

Alapítva: 1990-ben

Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2017. július 20. - XXVIII. évf. 29-30. szám
20 oldal, 250 Ft

Miniszoknya, vagy csador?	2-4
Mi a helyzet Abán?	5
Egyensúly a tű(z) fokán	6-7
A nagyanyám	9
A „Braziloké” a 2017-es Bogárd Kupa .	10
Mezítláb járni egészséges	16-17

Főszerkesztő–kiadó: Hargitai Lajos

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

A Dél-Mezőföld független hetilapja

www.bogardesvideke.hu

Üzenet a hűtőn

Szia! Indulás előtt gyorsan leírom Neked pár sorban a tennivalókat.

Kérlek, add föl postán és küldd el e-mailen a lap egy-egy példányát Vona Gábornak, Heiter Tamásnak és Kossa Lajosnak meg a „braziloknak”, mert benne vannak az újságban.

Szedd össze a szemetet az utcafronton minden nap, mert „hála” egyes járóke-lőknek ez a „gyümölcs” öröktermő.

Ó, és kérlek, adj enni a macskának, hogy ne egye meg az itatóhoz járuló ma-dárkákat!

Köszönöm!

Friss baracklevárt találsz a spájzban (két napja főztem be), dinnyét a hűtőben, paradicsomot a kertben.

Rohanok, mert a gyerekek mezítláb, fürdőgatyában és úszószemüvegben szaladgálnak a száradó ruhák közt, és persze, hogy most törtek össze egy tányért, benne borsófőzelékkel.

Ide tűztem Neked egy Bogárd és Vidékét, hogy legyen olvasnivalód, míg visz-sza nem érünk!

Sok puszi:

Virág



Írás a 2-4. oldalon.

Alap és Sárbogárd határa csodaszép



Fotó: Mágocsi Adrienn

NYÁRI SZÜNET A SZERKESZTŐSÉGBEN

Tájékoztatjuk kedves Olvasóinkat és Ügyfeleinket, hogy szerkesztőségünk

július 22-étől augusztus 6-áig

ZÁRVA TART.

Ez idő alatt nem jelenik meg a Bogárd és Vidéke, a hirdetésfelvétel, valamint az ügyfélfogadás szünetel.

Nyitás:

2017. augusztus 7., hétfő, 8.00.

Szerkesztőség

Miniszoknya, vagy csador?

VONA GÁBOR, a Jobbik elnöke utcai fórum keretében találkozott és beszélgetett az érdeklődőkkel Sárszeg központjában június 14-én, pénteken, kora délután. A fórumot megelőzően lehetőségem nyílt egy beszélgetésre a Jobbik vezéralakjával. Habár rövidre terveztük az interjút, több témát is bontogattunk: egészségügyet, ki- és bevándorlást, munkaugyeket – sarkalatos pontokat megoldási lehetőségekkel.

– Az elmúlt kampányban egy frappáns füzetet adtak ki, a benne foglalt program népszerű volt a választók körében. Ez is segítette Önöket abban, hogy szép eredményt értek el a választáson. A most zajló kampányban várható-e, hogy ismét ilyen programfüzettel állnak elő?

– Természetesen igen. 2010-ben és 2014-ben is nagyon fontosnak tartottuk, hogy ne csupán szavakkal, nyilatkozatokkal, hanem konkrét, leírt, vállalt számonkérhető programmal forduljunk a választópolgárokhoz, és ez most is így lesz. A Jobbik készül egy olyan választási programmal, ami reményeink, terveink szerint nem csupán választási program lesz, hanem egyben kormányprogram is, és az ország ügyeinek teljes spektrumát át fogja vizsgálni és javaslatokat fog megfogalmazni.

– A szórólapjukon is szerepel, de azt hiszem, nem is kérdés, hogy az egészségügy ennek egyik kiemelt témája. Ebben milyen megoldásokat látnak? Most azt tapasztalja az ember, mintha nem lenne kiút a jelenlegi helyzetből, és egyre rosszabb, egyre hosszabbak a várakozási idők, nincsenek orvosok, és nem tudják biztosítani a szakrendeléseket megfelelő módon.

– Az egészségügy komplex rendszer. A háziorvosi szolgálattól a kórházakig, mentőszolgálatig, járóbeteg-ellátásig nagyon sok terület van. Minden területnek megvan a maga problémája, a maga kivezető útja az elképzeléseink szerint. Én most az alapelveket mondanám el. Szükség van egy önálló egészségügyi minisztériumra. Ha az egészségügy nem tudja hallatni a hangját a kormányülésen, mert bele van gyömöszölve egy csúcsmisztériumba, és államtitkári szintre van kárhozthatva, úgy nagyon nehéz az egészségügynek fellépnie. A megfelelő forrásokat biztosítani kell az egészségügy működéséhez. A költségvetésnek van egy bizonyos tortaszetele, és ezt – ha tesszik, ha nem, akármennyi is a GDP (reményeink mindig nagyobb és nagyobb) – az egészségügyre kell fordítani. Ha megnézzük a különféle nemzetközi összehasonlításokat, Magyarország még mindig jóval kevesebbet költ az egészségügyre, mint amennyit kellene. Vissza kell adni az egészségügyi dolgozók megbecsültségét, önértékét, lehetőségét a rekreációra. Hadd mondjak egy döbbenetes statisztikát. Azt mindannyian tudjuk, hogy a magyar társadalom egészségügyi mutatói nagyon rosszak, különféle betegségekben, elhalálozási okokban az élbolyban vagyunk



nemcsak Európában, hanem világviszonylatban is. Azt már kevesebben tudják, hogy az egészségügyben dolgozók körében még rosszabbak ezek a számok. Tehát azok, akik az egészségünkért dolgoznak, még betegebbek, mint mi. Éppen ezért oda kell figyelnünk ezekre az emberekre. A jelenlegi egészségügyi rendszert a benne dolgozók lelkesedése, hivatástudata tartja össze. Az embereket meg kell becsülni anyagilag és lelkileg is. A kórházakban, egészségügyi intézményekben dolgozók számára az állam biztosítson kedvezményeket a nyaralás, pihenés lehetőségeiben. Ez nem pénz kérdése. Ezután jönnek azok a szakpolitikai feladatok, megoldások, hogy hogyan teremtsük meg a háziorvosi praxisokban az utánpótlást, a kórházak eladósodottságát, hogyan tesszük hatékonyabbá a háziorvosi szolgálat és kórházak közt a szakrendelők működését, hogy jobban működjenek együtt. Ezeket nem a politikusoknak kell megoldani, hanem a szakmának. Itt arra is szükség van, hogy a politika hátrébb lépjen, és ne tegyünk pártpolitikai csaták kérdésévé az egészségügyet. A pártok távol vannak egymástól, de ha a pártok szakpolitikusaik véleményét nézzük például az egészségügyről, akkor nem találunk nagy különbséget. A politikának annyi a dolga és felelőssége, hogy anyagi és emberi feltételeket biztosítson.

– Úgy gondolom, foglalkozni érdemes az egészség ellen menő lobbikkal is. Vannak olyan gyógyszergyárak, nem gyógyszernek minősülő készítmények, amikkel ellenpontot képeznek az egészséggel és megelőzéssel szemben bizonyos gazdasági érdekcsoportok.

– Teljes mértékben egyetértek. Sokszor az emberek egészségét gazdasági ügyé tesszük, és innentől kezdve megjelenik az a gondolkodás, hogy ha ez pénzkérdés, akkor ebből lehet pénzt szerezni. Ha ebből lehet pénzt szerezni, akkor ilyen és olyan készítményekkel az emberek egészségre való vágyakozását kihasználva, manipulálva nagy profitra lehet szert tenni, és jön a gyógyszerlobbi, a termékek elképesztő reklámozása. Az egyszerű emberek ezzel nem tudják felvenni a versenyt...

– ...és ráhagynak az orvosokra is.

– Itt az államnak van felelőssége, hogy az ilyen jellegű lobbist mérsékelje, vagy ahol káros, ott megszüntesse. Látogatást tettünk a megyei kórház szakrendelőjében is, ahol szóba került, hogy egészségügynek hívjuk a rendszert, de valójában betegségegy – kevés szó esik az egészségről. Ne csak akkor kerüljön az egészségügy képmé, amikor betegek vagyunk, hanem sokat kellene foglalkoznunk a prevencióval, egészséges életmód megőrzésével. Odáig mennék, hogy a közoktatásban az egészséges életmódra nevelést, mint stratégiai irányt megjeleníteném. Nem feltétlenül arra gondolok, hogy legyen ez egy külön tantárgy, hanem minden tantárgy tege meg azt, amit tud azért, hogy a gyermekeink, akik az iskolapadban ülnek, megfelelő életet tudjanak élni fizikailag.

– És mentálisan, ezt azért hangsúlyozzuk ki, mert egyre többen vélekednek úgy, hogy a betegség nem fizikai probléma, hanem mentális eredetű.

– Ezt nagyon köszönöm, én abszolút azon az állásponton vagyok, hogy valahol minden betegség gyökerében van egy lelki, szellemi indítóok, és ne csodálkozzunk azon, ha egy depressziós társadalom

előbb-utóbb fizikailag is beteggé válik. Nemcsak testi gyógyászatra, hanem lelki gyógyászatra is szükség van, amit a kórházakban az ápolónőktől nehéz elvárni, akik ki vannak használva, számtalan túlórárt dolgoznak, és még így sem tudnak megélni, nincsenek megbecsülve, saját lelküket is nagyon nehezen tudják harmonikus állapotban tartani. Mindenki mindenki ellen van, pedig együtt kellene dolgozni. Azon vagyunk, hogy 2018 után ezt a folyamatot pozitívabb irányba tereljük.

– **Szorosan kapcsolódik ide egy másik fontos kérdés: egyre többen mennek külföldre szerencsét próbálni több pénzért, akár „alantasabb” munkakörben is, mint amit itthon végezhetnének a képzettségükkel. Emiatt is vannak itthon munkahelyi és egészségügyi problémák. Erre van megoldásuk?**

– Szerintem ez Magyarország legsúlyosabb problémája. Nemcsak az a veszélye Magyarországnak, hogy bevándorolnak ide más országokból. Ez is súlyos veszély és küzdeni kell ellene. De ugyanilyen veszély, talán még súlyosabb, mert nehezebb megoldani, megfordítani ennek a tendenciáját, hogy kivándorolnak azok, akik ide születtek. Ez nagy kihívás. Néhány éve talán az egészségügyben jelent meg a leglátványosabb, hogy mennek ki az ápolók és orvosok külföldre. Ma már ez szinte minden ágazatot érint, és óriási hiány lépett föl a szakképzett munkaerőben Magyarországon. Érdekes és szomorú vegyíték alakult ki: egyszerre van munkaerőhiány és munkanélküliség. Ez nagyon rossz jövőképet fest, mert ha a mi fiataljaink és a középgeneráció kimenekül külföldre, mert itt nem találja a boldogulását, akkor nem lehet már olyan egyszerűen hazahozni. A megoldás két dolgon áll vagy bukik: a lakhatáson és a béren. Az államnak minden erejével dolgoznia kellene azon, hogy egy magyar ember számára a lakhatás viszonylag könnyen elérhető legyen. Az nem állapot, hogy ha valaki nem akar mást, csak hogy



legyen fedél a feje fölött, ahol elkezdhet élni, családát alapítani és a karrierjét elkezdni, azt nem tudja másként elérni, csak úgy, ha eladósodik. Állami bérlakás-építési program a megoldási javaslatunk. Ezt nem lehet a piacra bízni.

– **Főleg most, hogy jelentősen fölment a bérbe vehető lakások ára.**

– A másik feladat a bérkérdés, amire béruniói kezdeményezésünk van, ami egy kelet-közép-európai összefogás sikere. 8 ország fogott össze, az Európai Bizottsághoz fordultunk azzal a céllal, hogy az unió alapelveibe az „egyenlő munkáért egyenlő bér” elve kerüljön be. Az EB igent mondott arra, hogy ez egy jó célkitűzés, de most egymillió aláírást kell gyűjtenünk egy év alatt, hogy ez a kérdés az európai politika színpadára kerüljön. Nem ígérem, hogy egyik napról a másikra német béreink lesznek, de végre a cél ki lesz tűzve. Az a döbbenetes, hogy az elmúlt 13 évben, amióta az unió tagjai vagyunk, még a célt sem tűztük ki.

– **Ez főleg a multinacionális cégeknél érdekes, mert egy magyar kisvállalkozó nem biztos, hogy tud olyan bért biztosítani, mint egy multi, aki a németországi alkal-**

mazottjának nagyobb összeget ad, a magyarországi alkalmazottjának meg csak a töredékét.

– Itt egy picit vitába szállnék. A mi célunk ambiciózusabb ennél. Szeretnénk, ha az állami foglalkoztatottak, közalkalmazottak, köztisztviselők és a magyar munkavállalóknál lévő alkalmazottak esetében is ez lenne az irány. Fölmerül a kérdés, hogy mi-ből fizeti ki ezt az állam és a magyar vállalkozások. Ezért kell az unióhoz fordulnunk. Mert addig nem tudjuk ezt megcsinálni, amíg az unió rendszere igazságtalanul működik. Pillanatnyilag a nyugat kiszivattyúzza a keleti régiót, mert olcsó munkaerőre használ minket és piacnak. Ez ellen kell lázadni. Megértem, hogy a nyugatnak ez üzlet, de ha azt akarják, hogy ez a közösség hosszú távon működőképes legyen, hogy Európa erős legyen, akkor föl kell zárkóztatni a keleti régiót. Először az uniónak, majd minden tagországnak el kell végeznie e területen a maga munkáját. Rendbe kell tenni az egészségügyet, oktatást, hogy jó munkaerőnk legyen, meg kell szüntetni a korrupciót, hatékonyabbá kell

Folytatás a következő oldalon.





tenni az államigazgatást – van bőven házi feladat.

– Szeretném, ha röviden állást foglalna, hogy migrációs kérdésben mi a Jobbik álláspontja. Én most miniszoknyában vagyok, de lehet, hogy jövőre már csadorban kell jönnöm az interjúra.

– Én bátorítom Önt erre a viseletre. Én is egy olyan országban szeretnék élni, ahol ez a fajta szabadságunk megmarad. A Jobbik álláspontja 3 évvel ezelőtt is az volt, most is az, és 3 év múlva is az lesz, hogy Magyarország kulturális hagyományait, jelenlegi kulturális szöveteinket mindenáron meg kell védeni. Számunkra ez az álláspont mindig is szilárd volt. A Fidesz és a Jobbik migrációs politikájában hála Istennek olyan sok különbség nincs. Annyi külön-

ség van, hogy ha egy 10-es skálán kéne értékelnem, hogy ki milyen erővel védené meg Magyarországot, akkor a Fidesz olyan 7-es, a Jobbik 10-es. Mi a határőrséget is felállítanánk. Nagyon jó a kerítés, mi is támogatjuk, sőt, mi vetettük föl először, de ha megindul egy több milliós áradat, ami sajnos itt lebeg a fejünk felett, mint Damoklész kardja, akkor nem fog bennünket megvédeni egy kerítés. A határőrségre áldozni kell; ehhez megvan a szaktudás, az emberek. Az állampolgárok elvárása az, hogy meg kell védeni Magyarországot.

– Azért is kérdeztem rá erre, mert éppen a migrációs kérdések kapcsán a Jobbik kritikák keresztútjába került. Aztán jött a baloldallal való kapcsolódás. Úgy látom, bár nem biztos, hogy így van: a Jobbikért

harcol mindegyik oldal valamilyen szinten, hogy ha oda kerülnek, könnyebben alakítsanak szövetséget. Mit szeretne a Jobbik?

– Mi sem a Fideszsel, sem a baloldal korábban kormányzott pártjaival nem tervezünk semmiféle együttműködést. Mi az emberekkel szeretnénk összefogni. Magyarországot nem a pártok összefogása, hanem az emberek összefogása tudja megmenteni. Jelenleg mi vagyunk a legerősebb ellenzéki párt. Nekünk van meg az esélyünk arra, hogy a kormányt leváltsuk. A programunk célkitűzése, hogy a nép pártján vagyunk. Célunk, hogy mindenki a maga szülőföldjén tudjon boldogulni. Mi nem álságos háborúkkal meg az emberek megosztásával akarunk foglalkozni kormányon, hanem pozitív energiákat szeretnénk ébreszteni az emberekben. Együtt akarunk működni fideszes/baloldali szakemberekkel, munkásemberekkel, értelmiséggel, mindenkivel, aki hajlandó együtt dolgozni jó célok érdekében. A pártpolitikai manipulációkat, vádakot, amiket kapunk, elfújja a szél másnap. Nem ezekkel foglalkozunk, hanem az emberekre és az országra koncentrálunk.

– Azért volt némi népszerűség-csökkenése a Jobbiknak.

– Nem érzem, hogy a Jobbik népszerűsége csökkent volna. Sok olyan ember van, akik a Fideszből, baloldaltól kiábrándultak és a Jobbikban látják a lehetőséget, hogy érdemi változás történjen az országban. Ez nagy felelősség.

Hargitai–Kiss Virág

Kavicspattogás

Panasz érkezett szerkesztőségünkbe az Ady Endre úti lakótelepen zajló fűnyírással kapcsolatban kedden. Gépkocsi-tulajdonosok kifogásolták, hogy a Dészolg emberei az elhaldó biciklisekre, gyalogosokra, autókra odafigyelnek ugyan, és addig leállnak a fűnyírással, de a lakótelepen parkoló autók már nem ilyen szerencsések, pattognak a fűkaszával fölvert kavicsok a járműveken. A felpattanó kövek jelentős anyagi kárt is okozhatnak, ha betörnek például a szélvédő, vagy megsérül a karosszéria. Miért nem lehet úgy fűvet nyírni, ahogy nagyobb városokban, így Fehérváron is szokás, hogy két ember egy védőhálóséget tart, amíg folyik a fűnyírás? – tették fel a kérdést a panaszosok.



A helyszínre mentem szemrevételezni a történéseket és tolmácsolni a panaszt a munkát végzőknek. A dolgozó, akivel beszéltem, udvariasan megköszönte a jelzést és a türelmet. Közben már a műszaki osztály egyik illetékese is a terepre sietett.

A Dészolg részéről Csanádi Tibor érdeklődésemre elmondta, hogy a megfelelő intézkedés megtörtént, a jövőben védőháló mellett kaszálják a fűvet.

Hargitai–Kiss Virág

Utóirat: A lakótelepen és a városban szanaszét heverő szemét eléggé lehangelő látvány...

Mi a helyzet Abán?

Aba börgöndi reptéri ingatlanjának értékesítése kapcsán – melyről múlt héten számoltunk be – kihasználtam az alkalmat, és arról is kérdeztem Kossa Lajost, hogy most mi a helyzet Abán. Hiszen többek között újabb csódról, belső vitákról, a polgármester ellen indult fegyelmi eljárásról, hűtlen kezelésről, okirathamisításról szóltak nem is olyan rég a hírek.

Kossa Lajos érdeklődésemre így nyilatkozott: „A napokban az utolsó részleteket kifizetve lezártuk az adósságrendezési eljárást, valamint stabilizáltuk az önkormányzat és a kistérségi járóbeteg-szakellátó központ működését. Ugyanezen időszakban a sikeres TOP-os pályázatainkhoz kapcsolódóan megkötöttük a támogatási szerződéseket, és a támogatási összegek is megérkeztek a számlánkra. Így a közbeszerzések lefolytatását követően azonnal indítani tudjuk az óvoda felújítását, a bölcsőde megépítését, az abai orvosi rendelő, valamint a bodakajtori közösségi ház és orvosi rendelő épületének energetikai korszerűsítését.

További beruházások sürgős végrehajtását is tervezzük saját forrásból, amelyek előkészítése folyamatban van, és amelyeket legkésőbb az év végéig be szeretnénk fejezni. Ezek: az általános iskolánál járda felújítása, a művészeti iskolánál plusz tanterem és étkezdé kialakítása, a gimnáziumnál kapu és kerítés készítése, az idősek otthonánál a térköves bejáró helyreállítása, a belsőbárandi közösségi ház és orvosi rendelő külső-belső felújítása, valamint új ravatalozó megépítése. Több esetben közösségi felajánlások is érkeztek pénz és munka formájában, erre természetesen számítunk a továbbiakban is.

A képviselő-testület 2017. július 6-i ülésén letette az esküt a két új képviselő, Füzi Zoltán és Mogyorósi Istvánné, akiket a következő ülésen a megüresedett közbiztonsággal és Belsőbárandddal kapcsolatos feladatokat ellátó tanácsnoki, illetve a pénzügyi bizottsági tagsági tisztségre fogok javasolni.

Még ebben a hónapban rendezzük az önkormányzati cégeink jogi és anyagi helyzetét is, és ezt követően teljes erővel a Sárvíz Technológiai Park és a meglévő termálvízre alapozott gyógyító központ megvalósítására, valamint az évek óta húzódó szennyvízper számunkra sikeres lezárására tudunk koncentrálni.

Köszönöm Aba közösségének, hogy a nagy próbatételek során, igen nehéz időkben is higgadt és bölcs maradt, és sikerült bizonyítanunk, hogy a szelídség, a szeretet és a hit erejével le lehet győzni a gonoszságot és a rosszindulatot.”

A fenti sorokban említett két új képviselő Mikula Lajos és Varjú Zoltán Mihály he-



Fotó: estiujzag.hu

lyét tölti be, akik tavasszal mondtak le. Ennek előzménye, hogy fegyelmi eljárást indult Kossa Lajos ellen, mivel Aba polgármestere 2012 decembere és 2016 júniusa között 83 alkalommal vett fel összesen 10,7 millió forintot az önkormányzat kasszájából (amit az ügy megindulása óta visszafizetett). Az abai képviselő-testület kényszer szabadságra küldte, majd elmarasztalta a polgármestert. Hűtlen kezelés és okirathamisítás gyanúja miatt a rendőrséghez került az ügy, melynek jelenlegi állásáról lapzártánkig nem érkezett meg a kért tájékoztatás az illetékes Veszprém Megyei Rendőr-főkapitányságtól. Mikula Lajos, Varjú Zoltán Mihály és Takács Zoltán kezdeményezték, hogy indítsanak közigazgatási és munkaügyi pert Kossa Lajos ellen, és mentseik fel polgármesteri tisztség alól. Indítványuk nem kapott többséget. Mikula Lajos a testület önfelosztására is tett javaslatot, de ez sem kapott többséget. Ezután döntött úgy először Mikula Lajos, majd Varjú Zoltán Mihály, hogy lemondanak.

Kossa Lajos lapunknak adott nyilatkozatában említette, hogy saját forrásból is szeretnének beruházásokat megvalósítani. Hogy ehhez mi biztosítja az anyagi hátteret, az az Aba honlapján megtekinthető felvételtől derül ki:

(http://www.aba.hu/hirek/231600/polgarmesteri_tajekoztato_a_celpont_cimu_musorban_megjelent_abai_oknyomo-

zo_riporttal_kapcsolatban), melyben a polgármester közel két és fél órán keresztül részletezte az elmúlt időszak eseményeit, reagálva egyúttal a Hír TV Célpont című műsorában elhangzottakra. A saját beruházásokra a forrás egyrészt a reptéri ingatlan eladásából származó bevétel; az ezzel párhuzamosan egy ugyancsak Fehérvárral megkötött bérleti szerződésből származó bevétel, melynek értelmében egy negyed éves bérleti díj is megilleti Abát, mely közel 25 millió forint; a korábbi adósságrendezés és egy bankkal szembeni nyertes ügy is könnyíti a város helyzetén.

Semmilyen forrásból nem kaptam hiteles választ arra, hogy Kossa Lajos miért és milyen célra vette fel a közel 11 millió forintnyi összeget az önkormányzat kasszájából, milyen forrásból fizette vissza a tartozást, és hogy igazak-e a hírek panziókról, földdekről, devizahitelről, a háza árverezéséről.

E témakörökre utalva annyit mond a már említett felvételen Kossa Lajos, hogy a magánéleti dolgaiban komoly fordulatok várhatók, megpróbál helytállni, hogy az égi és földi törvényeknek megfeleljen. Hisz a földi és égi igazságszolgáltatásban. Nehéz időszakon ment át a családjával, de jó érzéssel ül itt.

Kíváncsian várjuk a fejleményeket.

Egyensúly a tű(z) fokán

HEITER TAMÁST politikusként ismertem meg. Ezért amikor tavaly nyáron a székesfehérvári könyvhéten kezembe adta **Fehéregyensúly** című verseskötetét, második önálló könyvét, meglepődtem, hogy ez most ugyanaz a Tamás, akit megyei politikusként és Lovasberény polgármestereként ismertem?

Heiter Tamás: – Ugyanarról az emberről van szó. Bár sokkal közelebb áll az én személyiségemhez, hogy papírközvetlen lehetek. Sosem tartottam magam politikusnak. Dolgoztam a politikában, inkább ez a korrekt megfogalmazása annak, ami történt.

– Azért is csodálkoztam rá erre a kötetre, mert a politika előtérben, aktívan a közéletben zajlik, a versek viszont – főleg a mai világban – szűkebb, zártabb közösségekben, sokszor elefántcsonttoronyban maradnak. Csavar a dologban, hogy ennek a kötetnek kifejezetten közéleti jellegű tartalma van.

– A politikai pálya kitérő volt számomra az irodalomból, hiszen az irodalom sokkal régebb óta az életem része. Az irodalom, versírás gimnazista korom óta velem van. A politikai vargabetű az életemben tapasztalati tőkét halmozott föl, amit a későbbi tapasztalataimmal együtt sikerült beleforgatnom az irodalomba.

– A gimnáziumban a Tű-Kör volt az a közösség, amiben te is munkálkodtál.

– Ott kezdődött minden, minden jó. Ott szövődtek olyan barátságok, amelyek, bár távol élünk egymástól, mégis meghatározók a gondolkodásomban, értékvilágomban.

– Beszéljünk egy kicsit a Tű-Körrel! Miért ezt a nevet kapta? Kik alapították?

– Hogy a gondolat kitől származott, azt albioni homály fedi. Sokan maguknak vindikálják az isteni szikra kipattanását. Benne volt Kéri Zoli, Horváth István, Huszár Lajos, Szűcs Tamás, Kádas István, Hajnal István, Varga Attila, Varnyu Péter, Szentkirályi Attila, jómagam, és érintőlegesen jöttek még mások is. Olyan szellemi műhelyt akartunk magunknak ösztönösen, ahol mi magunk próbáltunk meg a világról önálló véleményt kialakítani, külső segítség nélkül. Patronált bennünket a művelődési ház, a könyvtár, hetente-kéthetente összeültünk beszélgetni az irodalomról, zenéről, rádióról, szépségről.

– Irányított beszélgetések voltak ezek? Mindig kitaláltak egy témát, ami köré fonódtak a beszélgetések?

– Abszolút spontán beszélgetések voltak, órákon keresztül vitakoztunk, veszekedtünk és megváltottuk a világot. Én úgy érzem, szellemileg azokban az években sokat épültem.

– Sárbogárdról mikor mentél tovább?

– Nem volt hosszú a sárbogárdi létem, 1977-től 1986-ig tartott, de meghatározók voltak számomra az itt született barátságok, a szellemiség, a gimnázium. Az emberi alapértékek itt érintettek meg és váltak a személyiségem részévé.

– Gondolom, akkor is már verseltél, írtál magadnak egy füzetbe. Akkor még nem volt számítógép.

– Írógép volt, amin nem lehetett hibázni. Egymásnak írtunk verset, prózát, karcolatokat és fölolvastuk. Ez mindig része volt az összejöveteleknek. Igaztalanul és igazságosan bíráltuk egymást, tanultuk, hogyan kell elfogadónak lenni. Nem volt könnyű.

– Főleg kamaszként.

– Őrül rivalizálás volt ebben a társaságban.

– Milyen érdekes, hogy ezt mondod, mert én azt figyeltem meg, hogy egymás közt a lányok, nők rivalizálóbba, mint a férfiak.

– Az irodalom hiú műfaj, és éppen ezért sérülékeny. Bizony-bizony odavágtunk egymásnak, és vérre menő viták voltak egy-egy



– soron, hogy kié a jobb. Határtalan erőfeszítések voltak azon, hogy ki az, aki először jelenik meg nyomtatásban, aki be tud futni. Irigységek, kamaszos dacok. Megtanultuk, hogyan kell a saját portékánkkal bánni, hogy jóra csiszoljuk, és tudni kellett elviselni, ha a másiknak előbb jöttek a sikerei. De a barátságok ettől még megmaradtak, ettől volt izgalmas.

– A kritika építő is tud lenni, de nehéz megmaradni azon a mezsgyén, hogy a kritikából annyit építs be, amennyi szükséges, ne add el magad, ne azért alakítsd át a verset, mert valakinek nem tetszik. Lehet, hogy másnak tetszik. Nem dobtál ki semmit a kukába?

– Az akkori dolgaim közül keveset őriztem meg. Esterházy Péter mondta egyszer, hogy ha egy egész nap írok valamit és másnap mindezt kihúszom, az két nap jól végzett munka.

– Amikor tovább mentél a pályádon és Sárbogárdról, hogyan folytatódott az irodalmi pályafutásod? Mikor jelent meg nyomtatásban munkád, köteted?

– Gimis voltam, amikor megnyertem egy megyei pályázatot. Aztán jött egy szünet, de ápoltam azokat a kapcsolatokat, amik itt kialakultak. Sárbogárdra ugyanis különböző kapcsolati csatornákon keresztül meghívtunk előadókat. Sokszor járt itt Takács Imre, aki Fejér megye irodalmi életének ikonikus alakja volt. Sok értékes tapasztalatot osztott meg velünk. Utassy József is tartott itt irodalmi estet egyszer, és küldhettünk neki írásokat, amiket elolvastott, véleményezett, tehát volt visszacsatolás. Ma nem feltétlenül működnek így az irodalmi műhelyek. Az Új Íráshoz is számtalan verset elküldtem, Bihari Sándor küldöztette vissza őket, tanácsokat hozzáfűzve. Utassy József volt az, aki 1986-87-ben a Magyar Ifjúságban bemutatott engem. Ott jelentem meg először nyomtatásban, aztán a kecskeméti Forrás című folyóiratban, és onnan kezdett a dolog működni. (Persze, ez nem azt jelentette, hogy bérleted van egy-egy folyóirathoz.) Számtalan publikációm jelent meg irodalmi folyóiratokban, antológiákban, és van két önálló kötetem (Valahol, Fehéregyensúly). Azon dolgozom, hogy összejöjjön az újabb kötetre való anyag. Fontosnak tartom a

63 című antológiát, ami Székesfehérváron a Vörösmarty Társaság gondozásában jelent meg. A 63-ban három ember van: László Zsolt, Németh J. Attila és jómagam. Mindhárman 1963-ban születünk. Az antológia azt mutatja meg, hogy három különböző személyiség, három értékrend azt az eltelt időszakot, amit megélt, hogyan szűri át magán.

– **A két önálló köteted mikor jelent meg?**

– A Fehéregyensúly 2016-ban, a Valahol 2000-ben.

– **Mit foglaltál össze a kötetekkel?**

– A Valahol egy helykereső líra, hogy mit várok a világtól, magamtól, a magyarságtól. A Fehéregyensúly pedig erre egy válasz, hogy mi lett.

– **Egy helyzetkép.**

– Igen, erős közéletiség van benne.

– **Vannak, akik elvonnak, és onnan mondják a keserűségeiket. A Fehéregyensúly más. Kritikus, de mégsem érzem a keserűséget, ami bezárja az ajtót maga után. Tényközlés, tudomásulvétel, de van egyfajta pozitív kicsengése, hogy ilyen a világ, ebben kell élnünk. Beemeltél olyan nagyon fontos költeménysorokat, kulcsszavakat is, amikben ott vannak a nagy költőink, de másképp. A múlt átalakult és mutató is egyben.**

– Nem gondolom, hogy bármi okom lenne kesergésre. Szikáran, szárazon próbálok azt megragadni, mit csinál az ember. Az okokat nem kutatom, nem dolgom. Egy költő, író megelégedhet azzal, ha rögzít bizonyos folyamatokat. A következtetést mindenki levonja a maga számára – másképp látják az emberek a világot.

– **Miért nem adsz iránymutatást? Ott voltak a nemzeti költőink, akik azt mondták például, hogy „Talpra magyar, hí a haza!”.**

– Honnét tudnám én azt, hogy kinek mit kell csinálnia? Mindenkinek magának kell tudnia, hogyan éli az életét. Hogy venném én ahhoz a bátorságot, hogy azt mondjam: így viszonyuljatok értékekhez, értéktelenségekhez?

– **Jól érzed magad most?**

– Köszönöm szépen, jól. Jók a szűrőim. Megteszek annak érdekében mindent, hogy jól érezzem magam, hogy ne kelljen alakoskodni. Keresem a magam számára szép dolgokat, és igyekszem azokat minden tekintetben befogadni, még akkor is, ha ború is kiolvasható a soraimból. De az nem az én borúm.

– **Különös, hogy borút mondasz, miközben Fehéregyensúlyban a fehér inkább a derű jelképe, amit az egyensúly megerősít.**

– A fehéregyensúly egy fényképzési és videós kifejezés ebben a tekintetben, az adott környezet fényviszonyaihoz képest az abszolút fehér. Arról szól a kötet ebben

az összefüggésben, hogy én igyekszem a fehéregyensúlyt magamban úgy kialakítani, hogy az semmilyen fényviszonyokhoz nem igazodik, nem változtatják meg külső körülmények. A belső stabil értékrend szimbóluma.

– **Azért is érdekes, hogy éppen egy fényképzési kifejezést választottál, hiszen elhangzott a beszélgetésünkben, hogy a kötet egy helyzetkép, pillanatkép a közösségünkről, világünkről.**



Világnézetemet bárki megtapossa.

A tájképtelenség stílusában

Pedig fény palcát emel
az arany napsugár

Vegyestechnika (aquacolor, tus,
tempera, grafit, ón, akril) 220x220 mm

**KÁDAS ISTVÁN OTTÓ
MONOTÍPIÁJA**

– Hadd tegyem hozzá, hogy elvitathatatlan értéke a kötetnek, hogy Kádas István barátom illusztrálta monotípiákkal, akárcsak az első kötetemet. Gyönyörűek az alkotások, amikkel István ezt a könyvet ékessé tette.

– **A magánéleteredben, hivatásodban milyen utad volt?**

– A magánéletem csodálatos. Van egy fantasztikus feleségem, idáig az első, és így tervezem továbbra is. 31 éve házasodtunk össze. Ő is pedagógus. Két csodálatos fiunk van. Alapvetően tanár vagyok, de munkahelyek tekintetében begyűjtöttem rengeteg csavargási élményt, mert sok minden érdekelt. Zömében azt csináltam, amit akartam. Megtanultam fazekaskodni is felnőtt fejjel. Örületes örömet jelent számomra, hogy ha van rá időm, a korongon megcsinálom magamnak, amit megkíván a lelkem. Mérhetetlen módon érdekel a japán bizen stílusú kerámia, amit máz nélkül hatalmas kemencében évente kétszer égettek egy héten keresztül. Tudatosan szabálytalan formákat hoztak létre, sok mindent bíztak a véletlenre, a tűzre.

Hargitai-Kiss Virág

Heiter Tamás: Napi Leltár

Virágnézetemet
bárki megtapossa.
A táj-képtelenség
stílusában
egy defektetű csoport.
Pedig fény-palcát emel
az arany napsugár,
előadásra inti
zene-karát.
Szép a reggel,
Szenyó Rita
ma velem hált.
Csak Shakespeare-nek mindegy,
hogy Rómeó, Macbeth
vagy Richárd.
Papír-igazság,
a papírral ég el.
Foltozhatod
a szeget szeggel.
S a szegletkő:
imitt samott.
Falunk: fa-luk,
mondhatni, hogy doboz.
De ott,
vár-osen,
tele a flaszter teteje.
S az aszfalt asztallapon
gőzölögve hóbörög a
csőcselék, mint a főzelék.
Istenek eledele.
De hová jut vele,
aki valláskárosult.
Szégyenfelt arcán.
Pap-írba borult
pírt takar a pór-cukor.
Ilyen az ember.
Tudomásul veszem,
hogy reggeledem,
s éhgyomorra begombolom
tablettáimat az ingemen.
És indulok odább.
s úgy hagyom tovább, hogy
rend a hátam megett.
Megremegett
becsukva minden fiók.
A fiókban kata-lóg.
Minden betű szerint,
benyújtott igényeink.
S születés-szabályoz
a Gyes-tapo.
S mint minden itt lakó,
várom zilált napom végét.
Kicsit kilátszik álruhám,
s nadrágtartóm is nekro-lóg.
Ennyi épp elég.

Napközis Erzsébet-tábor a Mészölyben



A vakáció kezdetével az iskolában több tábor is szerveződött a nyári napok hasznos eltöltésére. Volt Reneszánsz tábor, Mesetábor, a Szelidi-tó partján a Szelidi tábor és nyertes pályázat útján hat csoport töltötte el szabadidejét júliusban a Napközis Erzsébet-táborban. Július 3–10-ig az elsősök és a 2. osztályosok KöSzi táborban töltötték el a szünidő egy hetét.

A szervező tanárok július 10–14-ig öt táborban (hagyományörző, táncos, ritmus, ügyes kezek és DÖK) biztosítottak tartalmas programokat a résztvevő diákoknak másodiktól hetedik osztályig.

Nagyon örültünk, amikor megtudtuk, hogy mi is a táborosok között tudhatjuk magunkat, vártuk a tábor kezdetét.

Hétfőn reggel megkaptuk az egyenpólókat, amellyel igazi Erzsébet-táborosok lettünk.

Az első nap legfontosabb feladatai közé tartozott a csapatépítés, ezért olyan játékokat játszottunk, amelyekkel igazi közösséggé szerveződünk. A táborvezető tanárok más és más, érdekesebbnél érdekesebb játékokkal kovácsolták össze kis csapatukat.

Nekünk, a DÖK-táborosoknak a „Postás játék” tetszett a legjobban, ezt mindennap többször is játszottuk.

A hét folyamán többször vettünk részt játékos sportvetélkedőkön, rollerezünk a felújított KRESZ-pályán, fociztunk, labdázunk, tollasoztunk. Minden csoport a korosztályának megfelelő kreatív dolgot készített a kézműves-foglalkozásán. Nekünk nagyon tetszett a kavicsfestés, ahol érdekes figurák születtek az általunk megtervezett és elkészített társasjátékokhoz. A ritmus- és táncos táborosok hagyományos népi motívumokkal díszített tányért festettek, kellékként pomponokat készítettek a tanulandó táncukhoz. A Hagyományörző táborosok drámajátékokat tanultak, hozzá kellékeket készítettek, és sokat játszottak. Az ügyes ke-

zek táborosok origamiztak, hajtógépet készítettek spatulából, tűzzománcképet festettek, égettek. Helyi kirándulást szerveztek a Révész keses műhelybe, és ellátogattak egy ismerős család portájára, ahol különböző állatokat nézhettek meg. Délutánonként, a nagy melegben érdekes, vidám vizes versenyeken vettünk részt, nagy vízcisátákat vívtunk, ahol nem számított, hogy ki hányadik osztályos, ki melyik tábori csoporthoz tartozik. Szerda délután még a tűzoltók is eljöttek a táborba, hogy vízsugarakkal hűtsenek bennünket.

Csütörtökön a játékos foglalkozások után moviztunk a művelődési házban, ahol 3D-ben láttuk a Gru 3. c. filmet.

Az utolsó nap egy igazi vakációs nap volt. Vonattal kirándultunk a szekszárdi strandra. Sok kisgyereknek ez volt az első vonatos kirándulása, így nagy élményt jelentett nekik az utazás. A strandon a sokféle óriáscsúszda, élmény- és ugrómedence felejthetlenné tették a tábor utolsó napját.

A hét folyamán az iskolai menzán olyan ételeket kaptunk, amelyek mindegyikünk kedvenc ételei közé tartoznak. Ettünk spagetti, brassóit, rántott húst, hamburgert. Az ebédhez kaptunk jégkrémet és limonádét is. A strandon is finom ebédben volt részünk, uzsonnára pedig lángost kaptunk. Naponta elsétáltunk a fagyizóba, ahol a kedvenc fagyinkkal hűsítettük magunkat.

A táborok saját programjai mellett mindig szántunk időt arra, hogy a csoportok tagjai, kicsik és nagyok egyaránt közösen töltsék el a szabadidőt. Hétfőig igazi családi hangulat alakult ki.

Köszönjük a szervező tanárainknak, hogy érdekes és változatos programokkal tartalmassá tették szünidőnk napjait.

Reméljük, hogy jövőre ismét a Napközis Erzsébet-tábor tagjai között lehetünk mindannyian!

A táborosok nevében: Pszota Csenge, Németh Vanda, Szabó Laura

A hálás prédikátor és a megázás

„Mindig mindenért hálát adjatok az Istennek és az Atyának, a mi Urunk Jézus Krisztusunk nevében” (Ef 5,20).

Abban az időben, amikor Európában még nem járt autó, az evangélium egyik prédikátora kerékpárral járta a vidéket, hogy különböző helyeken hirdesse az evangéliumot. A gyülekezetekben arról volt ismert, hogy rendkívül hálás ember, aki háláját nyilvánosan kifejezésre is juttatta imádságaiban. Némelyek úgy vélték, hogy Isten iránti hálája némileg túlzott.



A fotó illusztráció

Ő azonban nem hagyta magát eltántorítani, és Istennek minden segítségért mindenkor teljes szívből bemutatva hálaáldozatát. Amikor egy napon kerékpárjával úton volt, rettenetes felhősza-kadás lepte meg. Mivel a nyílt úton haladt, nem volt lehetősége arra, hogy beálljon valahová, és teljesen átázott. Amikor ebben a zuhogó esőben odaért ahhoz a gyülekezethez, ahol az evangéliummal szolgálni akart, csak éppen hogy át tudott öltözni, mert azonnal fel kellett mennie a szószékre, hogy hirdesse Isten Igéjét. Az egész gyülekezet tudta azonban, hogy bőrig ázott, és feszülten várta, vajon aznap miért fog hálát adni. Azt, hogy az esőért és a teljes átázásért fog köszönetet mondani Istennek, kizártnak tartották. A hallgatók nagy meglepetésére és szégyenkezésére azonban a prédikátor ezekkel a szavakkal kezdte bevezető imáját: „Úr Jézus, köszönöm Neked, hogy nem minden nap esik úgy az eső, mint ma...”

Talán nekünk is szégyenkeznünk kell e sorok olvasásakor. Menyire szidtuk volna mi a rossz időt, és mennyire panaszkodtunk volna a többieknek a kellemetlenségek miatt, hogy sajnáljanak minket, és kellően a középpontba kerüljünk. Ettől a testvértől feltétlenül meg kell tanulnunk „mindig mindenért hálát adni Istennek”.

Forrás: Joachim Langhammer – Példázatok, igaz történetek

A NAGYANYÁM

Voltak ilyen nők régen. Azt hiszem, ma nincsenek. Ő tizenhárom gyereket szült. Abból egy csecsemőként meghalt, maradt tizenkettő. Ezek mindannyian fel is nőttek. Óriási dolog! Egyet agyonlőttek az első világháborúban. Neki megnagyították az arcképét, bekereteztették, kitették a szoba falára. A maradék tizenegyet én mindet ismertem.

Az egyik titok: hogy volt képes a nagymama tizenhárom szülés után létezni, élni, főzni, takarítani? Vannak nők, akiket egyetlen szülés is egész életükre megvisel, mindenük fáj. Ő meg egy tucatnyinak adott életet. A férje, a nagyapám megvárta, amíg a gyermekei felnőttkorba érnek, és ötvenéves korában meghalt gyomorrákban.

Nem tudom, hogy alakult ki ez a szokás gyermekkoromban: vasárnap délutánonként meglátogattam a nagyit. A konyhájában ült. Úgy emlékszem, pirosposztag volt az arca. A fején mindig ráhúzható, süvegszerű, keményített sapka volt, tulajdonképpen főkötő. Egyszer lehúzta a jelenlétemben, és riadtan tapasztaltam, hogy majdnem teljesen kopasz a feje, csak néhány fehér hajszálacska lengedett a rózsaszín fejbőrön.

A konyha emlékezetem szerint mindig olyan tiszta volt, mint egy patika. A deszkapadló ragyogott, minden föl volt mosva. A látogatásaimkor mindig kaptam valami csemegét: lekváros kenyeret, mézes kenyeret, egy pohár savanyú bort. Elfoglaltam a helyemet egy ablakmélyedésben, és válogattam a könyvek között. Ezek egytől egyig vallásos tartalmú, nagy alakú, keménytáblás könyvek voltak egész oldalas képekkel. Ilyen címekre emlékszem: „Jézus Krisztus élete”, „Krisztus megfeszítése, feltámadása és mennybemenetele”. Lapozgattam, néztem a képeket. Ő közben kérdezte, hogy van az anyukám. Az anyám körülbelül a kilencedik volt a szülőttek sorrendjében. Még óvodáskoromban egyszer szörnyű zápor szakadt rá a szőlőben, megfázott, agyhártyagyulladását kapott. Ennek szövődményeképp fiatalon elment az én drága anyám. Én épp leérettségiztem. A testvérei mind túléltek a nyolcvan évet, a többségüknek ott voltam a temetésén. A nagymama alighanem a kilencvenet is túlélte, amikor a férje mellé temették a falu ősi, már műemléknek tekinthető temetőjében, ahol minden évben halottak napján meggyújtjuk a gyertyáinkat. Meg kell mondani, hogy a mienken kívül csak egy-két gyertyácska fénye lobog már a síron. Az unokák is sorra elmentek, a dédunokák meg nem jönnek el a világ négy tájáról.



A fotó illusztráció

A másik titok: hogy voltak képesek a nagymamámék arra, hogy minden gyerekük kezébe kenyeret adtak. Jómódúak voltak, tudtak örökséget hagyni legtöbbjükre. A lányok mind férjhez mentek, kivéve Róza nénémet, aki apácának állt. A többiek közül ki vasutas, ki rendőr, ki tanító, ki egyenesen orvos lett. Nem siklott ki egyikük élete sem, mindenkinek saját tulajdonú háza, városi lakása lett, a gyermekeik számát meg sem merem becsülni. Szerettem azt az unokatestvéreimet, Jóskát, aki a budapesti harcok során vesztette el az életét 1945-ben. A többi utód némelyikével jó a kapcsolat, az egyik nemrég operált ki belőlem egy daganatot.

Milyen más lenne ma Magyarország, ha minél több ilyen család létezne ma is!

L. A.



**A könyvtár július 24-étől
augusztus 20-áig
szabadság miatt
ZÁRVA lesz.
A szünet utáni
első kölcsönzési nap:
augusztus 22. (kedd).**

A „BRAZILOKÉ” A 2017-ES BOGÁRD KUPA

Szombat délelőtt kiváló futballidőben nyithatta meg az eseményt dr. Sükösd Tamás, Sárbogárd város polgármestere. 10 csapat részvételével kezdődött meg a Bogárd Kupa 2017-re keresztelt torna a felújított sárbogárdi sporttelepen.

A rendezők a csapatokat két ötös csoportba osztották be. Az A-jelű ötösben kapott helyet a félig-meddig Budapestről érkező Brazilok csapata, valamint a Paksról érkező Herbert, mellettük három sárbogárdi különítmény versengett a továbbjutásért. A két győzelemmel kezdő Brazilok már „ebéd előtt” szinte biztos továbbjutók voltak, azonban az utolsó két meccsüket is magabiztosan hozták Németh Kristófék, így 100 %-os mérleggel meneteltek be az elődöntőbe. A csoport második helyére a fiatalokból álló S-Team SE ért oda. A 3. helyért pontegyenlőség alakult ki a Stresszing Pressig és az Ászok Ásza között, viszont az egymás elleni eredmény Sebestyénéknek kedvezett. Kisebb meglepetésre búcsúzott a tornától a jó erőkből álló Ászok Ásza.



A B-csoportban is parázs mérkőzésekre volt kilátás. Ide kapott besorolást a végső győzelemre mindig esélyes Szenvedély és a Lamur. Itt volt a mindig jó Extrém és a rendkívül szervezett, Bajáról érkező Tippsmix, de rajtuk kívül jelen volt még a lelkesen futballozó DAMIT is. A Lamur jól kezdte a küzdelmeket, az Extrém elleni sikerével megalapozta a továbbjutását. A továbbiakban is veretlen maradt a Nagy Tamás menedzselte gárda, ami csoportelődőséget ért. Hiába kezdett vereséggel, mégis befutott a második helyre a Szenvedély 7 ponttal a szintén ugyanennyi egységet gyűjtő Tippsmix előtt. A bajai csapatnak is megvolt az esélye a csoportelődőségre az utolsó körben, azonban nem bírtak egymással a Lamurral (3-3). A több kulcsjátékosát elvesztő Extrém kifulladás az utolsó meccsre, így 6 ponttal búcsúzni kényszerült.

A csapatok ebéidőben Gróf Ferenc és Rehák Sándor ízletes babgulyásából tölthetnek fel újra erővel.

Jöhetett az egyenes kieséses szakasz. A csoportok elsői automatikusan az elődöntőbe kerültek. A két második és harmadik pedig keresztbe játszott az elődöntőért. A Szenvedély a Stresszinggel mérkőzött. Hiába vezetett kétszer is és játszott fölényben a Boros Benjámin vezényelte Szenvedély, a Stresszing állta a sarat. A hajrában büntetőhöz jutottak, amelyet Sebestyén higgadtan a kapuba lőtt, meglepetésre búcsúzott a Szenvedély. A másik találkozón a fáradni látszó S-Team nem tudta megnehezíteni a Tippsmix dolgát. Szöllősi Róberték magabiztos játékkal jutottak az elődöntőbe, ahol a Brazilok vártak rájuk. Ez a meccs viszont már nem róluk szólt. A Brazilok folytatták jó szereplésüket, és magabiztosan fektették két vállra ellenfelüket. A másik elődöntő sem hozott sok izgalmat, a Berta Jánossal és Huszár Dáviddal kiegészülő Lamur gyorsan ellépett 3-0-ra a Balogh Zoltán által húzott Stresszing ellen. Mindössze csak a szépítésre futotta a sárga mezben futballozó csapatnak. A mérkőzés slusszpoénja Halasi Gábor nevéhez fűződött, aki Huszár felívelését kapásból ollózta a kapuba, ezt a találatot a rendezők nem hagyhatták különdíjazás nélkül! A meccs vége kiütéses 7-1.

A bronzcsatában összeszedte magát a Stresszing, igaz, először hátrányba kerültek, de még a féldíj vége előtt kiegyenlítették. A

hajrában egy kapu előtti kavargás után vezetést szereztek és behúzták a bronzérmeket. Jöhetett a döntő két eddig veretlen csapat részvételével. A Lamur kezdte jobban a csatát, Huszár távoli lövése lepte meg az egész torna során kiválóan védő Futó kapust, előnyben a fekete mezesekek. A Brazilok nyomása még a szünet előtt góllá érett, így döntetlennel fordulhattak a csapatok. A folytatásban is a kék mezben játszó Brazilok kezdtek élesebben, Németh Kristóf és Gyukics Norbert is betalált, ekkor már 3-1 volt az állás. Kezdett kicsúszni a meccs a Lamur kezéből, a hajrában Horváth Zsombor tette fel a pontot az i-re két góljával. Megérdemelt Brazilok-siker a döntőben is, akik egész nap kiválóan és szervezeten futballoztak!

A torna végeredménye:



1. Brazilok, 2. Lamur FC, 3. Stresszing Pressing, 4. Tippsmix, 5. Szenvedély BFC, 6. S-Team SE, 7. Extrém, 8. Ászok Ásza, 9. HERBERT, 10. DAMIT

A torna különdíjai:

A legértékesebb játékos: Balogh Zoltán (Stresszing Pr.)
A legjobb góllövő: Szöllősi Róbert (Tippsmix) 12 góllal
A legjobb kapus: Futó Tamás (Brazilok)
A legjobb 21 éven aluli játékos: Horváth Zsombor (Brazilok)
A legjobb sárbogárdi játékos: Lakatos Áron (Szenvedély BFC)
A torna legszebb gólja: Halasi Gábor (Lamur FC)
Köszönjük mindenkinek a sportszerű versenyzést, gratulálunk a győzteseknek és a különdíjasoknak! Külön köszönet Szabó Gyulának és Tóth Istvánnak a sportszerű játékvezetésért, Gróf Ferencnek és Rehák Sándornak az ízletes ebédért, Heiczinger Imrénének a pálya felfestéséért és rendbetételéért, valamint Bögyös Botondnak, Ajdin Leylának és dr. Goldberger Kittinek az egész napos segítségért.
Köszönjük a Sárbogárdi Cosa Nostra Pizzéria Étterem és Kávézónak a felajánlott különdíjakat!

Rehák Tamás

Hasznos tippek a nyár túléléséhez

Július, augusztus a pihenés és felfrissülés ideje. Összegyűjtötünk néhány praktikus tanácsot, hogyan teljen kellemesebben ez az időszak. Lehetőleg tartsunk mindenben mértéket a szabadságunk ideje alatt is. Töltődjünk fel napfénnel, ízekkel, színekkel, hogy majd a hideg téli napokon is jóleső érzéssel gondoljunk az elmúlt nyárra.

Növényeink

Növényeinket azonban épp ilyenkor támadhatják meg bizonyos kártevők, védekeznünk kell hát ellenük. Legjobb, ha természetes rovarölőket, növényvédőket használunk. Lássunk egy-két ilyen jó tanácsot!

A bazsalikom a paradicsom mellé ültetve távol tartja a kártevőket.

A hagyma és fokhagyma védi a salátát, petrezselymet, a babot és a céklát a kártevőktől, elsősorban a csigáktól.

A krumplibogár ellen a torma véd, ültessük a burgonya mellé!

Az ánizs, valamint a koriander a levéltetvek legfőbb ellensége.

A menta, a kapor, a kakukkfű a káposztaféléket védi.

Gondozzuk kellően szobanövényeinket is, mindenféle növényi kártevő ellen hatásos védőszer, ha a növény cserepebe egy gerezd fokhagymát dugunk.

Ha nyaralni utazunk, szobanövényeink öntözését a következő módon oldhatjuk meg: elutazásunk előtt tegyünk a fürdőkádba néhány téglát, öntsünk alá kevés vizet, és ezután hagyjuk a csapot csöpögni. A téglákra állítsuk a cserepeket. Az átitatott téglákból a növény felszívja a nedvességet.

Szervezetünk

Minden téren legjobb, ha a természethez alkalmazkodunk. A következő hasznos tanácsokkal talán szintén megkönnyíthetjük a nyári forró napokat. Nyáron fokozottabban ügyeljünk a konyhában és a vizes helyiségekben a higiéniára, ugyanis a nagy melegben a baktériumok is gyorsabban szaporodnak.

Az idén különösen forró, tikkasztó nyarunk van, gyakori lehet a hóguta, ami sem az embereket, sem az állatokat nem kíméli. Ezért különösen ügyeljünk a napi folyadékfogyasztásunkra. Ha gyakran izzadunk, emelhetjük a napi folyadékbevitelt akár 3 literre is. Ezt a mennyiséget azonban egyenletesen elosztva legalább napi 5-6 adagban fogyasszuk el. Főleg vizet igyunk! Sárbogárdon a csapvíz kiváló minőségű. Különböző gyógyteákat is fogyaszthatunk, ilyen például a citromfű, katángkóró, csalán stb.

Nyáron sajnos a hasmenés is gyakoribb, leginkább fertőzések válthatják ki a panaszokat. A hasmenés egyik jó ellenszere a népgyógyászat szerint a búzavirágból készült tea. Virágjából készít-

hetjük a gyógyteát, amely gátolja a kórokozó baktériumok kifejlődését, viszont nem gátolja a normális bélflóra működését.

A nagy melegben lehetőleg csökkentjük az állati zsiradékok, nehéz húsok, édességek, alkohol-, valamint cukortartalmú üdítők fogyasztását. Forró nyári napokon szervezetünk általában friss és könnyen emészthető ételeket kíván. Ételeinket izesítsük nyári zöldségekkel, mint például a kapor, tárkony, petrezselyem, lestyán. Fogyasszunk minél több sósokát, spenótot, ezek igen hasznos ételek a vérszegénység kiküszöbölésére! Együnk minél több káposztaféléket, például kelkáposztát is, nemcsak hagyományosan elkészítve, hanem salátának, ezzel teljes vitaminkalával jutalmazzuk szervezetünket. A gyümölcs- és zöldségbőség idején gondoljunk a télre is, amikor hűján leszünk mindezeknek. Ezért az ügyes háziasszony maga készíti télre például a vegetát.

Reggelente általában fáradtak, kialvatlanok vagyunk. Igazi felfrissülést nyújt a reggeli hideg vizes zuhanyozás. Serkenti a vérkeringést, valamint az idegekre is nyugtató hatással van. A meleg következtében arcunk állandóan izzad. Nyáron lehetőleg csupán könnyű arctejel töröljük át arcunkat.

Szólunk kell még egy nyári kellemetlenségről: ha helytelenül napozunk, könnyen leéghetünk. Enyhébb esetekben segíthet a kamillából, körömvirágból készült lemosás.

Bőrápoló citromfűből

Hozzávalók: 5 dkg citromfű, 3 evőkanál szójaliszt, 1-1 evőkanál búzacsíra, korpá, valamint egy kevés citromlé, 1 tojássárgája.

Elkészítése: a citromlevet 2 dl forró vízben 1 percig főzzük, majd 10 percig állni hagyjuk, végül szűrjük le. Tegyük hozzá a felsorolt alapanyagokat, a tojássárgáján kívül turmixoljuk össze, majd tegyük hozzá a tojássárgáját és újabb 1 percig turmixoljuk. Egyorás állás után használható, 20 perc után lehetőleg mossuk le.

Házi vegeta

Hozzávalók: 1-1 kg sárgarépa, petrezselyemgyökér, kimagozott paprika (piros, fehér), 20-20 dkg karfiol, paradicsom, vörshagyma, karalábé, 40 dkg zeller gumó, 2 nagyobb fej fokhagyma, egy csomó petrezselyemzöld, 1 csomó zellerzöld, fél kg só. Ez kb. 6 db 7 dl-es üvegre való mennyiség. A zöldségeket alapos tisztítás után a zöld levelekkel együtt húsdarálón ledaráljuk. Összekeverjük a sóval, és azonnal üvegekbe rakjuk. Celofánnal lekötjük és az éléskamrába tesszük. Akinek nincs hűvös éléskamrája, az a két celofánréteg közé tegeyen tartósítószer. Nagyon jó légzárók a csatos üvegek is.

Forrás: internet

HETI IDŐJÁRÁS

A hét végéig marad a hőség, gyenge délies széllel és hajnalban 17 és 23 fokkal.

Szombaton tetőzhet a hőség, kora délutánra 32 és akár 39 fokra is emelkedhet a hőmérő higanyszála.

Vasárnap a szél északnyugatra fordul és hűvösebb levegő érkezik a Kárpát-medencébe, így a forróság is mérséklődik.

Pénteken elsősorban záporok és egy-egy zivatar is előfordulhat.

Szombaton már többfelé lehetnek záporok, zivatatok, melyek felfrissülést hozhatnak a kora délutáni órákban. A jövő hét első napjaiban változékonyabbra fordul az időjárás: hétfőn hidegfront érkezik, melyet eleinte záporok, zivatatok, később tartós eső kísérhet. A hőmérséklet jelentősen visszaeshet, lehetnek területek, ahol napközben alig emelkedik 20 fok fölé a hőmérséklet. Az északias szél is megélenkül, időnként megerősödhet.

www.metnet.hu



A SÁRBOGÁRDI RENDELŐINTÉZET SZAKRENDELÉSEINEK IDŐPONTJAI

Szakrendelés Telefon: 06(25)460-163	Rendelési idő					Rendelő orvos	Beutaló- köteles
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
Belgyógyászat: július 4-én és 18-augusztus 1-ig szünetel (dr. Oroszlány).		12.00-18.00		12.00-18.00		Dr. Oroszlány László (kedd) Dr. Kádas Zsófia (csütörtök)	Igen
Kardiológia: szeptember 1-jén szünetel.					9.00-13.00	Dr. Kovács Attila	Igen
Sebészet: augusztus 28– szeptember 1-ig szünetel.	8.00-14.00					Dr. Baros Péter	Nem
		8.00-14.00	8.00-14.00	8.00-14.00	8.00-14.00	Dr. Első István	Nem
Nőgyógyászat: július 24– augusztus 20-ig szünetel.			8.00-14.00			osztályról változó	Nem
Urológia: július 25–augusztus 8-ig szünetel.		8.00-14.00				Dr. Rácz Lajos	Nem
Fül-orr-gégészet: szünetel.							Nem
Bőrgyógyászat: augusztus 1-20-ig szünetel.		8.00-14.00			8.00-14.00	Dr. Jaskó Sándor	Nem
Szemészet: augusztus 2-án, 22-24-ig és 30-án szünetel.		12.00-18.00	8.00-12.00	8.00-12.00 minden páros héten		Dr. Kaprielián Zaven (délelőtt) Dr. Tóth István (délután)	Nem
Ortopédia: augusztus 25– szeptember 1-ig szünetel.					8.00-14.00	Dr. Kozma Péter	Igen
Neurológia: augusztus 1-31-ig szünetel.		8.00-14.00				Dr. Soós Judit	Igen
Pszichiátria					8.00-14.00	Dr. Lakatos László	Nem
Reumatológia: augusztus 1-17-ig szünetel.			8.00-14.00	8.00-14.00		Dr. Somlyai Márta – szerda Dr. Miklovicz Imola – csütörtök	Igen
Tüdőgyógyászat: július 24–augusztus 4-ig szünetel.	8.00-13.00	8.00-13.00		12.00-17.00	8.00-13.00	Dr. Lévai Katalin	Igen
Tüdőszűrés: július 24–augusztus 4-ig szünetel.	8.00-13.00	8.00-13.00	8.00-13.00	10.00-17.00	8.00-13.00		40 év alatt igen
Tüdőszűrő leletkiadás: július 24–augusztus 4-ig szünetel.	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	17.00-18.00	13.00-14.00	Dr. Lévai Katalin	
Gyermekgyógyászat: július 17- aug. 14-ig szünetel		10.30-13.30	11.00-13.00	12.00-14.00		Dr. Mányoki Lidia	Igen
Fizioterápia	8.00-13.00	8.00-13.00	8.00-13.00	8.00-13.00	8.00-13.00		Igen
Gyógytorna (nem szakorvosi óra)	8.00-14.00	8.00-14.00	8.00-14.00	8.00-14.00	8.00-14.00		Igen
Röntgen	7.00-14.00	7.00-14.00	7.00-14.00	7.00-17.00	7.00-14.00		Igen
Ultrahang: aug. 07-én és 14-én szünetel	9.00-17.00 előjegyzés alapján					Dr. Patócs Tibor	Igen

ORVOSI ÜGYELET MŰKÖDÉSI RENDJE ÉS HÍVÓSZÁMA:

HÉTKÖZNAP hétfőtől csütörtökig 17.00 órától másnap 7.00 óráig, pénteken 12.00 órától másnap 7.00 óráig, **hétfévén és ünnepnapokon** 7.00 órától másnap 7.00 óráig.

ÚJ HÍVÓSZÁM: 06 (70) 3703 104

Hétfőtől csütörtökig a rendelési idő után, az ügyelet megkezdéséig, 16.30 órától 17.00 óráig az alábbi telefonszámon hívható háziorvosok:

HÉTFŐ, DR. SOMOGVÁRI KATALIN, 06 (20) 555 3369;

KEDD, DR. CSANÁDI JÓZSEF, 06 (30) 540 3598;

SZERDA, DR. FARKAS JÁNOS, 06 (20) 927 9213;

CSÜTÖRTÖK, DR. JARABIN JÁNOS, 06 (30) 928 5500.

Hétfőtől péntekig, 7.00 órától a rendelés megkezdéséig a Sárbogárd város területén működő háziorvosok orvosi körzeteként sürgősségi esetekben rendelkezésre állnak.

A BOGÁRD-VET ÁLLATGYÓGYÁSZAT NYITVA TARTÁSA:



**RECEPCIÓ, TÁP- ÉS GYÓGYSZER-
FORGALMAZÁS H-P 14-19 óráig,**

**RENDELÉSI IDŐ
H-P 16-19 óráig,
szombaton előzetes
bejelentkezés alapján.**

**Telefon: +36 (30) 287 2120,
web: www.bogard-vet.hu,
SOS-vonal: +36 (30) 287 4652.**

Bogárd és Vidéke kiadó és nyomda

Sárbogárd és környéke hetilapja

Helyi lapok szerkesztése és kiadása

Könyvkiadás új szemlélettel

nyomtatás-másolás, fénykép-előhívás

névjegy, meghívó, szórólap, plakát

könyv, füzet, brosúra, címke, jegyzőmb

HÁZIORVOSI RENDELÉSEK

Dr. Csanádi József házi orvos

a Sárbogárd, Ady E. út 79. szám alatt (SZTK), a 2. emeleten rendel. Tel.: 06 (25) 462 641. H: 8-12, K: 13-16.30, Sze: 8-10, Cs: 8-12, P: 8-12. Nagyhörcsök: Sze: 11.00-13.00.

Dr. Farkas János házi orvos

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

Dr. Práger Péter házi orvos

Pusztaszeg, Köztársaság tér 10. Tel.: 06 (25) 470-007 H: 10-13, K: 13-16, Sze: 10-12 (13 óráig csecsemő- és gyermektanácsadás), Cs: 10-13, P: 9-12.

Dr. Jarabin János házi orvos

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

Dr. Nemes Mária házi orvos

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

Dr. Oroszlány László házi orvos

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

Dr. Somogyvári Katalin házi orvos

a Sárbogárd, Tompa M. u. 2. sz. alatti orvosi rendelőben rendel, tel.: 06 (25) 460 013. H: 13.30-16.30, K-Sze-P: 8.30-11.30. Rétszilás, Fehérvári u. 95.: Cs: 9.00-11.00. Rendelkezésre álló idő: H-P: 7.30-15.30

Dr. Abdalla Roshdi házi gyermekorvos

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

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

Dr. Mányoki Lídia házi gyermekorvos

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

KÖZPONTI ÜGYELET H-P: 17-7 óráig, P: 12-7 óráig, hétfőn és ünnepnapokon 7-7 óráig

Ady Endre út 79-83., 06 (70) 370 3104
MENTŐSZOLGÁLAT / MENTÉSI HÍVÓSZÁM: 104

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

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

SÁRBOGÁRDI KÖZPONTI ÜGYELET: Sárbogárd, Hantos, Nagylók: Sárbogárd, Ady E. út 79-83., 06 (70) 370 3104.

Hétfőtől csütörtökig 17.00 órától másnap 7.00 óráig, pénteken 12.00 órától másnap 7.00 óráig, hétfőn és ünnepnapokon 7.00 órától másnap 7.00 óráig.

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

Munkanapokon, hétfőtől péntekig, délután 15.30-tól reggel 7.30-ig, szombattól hétfő reggelig, 7.30-7.30-ig.

Közérdekű telefonszámok

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

Ha nem működik az utcai közvilágítás:

Szakaszhiba esetén (pl. egy egész utcában nem működik) hívja az E.ON-t: 06(25)433-444, 06(80)205 020. Ha egy lámpatest hibás, hívja a polgármesteri hivatal: 06(25)520-200, vagy a WATT-ETA Kft.-t: 06(72)511-599.

Ha a lakásban áramkimaradás van:

E.ON hibabejelentés: 06(80)205-020 (vezetékes telefonról ingyenes). E-mail-en (hálózattal kapcsolatos ügyekben): aramhalozat@eon.hu. Postacím: E.ON Ügyfélszolgálat 7602 Pécs, Pf.:197.

Ha nem ég a gáz...!

Hibabejelentés: 06(80)301-301 (vezetékes telefonról ingyenes). Ügyfélszolgálat: 06(40)220-022. E-mail-en (hálózattal kapcsolatos ügyekben): gazhalozat@eon.hu. Levélben: E.ON Ügyfélszolgálat 7602 Pécs, Pf. 197. Faxon: E.ON Ügyfélszolgálat 06(93)310-802

Ha „süket” a telefon...!

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

Ha baleset szemtanúi vagyunk...!

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

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

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

Ha valahol tűz üt ki...!

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

Ha hulladékégetést észlel:

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

Kéményseprés:

Kémény Zrt. 06(22)550-100

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

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

Ha nem viszik el a szemetet időben,

síkos a járda, a belterületi utakon hó vagy egyéb akadály van: Közév Kft.: 06(25)508-990, 06(25) 460-128.

Ha közúton...

(61, 62, 63-as út, kislóki, dunaújvárosi, kálozi út stb.) kidőlt fa, hó vagy egyéb akadály van: Közútkezelő KHT. Sárbogárd 06(25)465-126, 06(25)520-150, ügyelet: 06(30)552-4904. Megyei utak esetén a 06(22)316-271, országos útinform: 06(1) 3227-052, 06(1)3227-643 hívható éjjel-nappal.

Ha megbetegszik háziállata:

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

Tömegközlekedés

Menetrendi információk:

távolsági busz: KNYKK Középnagy- és magyarországi Közlekedési Központ: Székesfehérvár, autóbusszállomás, telefon: 06(22) 514-714
MÁV információ: 06(1) 515 9137 (állandó sárbogárdi ügyelet).

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

Belvíz, árvíz, vegyi stb. katasztrófa esetén:

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

NAGYMAMA RECEPTJEI

Görögdinnyelevelés vörösborral

Hozzávalók: 4 kg zöld görögdinnye (magszegény), 1 szál menta, 1 csipet só, 4 ek méz, 1 dl vörösbor, 2 késhegynyi gyömbér, 1 dl víz, 1 ek étkezési keményítő.



Egy 6 kg-os dinnyét vegyünk, méghozzá a sötétzöld héjú, magszegény fajtából, hogy ne kelljen magozni. Félbevágjuk, és az egyik felének a húsát csak egyszerűen kikaparjuk egy lábasba, ehhez hozzáadjuk a többi hozzávalót és alaposan összeturmixoljuk. Így feltesszük főni, és mikor egyet rotytan, le is vesszük a gáztól, szobahőmérsékletűre hűtjük, majd bedugjuk a hűtőbe, és alaposan lehűtjük.

Görögdinnyedzsem

Hozzávalók: 1 kg görögdinnye, 4 ek citromlé, 2 dl narancslé, 50 dkg befőzőcukor (3:1).



A dinnyét kimagozzuk, majd ráöntjük a narancs- és citromlevet. Botmixerrel pépesítjük kicsit, de hagyunk benne néhány nagyobb darabot is. Hozzáadjuk a cukrot, majd lassú tűzön folyamatosan keverve felforraljuk. Forrás után még 4-5 percig főzzük. Ha kész, rögtön forró vízzel kiöblített befőttes üvegekbe töltjük. Az üvegeket dunsztoljuk: néhány konyharuhával/törölközővel kibélelt lábasba rakjuk, és a ruhákkal becsomagoljuk, esetleg még a tetejére is rakhatunk egy plusz melegítőt. Időnként – pár óránként – csomagoljuk ki, és fordítsuk meg az üvegeket, hogy a dinnyehús egyenletesen oszoljon el az üvegben. Kb. 1 évig áll el!

Fetás görögdinnye-saláta

Hozzávalók: 1 kg görögdinnye, 200 g feta sajt, 3 szál menta, 2 ek fenyőmag, 0,5 citromból nyert citromlé, 2 ek olívaolaj, só, bors ízlés szerint.



A fenyőmagot egy serpenyőben aranybarnára pirítjuk, hűlni hagyjuk. A dresszinghez a citromlevet elkeverjük az olajjal. Sóval, borssal ízesítjük. A jól behűtött dinnyehúst kockákra vágjuk. A fetát kockákra vágjuk. A mentát megmossuk, a leveleket letépkedjük, vékony csíkokra vágjuk. Az egészet egy edénybe tesszük, meglocsoljuk a dresszinggel, és jól összekeverjük. A salátát a fenyőmaggal megszórva tálaljuk.

Krémes–joghurtos görögdinnyefagyi

Hozzávalók: 25 dkg görögdinnye, 1 nagy banán, 100 ml növényi tejszín, 100 g zsírszegény joghurt.



A görögdinnyét magtalanítjuk, kockákra vágjuk. A banánt nagyobb szeletekre vágjuk és mindkettőt lefagyasztjuk. A tejszint habbá verjük, majd hozzákeverjük a joghurtot. A lefagyasztott gyümölcsöket egy turmixgépben kásássá keverjük, majd ezután hozzáadjuk a tejszinhabos joghurtot. A fagyasztóba tesszük, félóránként 3-4-szer átkeverjük, így lesz isteni krémes a fagyink.

Sajtos–paradicsomos csirkemell

Hozzávalók: 1 nagy csirkemell, 1 paradicsom, 3 burgonya, 1 hagyma, 100 g reszelt sajt, 2 ek majonéz, só, bors.



A megmosott csirkemellet vágjuk ketté, enyhén klopfoljuk ki (nem kell, hogy túl vékony legyen a hús). Sózzuk, borsozzuk meg. A két hússzeletet tegyük egy hőálló táliba. A burgonyát hámozzuk meg, kis reszelőn reszeljük le, szórjuk rá a húsrá. A felkarikázott paradicsomot tegyük a tetejére. A hagymát szeleteljük fel és tegyük a húsrá. A tetejét kenjük meg a majonézzel. A reszelt sajtot szórjuk rá, és 180 fokban sütőben nagyjából 30 perc alatt süssük meg.

Sütőben sült töltött tojás

Hozzávalók: 8 db tojás, 10 dkg sonka, 10 dkg gomba, 1 fej kisebb vöröshagyma, 3 dl tejföl, 10 dkg sajt, só, őrölt fehér bors, 2 dkg vaj, 1 ek olívaolaj.



A tojásokat keményre főzzük, megpucoljuk, félbevágjuk. Óvatosan kiszedjük a sárgáját úgy, hogy a fehérje egyben maradjon. A kiszedett sárgákat ezután villával kicsit összetörjük. A vöröshagymát, a gombát és a sonkát apróra vágjuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a gombát, és ízlés szerint megsózzuk, borsozzuk, és pár percig pároljuk. Ezután hozzáadjuk a sonkát, majd azzal is pár percig pároljuk. Végül hozzákeverjük a tojássárgáját, levesszük a tűzről, és langyosra hűtjük. Egy jénai tálat kikenünk vajjal, és egymás mellé elhelyezzük benne a tojásfehérjéket. Mindegyiket megtöltjük a langyosra hűlt töltelékkel, ízlés szerint rákanalazunk tejfölt, megszórjuk a reszelt sajttal. Előmelegített sütőbe tesszük, majd 10-15 percig sütjük, hogy a sajt szépen ráolvadjon, és kissé megpiruljon. Az elkészült tojásokat ízlés szerint kínálhatjuk melegen, de hidegen is nagyon finom.

Harcspaprikás túros csúszával

Hozzávalók: 50 dkg harcsafilé, só, bors, 2 csapott tk pirospaprika, 1-1 ek liszt az elősütéshez és a habarásához, egy tv-paprika, 1 paradicsom, 1 közepes vöröshagyma, 1 dl tejföl, 1 dl joghurt, 1 dl tej, 25 dkg lisztből készült nagy kocka, 25 dkg túró, 2 ek olaj, ízlés szerint petrezselyemzöld vagy kapor.

A halat megtisztítjuk, besózzuk, majd paprikás lisztbe forgatjuk, utána olajon hirtelen megsütjük. Közben apróra vágjuk a hagymát, felkarikázzuk a paprikát, és egy serpenyőben pici só hozzáadásával dinszteljük, majd beletesszük a felkockázott paradicsomot, felengedjük egy dl vízzel, jól kiforraljuk, ebbe rakjuk az elősütött harcsafilét. Óvatosan rázogatjuk, 2-3 percig hagyjuk párolódni. Elkészítjük a habarást: a tejfölt és a joghurtot a lisztel csomómentesre keverjük, hígítjuk egy kis tejjel, majd a harcsa saftjából hozzákeverünk egy keveset, majd folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a paprikához. Besűrítjük vele, és ha felforr, lezárjuk a lángot. (Ha túl sűrű lenne a mártás, lehet egy kis vizet hozzáadni.) A tésztát kifőzzük, majd leszűrjük. Egy serpenyőbe rakjuk, ráhintjük a túrot, majd jól összerázogatjuk. Forrón tálaljuk a harcsapaprikással. Tálaláskor adhatunk hozzá tejfölt, vagy joghurtot.



GÖRÖGDINNYE

A görögdinnye a tökfélék családjába tartozik, Afrika déli részéről származó növényfaj, illetve annak termésének a neve. Sokan édes íze miatt gyümölcsnek tartják, de természetesen technikai zöldségnek számít. A mindenki által kedvelt finom zöldség fiatalít, méregtelenít és tisztít, átmossa a beleket, és a veséket.

A görögdinnye 93%-ban vizet tartalmaz, ezért hamar eltelít. A maradék 7%-ban számos ásványi anyagot és vitamint, köztük a kötőszövet rugalmasságáért is felelős C-vitamint tartalmaz.

A dinnyében sok B6-vitamin, niacin, folsav, vas és mangán is található. Ezek az anyagok szükségesek a sejtlegzéshez, a növekedéshez, a haj szépségéhez, a vérképzéshez, az agy és az idegsejtek működéséhez.

Csekély mennyiségű cukrot, emellett kevés kalóriát (mindössze 25 kalóriát 100 grammonként) tartalmaz. Ha maggal együtt eszed, akkor biztosítod a napi szükséges ballasztanyag-bevitel egy részét, ami elősegíti az emésztésedet.

Éppen magas vitamintartalma miatt a zöldség kúraszerű fogyasztása egyenlő egy fiatalító kúrával.

Jótékony hatásai

– A dinnye egyes betegségek megelőzésében is élen jár.

– Gazdag A- és C-vitamin tartalma erőteljes antioxidáns hatású, a nyári vírusfertőzések ellen fokozott védelmet nyújt.

– Gyulladáscsökkentő ereje enyhíti a reumatikus fájdalmakat.

– A hólyag- és vesepanaszok esélyét vizelethajtó és tisztító tulajdonságával mérsékli.

– A szív- és érrendszeri problémák kockázatát is csökkentheti a fogyasztásával, hiszen a dinnye növeli a vérzsíroknak azt a fajtáját, amelyek a káros koleszterint eltávolítják az érfalakról.

Ha a hőségben kellemetlenül megdagadt a lábad, gondoldj a dinnyére: sikeresen orvosolja a folyadék-visszatartást, egyúttal a keringésedre is kisebb terhet ró a kánikula.

– Vizsgálatok bizonyították, hogy a prosztatarák előfordulása is alacsonyabb, ha a sejtvédő elemekben gazdag dinnye gyakran szerepel az étrendedben.

– A férfiasságnak is jót tesz, mivel a gyümölcs megemeli a szervezet nitrogén-oxidtermelését. Ez az anyag segít ellazítani a nemis szerveket behálózó ereket, így a véráramlás akadálytalaná válik.

– A görögdinnye bázikus hatású, ezért kiválóan semlegesíti azokat a savas hatású ételeket, amik a mérgeanyagok felhalmozódásához vezetnek, és ezeknek látható tünetei a narancsbőr, a pattanások, és az idő előtti öregedés.

A dinnyefogyasztásnak csak az étvágyad szabhat határt – kivéve néhány esetben, amikor krónikus betegséggel élsz együtt.

A görögdinnye glikémiás indexe magas, vagyis nagymértékben emeli a vércukorszintet. Diabétesz esetén sem kell lemondanod róla, ám elégedj meg egy vékony szelettel.

Nemcsak a cukorbetegség okozhat zavart az inzulintermelésben, de egészséges emberek között is előfordul, hogy szervezetük érzékenyen reagál a cukortartalmú ételek fogyasztására. Ilyenkor az erőteljes inzulin kibocsátást a vércukorszint zuhanása követi, remegéssel, gyengeséggel, szédüléssel kísérve. Ha magadra ismersz, ne vidd túlzásba a dinnyeadagokat.

Igazolt fruktóztolerancia fennállásakor egyáltalán ne kerüljön a tányérodra dinya-



nye, mert szervezeted nem képes feldolgozni ezt a cukorfajtát, és kellemetlen emésztőrendszeri tünetekkel számolhatsz. Parlagfű-allergiád panaszait is fokozza a dinnyefogyasztás. A keresztallergia arra a jelenségre utal, amikor a hasonló szerkezetű, allergiát kiváltó anyagokat az immunrendszer betolakodónak érzékeli. Ilyen a parlagfű és a dinnye közötti kapcsolat is. Ha a gyomnövény szénanáthát, bőrvizketést vált ki, a görögdinnyénél is ezt tapasztalhatod.

Csak önmagában jótékony falat!

Az akadálytalan emésztés és felszívódás kulcsa a helyes ételtársítás. Egyes táplálékok más-más sebességgel haladnak végig a tápcsatornán, és feldolgozásuk különböző emésztőenzimeket igényel. Ezért egy étkezésen belül csak meghatározott ételcsoportokat érdemes fogyasztanod.

A szabály fokozottan érvényes a görögdinnyére. Rendkívül gyorsan emésztődik, alig tölt időt a gyomorban, majd továbbhalad a bélrendszer felé. Ha azonban gabonaféléket, fehérjédús táplálékokat vagy akár más, lassabban emésztődő gyümölcsöt fogyasztasz vele egy időben, ezek elzárják az útját és erjedés alakul ki. Puffa-

dás, teltségérzés, gyomorégés figyelmeztet a hibás ételkombinációra. Legjobb, ha reggel éhgyomorral vagy napközben, két főétkezés között kerül sor a dinnyére, legalább két-három óra szünettel az egyéb fogások előtt vagy után.

Miért együk meg a dinnye magját is?

Gyakran hallhattad, hogy a magokat nem szabad lenyelned. Aggodalmadat számtalan hiteles orvosi vélemény oszlathatja el. A dinnyemag egyáltalán nem jelent veszélyt egészségedre, sőt gyógyhatásai is bizonyítottak.

Fehérjeter tartalma csaknem az összes esszenciális aminosavval ellátja szervezetedet. Gazdag B-vitaminokban, vasban, cinkben, kalciumban, így a csontokat is erősíti. Telítetlen zsírsavai védik az érrendszert, feltöltene energiával a sportoláshoz.

Mivel az értékes magbelsőt kemény héj borítja, az előnyöket csak úgy élvezheted, ha alaposan összerágod a magokat, vagy – ha kifejezetten a gyógyhatása miatt fogyasztod – megőrölve szórod a köretekre, salátákra.

Mezítláb járni egészséges

Forró, száraz homok, vagy friss, harmatos fű a talpunk alatt – mindenki fel tud idézni ilyen nyári emlékeket a gyerekkorából. De vajon mikor jártunk utoljára mezítláb? Manapság szinte egész évben zárt cipőbe kényszerítjük a lábunkat. Holott mezítláb járni nemcsak kellemes, hanem egészséges is. Ma már több helyen vannak mezítláb járásra kialakított ösvények, parkok, sőt ilyen tanfolyamok is.

A két lábunk a testünk alapját képezi, tartást ad nekünk és összeköti minket a földdel. Az egészséges láb a ház alapjához hasonlóan gondoskodik arról, hogy ne legyen probléma testünk statikájával. Ha a két láb gyenge, vagy a felépítése nem megfelelő, akkor az egész test kibillen az egyensúlyából. Ha lábproblémáink vannak, akkor nemcsak a térdünk, hanem a testünk feljebb lévő „emeletei” is helytelen állásba tolódnak el. Ez manapság szinte minden olyan emberre jellemző, aki egész évben zárt cipőben jár.

Hogy ehhez képest milyen megkönnyebbülés mezítláb járni, azt nemcsak az tapasztalja, aki maga is próbálkozik ilyesmivel, hanem a tudományos eredmények is alátámasztják. Amerikai szakemberek például annak a kérdésnek eredtek nyomába, vajon a modern futócipők alkalmasabbak-e a futásra, mint a meztelen láb. Az eredmények valósággal sokkolták a futóvilágot: a megvizsgált 68 futócipővel összehasonlítva a mezítláb futás terhelte meg a legkevésbé a láb-, térd- és csípőízületet. A kutatók még annak a véleményüknek is hangot adtak, hogy a futócipő nagyobb megterhelést jelentett a láb számára, mint a magas sarkon való járás. A legfeltűnőbb különbség a csípő esetében jelentkezett, itt a futócipőben való futás átlagosan 54 százalékkal erősebb megterhelést jelentett, mint a mezítláb való futás. De a térd és a boka is egyértelműen rosszabbul érezte magát futócipőben, mint mezítlábas futás esetén.

A lábunk csodálatra méltó műalkotás

Az emberi láb olyan kiegyensúlyozottan működő, csodálatos biomechanikus konstrukció, amelyhez hasonlót egyetlen mérnök sem tudna alkotni: a csontok, inak, szalagok és izmok hosszanti és keresztboltozatot képeznek a lábon. Ennek köszönhető, hogy járás és futás közben erőteljesen el tudjuk lökni magunkat a talajtól és előre felé haladunk. Ez a boltozatos struktúra olyan rugalmas, hogy a különböző irányú mozgásokat is kiegyenlíti és biztonságossá teszi. Rugózás nélkül a talajjal való minden egyes érintkezés nagy ütést jelentene, amely végigrezegne az egész testünkön. Ez történik, amikor úgy járunk, hogy először mindig a sarkunkra lépünk. Jobb volna ugyanis, ha lépés közben lágyan a lábunk oldalával vagy a talpunkon a lábujjaink mögött található párnáskával érintenénk először a talajt. A kisgyerekek automatikusan így lépnek, amikor jární tanulnak: a lábuk hosszanti boltozata ér elsőként talajt, majd előregördülnek a keresztboltozatra.

Ez a természetes lengéscillapítás csak akkor működik, ha az izmok nem renyhülnek el. Sajnos sok embernél ez a helyzet. Lábizomzatuk többé nem képes arra, hogy egyenesen tartsa a lábboltozatot, emiatt a lábuk egyre laposabb és szélesebb lesz. Akinek valaha gipszelték már be a lábát, az tapasztalatból tudja, milyen gyorsan megrövidülnek a használaton kívüli izmok. Gipszet ugyan nem viselünk folyamatosan a lábunkon, de nap mint nap zárt cipőbe bújtatjuk, ami nagyjából hasonló hatást vált ki.

Mezítláb járni: természetes orvosság fájdalom ellen

A mezítláb járás ezzel szemben erősíti az izmokat és hozzásegíti őket ahhoz, hogy újra biztos alapot adjanak a testnek. Természetes, egyetlen talajon a meztelen láb ugyanis automatikusan egyensúlyozni kezd, hiszen a megszokott cipő nélkül kevésbé stabil, ezért többet kell dolgoznia. Ez a mezítláb járáskor jellemző természetes instabilitás újra aktiválja a láb kis izmait, a láb egész izomzatát.

Ha az ember mezítláb jár, megtanulja lábában újra felépíteni az egészséges feszültséget. Ennek köszönhetően a láb boltozata újra felegyenesedik, és be tudja tölteni természetes lengéscillapító feladatát. A tartóképes boltozat arról is gondoskodik, hogy a láb tengelye függőleges legyen, ami tehermentesíti a csípőt. A hát így újra kiegyenesedhet, a váll és a nyakszirt ellazulhat.



A mezítláb járás egészséges voltát példázza a kanadai Kate Kift esete. A 37 éves nő egészségügyi okokból kezdett el futni, de az eredmény minden volt, csak egészséges nem. Több úgynevezett stressztörést is elszenvedett a sarokcsontján, míg végül az orvos azt tanácsolta neki: hagyja abba a futást. Kate azonban nem ezt tette, hanem eldobta a futócipőjét, és mezítláb futott tovább. Hat hónappal később részt vett élete első félmaratoniján, még hozzá mezítláb és sérülések nélkül. Ma aktív tagja a kanadai Mezítláb Futók Egyesületének. De nem ő az egyetlen futó, aki arról számol be, hogy térd- és hátproblémái megszűntek, miután áttért a cipő nélküli futásra.

Tapogassuk le a lábunkkal a világot!

Nem is olyan régen a mezítláb járás a gyerekek számára egyet jelentett a nyárral és a szabadsággal. Mezítláb sokkal jobban lehet futni vagy fára mászni, de még fontosabb, hogy az ember érzi a lába alatt a talajt. Érti a homok melegét, az aszfaltot, a köveket vagy a mohát. Érzékeli, hogyan rugózik a talpa alatt az erdei talaj, hogyan ropognak a hőségben átmelegedett gallyak, míg az árnyékban a föld nedves és hűvös.

A lábunk valójában ugyanolyan érzékeny és mozgékony lehet, mint a kezünk. Hogy mégsem az, annak az az oka, hogy szünet nélkül kemény talpú cipőbe zárjuk. Ha ugyanezt a kezünkkel tenénk, képtelenek lennénk olyan finom mozgásokra, mint az írás vagy a zongorázás. A lábunkkal is ez történik: az izmok megrövidülnek, az érzékelés romlik.

A helyes lábtartás hatással van a többi ízületre is, a bokától a térden és a csípőn át az állkapocsig

Ha elkezdünk rendszeresen mezítláb járni, a lábunk egyre kevésbé lesz érzékeny a tüskékre vagy a kövekre. A talpunkon ilyenkor nem felületes szaruréteg képződik, hanem a mélyebben fekvő bőrreteg lesz vastagabb és strapabíróbb. Jól látható ez például az úti képeiről ismert fotós, Marti Jung esetében is, aki mezítláb kelt át az Alpokon, a hómezőkön, a sziklákon és a mezőkön.

Aki cipő nélkül jár, jobban figyel az altalajra, jobban észreveszi a különbségeket. Ha nem sima aszfalton járunk, az egyetlen talaj afféle természetes talpmasszázs ad a reflexzónáknak, ami jótékony hatással van testre, szellemre és lélekre egyaránt. Javul a figyelmünk, az egyensúlyérzékünk és a kedvünk is.

Ne féljünk a mezítláb járástól!

Sokan félnek attól, hogy a lakásukon kívül bárhol másutt mezítláb járjanak. Aki évtizedek óta cipőben jár, anélkül nem érzi magát biztonságban. Csak a kosz és a veszélyek jutnak eszünkbe.

Érdekes módon még a mezítláb járást sem szabad túlzásba vinni, legalábbis az elején, mivel ilyenkor akár izomlázunk is lehet tőle. Csak rendszeres edzéssel válnak az izmok újra annyira erőssé, hogy fenn tudják tartani a lábboltozatot.

A világot mezítláb megtapasztalni igazi élmény

A mezítláb járás is, mint annyi minden más, fejben dől el. Ha valaki azt a feladatot kapja, hogy meztelen talppal sétáljon végig egy hegyes, szűrős kavicsokkal teli ösvényen, csak nagyon nehezen indul neki, és a fájdalomtól való félelmében nagyon óvatosan lépked. Ha azonban a feladat az, hogy hunyja be a szemét és képzelje el, hogy egy puha, füves, virágos mezőn sétál, akkor ellazult állapotban minden fájdalom nélkül végig tud sétálni a szűrős köviken. Legalábbis addig, amíg újra ki nem nyitja a szemét és meg nem látja, hogy a talpát szűrő talajon sétál, mert akkor azonnal újra érezni kezdi a fájdalmat. Az tehát, hogy mezítláb járni fájdalom vagy éppen ellenkezőleg, nagyon is kellemes élmény, nem a talpunkon, hanem a fejünkben dől el.

Mezítlábas cipőmodellek

Ilyen is létezik: olyan cipő, amelyben úgy járhatunk, mintha semmi nem lenne a lábunkon. Ha ugyanis a városban akarunk sétálni, a járda tele van egy sor olyan dologgal, amibe nem szívesen lép-nénk bele. De a természetben is megsúrhatja a talpunkat egy tövis, akivel pedig valaha is előfordult már, hogy megindult a lába alatt a talaj, az is védelmet szeretne a lába számára.

A mezítlábas cipőmodellek az új idők jelei

Többféle olyan modell is létezik, amelyekben úgy járhatunk, mintha mezítláb járnánk: némelyik könnyű tornacipőre emlékeztet, más inkább szandálra, van, amelyik edzésre szolgál, de olyan is akad, amelyiket mindennapos használatra terveztek. Az egyik legelső mezítlábas cipőt a német Helmuth Ohlhoff tervezte. Az ultramaratonni hosszakat futó sportember ismert olyan kollégákat, akiknek fájdalmat okozott a futás. Beszélt a témáról egy orvossal is, aki szintén a mezítlábas futás mellett érvelt, a sportembert azonban elriasztotta a sérülésveszély. Az orvos ekkor azt tanácsolta neki, kenjen folyékony szilikont a talpára. Ohlhoff ki is próbálta, de az élmény csak arra ösztökélte, hogy jobb megoldást keressen. Így született meg az a mezítlábas cipő, amely nem más, mint szilikontalpu, vastag zokni.

Egészen más megoldást dolgozott ki Frank Demann. A lipcei testterapeuta évtizedeken át művelt különféle harci sportokat, amelyekhez nemcsak erőre van szükség, hanem ügyességre és mozgékonyagra, valamint gyors reakciókra is. Demann arra vágyott, hogy testi erejét minél hatékonyabban használhassa ki, így kezdett el az optimális testtartással és a helytelen tartás okaita foglalkozni. Ezek alapján fejlesztette ki manuális terápiaját, amely segít oldani a megrövidült izmok görcsét és megnyújtani őket. Végül eljutott a lábig, egészen pontosan addig a helytelen lábtartásig, amelyet a normál cipők idéznek elő.

A mezítlábas cipőket nemcsak farmerhoz, hanem öltönyhöz is lehet hordani

Végül szakemberek segítségével alakította ki mezítlábas cipőt. A legnagyobb gondot a könnyű tornacipőre emlékeztető lábbeli talpának megtervezése jelentette: legyen könnyű, vékony, mozgékony, ugyanakkor biztosítson optimális védelmet. A talp végül is több rétegből áll, és az eredmény olyan mezítlábas cipő, amelyet nemcsak farmerhoz lehet hordani, hanem akár öltönyhöz is. A fejlesztés következő lépése a mezítlábas biocipő lesz, amely bajor tehének bőréből készül, a cserzéséhez pedig természetes növényi anyagokat használnak majd.

Az első lépések cipő nélkül – mire figyeljünk?

Otthon jól eljárunk zokniban vagy teljesen mezítláb, ahogyan a kertünkben vagy az erdőben is lehúzzhatjuk kísérletképpen a cipőnket. De játékos gyakorlatokat is beiktathatunk, például a lábunkkal mint fogásra alkalmas testrésszel kisebb tárgyakat, zseb-kendőt, ágakat, de még köveket is megpróbálhatunk felemelni.

Csodálatos élmény lehet a hajnali harmattaposás, amely a lábat érő hideg érzetek miatt a Kneipp-terápiának is része. A rendszeres harmattapas megedzi a szervezetet, jól tesz a szívnek és segít a hideg lábón. Nem kell hozzá más, mint egy rét és egy ébresztőóra. Ez utóbbit húzzuk fel jó koránra, mert a fű csak hajnalban harmatos. A többi már egyszerű: maximum öt percig sétáljunk mezítláb a harmatos fűben. Utána alaposan töröljük meg a lábunkat és húzzunk rá meleg zoknit. A harmattapasást követő mozgás gondoskodik arról, hogy a lábunk kellemesen meleg maradjon.

A hó sem akadály – Marti Jung természetfotós mezítláb kelt át az Alpokon

Télen ugyanezt kipróbálhatjuk hótaposás formájában. A frissen esett hóban járhatunk néhány másodpercig, maximum egy percig mezítláb. Vigyázzunk rá, hogy a lábunk ne fázzon, és arra is, hogy ne lépünk bele a kiszórt sóba!

Európában már számos helyen léteznek mezítlábas ösvények és parkok, ahol nyugodtan járhatunk cipő nélkül. Sőt mezítlábas sétanapokat is szoktak rendezni. A hegyekben alpesi, a tenger mellett homokos mezítlábas ösvényeken sétálhatnak a módszer szerelmesei, de a teljesen kezdők is.

Mezítlábas hírességek

A Moldáviából származó Patricia Kopacsinszkaja híres hegedűművész nő fellépéseinek különlegessége, hogy estélyi ruhájához nem hord cipőt. Abebe Bikila 1960-ban olimpiai bajnok lett maratoni futásban. Az etióp sportoló az egész szakaszt mezítláb tette meg. Sebastian Kneipp is tudta, hogy a mezítláb járás és az egészség elválaszthatatlan egymástól. Ő is dicsérte a mezítláb járást, a harmattapasást és a hóban való járást. Esetében nem annyira a láb egészségéről van szó, mint a szervezet egészének, az immunrendszernek az erősítéséről.

Mezítláb járás: mit kell tudnunk?

Mikor kaptunk legutoljára tetanuszoltást? Mielőtt nekivágunk, ellenőriztessük, mert bár a sérülések ritkábbak, mint a kezdők gondolnák, a vérmérgezés ellen védekeznünk kell. Ha valaki cukorbeteg, a lába könnyen megsérülhet úgy, hogy észre sem veszi, ráadásul a sebei nehezen gyógyulnak. Ellenőriztessük a vércukor-értékünket a háziorvosnál! Kezdetben ne járjunk túl sokat cipő nélkül, mert túlterheljük a lábunkat. A lehetséges következmények: elfárad a lábunk, de akár az Achilles-ín is megsérülhet. Ha mezítláb futunk, az nem jelenti automatikusan azt, hogy a futóstílusunk egészségesebbé válik. Aki éveken át a sarkáról gurult el, az nem fog magától rögtön a lába elejére érkezni. Ezt tudatosan gyakorolni kell.

Forrás: Természet Gyógyász Magazin XVIII. évfolyam 6. szám -mörk-

**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 Tévé 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 örzünk meg. Fenntartjuk jogunkat, hogy a beküldött írásokat a tartalom és a szerző szándékának tisztelgés mellett, közlésük esetén megrövidítsük. A lapban közölt vélemények nem mindig tükrözik a szerkesztőségét, azokért a felelősséget a nyilatkozók, illetve szerzők viselik. Ugyanez vonatkozik a hirdetések tartalmára is. **Hirdetésfelvétel:** keretes hirdetések: kedden 16 óráig, apróhirdetések: szerdán 10 óráig adhatók le. Csak a törvénybe nem ütköző tartalmú hirdetéseket fogadunk el. **Lapzárta:** szerdán, 12 órakor. **Terjesztés:** saját terjesztőhálózattal egyéni előfizetéssel hához 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
médiafigyelője, 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

APRÓHIRDETÉSEK

Veszélyes fák kivágása 06 (20) 437 4869

Redőnyös 06 (30) 966 8446

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

Villanybojler-javítás, -karbantartás, új bojler-felszerelés rövid határidővel. 06 (30) 9862 623

Sárbogárdon eladó lakást keresek. 06 (20) 964 6537

Tűzifa eladó házhoz szállítással; aprított cser 2.900.-, aprított cser ve-
gyesen 3.000.-, 06 (30) 9862 623

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

Sáregresen családi ház eladó. 06 (30) 388 6683

Ady-lakótelepen 3. emeleti kétszobás lakás eladó. Érdeklődni 18 óra
után. 06 (30) 384 0228

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

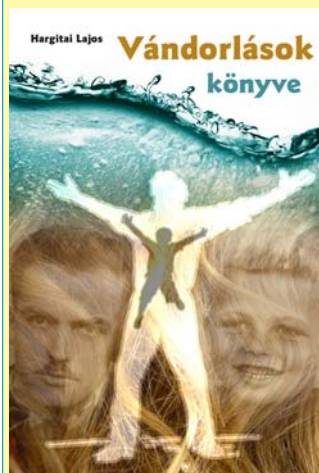
**CSALÁDI HÁZAK, INTÉZMÉNYEK
TAKARÍTÁSA!**
06 20 567 6678

PUCOLT DIÓ ELADÓ.
06 30 3483 320

KAPHATÓ

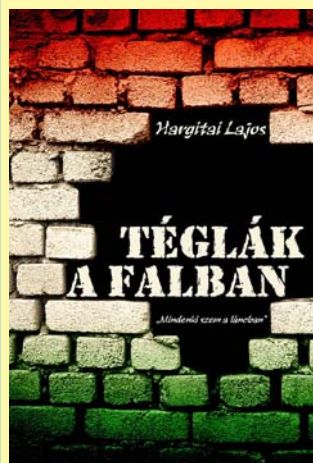
Hargitai Lajos

VÁNDORLÁSOK KÖNYVE



TÉGLÁK A FALBAN

című kötete



kapható a
szerkesztőségben
2.500 Ft-os darabáron.

Székesfehérvárra keresünk
gépezelőket, anyagmozga-
tókat, raktárosokat, operáto-
rokat 2-3 műszakos munka-
rendbe. További információk:
20/ 367-6499, 22/ 514 444,
e-mail: fehevar@trenkwalder.
com

Székesfehérvári partnerünk
részére keresünk csomagolói
munkakörbe munkatársakat
3 műszakos munkarendbe.
További információk: 20/ 230
1006, 22/514 444, e-mail:
fehevar@trenkwalder.com



Fogható ALAPON, ALSÓSZENT-
IVÁNON, ALSÓTÖBÖRZSÖKÖN,
CECÉN, VAJTÁN, SÁRBOGÁR-
DON, SÁREGRESEN, SÁR-
SZENTMIKLÓSON, a Tarr Kft.
rendszerén az O 05-ös csator-
nán, a 93 Mhz-es frekvencián,
valamint az LRT-COM hálózatán
a C7-es csatornán, a 189,25
MHZ-es frekvencián 0-24 órá-
ig.

A Bogárdi TV és a hirdetésfel-
vétel a szerkesztőségben mű-
ködik, melynek elérhetőségei:
7000 Sárbogárd, Hősök tere 12.,
tel.: 06 (25) 508 900, e-mail: bo-
gardesvideke@gmail.com, nyit-
va: H-P 8-17 (nyáron 8-16).
Műsoraink megtekinthetők
internetes oldalunkon keresztül
is (www.bogardesvideke.hu).
Hírekről, eseményekről a **Bogárdi
TV futószövegében** és a **Hírház**
facebook-oldalán is tájékozód-
hatnak.

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

BOGÁRD ÉS VIDÉKE NYOMDA

Nyomtatás
sokszorosítás
színes fotó
nagy méretű
nyomtatás...



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

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

POLGÁRÖRVONAL

Lakossági bejelentések és segítségkérések a polgárör-
ségtől éjjel-nappal a következő telefonszámon:

06 (30) 6210 651,

e-mail: polgarorseg@indamail.hu



**Hargitai nagymama
ÉTELRECEPTJEINEK
gyűjteménye kapható
szerkesztőségünkben**

1500 Ft-os áron.

**Bogárd és Vidéke
Lapkiadó és Nyomda**

**Sárbogárd,
Hősök tere 12.**

**Nyitva: hétfőtől péntekig,
8-17 óráig.**

Telefon: 06 (25) 508 900

PANNONJOB
VESZPRÉMI
MUNKALEHETŐSÉG
INGYENES
SZÁLLÁSSAL!

Elérhető **nettó**
140-160 ezer Ft kereset
Bónuszok, cafeteria,
hazautazás térítése
www.pannonjob.hu
06/20/320-8850

Kolcs.-közv. eng. nyilvántartási szám: 4376-4/2003.

VIDEOTON

VT Metal Kft.

Az alábbi pozíciókba keres munkatársat:

Betanított gépkezelő

Munkavégzés helye:

- Székesfehérvár, Berényi út 72-100.

Feladatok:

- NC marógépek kezelése, kiszolgálása

Elvárások:

- min. 8 ált. végzettség
- fémmezmunkálás területén szerzett gépkezelői tapasztalat
- egészségügyi alkalmasság
- 3 műszak vállalása

Amit kínálunk:

- Kedvező juttatási csomag (gépkezelői pótlék, évvégi juttatás, iskolakezdési támogatás)
- Cafetéria nettó 15.000 Ft/hó
- Teljesítmény alapú mozgóbér
- Stabil munkahely a legnagyobb hazai tulajdonban lévő ipari vállalatcsoportnál
- Hosszú távú munkalehetőség, határozatlan idejű szerződés
- Aktív közösségi élet
- Rekreáció és egészségmegőrzés
- Családias, jó munkahelyi légkör
- Ingyenes szerződéses járat számos településről
- Ingyenes helyi bérlet

Galván gépkezelő

Munkavégzés helye:

- Székesfehérvár, Berényi út 72-100.

Feladatok:

- Felületkezelő automata gépsorok kezelése, kiszolgálása

Elvárások:

- Minimum szakmunkás iskolai végzettség
- Egészségügyi alkalmasság
- 3 műszak vállalása

Előny:

- Vegyipari, galván, fémipari iskolai végzettség
- Automata gépkezelői tapasztalat

Amit kínálunk:

- Kedvező juttatási csomag (gépkezelői pótlék, évvégi juttatás, iskolakezdési támogatás)
- Cafetéria nettó 15.000 Ft/hó
- Stabil munkahely a legnagyobb hazai tulajdonban lévő ipari vállalatcsoportnál
- Hosszú távú munkalehetőség, határozatlan idejű szerződés
- Aktív közösségi élet
- Rekreáció és egészségmegőrzés
- Családias, jó munkahelyi légkör
- Ingyenes szerződéses járat számos településről
- Ingyenes helyi bérlet

Pályakezdők jelentkezését is várjuk!

**Az önéletrajzokat a VT Metal Kft, Humánpolitika,
8002 Székesfehérvár, Pf. 342 vagy a
keszi.agnes@metal.videoton.hu címre várjuk.**



Helye:

József Attila Művelődési Központ, Sárbogárd, Hősök tere 3.

Ideje:

2017. július 22. (szombat) 9.00 óra

A kupa célja:

Sárbogárd és környékének gyerekei, fiataljai és felnőtteinek körében a sakk népszerűsítése, a helyi sakkélet fejlesztése, ösztönzése és sportbaráti kapcsolatépítés.

Nevezés:

A nevezés ingyenes, a versenyzőket a helyszínen, 8.30 és 8.50 óra között várjuk, illetve előzetesen is lehet nevezni (név, korosztály megadásával) a SZERVEZŐK elérhetőségein.

Részvevők:

A versenyen való részvételhez versenyengedély nem szükséges.

Lebonyolítás: Egyéni svájci rendszerű 7 fordulós sakk-kupa, a FIDE rapid versenyszabályai szerint, számítógépes párosítással.

Játékidő: 15-15 perc leesésig.

Helyezések eldöntése: Elért több pontszám, B-S, egymás elleni eredmény, sötéttel szerzett több pont, rájátszás.

Versenybíró: dr. Kovács Imre.

Az eredményhirdetés várható időpontja: 13.00 óra.

Díjazás: Gyerek, ifjúsági, felnőtt korcsoport legjobbjai lesznek díjazva, egy versenyző csak egy díjat kaphat.

Elérhetőség, információ, nevezés:

Telefonon: 06 703153752, e-mailen: sbgsakk@gmail.com

Facebookon: Sárbogárdi Sakk Kör.

MINDENKIT SZERETETTEL VÁR A RENDEZŐSÉG!

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

Székesfehérvári, transzportbeton gyártásával foglalkozó cég keres telephelyére

GÉPKEZELŐT
 azonnali kezdéssel.

Jelentkezés fényképes önéletrajzzal:
tamas.pothorszki@rdmx.hu, tel: 30/721-6138

PANNONJOB

MUNKÁT KERES? VÁLTANA?
 Van egy jó állásajánlatunk Önnek is!

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

Akár br. 160 000 Ft alpbér
 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 Hírhz**

2017. június 19-étől augusztus végéig hétköznap 8-16 óráig tart nyitva.

Szerkesztőség

A G.E.B.E. Kft. állást hirdet a következő pozícióra:

NEMZETKÖZI GÉPKOCSIVEZETŐ „E” KAT. JOGOSÍTVÁNNYAL

TAKARÍTÓNÓ
 Feladata:
 • irodák és szociális helyiségek takarítása
 KIEMELT BÉREZÉSSEL

Feladatok:
 • nemzetközi, illetve belföldi fuvarfeladatok végrehajtása 40 tonnás nyerges szerelvénnel.

Munkavállalóink részére versenyképes jövedelmet, cafetériát, illetve egyéb juttatást is biztosítunk!

A jelentkezéseket az allas@gebe.hu e-mail címre várjuk.

VIDEOTON
 VT Metal Kft.

Az alábbi pozícióba keres munkatársat:

Targoncavezetőt

Munkavégzés helye:
 • Székesfehérvár, Berényi út 72-100.

Feladatok:
 • Raktárba érkező áru kezelése, áru összekészítése, üzem és raktár közötti anyagmozgatás

Elvárások:
 • Minimum szakmunkás iskolai végzettség,
 • Érvényes OKJ-s végzettség
 • Min. 2 éves gyakorlat
 • Egészségügyi alkalmasság
 • 3 műszak vállalása

Amit kínálunk:
 • Kedvező juttatási csomag (gépkézeli pótlék, évvégi juttatás, iskolakezdesi támogatás)
 • Cafeteria nettó 15.000 Ft/hó
 • Stabil munkahely a legnagyobb hazai tulajdonban lévő ipari vállalatcsoportnál
 • Hosszú távú munkalehetőség, határozatlan idejű szerződés
 • Aktív közösségi élet
 • Rekreáció és egészségmegőrzés
 • Családias, jó munkahelyi légkör
 • Ingyenes szerződéses járat számos településről
 • Ingyenes helyi bérlet

Pályakezdeők jelentkezését is várjuk!
 Az önéletrajzokat a VT Metal Kft, Humánpolitika
 8002 Székesfehérvár, Pf. 342 vagy a kiraly.imre@metal.videoton.hu címre várjuk.