

Alapítva: 1990-ben

Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2022. március 31. - XXXIII. évf. 13. szám
16 oldal, 400 Ft

ERŐGÉP, UTAK, LAKÁS	3
MEGÉRKEZTEK AZ ELSŐ MENEKÜLTEK	5
TÖPRENGÉS EGY HÁBORÚ IDEJÉN	5
EGYÜTT A GYERMEKEKÉRT	6
A KESERŰSÓ SOKOLDALÚ FELHASZNÁLÁSA	11
NEHÉZ NAPOK FÉLSIKERREL	12-13

Főszerkesztő: Hargitai-Kiss Virág

A Dél-Mezőföld független hetilapja

www.bogardesvideke.hu

SZŰK LÁTÓKÖR

Keskeny utca vezet a szerkesztőséghez és a szomszédban lévő lakóházakhoz. Mivel egymás mellett nem fér el két autó, mondhatni „egyirányú”. Ráadásul az utca vége zsák, csak úgy lehet kijutni, ha megfordul a gépkocsi a kultúrház melletti (szintén) zsákutcában. A személyautókon kívül járnak ide kukásautók, áruszállító tehergépjárművek, olykor tűzoltó és mentő is.

Mióta park lett a Hősök tere, divatba jött a mi kis utcánk torkolatánál leparkolni, az úttesten (!), az elsőbbségadási tábla tövében (!), hiába szabálytalan ez minden tekintetben.



Múltkor egy korosabb úr tett így. Udvariasan felhívtam a figyelmét, hogy szabálytalanul állt meg, akadályozza a lakók és áruszállítók közlekedését, mire ezt vetette oda nekem foghegyről: – Az országot meg ellopták, az nem szabálytalan?

„Hja, ezt feloldozásnak véli a saját bűnei alól?” – gondoltam magamban, meghökkenve a férfi reakcióján, de uralkodtam magamon, és még vagy háromszor elismételtem, amit már először mondtam neki, hozzátéve, hogy van bőven hely a Mikes közti parkolóban. Az ember hajthatatlan maradt, megmagyarázta, miért szabályos a tilosban parkolás. Csak akkor állt odébb, amikor közöltem vele, hogy szólok a rendőrségnek.

Nagyobb városokban egy ilyen parkolásért minimum kerékbilincs, vagy vontató járt volna, de bírság biztosan. Nagyon igaz, hogy amíg a fejekben nincs rend, addig a környezetünkben sem lesz. Akkor nevezhetjük magunkat civilizáltaknak, ha nemcsak külsőségekben követjük, hanem gondolkodásban is utolérjük a fejlettebb társadalmakat.

Hargitai-Kiss Virág



MEGYEI KITÜNTETETTJEINK

Írás a 2. oldalon.



MESEKERT

Írás a 4. oldalon.

MEGYEI KITÜNTETETTJEINK

Minden évben a Fejér Megyei Önkormányzat legnagyobb ünnepén, a Megye-napon ismerik el azoknak a munkáját, akik tevékenységükkel szűkebb és tágabb térségüket kiemelkedően szolgálják. Ebben az esztendőben – az Aranybulla kiadásának 800. évfordulóját ünneplő – Szent István városában rendezték meg a Megyénapot március 25-én, pénteken, ahol ünnepi közgyűlés keretében adták át a kitüntetések.

Dr. Molnár Krisztián, a Fejér Megyei Közgyűlés elnöke e szavakkal köszöntötte a megjelenteket: – A Megyénap számunkra mindig különleges. Egyszerre adunk számvetést az elmúlt időszak munkájáról, eredményeiről, s egyszerre ünnepeljük azokat az embereket, akik az elmúlt év során valami többet, valami kiemelkedőt alkottak. Ma azért vagyunk itt, hogy köszönetet mondjunk mindazoknak az embereknek, akik vigyáznak az előttünk lévő nemzedékek örökségére. Akik saját példájukkal bizonyítják, hogy mindenki vállalhat többet és jobbat, ha elég bátor a cselekvéshez; és megmutassuk azt is: nincsenek egyedül. Az összefogás erőt jelent, közösséget épít, lehetőségeket teremt. Az összefogással elérhetjük közös céljainkat, megőrizhetjük identitásunkat. Wass Albert szavaival élve „Együtt erő vagyunk, szerteszét gyöngeség.” Az elmúlt év több szempontból is az összefogás évét jelképezi számunkra. Egyrészt, példaértékű együttműködés eredményét mutatja fel az egészségügyi ellátórendszer. De a katasztrófavédelem, a rend- és közbiztonsági szervek, a köznevelési és szociális ellátó intézmények, a közszolgálat területein dolgozók helytállása is kiemelkedő, amiért köszönetet kell mondanunk nekik, akik a munkájukat, a feladatukat a veszélyhelyzetben is lelkiismeretesen látták és látják el. Rend-

kívül fontos számunkra, hogy megóvjuk és támogassuk megyénk állampolgárait. Az itt élők szorgalma, tenni akarása, előremutató gondolkodása, a közösség ereje képes önmagát és a környezetét is felépíteni, a települések összefogásával, együttműködésével pedig megyénk növekedését tovább erősíteni.

Az ünnepi műsorban a Sárvíz Alapfokú Művészeti Iskola tanárai és növendékei, valamint a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktatókórház kórusa, a Szent György Kórus működtek közre.

A közgyűlés elnöke két megyei díszpolgári címen kívül 12 kategóriában adott át elismeréseket. Három földink is díjat vehetett át.

Marosi Arnold Díjban részesült NOVÁK KOVÁCS ZSOLT, a Sárbogárdi Petőfi Sándor Gimnázium tanára, igazgató-helyettese, Sárbogárd alpolgármestere, a Sárbogárdi Múzeum Egyesület elnöke Fejér megye örökségének ápolásáért végzett kimagasló értékőrző és értéktartó tevékenysége elismeréseként.

Németh László Díjban részesült BODA JÁNOS, a Sárbogárdi Petőfi Sándor Gimnázium igazgatója a több évtizeden keresztül kiemelkedő hivatásudattal végzett pedagógiai és intézményvezetői munkájáért, példamutató emberi magatartása elismeréseként.



Pápay Ágoston Díjban részesült DIENES KATALIN, a Sárbogárdi Egyesített Szociális Intézmény vezetője a hátrányos helyzetű és rászoruló emberek megsegítése érdekében végzett kiemelkedő szakmai és vezetői munkája, példamutató emberi magatartása elismeréseként.

Mindhárom kitüntetettnek szívből gratulálunk, további munkájukhoz sok testi-lelki erőt kívánunk!

Forrás: fejer.hu

Hargitai-Kiss Virág

HIRDETMÉNY

A Fejér Megyei Kormányhivatal, Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Hulladékgazdálkodási Főosztályán (továbbiakban: Környezetvédelmi Hatóság) a NIF Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. (1134 Budapest, Váci út 45.) megbízása szerint az UNITEF 83 Műszaki Tervező és Fejlesztő Zrt. (1119 Budapest, Bornemissza tér 12.) által benyújtott kérelem alapján az „M8 Gyorsforgalmi út M7 – (M6) Dunaújváros közötti szakaszán Sárbogárdi Mérnökségi Telep” tárgyában 2022. február 11. napján, FE/KTF/1973-1/2022. ügyiratszámom előzetes vizsgálati eljárás indult, melynek keretében az eljáró hatóság meghozta FE/KTF/1973-19/2022. számú, eljárást lezáró határozatát.

Az előzetes vizsgálati eljárást lezáró határozat – teljes terjedelmében – megtekinthető, megismerhető a Sárbogárdi Polgármesteri Hivatal (7000 Sárbogárd, Hősök tere 2.) porta melletti hirdetőtábláján, a Piac tér melletti közterületi hirdetőtáblán, illetve Sárbogárd Város Önkormányzatának honlapján (sarbogard.hu) 2022. március 24-e és 2022. április 7-e között.

Dr. Venicz Anita jegyző

Hirdetmény a Sárbogárdi Zengő Óvoda

– valamint telephely és tagóvoda –

nevelési intézménybe történő BEÍRATÁSRÓL

Értesítjük az érintett szülőket, hogy a 2022/2023-as nevelési évre a város nevelési intézményébe a beíratásokra az alábbi időpontokban kerül sor:

2022. május 2-3-4., 9.00–15.30 óráig

Azon gyermek, aki 2022. augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt.

A szülő gyermekét köteles beírtni, vagy az óvodafogadási kötelezettség alól felmentését kérni. A szülő – tárgyév április 15. napjáig benyújtott – kérelme alapján, a gyermek jogos érdekét szem előtt tartva, annak az évről az augusztus 31. napjáig, amelyben a gyermek a negyedik életévét betölti, különös méltánylást érdemlő esetben, újabb kérelem alapján annak az évről az augusztus 31. napjáig, amelyben a gyermek az ötödik életévét betölti, az Oktatási Hivatal felmentheti az óvodai foglalkozáson való részvétel alól, ha a gyermek családi körülményei, sajátos helyzete indokolja.

Az óvodai beíratáshoz be kell mutatni az alábbi közokiratokat, dokumentumokat: a gyermek személyazonosságára alkalmas, a gyermek nevére kiállított személyi azonosítót (születési anyakönyvi kivonatot, vagy személyi igazolványt); a gyermek lakcímét igazoló hatósági igazolványt (lakcímkártyát); a gyermek TAJ-kártyáját; a szülő személyi azonosító és lakcímet igazoló hatósági igazolványát (szülő személyi igazolványát és lakcímkártyáját).

Bővebb információ megismerhető a polgármesteri hivatalban kifüggesztett hirdetményből, illetve a www.sarbogard.hu oldalon.

Dr. Venicz Anita jegyző

ERŐGÉP, UTAK, LAKÁS

Cece újabb mérőközhöz érkezett a fejlesztéseiben. Március 29-én, kedden négy helyszínen három befejezett beruházást mutattak be lapunknak Varga Gábor országgyűlési képviselő jelenlétében.

MULTIFUNKCIÓS ERŐGÉP



Cece és Alsószentiván közösen vásároltak a Magyar Falu Program keretében egy VITRA multifunkciós erőgépet 20 millió forintért és hozzá öt adaptert (seprőfej, magas nyomású mosó, gyomkefe, tolólap, markolókanál) 10 millió forint értékben. A kompakt kis szerkenyű egy tartállyal is rendelkezik, amibe a fölsepert koszt és szemetet egy csövön keresztül beleporszívózza. A gép kiválóan alkalmas például járdák, kerékpárút/-sáv, aszfaltos, térköves felületek takarítására.



Fazekas Gábor, Cece polgármestere és Husvéth Imre, Alsószentiván polgármestere lapunk kérdésére úgy nyilatkoztak, hogy a gép bérelhető lesz például más önkormányzatok számára is. Már csak személyzetet kell kiképezni a kezelésére.

ASZFALTOZÁSOK

Leaszfaltozták a Viola és a Malom közt 15 millió forint támogatásnak köszönhetően, szintén a Magyar Falu Program forrásai-ból. Ezzel nincs vége az útépitéseknek; ütemezetten haladnak to-



vább a településen ebben az évben. Sorrendben a Dobó utca, valamint a Madách utca egy része és néhány kisebb utca jön, majd a Bethlen és a Jókai utca. Ezen kívül elindul a kerékpárút kivitelezése, és külterületi utakra (Szamár út, Csillagi út) is nyertek 210 millió forintot.

MEGÚJULT SZOLGÁLATI LAKÁS



Rá sem lehet ismerni a Nap utcában található szolgálati lakásra, melyet rettenetesen leharcolt állapotból hoztak vissza az életbe. A nyílászárókon átfújt a szél, ki se lehetett nyitni némelyiket, mert féltő volt, hogy kiesik a helyéből; beázás amortizálta le a falakat, és dzsumbuj nőtte be az udvart.

Most azonban összesen 36 millió forintból (melyből 30 millió forint Magyar Falu Program-támogatás) a kor követelményeinek megfelelően új külső, belső nyílászárók és tető, szigetelt falak, világos burkolatok, modern fűtőrendszer és vízszelvények, megtisztított udvar várják a következő lakót. Mivel nyugdíjba vonult a község háziorvosa, dr. Leposa Zoltán, így a helyére várt szakembernek szánják a lakást.



Hargitai-Kiss Virág

M E S E K E R T

Mint a mesében: szőlő szőlő, mosolygó alma terem a tősgyökeres Márkli család végeláthatatlan kertjeiben Alsószentivánon. Barack helyett bodza, meggy, cseresznye és dió csilingel az ágakon öt tájékon, köztük a Kerékhegyen és a Szürkelónál.



A vadregényes környezettel övezett településen évszázadnyi hagyománya van a kertészeti termelésnek, visszanyúlik egészen az 1900-as évek elejéig, a Koller föld-birtokos famíliáig. A térszélben a zöldségtermesztésen volt a hangsúly. Márkli Ákos édesapja, Márkli Gyula kertész-mérnöként tevékenykedett a szövetkezetben, de már a nagyszülők is mezőgazdasággal foglalkoztak – tehát a szó legszorosabb értelmében őstermelők. A Márkli család saját földjein is zöldségfélék termettek régen, aztán fokozatosan gyümölcsök vették át a helyüket. Az Alap felől érkezőket is a Márkli család almaültetvénye üdvözli elsőként a község kapujában. Ezzel együtt modern gépparkot alakítottak ki, melyet javarészt maguk szervizelnek. Bár ma már van, ami annyira digitális, hogy számítógépes diagnosztizálás szükséges a karbantartáshoz. A technikai vívmányok hasznosságát leginkább talán az példázza, hogy Márkliék új bodzásához a lyukakat egy cég úrgárgányhoz hasonló robottal fúratta ki, GPS alapján. Na, de mint az alábbiakból kiderül, van, ami ma is csak a kétkezi munka gyümölcse.

Márkli Ákos: – Mivel gyermekként sokat kellett segédkezni édesapám mellett, és érdekelt is a kertészet, egyértelmű volt számomra, hogy én is ezt az irányt választom. Általános kertésznek tanultam Balatonfűreden, 1995-ben végeztem a technikumban. Addigra már lezajlottak a földkimérések, a privatizáció. 1996-ban édesapám meghalt, így én vettem át a családi gazda-

ságot. Az első bodzaültetvényünket még 1989-ben telepítettük, a következőt 2000-ban. Ennek helyén ma már 13 hektár dió van, de másutt újra ültettünk 18 hektár bodzát is. 2008-ban telepítettünk 10 hektár meggyet, 2016-ban 2,5 hektár cseresznyét és 2 hektár Golden és Idared almát jéghálos támrendszerrel. Szőlőt 3 hektáron termelünk, chardonnay, zöld veltelini és cabernet franc fajtákat. A területeink 70 százalékát csepegtetőrendszerrel öntözzük.

– Mi alapján választottátok ki a gyümölcsfajtákat?

Ákos: – A bodzának kevés a munkaigénye, nem kell nagy szaktudás a metszéshez. (Viszont csak kézzel lehet szedni, sok ember kell hozzá – egy hektárhoz körülbelül 35-40 ember –, és két hét alatt kell betakarítani.) A cigánymeggyet egy kereskedő ajánlotta a figyelmünkbe, mert előregedőben vannak a meggyültetvények az országban. Ráadásul a cigánymeggynek sokkal jobb a termőképessége, mint az üveg-meggyé; habár apróbb méretű és kicsit alacsonyabb az ára, termésben, súlyban nem mutatkozik különbség.

– Kriszti, mikor kapcsolódtál be a férjed mellé a kertészeti teendőkhöz?

Márkliné Kriszti: – A kezdetektől. 17 éves korunk óta alkotunk egy párt. Én Dunaújvárosban nőttem fel, de a szüleim Alsószentivánról származnak. Jöttem a mamához nyaralni és a templomban találkoztunk Ákossal. Mivel eredetileg közigazdász végzettségem van és bankban dolgoztam,

amikor ide kerültem, az önkormányzatnál a pénzügyön helyezkedtem el, ahol 2005-2012-ig dolgoztam. Később kozmetikus képzettséget szereztem, így a kötetlenebb munkaidő mellett egyszerűbb volt vinni-hozni a gyerekeket (Anna ugyanis Alapon táncolt Radnai Zoli tanítványaként, majd a dunaföldvári mazzorettszoportba ment át, Balázs pedig Sárszentmiklóson tanult gitározni), és könnyebb volt besegíteni Ákosnak. A kertészet jól tesz a lelkivilágomnak.

– Miben tudsz segédkezni?

Kriszti: – Eleinte leginkább a papírmunkákban, az emberek adminisztrációjában, aztán a szedésben, árusításban.

– Minden gyümölcsöt eladtok, vagy saját termékeket is készítenek?

Ákos: – Mindent eladunk, csak annyit dolgozunk fel, amennyit magunk elfogyasztunk.

– Értékesítitek-e helyben a terméseiteket?

Kriszti: – Cseresznyét az önkormányzat faházánál szoktunk árusítani, almát pedig Szedd magad! keretében lehet nálunk vásárolni. A helyieket a hűtőházunkból is kiszolgáljuk. Sokan járnak hozzánk Tolna megyéből és Pestről is.

– A gyermekeitek már a fák alá születtek. Próbáltok a szülők fejére nőni, reformokat javasolni?

Kriszti: – A hirdetés az ő reszortjuk. A lógót Balázs találta ki.

Anna: – Én pedig a facebook-oldalt csinálom.

– Mindketten mezőgazdasági irányban tanulotok tovább?

Balázs: – Én mérnökinformatikusnak tanulok.

Anna: – Én dietetikusnak.

– Van már elképzelésetek, mi lesz a hivatásbéli irányotok?

Balázs: – Még körvonalazódik. Nehéz döntés.

Anna: – Nem akarjuk veszni hagyni, amit felépítettek a drága szüleink.

– Hol tanultok?

Balázs: – A Szegedi Tudományegyetemen vagyok másodéves, levelezőre járok, hogy tudjak itthon segíteni, amikor szükséges. Előtte kertész-mérnöknek tanultam, de nem érdekelt annyira, ezért váltottam. Már középiskolában, Pakson is informatikát tanultam.

Anna: – Én a Pécsi Tudományegyetemen vagyok első éves, nappali tagozaton.

Arra a kérdésre, hogy kinek mi a kedvence az általuk termesztett gyümölcsök közül, a lányok egyből a cseresznyét sorolják az első helyre, a fiúk pedig a cigánymeggyet – aztán persze jöhet a többi fajta is. Balázs hozzát teszi, hogy szedés közben a legfinomabb a gyümölcs.

Mert bizony van, amit kézzel lehet csak betakarítani, ám ez a friss levegőn, madárcsicsergés, méhek zümmögése közben inkább feltöltődés. A Kerékhegyen cseperedő dióültetvényről ráadásul páratlan kilátás nyílik az alant terülő erdősegre és völgyre.

Hargitai-Kiss Virág

Megérkeztek az első menekültek

Megérkeztek az első ukrain menekültek Sárbogárdra. A sárszentmiklósi református gyülekezet egy 7 fős kárpátaljai, Gútról jött magyar családot fogadott be a nemrég épült lelkészlakásba. Az ő ellátásukról a hitközösség gondoskodik. A nagyobb gyermekek online folytatják tanulmányukat, a kisebbeket a helyi intézményekbe integrálják.

Két egyedülálló ukrán asszony (egy testvérpár) és három gyermekük (egy óvodás-korú lány, egy 7-8 éves lány és fiú) Zaporozsjéből voltak kénytelen útnak indulni. Őket múlt héten hétfőn este hozta Sár-

bogárdra a beregszászi főkonzul, Szalipszki Endre. Ideiglenes szállást a sárbogárdi sportpálya öltözőépületének nyugati szárnyában alakítottak ki számukra, ahonnan hamarosan a gimnázium egyik szolgálati lakásába költöztetik őket. A két asszony szeretne majd hazatérni, mivel idős szüleik Zaporozsjében maradtak, ám városuk térsége továbbra harcok helyszíne.

A következő hetekben további menekültek várhatók, ezért az önkormányzat és az érintett intézmények lázas előkészületeket folytatnak, hogy a kiválasztott ingatlanokat alkalmassá tegyék az érkezők fog-

dására. Pusztagelesen a klub, Sárbogárdon a volt kollégium és a gimnázium szolgálati lakásai, valamint a sportöltöző nyugati szárnya állnak rendelkezésre e célra.

Aki segíteni kívánja a hazájukat elhagyni kényszerült, ide érkező családokat, az a Család- és Gyermejköltségek Szolgálaton keresztül teheti meg, melynek elérhetőségei: Sárbogárd, József A. utca 14., telefon: 06 25 508 970. Mindenképpen érdemes megkérdezni előzetesen, milyen adományokra van ténylegesen szükség!

Hargitai-Kiss Virág

A háború miatt szükségét szenvedők megsegítésére

ADOMÁNYGYŰJTÉS
SÁRBOGÁRDON
2022. március 3-tól /visszavonásig/

FOLYAMATOS
Családsegítő Szolgálat József A. u. 14.
8.00-15.30 között
15.30 után kérjük, hívja a 30/757-87-43 készenléti számot!

Amire szükség van:
készétel-konzerv,
tisztítószer, takaró

Jegyzet

Leszkovszki Albin rovata

TÖPRENGÉS EGY HÁBORÚ IDEJÉN

Én kiskorom óta abban a boldog tudatban éltem, lélegeztem, hogy a világban a normalitás az úr. Ó, boldog ifjúkor! Hiszen én magam és a környezetemben élők is a józan ész, az óvodások által is ismert oki-oksági törvények ismerete és elfogadása alapján rendeztük az életünket. Nem mentünk a sínek közé, ahol vonatok járnak. Riadtan visszatorpantunk attól a gondolattól, hogy egy másik embert megöljünk, a házaikat leromboljuk, menekülésre kényszerítsük őket. Műveltük a kertet, dolgoztunk a gyárban, hivatalban, abban a tudatban töltöttük a napjainkat, hogy az emberi világ bizonyos szabályok betartása által az emberek számára kedvező keretek között működik. Lehet kenyeret, tejet kapni, műsört szolgáltat a tévé, járnak a vonatok.

Amikor közvetlen közelről láttam a háború szörnyűségeit, többször meglegyintett az a rémes föltételezés, hogy a világot néha az örület irányítja. Minek kellett Hitlernek Moszkva? – kérdeztem magamtól. Földidéztem magamban a sok ezer csonttá fagyott férfi utolsó vergődését, akiket akaratauk és legjobb beidegzésük ellenére vittek ebbe a helyzetbe egy kefebajszos fickó kénye-kedve szerint, ijedten kérdeztem magamtól: mi értelme volt ennek? Akarva-akaratlanul gyökeret vert bennem egy rettegés, hogy elveszítem az élet biztonságos menetébe vetett meggyőződésemet.

Most az örület létmeghatározó uralkodásának nyomasztó fölismerése napjait éljük. Úgy látszik, bele kell törődnünk abba, hogy az örület irányította világban kell leélnünk az életünket. Mondhatom, rettenetes belátni ezt. Azt hiszem, ennél nagyobb csalódás egy ember számára nem lehetséges. Kérdéssé válik az ember számára, hogy a *homo sapiens* fogalomnak van-e értelme, és tényleg jó-e, hogy létezik ez a világ, és benne az emberiség. Durván fölvetődik a kérdés: *mi ez az örület?* A halandó szeretné érteni, miért úgy folyik az élete, ahogy folyik, mitől függ, hogy mi történik vele.



Van olyan örült, aki tör, zúz. Régebben az illet leköttözték, ketrecbe zárták. Létezik katonai örültség: az áldozat nem sokban különbözik egy zsák krumplitól. Az igazán ravasz és veszélyes örültségeket *nem lehet látni*. Az a csalóka érzésünk van, hogy az illető normális. Aztán egyszer kiderül, hogy az emberünk nincs birtokában az emberi együttélés szabályainak, nem látja át a tettei következményeit, tulajdonképpen közveszélyes. Ha egy ilyen teremtmény hatalmi helyzetbe jut, embertömegek kerülnek válságos helyzetbe, sokan a föld alá. Félek, hogy most ilyen helyzetbe keveredtünk.

Isten legyen velünk!

L. Albin

KÖLTÉSZET NAPJA a Madarász József Városi Könyvtárban



2022. április 6-án (szerdán)
16.30 órától

„A semmi ágán
ül szívem...”

Versek és fotók
Telegdi Ágnes fotóművész
kiállítása

Megnyitja:
Gaál Tamás blogger, újságíró

A belépés díjtalan.

Minden érdeklődőt szeretettel
várunk!

EGYÜTT A GYERMEKEKÉRT

Sikeres uniós projektet zárt a Székesfehérvári Tankerületi Központ. A „Szakmai innováció és fejlesztés a különleges bánásmódot igénylő gyermekekért” című, EFOP 3.1.6-16-2017-00034 számú, közel 4 évig tartó fejlesztés egyszerre célozta meg a különleges bánásmódot igénylő gyermekek fejlesztését, a helyi köznevelési intézmények innovációját és a pedagógusok továbbképzését. A projekt zárókonferenciáján a kedvezményezett intézmények vezetői számoltak be a fejlesztések tapasztalatairól. A programot szakmai előadások, művészeti bemutató és a gyermekek legkülönbözőbb technikákkal készült alkotásaiból nyílt, színvonalas kiállítás színesítette. A március 25-ei konferencián közel 300 fő vett részt a Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat székhelyén, Székesfehérváron, a Fejér Megyei Művelődési Központban (ismertebb nevén a Barátság Háza).

A projektben a Székesfehérvári Tankerületi Központ által fenntartott három Fejér megyei köznevelési intézmény (Arany János Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény; Móri Gárdonyi Géza Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény; Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat) nagyívű szakmai fejlesztéseket valósított meg az elnyert közel 398 millió Ft-ból, melyek célja az volt, hogy az intézmények tevékenységükkel segítsék a kiemelt figyelmet igénylő gyermekek hozzáférését a fejlődésüket segítő szolgáltatásokhoz.

A projekten belül a megyében dolgozó pedagógusok és egyéb segítő foglalkozású szakemberek számára érzékenyítő tréningeket, konferenciákat, műhelymunkákat szerveztek, a jelentkezők tanfolyamokon, akkreditált továbbképzéseken vehettek részt, sokan felsőoktatási intézményekben szereztek új szakképzettséget. Olyan rendezvényeket valósítottak meg, amelyeken a sajátos nevelési igényű, fogyatékos és ép gyermekek közös programokba kapcsolódtak be. A súlyos és halmozottan fogyatékos gyermekeket nevelő családok számára támogató szülőakadémiákat, szülőklubokat szerveztek, melyeken lehetőség nyílt egyéni és csoportos pszichológiai tanácsadás igénybevételére is. A szakemberek módszertani tudását bemutatókkal segítették, a gyermekek, tanulók számára játszótérházakat, memóriabajnokságot, önismereti tréninget, meseterápiás foglalkozásokat szerveztek. Mindemellett fejlesztő, terápiás, diagnosztikai és IKT-eszközök is beszerzésre kerültek.

A zárókonferencia méltó megünneplése volt az eltelt, intenzív szakmai munkában és élményekben gazdag időszaknak.

Hajnal Gabriella, a Klebelsberg Központ elnöke beszédében hangsúlyozta: a program olyan jó gyakorlatok kialakítását is lehetővé tette, melyek másoknak is tovább adhatók. A minél korábbi



probléma-felismerés nemcsak a minél hamarabb elkezdett fejlesztésre ad lehetőséget, hanem arra is, hogy az egyént, a szülőket és az iskolákat is megtanítsa együtt élni a helyzettel. A hallás-, látás- és mozgássérült gyermekek minden további nélkül integrálhatók a többségi iskolákba, mert ez is a fejlődésüket szolgálja. Ehhez szükséges az intézmények és pedagógusok felkészítése.

Dr. habil. Vass Vilmos PhD, a Budapesti Metropolitan Egyetem professzora humoros előadásában egy alapvető dologra hívta fel a figyelmet a Maslow-piramis tükrében (melynek alulról felfelé a következők a szintjei: fiziológiai szükségletek, biztonság, szociális szükségletek, elismerés, önmegvalósítás): ha egy gyereknél, pedagógusnál nincs meg az alapvető biztonság, akkor nem tudnak a fellelő funkciók megfelelően működni. Fontos, hogy a belső szeizmográfunkkal érzékeljük a másik rezdüléseit, hogy például valaki azért teljesít másként, mert bántja valami.

Prof. dr. Szabó Miklós, a Semmelweis Egyetem Neonatológia Tanszéki Csoport vezetője (aki Sárbogárdról származik) szintén lebilincselő gondolatokat osztott meg a hallgatósággal a koraszülöttek kapcsán – de nem csak a koraszülöttekről! Döbbenetes, hogy egy gazdasági elemzés is kimutatta: a terhesgondozásba fektetett pénz térszintűleg a legjobban. Ugyanis ha az anya az őt körülvevő környezet segítségével meg tudja adni a gyermekének a legfontosabbakat: a születéskor az első együtt töltött, háborítatlan „aranyórát”, az érintést, a szoptatást, jelentős mértékben megnőnek egy gyermek életesélyei és fejlődésének intenzitása.



Hargitai-Kiss Virág

Miklói siker a népdaléneklési versenyen

Pénteken zajlott Székesfehérváron a Pesovár Ferenc Fejér megyei népzenei verseny, melyre iskolánk diákjait Vakler Anna tanárnő készítette fel, aki a népzene és a néprajz tanára egyszerre.



Bartók Béla 141. születésnapján a sárszentmiklósi gyerekek méltóan ünnepeltek: népdalokkal! „A népdal a megíratlan idők lírai emlékezeté” – vallja Csóri Sándor. Az ezekre az időkre való sok felkészülés meghozta a várt eredményt, hiszen a Hárompántlikás együttes kiemelt arany, a Palánta és a Sokszoknyás együttesek arany, Csabai Dorottya szintén arany, illetve Kacz Hunor ezüst minősítést kaptak.

Gratulálunk a gyerekeknek és Vakler Anna tanárnőnek, és köszönetet mondunk Horváth Ferencné Mikuli Erzsébetnek, aki iskolánk vezetőjeként hosszú évekig végezte ezt a tehetséggondozó munkát!

Zelmanné Varga Zsuzsanna – MiSulink újságíró szakkör

IMA A BÉKÉÉRT A FATIMAI SZŰZANYA ELSŐ MAGYARORSZÁGI BÚCSÚJÁRÓ HELYÉN

Március 15-én délután öt órakor Matteo Bruni szentszéki szóvivő jelentette be a Vatikáni Sajtóteremben Ferenc pápa szándékát, hogy „az Angyali Üdvözlés napján Oroszországot és Ukrajnát Szűz Mária Szeplőtelen Szívének szenteli”.

A Szűzanya az 1917. július 13-ai fatimai jelenésében kérte, hogy „Oroszországot szenteljük az ő „Szeplőtelen Szívének”, hozzátéve, „hogy ha ezt a kérést nem fogadják el, Oroszország elterjeszti eltávolítását az egész világon, háborúkat és üldöztetéseket mozdítva elő az egyház ellen. A jók mártírhálált szenvednek, a Szentatyának sokat kell szenvednie, különféle nemzetek pusztulnak el” – szól az üzenet. A fatimai jelenések után különféle felajánlásokat tettek a pápák Szűz Mária Szeplőtelen Szívének. Szent II. János Pál pápa pedig 1981. június 7-én, pünkösd ünnepén az általa „felajánlási aktusnak” nevezett imádságában így fohászokodott:

„Ó, emberek és népek Anyja, Te ismered minden szenvedésüket és reményeiket. Anyaként átérzed a világot megrázó küzdelmet a jó és a rossz, a világosság és a sötétség között, fogadd a Szentlélekben közvetlenül Szívedhez szóló kiáltásunkat és kérünk, az Úr Anyjának és Szolgálólányának szeretetével öleld át azokat, akik leginkább várják ezt az ölelést, együtt azokkal, akiknek a felajánlását Te különlegesen is várod. Kérünk, vedd anyai oltalmadba az egész emberi családot, amelyet szeretettel Rád bízunk, ó Édesanyánk! Közelegjen el mindenki számára a béke és a szabadság ideje, az igazság, az igazságosság és a remény ideje!”



Az ukrajnai háború miatt az idei Angyali Üdvözlés napján, vagyis Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepén Ferenc pápa is imádkozott a békéért, valamint Oroszországot és Ukrajnát is felajánlotta Szűz Mária Szeplőtelen Szívének. A békéért szóló imához természetesen minden keresztény csatlakozhatott.

Alsószentivánon, a Fatimai Szűzanya első magyarországi búcsújáró helyén egész napos szentségimádás keretében imádkozhattak békéért a hívek, helybeliek és környékünkön élők egyaránt. Természetesen iskolánk is részt vállalt a kezdeményezésben, annál is inkább, hiszen nevünkben egyaránt van utalás a Fatimai Szűzanyára és őseink hagyományából merítve a Boldogasszonyra is. Névadó védőszentünk ünnepe és a békemisszió fontossága egyértelművé tette, hogy részt veszünk ezen az imában. Az alkalom nyitányaként reggel 9 órakor püspöki biztosunk, Helter István atya tartott szentmisét. A délelőtti folyamán alsósaink látogattak el előbb a kegyhelyre, akik Kanyóné Somogyi Tünde hittanárunk vezetésével az öröndetes rózsafüzért imádkozták el gyertyagyújtás és ének keretében. Fegyelmzett viselkedésükért és lelkesedésükért a jelenlévő idősebb hívektől is dicséretet érdemeltek ki.

Kora délután felsőseinkkel tettünk látogatást a templomban, velük azt a keresztúti imádságot mondtuk el, amit a szomszédunkban zajló háború megszűnéséért lehet elvégezni a gyermekekkel. Dr. Udvardy György veszprémi érsek kezdeményezésére állított össze az Országos Hitoktatási Bizottság egy olyan elmélkedést, amelyet kifejezetten a gyermekek szemszögéből kiindulva készí-



tettek el, hogy ők is át tudják érezni azt, mit is jelent átélni egy háborút a valóságban. A kisebbekhez hasonlóan nagyobb tanulóink is fegyelmzett, átéléssel vettek részt az imádságban, mely után még a Lourdes-ban végzett keresztútról is kaptak egy kis élménybeszámolót hittanárunktól és az őket elkísérő igazgató úrtól.

Az imádságos alkalom a Mészáros János kerületi esperes által bemutatott szentmisével fejeződött be.

A közösség összejöveteleken túl természetesen egyéneknél, a nagybőjti elcsendesedés alatt is imádkozhatunk a békéért. Zárásként Korzenszky Richárd atya egyik imádságát szeretném még megosztani. Bár Richárd atya újév alkalmából írta ezt a verset, az újrakezdés, a béke és az elfogadás elősegítéséért most is elmondhatjuk ezt a fohászt:

„Urunk:

hogyan lenne bátorságunk új évet kezdeni,
ha nem tudnánk, hogy Lelked közöttünk él?
Honnan lenne erőnk, hogy tovább hordozzuk
megoldatlan problémáinkat,
amelyek az elmúlt évből kísérik minket?
Tudjuk, hogy jelen van közöttünk teremtő Lelked.
Honnan lenne reménységünk,
hogy boldogabb és más lesz az új év,
ha nem abból a bizonyosságból,
hogy a Lélek képes megújítani mindent.
Könyörgünk azokért az emberekért, akikkel együtt élünk.
Add, hogy kapcsolataink erősebbek legyenek!
Könyörgünk azokért is,
akik nem fogadnak el minket,
akik számára idegenek vagyunk:
add, hogy békében élhessünk velük!
Könyörgünk mindazokért,
akik nehéz terheket hordoznak:
a betegekért, a szomorkodókért,
a magányosokért, a kétségbeesőkért.
Add, hogy segíteni tudjunk terhüket hordozni.
Közösségünkért, népünkért, hazánkért könyörgünk:
add, hogy utat találjunk mindannyian egymáshoz,
és egymást elfogadó közösséggé váljunk,
akik vágyakozunk az igazság, a béke, az öröm után.
Békességért könyörgünk az egész világnak,
amelyben jelen van a Te Szent Lelked,
aki képes újjáalkotni mindent.”

Kiss Attila intézményvezető
(Fatimai Boldogasszony Általános Iskola és Óvoda, Alsószentiván)

Forgács Endre: A HARANG SZAVA: ISTEN SZAVA

4. rész

És lám, hogy a jó emberek szenvednek a földön legtöbbet. A gonoszok virágoznak ... Hogy az embernek miért kell szenvedni, az olyan rejtély, amit sohasem fogunk kitalálni, csak azt tudjuk, hogy az ég fájdalmat küld azokra, akiket legjobban szeret. Régi közmondás, hogy „a bánat álruhába öltözött áldás”. A bánat megnyitja a szívet, megöli az önzést, szeretni tanítja azokat, akik szenvednek; megtanít arra, hogy az élet rövid s a mennyország az igazi hazánk. Minden szenvedésben van valami megszabadító, a világnak közönséges üzelmeitől elvonó és Istenhez vezérlő mozzanat.

Gyalog Péter családotól istenfélő, kegyes ember vala. (De hiszen Jób is az volt.) Mindig azt mondogatta fiának: „Látogasd Isten házát, nehogy Isten látogassa a te házádat!” Ő maga is buzgón gyakorolta a templomot s íme Isten mégis meglátogatta a házát. A felesége még az ősszel ágynak esett. A Hernádban mosott egész nap, pedig októberben már hűvösecske a folyó vize. De hisz úgy szoktak itt kora tavasztól késő ősziig. Hát megfázott. Egész télen csak kelt, meg feküdt. Micsoda nagy szükség volt a háznál Bodor Klárirra! Tavasszal egészen lefogta a nyavalya Gyalog Péternét. Egy év előtt halt meg a Klári nagynénje. Jaj, ha ez a gyámola is elköltözik, hova legyen akkor?! Elhúzta a betegséget májusig az asszony, de folyton fogyott az életerejére, mint száraz nyáron a kútból a víz. Pünkösdkor el is búcsúzott az övétől. Bodor Klárit esedezve kérte: „Édes jó leányom, kedves galambszálam, mikor én nem leszek már, ne hagyj itt ezeket a férfiakat, mert elpusztulnak. Olyan tehetetlen, nyomorék a férfiember asszony nélkül. Ők szeretnek téged, meg is becsülnek, tenyerükön hordanak, kebelükbe zárnak. Látod, kedvesem, az Isten is úgy rendel, hogy a Péter fiamé légy, a másiktól hírt sem hallunk. Ne rázd a fejedet galambom. Én tereád mint árvára gondot viseltem, a Krisztusra kérek, ne hagyj el majd az én két árvámat, férjemet, fiamat! Ugye nem hagyod?! Lelkem a mennyországból is áldani fog.”

A kérlelő szavakra a leánynak megcsurrant a szíve, ráborult a betegre s sírva nyögdecsele: „Hogy lehessen azt megtenni? Nem lehet azt kibírni ...”

Milyen szép, mikor a májusi napfényben minden mosolyog. A fehér falu házak tetején fehér galambok tollászkodnak. Kuttyáról, tehénről téli bundájuk levedlett, az is csak könnyű és vidám állapot. Szerelmes táncukat lejtik a levegőben apró fehér pillangók. Ellenben a nagy farkaspille bémeleg az ereszet alá aludni, mert ő éjjel kóborog. Az égen a valódi tisztaságok mutatkoznak, kékesen száll fölfelé a kéményekből a füst. Az ám, szép ez mind, de Gyalog Péterék észre sem veszik. Körülöttük fekete az egész világ, mert halva fekszik a hú feleség, a jó anya. Eltemetik a domboldalba, megsiratják a halottat. De jobban saját gyámoltalan voltukat.

Hogy az Andris az anyja temetésére sem jött haza, arról különböző beszédek estek a faluban. Egyik azt vélte, hogy nem is él már, meghalt a tömlöcbe, merthogy a tisztjére fegyvert fogott. Másik azt erősítette, hogy nem érdemes Bodor Klárinak egyet sem sóhajtni érte, mert ím cudarul elfelejtette, összeállt valami olasz dajnával. A Papatyi Gyuri most jött haza Majlandból, esküvel állítja, hogy látta őket együtt, képeket árulnak a vásárokon.

Az emberek olyan boldogok, ha felebarátaiknak szomorúságot okozhatnak. Ezek a messziről jött beszédek fel-felkavarták a Klári lelki világát. Hiszen már három éve lesz, hogy Andris elment s azóta hírt sem hallani róla. Pedig a szerelmet nem lehet úgy kihúzni, mint a rétestésztát. A férfiak nem eresztették el a háztól. Álmaiban meg-megjelent neki a két eltemetett asszony alakja s kérlelték, erőszakolták, hogy a boldogságát most ne szalassza el, mert soha föl nem találja.

Nos, hát aratáskor a Péter felesége lett, Az apa is, a fiú is szinte imádatos szeretettel, tisztelettel vették körül, házuk jó angyalának nevezték és méltán.

Az idő pedig telt, múltott. Egy esztendő a másik után lett néhaivá. A nemzet a türelem iskoláját járta. Hallgatott, mintegy dermedésben várta a jobb jövőt, amelynek „jönni kell” s amely jönni fog. Olyik hazafi ajkán kiloccsant néha a belső keserűség abban a gyermekes nótában, mely azt mondja:

„Ajtó mögött a zsajtár,
Beleesett a zsandár ...,
Dárum-madárum!”

Mert hogy abban a szomorú világban cseh és más idegen nációból voltak zsandárok a mi országunkban, akik még a lélegzésén is ügyeltek a nemzetnek s akiket jólesett kigúnyolni. A hivatalnoki kar meg olyan beköltözöttekből telt ki, akik saját otthonukban paruplicsinálással foglalkoztak. A költő szerint „A népek koldus sópredéke fölkél nyugot felül s a tejjel és mézzel patakozó rónán megtelepül.”

Azonban ezek megint nem ide tartozandók. Csak annyit jegyezzünk meg hálás emlékezettel, hogy egyszer a király megházasodott. Egy jó angyal került hozzá a felesége személyében nyilván az égből. (Azóta vissza is ment az égbe.) Az esküvő után való nap egyszerre négyszáz politikai fogoly nyerte vissza a szabadságát. Ezek között vala ama bizonyos báró Nemesányi Viktor is, aki öt-évi rabság után Olmützből, vagy honnan jutott haza.

Nem feledte el azt, aki életét a kozákoktól megmentette. Levelet írt Szurdokra a lelkésznek, tudakozódva az ő szabadítója, a vitéz Gyalog Péter felől s ajánlva ígérete beváltását; mivelhogy idáig késett, annak a börtön volt az oka. A lelkész fölkereste a Gyalog Péter házát, de előadására nagy szóvalanodás állott be a családban. Péter már nem maga van, felesége, gyereke. Igenis gyereke. Egy kis teremtés kapalózik rózsaszínű lábszáraival a Bodor Klári ölében, aki gügyög neki, dallal altatgatja, két fekete bimbóból táplálja, ha rosszakodik, meg is paskolja. De ahol megpaskolta, ott meg is csókolja. Nem, Péter nem hagyhatja már itt Szurdokot: apját, feleségét, gyerekeit. Valamit azonban a holtig tartás fejében lehetne kérni a bárótól. Írjon neki a tiszteletes úr.

De közben másvalami történt.

Folytatása következik.

(Megjelent Forgács Endre néhai sárbogárdi református lelkész „A templom soron” című kötetében)



Ismerjük meg a Messiást!

G. F. Händel: Messiás című
oratóriumáról előadást tart,
és a bariton áriákat éneklé:

Makkos Ambrus

Az oratórium szövegkönyvéről előadást tart:

Makkos Norbert

2022. április hó 4. 18:00

Sárbogárdon a József Attila Művelődési ház
kórus termében

Az előadás ingyenes.



Régen:
Deutsch Ármin rófös divatház



Ma: NAK iroda, Domján-pékség



MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

MINDENKÉPPEN JÓ PROGRAM

A MAGYAR TRADICIONÁLIS KYOKUSHIN KARATE SZÖVETSÉG sikerrel pályázt az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020 azonosító számú, „Mozgalom az egészségért” elnevezésű pályázatára. Az elnyert támogatás keretében három megye harminc településén indultak sportfoglalkozások, köztük Igaron is.



A program egy éven keresztül rendszeres és díjmentes mozgáslehetőséget biztosít a régiók lakóinak. Céljai között szerepel a rendszeres sport és mozgás előnyeinek megismertetése. A foglalkozásokat minden felnőtt látogathatja, kortól függetlenül. Igaron vegyes csapat fogad bennünket, az egyenpólót viselő urak és hölgyek egyaránt lelkesen készülnek az edzésre.

A LUSTASÁG MUMUSA LABDÁBA SE RÚGHA!

Még annak ellenére sem, hogy az órákat vezető Südi László eredetileg futball-edző. Noha kétségteljesen jól ért a labdakezeléshez, funkcionális tornáin legfeljebb a medicinlabda kerül elő. Abban pedig minden lábujj egyetért, hogy egy medicinlabdát nem kellemes rugdosni. Ottlétünkör László éppen egy 9 kilós verzióval teszi változatosabbá a gyakorlatokat, persze csak a bemelegítést követő kocogás és izületi átmozgatás után. Az edzésről egyébként ezúttal sem hiányozhat a koordinációs létra, amely a résztvevők ügyességét és állóképességét egyaránt próbára teszi.



Legalábbis a többségét, János azonban büszkén állítja, hogy ő bizony nem fáradt el. „Hónapok óta járunk Laci óráira, sokat fejlődött az erőnlétem. Pedig korábban nem sportoltam, mert a környéken nem volt rá lehetőség” – meséli. – „A labdás gyakorlatok a kedvenceim, de tudom, hogy muszáj a többi is csinálni. Szeretek ide járni, jó a társaság, jó a hangulat, és a mozgás akkor is feldobja a kedvemet, ha épp nehezebb napom volt” – teszi hozzá.

„Abszolút egyetértek Jánossal” – mondja László, aki szintén kiemelkedőnek tartja a csapat összetartó erejét. – „Jó látni, ahogy motiválják egymást. Nyáron még könnyebb dolgunk volt, mert a szabadban edzettünk, kellemes melegben. Az, hogy a hosszú, téli estéken is ilyen sokan vagyunk, szerintem annak köszönhető, hogy az elmúlt hónapokban ennyire összekovácsolódtunk” – vélekedik az edző, aki nagyon bízik benne, hogy a pályázati program vége után is megmarad az igariak sportolási kedve.

AKI KIMARAD, LEMARAD!

„Én mindenkinek azt mondom, hogy jöjjön, és mindenféleképpen próbálja ki az edzéseket!” – tudjuk meg Renitől, aki szintén kiemeli, hogy az egészségmegőrzés mellett a közösségi élmény is nagy vonzereje az óráknak.

Laci szerint a sportolást sosem késő elkezdni. „Semmi gond, ha valaki nincs olyan jó kondiban, csak adjon egy esélyt a mozgásnak, nem fogja megbánni. Én mindig odafigyelek arra, hogy mindenki az edzettségi szintjének megfelelő terhelést kapjon, itt mindenkinek csak sikerélménye lehet!” – mondja, miközben bezárja a faluház termének ajtaját, mert már indul is Sáregresre, ahol egy másik csapat már nagyon várja, hogy átmozgathassa elgémberedett tagjait!

MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

GYÓGYÍTÓ NŐI ENERGIÁK A KULTÚRHÁZBAN

A kultúrház előtti kis téren büszke fenyőfa fogad bennünket, no és persze Fráter Lilla edző, aki a Mozgalom az egészségért program (Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020) keretében hónapok óta mozgásba hozza a helyi asszonyokat és lányokat.

A pályázat három megye, harminc település bevonásával zajlik, célja a rendszeres mozgás és az egészséges életmód népszerűsítése. A heti két díjmentes tréningen túl a csatlakozó települések lakói ingyenes sportrendezvényeken és edzőtáborokban is részt vehetnek.

Amikor az esti szürkületben belépünk a vajtai kultúrház nemrég felújított épületébe, még nem sejtjük, hogy Lilla órája számunkra is egészen különleges élményt nyújt majd.

POZITÍV ENERGIA ÉS NŐI ŐSERŐ

Ezekkel a szavakkal jellemzi az edzéseket Éva, amikor arról kérdezzük, hogy miért érdemes kipróbálni Lilla edzéseit. És valóban: a tréning első néhány percében már-már transzhangulatot idéző zene csendül fel. Amikor pedig a jelenlévő hölgyek – többségük már bőven nyugdíjas – elkezdik az izületi átmozgatással és dinamikus nyújtással teletűzdelt bemelegítést, a teret megtölti valamiféle varázslatos energia. Egyszerűen érezni az összetartást, a szeretetet és kölcsönös törődést.



„2021 sokunk számára nagyon kemény év volt, rengeteg veszteséggel. A program a legjobbkor indult: az, hogy hetente kétszer együtt sportolhatunk, segítené kiszakadni a fájdalomtól. Idő, mire begyógyulnak a sebeink, ha egyáltalán begyógyulnak, de csodálatos érzés másfél órán keresztül a jelen pillanatban lenni. A mozgás nemcsak a testünket edzi, hanem a lelkünket is végigsimogatja” – meséli Éva, aki Lilla édesanyjaként különösen lelkesen látogatja a tréningeket.

Lilla testépítő- és fitneszoktatóként végzett, de korábban éveken át hastáncolt is. A mozgás az élete. Látszik rajta, hogy imádja, amit csinál, valósággal bera-gyogja a kultúrház színpadát. „Elmondhatatlanul büszke vagyok a csapatra, főleg azért, mert a többség már székporú. Köztük például a nagymamám is, aki 80 éves kora ellenére szinte minden alkalommal itt van. Egyértelműen látom a pozitív változást: mindenki sokat formálódott, és persze a hangulatuk is sokat javult. Az asszonyok szó szerint megfiatalodnak az óráimon” – osztja meg velünk tapasztalatait a fiatal edző.

Az átmozgatást követően egyszerű, táncos jellegű mozdulatokkal folytatódik a tréning. Az életkor továtúnak az éterben, és mindenkiből előbújik a nagybetűs nő. De nemcsak a szív szárnyal a mozdulatokkal, hanem a kötőszövet is: a lágy, hullámzó mozdulatok fantasztikusan átmozgatják a testet, nem csoda, hogy az edzések jótékony hatását mindenki érzi.

„Az én ízületeim már nem mindig akartak engedelmeskedni. Reggelente idő volt, mire 'bealajozódott' a rendszer, de amióta Lillához járok, rengeteget javult a helyzet, még gyógyszerek és kencék sem kellene hozzá!” – meséli a 71 éves Ildikó, akit nagyon motivál, hogy az órára néhány fiatal lány is jár. „Muszáj tartani velük a lépést. Elvégre 120 évre vagyunk kódolva, addig muszáj megőrizni az egészséget!” – teszi hozzá mosolyogva.

A FOLYTATÁS NEM KÉRDÉS

A program február végéig tart, a résztvevők azonban nagyon szeretnék, ha a tél utolsó hónapjával nem érnének véget a közös tornák. Lilla szerencsére partner a további együttműködésben, csillogó szemét és elhivatottságát elnézve jó esély van rá, hogy a vajtai kultúrházban továbbra is minden kedden és csütörtökön a mozgás lesz a főszerep!

Vigyázzunk az egészségünkre! A KESERŰSÓ SOKOLDALÚ FELHASZNÁLÁSA

„Az a személy, aki túl elfoglalt, hogy vigyázzon az egészségére, olyan, mint a kézműves, akinek nincs ideje, hogy fenntartsa a szerszámaikat.” (spanyol közmondás)



Életünk minden területén megnövekedett a kemikáliák használata. Egész vegyi arzenál áll a rendelkezésünkre minden problémánk megoldására. Napjainkban mérgek sokasága hat ránk ilyen vagy olyan módon. Unalmasnak tűnhet ennek a ténynek a folyamatos emlegetése, de ez a valóság, amelyben most élünk. Lehet hátrítani, homokba dugni a fejünket, nem tudomást venni erről, vagy felismerni és elfogadni, hogy ilyen világot teremtett magának az ember. Mindenkinek szabad akarata, hogyan éli tovább az életét. Az ember legyint egyet, hogy ez már így van, ilyen a világ. Vagy megpróbálja menteni a menthetőt és keresi azokat az anyagokat, amelyek nem mérgezőek önmaga és környezete számára. Hogyan kapcsolódik ehhez a gondolathoz a keserűsó? Nagyon egyszerű. A keserűsó egy olyan természetes anyag, amelyet életünk minden területén használhatunk mérgezés nélkül. Annyit tudtam eddig róla, hogy emésztési problémáknál használják. Amikor azonban a keserűsós kádfürdőt kipróbáltam, beleszerettem, és azóta állandó társam ez a szer. Utánaolvastam, mit tud még ez az egyszerű anyag, hogyan hat, hogyan tud segítségünkre lenni a mindennapjainkban.

MI AZ A KESERŰSÓ?

A keserűsó, vagy más néven Epsom-só nem más, mint magnézium-szulfát, pontosabban magnézium, kén- és oxigén-atomok kötése (MgSO₄). Tehát nem nátriumszármazék és semmi köze se a tengeri, se a konyhasóhoz, sőt a hagyományos drogériás fürdősokeverékekben sem találkozhat vele. Az Epsom-só nevét az angol kisvárosról, Epsomról kapta, ahol nagy mennyiségben fordul elő természetes formában. Itthon gyógyszertárakban, bioboltokban és internetes webáruházakban is beszerezhető. Az Epsom-só vízzel érintkezve magnéziumra és szulfátokra bomlik le, melyek képesek bőrön át felszívódni. A magnézium a szervezetünkben is megtalálható és rengeteg élettani folyamathoz nélkülözhetetlen, mint például az izmok, az idegrendszer, az immunrendszer és az emésztés megfelelő működéséhez, sőt a fehérjék beépüléséhez, az inzulintermeléshez, valamint a vérnyomás szabályozásához is. Magnéziumhiány esetén többek között olyan tünetek tapasztalhatók, mint az izomgörcsök, izomfájdalmak, a szemhéj rángatózása, gyakori fejfájás, migrén, szívritmuszavar, depresszió, rosszkedv, idegesség, fáradékonyság és alvászavarok. Talán meglepő, de az emberek 70-80 %-a magnéziumhiányos. Ennek pedig az az oka, hogy mára a termőföldek minősége jelentősen leromlott a műtrágyázás és tömegtermelés hatására, így az abban megtermelt gyümölcsök és zöldségek magnéziumtartalma is alacsonyabb.

A pótlását tehát sajnos kizárólag egészséges táplálkozással szinte lehetetlen megoldani. Itt jön a képbe a magnézium-tartalmú étrend-kiegészítők mellett a rendszeresen alkalmazott Epsom-sófürdő, vagy keserűsófürdő. Ez utóbbi előnye, hogy (adalékanyagok nélkül) teljes mértékben felszívódik a bőrön át, míg a kapszulás verzióknak a gyomron át csak a töredéke!

MIBEN SEGÍT A KESERŰSÓFÜRDŐ?

Az Epsom-sófürdő enyhíti az izomgörcsöket, izomfájdalmat, izomlázat, ízületi bántalmakat, mérsékli a szervezetben lévő gyulladáásokat, enyhíti a reumát, köszvényt, pikkelysömört, ödémát, gombásodásos, pattanásos tüneteket, aranyeret, támogatja a test méregtelenítését, a salakanyagok, nehézfémek távozását, valamint oldja a stresszt és elősegíti a boldogsághormonként is ismert szerotonin termelődését, így este, lefekvés előtt alkalmazva segíti az ellazulást és nyugodt, pihentető alvást is.

ÍGY KÉSZÍTS KESERŰSÓFÜRDŐT

Engedj egy kádnyi meleg (de nem forró) vizet, és még mielőtt megtelne a kád, öntsd bele a keserűsót, hogy könnyebben feloldódjon. Fürdési idő: 15-20 perc. Ha közben izzadni kezdenél, ne lepődj meg, ez a méregtelenítő folyamatok beindulásának köszönhető. A fürdő után alaposan törölközz meg és pihenj még legalább egy órát (vagy menj is el aludni). A szakirodalom szerint ezt heti 1-2 alkalommal érdemes megismételni.

Adagolás gyerekeknek: fél bögre só; 30-45 kg között: 1 bögre só; 45-65 kg között: másfél bögre só; 65-85 kg között: 2 bögre só; 20 kilogrammonként fél bögre sóval emeld a fürdővízbe sórt mennyiséget.

MIKOR TILOS?

Ne alkalmaz Epsom-sós fürdőt, ha babát vársz, szívbetegségben, vagy valamilyen komoly krónikus betegségben szenvedsz, illetve ha bármilyen nyílt sebed, égési sérülésed van.

(Forrás: internet és Nők Lapja Egészség, 2019. 1. száma)

A KESERŰSÓ MÉG A KÖVETKEZŐ EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKBAN SEGÍTHET

Ideális lehet kisebb felületi zúzódásoknál, ha a hideg vizes borogatáshoz a rongyot olyan vízbe mártjuk, melybe előtte két evőkanál keserűsót kevertünk. Ez hűsítő szerepe mellett lohasztja is az esetleges duzzanatot.

A keserűsó ideális a kismértékben leégett bőr kezelésére. Gyulladásgátló tulajdonságainak köszönhetően csökkenti az irritációt, a viszkető érzést és a fájdalmat. A kezelésre többféle módot is javasol a szakirodalom: keverjünk el egy csésze vízben két evőkanál sót és tegyük egy permetezőfejes palackba. Fújjuk be az érintett területet, hagyjuk rajta tíz percig, majd mossuk le. Ezt ismételjük naponta, amíg nem észlelünk enyhülést. Ez a módszer alkalmas rovarcsípések viszketésének, irritációjának enyhítésére is. A másik módszer: egy kád langyos víz, egy csésze só, pár csepp levendulaolaj és 20 perc szabadidő.

A lábfürdő, amelybe keserűsót kevertünk, nyugtatja és pihenteti a lábat, puhítja a bőrt, elűzi a rossz szagot. Egyébként ennek a bőrpuhító hatásnak köszönhetően ideális bőrradírnak is.

Ha szálla (netán fémszilánk) ment a bőrünk alá, annak eltávolítására jó módszer, ha az érintett felületet keserűsóval kevert vízben áztatjuk. Ez egyébként amellet, hogy bőrnugtató hatású, segít a gyulladás leküzdésében, növeli az ozmotikus nyomást, ezáltal segít kilőni az idegen anyagot a szervezetből.

A keserűsó nemcsak ember gyógyászati célra használható, hanem a kertben a növényeink egészségének védelmében is jó barátunk lehet. Nagyon sokoldalúan lehet itt is alkalmazni, de erről majd a következő cikkben osztok meg információt az olvasókkal.

Horváth Katalin

Tavaszköszöntő bál

Sáregresen

Időpont:
2022. április 9.
(szombat)
21.00–3.00 óráig

Helyszín:
Csók István
Művelődési Ház
(Sáregres, Kossuth utca 8.)

Az élő zenét szolgáltatja:
Szabó Zenekar Cecéről

Támogatói jegy:
700 Ft

Szervező:
Sáregres Község
Önkormányzata



Várunk minden kedves érdeklődőt!

NEHÉZ NAPOK FÉLSIKERREL

A hosszúra nyúlt hétvégén az utánpótláscsapatok győzelmei jelentettek gyógyírt a vereségekre. Pénteken az U15-ös csapat Kulcson vendégeskedve nyögve nyelős győzelmet aratott és továbbra is veszített pont nélkül vezet a tabellát. A hazai sikert az U19-es csapatnál már az első félidőben nyújtott teljesítménnyel biztosították a fiúk.

A szombati öregfiúk-mérkőzésre a listavezető Aba érkezett és magabiztosan szerezte meg a három pontot.

Vasárnap a felnőttek rangadóra készültek a hét közben edzőváltáson átesett Mór ellen. Az öt hete tartó veretlenséget a hazaiaknak sikerült megszakítani és győzelmükkel továbbra is életben tartották a dédelgetett bajnoki cím megszerzését.

Kedden délután az U13-asok is megkezdtek a tavaszt és a Lajoskomárom ellen változatos, sokgólos mérkőzésen maradtak alul.

AZ EDZŐVÁLTÁS SIKERE

MÓR-SÁRBOGÁRD 2-0 (1-0)

Mór: Kiss – Végyvári, Lattenstein, Bezerédi, Ferencz, Varga, Kovács, Radács, Szöllősi, Varga Balázs, Sötét

Cserék: Meszlényi, Tetzl, Erni, Mészáros, Loi, Fodor, Hajdu. Vezető edző: Németh Bálint

Sárbogárd: Nyári – Gráczer, Kovács, Mayer, Luczek, Pákozdi, Kindl, Tóth, Finta, Vagyóczki, Slett
Cserék: Farkas, Vajda, Glócz, Horváth, Téglási, Huszár, Nagy

A hazaiaknál hét közben történő edzőváltás a bizonyítási vágyat fokozta és a mérkőzés első percétől érződött, hogy nehéz mérkőzés vár a vendégekre. A móri mezőnyfőlény 13. percében Bezerédi A. hátrahúzott emelését Varga Z. lőtte 10 m-ről a bal felső sarokba. A bekapott gól sem tudta felrázni a vendégeket és a félidő végéig a hazaiak támadásai okoztak zavart a vendégeknél. Nyári B. remek védései és a hazaiak pontatlansága miatt nem született újabb gól. A szünet után nagyobb sebességre kapcsolt a Sárbogárd, de támadásai nem jutottak el Kiss M. kapujáig. Az 51. percben a bal oldalon vezetett támadás végén a vendég védő szabálytalanul szerelt és a játékvezető 11-est ítél. Ferenc B. büntetőjét Nyári B. nagyszerű vetődéssel tolta ki a bal alsó sarok elől. A kihagyott büntető kissé visszavetette a hazaiakat és a vendégek átvették a játék irányítását. A kitámadt védekezés megbosszulta magát és a 91. percben Fodor M. a közepén megkapott átadást a jobb alsó sarokba helyezte, 2-0.

A mérkőzés jelentős részében a hazaiak uralták a játékot a kissé visszafogott vendégek ellen, a móri siker megérdemelt.

Pajor László szakmai igazgató a mérkőzés után: – A találkozót első harmadában nem sikerült megvalósítani azt, amit elterveztünk. Nagy lendülettel játszott a hazai csapat és egy kapu előtti kavarodás után megszerezte a vezető találatot. A játék további részében meddő mezőnyfőlényben voltunk, de kevés helyzetet tudtunk kidolgozni és azt is kihagytuk. A hosszabbításban a gyors kontrát góllá váltotta az ellenfél.

Jók: Varga Z., Sötét D., illetve Nyári B.

TABELLA

1. Főnix FC	17	12	4	1	45	12	33	40
2. Sárbogárd	17	11	2	4	35	19	16	35
3. Mór	17	10	3	4	30	19	11	33
4. Ikarus–M. hegy	17	8	6	3	29	22	7	30
5. K. nyék	17	8	2	7	30	26	4	26
6. Tordas	17	7	4	6	27	27	0	25
7. M. vásár	17	7	2	8	30	27	3	23
8. Bodajk	17	7	2	8	28	28	0	23
9. Mány	17	6	4	7	22	29	-7	22
10. Sárosd	17	6	3	8	25	27	-2	21
11. Enying	17	5	4	8	29	35	-6	19
12. L. komárom	17	4	3	10	21	39	-18	15
13. Ercsi	17	4	2	11	27	27	0	14
14. Kisláng	17	3	1	13	16	57	-41	4

A forduló eredményei: Tordas R-KORD–Bodajk 4-1, Sárosd–TÓVILL Kápolnásnyék 2-2, Főnix–Kisláng 5-1, Ercsi Kinizsi–Lajoskomárom 5-0, Enying–Ikarus–Maroshegy 4-1, Mány–Martonvásár 1-1

A PÁLYÁVAL IS MEGKÜZDÖTTEK A FIÚK

KULCS U15–SÁRBOGÁRD U15 0-2 (0-0)

Kulcs: Földényi – Ecsődi, Deák, Horváth, Timót, Lukács-Nagy, Herczog, Mészáros, Antal

Cserék: Szabó, Tóth

Sárbogárd: Szücs M. L. – Simon, Nagy, Csögör, Papp, Tóth, Németh Nagy, Hollósi, Lengyel
Cserék: Baráth, Juhász, Marosvári, Szücs D., Klán, Németh

A legnagyobb kihívást a pálya játéka „alkalmatlansága” okozta és a hazaiak időhúzó taktikája nehezítette a vendégek elképzeléseinek megvalósítását. Az első percben óriási helyzetben került a hazai kapu fölé a labda és a szünetig hatásos volt a Kulcs védekező stílusa. A fordulás után sebességet váltott a Sárbogárd és futószalagon alakított ki helyzeteket. Az 51. percben Baráth B. a bal oldalon átjuttatta védőjét és a közepre adott átadást az érkező Klán D. közelről értékesítette, 0-1. Továbbra is a vendégeknél volt a játékszer és a 68. percben ismét Baráth B. bal oldalról érkező labdjára Csögör D. elé került és a tovább passzolt labdát Németh L. helyezte a hálóba, 0-2.

Sikerült a győzelem megszerzése és ez a mérkőzés sok szempontból felejthető.

Az utánpótlás vezetőedzője, **ifj. Pajor László** így értékelt: – A játéka totálisan alkalmatlan pálya rányomta bélyegét a foci minőségére, ritkán tudott kialakulni folyamatos játék. Ez azonban nem ad felmentést nekünk az alól, hogy a ziccereket kíméletlenül értékesíteni kell, ha elől akarunk lenni a tabellán. Örömteli, hogy hátul viszont megint határozottak voltunk és nem kaptunk gólt.

TABELLA

1. Sárbogárd	13	13	0	0	93	6	87	39
2. Ercsi	13	11	1	1	83	22	61	34
3. Enying	13	9	1	3	89	32	57	28
4. M. vásár	13	9	0	4	67	34	33	27
5. Sárosd	13	7	1	5	64	43	21	22
6. Baracs	13	6	3	4	44	53	-9	21
7. Baracska	13	6	1	6	37	39	-2	19
8. LMSK	13	4	3	6	31	49	-18	15
9. Káloz	13	2	1	10	17	104	-87	7
10. K. nyék	13	2	0	11	22	60	-38	6
11. Kulcs	13	2	0	11	8	73	-65	6
12. Sz. battyán	13	1	1	11	27	67	-40	4
További eredmények: LMSK–Sárosd 2-2, Martonvásár–Szabadbattyán 15-1, Enying–Ercsi Kinizsi 4-4, Baracska–Káloz 11-0, Baracs–Kápolnásnyék 5-1								

AZ ELSŐ FÉLIDŐ IS ELÉG VOLT

SÁRBOGÁRD U19–IKARUS-MAROSHEGY U19 2-0 (2-0)

Sárbogárd: Demeter – Deák, Hollósi, Őri, Gábris, Szabó, Bruzsa, Varga, Tóth P. K., Horváth, Boda
Cserék: Kiss, Tóth L., Szepesi, Már, Sáfrány, Lengyel

Ikarus–Maroshegy: Dőry, Ugrits, Vincze, Timár, Kovács, Halász, Lukács, Madár, Dányádi, Vörös, Körmöczi

Cserék: Békefi

A tavasszal mindkét csapat valamennyi mérkőzését győztesen fejezte be és ez jó mérkőzést ígért, „rangadó” jelzővel ellátva. A hazaiak mezőnyfőlényét a 17. percben Gábris R. egyéni akció végén szerzett találatával érvényesítette. Demeter D. kirúgásával a védőket átjuttatta és 10 m-ről helyezett a jobb alsó sarokba, 1-0. A vendégek védekezése a 31. percig volt hatásos. A felezővonalnál Deák S. Horváth B.-hez passzolt, aki kereszthez emelte a labdát és a bal oldalon Gábris R. átvette. A védők mögé kerülve a kilépő Dőry G. mellett gurított a kapuba, 2-0.

A szünet után kapkodva, néha elképzelés hiánya volt felfedezhető a hazaiak játékában és az első játékrészben megszerzett gólokkal tovább tart az első fordulótól a veretlensége a csapatnak.

Lajos András edző gondolatai a mérkőzésről: – Az adatbankban igencsak jól tud kinézni, hogy a második helyezett sima 2-0-val hazaküldte a harmadik helyezettet. De! A meccs krónikája alapján most egyáltalán nem voltam elégedett magunkkal. Egy olyan ellenféllel találkoztunk, akik abszolút nem akartak játszani, a 8. percben 0-0-nál húzta az időt a kapusuk, szabadrúgásoknál könyörögni kellett, hogy elvégezzék, ahol csak lehetett, lopták az időt. Az előző fordulóban Sárosdon azonosultunk az ellenféllel és mi jöttünk ki szerencsésebben belőle, de az azonosulás erre a mérkőzésre is igaz. A jóra emlékezünk, újabb kapott gól nélküli találkozó, Gábris Robi szépen halad a góllövőlistán, és ami a legfontosabb: veszített pontokat tekintve a tabella első helyén állunk.

TABELLA

1. Enying	16	13	1	2	52	23	29	40
2. Sárbogárd	15	12	3	0	52	10	42	39
3. Ikarus–M. hegy	16	11	2	3	69	26	43	35
4. Gárdony–Agárd	16	8	4	4	61	41	20	28
5. Velence SE	16	7	3	6	63	45	18	24
6. Kápolnásnyék	16	8	2	6	52	39	13	22
7. Martonvásár	15	6	4	5	41	34	7	22
8. Sárosd	15	6	2	7	36	26	10	20
9. Videoton B. K.	16	6	2	8	51	62	-11	20
10. Kisláng	16	4	2	10	38	61	-23	14
11. Ercsi	16	4	1	11	29	60	-31	13
12. Vajta	16	3	1	12	37	70	-33	10
13. MIE	15	0	1	14	18	102	-84	1

További eredmények: Videoton B. K.–Vajta 9-1, Martonvásár–Enying 0-1, Kisláng–Gárdonyi–Agárdi Gyógyfürdő 4-4, Ercsi Kinizsi–TÓVILL-Kápolnásnyék 0-3, MIE–Velece 1-4

A LISTAVEZETŐ SIKERE

SÁRBOGÁRD ÖREGFIÚK– ABA-SÁRVÍZ ÖREGFIÚK 0-3 (0-3)

Sárbogárd: Deák – Kiss, Borza, Kacz, Csendes, Kelemen, Nedoba, Farkas, Kovács, Szabó A., Derecskei

Cserék: Schmidt, Lakatos, Palotás, Csuti, Szabó Gy.

Aba-Sárvíz: Marton – Szabó Sz., Piller, Pogány, Örkényi, Major, Buzsik, Gyuricza, Salga, Nagy, Radnics

Cserék: Tóth, Kuczi, Szalai, Szabó J., Ragyamóczy, Schneider

Az első féldőben megszerzett előny elégnék bizonyult a vendégek győzelméhez. A 15. percben Gyuricza V. góljával megszerezte az ABA a vezetést, 0-1. A hazaiak epizódszerepet játszottak és a 18. percben Radnics A. növelte az előnyt, 0-2. Nem kellett sokáig várni a harmadikra sem, mert a 23. percben ismét Radnics A. volt eredményes, 0-3.

A szünet után egy sajnálatos sérülés történt, a sérült játékosnak mielőbbi felgyógyulást kívánunk!

TABELLA

1. Aba-Sárvíz	15	14	1	0	79	16	63	43
2. S. Mihály	15	12	1	2	73	18	55	37
3. Enying	15	11	2	2	57	20	37	35
4. LMSK	15	11	0	4	47	22	25	33
5. Polgárdi	15	8	2	5	45	24	21	26
6. Mezőszilas	15	8	2	5	41	24	17	26
7. Sz. Battyán	15	8	2	5	35	27	8	26
8. L. Komárom	15	8	1	6	45	40	5	25
9. Kisláng	15	5	1	9	42	41	1	16
10. Sárbogárd	15	5	1	9	35	41	-6	16
11. Soponya	15	5	1	9	34	53	-19	16
12. S. Ágota	15	1	1	13	20	115	-95	4
13. Ősi	15	1	0	14	27	67	-40	3
14. Jenő	15	0	1	14	17	89	-72	0

A forduló eredményei: Ősi-LMSK 0-2, Polgárdi-Kisláng 2-0, Szabadbattyán-Jenő 3-0, Sárszent-ágota-Lajoskomárom 2-4, Soponya-Sárszentmihály 3-5, Mezőszilas-Enying 0-5

GÓLGAZDAG NYITÁNY

SÁRBOGÁRD U13– LAJOSKOMÁROM U13 6-7 (3-3)

Sárbogárd: Marosvári – Somosi, Bihary, Csányi, Gerse, Szalai, Sereg, Erős, Darvas

Cserék: Szeder, Dániel, Udvardi, Szűcs

Lajoskomárom: Csonka – Kovács, Szanyi, Hersics, Drexler, Schneider, Fekete, Kertész, Barka
Csere: Kiss

Változatos, gólgazdag mérkőzésen arattak győzelmet a vendégek. Szalai Noé ötöse sem volt elég a pontszerzéshez. A hazai csapat kétszeri vezetése után az egyenlítésekre futotta az erejükből, de a mérkőzés végén a lajosiai örülhettek a győzelemnek.

Gólszerzők: Gerse B. 7. perc, Szalai N. 22., 23., 39., 47., 52. perc, illetve Kertész M. 12. perc, Szanyi I. 31., 47., 58. perc, Hersics T. P. 35., 36. perc, Kovács K. 43. perc

A forduló eredményei: Polgárdi-Enying 0-4, Aba-Sárvíz-Cece 5-3, Káloz-Dég 13-1

A HÉTVEGE SPORTMÚSORA

2022. április 1. (péntek)

17.00 óra: Sárbogárd 15–Baracs U15 (Sárbogárd)

2022. április 2. (szombat)

10.00 óra: Velece U19–Sárbogárd U19 (Velece)

16.30 óra: Sárbogárd–Bodajk (Sárszentmiklós)

16.30 óra: Sárszentmihály Öregfiúk–Sárbogárd Öregfiúk (Sárszentmihály)

2022. április 3. (vasárnap)

10.00 óra: Sárbogárd U16–Mezőfalva U16 (Sárbogárd)

13.00 óra: Csákvár–Sárbogárd (női felnőtt bajnokság, Csákvár)

2022. április 4. (hétfő)

16.30 óra: Enying U13–Sárbogárd U13 (Enying)

Szurkoljunk együtt csapatainknak!

Hajrá Sárbogárd!

Szántó Gáspár



Luczek Roland az U7-esekkel



Melegít az U13



Luczek Roland az U9-esekkel



Vámosi Dávid az U11-esekkel

KIEMELT APRÓHIRDETÉS

**VESZÉLYES FÁK
KIVÁGÁSA**
06 20 437 4869

**KISGÉP-
KÖLCSÖNZÉS**

kárpittisztítógép	5000 Ft/nap
betonkeverő	4500 Ft/nap
vésőgép 45 J	5000 Ft/nap
kisflex	2500 Ft/nap
nagyflex	3500 Ft/nap
aggregátor	4500 Ft/nap
5 méteres állványszerkezet	5000 Ft/nap
kapálógép	4500 Ft/nap

**FOLYAMATOSAN BŐVÜLŐ
GÉPKÍNÁLATTAL!**

Elérhetőség:

06 70 429 5707

Cím:

7000 Sárbogárd, Kinizsi u. 7.

**Kertépítő cég
munkájára igényes**

**KERTÉSZT,
KŐMŰVEST KERES**

*kertépítési munkálatok
végzéséhez.*

B kategóriás jogosítvány elvárás!

Telefon:

+36 20 411 6895



Harmonia masszázssz

Szente-Kiss Anna
Masszőr

Bejelentkezés
+36 20 405-3024

Sárbogárd, Ady E. u. 240.



**Közösségépítő
és összetartó
programok
Sárbogárdon**

SKE
Sárbogárdi
Kulturális Egyesület

MINISZTERELNÖKSÉG
REHÁK SÁNDOR
2022.03.01.

**Egészséges életmód programok
Jóga**

Kezdőknek és újrakezdőknek

2022. április 6-án, szerdán este 18.30-kor 8 hetes jógatanfolyam indul.

A foglalkozások szerdánként 18.30-tól 20 óráig tartanak a művelődési ház kamaratermében.

Program: Könnyű átmozgató, erősítő és légzésgyakorlatok, belső elválasztású mirigyekre és keringésre ható gyakorlatok. Relaxáció és koncentrációs gyakorlatok, valamint tartásjavító és gerincgyakorlatok. Ismerkedés a jóga alapjaival.

Szükséges felszerelés: polifoam (matrac), takaró, párna, fűzet, írószer.

A tanfolyam ingyenes.

A tanfolyamot vezeti: Téglás Anita minősített jógaoktató és jógaterapeuta, NMPT instruktorként.

Jelentkezni a sárbogárdi művelődési házban lehet, hétköznap 13-20 óráig.

HÁZASSÁGKÖTÉS

A következő pár kötötte össze hivatalosan is élete fonálát Sárbogárdon 2022. március 25-én:

**CZEGLÉDI RITA és
KUTI JÓZSEF**
sárbogárdi lakosok.

A neveket az önkormányzat közlése alapján, a házaspár hozzájárulásával tettük közzé.

Gratulálunk! Sok boldogságot, bőséges gyermekáldást, a nehézségekben kitartást kívánunk az újdonsült házasoknak!

Szerkesztőség

Csütörtökre kiadós eső érkezik



Csütörtökön egy mediterrán ciklon hatására kiadósabb eső érkezik. Délután a déli, délnyugati tájakon záporok, egy-egy zivatar is kialakulhat. Borult, az előző napokhoz képest több fokkal hűvösebb idő lesz, 10-18 fok valószínű. A szél csak délkeleten és az Alpoknál élénkülhet meg.

Pénteken kezdetben sokfelé várható eső. Délután dél felől szakadozottabbá válik a felhőzet, keleten, délkeleten pedig több helyen alakulhatnak ki záporok, helyenként zivatarok is előfordulhatnak. Többfelé élénk, erős lesz az északi-északnyugati szél. A maximum-hőmérséklet az ország északi felén 6 és 11, déli felén 12 és 18 fok között alakulhat.

Szombaton még borongós idő várható, többfelé esővel. Nyugaton akár viharos lökések is kísérhetik az északias szelet, de máshol is élénk, erős lesz a légmozgás. Délután is csupán 3-11 fok várható. Vasárnapra csökken a csapadékhajlam, de marad a szeles, hideg idő.

Forrás: idokep.hu

**Bogárd
és
Vidéke**

*Alapító: Hargitai Lajos. Tulajdonos: Hírház Kft. (adószám: 27299320-2-07, cégjegyzékszám: 07-09-030665, bankszámlaszám: 10402946-29450071-00000000). Főszerkesztő: Hargitai-Kiss Virág, tel.: 06 (30) 3483 320. Szerkesztőség, kiadó, nyomda: 7000 Sárbogárd, Hősök tere 12. Nyitva tartás: H-P: 9.00-16.00 óráig. Telefon: 06 (25) 508-900. E-mail: bogardesvideke@gmail.com Honlap: www.bogardesvideke.hu Állandó és időszaki rovatok szerzői, szerkesztői: Hargitai Lajos, Hargitai-Kiss Virág, Jákob Zoltán, Hargitai-Kiss Balázs, Leszkovszki Albin, Rehák Sándor, Rehák Tamás, Szántó Gáspár, Horváth Katalin és még sokan mások. Tördelőszerkesztő: Huszár Anikó. Grafikai szerkesztő: Hargitai-Kiss Balázs. Megjelenik minden csütörtökön. Kéziratok leadási határideje: kedden 16.30 óráig. Kéziratot egy

hónapon túl nem őrünk meg. Fenntartjuk jogunkat, hogy a beküldött írásokat a tartalom és a szerző szándékának tiszteletben tartása mellett, közlésük esetén meg rövidítsük. A lapban közölt vélemények nem mindig tükrözik a szerkesztőségét, azokért a felelősséget a nyilatkozók, illetve szerzők viselik. Ugyanez vonatkozik a hirdetések tartalmára is. Hirdetésfelvétel: szerdán 10 óráig. Csak a törvénybe nem ütköző tartalmú hirdetéseket fogadjunk el. Lapzárta: szerdán 12 órakor. Terjesztés: saját terjesztőhálózattal egyéni előfizetéssel házhoz szállítással, illetve megvásárolható Sárbogárd és a környező hűs települések boltjaiban, hírlapárúsító helyeken. Előfizethető a terjesztőknél és a szerkesztőségben. Negyedévre: 4600 Ft, félévre: 8600 Ft, egész évre: 16000 Ft. Eng.sz.: HU ISSN 0866 4382.


Lapunkat rendszeresen
szemléli a megfigyelő
OBSERVER
www.observer.hu

Lapunkat rendszeresen szemléli
Magyarország legnagyobb
médiatitkosítója, az

**»OBSERVER«
BUDAPEST MÉDIAFIGYELŐ KFT.**

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

**PÁLÓCZY-
GYÓGYTEÁK**



A tiszta, vegyszermentes, magas minőségű gyógynövényekből készült, praktikusan vákumzáras papírtasakba csomagolt termékek **1650 Ft** egységáron kaphatók a Hírház Almáriumában.

A Hírház Hírházában



SZÜRETLEN IPA **SZÜRETLEN LAGER**

KAPHATÓ A HÍRHÁZBAN

**NAGYLÓKI PIROSPAPRIKA
CSEMEGE** vagy
CSÍPŐS 250 g

1485 Ft

KAPHATÓ A HÍRHÁZBAN!



Sárbogárd, Hősök tere 12.
Nyitva: H-P: 9-16 óráig

**TÖBBFÉLE
FRISS
MÉZ
KAPHATÓ A HÍRHÁZ
ALMÁRIUMÁBAN!**



*Egyedi
eskiivői meghívók
a nagy napra!*

HÍRHÁZ Kft.
Sárbogárd,
Hősök tere 12.
06 (25) 508 900
bogardesvideke@gmail.com





2021

**SZENTMIKLÓSI
BORKEDVELŐK EGYESÜLETE**

MEGHÍVÓ BORVERSENYRE

A Szentmiklósi Borkedvelők Egyesülete

2022. április 9-én 10 órai kezdettel rendezi első borversenyét Márkovics Lajos pincéjénél.

Nevezni fajtánként 2 db 0,75 liter palack borral lehet.

Nevezési díj: 1.000 Ft egyfajta bor esetén, több fajta esetén a továbbiak díja 500 Ft/fajta.

A nevező gazdák részt vesznek a pincetúrán és az azt követő ebéden.

Borminták leadása: 2022. április 3-án 15–19 óráig, valamint április 4-én 17–20 óráig Márkovics Lajos pincéjénél.

Információ: 06 (20) 962 3437

Szentmiklósi Borkedvelők Egyesülete

VIDEOTON

VT Plastic Gyártó Kft.

Cégünk nagy ipari múlttal rendelkező, a mai gazdasági helyzetben is stabil alapokon nyugvó, hosszú távú tervekkel rendelkező vállalat, mely autóiipari termékek és más ipari szférából származó műanyagalkatrészek gyártásával foglalkozik. Profilunk magába foglalja az esztétikai, valamint technikai alkatrészek gyártását, festését és szerelését is.

Ha szeretne egy stabil, fejlődő cég csapatába tartozni küldje el pályázatát!

Elektromos karbantartó

Munkavégzés helye:

- Szfvár, Berényi u. 72-100

Feladatok:

- eseti és tervezett javítások elvégzése
- hiba megelőzés, feltárás
- karbantartási dokumentációk kezelése
- általános (épület) karbantartási feladatok ellátása
- mechanikus karbantartói feladatok támogatása
- részvétel géptelepítésben, új gépek beüzemelésében

Elvárások:

- min. középfokú elektronikai szakirányú végzettség
- két műszakos munkarend vállalása
- ipari környezetben szerzett min. 1-3 éves tapasztalat
- rajzolvadási ismeret, elektromos tervdokumentációkra vonatkozóan
- önálló, pontos, precíz munkavégzés
- rugalmas, magabiztos személyiség

Várjuk pályakezdők jelentkezését is!

Előny:

- vezérlés és pneumatikus ismeretek
- aktív számítógép használat
- fröccsöntő gépek ismerete (ARBURG, ENGEL)
- épületgépészeti ismeretek

Amit kínálunk:

- Kedvező juttatási csomag
- Hosszú távú munkalehetőség
- Ingyenes szerződéses járat, munkabajárás támogatása
- Cafetéria juttatás

Amennyiben állásajánlatunk felkeltette érdeklődését, önéletrajzát (munkakör megjelölésével) az alábbi címre várjuk: VT Plastic Gyártó Kft. 8000. Székesfehérvár, Berényi u. 72-100. HR osztály illetve elektronikusan 01865@hr.videoton.hu email címre. Tel:22/554-097

A PILLANTÁS OPTIKÁBAN LÁTÁSVIZSGÁLAT ÉS KONTAKTLENCSE ILLESZTÉS

Hétfőnként 13-17-ig és szerdánként 9-17 óráig

Szemüvegkészítés és javítás helyben

BEJELENTKEZÉS: Sárbogárd, Ady E. út 139. (Coop mellett)

TELEFON: 06-25-460-480, 06-70-594-5012

NYITVA: hétköznap: 9-18, szombat: 8-12 óráig

Egészségpénztári és SZÉP kártyák elfogadása

ÁLLÁSBÖRZE SÁRBOGÁRDON

2022. ÁPRILIS 6. - 09:00-11:00
JÓZSEF ATTILA MŰVELŐDÉSI HÁZ

VERSENYKÉPES ALAPBÉR ÉS JUTTATÁSOK
AKÁR AZONNALI KEZDÉSI LEHETŐSÉG



MAN AT WORK KFT. 8000 Székesfehérvár, Piac tér 8.

E-mail: szekesfehervar@manatwork.hu +36 20-967-3093

M-K. R. Sz.: 3440/2001. M-M. Ny. Sz.: 1237/2001., 5448/2008.;
A. Ny. Sz.: NAIH-73314/2014., NAIH-85575/2015.

VIDEOTON

VT Plastic Gyártó Kft.

Felvételt hirdet műanyag fröccsöntött alkatrész gyártásához TERMELÉSI MUNKATÁRS/ OPERÁTOR munkarendbe

Munkavégzés helye:

- 8000 Székesfehérvár, Berényi u. 72-100.

Elvárások:

- Minimum 8 általános iskolai végzettség
- Egészségügyi alkalmasság
- Sikeres felvételi teszt
- **5 napos, 3 műszakos, napi 8 órás munkahét**

Amit kínálunk:

- Határozatlan idejű munkaszerződés
- Kedvező juttatási csomag (bónuszprogram)
- **Három műszakos munkarendben a kezdő bér 255.000Ft+pótlékok**
- **Cafetéria keret nettó 10.000Ft/hó**
- Jó munkahelyi légkör
- Hosszú távú munkalehetőség
- Videotonos szerződéses járatok **INGYENES** használata
- **Helyi bérlet támogatás nettó 7.000Ft értékben**
- Munkatárs ajánlási program nettó 40.000-100.000Ft értékben

Tesztírára 2022.04.05. 10 óra

8000 Székesfehérvár, Berényi u. 72-100. 188. sz. épület

Jelentkezési email cím: 01846@hr.videoton.hu

tel: 0622/554-097

**HA LEMARADT A TESZTÍRÁSRÓL EGYEZTESSEN
KOLLÉGÁNKAL ÚJ IDŐPONTOT!**