rajtam a tekintete. Csak

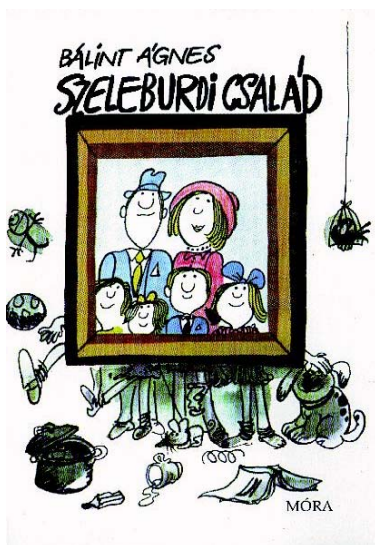


nézzük egymást. Olly a neve. Lehet, hogy nem lehet megjósolni a jövőt, de azért ezt-azt mégis meg lehet. Például nagyjából biztos vagyok benne, hogy bele fogok szeretni Ollyba. És szinte biztos, hogy annak katasztrófa lesz a vége.

Nicola Yoon Jamaicán és Brooklynban, Long Islanden nőtt fel. Jelenleg Los Angelesben, Kaliforniában él a férjével, a kötet illusztrátorával, és a lányával, akiket örülten szeret. A Minden, minden az első regénye.

Bálint Ágnes: Szeleburdi család

Megbeszéltük a Radóval, hogy naplót fogunk írni, és majd ha öregek leszünk, jól derülünk rajta – így kezdí naplóját a tizenkét éves Laci, becsületesen bevallva, hogy a derülünk szót Radótól gyűjtötte, akinek nyelvész a papája, s ezért igen gazdag a szókincse. Laci hűségesen beszámol a kis lakásban élő háromgyermekes Faragó család eseménydús hétköznapjairól, s – valljuk be – cselekvő részt is vállal abban, hogy ezek a hétköznapok minél mozgalmasabbak legyenek. Az olvasó – akinek szerencsére nem kell öregkoráig várnia, hogy Laci naplóján jól derüljön – biztosan a szívébe zárja ezt a vidám, szeleburdi családot, amely kissé zsúfolt lakásába örömmel fogad be minden új jövevényt, legyen az aranyhörcsög, cincér vagy lopótök.



A TETŰRŐL

Emlékszem olyan időre, amikor szinte az egész iskola tetves volt. Tetves volt a tanító néni jól fésült fia és a református lelkész szöszeke lánya, de bizony vakaródzott a disznópásztor fél életét a fák koronájában töltő fia is. Eljött az iskolába az orvos, és előadást tartott nekünk a védekezés lehetőségeiről. Az ecetes vízbe mártott sűrűfésűt ajánlotta. Nem lehetek biztos abban, hogy egy mai olvasó tudja, mi a sűrűfésű. Nos, a fogak között olyan szűk a hézag, hogy a hajszálak alig férnek át rajta. Akkoriban minden háznál akadt ilyen eszköz. Az ember lehajtotta a fejét mondjuk egy újságlap fölé, és kezdődött a nagy fésülködés. Bizony, potyogtak a lapra a serkék, azaz a tetű petéi, de néha egy-egy kis rovar is mászott a papíron. Úgy emlékszem, meglehetősen undorító kis bogár volt. Az anya összetekerte, és könyörtelenül a tűzre vetette a lapot.

Az orvos leghatékonyabb eszköznek a nullás gépet mondta, azaz a fej totális lekopasztását. Ide kapcsolódik életpályám egyetlen olyan szakasza, amikor sok osztálytársamhoz hasonlóan én is tar koponyával jártam az iskolába.

Ez gyermekkoromban történt, a világháború után.



Van egy olyan érzésem, hogy a magyarság tetvesedése és a történelmének hullámvázása között van valami titokzatos összefüggés. A világháború után a magyar nép egy ma elképzelhetetlen nyomorban élt. Budapesten és más városokban romokban, rongyokban jártunk, én az édesanyám tornacipőjét nyűttem, mert más nem volt, a pénz, a pengő a világtörténelem egyik legnagyobb elértéktelenedésén esett át: mikor az emberek felvették a fizetésüket, rohantak a boltba valamit, akármit megvásárolni rajta, mert másnap már kevesebbet ért. És nem lehetett ám akármit vásárolni, a boltok polcai üresen ásítoztak. Szóval ebben a helyzetben az embereknek a legkisebb gondja is nagyobb volt annál, mint a tetű.

Az ötvenes-hatvanas években úgy tűnt, hogy az országból kivesszett a tetű. Boldog kor! Elképzeltem egy mindent elsőprő tetűpestist, amely az egész populációt kiirtotta. Azonban egy Végh Antal nevű, akkor nagyon híres író hosszú írást adott közre egy magyar faluról. Az iskolások sápadtak, rossz fogúak, némelyikük részegen jön iskolába. Földes szobában laknak, többségük valamely családtagjával alszik egy ágyban. Vagy szalmán, a padlón. És legtöbbször tetves.

Na, ez aztán kivert valami biztosítékot. Magyarországon tetű? Országos botrány lett, mindenfelé erről beszéltek az emberek a kezüket tördelve. Az író följelentették.

Ma senkinek nem jutna az eszébe, hogy följelentsen egy író, mert tetves gyerekekről írt. Óvodákban, iskolákban mindennapos a kis vérszívók előfordulása. A tetűirtó szerek forgalma örvendően emelkedik. Pedig nem volt világháború, és a gyermekek nem szalmán alszanak éjjel.

Valami megváltozott az országban. De mi?

NAGYMAMA RECEPTJEI

Hideg sárgabarackkrémleves

Hozzávalók: 50 dkg sárgabarack, 5 dkg cukor, 1 cs vaníliás cukor, 1 rúd fahéj, 2 dl tejszín.



Nyári melegben igen jólesik egy tányér hús gyümölcsle. Elkészítéséhez a cukrot száraz lábosban aranyszínűre karamellizáljuk. Felöntjük kb. 3 dl vízzel, beledobjuk a fahéjat és felforraljuk. Ha a cukor felolvadt, adjuk hozzá a vaníliás cukrot, dobjuk bele a megmosott, kimagozott barackokat, és öntsünk hozzá annyi vizet, hogy bőven ellepje. Főzzük lassú tűzön, míg a barackok pépesre puhulnak. Ezután botmixerrel homogenizáljuk, öntsük bele a tejszínt és forraljunk egyet rajta, majd vegyük le a tűzről. Ha kihűlt, hűtsük be. Ha túl sűrűnek találjuk, tejjel hígítsuk.

Sárgabarackos csirkemell

Hozzávalók: 50 dkg csirkemellfilé, 0,5 kg sárgabarack, 15 dkg sajt, 15 dkg füstölt sajt, só, fekete bors ízlés szerint, 1 csipet fahéj, 2 ek olívaolaj.

A csirkemellet szeletekre vágjuk és kicsit kiklopfoljuk. Sózzuk, borsozzuk, és meghintjük egy csipet fahéjjal. Pár óráig hűtőben pihentetjük, majd kevés olajon mindkét oldalát elősütjük. A sárgabarackot megmossuk, félbevágjuk, a magját eltávo-



lítjuk. Az elősütött csirkemellszeleteket kiolajozott tepsiben egymás mellé helyezük, és ráhalmozzuk a félbe vágott barackszemeket. Reszelt sajttal bőven megszórjuk. Előmelegített sütőben addig sütjük, míg a sajt szép aranybarnára nem pirul.

Csirkemell sárgabarackmártással

Hozzávalók: 60 dkg csirkemellfilé, 2 ek olívaolaj, 2 ek méz, 3 ek fehérborecet, 1 ek szójaszósz, só, bors, chili ízlés szerint, 50 dkg sárgabarack, 1 ek étkezési keményítő, 1 dl fehérbor (száraz).



Lemossuk a húst, besózzuk és borsozzuk. Kis olívaolajat öntünk hozzá, jól elkeverjük, 1-2 órán keresztül a hűtőben pácoljuk. A mártáshoz a barackot megmossuk, kimagozzuk. A mézet alacsony tűzön felmelegítjük, hozzáadjuk a borecetet, szójaszószot, egy csipet sót, borsot, valamint egy

kis chiliport ízlés szerint. Hozzáadjuk a barackot is, 3-4 percig forraljuk. Kb. fél deci hideg vízben feloldjuk a keményítőt és besűrítjük vele a mártást. A csirkemellet serpenyőbe tesszük, mindkét oldalon aranyszínűre sütjük (3-3 perc). Aláöntjük a bort és fedő alatt készre pároljuk. (A párolás alatt önthetünk bele kis vizet, ha szükséges.) Rizzsel tálaljuk.

Sárgabarackos sült krém

Hozzávalók (4 személyre): 5 db tojás, 8 db sárgabarack, 6 dl tej, 2 dl tejszín, 80 g kukoricakeményítő (vagy burgonyakeményítő), 120 g cukor, 50g fenyőmag, vagy mandula, vaj.



A tojásokat habosra kavargatjuk a cukorral, majd a keményítőt is hozzáadva addig keverjük, míg homogén masszát nem kapunk. Folyamatos keverés mellett hozzáöntjük a tejet, majd a tejszínt és lassú tűzön addig főzzük, míg a krém besűrűsödik. A krémet hagyjuk langyosra hűlni, majd hozzákeverjük a sárgabarackszeleteket. A sárgabarackos krémet kivajazott fém kuglóf-, vagy tortaformába (vagy egy kisebb tepsibe) öntjük és 180 fokra melegített sütőben 25 perc alatt készre sütjük. Ekkor a tetejét megszórjuk fenyőmaggal, vagy apróra vágott mandulával és további 5 percig sütjük (az utolsó 2-3 percre érdemes bekapcsolni a grillt is). Langyosan, vagy szobahőmérsékleten szervírozzuk.



Heti időjárás

Pénteken nagyobb részt derült lesz hazánk felett az ég, csak este lehet kisebb felhősödés a Dunántúlon.

Szombaton a napos délelőttöt követően elsősorban az ország északi felén alakulhatnak ki szórványos jelleggel záporok, zivatarok.

Vasárnaptól ismét többnyire száraz, napos idő várható. A hőmérséklet a hétvégén a hűvös reggeleket követően 25 fok körüli csúcsértékekkel operál majd, a jövő hét elején várható gyors ütemű melegedés.

Hétfőn még csak déli megyékben mérhetnek majd 30 fokot, kedden már az ország nagy részén át is lépi majd.

Tudjunk meg mindent az uborkáról!

Egyik legegészségesebb zöldségünk az uborka. Nemcsak arcpakolásként kiváló, de bőrtisztító hatása miatt is igen közkedvelt növény.

Manapság az egészséges táplálkozás fokozatos becsempészése életmódunkba mindenhol vezető téma lett – joggal. Igaz a mondás, hogy „azok vagyunk, amit megesszünk”, szervezetünk ugyanis a bevitt tápanyagokból építkezik. Mostanra a népbetegségek egyre szélesedő tárháza miatt egyre többen kezdik felismerni, hogy a tudatos reformtáplálkozás elengedhetetlenül szükséges a betegségek elkerülése érdekében.

Miért jó?

Egyértelműen a helyes táplálkozás alapját képezi a megfelelő mennyiségű és minőségű zöldségfogyasztás, melynek egyik nagyon fontos szereplője az uborka. Tápanyagtartalma miatt táplálkozás-élettani szerepe rendkívül jelentős. Víz tartalma igen magas (96 %), gazdag káliumban, foszforban, vasban, kalciumban, nátriumban, szénhidrátokban és A1-, B1-, B2-, B6-, C-vitaminban is. Kálium tartalma segíti a veseműködést, tápértéke azonban csekély. Értékes anyagainak nagy része a héjában található, ezért érdemes azt is fogyasztani.

kább az ödémás szem környékének ápolására használható a friss uborka.

Rovarcsipés esetén a péppé zúzott uborka hűsítőleg hat. Régen a nők előszeretettel alkalmazták felszeletelve napégett bőrre: meggátolta a felhólyagosodást.

Az uborkát egész évben fogyaszthatjuk: nyáron friss salátaként – ami jót tesz a gyomornak, segíti az emésztést –, a többi évszakban pedig tartósított formában. Amellett, hogy kedvező hatással van a gyomor működésére, magas kálium tartalma miatt vízhajtó hatású. Az uborkalevest meghagymozott és összeturmixolt uborkával, fokhagymával és joghurttal lehet elkészíteni a



Hogyan használjuk?

Az uborkalét külsőleg és belsőleg egyaránt használják. Ha megisszuk, kellemes üdítőhöz jutunk, emellett magas vitamin- és ásványisótartalma biztosítja számunkra a jó közérzetet. Más zöldségek levével is bátran keverhetjük, répalével például remek vitaminbomba.

Az uborkalé szépitőszerként is kiváló, a gyógyászatban egyes bőrpoló termékek alapanyagában is megtalálható. Kozmetikumként is népszerű, az uborkakrém, illetve uborkaszesz üdőbbé teszi a bőrt, fiatalító hatású. A kozmetikusok szerint legin-



legegyszerűbben. Fűszerként pedig fehér borsot, sót és olívaolajat érdemes hozzáadni.

Összességében tehát azt mondhatjuk, hogy a vizesedés és a káliumhiány elleni harcban hatásos fegyver. Pozitív hatásai

miatt érdemes előszeretettel fogyasztanunk minden formájában, külső és belső felfrissülésünk, megszépülésünk érdekében.

Szerző: Domokos Andrea
Forrás: <http://www.egeszsegkalauz.hu>

Bogárd és Vidéke kiadó és nyomda

Sárbogárd és környéke hetilapja

Helyi lapok szerkesztése és kiadása

Könyvkiadás új szemlélettel

nyomda

nyomtatás-másolás, fénykép-előhívás

névjegy, meghívó, szórólap, plakát

könyv, füzet, brosúra, címke, jegytömb

Folyadékpótlás

Miért fontos odafigyelni a megfelelő folyadékpótlásra?

Egy felnőtt ember testtömegének mintegy 60 százaléka víz, legtöbb sejtünk (a zsírsejteket kivéve) legfőbb alkotója. Így érthető, miért létfontosságú, hogy a rendszeres étkezésen túl az állandó folyadékfogyasztásra is elegendő figyelmet fordítsunk.



Tudta-e, hogy:

- A felnőtt emberi szervezet 60 %-a víz, amelyből már 1-2 %-os veszteség olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság vagy az állóképesség csökkenése.
- Különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk és a szívünk kb. 78 %-a, a vérünk 86 %-a, míg csontjaink 22 %-a víz.
- Minél nagyobb testtömegeggyel rendelkezünk, annál több folyadékra van szükségünk, így a túlsúllyal és elhízással küzdőknek fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra.
- Egy tálka friss zöldségsalátával már 1 pohár vizet elfogyaszthatunk, hiszen a zöldségeknek átlagosan 85-90 %-a víz.
- A kávé enyhe vízhajtó tulajdonsága ellenére is hozzájárulhat folyadékfogyasztásunkhoz, hiszen 1 mg koffein 1,17 ml vizet hajt ki, így egy hosszú, vagy tejeskávé esetén már pozitív a vízmérleg.

Mennyi vízre van szükségünk és milyen forrásokból juthatunk hozzá?

Naponta kb. 2 és fél liter vizet veszítünk különböző csatornákon keresztül: a vizelettel (kb. 1,5 liter), a légzéssel és bőrünkön keresztül (kb. 400-400 ml-t), valamint a széklettel (kb. 200 ml-t). A folyadék egyensúly fenntartásához ugyanekkora mennyiségre van szüksége szervezetünknek, amelyet a belső anyagcsere-folyamatok során keletkezett ún. oxidációs vízből (kb. 400 ml), élelmiszerekből/ételekből (kb. 0,5 liter) és folyadékok útján (kb. 1,5 liter) tudunk pótolni, hogy helyreálljon a mérleg nyelve.

Folyadékpótlás

A folyadék pótlásának legideálisabb forrása a víz (bármilyen ivóvíz minőségű víz, csapvíz, forrásvíz, vagy ásványvíz), hiszen energiamentes, könnyen hozzáférhető, így fogyasztásával kiegyensúlyozottan és hatékonyan pótoljuk a szükséges folyadékmennyiséget. Ezen felül – a változatosságot és mértékletességet szem előtt tartva – napi 1-1 pohár 100 százalékos gyümölcslé, tej, kakaó, kávé, (gyümölcs-, zöld, vagy gyógy-) tea, illetve ízesített vizek, limonádé is beilleszthető napi étrendünkbe.

Úgy, ahogy tápanyagszükségletünk, vízszükségletünk is számos tényezőtől függ: életkortól, testtömegetől, az egészségi állapottól, az időjárástól, illetve a fizikai igénybevételtől. Az Európai Élelmi-

szerbiztonsági Hatóság ajánlása alapján közepes hőmérsékletnél és mérsékelt fizikai aktivitásnál egy átlagos súlyú felnőtt nőnek 2 liter, a férfiaknak 2,5 liter vízre van szükségük, míg a 4–13 éves gyermekeknek 1,6-2,1 liternyi mennyiségre, életkoruktól függően.

Fizikai megerőltetés (edzés, fizikai munka) esetén, hőségben, speciális állapotokban – pl. terhesség, szoptatás idején –, vagy betegség (pl. lázas állapot, hányás, hasmenés) ideje alatt akár 2-3-szorosára is növekedhet a folyadékészükségletünk, így ilyen esetekben különösen figyeljünk a folyamatos vízfogyasztásra.

Vízszükségletünk 20-30 százalékát élelmiszerek/ételek formájában fogyasztjuk el. Emiatt a nagy víztartalmú élelmiszerek, mint a zöldségek, gyümölcsök, tej és tejtermékek, levesek, főzelékek színes, változatos fogyasztása is alapja megfelelő hidratáltságunknak.

A vízivás legfontosabb szinterei

Minden pillanat kiváló alkalom a vízfogyasztásra, de vannak olyan szinterek, amikor kiemelten fontos, hogy figyeljünk a megfelelő folyadékpótlásra.

Napi 8 pohár ivóvízzel vagy jó minőségű ásványvízzel, illetve részben nagyobb víztartalmú élelmiszerekkel biztosíthatjuk szervezetünk számára a szükséges vízmennyiséget. A folyamatos folyadékpótláshoz segítség, ha olyan alkalmakhoz kötjük egy-egy pohár elfogyasztását, mint a reggeli, a kávészünet, egy-egy tanóra, vagy megbeszélés kezdete, illetve mindig magunk mellett tartunk egy palack vizet. A mentális teljesítményt erősen befolyásolja hidratáltsági állapotunk. Azzal, hogy biztosítjuk szervezetünk megfelelő vízellátását, csökkenthetjük a fejfájás, a fáradtság, valamint a koncentrációs problémák kialakulásának veszélyét. Ehhez kezdjük a reggelt egy pohár ivóvízzel, ásványvízzel, majd a reggeli részeként fogyasszunk el egy pohár teát, tejet, kakaót, vagy 100 százalékos gyümölcslevet.

Egész nap legyen kéznél folyadék, amit legegyszerűbben úgy tudunk biztosítani, ha már reggel bepakolunk egy-egy palack vizet, illetve egy-egy gyümölcsöt.

Autóvezetés közben a fáradékonyságon felül éberségünk is csökkenhet a dehidratáltság következtében, így mindent meg kell tennünk ennek elkerülése érdekében. Azoknak, akiknek nincs lehetőségük légkondicionált autóban utazni, meleg évszakokban gyakran javasolt vizet kortyolgatniuk, természetesen óvatosan, ügyelve arra, hogy az ivás ne vonja el a figyelmünket az autóvezetésről, közlekedésről.

Tegyünk a csomagtartóba hosszabb útra elegendő ivóvizet, és mindig legyen mellettünk is egy-egy palackkal. Ha rövid távokat teszünk meg, kössük a vízivást minden be-, vagy kiszálláshoz, míg hosszú távon álljunk meg legalább óránként, amikor még pár nyújtógyakorlattal is felfrissíthetjük magunkat.

Sportolás, mozgás alkalmával a fizikai aktivitás során több vizet veszítünk a fokozott verejtékezés következtében, ami a hőségben végzett kültéri sportoknál még jelentősebb. Amennyiben a vízvesztés meghaladja a testtömeg 1-2 százalékát, romolhat a fizikai teljesítőképesség. Sportolás, mozgás előtt 1-2 órával igyunk meg kb. 0,5 liter ivóvizet, ásványvizet és lehetőség szerint sportolás közben is – főként 45 percet meghaladó mozgás esetén – igyunk 1-1 kortyot.

Hosszabb ideig tartó, intenzív sportolás alkalmával, illetve versenysport esetén indokolt lehet a sportitalok fogyasztása, amely biztosítja a víz-, szénhidrát- és ásványianyag-pótlást.

A dehidratáltság előjele is lehet

Amennyiben fejfájást, fáradtságot, fizikai állóképességünk csökkenését tapasztaljuk, enyhe dehidratációra gyanakodhatunk, hisz

szervezetünk 1-2 százalékos vízvesztése – a szomjúságérzet túl – ezekben a tünetekben is megnyilvánulhat.

Munkahelyen: számos tényező, mint a megemelkedett munkateher, az otthon-munkahely közötti hosszú utazási idő, a fűtés, vagy légkondicionálás okozta száraz levegő mind növelhetik a vízvesztést még akkor is, ha nem érezzük. Irodai munka esetén éppoly fontos a megfelelő hidratáltság, mint fizikai munka közben, hisz a fejfájást, koncentrációs zavart, illetve az ezek következtében kialakuló baleseteket mindenki szeretné elkerülni. A hőhatásnak, intenzív napsütésnek kitett munkahelyeken dolgozók számára különösen fontos a bőséges folyadékpótlás. Ez egyébként munkavédelmi előírás is.

Mindig helyezzünk irodai asztalunkra egy 1,5 literes vizet, ásványvizet, és gondoskodjunk róla, hogy a nap végére kiürüljön az üveg. Reggel vigyünk szeletelt idénygyümölcsöt vagy zöldséget magunkkal, így még többet tehetünk vízfogyasztásunkért.

A gyermekek hidratációjának fontossága

A gyermekek kellő mennyiségű és rendszeresű folyadékbevitelének a felnőttekéénél is fontosabb, mivel testtömegkilogrammonként több folyadékra van szükségük, mint a felnőtteknek, veséjük még fejlődésben van, illetve hajlamosak annyira belemerülni a játékba, hogy egyszerűen elfelejtenek inni.



Egy friss, Budapestre és Kecskemétre kiterjedő reprezentatív táplálék-beviteli kutatás alapján a 7 és 10 év közötti gyermekek egynegyede az ajánlott – Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság vízbeviteli irányértékei alapján – vízmennyiség 70 százalékát sem fogyasztja el, így kritikusán alacsony vízfogyasztónak tekinthető, de kisebb mértékben a 4 és 6 év közöttiek is érintettek. Amennyiben a túlsúlyos gyermeket nézzük, ők a nagyobb testtömegükből adódó többlet vízbevitelt nem fogyasztják el, így még kitettebbek a dehidratáció veszélyének.

Mit tehetünk azért, hogy gyermekeink rendszeresen igyanak napközben még akkor is, mikor nem vagyunk velük?

Gyermekek folyadékfogyasztása

Az utóbbi években egyre több helyről lehet hallani, hogy naponta legalább 2-3 liter folyadékot kellene fogyasztani, de a magyar lakosság folyadékfogyasztási szokásai még mindig alulmúlják ezt az értéket. Ez nemcsak a felnőttek, de a gyerekek esetében is igaz, hiszen ők szüleik példáját követik. Figyeljen gyermeke folyadékfogyasztására!

Érdeemes az otthoni tudatos szoktatással kezdeni, hisz azt a mintát követik majd az iskolában is. Tanítsuk meg őket arra, hogy minden étkezéshez, a játék, vagy tanulás előtt, közben és után is fogyasszanak legalább egy pohár vizet.

Meséljünk az ő nyelvükön arról, miért fontos eleget inni: jobban és könnyebben teljesítenek az iskolában, a jegyeik és a sportteljesítményük is javulhat; nem lesznek olyan fáradtak és összességében egészségesebbek lesznek.

A változatosság a gyermekek lelkét is gyönyörködteti. Az ivóvíz és jó minőségű ásványvíz a legjobb folyadékforrás, de facsarhatunk bele gyümölcslevet, citromot, és adhatjuk színes poharakban, hogy még szívesebben fogadják el.

Kínáljuk őket minden nap gyümölccsel, gondoskodjunk arról, hogy naponta 1-1 pohár tejet, joghurtot, egyéb tejterméket valamint friss zöldségfélét is tartalmazzon étrendjük, így ételek formájában is elegendő folyadékhoz jutnak.

Egyszerűen ellenőrizhetik hidratáltság állapotukat, ha megtanítjuk nekik, hogy vizeletük sötét színe arról árulkodik, hogy aznap nem ittak elég folyadékot.

Az idősek vízfogyasztásának fontossága

Az idősek – a gyermekekhez hasonlóan – kifejezetten veszélyeztetettek a dehidratáció szempontjából, melynek okai életkorukból adódnak. Szomjúságérzetük, illetve a veséjük folyadék megtartó képessége csökken, az étvágyuk, így a változatos étrendből adódó vízbevitelük kisebb, valamint memóriájuk is romlik, így gyakran megfelelnek az ivásról. Ebből adódóan fontos, hogy minden érintett – család, gondozó, szakmai szervezetek – segítse az időseket abban, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot fogyasszanak nap mint nap.

Kevés folyadékot fogyasztanak az idős emberek!

A vizsgált szociális otthonokban élő idős emberek folyadékfogyasztása messze elmarad az ajánlott napi folyadékbeviteli mennyiségtől – derül ki egy friss kutatásból, amit a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, a SE Egészségtudományi Kar, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszéke és az Európai Hidratációs Intézet végzett el közösen. Aggasztóan kevés folyadékot fogyasztanak az idős emberek!

Mit tehetünk azért, hogy idős családtagjaink is rendszeresen igyanak?

Idős korban gyakran fordulnak elő olyan betegségek, állapotok, amelyek speciális étrendet igényelnek, mint a cukorbetegség, emésztési problémák, nyelési nehézségek, így fontos, hogy otthon és a szociális intézményben is az igényeiknek megfelelő folyadékot kínáljuk őket.

Sok esetben az időseknek az ivás nehezükre esik, ám egy nagyobb víztartalmú ételt könnyebben elfogadnak. Kínáljuk őket levessel, főzelékkel, joghurttal, illetve próbálkozzunk a zöldségek és gyümölcsök változatos elkészítésével is. Sokszor rágási-, nyelési nehézségeik miatt nem tudnak megbirkózni a nyers zöldségekkel, gyümölcsökkel, de elkészíthetjük őket párolva, rakott, vagy töltött formában, áttörve, pürésítve mártásnak, illetve készíthetünk belőlük turmixot is. Biztosítsuk a megfelelő hőmérsékletet a lakásban, hogy el tudjuk kerülni a hőszegély járó többlet vízvesztést. Hidratációs programok révén felhívhatjuk az idősek figyelmét a folyadékfogyasztás fontosságára.

Forrás: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**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, Mágocsi Adrienn, Hargitai Gergely, Jákob Zoltán, Hargitai-Kiss Balázs, Leszkovszki Albin, Rehák Sándor, Rehák Tamás, Szántó Gáspár és még sokan mások. **Tördelőszerkesztő:** Huszár Anikó. **Grafikai szerkesztő:** Hargitai-Kiss Balázs. **Előkészítés**

és utómunka: Heiland Ágnes, 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 megőrüldítsük. 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 terjesztőhálózatával egyéni előfizetéssel házhoz szállítással, illetve megvásárolható Sárbogárd és a környező húsz 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
OBSEVER
www.observer.hu

Lapunkat rendszeresen szemléli
Magyarország legnagyobb
médiatársasága, az

»OBSEVER«
BUDAPEST MÉDIAFIGYELŐ KFT.

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

Filmajánló

A majmok bolygója – háború



A majmok túlszárnyalták az embereket. Ami jó szándékú kísérletnek indult, az teljes hatalomátvétellé vált: immár az értelmes emberszabásúak a Föld urai. A városok elnéptelenedtek, a menekülőkkel nem tudni, mi történt, és a kevés életben maradt ember kis csapatokra szakadva bujkál... amíg bír. És készülődik.

A háború ugyanis elkerülhetetlen. Caesar, a harcedzett és szuperintelligens óriásgorilla, aki nagyon sokat szenvedett az emberek rabságában, nem tud felejteni és nem akar megbocsátani.

Mindkét fél tudja, hogy az emberiségnek nincs több esélye. Ha most kudarcot vall, végképp eltűnik a Föld színéről.

Bob, az utcamacska

Hogyan talált rá a remény egy férfire és macskájára a nagyváros utcáin.

Amikor James Bowen egy sérült, vörhenyes szőrű, kóbor macskát talált egy folyosón, még fogalma sem volt arról, hogy az élete mennyire meg fog változni. James egyik napról a másikra élt London utcáin, és biztosan tudta, hogy amire végképp nincs szüksége, az egy háziállat. Mégsem tudott ellenállni a mehökkentően intelligens kandúrnak, akít befogadott, és gyorsan el is kereszthelt Bobnak. Gondos ápolásának köszönhetően Bob lassan visszanyerte az egészségét, James pedig készült útjára engedni az állatot – úgy hitte, soha többé nem látják viszont egymást. Bobnak azonban más elképzelései voltak. Ők ketten hamarosan elválaszthatatlanok lettek, s komikus – alkalmanként kockázatos – kalandjaik fokozatosan átalakították az életüket. Így segítettek egymásnak abban, hogy zaklatott múltjuk sebei lassan begyógyulhassanak. A Bob, az utcamacska meghatározó és felemelő történet, ami megérint mindenkit, aki csak elolvassa a könyvet, vagy megnézi a filmet.



Kilenc élet

A milliárdos üzletember, Tom Brand vérbeli munkamániás, és bár hatalmas vagyonra tett szert karrierje során, ennek azonban komoly ára volt: teljesen elhanyagolta gyönyörű feleségét és kislányát, a tizenegy éves Rebeccát. Tom ki nem állhatja a macskákat, így nincs elragadtatva lánya születésnapj kívánságától, ugyanis Rebecca minden áron szeretne egy cicát. Ahogy mindig, szabadidő tekintetében Tom most sem áll a helyzet magaslatán, de az utolsó pillanatban rátalál egy különleges állatkereskedésre, ahol sikerül megvennie egy kandúrt. Csakhogy a hazafelé vezető úton a férfi balesetet szenved, és amikor magához tér, kénytelen szembeesni azzal, hogy tudata különleges módon átkerült a macskába.



SZÉKESFEHÉRVÁR

2017. AUGUSZTUS 07-08-09.

EQUINOX • SINGER STREET • BBNQ & POCSAI KRISZTA
LUDÁNYI TAMÁS QUARTET • GUDICS-VÖRÖS TRIO
BOGDÁN NORBERT ZENEKAR • UNITED EXPERIENCE

BABOS-LÁSZLÓ-TÁTRAI TRIO

VÖRÖS JANKA E-SERIES • MIKE GOTTHARD ELECTRIC SHOCK

HARCSA VERONIKA - GYÉMÁNT BÁLINT

RANDOM TRIP ...

... és még sokan mások





APRÓHIRDETÉSEK

Veszélyes fák kivágása 06 (20) 437 4869

Redőnyös 06 (30) 966 8446

Magasban végzendő ipari alpin munkát vállalok. 06 (30) 682 1210

Sárbogárdon, Ady-lakótelepen földszinti egyszobás, jó állapotban lévő lakás eladó. Érdeklődni: 06 (20) 570 5781

8 éves, fekete színű kanca póni eladó. 06 (20) 4282 494

Rántani való csirke kapható Bethlen G. u. 25. 06 (70) 339 6137

Sárbogárdon eladó lakást keresek. 06 (20) 964 6537

Franciaágy eladó. 06 (20) 390 4524

Sövénylvágást, fűnyírást vállalok. 06 (30) 579 3991

Péket, vagy betanított munkást alkalmaznék 06 (70) 2550 088

Sáregresen családi ház eladó. 06 (30) 388 6683

Kőműves munkát, tereprendezést, beltéri munkát, kerítésépítést vállalunk. Bármilyen megoldás érdekel. 06 (30) 579 3991

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 30 347 3767

**CSALÁDI HÁZAK, INTÉZMÉNYEK
TAKARÍTÁSA!**

06 20 567 6678

Pucolt dió eladó. 06 30 3483 320

**Pillantás
Optika**

**ÁLLÁSLEHETŐSÉG
A PILLANTÁS
OPTIKÁBAN**

Elvárások: érettségi, egészségügyi alkalmasság, tanulásra való hajlandóság.

Amit kínálunk:

- stabil, hosszú távú munkalehetőség,
- fejlődési lehetőség, egy szakma elsajátítása,
- tiszta, rendezett munkakörnyezet,
- teljesítményorientált bérezés,
- bejárás támogatása.

Fényképes bemutatkozást az
info@pillantasoptika.hu címre kérjük.

augusztus
13-17.

XXII.
KIRÁLYI NAPOK
NEMZETKÖZI
NÉPTÁNCFESZTIVÁL

SZÉKESFEHÉRVÁRI
KIRÁLYI NAPOK
2017. AUGUSZTUS 11-20.

KORONÁZÁS
ÉS MÁS CSODÁK
A BELVÁROSBAN

WWW.SZEKESFEHERVAR.HU

POLGÁRÓRVONAL

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

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

bogárdi tv

A Bogárdi Tévéműsorrendje
KEZDÉS: 1, 8, 12, 19 ÓRAKOR.
Részletek a futószövegben.

PANNONJOB

**MUNKÁT
KERES?
VÁLTANA?**

**Van egy jó
állásajánlatunk
Önök is!**

OPERÁTOR
(Székesfehérvár, Videoton
területe, Sóstói ipari park,
Mór, Inota, Oroszlány)

Akár br. 160 000 Ft alapbér
Bónuszok, Bérpótlékok,
Cafeteria juttatás
Ingyenes buszjárat sok irányból

SMS, telefon, Viber
elérhetőség:

06 20 214 9750
www.pannonjob.hu

**NYÁRI
NYITVA
TARTÁS**

Értesítjük
tisztelt ügyfeleinket,
hogy a
Bogárd és Vidéke
Hírház
2017. június 19-étől
augusztus végéig
hétköznap
8-16 óráig
tart nyitva.

Szerkesztőség

VÁLASZD A MINŐSÉGET!

MÁRKÁS KERETEK:
s.Oliver pierre cardin
Timberland
CONVERSE
Pepe Jeans.

JÚLIUS 3-31-IG

**A LEGJOBB HOYA SZEMÜVEGLENCSEVEL
csak 29.990 Ft-ért!**

**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

**BOGÁRD ÉS VIDÉKE
NYOMDA**

Nyomtatás
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

fenstherm

NYÍLÁSZÁRÓK
„A” KATEGÓRIÁS
NYÍLÁSZÁRÓ AKCIÓ

* Mediterrán stílusú házakhoz
32 féle fa színezetű nyílászárót forgalmazunk!
* redőnyök • relaxák • párkányok
• könyöklők • rovarhálók
* Energetikai pályázatok megírása
* Ingyenes felmérés és árajánlat-készítés

Future
PROFINE 76 prémium nyílászárók
Választható:
Ug=0,5 W/m²K - 3 RÉTEGŰ
EXTRA HŐ- ÉS HANGSZIGETELŐ üvegezés
Akciónk 2017. július 31-ig érvényes!

**AKCIÓ
-50%**

ÚJ!
CSALÁDI HÁZAK
KÜLSŐ SZIGETELÉSE
AERECO SZELLŐZTETÉS
A PENÉSZ ELLEN

VEKA

**SEKCIONÁLT
GARÁZSKAPUK
ÓRIÁSI AKCIÓBAN!**

SUDÁR
ABLAKRENDSZEREK

Hivatalos márkaképviselet:
Sárbogárd, Ady E. út 168. (a gyógyszertárral szemben)
Tel.: 06 20 216-7202, tel./fax: 06 25 462-078
E-mail: info@sudarablakrendszerek.hu
Honlap: www.sudarablakrendszerek.hu

Superbrands 2009
KIVÁLÓ
ÉPÍTÉSI
TERMÉK