



SARKAD VÁROS

INGYENES KÖZÉLETI, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI HETILAP

XXI. évfolyam 45. szám

Internet: www.sarkad.hu

2011. november 11., péntek

2011. november 24. (csütörtök) 13.00 óra

Közmeghallgatás

Sarkad Város Önkormányzata

Tisztelettel meghívja a város lakosságát a 2011. évi közmeghallgatásra

melynek keretében súlyozottan kívánunk foglalkozni a helyi közbiztonsággal.

Ideje: 2011. november 24. (csütörtök) 13.00 óra, a sörös testületi ülés előtt.

Helye: Bartók Béla Művelődési Központ nagyterme Sarkad, Vár u. 2/b.

A helyi önkormányzatról szóló 1990. évi LXV. törvény 13.§-a szerint:

„A Képviselő-testület legalább egyszer, előre meghirdetett közmeghallgatást tart, amelyen a választópolgárok és a helyben érdekelt szervezetek képviselői közérdekű kérdést és javaslatot tehetnek.”

Az önkormányzat időszerű működésén és a fejlesztéseken túl – amelyekről a helyi újság hasábjain tájékozódhatott az érdeklődők köre – ez évben a város közbiztonsága is kiemelt figyelmet érdemel az önkormányzat vezetése szerint. Ennek okán a közmeghallgatásra meghívást nyer a helyi rendőrkapitányság vezetése is.

A témák eredményesebb feldolgozása érdekében szívesen vennénk, ha problémafelvetéseiket, kérdéseiket előzetesen eljuttatnák írásban a Polgármesteri Hivatal titkárságára személyesen, vagy postán, illetve a titkarsag@sarkad.hu e-mail címre.

Egykor... és most?

A Szovjetunió szétesése, a titkos levéltárak megnyitása után derült ki, hogy 1956. felkavarta az orosz hétköznapokat, sőt ünnepnapokat is. Így, vagy úgy! Helyhiány miatt csak néhány jellemző eset:

– "A magyarok rossz nép, nem fogadtak bennünket szívesen, mikor felszabadítottuk őket" – mondta egy háziasszony.

– "Vérrel fizettünk Magyarorszáért 1945-ben, miért is adjuk át az amerikaiaknak?" – így egy ápolónő.

De voltak bőven más hangok is:

A nagy november 7-ei felvonuláson egy középiskolás diák plakátot vett elő, a következő felírral: "Követeljük a szovjet csapatok kivonását Magyarországról!" Azonnal letartóztatták...

Moszkvában hat helyen fedeztek föl magyarbarát röpcédulákat 1956. novemberében. Le is fogtak két általános iskolás fiút a plakátokkal: "Éljen Magyarország! Le Hruscsoval! Halál a kommunistákra!"

Leningrádban 9 egyetemistát tartóztattak le, mert a következő röplapot terjesztették: "Támogassátok a magyar felkelőket! Követeljük a szovjet csapatok kivonását Magyarországról!"

IMIKE találkozó



Kedves egykori IMIKE klubtag!

Szeretettel meghívunk Téged és társadat az 50 éves Bartók Béla Művelődési Központba az IMIKE találkozóra, mely 2011. november 12-én szombaton 17.00 órakor kezdődik a pinceklubban.



Italt hozz magaddal, zsíros kenyér a helyszínen fogyasztható!

Az egykori klubtagok nevében:

Szellné Kiss Erzsébet és Szabó Zsuzsa

Figyelem!

Tisztelt sírhely tulajdonosok

Tájékoztatjuk a tisztelt sírhely tulajdonosokat, hogy az 1986-ban vagy előtte a Körösháti temetőben megváltott sírhelyek rendelkezési ideje lejárt. A sírhelyeket újraváltani az Önkormányzat által üzemeltetett Kegyelet Temetkezési Szolgáltató Irodájában lehet.

Cím: Sarkad, Árpád fejedelem tér 2/b. (a Rendőrség mellett) Tel: 66/611-443

Ruhabörze

Baba-, gyermek- és tini ruhabörze Sarkadon a gimnázium tornatermében november 13-án (vasárnap) 9-13 óráig. Itt minden megtalálható, ami a babaváráshoz és a gyermekneveléshez szükséges (0-14 éves korig):

- * új és használt baba, gyerek, tini és kismamaruhák
- * játékok
- * babafelszerelések
- * kisbútorok
- * kismama kellékek
- * pelenkák

Asztalt foglalni (300 Ft/db) november 10-ig lehet!!! Információ és asztalfoglalás: **Ruzsa Adri** tel: 06/70/329-45-22, **Benye Niki** tel: 06/20/562-98-78

Sajtóközlemény – kerékpárút építési projekt

Elkészült a biztonságos közlekedést támogató kerékpárút Sarkad és Sarkadkeresztúr között



Az átadási ünnepség pillanatai



A kerékpárút Sarkad felé haladva az országút jobb oldalán húzódik



A hordót gurítja (balról) Bakucz Péter Sarkadkeresztúr polgármestere és Bende Róbert Sarkad polgármestere

Sarkadon korábbi pályázati forrásokból országos szinten is az egyik legteljesebb belterületi kerékpárút-hálózat kiépítése valósult meg. Ezt követően a közlekedésbiztonságot figyelembe véve uniós támogatási összegből a Sarkad és Sarkadkeresztúr településeket összekötő kerékpárút is megépülhetett – tudtuk meg Sarkad polgármestertől. Bende Róberttől a sajtótájékoztatóval egybekötött projektzáró rendezvényen.

A DAOP-3.1.2./B. jelzésű, „Két keréken a Sarkadi kistérségben” elnevezésű pályázat keretein belül közel 150 millió forintos uniós forrásból valósulhatott meg a kerékpárút építési projekt. Az elnyert támogatás 95 százalékban pályázati forrás, a fennmaradó 5 százalékot a

két település önkormányzata közösen - a megépülő kerékpárút két település köz-igazgatási területére eső hosszának arányában biztosította. A projekt 2011. júniusában indult és ősszel Sarkad és Sarkadkeresztúr lakosai már használatba is vehették a kerékpárutat, amit remélhetőleg nem csupán közlekedési, hanem sportolási célból is rendszeresen igénybe vesznek majd.

A fejlesztés fő tevékenysége egy, a közúttól elválasztott, a vonatkozó útiügyi műszaki előírásoknak mindenben megfelelő összekötő kerékpárút építése volt, mely alkalmas a két település közötti kétirányú kerékpáros közlekedés biztonságos és balesetmentes levezetésére.

Ismét Sarkadon ünnepelt a térség lovas társadalma

Az elmúlt hét szombatján, immáron 19. alkalommal került megrendezésre városunk művelődési központjában a hagyományos sarkadi Lovasbál. A teltház, igen jó hangulatú rendezvényt ismét a Lovas és Fogathajtó Szabadidő Sportklub, valamint annak elnöke, Szabó Sándor szervezte. A rendezvény sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy a környékbeli lovas társadalom színe-java itt volt Sarkadon, s maga Szabó Sándor elnök sem tudta pontosan megmondani, hogy a környékről - beleértve a határ túloldalát is - hány településről érkeztek a vendégek a sarkadi programra.

Külön kuriózum volt a talpalávalót biztosító, Vajdaságból érkező „Kikindai Betyárok” zenekar, akik másnap reggelig gondoskodtak a remek hangulatról, s vezetőjük, Kiss László elmondta, hogy nagy örömmel tettek eleget a sarkadi lovasok meghívásának.

A Lovasbál Szabó Sándor, leköszönő sarkadi klubelnök üdvözlő szavaival vette kezdetét, majd Bende Róbert polgármester köszöntötte a megjelenteket, aki maga is lótulajdonos, így már egy esztendeje ő is a sarkadi lovasok táborát gyarapítja. A polgármester az üdvözlő szavakon túl megköszönte Szabó Sándor elnök áldozatos munkáját és Sarkad Város Önkormányzata nevében egy emléktárgyat is átadott a leköszönő sarkadi klubelnöknek.

A rövid megnyitót kelles vacsora, majd hajnalig tartó, jó hangulatú mulatság követte, amit csak az éjfél felé tombolatorsolás szakított meg. A rendezvényre számos tombolatárgyat ajánlottak fel önzetlenül, amit a szervezők ezúton is hálás szívvel megköszönnek minden kedves felajánlónak. A tombola fődíját - egy 60.000 forint értékű televíziót - Sarkad Város Önkormányzata ajánlotta fel.

-S



Teltház, igen jó hangulatú rendezvény volt az idei bál is



Szabó Sándor, leköszönő sarkadi klubelnök (balról) és Bende Róbert polgármester, aki az ajándéktárgyat átadja



Vajdaságból érkezett a „Kikindai Betyárok” zenekar

Sajtóközlemény – kerékpárút építési projekt

Elkészült a biztonságos közlekedést támogató kerékpárút....

(Folytatás az 1. oldalról)

A kiépített kerékpárút teljes hossza 3.781 m, szélessége 2,6 m, teljes hosszában 2x4 cm-es aszfaltburkolattal – szegélyel együtt. A projekt keretében a kerékpárút csapadékvíz-elvezetésének megoldása is megvalósult.

A zárórendezvényen Sarkadkeresztúr polgármestere Bakucz Péter is összegezte a kerékpárút építési állomásait, a megvalósult projekt folyamatának részleteit és eredményeit. A hivatalos átadás, a szalag átvágása mellett emléklapot kapott a kivitelező Magyar Bau Holding Zrt., valamint a projekt tervezője, műszaki ellenőre a KÖVITE-Plusz Kft., illetve Bene László, Sarkad Város Polgármesteri Hivatala Mű-



A KÖVITE-Plusz Kft. vezetője emléklapot vesz át Sarkad polgármesterétől

szaki és Beruházási Osztály környezetvédelmi és beruházási ügyintézője is. A prog-



Az első kerékpáros Sarkadkeresztúr felől érkezett, meleg teával kínálták

ramot a jelképes hordógurítás és egy fehérsztales rendezvény zárta.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Rendőrségi tájékoztató

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy megjelent a 2012. évi rendészeti szakközépiskolai – érettségire épülő, nappali tagozatos, az országos képzési jegyében szereplő rendőr szakképesítést adó – felvételi eljárásban használható jelentkezési egységcsomag, mely letölthető az Országos Rendőr-főkapitányság (www.police.hu), a rendészeti szakközépiskolák, valamint a megyei (fővárosi) rendőr-főkapitányságok honlapjáról.

A jelentkezési egységcsomagot 2012. február 15-ig kell az iskolához eljuttatni!

A felvételi eljárásról és a követelményekről a rendészeti szakközépiskolák tanulmányi osztályai adnak felvilágosítást.

Baráti találkozóra várjuk...

A volt Leel-Őssy Kft focicsapat játékosai jelentkezését várjuk. Baráti találkozót szervezünk 2011. november 25-én 18.00 órára az Iparos Klubba. Részvételi díj 1.000 Ft.

Jelentkezni lehet november 22-ig Diószegi Imrénél (20/8074-469), illetve Csizmadia Miklósnál (30/9032-951).

Szervezők

Bozsik Torna meccs a Kinizsi pályán

Az U12-U13 korosztályban a Bozsik Torna 3. fordulóját november 13-án vasárnap délután 10 órától rendezik meg Sarkadon a Kinizsi pályán.

Minden érdeklődőt, szurkolót szeretettel várunk!

Az USC vezetése

Meghívó

Összevont névnapok

A Sarkadi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesülete 2011. december 3-án (szombat) 11.00 órától kezdődően összevont névnap ünnepséget tart mindazokkal együtt, akik a második félévben tartják a névnapjukat.

Helye: Közétkertési Intézmény ebédlője.

Ebéd - Zene - Tombola - Kávés. Részvételi díj: 1.000 Ft/fő.

A zenét szolgálta:

Juhász Imre.

Minden érintettet, szórakozni vágyót szeretettel várunk. Jelentkezni: a szerdai fogadó órákon.

Dr. Vass Györgyné elnök

Évzáró pergető horgászverseny a Bárkásón

A Sarkadi Horgász Egyesület évzáró pergető versenyt hirdet a kezelésében lévő Bárkás csatornára.

A pergető horgászat kizárólag a verseny idejére engedélyezett!

A verseny ideje: november 19-én 8.30-12.30 óráig.

Nevezés a helyszínen a

Pályázat

Pénzügyi ügyintéző munkakör betöltésére

Sarkad Város Önkormányzat Intézményi Gondnoksága pályázatot hirdet

pénzügyi ügyintéző munkakör betöltésére.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

Munkavégzés helye: 5720 Sarkad, Veress S. u. 4.

Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései az irányadóak.

Pályázati feltételek:

- * Középiskolai végzettség,
- * Felhasználói szintű MS Office használat,
- * Magyar állampolgárság, büntetlen előélet.

A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- * Mérlegképes könyvelői végzettség,
- * Költségvetési területen szerzett legalább 1-3 év szakmai tapasztalat.

A pályázat részeként benyújtandó:

- * pályázó szakmai önéletrajza,
- * iskolai végzettséget igazoló bizonyítvány másolata,
- * 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány,
- * pályázó nyilatkozata arról, hogy a pályázat anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez hozzájárul.

A munkakör betöltésének ideje: 2011. december 1.

A pályázat benyújtásának határideje: 2011. november 25.

A pályázat benyújtásának módja: 1 példányban, zárt borítékban, postai úton Sarkad Város Önkormányzat Intézményi Gondnokság (Sarkad, Veress S. u. 4.) címre történő megküldésével.

A pályázati kiírással kapcsolatosan bővebb felvilágosítást nyújt Boldog Sándorné gazdaságvezető a 06-66-375-375-ös telefonszámon.

A pályázat elbírálásának határideje: 2011. november 30.

A pályázati kiírás 2011. november 8-án publikálásra kerül a Nemzeti Közigazgatási Intézet honlapján, száma: KJT67368.

Tájékoztató a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatról

Tisztelt Felsőoktatásban Tanuló Sarkadi Fiatalok!

Sarkad Város Önkormányzatának Képviselő-testülete 2011. szeptember 29-ei ülésén a 220/2011. (IX.29.) határozatával döntött arról, hogy idén is csatlakozik a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjrendszer 2012. évi fordulójához.

A pályázat megvalósításához az önkormányzat a 2011. szeptember és 2012. június közötti időszakra 300.000 Ft összeget irányzott elő költségvetésében. A képviselő-testület e döntésével a településen élő, hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló fiatalok felsőoktatásban való részvételét kívánja támogatni.

A Bursa Hungarica többszintű támogatási rendszer, amelynek pénzügyi fedezeteként három forrás szolgál: a települési önkormányzatok által nyújtott támogatás, a megyei önkormányzatok által nyújtott támogatás és a felsőoktatási intézményi ta-

mogatás. Az ösztöndíjpályázattal kapcsolatos adatbázis-kezelői, koordinációs, települési és megyei ösztöndíj pénzkezelési feladatokat a Wekerle Sándor Alapkezelő végzi, míg az adatrgztési feladatokat az ösztöndíjpályázathoz csatlakozó települési és megyei önkormányzatok látják el.

A részletes pályázati felhívás megtekinthető a www.sarkad.hu elérhetőségen.

A pályázatokat a Polgármesteri Hivatalnál pályázati úrlapon írásban, a pályázó által aláírva – szükséges mellékletekkel együtt – egy példányban kell benyújtani. A pályázati úrlap átvehető és a pályázat benyújtható a Polgármesteri Hivatal 10. sz. irodájában. (Az ösztöndíj támogatás megállapításának szociális feltétele, hogy a pályázó családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem 28.500 Ft/hó alatt legyen az ösztöndíj igénylését megelőző 6 hónap átlagában.)

A pályázat benyújtásának határideje: 2011. november 14.

Polgármesteri Hivatal

vihető. A versenybe csak a méretes ragadozó halak számíthatnak be. A kívül akadt békés halat azonnal vissza kell helyezni. A visszahelyezendő halakat a mérlegelés utáni visszahelyezésig megfelelő haltartóban kell tárolni.

Mérlegelés, eredményhirdetés: 11 óra 30 perc - 12 óra között. Díjazás: I. - III. helyezett. Jó szórakozást, gorbüljön a bot!

Sarkadi HE vezetősége

Gólyaavató középiskolánkban

Október 13-án hagyományosan felavattuk iskolánk kilencedikes tanulóit. Fontos pillanat ez minden kisdíák életében, amikor egy közösséghez tartozhat. Ki kell állniuk különböző próbákat. Ezzel jelzik, hogy részeseivé akarnak válni iskolánk életének. Hogy sikeresen vették az akadályokat, azt néhány fotó is bizonyítja.

Egy végzős tanuló, Nagy Alexandra és egy kis „gólya”, Miron Bianka osztja meg az olvasókkal gondolatait.

Felavattunk!

Az avató azzal kezdődött, hogy összegyűjtöttük a kis gólyáktól a fehér pólókat, ezeket folyamatosan díszítettük, majd az avatás napján ezt kellett viselniük. Nagyon tetszett az elsőseknek.

A három végzős osztály (12.a, 12.b és 13.c) rendszeresen összeült délutánonként, megbeszélte a feladatokat. A szervezési feladatokat Tóth Beáta, Lukács Levente 12.a, Koloh Ádám, Máté Ágnes 13.c, Tóth Emília, Czirják Szilvia, Ruzsa Rita, Csicsári Viktória 12.b osztályos tanulókkal végeztük.

Az avatandó diákok az avató napján reggel a buszmegállóban zsíros kenyeret árultak, délután kikentük a

kis gólyákat. Elég viccesen néztek ki, még két csoportképet is készítettünk a 9. b osztályról. Majd kimentünk a városba. Miközben a gólyák kísérőik vezetésével felvonultak, mi előkészítettük a művelődési házat az avatáshoz. A visszaérkezés után előbb a kilencedikesek bemutatkozó műsorát tekintettük meg, ahol valamennyien a tánc nyelvét választották. Volt kacska és szőlő... a stréberek, pomponosak, focisták külön tánca utáni együtt táncolás az összefogás erejét hirdette.

Ezután a „megpróbáltatások” következtek. Finom a csokoládé, de ha azt egy tál lisztből kell előkeríteni, kéz segítségével nélkül... A vízivásról sem gondoltuk volna,

mennyire szédültté teheti az embert. Hogyan lehet nyelvtörőt savanyú ábrázattal előadni? Vegyünk a szánkba egy citromleves jégkockát! A szakkönyvek által leírt összes beszédhiba tüneteiben gyönyörködhetünk.



Nagy Alexandra
12. B osztályos tanuló

Felavattak!

Amikor még általános iskolás voltam, gyakran hallottam a nagyobbaktól, hogy szívatásról és gólyaavatóról beszélnek. Néhányan úgy gondolták, az egész csak egy jó poén, mások nem voltak ilyen bátrak.

Bennem még soha nem merült fel ez a kérdés, hogy milyen lesz – félni fogok, vagy bátran vállalom az összes feladatot -, egészen mostanáig. Az elején, amikor a barátnőimmel beszélgettünk erről, mindannyian úgy gondoltuk, csak egyszerűen van ilyen; egy kis szórakozásba, ahol kinevetnek, nem fogunk belehalni; később pedig, amikor majd eszünkbe jut, hogy milyen dolgokat műveltünk, úgy is csak nevetni fogunk rajta.

Ahogy közeledett a gólyaavató, annál izgatottabbak és kíváncsiabbak voltunk, vajon milyen feladat vár ránk. Mikor megkaptuk a gólyapólókat, mindenki azzal volt elfoglalva, melyik a legviccesebb. Az avatón akkor nevtünk a legtöbbit, amikor a városban sétáltunk: kidekorálva, vicces öltözékekkel, a „Süss fel nap...” és a „Megy a gőzös...” dalokat énekeltek. Azután elmentünk a művelődési házba, ahol a kilencedikes osztályok egy kis műsorral mutatkoztak be. Később jöttek a feladatok. Sokan lettünk nyálkások, ragacsosak, lisztetek, tojásosak, de azért még nagyon jó volt.

Soha nem hittem volna, hogy élvezni fogom a gólyaavatót, azt gondoltam, hogy az ember azt hiszi, hogy csak őt nevetik ki, és ez nem nagyon tetszik, de rájöttem, hogy ez csak poén, az összekovácsolást szolgálja. Így utólag belegondolva, ez a kis szórakozás megtanított valamire, megtanított arra, hogy ne hátráljunk meg a küzdelmek elől, legyünk bátrak és kitartóak.

Miron Bianka 9. A osztályos tanuló

A cikk összeállítói: Hortobágyi Istvánné és Nagy Ferenc pedagógusok



sarkadi sportélet

szabadidő*szórakozás*pihenés

Labdarúgás

Megyei I. osztályú bajnokság

10. forduló

Jó az idegenbeli pontszerzés, de a három pont még jobb lett volna.

Békéscsabai MÁV – Sarkadi Kinizsi 0 : 0

11. forduló

Végül is magabiztosnak mondható győzelem egy igen fontos mérkőzésen.

Sarkadi Kinizsi – Gyomaendrőd 2 : 0 (1 : 0)

Gólszerzők: Germán, Erdei I.

12. forduló

Az idény egyik leggyengébb játékával – egyéni hibák tömegeivel – ajándékba adtuk a három pontot

Magyarbánhegyes – Sarkadi Kinizsi 3 : 0

A felnőtt csapat a 12. helyen áll a bajnokságban.

Ifjúságiak

10. forduló

Békéscsabai MÁV – Sarkadi Kinizsi 2 : 1

11. forduló

Sarkadi Kinizsi – Gyomaendrőd 1 : 2

12. forduló

Magyarbánhegyes – Sarkadi Kinizsi 0 : 0

Az ifjúsági csapat a 13. helyen áll.

Hét végi program:

13. forduló 2011. november 12. (szombat)

11.30 Sarkadi Kinizsi – Csorvás ifjúsági mérkőzés

13.30 Sarkadi Kinizsi – Csorvás felnőtt mérkőzés

Indul a biliárd szezon

A városi biliárd verseny részeként lassan beindul a biliárd szezon, az elkövetkező időszakban a következő helyeken lesznek versenyek:

2011. november 12. (szombat) 9.00 óra

A Fores Pab (Anti út – kiserdő sarka) rendez egyéni biliárd versenyt, ahol a nevezési díj 1.500 Ft/fő, amely egy ebédet is magába foglal. Díjazásra az első három helyezett kerül.

2011. december 10. (szombat) 9.00 óra

Ez a Hangulat Presszó biliárd versenyének időpontja, ahol szintén 9.00 órakor kezdődnek a küzdelmek, a nevezési díj ugyancsak 1.500 Ft/fő, mely ebédként egy marhapörköltet is magába foglal. A díjazás a következőképpen alakul: 1. helyezett 8.000 Ft, 2. helyezett 6.000 Ft és a 3. helyezett 4.000 Ft jutalmazásban részesül.

A főgólyák (ismeretlen összetételű eleggyel törtéző) fogmosása talán még a TV-macit is zavarba ejtette volna, pedig ő aztán tudja, mi a dörgés (dörmögés)...

Végül a gólyaeskü közös „elduruzsolása” szinte himnikus magasságokba repített bennünket.

Az estét bulival zártuk, ahol Tóth Bálint 12.b osztályos tanuló volt a dj. Jó hangulat alakult ki.

Remélem, sok ilyen kellemes, humoros percet élünk még át a középiskola falai között.

Egészséges életmód I - Mozgás

Ú SZÉCHENYI TERV



Minden kisgyermek szeret mozogni, futni, mászni, szaladni. A fizikai aktivitás hozzájárul az izomzat és a szellemi képesség fejlődéséhez. Kellő figyelmet kell fordítani a megfelelő motivációra, különben a gyermek lelassulhat, ellustulhat. A sport, a mozgás minden kisgyermeknél nagyon fontos. A mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás következményeként sajnos egyre több kicsi küzd valamilyen civilizációs megbetegedéssel, elhízással, magas vérnyomással, cukorbetegséggel, gerincferdüléssel, stb.

A kisebbeknek rövidebb, intenzív mozgásforma az ideális, például a mondókázással egybekötött mozdulatok.

3-4 éves korban még elég a séta, labdázás, úszás, csúszdázás, hintázás, kerékpározás 3 kerekű biciklin, vagy szaladgálás. Később, mikor az egyensúlyérzék már fejlettebb, be lehet vezetni a korszolyázást.

Ne erőltessük a gyerekekre a sportot. Olyan mozgást érdemes választani, ami a kicsik egyéniségéhez, személyiségéhez illik. Arra is vigyázni kell, hogy mennyit és hogyan edz. Legyen megfelelő hosszúságú és felépítésű a bemelegítés, mely védelmet biztosít az esetleges sérülésekkel szemben, illetve a foglalkozás végi nyújtás, melynek célja, hogy a bemeledett izmokat ellazítsa, megelőzze/nyhítse az izomlázat, fájdalmakat.

A „Mazsola klub” keretein belül a 0-3 éves kisgyermeknek és szüleinek lehetőségük van arra, hogy mozogjanak a baba-mamatornán és az asszonytornán.

A baba-mama tornán elsősorban az anyukák mozognak, mely egy nem túl megerőltető alakformáló órát jelent. Intenzív aerob jellegű gyakorlatok nem ajánlottak, mert a tejelválasztást negatív irányba befolyásolják. A tornában a babák is szerepet kapnak, ők az „élő súlyzók”. A gátizmok erősítésére is figyelmet kell fordítanunk, hogy minél hamarabb visszanyerjék eredeti állapotukat. Ezzel megelőzhető az olyan kellemetlen következmények, mint a vizeletcsepegés, vagy a szexuális élet zavara. A torna 60 percig tart, nyugodt, családias hangulatban. A babák kedvében járva alafestésnek gyermekzenét választunk. 5-6 hónapos kor után a gyerekek már túl neheznek, ekkor egyszerű gyakorlatokat végeznek a szülők, gyermekeik - kedvük szerint - utánozzák őket, közösen mozognak, vagy épp csak jelen vannak és ráülnek édesanyjuk lábára, hátára, erősítve így a gyakorlatokat.

Az anyatejről való elválasztás időszaka után a mamák már választhatnak aerob jellegű mozgást is. Érdemes minden anyukának és babának kipróbálni, milyen jó együtt mozogni. A közös torna segíti az anya-gyermek közötti kapcsolat megerősödését. Az edzés során a gyakorlatok alatt elcsattanó puszik, a szemkontaktus, a nevetések, becéző szavak mind a szeretet elmélyülését eredményezik.

Az asszonytorna keretében igen kedvelt a Pilates. Nevét megalkotójáról, Josef Hubertus Pilatesről kapta a huszadik század elején. Ötvözi a nyugati világ anatómiai ismereteit a keleti mozgáskultúra egyes eszközeivel. Fő hangsúly a gerincstabilizáló mély izmokon van. Nagy szerepet kap speciális légzés-technikája is, melynek köszönhetően nő a szervezet oxigén ellátása és a fizikai teljesítmény is jelentősen fokozható.

A Pilates fő célja a test és a lélek harmonikus egységének megteremtése. Segít karcsúságunk megőrzésében, az izomzat feszessé tételében, a törzs izmainak stabilizálásában, az ülő életmód miatt kialakuló hátfájás megszüntetésében, a negatív stressz levezetésében. Ízületkímélő hatása miatt derékfájás, csípő-, térd- és más mozgásszer- vi betegségek esetén is alkalmazható. Kortól, nemtől, súlytól függetlenül mindenkinek ajánlott. 10 alkalom után határozottan jobb a közérzet, 20 alkalom után látványosan jobb a külső megjelenés és 30 alkalom után a test teljesen átalakul.

A step aerobic a mozgásprogram egyik legnépszerűbb változata. Step lépcsőkön rövid, táncos koreográfiát építünk fel lépésről lépésre. A pulzus a lehető leggazdaságosabb zsírégető tartományba kerül. A kalória felhasználás a szervezetben nem csak edzés közben, hanem órákkal utána is sokkal magasabb. Míg a szülők az asszonytorna keretében mozognak, gyermekeikre szaképzett gondozónők felügyelnek

A programokon való rendszeres részvétel beépül a mindennapokba és beindít egy pozitív életmódbeli változást.

A felnövekvő nemzedék egészséges életmódjának kialakítását már kisgyermekkorban célszerű elkezdeni. Ehhez Sarkad városában a bölcsőde nyújt segítséget a Mazsola klub keretein belül, mely a TÁMOP 6.1.2/A-09/1-2010-0314-es kódszámú pályázatával valósul meg.

Czegény Andrásné
projektmenedzser

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyi.terv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

DZSENI FER
Szépség és Oktató Centrum
Sarkad, Kossuth u. 10-12 Tel.: 0670/413-9872

Heti akciók:
"Jeges csillogás"

- Alkalmi jellegű, mégis hétköznapiakban is viselhető egyedi, kreatív frizurák.

- 5000 Ft feletti szolgáltatás igénybevétele esetén ajándék ultrahangos ráncfeltöltés. (Csak kipróbálás jellegű)
Csilámtetoválás / tartós smink 10 %-os kedvezménnyel.

Ajándékutalvány igényelhető!!!
Részletek az üzletben.

KÉZ- ÉS LÁB-ÁPOLÁS, MŰKÖRÖM ÉRÍTÉS
Vadi Barbara
06-70/279-4334

PERLA SZÉPSÉGSZALON
Sarkad, Sánc u. 2

FODRÁSZ
Dézsi Edit
06-70/340-6760

PÁLYÁZAT

Sarkad Város Önkormányzata pályázati úton bérleménybe kívánja adni az alább felsorolt ingatlanokat:

1. Sarkad, Hajdú u. 1/3. sz. alatti 35,00 m² alapterületű (volt Kávészó) üzlethelyiséget minimum bérleti díj 6.650 Ft/m²+ÁFA/év ellenében.

2. Sarkad, Hajdú u. 1/2. sz. alatti 18,90 m² alapterületű (volt alkatrész) üzlethelyiséget minimum bérleti díj 6.650 Ft/m²+ÁFA/év ellenében.

Az ingatlanokat 2011. december 1. napjától 5 éves időtartamra lehet bérebe venni.

A pályázatokat a Polgármesteri Hivatal Műszaki és Beruházási Osztályára kell benyújtani:

2011. november 18-án (péntek) 12.00 óráig.

A pályázatnak tartalmaznia kell az üzlethelyiségben folytatni kívánt tevékenység leírását, valamint az ajánlott bérleményi díjat. Amennyiben több érdeklődő jelentkezik, úgy a bérleményi díj licitálás útján kerülhet meghatározásra a Gazdasági Bizottság döntése alapján.

Polgármesteri Hivatal Műszaki és Beruházási Osztály

Idősek Otthona és Gondozóháza

Kellemes környezet, családi légkör



A Gyulai u. 8. szám alatti Idősek Otthona és Gondozóháza akadálymentesített, parkosított, kellemes környezetben, családi légkörben, emelt szintű 2 ágyas, fürdőszobás szobákkal várja az idősek jelentkezését. Az otthon komplex, személyre szóló teljes körű ellátás, aktív pihenés keretében biztosítja lakói számára a kiegyensúlyozott életet.

Az otthon az időskori szellemi leépülésben - demenciában - szenvedők, valamint az ideiglenesen elhelyezésre szorulóknak számára is tud elhelyezést biztosítani.

Az otthon előzetes időpont egyeztetés alapján személyesen is megtekinthető!

További információ kérhető:

Sás Ildikó
intézményvezető
66/270-981

Az Okmányiroda ügyfélfogadása

Hétfő:..... 7.30-16.00
Kedd:..... 7.30-12.00
Szerda:..... 7.30-16.00
Csütörtök:..... 7.30-16.00
Péntek: nincs ügyfélfogadás

A Városháza ügyfélfogadása

Hétfő:..... 13.00 -16.00 óráig
Kedd:..... 7.30-12.00 óráig
Szerda:..... 7.30-16.00 óráig
Csütörtök:..... 7.30-12.00 óráig
Péntek:..... 7.30-12.00 óráig

ÁLLAT
Hízók eladó Vasút u. 18
Sertés eladó T:276-142

Hízók és TF koca eladó Nagy Kálmán u. 20

Tigrismintás francia bulldog kutyánk elvesztett T:20/972-1170

MUNKÁT KÍNÁL
Hosszútávú munkalehetőség! Konzultáció:06/70/341-5342

EGYÉB
4 db 165/70 R13 felnire szerelt téligumi eladó T:30/363-1867

Bőr ülőgarnitúra dohányzóasztallal, kinyitható kanapéval eladó T:06/20/430-7933

TV,LCD-TV, monitorok, DVD, HI-FI, CD, musikkenterek, erősítők, videók, vérnyomásmérők, háztartási kisgépek, mikroszűrők

JAVÍTÁS/A

Tel:06/20/317-6559
Sarkad Szalontai u.39

Csamangó Vilmos
elektroműszerész

"Kart karba öltve s egymás szemébe nézve mondták ki a boldogok igent, s fogadták egymásnak, hogy jobban, rosszban holdiglan holdiglan szeretetben hallgassunk végig az élet rögsz útján."

Illyés Istvánt és Baukó Ilonát

50. házassági évfordulója alkalmából szeretettel köszönti: a családja **50.**

MEGHÍVÓ

Minden érdeklődőt szeretettel hívunk a **SZERETET MŰVÉSZETE C.** bibliai előadásokra.

Nov. 16: Igazi és hamis szeretet
Nov. 23: Az igazi szeretet jellemzői (türelem és jóság)
Nov. 26: Tüzbiztos házasság c. film kiértékelése
Nov. 30: Tisztaság és hűség társas kapcsolatainkban
Dec. 07: „A szeretet soha el nem fogy”. Konfliktusok kezelése
Dec. 10: Példaképeink a szeretetben: Jézus élete
Dec. 14: A szeretet örök. Az élet értéke, az örök élet titka...

Sarkad Veress S u. 32 sz. Adventista Gyülekezetben esténként 18 órai kezdettel.
Előadó: Frennd László lelkész, bibliaoktató

STOP Autósiskola

Személygépkocsi vezetői tanfolyamot indít **2011. november 21-én (hétfőn) 17 órai kezdettel Sarkad, Hajdú u. 1. sz. alatt, a Családsegítő Központ melletti oktatótermében.**

Jelentkezni lehet a helyszínen vagy telefonon, a 06 30/545-29-37-es telefonszámon.

Részletfizetési kedvezmény! Számítógépes oktatás és vizsgára való felkészítés. Tesztlapot, Cd-t, tankönyvet biztosítok!

Várom jelentkezésüket! **Oláh János** gépjárművezető oktató

3 darabból álló újszerű fehér-égerkék elejű 2,4m szekrény-sor eladó É: Sallai 43 T:30/

INGATLAN

Ady Endre u. 72 alatt családi ház eladó T:06/70/317-2330

Nagykert 15/a alatt családi ház eladó T:06/20/424-9327, 271-608

Malom 23 alatt igényesen felújított, összkomfortos családi ház eladó T:06/30/224-1677

Építési telek és ház eladó Somogyi 6 T:06/30/391-1147

SZOLGÁLTATÁS

Tűzifa eladó Magyar 15/a T:06/30/269-0012 és 375-903

Tölgy tűzifa és akácfa eladó T:06/30/512-1133 és 375-412

Ablakszigetelés, redőny, re-luxa, harmonikaajtó, szalagfüggöny, szúnyogháló megrendeléséhez hívjon! 06-30/205-9968. Tisza Videotéka Veress Ferenc u. 22.

A Rózsa Tüzepré megérkezett a zsáros szén (orosz barna dió) kemény fabrikett és tűzifa folyamatosan kapható Gyulai út 35 T: 06/70/439-0582

Lakásvédelem! Riasztó beszerelése garanciával T:06/30/4899445

Megemlékezés

„Amikor elment, s többé nincsen, akkor tudjuk, Ő volt minden.”

Czibanó Jenő
(volt Vécsey u. 49. sz. alatti lakos)

halálának **1.** évfordulóján fájó szívvel emlékeznek: **szerető családjai és unokái**

Mi a magas égre néztünk, önzőn, s nem látuk, hogy itt a földön kihunyni készül egy gyertya-láng. Apa elment, s ott a sírnál, ahonnan még egyszer visszazérett sirtunk, s nem gondoltunk semmi szépet. Apa, most elmondjuk Neked, amit úgyis tudtál, bíztunk benne, bár nem volt szavakba öntve, hogy fészek voltál, ahová vissza- szállhatott lelkünk, ez az örök vándorló madár, s röptetél, mikor hívott a látóhatár. Nem kérdeztük meg soha Tőled, hogy beavítottuk-e reményeidet, mikor utunkra indulva arcunkra csókoláltál útlevelet. Nem mondtuk el soha, mit álmodtunk, pedig álmainkat is Tőled kaptuk! Most már tudjuk, mert úgy váltak valóra mintha abban is a Te kezéd volna. Most felnézünk, és kinyitjuk az eget még egy percere, hogy elmondjuk Neked, hogy megnyugtassunk, nem vagyunk árvák, mert itt vagy velünk, a lelkünkbe zárva, s most mi örvünk, védünk, míg felettünk is elszállnak a hűtlen évek. S mielőtt bezárulna az ég, még két szót kiáltunk mi ritkán mondtunk, Apa, nagyon szerettünk!

IN MEMEORIAM: MAJOR LÁSZLÓ

TELJESKÖRŰ TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÁS
- elsőosztályú minőségben, szolid árakkal -

(temetésfelvétel, temetés-szervezés, anyakönyvvezetés, kegyeleti kellek biztosítása, halottszállítás, holttest temetésre való felkészítése, sírásás-hantolás, sírkő le- fölrakás, egyházi és polgári búcsúztatás, sírgondozás)

Elérhetőségeink:
Éjjel - nappali ügyelet - 06-30/945-59-46
TEMETKEZÉSI IRODA:
SARKAD, Szent István tér 8.
Munkaidőben: 8-16 óra
Tel: 06-66-375-014

Kérésre hához megyünk a temetés méltó megszervezésére **EGYÜTTÉRZÉS** TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÓ BT.

KEGYELET
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÓ
SARKAD

Temetések teljes körű lebonyolítása
Telephely: 5720 Sarkad
Árpád Fejedelem tér 2/b
Nyitva tartás: Hétfőtől -Péntekig 8-16 óráig
Telefon/fax: 66/611-443
24 órás ügyelet: 06/30/865-2001
e-mail: sarkadvarosonkormanyzatvarosgazdalkodasi.iroda@upcmail.hu

Hirdetésfelvétel

Felhívjuk a lakosság és a közületek figyelmét, hogy a Sarkad Város, a Békés Megyei Hírlap, a Superinfó és a Grátis lapokba hirdetéseiket a Városi Könyvtárban **csak hétfő és pénteki napokon 10.00-18.00 óráig** adhatják fel.

A Sarkad TV képűségának hirdetési díja:
2.000 Ft. (bruttó) oldalanként, vagy 400 Ft/sor (30 karakter)