



Sukorói Hírforrás



Kedves Olvasóink!

Újra elérkezett az életünkben a várakozás időszaka az Advent gyönyörűsége négy hete. Az időjárás az idei ősszel a tenyerén hordott minket. A tél jeges lehelete még csak éppen hogy megérintette testünket, lelkünket. A reggeli fagyokat a csípős szelet

már a csontjainkban érezzük, és a halovány napsugarak már csak emlékként idézik fel szívünkben a nyár melegét. Adventkor mindannyian testben és lélekben egyaránt készülünk az Úr eljövetelére, a fény megszületésére. Ehhez az izgalmas és szeretetteljes készülődéshez szeretnénk Önöknek hasznos segítséget nyújtani új formátumú és tartalmú közérdekű lapunkkal. Községünk megújult tájékoztató kiadványa ezen túl Sukorói Hírforrás címmel évente négy alkalommal jelenik meg és jut el Önökhöz. A formátum váltás indoka, a takarékosabb gazdálkodás, valamint a környezetvédelmi szempontok fokozottabb érvényesítése. Ugyanakkor a jövőben megjelenő és tervezett kiadványokkal érdekesebb, tartalmasabb szórakozást és információt

szeretnénk nyújtani valamennyi olvasónknak. Törekvésünk egy igényes, és településünk programjait, szolgáltatásait, fejlődését; életét bemutatni képes újság létrehozása, amelyben kiemelt hangsúlyt kap az időrendiség. Fontos, hogy mindenki előzetesen juthasson hozzá a megrendezésre kerülő programok listájához és számára hasznos információkhoz. A közérdekű, kulturális, településünk életéről, jövőjéről, jelenéről szóló írások, cikkek, hirdetések mellett nagy hangsúlyt kívánok fektetni minden számban az itt élő, nevelkedő gyermekek alkotásainak bemutatására, ezért ezen túl 1-1 téma kapcsán készült műveik a lapban és településünk weboldalán is megtekinthetővé válnak. Itt ajánlom figyelmükbe a Sukorói honlapjának nyitó oldalán található -Hazahúzó- linket,

amelyben a Pákozdi csatajelenetek után Sukoróról készült kisfilmet láthatják. Kívánom, hogy örömmel forgassák új kiadványunkat, ami számos hasznos gyakorlati és léleképítő cikket tartalmaz az előttünk álló Ünnepekre. Nagy örömmel várom az Önökkel való személyes találkozást 2013. december 15-én Advent harmadik vasárnapján a Sukorói Kultúrházban megrendezésre kerülő hagyományos Falu Karácsonya elnevezésű rendezvényünkön. Koós Anna versével kívánok Önöknek Békés, Boldog; Szeretben Gazdag Karácsonyi Ünnepeket és Sikerekben Bövelkedő Új Esztendőt!

Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva
polgármester

Koós Anna

Szenteste

Ó

mily

csodás

ünnep van

ma, megszületett

a drága K i s j é z u s k a.

Eljött hozzánk, Atyánk küldte

áldást és békességet hozott a Földre.

Az emberek örömeire karácsonyfa ragyog érte.

Kecses gyertyák, fényes gömbök, csillagszórók,

alma, dió, narancs és finom édes csokis szaloncukrok,

sok-sok csillogó gyönyörűség díszíti, ékesíti e zöld lombot.

A karácsonyfa minden ága egy - egy tündérmesét rejt magában.

Te is könnyen átélheted, gondolatban elérheted, csodáját remélheted.

A családnak minden tagját aranyhajú vig angyalkák énekükkel hívogatják.

Dalolnak és bolondoznak, gömbtükrökből mosolyognak, boldogságot sugároznak.

Csengő hangjuk messze zengi: Mennyei érzés szeretetet adni, és viszonzásul kapni.

Vidámságuk kedves nekünk, dalra fakad szívünk, lelkünk. Angyal szárnyuk égig emel,
üzenetünk
viszi ma el.
A fa körül
család örül,
vacsorához
asztalhoz ül.
Hangjuk lassan elcsendesül.

Sukoró Iskolájáért Alapítvány Hírei

Köszönetnyilvánítás

Tájékoztatom a Tisztelt Lakosságot, hogy a Sukoró Iskolájáért Alapítvány elnöke és tagjai lemondtak tisztségükről. Ezúton szeretném megköszönni Szalai

Sándor elnöknek, továbbá Molnár Gábor, Párkányi András, Dávid Katalin kuratóriumi tagoknak és dr. Hauberl Emőke FB elnökének az önfeláldozó, lelkiismeretes munkájukat, amellyel az alapítvány működéséért és ezáltal a településért, valamint a sukorói gyermekekért -munkájuk és számos elfoglaltságuk mellett - társadalmi munkában dolgoztak.

Sukorói Advent 2013

Ünnepeld az Advent időszakát velünk,
készüljünk együtt a Karácsonyra!
Kedves Sukorói Lakosok Apraja és Nagyja!

Gyeretek, vegyetek részt a családi Betlehemkészítésben! Részletes információ: Sukoró honlapján és a kihelyezett plakátokon.

Te hogyan várod a Karácsonyt?

Gyerekek! Ha Adventi időszakban valami jót tesztet valakivel, akkor a heti Gyertyagyújtásokra hozzatok magatokkal egy marék lisztet, melyből Szeretet sütit készítünk az utolsó Adventi vasárnapra.

I. ADVENT

November 29. péntek

- 10 órától Adventi koszorúkészítés az iskolás gyerekeknek a Művelődési Házban, Kissné Németh Klára vezetésével.
- 14 órától Betlehemépítés a Katolikus templomnál.

November 30. szombat

- 17 órákor gyertyagyújtás a Betlehemnél, ünnepi műsor a Katolikus Templomnál. A családok, akik készítenek otthon Betlehemet, kérjük, hozzák magukkal a Katolikus Templomhoz! A Betlehemkészítő aprókezeknek meglepetéssel kedveskedünk és mindenki, akik részt vesznek mind a négy Gyertyagyújtáson, ajándékot kapnak.

II. ADVENT

December 7. szombat

- 17 órákor Gyertyagyújtás a Betlehemnél, ünnepi műsor a Katolikus Templomnál.

III. ADVENT - Falukarácsony

December 13. péntek

- 10 órákor Telegdi Ágnes előadása és karácsonyfadísz készítés az óvodában.
- 17 órákor Madarak Karácsonya Dr. Berkényi Tamással az iskolában.

December 15. vasárnap

- 16.30-kor Sukoró Kultúrházban
- Gyertyagyújtás
- Ünnepi köszöntő - Mészárosné Hegyi Gyöngyi polgármester
- Advent méltatása - Kardos Ábel lelkész
- Ünnepi áldás - Kiss Csaba plébános
- Óvodásaink és Iskolásaink ünnepi műsora
- A családi Betlehemek készítőinek eredményhirdetése
- Hegyi Laura szavalata
- Márványos Tamburazenekar interaktív karácsonyi zenélése
- „Karácsonyi összerázó” - az Ikarus Néptáncgyűttes műsora
- Ünnepi Szeretet vendéglátás - Gémeskút Étterem
- Süti, forralt bor, tea, lángos is várja kedves vendégeinket

IV. ADVENT

December 21. szombat

- 17 órákor Gyertyagyújtás a Betlehemnél, ünnepi műsor a Katolikus Templomnál.

Támogatók:

- Sukoró Község Önkormányzata
- Vörösmarty Mihály Könyvtár - KSZR
- Gémeskút Étterem

Mindenkit szeretettel várunk a programokra!

Sukoró Község Önkormányzata

kapcsolatos változásokat a 2013. november 21-i ülésén megtárgyalta és elfogadta. Az Alapítvány működéséhez lelkes munkát, kitartást és sok sikert kívánok a Képviselő-testület nevében.

Sukoró, 2013. november 25.
Mészárosné Hegyi Gyöngyi
polgármester

Barátaink az állatok

Téli veszélyek

A magunk mellé fogadott állatért felelősséget is vállalunk és nem csak azért van velünk, hogy kicsit feldobja az unalmas napokat. A kutya nagyon hálás és hú társa az embernek már nagyon régóta. Ezért is kell velük szemben felelősséget tanúsítani.

A télen is kint tartott házi kedvenceket különösen nagy figyelemmel kell ellátnunk. Nagyon fontos, hogy száraz, meleg kuckót biztosítsunk nekik, hiszen ennek hiányában egészségügyi problémák jelentkezhetnek a hideg időjárás következményeként.

Egy felelős állattartónak mondani sem kell, hogy a kutya- és macskaházat szalmával, vagy valamilyen jó szigetelőképességű anyaggal bélelje ki, és a bejáráshoz erősítsen valamilyen szélfogó anyagot. Ezek a gondoskodó műveletek sokszor az állat életét menthetik meg. Ilyenkor láthatja a gazdi, hogy milyen fontos a kedvenc méretéhez megfelelő háznagyság, hiszen ha az arány ideális, az állat teljesen be tudja „fűteni” éjszakára a fekhelyét. Ha kedvencünknek megfelelő felépítésű a bundája és a tartási körülmények is megfelelőek, remekül érzi majd magát a helyén, még akkor is, ha kemény fagyok vannak. Más a helyzet, ha az állat valamilyen betegségben szenved. Ilyenkor a meleg a gyógyulás szempontjából kulcsfontosságú lehet, ezért ha megoldható, akkor fűtött helyen - akár a garázs is megfelelő - helyezzük el az állatot, amíg fel nem épül.

Hideg időben a kedvencek helyes táplálására is oda kell figyelni. Ilyenkor a testhőmérsékletük fenntartásához több energiára van szükségük, ezért több, vagy magasabb energiatartalmú kutyatáppal etessük kedvenceinket. Ha házi kosztot kapnak, akkor pedig próbáljunk a megszokottnál táplálóbb, mennyiségileg is több eledelt adni az állatoknak.

Télen az állatok vize hamar megfagy. Sűrűn ellenőrizzük, és cseréljük!

A zord hidegben fagyási sérüléseket is szenvedhetnek. A túlságosan hideg, nedves és szeles időben az állati szervezet hőszabályozása felborulhat. Ilyenkor az állat hőleadása olyan mértékű lehet, hogy bekövetkezhet a test általános lehűlése. Ennek jeleként az állat testének belső hőmérséklete lecsökken, ami az életjelenségek csökkenésével, extrém esetekben pedig a megszűnésükkel járhat. A hideg idő helyi kedvezőtlen hatása

leggyakrabban a nagy hőveszteségnek kitett, kiálló testrészek (orr, fül, farok) fagyását okozza.

Nagyon fontos, hogy a fagyott testrészt nem szabad hirtelen felmelegíteni!

Elsőfokú fagyásnál, amennyiben hólyagok még nincsenek(!), elsősegély céljából puha ruhával enyhén dörzsöljük a bőrfelületet. Fagyási sérülésnél minden esetben mielőbb forduljunk állatorvoshoz. Télen nemcsak a hideg idő veszélyeztetheti kedvenceinket.

Nagyon óvatosan kell bánnunk például a fagyálló folyadékkal is. A fagyálló folyadék (amely etilén-glikolt tartalmaz) nem körültekintő cseréjekor kedvenceink hozzájuthatnak ehhez az édeskés ízű, mérgező folyadékhhoz. Bár a macskák érzékenyebben reagálnak az etilén-glikol mérgezésre, mint a kutyák, mindkét fajnál súlyos tünetek jelentkezhetnek, és akár elhullás is bekövetkezhet. A mérgezés tünetei az elfogyasztott mennyiségtől függően már 1-2 órán belül jelentkezhetnek. A nyálzás, hányás, bágvadtság, düllöngelés, tudatzavar, majd pedig a súlyos veseelégtelenség mind a mérgezés velejárói lehetnek. Mint minden mérgezésnél, az etilén-glikol mérgezésnél is nagyon fontos a korai felismerés. Ahogy észrevesszük, vagy gyanítjuk, hogy kedvencünk fagyálló folyadékot ivott, mielőbb forduljunk állatorvoshoz.

Természetesen télen sem szabad megfélekedezni a külső és belső paraziták elleni védekezésről.

dr. Somogyi Rita

Téli madáretetés

A hideg idő megérkezése a madárbarátok számára a madáretetés kezdetét jelenti. A téli időjárás fokozott igénybevételt jelent a madaraknak, ilyenkor a megfelelő táplálék kihelyezése túlélésüket segíti. Az sem mellékes, hogy ilyenkor - a madáretetők segítségével - az emberhez közelebb kerülnek a madarak, így jobban megfigyelhetjük őket, gyönyörködhetünk bennük, egy idő után pedig már meg is ismerjük őket. Télen a ritkábban látható fajok is megjelennek az etetők környékén.

Ha a madáretetés mellett döntünk, akkor azt folyamatosan végezzük, a hideg idő kezdetétől, novembertől, egészen tavaszig, az idő enyhüléséig! Azok a madarak, amelyeket odaszoktatunk az etetőnkhez, számítanak az ott található táplálékra, ha elmulasztjuk feltölteni az etetőt, azzal veszélyeztetjük őket. A túlélés a tápláléktól is függ, ne hagyjuk cserben őket! Nemcsak etetni, de itatni is kell a madarakat, hiszen a fagyok beálltával az ivóvízhez is nehezebben jutnak hozzá. Nappali időszakban ezt is rendszeresen biztosítsuk, cseréljük. A madarakat éjszakára sem etetni, sem itatni nem szükséges.

A madáretetéshez készíthetünk madáretetőt magunk is akár egy üres műanyag flakonból, vagy olcsón vásárolhatunk a nagy áruházak széles választékából. Mindegy mit választunk, a folyamatos etetés a legfontosabb. Az itatáshoz egy kis virágálátót tökéletesen megfelel, de tegyük macskamentes helyre!



A madarak táplálékuk alapján növényevők, mindenevők vagy állati eredetű táplálékot (rovarevő, ragadozó) fogyasztók. Etetni is ennek megfelelően kell őket. A magevőknek legjobb a napraforgó, de a kisebb madarakra is gondolva apróbb szemű magvakat is tegyünk ki, kölest, búzatoroket, esetleg a készen kapható díszmadár eleséget vagy téli madáretetésre szánt magkeveréket. Ne csak az etetőbe, de a földre is szórjunk magot, mert egyes fajok inkább a földön keresik az eleséget! Répát, almát, félbetört diót is kithetünk, a feketerigók és sok más faj is örömmel fogadják majd. A ragadozó madarakat húsdarabokkal segíthetjük, de ennek kihelyezésével óvatosan kell bánni, hiszen más ragadozókat, kóbor kutyákat, macskákat, rókákat is odacsábíthat. Kaphatók fagygyűbe olvasztott magvakból készített madárgolyók, melyek kifüggeszthetők az ágakra. Nagyon szép látvány, ahogy a cinkék, verebek rákapaszzkodva csipegetnek belőle. A tavak be nem fagyott részein nagy számban gyűlnek össze az áttelelő vízimadarak, tőkés récék, bütykös hatyúk. Az ő túlélésüket is segíthetjük rendszeres etetéssel, pld. kukoricával. Ne adjunk a madaraknak kenyeret, morzsát, mert a nagymennyiségben elfogyasztott kenyér emésztési zavarokhoz, a madár megbetegedéséhez vezethet! Sózott szalonnát se akasszunk ki!

Ha legyengült, beteg madár kerül az emberhez, nagyon óvatosan kell etetni, célszerű itatni, meleg, csendes helyre tenni, pld. szellőző papírdobozba és mielőbb szakemberhez, pld a székesfehérvári vadmadárkórházhoz fordulni.

Dr. Berkényi Tamás
állatorvos
www.vadmadarkorhaz.hu



Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete 5/2013. (VIII.29.) önkormányzati rendelete a kedvtelésből tartott állatok tartásának szabályairól

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésben meghatározott feladatkörében eljárva és Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény 49. § (6) felhatalmazása alapján a következőket rendeli el:

- 1.§ (1) A község területén ingatlanonként 2 db eb és 6 hónapos korig szaporulatai, valamint 2 db macska és 6 hónapos korig szaporulatai tartható.
- (2) Az állattulajdonos köteles gondoskodni azoknak a kedvtelésből tartott állatoknak a biztonságos elhelyezéséről, amelyeket tovább tartani nem kíván.
- (3) Több lakó elhelyezését szolgáló ingatlan osztatlan közös tulajdonú udvarában eb és macska, a közvetlen szomszédok egyetértésével tartható.
- (4) Többlakásos épület közös használatú helyiségeiben kedvtelésből tartott állatot tartani, etetni, szabadon engedni tilos.
- (5) Harapós vagy támadó természetű eb tartása esetén a ház bejáratán a „harapós kutyára” utaló figyelmeztető táblát kell elhelyezni.
- (6) Bekerítetlen ingatlanon ebet tartani tilos.
- (7) Ebet játszótérre és parkba bevinni még átvezetés céljából is tilos.
- (8) Vendéglátó egységbe, ételmiszerárúszító üzletbe, óvodába, egészségügyi intézménybe, közületi és társadalmi rendeltetésű helyiségbe ebet bevinni, illetve beengedni tilos.

2.§ A tulajdonos köteles állatát úgy tartani, hogy az:

- (1) a házban vagy annak szomszédságában lévő lakók nyugalma ne zavarja,
- (2) anyagi kárt ne okozzon,
- (3) testi épséget, egészséget ne veszélyeztessen,
- (4) a közegészségügyi, járványügyi és állat-egészségügyi, állatvédelmi szempontoknak megfeleljen, a környezetet ne szennyezze,
- (5) a kedvtelésből tartott állat ürülékét a közterületről az állat tartója köteles azonnal eltávolítani.

3.§ A jegyző a rendelettel ellentétes állattartást korlátozhatja vagy megtilthatja és szabálysértési eljárást indíthat.

4.§ Ez a rendelet a kihirdetést követő 2. napon lép hatályba.

Mészárosné Hegyi Gyöngyi
polgármester

dr. Berzsényi Orsolya
jegyző

A rendelet a mai napon kihirdetésre került:

Sukoró, 2013. augusztus 29.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete

dr. Berzsényi Orsolya
jegyző

Megnyílt!

ÁLLATORVOSI RENDELŐ
Sukoró, Petőfi u. 4.

Széleskörű állatorvosi ellátás:
- sürgősségi, ambuláns betegellátás
- belgyógyászat
- sebészet (pl. ivartalanító műtétek)
- ultrahangos fogkö eltávolítás
- mikrochipp, állatútlelél
- védőoltások
- külső, belső parazita elleni kezelések
- szaktanácsadás

Szeretettel várom minden régi és új páciensemét!

Dr. Somogyi Rita

Tel: 06-30/530 54 34

Egészség tippek

Egészségmegőrzés

Nehéz az embereknek megélni a hosszú, sötét őszi-téli napokat. Ez az időszak, ami nagyon megviselheti a szervezetünket. Mit tehetünk azért, hogy minél jobban megőrizzük az egészségünket és tavasszal újra örülhessünk az újjáéledő természetnek? Nagyon fontosnak tartom, hogy a hideg ellenére a tiszta levegőn sétáljunk. Kihasználhatjuk az erdő közelségét, -a madarak éneke, a csend, a fák illata jó hatással van szervezetünkre. A lakás átszellőztetése napi 2-3-szor kb. 5 perc időtartamra is legyen napi rutin.

A hideg, nyirkos idő miatt a réteges öltözködésnek is nagy szerepe van. Fontos, hogy jó nedvszívó-képességű anyagból legyen az alsó ruházat. Mindenképpen célszerű sapka, sál, kesztyű viselése.

Vitamindús, változatos étrendünkkel segíthetjük az immunrendszerünk megfelelő működését. Ehhez sok zöldséget, gyümölcsöt kell fogyasztanunk, lehetőleg nyersen. Nagy szerepe van az újabb kutatásoknak a D-vitaminnak a vírusos betegségek megelőzésében, a gyorsabb gyógyulásban. A szürke, napfénymentes időszakban amúgy sem képződik szervezetünkben ez a vitamin.

Mindannyiunk védelmében fontos szem előtt tartani, főleg gyermekközösségekben,



hogy betegen ne vigyék a szülőik gyermekeiket oviba, iskolába. Hiszen nem csak ők fertőzhetnek, hanem a gyengült immunrendszerük miatt egyéb betegségeket is könnyebben elkaphatnak, ill. megő a súlyosabb szövődmények lehetősége is. Remélhetőleg minél többen örülhetünk a tél által kínált sportolási lehetőségeknek és egészségesen várjuk a közelgő ünnepeket. Ezúttal szeretnék mindenkinek békés karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánni.

Bédné Molnár Hajnalka
védőnő

Közeleg a szeretet ünnepe, a Karácsony!

Az ünnepi forgatagban is vigyázzunk értékeinkre!

Közeledik a keresztény világ legnagyobb ünnepe, a karácsony. Ebben az időszakban sok időt töltünk utazással, vásárlással, ajándékok után kutatva. Az ünnepek közeledtével fokozott figyelmet érdemes fordítanunk értékeink védelmére. A karácsonyi bevásárlások szinte mágnesként vonzzák a zsebtolvajokat. Az elkövetés helyszínei elsősorban a bevásárló központok, áruházak, piacok, pénztárházak, vasútállomások és pályaudvarok, valamint a nagy tömegeket vonzó rendezvények. A bűncselekmények megelőzése érdekében kérjük, vegyék figyelembe az alábbiakat és fogadják meg tanácsainkat az áldozattá válás megelőzése érdekében!

- Fokozottan figyeljen értékeire, főleg, ha forgalmas helyen tartózkodik, utazik. Ajánlott a válltáskáját maga előtt tartani!
- Ne tároljon okmányokat, értékeket ruházata vagy táskája külső zsebeiben!
- Ne tegye ugyanarra a helyre pénztárcáját, hitelkártyáját, okmányait, mobiltelefonját!
- Ne tartsa bankkártyája PIN kódját a kártya közelében!
- Vásárlás közben, az áru válogatásakor ne hagyja táskáját a bevásárlókocsiban, vagy a pulton, azt minden esetben tartsa magánál!
- ATM automatánál történő pénzfelvételkor járjon el nagyon körültekintően! Lehetőség szerint válasszon forgalmas helyet. PIN kódját csak abban az esetben üsse be, ha nem áll Ön mögött senki! Ha megkapta a pénzt, pénztárcáját tegye azonnal a táskájába!
- Minden esetben zárja be az autóját, húzza fel az ablakokat, még ha csak rövid időre is hagyja el a gépjárművet! Az utastérben még üres táskát, ruhaneműt, élelmiszert se hagyjon!
- Az ünnepek alatt is fogadják kellő óvatossággal a különböző házalókat! Idegeneket ne engedjenek be az otthonukba, bármilyen indokra hivatkozik is! A bejárati ajtót akkor is tartsák zárva, ha otthon tartózkodnak! Ne tartson otthonában nagyobb összegű készpénzt!
- Utazási szándékáról ne beszéljen idegenek előtt! Bízsanak meg valakit, hogy naponta ellenőrizze a lakást, a zárat, nyílászárókat, ürtse a postaládát! Fontos, hogy lássák a mozgást a lakásban az udvaron, és lehetőleg különböző időpontokban!

Ha a kellően körültekintő magatartás mellett mégis bekövetkezne bűncselekmény, haladéktalanul tegyen feljelentést. Ezt bármelyik rendőri szervnél megteheti, de célszerű az elkövetés helye szerint illetékes rendőrkapitányságon. Készüljön fel rá, hogy a feljelentés megtételekor kérni fogják az ellopott tárgyak listáját, egyéni azonosításra alkalmas jellemzőit. Az elkövetőről adott pontos személyleírás nagymértékben segítheti a rendőrök munkáját. Amennyiben bűncselekményt észlel, kérjük hívja a 107, vagy a 112-es segélyhívó számokat.

Boldog, és Biztonságos Karácsonyi Ünnepeket, illetve Boldog Új Évet Kívánunk!

Gárdonyi Rendőrkapitányság

Kedves Olvasók!

Hajápolás télen is!

Régen azt mondták egy nő szépségét elsősorban az általa viselt hajkorona határozza meg. A jól ápolat haj szebbé tesz, s a különböző fazonok segítségével Te is rátálhatsz önmagadra! Néhány apró trükk segítségével egész évben megőrizheted hajad szépségét. Rövid vagy hosszú, egyenes, vagy göndör; a haj mindenképpen a nő ékessége. Akárcsak a bőr, a haj is az emberi test fontos része, egy élő anyag mely megfelelő gondoskodást igényel, hogy az év minden szakában fényes és jól ápolat legyen. Hajunk szépségének megőrzése rengeteg odafigyelést igényel. A mindennapi környezeti hatások könnyen töredezetté, élettelené tehetik a haját, és ezt nem egyszer megelőzhetnénk. A hajszárító, a samponok tömény használata, sőt, a túlzásba vitt hajápolás is károsíthatja hajkoronánkat.

Alig vagyunk túl az őszi „lombhulláson”, és megérkezett a „sapka szezon”. A hajhullás kellemetlenségénél, –ami ősszel természetes és átmeneti,- bosszantóbb a korpásodás.

Okozhatja:

- megfázás: gondolok arra is ha nem szárítjuk meg tökéletesen a haját,
- a napfény hiánya, amire tavaszig várni kell.

Mit tehetünk házilag, borsos áron kínált készítmények nélkül?

Érdemes ecetes öblítéssel befejezni a hajmosást. / 2 liter langyos vízbe ½ dl ecet/ Ha elhúzódo a probléma ajánlom a patikában beszerezhető NIZORAL sampon használatát. 1 tubus elhasználása 1 kúrának felel meg.

Esőtől, hótól, szélről védjük hajukat, fejbőrüket csinos sapkával, kalappal vagy kapucnival.

Jó tanácsait adta
Babics Lászlóné – Kata
Fodrász

Helyes bőrápolás télen

Az őszi beköszöntét nemcsak a levelek színének változása és lehullása jelzi, hanem tükrünk is. A bőrápolás tudománya évszokról évszakra változik. Mi a teendő télen? Hogyan ápoljuk ilyenkor a bőrünket? Télen több tényező is megviseli az emberek bőrét: a kinti hideg és a benti meleg nagy hőmérsékleti ingadozása; a fűtött szoba levegőjének és a téli hideg levegő alacsony páratartalmának köszönhető szárító hatása

hatással van bőrünkre. Különösen a száraz, érzékeny bőrűek szenvednek ilyenkor, a testrészek közül pedig leginkább az arc van kitéve az időjárás viszontagságainak - a kezeket legalább megvédi a kesztyű, persze, ha nem restelljük felhúzni őket. Tartós hidegben a bőr csúnyán kiszáradhat, és különösen érzékennyé válhat sok kozmetikummal szemben. A már kiszáradt bőrt este, lefekvés előtt hidratáljuk - különösen fontos ez az amúgy is igénybe vett kezeink esetében, amelyeket a hideg még jobban megvisel. Mosogatás után, s éjszakára mindenképp krémezzük be őket. Fontos azonban, hogy nappal jobb elkerülni a magas víztartalmú krémek használatát, sőt, fagyos időben ezeket egyenesen tilos használni. A téli sportok szerelmeseinek erre feltétlenül gondolniuk kell, s természetesen a fényvédelemről sem szabad megfeledkezniük. A hidegben lassabbá válik a bőr megújulása, ezért a téli hónapokban előtérbe kerülnek a bőr vérkeringését fokozó, meleget adó kezelések, pakolások is. A hideg lábak is erőre kapnak egy meleg lábfürdő, lábmasszázs után. A meleg fürdő szárító hatását kivédhetjük, ha olajat, tejszínt vagy vérpezsdítő aromaolajakat (rozsmaring, gyömbér, fahéj) - pár csepp oldószerben oldva) keverünk a vízbe.

A bőr megújítása hámlasztással, radírozással történhet, így megszabadulunk az elhalt, károsodott sejtektől. A hidratáló és tápláló krémek is jobban beépülnek bőrünkbe, a gondos előkészítés után.

Az őszi hónapokban hidratáló készítmények használatával segítjük, hogy a nyári hónapokban elvesztett nedvességet pótolni tudja. Az őszi bőrmegújítás elengedhetetlen része a helyes táplálkozás és az elegendő víz ivása. Az intenzív arcápolás eszközei az otthon használható maszkok. Összel hetente kétszer tegyünk fel hidratáló és tápláló maszkot.

Nagyon tanácsos programba iktatni az immunrendszert erősítő, a bőrt edző, méregtelenítő szaunázásokat is.

A kisbabák és a gyerekek bőrére különösen vigyázni kell. Bőrük sokkal érzékenyebben reagál az alacsony hőmérsékletre, mint a felnőtteké. Gyorsan kivörösödik, sebesé is válhat. Séták alkalmával zsíros krémmel kell védeni a hidegtől, a szélről.

Szeles, hideg időben az ajkak nagyon vékony bőre is védelemre szorul. Tartós használatra a természetes növényi olajokat, viaszokat (méhviasz, jojobaolaj, mandulaolaj) tartalmazó készítmények ajánlhatóak.

Zólyominé Vadász Vivien



Advent szentsége és hagyománya



Az idő

Furcsa és megfoghatatlan fogalom az idő. Valami, amiben benne élünk, ami nem áll meg soha. Mindnyájan érezzük, hogy múlik, mégpedig néha nagyon gyorsan múlik. Megint elmúlt egy egyházi év és újat kezdünk.

Számunkra az idő jelenti a múltat, a jelent és a jövőt.

A múlt, amit nem lehet visszafordítani és újra játszani. Ami megtörtént, az megváltoztathatatlan tény marad, akár jó volt, akár rossz. Mi néha szívesen kijavítanánk valamit visszamenőleg. Most már látjuk, hogy rossz volt, amit tettünk. De visszajátszás nincs.

Azután jelenti az idő a jelent, amiben e pillanatot ragadjuk meg. Szent Pál mondja: „Itt az óra, hogy fölébredjünk álunkból!” Tehát nem holnap lesz itt az óra, hanem most van itt. Ezt sokan nem szívesen hallják, pedig így van. Nekünk azt a percet kell jóra használnunk, amelyben éppen élünk. Azt ugyanis egyikünk sem tudja, lesz-e még következő perc.

A jövő általában az időnek a legbizonytalanabb része. Mi készíthetünk terveket, de mindig hozzá kell tennünk: ha még kapok rá időt.

Adventünkben, amikor az időről elmélkedünk, próbáljuk megbecsülni a mostani pillanatot! Így készülhetünk arra a boldog állapotra, amikor már nem lesz idő, hanem mi is belekapcsolódhatunk Isten örök jelenébe.

Kiss Csaba
plébános

Várni jó

A várakozás izgalmát szinte mindannyian ismerjük. Kellemes érzéssel tölt el minket az a tudat, hogy valami jó fog velünk történni: utazás, találkozás, ajándékozás, ünneplés, újdonság. Nagy dolgok, például új munkahely, költözés, új ház, az ötlettől a tervezésen át a kivitelezésig, s a megvalósulás első pillanatáig jól eső feszültségben tartanak bennünket.

Manapság ugyan sokan igyekeznek csökkenteni a várakozás idejét, a bölcs ember azonban nem siettet a dolgokat. Szükséges időt hagyni az előkészületeknek, az érlelődésnek, hogy valóban örömteli legyen a beteljesedés. Ha pedig átélhetjük az új élményt, visszagondolva rá, a várakozás időszaka olykor értékesebbnek tűnik a beteljesedésnél.

Nem lehet megkerülni a várakozással kapcsolatos kérdéseket sem: mi lesz azután? Egyáltalán elérkezik-e, amire vártunk? A vibráló életritmusban élő, modern embernek egyre nagyobb szüksége van azokra az életvezetési tanácsokra, amelyek segítenek eligazodni e kérdések között. Vajon sikerül-e mindig, mindannyiunknak?

Az év egyik legszebb időszaka advent, a karácsony előtti készülődésnek, a várakozásnak a hetei. Amikor – az ünnep érkezésére várva – megtelünk reménységgel, a kint egyre növekvő sötétség, a hidegszeles időjárás ellenére is. Minden évben ismétlődik, s mégsem válik unalmassá soha, bár talán fájdalmas emlékek is csatlakoznak már az évtizedek hosszú láncolatához.

Advent titka, hogy nem arra az egy hónapra ad tennivalót csupán, amíg meggyújtjuk az első gyertyát az adventi koszorún, majd négy hét múlva a csillagszórókat a karácsonyfán.

Advent titka, hogy – immáron évezredek óta – nem pusztán egy ünnepre, ajándékokra, hangulatra, megelégedettségre, békességre, életérzésre várunk, hanem egy személyre. Az egykor Betlehemben megszületett Gyermekre, Isten Fiára, az Ő eljövetele.

Adventus Domini – az Úr eljövele. Jézus visszajövetelére várni egész életprogram. Olyan esemény lesz, amely meghozza a választ minden kérdésünkre, meggyógyítja egész életünket, elűzi az aggodalmat, félelmet, bizonytalanságot.

Be kell ismernünk, hogy mostani váradalmaink nem mindig teljesülnek, hogy érnek bennünket kudarcok, csalódások is. Karácsony ünnepe azt hirdeti, hogy Jézus biztosan eljön, Benne nem kell csalódnunk.

Adjuk át magunkat – az előkészület tennivalói közepette is – ennek az örömteli várakozásnak, amint az egyszerű ének megfogalmazza:

Várni jó, várni jó
Jó megadással lenni.
Várni jó, várni jó,
Megadással lenni jó.
Amikor jön az Úr,
S teneked hoz az Úr
Szabadítást és gyógyítást.

Kardos Ábel



Örökségeink: Papírmasé és házi lekvár

Férjem íróasztalán áll egy papírmasé katoná. Űtött, kopott, itt-ott hiányos, de ott áll szilárdan, előre tekint, mégis a múltba visz el. Nagypai örökség. Életben tartja mindazokat, akik már nincsenek jelen. Vajon hány gyerek fogta, rakta jobbra-balra, játszott, nyert, vesztett vele csatát? Hiába! Vissza-visszatérünk a múlthoz, őrzük tárgyakat, szokásokat, folytatunk tevékenységeket, járunk a kitaposott úton. Teszem ezt én is nap, mint nap, s közben emlékezem.

Már egészen fiatalon megszállottként sütöttem-főztem, tettem el télire zöldségeket, gyümölcsöket. Ezt láttam gyerekként. Nagyanyám kamrájában tágra nyílt szemmel álltunk unokatestvéreimmel, s próbáltunk választani. Mindig akadt valami finomság, mindig lapult ott valami meglepetés. Spárgára fűzött aszálványok, zsákokban szemes termés, csokorban gyógynövények.

Szépek voltak a katonás rendben sorakozó üvegek, szépek és színesek, vidámak, mosolygósak, s itt-ott a kamra zugában titokzatosak. Pont, mint az én drága nagyanyám.

Befőztünk együtt, ő tanított: Ne pazarolj! Mindig gondozd a kertet! Örülj, ha szép a termés! Becsüld meg! Amit nem tudsz megenni, tedd el! Főzz lekvárt, befőttet! Készíts savanyút! Aszalj, száríts gyümölcsöt, fűszert, gyógynövényeket! Örvendeztesd meg a családod házi ételekkel! Kerüld a mérgeket! Kevés cukorral dolgozz, hogy a gyümölcs íze és színe visszahozza a tavasz, a nyár hangulatát! Tarts takaros kamrát, így bármikor összeüthetsz valami finomságot, ha vendéged akad! Téli estéken süss almát, tököt, gesztenyét, nyiss befőttet! Az ünnepi süteményeket ízesítsd házi lekvárokkal! A házimunka, a befőzés sok idődet, energiádat emészt fel. Csak akkor bíbelődj vele, ha jószíveddel, örömmel teszed!

Nemsokára karácsony! Készülünk rá szívünkkel, lelkünkkel. Asztalhoz ülünk majd, s én rágondolok a papírmasé katonára. Ott áll majd akkor is férjem íróasztalán, hisz ott a helye! Rád gondolkodok, s itt leszel Te is nálunk, hisz itt a helyed!

Nagyanyám karácsonyi vaníliás kiflije: 25 dkg lisztet összegyúrunk 20 dkg puha vajjal, 10 dkg porcukorral és 10 dkg mandulával. Ceruza vastagságú rudakat sodrunk belőle, 5 cm-esre daraboljuk, kifliket formázunk. Közepes tűznél sütjük és forró vaníliás porcukorba forgatjuk az apró sütitket.

Lauschmann Ildikó
Sukoró



Gasztronómia

Boglya Csárda 2013 karácsonyi menüajánlata Welcome drink: 1dl tokai aszú A Menü: Korhely halászlé haltejjel Filézett pontyszelet rántva vajás zöldség illetve petrezselymes burgonya körettel és tartármártással Mákos guba A Menükben szereplő ételek rövid leírása A hal aprólékot hagymával,paprikával,paradicsommal,és sóval 3-4 órát főzzük,ezután átpaszírozuk,majd fűszerpaprikával fűszerezünk. Tejszínnel,kaporral dúsítjuk,belefőzzük a haltejet és tálalás előtt citrommal ízesítjük. A filézett pontyszeleteket sózzuk,1-2 órát hűtőben tároljuk,majd panírozzuk és bő,forró olajban aranyárgára sütjük. Vajon párolt zöldséget és petrezselymes burgonyát adunk köretként. Citrommal tálaljuk. A kifilt ujjnyi vastag karikákra vágjuk,forró vaníliás tejjel leforrázzuk,cukrozott mákkal rétegezve tábla helyezzük,néhány percig sütőben sütjük.	Welcome drink: 1dl Irsai Olivér(Dancsó pincészet) B Menü: Majonézes kevert saláta sajt bejglivel Fogas filé fűszeresen tejszínes gombamártással,burgonya krokettal Gundel palacsinta B Menükben szereplő ételek rövid leírása A paprikát, paradicsomot, uborkát, káposztát vékony csíkokra vágjuk,majonézöntettel összekeverjük és tetejére 3-4 szelet sajt bejglit adunk(sajt bejgli:apró kockára vágott trappista sajtot mikrohullámú sütőben olvadási melegítjük utána az olvadt sajtot egy nejlonra kiterítjük,lehetőleg téglalap alakúra,az egészet sonkszeletekkel befedjük és még meleg állapotban a nejlon segítségével bejgli formára hengereljük. Hűtőben 1-2 órát tartva visszanyeri szilárdságát és így vékony szeletekre vágható.) Fogas filét irdaljuk Kotányi halfűszerrel és sóval ízesítjük,1-2 órát hűtőben tároljuk. A halszeleteket paprikáslisztbe mártva, kevés olajban ropogósra sütjük. Tálalásnál tejszínes gombát és burgonya krokettot adunk hozzá.(tejszínes gombamártás: kevés vajon hagymát piritunk, szeleteit gombát ledinsztejük rajta, félrehúva lisztet szórunk rá, majd tejszínnel kiforraljuk.) Főzött diótojteléssel és forró csoki mártással tálaljuk.(diótojtelék: darált dió, cukor, mazsola, rum. Ebből kevés tejjel sűrű pépet főzünk.) Csokoládéöntet: kakaópor, kristálycukor, keményítő, rum. Ezeket az összetevőket elkeverjük és forró tejbe sűrűsödésig keverjük, hozzáadunk még reszelt éticsokoládét. A palacsintákat megtöltjük diótojteléssel, háromszögletűre hajtva egyik felét forró csoki mázzal, másik felét porcukorral tálaljuk.
---	--



Piroskától Karácsonyra

A Karácsony a szeretet és az öröm ünnepe. Kedveskedünk egymásnak, megemlékezünk egymásról, szeretteinkről. Advent első vasárnapjától elkezdődik az igazi készülődés, várakozás, tervezgetés. Készülünk a szűkebb családi körben töltött ünnepre, megvendégeljük dolgozóinkat, akik szinte családtagjaink, hiszen együtt töltjük a mindennapokat. És nagy-nagy szeretettel készülünk a Falukarácsonyra, az én igazi „Nagy” családomnak, Sukoró lakosságának megvendégelésére. Nekem az ünnep már ekkor elkezdődik. Szentestén aztán szépen terített asztalon, finom vacsorával várom családom. Nem maradhat ki az ünnepi ételek közül a halászlé, a töltött káposzta, a kacsasült, a párolt káposzta és a bejgli. Nálunk 18 órakor megszólalnak a harangok, kigyúlnak a fények és jön a Jézuska.

E szavakkal kívánok teljes szívemből mindenkinek Nagyon Boldog Karácsonyt!

Nagy Jánosné
Törzsök Piroska
önkormányzati képviselő



Borajánlat a karácsonyi ünnepi asztalra.

A karácsonyi ételekhez hozzátartoznak az italok is. A szépen terített asztalra kerülő ételek csak megfelelően kiválasztott italokkal válnak igazi gasztronómiai élménnyé. Karácsonykor az ételek élvezetéhez megfelelő minőségű borokat kell választani.

Ehhez nyújtok segítséget és ajánlom a Velencei-tó környék borait. A Velencei-tó környékén megtalálhatóak a vulkánikus sukorói és pákozdi, a löszös pázmándi és nyéki, a nadapi löszös-homokos talajszerkezetű területek, kiváló termőföldet adva a minőségi fehér és vörös boroknak. Szeretnék előbb néhány alapszabályt megemlíteni az étel és a bor harmóniájáról: A kiválasztáshoz figyelembe kell vennünk a bor aromáját, fűszerességét, savtartalmát, tanninait és nem utolsósorban, hogy milyen ételekhez választjuk. Az egyszerű ételekhez egyszerűbb, a bonyolult ételekhez nagy tanninokkal rendelkező borokat válasszunk. Kőbe vésett szabály nincs, de a bor múlja felül az étel jellegét. Ha az ételben a savanyú íz dominál, akkor a bor legyen szárazabb, nagyobb savtartalmú, ha az étel édes akkor a bor legyen egy kicsit édesebb. Fontos, hogy keressük az azonos ízeket az ételben és a borban.

A Karácsony jellemző ételei: halételek, pulykasültek, kacsasültek, töltött káposzta, sütemények.

Halászléhez is való a bor, mégpedig az ez évi Kékfrankos Rozé, markáns bukéjával kiemeli a leves értékét. Rántott halhoz (süllő, csuka, harcsa) Chardonnay bor való, amely a fűszeres, gyümölcsös ízével a nyarat idéző üde illatával, a fehér húsu hal igazi ízét emeli ki. Karácsonykor Chardonnayt kortyolgatva igazi harmóniát teremt otthonában.

Töltött káposztához válasszunk savasabb, testesebb fehérbort, nadapi Rajnai rizlinget, vagy sukorói Juhfarkot. A Juhfark hazája Somló – a nászéjszakák boraként emlegetik -, de már ismét terem Sukoró vulkánikus talaján is! Savai lágyabbak, kerekesebbek, de hatásában nem marad el a somlóitól. Ajánlom még a pákozdi és sukorói Olaszrizlinget, keserű mandula ízével, markáns savaival, egy igazi férfias bor, természetesen hölgyeknek is ajánlva. A vörösbort kedvelőknek a 2009 és 2011 évjáratú pázmándi Syrazt vagy a nyéki Cabernet Sauvignon borokat ajánlom. Mindegyik jól harmonizál a töltött káposztához.

Kacsából készült sültetekhez finom savakkal rendelkező, zamatos ízvilágú nadapi Zengő, a pulykából készült sültetekhez a pázmándi Sauvignon Blanc illik a legjobban. Ezzel a különleges fehérborral új értelmezést nyer az étel.

A karácsonyi menü befejező fogásai természetesen a sütemények, édességek. Mi mást ajánlhatnánk, mint késői szüretelésű nadapi Zengőt. Magas cukorfokával, lágyabb savaival igazi desszertbor.

A felsorolt borokat helyi üzleteknél és termelőknél lehet megvásárolni.

Sukorói Borbarátok Egyesülete nevében kívánok: Boldog, Áldott, Meghitt, Ünnepeket.

Döme János
Elnök

Borhoz kapcsolódó év végi és év eleji népszokások.

December 27-én, Szent János napján van a bor megáldása. Ezen a napon a borosgazda bort visz a templomba, amelyet a pap megáld. A szentelt bornak mágikus erőt tulajdonítanak. Beteg embert, állatot gyógyítottak vele, öntöttek belőle a boroshordókba, hogy ne romoljon el a bor. A szőlészek, borászok januárban Vince napján abban reménykednek, hogy a Nap kibújik a felhők mögül, és így jó termésre számíthatnak, azonban ha köd ült a határra, akkor az ősszel a szüret gyengének ígérkezik. Amennyiben szép időre virradnak, a nap során Szent Vince nevére áldomást isznak, este pedig örömtáncot lejtenek. Ezt a hagyományt sok helyen a mai napig őrzik, sőt a vincerétek Vince-vesszőt is metszenek, amit vízben kirügyeztetnek, és a hajtások állásából lehet következtetni az évi termőképességre.

Mondókák:

Hogyha szépen fénylik Vince,
Megtelik borral a pince.

Fényes Vince, tele pince.
Ködös Vince, üres pince.

Ha fénylik Vince, megtelik a pince.
Ha cspege, csurog, kevés lesz a borod.

Vince, ki a borok szentje: a telet tanítja rendre.
Mint a jó borok a hideget, Vince úgy győzi le a telet.
Ha megcsordul a Vince, tele lesz a pince

Ha szent Vince napja fénylik, meg-telik a pince,
és sok jó bort várhatni

Vince, ki a borok szentje: a telet tanítja rendre.
Mint a jó borok a hideget, Vince úgy győzi le a telet.

Ha megcsordul a Vince, tele lesz a pince.

Régi igazság ez. Igaz-e, jó Vince?
Most, hogy ünnepljük névnapodon Vincét,
Telj meg áldással Te, s csorduljon meg pincéd

Vigan egyél és mulasd az esztendő elejét, de
Vincére és Pálra vigyázz!

Ha Ágnes hideg, engesztel Vince, hogy teljék a
pince

Ha csorog a Vince, tele kamra, tele pince.

Ha csurig Vince, jó bortermés, száraz Vince,
kalácstermés.

Hogyha szépen fénylik Vince, megtelik borral a
pince, Gabonával pajta, csűr, Mihály így jó édes
bort szűr.



Gyermekszemmel a világ

A mókus

Élt egyszer egy kis mókus család. A legkisebb elment az erdőbe makkot gyűjteni. Olyan sok makkot gyűjtött, hogy nem bírta hazavinni. A kis cinege megkérdezte a mókust:

– Segítek hazavinni a makkokat?

– Az nagyon jó lenne, válaszolta a kis mókus. Együtt hazavitték a makkokat. Otthon maragodva várta a kis mókus.

A míg hazafelé tartottak, elkezdett esni a hó. Mire hazavértek, minden fehér lett a hóval. A mókus család örülte, sok makknak. Meghőszönték a cinege segítségét. A cinege is a kis mókus másnap elmentek játszani a hóban.

Szauer Zsófia (2.o.)



Stankovics Mátyás (1.o.)



Zsitnyányi Eszter (1.o.)

A tél örömei

Számomra a legszebb évszak a tél.

Azért a kedvencem, mert december 24-én van Karácsony. Karácsonykor este megtaláljuk a karácsonyi körül a sok szép ajándékot. Másnap elmegyünk a nagyszülőkhöz. Amikor odaérünk a nagyszülők mindenféle finomsággal várnak minket. Mindenki várja már, hogy megtalálja ki-kinek a maga ajándékát. A téli szünetet mi szerkei várja. Főleg a gyerekek. Azért szeretjük nagyon, mert végre pihén lehetünk és kevesebbet kell tanulni és sokkal többet játszhatunk. Ha szünidőnk van, akkor hideg van és sok a hó, akkor elmehetünk síelni, sánkózhatunk, hógolyózkodhatunk és hóemberket is elcsúszhatunk. Ha viszont befagy a télencei, akkor ha van kedvünk, akkor játszhatunk. Olyankor összegyűlnek sok gyerek és felnőtt, együtt kacsolyázhatunk, játszhatunk. Este ha hazajövünk a jó meleg házba, amikor éleket vagy csokoládét jót eszik.

Sajnos a tél hamar elmúlik, de nem baj, mert jövőre is lesz tél.

Mészáros Laura Sára (4.o.)

A tavalyi tél örömei

Mamának a tél lesz. Búcsú az is jó lesz, mint a tavalyi tél volt. Ésszembe is jutott pár emlék.

A tavalyi tél elég változatos volt. Néha hideg volt és a hó is esett, néha pedig még a nap is sütött. Már vártam, hogy essen a hó, az egyik nap el is kezdett havazni. Apránként a testvéremmel Oliverrel kimentünk szánkózni a hegyre. Először Oliver csúszott, aztán én és végül apa következett. Ez volt a sorrend. Sőt néha együtt csúsztunk. Körülbelül két órát vagy együtt szánkóztunk. Aztán hazamentünk, amikor hazamentünk, Zsóka a kutya már várt minket. Észünkbe jutott, hogy felültünk a szánkóra. Így is lett. Zsóka nem nagyon élvezte, mert pár lépés után le is ugrott. Este már nagyon elfáradtunk, de felkeltünk, hogy másnap hómárcit építsünk. Reggel felkeltünk és irány az udvar, itt felkeltünk, hogy a hómárci építés nem is olyan könnyű. Végül volt összerakni a hómárcit, hogy Zsóka sem könnyítette meg a dolgunk, mert aztán én is becsatlakoztam a maci építésébe. Mikor készen lett a maci megcsodáltuk. Anya beküldte az ablakon, hogy megnézzük, elvileg a nagymamához, de elvileg nagyon finom volt. Mikor megcsodáltuk hazamentünk, utána elmentünk vásárolni a hipermarketbe. Vettünk hűtőszekrényt amit elvilegunk papírszékünk. Hazamentünk és ki is próbáltuk a mellétünk lévő dombon. Sokat csúszkáltunk, sokat estünk, de nagyon jó volt.

Sajnos hamar elolvadt a hó, de remélem idén is lehet majd szánkózni, hómárcit, hómárcit építeni és a hűtőszekrényt csúszkálni.

Zólyomi Emma (4.o.)



Surányi Emma Róza (1.o.)

Iskolásaink rajzai és írásai - ahogy ők a telet látják - megtalálható Sukoró honlapján: www.sukoro.hu és december 15-én a település Falukarácsonya rendezvénye idején a Művelődési Házban megrendezett kiállításon.

Mozgás testben és szellemben

Kirándulások az őszi, téli táj vonzásában.

- Hello lányok! Megyünk holnap?
- Hát persze, reggel 9 óra, Ingókő!
- Kicsi körre, vagy nagy körre?
- Bármelyik jó, de majd reggel megbeszéljük!

Közel egy éve ez a párbeszéd majdnem minden péntek este elhangzik a női tornán. Másnap, szombat reggel 9 órakor lelkesen gyülekezünk az Ingókőnél, nordic walking botokkal, kutyusokkal. Az időjárás, a szabadidőnk és a hangulatunk szerint választunk útvonalat. A lehetőségek tárháza „végtelen”. Sok esetben, ennyi idő után is tudunk egymásnak ismeretlen helyeket, útszakaszokat mutatni. A séták, a túrák minden évszakban élvezetesebbek, hiszen a jó levegő, a természet közelsége szabadságot, feltöltődést nyújt.

Ősszel gyönyörű színekbe öltözik az erdő, csapadékos idő esetén különböző gombák kalapjai kandáknak ki az avar alól, csipkebogyók pirosnak az utak mentén. Várjuk az első dércsípte napokat, hogy a kőény is leszedhetővé váljon. Később a levelek eltűnnek a fákról, de az átmeneti szomorúság után az első hóesés beálltával a természet elegáns fehér ruhába öltözik. Vidámmá, ugyanakkor méltóságteljesé válik az erdő. Pihen a természet, a csendet csak lépteink hangja töri meg. A hóban nyulak, őzek lábnyomait látjuk, akik előtűnnek járva élelmet keresnek. A „kicsi kört” általában Nadap, a nadapi ősjegy jelenti. A nadapi úton haladva a foci pályát elérve és azon átvágva keskeny erdei úton lehet elérni a szintezési pontot. Nyáron az ősjegy környezetét szebbé

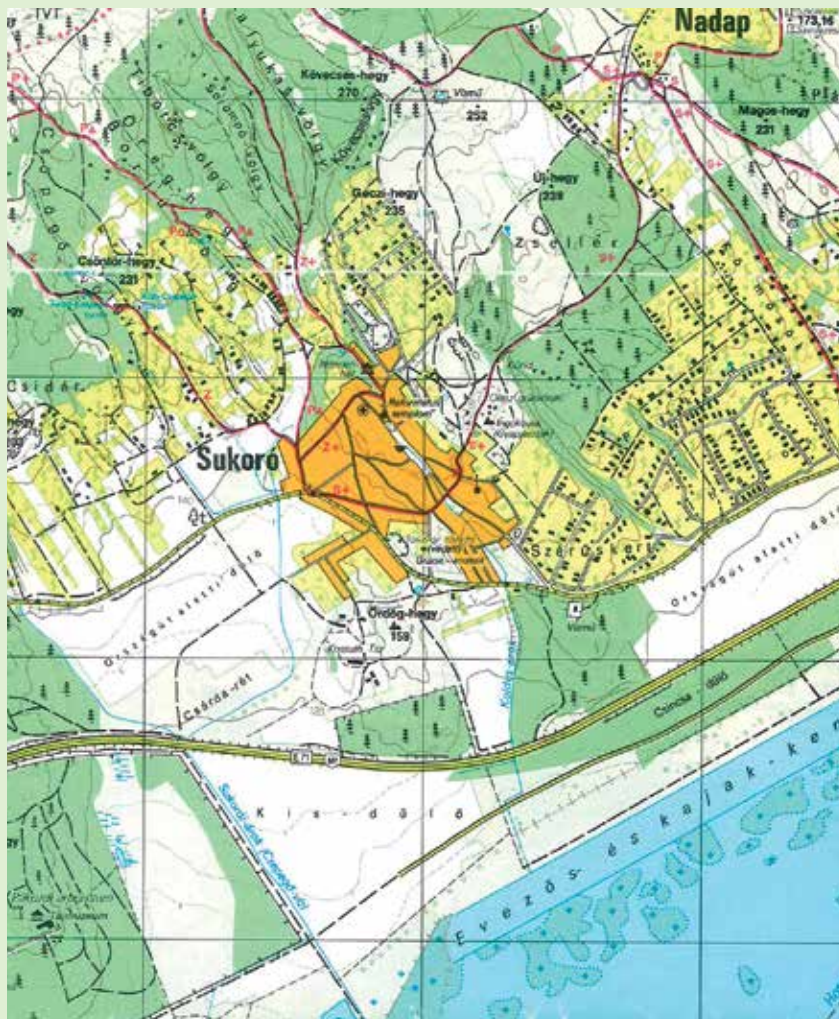
varázsolták, így ezen a belső úton kihelyezett nagy táblák is ismerkedhetünk meg a Velencei-hegység történetével, a közvetlen környezetünkben élő sok-sok lepkefajjal és az erdőben, mezőn található rengeteg gyógynövénnyel. Ajánlható minden korosztálynak, az út és terepviszonyok könnyűek, kényelmes sétával 2 órán belül teljesíthető.

A „nagy kört” az Angelika forrás és környéke jelenti, ez a minden évszakban más arcát mutató természeti szépség. Az év minden szakában kereset, turisztikai célpont, nem véletlen, hogy évek óta a több száz embert megmozgató gyalogostúra egyik fő állomása ez a rész. A településről különböző útvonalakon lehet megközelíteni. Mi általában a Géczi-hegyi úton felérve a Vízművet elhagyva térünk rá az Angelika forráshoz vezető turista útra, de elérhető a Sorompó-völgyön és a Borjú-völgyön keresztül is. Tapasztalataink szerint sokan nem ismerik a közvetlen környezetünkben található kirándulóhelyeket (Angelika forrás, Likas kő, Olasz kő kőfejtő, Éva forrás, Ingókővek, nadapi ősjegy) Szerencsésnek érezhetjük magunkat, hogy itt élünk a természet, az erdők közelségében. Pár perces sétával kint lehetünk a természetben, gondjainkat, bajainkat kis időre elfelejthetjük.

Gyalogolni, sétálni, túrázni egészséges és igazi kikapcsolódás. Kíváncsi, hogy minél többen ismerjük meg ezt az érzést!

Fedezzük fel környezetünket, keressük fel időről időre ezeket a páratlan természeti szépségeket!

Halász Kriszta
Sportbarátok Egyesülete



Könyvtárunk könyvajánlója

1. Saint-Exupéry, Antoine de (1900-1944):

A kis herceg. 32. kiad. Bp. : Móra 90 p.

Felnőtteknek és gyerekeknek ajánlom a világszerte ismert szép mesét, melyet az író eredeti rajzai díszítik. A történet egy repülőkalanddal kezdődik. A kis herceg utazása során a bolygókon megismerkedik a királlyal, hiúval, iszákossal, üzletemberrel, lámpagyújtogatóval, geográfussal. A hetedik bolygó a Föld. A sivatagon átkelve a rózsakertbe jut. Találkozik a rózával, akit megszelídít, és örök barátságot köt vele. „Jól csak a szívvel lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”



2. Müller Péter (1936-): Szerettkönyv : könyv arról, amire mindannyian szomjazunk. 2. kiad. Pécs : Alexandra 509, [2] p.

Szeretet - ha létezik igazán elcsépett, a sok felesleges, tartalmatlan és indokolatlan használatától elkoptatott, méltatlanul giccsé alázott szó, akkor ez az. Épp ezért érthető, ha némi fenntartással veszi kézbe az olvasó Müller Péter immár második kiadásában megjelenő kötetét, ám már az első soroknál nyilvánvalóvá válik, hogy nincs okunk aggodalomra. A szerző ugyanis az eredeti értelemben vett, isteni és egyben mélységesen emberi szeretetről ír a szó legtagabb értelmében véve. Műve azonban nem valamiféle visszafogott hangvételű, „tudományos” kultúr- vagy vallástörténeti, netán filozófiai fejtegetés, sokkal inkább misztikus, intim hangulatú, megrázóan őszinte, helyenként mélységesen elkeseredett, máskor emelkedetten spirituális hangvételű együtt gondolkodás erről az életbevágóan fontos témáról, nagyszabású szellemi és lelki utazásra invitálva olvasóit. A különleges olvasmányélményt ígérő kötet a szerző hűséges olvasói mellett mindenkinek jó szívvel ajánlható, aki érdeklődik a kérdéskör iránt.



Sudoku

8	4			2				
		3						4
		7	3		9		5	
	6						9	8
1	7		9		5			3
4					2	1		6
9	8		1		3		2	7
		1				6		
5		4	2					1

5	4				7	9	2	
				1				
		9			5			
	8	7	3	4		2		
				5		7	8	
1		5			8		4	9
		1	6					2
7			5	9				4
9			4		2	1		

Közérdekű információk

Háziorvosi rendelés:

Dr. Szigeti Margit Sukoró, Fő u. 50.
Rendelési idő:
hétfő: 8:00-10:30
kedd: 16:00-17:30
szerda: 8:00-10:30
csütörtök: 8:00-10:30
Telefon: 06 (22) 598-040

Dr. Sirák András Sukoró, Fő u. 50.
Rendelési idő: péntek: 15:00-17:00.
Telefon: 06 (22) 598-040
Ügyelet: Velence, Balatoni u. 65.
Telefon: 06 (22) 311 – 104

Gyermekeorvosi rendelés:

Dr. Oszvald Éva Sukoró, Fő u. 50.
Tanácsadás: kedd: 8.00 -8.30
Rendelési idő:
kedd: 8:30-9:30
csütörtök: 14:30-15:00.
Védőnő: Bédné Molnár Hajnalka
Telefon: 06 (22) 475-323
Mobil: 06 (30) 413-6910

Fogászati rendelés:

Göbölősné Dr. Sztfa Dorota
Pákozd, Hősök tere
Telefon: 06 (22) 459-198

HUMÁN CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

2481 Velence, Zárt utca 2.
Tel: 22- 470- 288,
Fax: 22- 589- 157
Email: human01@freemail.hu
Szakorvosi Rendelőintézet
2481 Velence, Balatoni u. 65.
Rendelési idő:
Hétfőtől – péntekig
7.00 – 19.00 óráig
Telefon: 22-311-104

Gyógyszertár

2481 Velence, Balatoni u. 65.
Hétfőtől – péntekig
8.00 – 20.00 óráig
Szombaton:
8.00 – 14.00

Közérdekű telefonszámok:

Ingyenes jogsegélyszolgálat:

Dr. Puskás Ferenc 06-20/3887908

Polgárőrség:

Schieder István 06-30/9469-041

Magán állatorvos:

Dr. Somogyi Rita: 06-30-530-54-34
Dr. Keresztény János: 06-20-928-74-29

Falugazdász:

Pusztai Rita 06-70/436-2469

E-ON Áramszolgáltató

TÓ-VILL Bt. Székházában

Ügyműködés: 06-80-533-533

Kápolnásnyék, Tő u. 20.

Ügyfélfogadás:

kedd: 8:00-12:00

csütörtök: 14:00-18:00

Folyékony hulladék elszállítása

megrendelhető:

HERKE Bt. 06-20/939-1955

DRV Zrt. információs Pont- Velence

Szabolcsi út 40.

Ügyműködés: 06-40/240-240

illetve 06-84-501-299

Ügyfélfogadás:

hétfő-szerda: 8:00-15:00

péntek: 8:00-13:00

MÁVDIREKT

telefonos ügyfélszolgálat

06-40/49-49-49

Ingyenes internet-hozzáférés Sukoró közterületén

A Sukorói Közös Önkormányzati Hivatal parkolójában, az iskola előtti téren és a játszótéren ingyenes WIFI kapcsolódási lehetőséget biztosít Sukoró Község Önkormányzata.

2014

JANUÁR							FEBRUÁR							MÁRCIUS						
H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
		1	2	3	4	5						1	2					1	2	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						

ÁPRILIS							MÁJUS							JÚNIUS						
H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
		1	2	3	4	5			1	2	3	4								1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

JÚLIUS							AUGUSZTUS							SZEPTEMBER						
H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

OKTÓBER							NOVEMBER							DECEMBER						
H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

	KICSINYÍTÓ KÉPZŐ, KE PÁRIA	MENEDÉK, ID. SZÓVAL	RÁDIUSZ, RÖVIDEN FÁRA JEL METSZÉSE	NAGYOT ÚT A TETEJÉRE 100, RÓMAI SZÁMMAL	SZINTÉN NE	ORVOSOK SPORT- EGYESÜLE- TE, RÖV.	IDŐSEBB LÁNY- TESTVÉR	A KÉN VI. ...MONTANDI, FR. SZÍNESZ, ÉNEKES	SZAPORÁZ- ZA LÉPTEIT A RUHR PARTIAI!	SZITA- SZÓVET	
MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ											G
TENGERNEK IS NEVET ADÓ OROSZ KIKÖTŐ					MEGÁZOTT, KÖLTŐIEN OSZTRÁK NÉPIES ZENE						
MEG- FEJTÉS, 4. RÉSZ	SZOMI- OLTÁS MEGFEJ- TÉS, 3. RÉSZ				MÓKUS, NÉPIESEN NYÚLÁNK VADÁSZBÉ				SÓHAI SZAVA GYÖN, BÜNT ELISMER		
						GYAKORI KÖTŐSZÓ A TETŐ PEREMÉ		VIDEO MU- SICAWARDS (DÚ), RÖV. A LAKÁSAN			
RÓMAI 5-ÖS ... HANSEN; PROFÍ PÓ- KERJÁTÉKOS				OSZTR. FO- LYÓ (ager) SZÓVAL MEGBÁNT				GYERKEIEN HÍSZÉKENY VADKÖRTE, NÉPIESEN			
ANNYI MINT, RÖV.			CSÓK, BIZ. ILLEN MEG- KÜLÖNBÖZ- TETÉS IS VAN				MEGFEJ- TÉS, 2. RÉSZ MILOS FOR- MAN FILMJE				
ÁBÉCEINK UTOLÉSI ELŐTTI BETŰJE		MONDAN- DÓT ELÉRT EGY ÚJAL GÉPEL, BIZ.								50, RÓMAI SZÁMMAL MÁR HOSZ- SZÓ IDEJE	
ÜZEMI (GYÁRTÁS)					BEC. SAROLTA ÜGYNÖK, ID. SZÓVAL				FÁRA BETŰT VÉS KORMÁNY- KERÉK		
(VALLÁS) KOPLALÁS					VERI AZ ÉSŐ ... BLOHIN; FOCISTA			A SZÍV PUMPÁLLA VÁM, ID. SZÓVAL			
BECÉZETT OTILIA				KÖZÉPEN FOGÓ! TROMBITA- HANG		DÜLEDEZŐ, ROSKATAG (HÁZ) SZEMLEL					
KÉTJEGYŰ BETŰNK			FOSTÓ- KÉPZŐ ERES!				REDŐNY PÁRATLAN SZÁM!				ÓRA- KERET!
PUSKA- LÓVÁS ROBBANÓ HANGJA							SEMMEL ÉRZÉKELŐ LITER, RÖVIDEN				
	0										

Karácsonyi álmom

Havas a táj, egy hólepte álmom,
Karácsony szellemét epedve várom.
Itt van már a sarkon, érzem látom,
Tán valóra válik ez az álmom.

Érezem a mézeskalács illatát,
Árad felém az illat ár.
Gyertyafény ragyog minden asztalon,
Jégvirág virít az ablakon.
Hulla a hó, fénylik a sötét éjben,
Kis hópehely táncol a szélben.
Édes gyermek kacaj minden házban,
A falu ég az ünnepi lázban.

Advent van ma, szent ünnepvárás,
Mikor a szív önzetlen és hálás.
Már a negyedik gyertya is lángol,
Ünnepel a világ közel s távol.

Kettőt kondul a templom harangja,
Messze szól ünnepre hívó hangja.
Édes dallam zeng a falak között,
A szívekbe melegség költözzött.

Ó jöjj hát szent karácsony anygala,
Hív téged a szíveknek dala.
Itt vagy már, hallom, érzem látom,
Valóra vált karácsonyi álmom.

Hegyi Laura

Köszönetnyilvánítás

Köszönetet mondunk Serfőző Jánosnak és fiának ifj. Serfőző Jánosnak azért, hogy a Völgy utcai buszmegállóba /Velencei- tő felőli oldal/ saját kezűleg egy padot készíttettek fából és ki is helyezték a buszra várók nagy örömére!

Nagyra értékeljük a lakosok önkéntes és áldozatos munkáját, amely a település gyarapodását és szépülését szolgálja!

Sukoró, 2013. november 25.
Sukoró Község Képviselő-testülete



Sukorói Hírforrás

Sukorói Hírforrás a sukorói Önkormányzat hivatalos, ingyenes lapja, megjelenik időszakosan, 8 oldalon, 1000 példányban.
Felelős kiadó: Sukorói Közös Önkormányzati Hivatal, 8096 Sukoró, Óvoda u. 2/A