

1999 óta Kozármislenyben!

Csevegő

XXII. évfolyam 2. szám

2022. február 16.



A téli sportok dicsérete

2. oldal

A TÉLI SPORTOK DICSEÉRETE

Itt az ideje kihasználni a hideg időjárás előnyeit, például a friss, tiszta levegőt, és a mozgással eltüntethetjük a nehéz téli ételek okozta plusz kilókat.

A rendszeres testmozgás elsősorban mentálisan fejti ki jótékony hatását, mert kiválóan oldja a stresszt, a szorongást, és az mellett, hogy javítja a hangulatunkat, egyfajta elégedettség és boldogságérzet jár érte cserébe.

A téli mozgás a fizikai állóképességünk növelése mellett fokozza a bőrünk vérkeringését, így több tápanyag jut el a sejteinkhez, sejtszinten fokozódik az anyagcsere, ezzel a szervezetünk meg tudunk szabadulni a felesleges anyagoktól.

Így javul a szívfrekvencia, vagyis a pulzusszámunk is a rendszeres mozgás hatására. Az edzettek pulzusa testmozgás hatására lassabban emelkedik, mint egy edzetlené. A sportolóknál a szív mérete is megnövekszik és a nagyobb fizikai terhelés következtében több vért pumpál a testbe. Megállapítható, hogy pozitív a mozgás érrendszerre kifejtett hatása, aminek köszönhetően a rendszeresen mozgást végzőknél csökken a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata. A megnövelt tüdőkapacitással a légzésünket is javítjuk. A rendszeres mozgás hatására, fokozódik az anyagcserénk, az emésztésünk. Mindezek ismeretében elmondhatjuk, hogy a testmozgás, erősíti az immunrendszert.

Nem szükséges azonnal a tipikus téli sportokra gondolni, egyszerűen kimehetünk a kertbe a hidegbe, vagy egyszerűen kinyithatjuk az ablakot, és a szellőztetés idején végezhetünk tornagyakorlatokat. Olcsó, és mindenki számára elérhető téli mozgásforma a séta vagy a túrázás, ami igazán csak elhatározást igényel. Érdemes a zimankós napokon bakancsot húzni. A lakóhelyünk közelében található parkok, erdők, tavak télen egészen más arcukat mutatják. Az idején Kozármislenyben a korcsolyázást is gyakorolhatják a téli sportot kedvelők. Ez egy igazán kortalan sport. A korcsolyázást alakformáló sportnak is tartják, hiszen a lábainkat és fenekünket alaposan megdolgoztatja, miközben fejleszti az egyensúly érzékünket. Farsang idején a tavaszra készülődve egyre többször örülhetünk szabadtéri programoknak, mint például február 11-i, pénteki farsangra a kozármislenyi jégen, ahol jelmezes felvonuláson vehettek részt a jelentkezők, ahol a legötletesebb jelmezek díjazásban is részesültek.

Palotai Jánosné

LOMTALANÍTÁS

A Dél-Kom Nonprofit Kft. megrendezi Kozármisleny területén a lakosság részére térítésmentes lomtalanítási akcióját. Cégünk a lomok elszállítását az alábbi időpontban végzi:

2022.03.16. – szerda (főúttól „K”-re)

2022.03.17. - csütörtök (főúttól, „Ny”-ra)

A lomtalanítás keretén belül ELSZÁLLÍTÁSRA KERÜL a háztartásokban feleslegessé vált, a rendszeresített hulladékgyűjtő edényben méretük miatt el nem helyezhető, kiselejtezett lom hulladék (pl. nagyobb méretű berendezési tárgyak, bútorok, ágybetétek stb.)

A lomtalanítás keretén belül NEM SZÁLLÍTHATÓ EL:

- építési, bontási törmeléket (pl. beton, téglá, csempe, ragasztó, cserép, kerámia és azok keveréke, ablaküveg, síküveg);
- a kerti biohulladékok (pl. fanyesedék, faág, lomb);
- háztartásokban keletkező vegyes hulladékok (kommunális hulladék);
- elkülönítetten gyűjthető papír, műanyag- és fémhulladékok;
- ipari, mezőgazdasági vagy szolgáltatási tevékenység során képződött fém- és egyéb hulladékot (pl.: autókalkatréz, szerszámok);

- állati tetemet, trágyát;
 - elektronikai hulladékok (pl., háztartási gépeket, számítástechnikai eszközöket, ezek alkatrészeit, szórakoztató eszközöket – rádió, TV, lejátszók, szerszámgepeket);
 - veszélyes hulladékot (pl. akkumulátor, festékes-, vegyszeres doboz, hígító, permetezőszer maradék, olajos hulladék, gyógyszer, gumibroncs stb.)
- Kérjük, hogy a lomokat az ingatlanuk előtti közterületre oly módon helyezték ki, hogy az a jármű és gyalogosforgalmat ne akadályozza, a zöldterületeket és a növényzetet ne károsítsa, ne járjon baleset vagy károkozás veszélyének előidézésével, valamint a begyűjtő szállítóeszköz által jól megközelíthető legyen.

A bútorokat a hatékonyabb helykihasználás, a gyorsabb munkavégzés érdekében, kérjük, hogy szétszerelve adják át a közszolgáltatónak.

A zsákok, dobozok megtöltésénél kérjük, ügyeljenek arra, hogy azok kézi erővel mozgathatóak legyenek, emeléskor a súly miatt ne szakadjanak ki, és ne tartalmazzanak a rakodást végző személyt veszélyeztető anyagokat, például üvegdarabot, mely kivághatja a zsákot, és megsértheti munkatársunkat.



Mischleny Gumi

20/488-1000

- Új és használt abroncsok
- Abroncs szerelés
- Szélvédő javítás
- Könnyűfém felnik
- Defektjavítás
- Centírozás
- Acéltárcsák
- Keréktárolás

Nyitva:

H-P: 8-16-ig

- Olajcsere
- Futómű szerviz
- Állapotfelmérés
- Időszakos szerviz
- Műszaki vizsgára felkészítés
- Egyéb kis- és nagyjavítások



AUTÓSZERVIZ

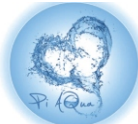
06 20 488 1000

Mischleny autószerzés

**KOZÁRMISLENY, PÉCSI ÚT 24.
A MŰVELŐDÉSI HÁZZAL SZEMBEN**

**Ballonos és zsugoros Pi-víz házhoz-
szállítás minden szerdán Kozármislenybe
és környékén !**

Vízadagolók és kézipumpák nagy választékban !



**1500 Ft/19 l-es ballon
1000 Ft/6 x 1,5 l zsugor**

Árunk a kiszállítási
díjat tartalmazza.

Válts te is az egészségesre, válts Pi Aquára!

Infó, rendelés: 0620/2715545,

www.piaqua.eu



*Kozármisleny,
Móricz Zs. tér*

Nyitva:

H-P: 8⁰⁰-17⁰⁰

Szo: 8⁰⁰-12⁰⁰

WC papír: 24 db-os, 3 rétegű: 1250,- Ft

műanyagáru, édesség, gyerekjátékok

HÓLAPÁT,

disznóvágási fűszerek,

kerti seprű, lavórok



SUZUKI VARGA

alapítva 1992

SEGÍTHETÜNK?

Suzuki márkaszerviz-szolgáltatásainkon kívül
forduljon hozzánk

-más típusú autók időszakos szervize

-gumiszerelés, centírozás

-állapotfelmérés

-eredetiség-vizsgálat

-műszaki vizsgáztatás (felkészítéssel is)

ügyekben, továbbá

intézheti nálunk:

-gépjármű átírás

-biztosítás-kötés

7761 Kozármisleny, Vadvirág u.4. Tel.: 72/570-926

E-mail: suzukilanycsok@gmail.com Internet: www.suzukivarga.hu

Műhelyünk nyitva tartása H-P 8.00-17.00 Szo-vas: zárva

A HÁZASSÁG HETÉRE HANGOLÓDTAK



Február 11-én este 17 óra 30 perckor a Kozármislenyi Művelődési Központ indította útjára a városban a Házasság hetének programsorozatát. A tavalyi évben a kozármislenyiek szabadidejének beszélgetős, kulturált eltöltését szolgáló KultúrSalon Exkluzív kulturális talk show soron következő 2022. februári előadására a Kozármislenyi Művelődési Központ színháztermében került sor. A beszélgetős talk show háziasszonya, Dombi-Mírolya Liza vendégei ezen a pénteken Izsák Ildikó és Ferenc, valamint dr. Ivánfi Judit és dr. Tóth Gábor, kozármislenyi házaspárok voltak. A kellemes estén a háziasszony és a meghívott vendégei az esti beszélgetés során szót ejtettek a hozott mintákról, értékekről, a párválasztásról, a tudatosságról és ösztönösségről, az elköteleződés előnyeiről vagy hátrányairól, a gyermekevelésről, az örömök és a nehézségek tükrében, vagy ahogy Tolsztoj mondja: „Ahhoz, hogy az ember boldog legyen, hinnie kell a boldogságban!”

Palotai Jánosné

IRÁNY A TERMÉSZET!

Tatai kastélylátogatásunk során az Angolkertben egy gyönyörű sárga szőnyeggel találkoztunk. Ez a szőnyeg nem volt más, mint a tavasz egyik hírnöke a téltemető. A téli pihenés után itt az ideje ismét sétákat tenni az ébredő természetben.

A Családok Kulturális és Szabadidősport Egyesülete márciusban több gyalogtúrára várja az érdeklődőket.

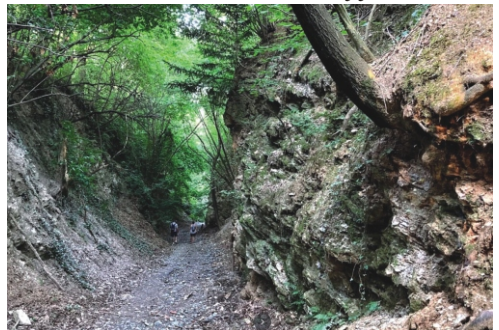
12-én a Föld szívéből, Dobogókőről indulunk. Elsőként a Thirring-sziklák körutat, járjuk végig, majd a Zsivány-sziklákat nézzük meg.



29-én a Gerecsébe látogatunk, ahol a Kőpité túrákörökön sétálunk.



31-én az Alpokaljára utazunk, és az Ördögárok szurdok mellett a Hétforrást is útba ejtjük.



Bővebb információ az egyesület elnökétől a 06-30/-48-777-38 telefonszámon, Palotai Jánostól, vagy a www.csakszis.hu/2022 weboldalon.



WEBS
VILÁGÍTÁSTECHNIKAI
SZAKÜZLET

7621 Pécs, Rákóczi út 59-61. Tel./fax: 72/515-802

ÚJ ÜZLET! Pécs Komlói út. 79.

Iroda: 72/515-801 E-mail: webskft@webs-kft.hu

Szaküzlet: 72/332-492 szakuzlet@webs-kft.hu

Világítástechnika felsőfokon

Ipari világítás

Technikai
lámpák

Led lámpák

Villanszerelés közintézményekben, ipari épületekben és a lakosság szolgálatában!



FARJAN

környezetvédelmi kft.



Teljeskörű megoldás a környezetvédelemben

7761 Kozármisleny, Viola utca 17. telefon: 06-30/260-3947, fax: 06-72/788-540

www.farjan.hu

e-mail: info@farjan.hu

Kötelezős és Cascos kárrendezés teljeskörű ügyintézésel
Cascos és véetlen kötelezős javítás idejére ingyenes csereautó!



**- Karosszéria javítás
és fényezés**

egy helyen Kozármislenyben

**- Teljeskörű kárrendezés
- Oldtimer felújítás**

0620/8000447

www.auto-karosszeriajavitas.hu
Facebook/karosszeriajavitas.kozarmisleny

Baleset esetén a mozgásképtelen járművet műhelyünkbe szállítjuk.

Online iskolanyitogató érdeklődő szülőknek

Varga Éva, a Kozármislenyi Janikovszky Éva Általános Iskola igazgatója online beszélgetéssorozatra hívja a leendő első osztályos gyermekek szüleit.



Igazgatónőnk a beszélgetések során bemutatja az intézményt, tájékoztatja a szülőket a beiskolázással kapcsolatos teendőkről és a szülők által feltett kérdésekre is válaszol. A megbeszélések időpontjai az alábbiak:



A megbeszélésekbe az alábbi link vagy QR kód segítségével kapcsolódhatnak be a megadott időpontokban:

meet.google.com/gxb-zbdh-nwg



Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

SZÉCHENYI EMLÉKVERSENY

A HEBE SZOLGÁLTATÓ ÉS KIADÓ KFT.

ORSZÁGOS SZÉCHENYI

EMLÉKVERSENYEN ISKOLÁNK 3.B

OSZTÁLYOS CSAPATA ELSŐ HELYEZÉST

ÉRT EL. FELKÉSZÍTŐJÜNK KARDOS ZSOLT

GÁBORNÉ VOLT.



Iskolánk győztes csapata:

Kun Martin, Stangl Norman, Jung Tamas,
Nyíri Márton

KLUBZSÁK A KÖZÖSSÉGEKÉRT



Ha Nektek is rengeteg már nem hordott ruha sorakozik a szekrényekben, itt a lehetőség, hogy most jó helyre kerüljenek!

A Klubzsák a közösségekért program keretén belül – a környezetudatosság jegyében - március 9-ig a Művelődési Központban is gyűjtjük a használt ruhákat, cipőket, kiegészítőket, amelyek ezt követően textilválogató üzembe kerülnek. A gyűjtéshez zsákokat tudunk biztosítani!

Ami gyűjthető: újra hordható női, férfi, gyerek ruhadarabok, összepárosított cipők, kiegészítők, sapkák, sálak, fehérnemű, zokni, lepedő, függöny, törölköző

Ami nem gyűjthető: paplan, párna, takaró, szőnyeg, darab textilek, munkaruházat, szakadt, lyukas, koszos, nedves ruhák

Az akcióban való részvétellel nem csak a környezetünket védjük. A leadott mennyiséget a sulizsák csapata regisztrálja, majd súly alapján jutalmazza is a gyűjtésben részt vevő intézményt. Az így összegyűlt pénz a Nők Hete eseményhez kapcsolható jótékonyági gyűjtésre, valamint a könyvtár nöiséggel, női léttel kapcsolatos könyvállományának bővítésére fordítjuk majd! Segítségüket előre is köszönjük!

*forrás: Kozármislenyi Művelődési Központ
hirdetés*



ÉPÜLETFA, FŰRÉSZÁRU, KEMÉNYFA, BÉRVÁGÁS



TŰZIFA HASÍTVÁ, DARABOLVA



TEL.: 06-70/519-07-84

7761 Kozármislenyi Hrsz 0161/2 AA5840276
A Petőfi Horgásztó felé vezető út elején.

FARSANGI FÁNK

A mi szalagos farsangi fánkunk elődjét már az ókori rómaiak, és a görögök is fogyasztották. A hosszú-



kás, fánk-szerű ételt a sütés után mézzel vagy az akkoriban oly népszerű halszúszal ették. A fánk diadalkörútját az 1400-as években kezdte meg Európában. Ekkor még a nyers fánktésztát sós töltetlékkel, gombával, hússal töltve sütötték ki. Napjainkban a farsang legismertebb és legkedveltebb étele a farsangi fánk. Lehet burgonyás, túrós, csöröge. Készülhet töltve vagy töltetlenül, sósan vagy édesen. Általános jellemzője, hogy bő zsírban vagy olajban sütjük.

Íme egy egyszerű recept. Hozzávalók: 3 dl tej, 3 evőkanál cukor, 2,5 dkg élesztő, 1 kávéskanál só, 50 dkg finomliszt, 1 darab tojássárgája, 6 dkg olvasztott vaj vagy margarin, 5 dl napraforgó olaj.

Elkészítése: Egy tálkába tegyük a 3 evőkanál cukrot és a 3 dl tejet, melegítsük fel 40 fokos hőmérsékletűre, hogy olvadjon el benne a cukor. Morzsoljuk bele az élesztőt. Szórjunk a tetejére 2 evőkanál lisztet. Amennyiben az előírtaknak megfelelően dolgoztunk 15 perc múlva kezdődhet a dagasztás. Amíg az élesztőnk megkel, addig szórjunk a dagasztótálunk aljára 1 evőkanál sót. Csakis az aljára, mert ha az élesztő a sóval keveredik abban az esetben a só megöli az élesztős kovászsunkat. A sóra kerüljön az 50 dkg finomliszt. Erre kerülhet a lehitűtött, de még folyós állagú 6 dkg vaj vagy margarin. Aztán üssük bele az 1 darab tojás sárgáját. Most már megkelt az élesztőnk, adjuk hozzá a liszthez. Dagasszuk kézzel, mert érezni kell a tészta lágyágát. Legalább negyed óráig dagasszuk. Amikor már szép hólyagos a tészta, és elválik a tál falától, körbe lisztezzük be, a tetejére is szórjunk lisztet, és takarjuk le. Langyos helyen kelessük 40 percet. Fordítsuk ki deszkára, és alaposan gyúrjuk át, majd pihentessük 15 percig. Lisztezett deszkán nyútsuk ki 2,5 centi vastagságúra, szaggassunk belőle fánkokat. Lefedve pihenjenek amíg mi az 5 dl

olajat megforrosítjuk. A fánkoknak az olajban úszniuk kell, tehát ha a sütő edényünk nagy, több olaj szükséges. Az olaj legyen forró, mert a langyos olajat csak beszívja a tészta. Helyezzük az olajba a fánkokat. Csakis fedővel süthető! Mert a tészta növekedéséhez, szalagosodásához szüksége van a gőzre. Amennyiben az egyik oldala szép pirosra sült, megfordíthatjuk. Most fedő nélkül sütjük. Konyhai papírtörlőre helyezük, hogy a fölösleges olajat felitassuk. Porcukorral, vaníliás porcukorral, lekvárral, pudinggal fogyasszuk. Jó étvágyat!

Palotai Jánosné

HÁROM ÚJ ÉRKEZŐ CSAPATUNKBAN

Ismét olyan labdarúgókat tudunk bemutatni, akik Kozármislenyben folytatják pályafutásukat.



A még csak 20 esztendős Starosta Dávid Kisvárdáról érkezik, korábban Nyíregyházán nevelkedett, ahol rendre szerepet kapott az NB II-es csapatban, illetve korábban tagja volt az U18-as válogatottnak is. Tóth Péter a Békéscsaba 1912 Előre II.-től igazol hozzánk, ahol a Budapest Honvéd kölcsönjátékosaként futballozott. Előtte Ajkán, illetve a békési megyeszékhelyen az NB II-ben is pályára léphetett. A fővárosi piros-feketéknél pedig egy alkalommal az első osztályban is bemutatkozhatott.

Ulrich Dániel a Videotontól tér vissza Kozármislenybe. A még csak 17 éves labdarúgó játszott a PMFC-ben is, majd Baranya megyét elhagyva a Fradi akadémiáját erősítette négy évig. Koránál fogva természetesen az U19-es csapatunkban is bevethető.

Érkezőinknek sok sikert kívánunk Kozármislenyben!

forrás: www.kozarmislenyfc.hu

Csevegő magánkiadású, közéleti lap

Kiadja: Palotai János - EV. 7761 Kozármisleny, Tompa M. u. 12., Tel: 06-30/48-777-38,
Engedélyszám: 20200362891 ISSN 2063-269X Megjelenik havonta 1 alkalommal, 2 400 példányban
Nyomda: Molnár Nyomda és Kiadó Kft. Terjesztés: Süni Gyorsfutár Bt.

Következő megjelenés: március 18. lapzárta: március 10.

Kereskedelmi forgalomba nem kerül. A hirdetések, és az aláírt cikkek tartalmáért felelősséget nem vállalok.

www.kmcsevego.hu

csevego7761@gmail.com

Kérem, aláírásával támogassa Ön is jelöltségemet!



Irodánk címei:

Komló, Városház tér 4.

Pécs, Esztergár Lajos utca 1/1

Facebook: fb.com/hoppalpeter

Telefon: 72/481-319

E-mail: hoppal2022@fidesz.hu