



# Sukorói Hírforrás



## Szeretettel köszöntöm kedves olvasóinkat!

Az uniós és kormányzati pályázatok által elnyert támogatások, valamint az állami támogatásokat és a saját bevételeket tartalmazó önkormányzati költségvetés tiszta, gazdaságos felhasználása nagyon szépen kiegészítik egymást, amelynek eredményeként számos fejlesztés valósulhatott meg Sukorón.

Többek között az idei évben ennek szép példája, hogy a településen a TOP pályázat keretében 100 %-os uniós pályázati forrásnak köszönhetően - bruttó 75 millió forint összegben - a Sukoró környezetvédelmi fejlesztése program keretében a legkritikusabb területeken, 13 utcát felölelő felszíni vízelvezetési munkálatok valósultak meg. Ehhez társult egy útfelújítási program, amelyet önerő bevonásával tudunk megoldani. Az összehangolt kivitelezések eredményeként számos utca újult meg, kapott új aszfaltot, és a pályázati programnak megfelelően megvalósítottuk a szükséges csapadékvízvezetés programot is. Számomra fontos a komplexitás, a szükséges, egyes egymásra épülő programok összehangolt kivitelezése, amelynek az eredményét jó egyben tudni és látni.

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete fontosnak tartja az ütemezett fejlesztéseket. Ennek köszönhetően novemberben átadhattuk a településen közlekedők számára a második szakaszban megvalósult teljesen újjáépített Táncsics utcai buszfordulót, az ide tartozó új buszöblöt, és a csatlakozó járdaszakaszt. Ebben a programban valósult meg a Zsuzsi büfé előtti buszöblöt felújítása és az ehhez kapcsolódó új járdaszakasz is. Az évek óta várt felújítás önerőből valósult meg, bruttó 40 millió Ft értékben. Az elmúlt időszakban két új buszvárót helyeztünk ki a Gádé településrésze közlekedők számára és hamarosan a harmadik is elkészül a Fehérvári úton. Ennek eredményeként

időjárástól védett helyen várhatják a buszt az utasok. A beruházás harmadik szakaszát, a Körmös utcánál, a jövő évben folytatjuk. A településen élők számára, főleg az idős emberek, az itt élő és újonnan beköltözött kisgyermekes családok számára nagyon fontos az orvoshoz, az iskolába, a munkahelyekre való biztonságos eljutás. Célunk, hogy Sukorón pár éven belül valamennyi utca szilárd burkolatot kapjon. A szép fekvésű Sukoró lejtős utcái megkövetelik célunk megvalósítását, hiszen valamennyiünk számára fontos, hogy biztonságos, jól közlekedhető utakat tudjunk magunkénak. Sok feladat vár még ránk, hiszen a több, mint 49 km-es belterületi utak mellett a rossz állapotban lévő hegyi vápás utakat is folyamatosan javítanunk kell. A fenti munkálatok kapcsán nagyon köszönöm a sukorói lakosok megértő együttműködését.

December 14-én 11 órakor kerül sor a TOP-1.1.315-FE1-2016-00001 ZÖLD PONT – Helyi Termelői Piac kialakítása Sukorón című projekt sajtónyilvános megnyitó rendezvényünkre. A megnyitóra szeretettel hívok minden kedves sukorói lakost és érdeklődőt, tiszteljen meg részvételével, hogy együtt avathassuk fel a termelői piacunkat! Önkormányzatunk szervezésében az Adventi karácsonyváras idején, és a Családok Évének jegyében, igazi vásári hangulatot varázsolunk az ünnepi alkalomra, hiszen a kulturális elemekkel – népzene, néptánc – tarkított meg-

nyitón kirakodóvásár, hurka-kolbász kóstoló, forralt bor és tea várja kicsiket és nagyokat egyaránt. Jöjjenek minél többen, örülünk közösen az új létesítményünknek, amely a projekt keretében megépült kerékpár tárolónak, és a jövőben valamennyi szabadtéri helyi rendezvényünknek is otthont ad majd. Szintén a Családok Éve programhoz kapcsolódóan megépült a Fehérvári út gyalogátkelőjéhez illeszkedő új járdaszakasz, amely a gyermekeket fogadó intézményeink, - bölcsőde, óvoda, iskola- biztonságos megközelítését segíti elő.

November végére prognosztizáltunk egy kisebb, de annál sürgetőbb fejlesztést, amely a közvilágítás bővítését szolgálja a még közvilágítással nem bíró utcáreszeken. Bízom benne, hogy mire soraimat olvassák, elkészülünk a munkálatokkal. A mostani közvilágítás fejlesztése nem egyszeri alkalom lesz, hiszen a régi, minden második oszlopon lévő, gyér megvilágítást adó rendszer sokszor meghibásodik, elavult. Sukoró megérdemli, hogy ezen a téren is egy korszerű fejlesztésben részesüljön. Többek között a terveimben célként szerepel, hogy a következő években, egy teljes körű, az egész települést átölelő program - Magyar faluprogram - keretében, pl. utak és járdák építése mellett, egy új, modern, biztonságot nyújtó közvilágítási fejlesztés is megvalósuljon. Remélem, hogy az elmúlt időszak intenzív fejlesztései, és a jövőben várható hasonló beruházások, mindenki

megelégedésére szolgálnak, így örülünk, hogy egy magas szintű életminőséget biztosító, folyamatosan fejlődő szép Sukorón élhetünk.

A természet és a környezetünk védelme kiemelt programként szerepel önkormányzatunk tervei között. Munkálatok alatt van a nyesedék lerakását biztosító telephely kiépítése, amelyet tavasszal készülünk átadni. Az üzemeltetéshez szükséges Házirend kidolgozása folyamatban van. A nagyobb tömegű, összegyűlt, faágak aprítását is el tudjuk majd végezni, a keletkezett apró faforgácsot pedig az ingatlantulajdonosok újra tudják hasznosítani. Fenti lehetőséggel hozzájárulunk, hogy a jövőben az égetések száma csökkenjen településünkön. Fontos, hogy a rend és a tisztaság mellett, a jó levegő az egészségünk megőrzését is szolgálja.

Kedves Olvasóim! Az Adventi karácsonyváras időszakát éljük. Ez alkalomból kívánom, hogy az egyik legszebb ünnepünkre való felkészülés alatt töltsünk fel sok szeretettel, pozitív energiákkal és örömmel!

## ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYI ÜNNEPEKET, ÉS SIKERES, BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁNOK MINDNYÁJUKNAKI!

Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva  
polgármester

## FALUKARÁCSONY

2018. december 15. 16.00  
SUKORÓ KULTÚRHÁZ

- ★ Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva polgármester ünnepi köszöntője
- ★ Récsi Norbert plébános ünnepi áldást mond
- ★ Kardos Ábel református lelkész adventi gondolatai
- ★ Sukorói Óvodások és Iskolások ünnepi műsora
- ★ Fellép: ZABOS REGINA  
hangszeren kíséri: Horváth Márk és Mits Márton
- ★ Sukorói Hagyományörző Egyesület műsora a falukarácsonyfánál

FORRALT BOR - KÜRTÖS KALÁCS  
LÁNGOS - FORRÓ TEA  
ÜNNEPI SZERETET VENDÉGLÁTÁS

Támogató, szervező:  
Sukoró Község Önkormányzata  
Köszönjük a Civil szervezetek és Egyesületek,  
valamint a  
Gémeskút Étterem együttműködését!

# Önkormányzati hírek

## A KÉPVISELŐ - TESTÜLET HÍREIBŐL

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete 2018. október 2-án tartott testületi ülésén az alábbi ügyeket tárgyalta:

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete csatlakozott a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat 2019. évi fordulójához.

A Sukorói Manó Mini Bölcsőde költségvetése miatt az Önkormányzat költségvetési rendeletét módosította és rendeletet alkotott a Bölcsőde étkezési és gondozási térítési díjairól. A bölcsőde udvarának kialakításához bruttó 857.250,- Ft-ot biztosított.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete az EFOIT Kereskedelmi és Szolgáltató Kft. beszámolóját megismerte, az abban foglaltakat elfogadta.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete a határozat mellékletét képező árajánlatot (Tó-Vill Bt.) megtárgyalta és biztosítja a közvilágítás bővítéséhez a 3.607.540,- Ft-ot Sukoró Község Önkormányzatának 2018. évi

költségvetés terhére. A közvilágítás bővítése még az idén megvalósul a Géczi-hegyi úton, Présház, Páskom, Gyanta és Fagyöngy utcákban.

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete 2018. október 29-én tartott testületi ülésén az alábbi ügyeket tárgyalta:

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete -a VP6-19.2.1.-93-3-17 LEADER helyi felhívás: Megőrzendő örökség együttműködésben pályázatot nyújt be az alábbi projekt tartalommal:

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete -a VP6-19.2.1.-93-3-17 LEADER helyi felhívás: Megőrzendő örökség együttműködésben pályázatot nyújt be az alábbi projekt tartalommal:

A projekt címe: többfunkciós játszótér kialakítása- 8096 Sukoró, Fehérvári út 416 és 417/12 hrsz.  
A projekt összes költsége 7 172 800,- Ft.  
Igényelt támogatás 4 500 000,- Ft.  
Önerő: 2 672 800,- Ft.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete a Rákóczi Szövetség kérelmét megtárgyalta és nem támogatja. A közvilágítás kiépítését a Gyapjaszszák utcában nem támogatja.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete a defibrillátor készülék kihelyezéséhez szükséges tároló szek-

rény megvételére 60.000 Ft-ot a 2018. évi költségvetés terhére biztosít.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete a Segítő szívvel, jó szándékkal Közhasznú Alapítványt kérelmére megismerte és nem támogatja.

Az üléseken az alábbi rendeleteket alkotta:

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete 11/2018. (X.02.) önkormányzati rendelete az önkormányzat 2018. évi költségvetéséről szóló 1/2018. (II.05.) önkormányzati rendelet módosításáról

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete 12/2018 (X.02.) önk-

mányzati rendelete a Sukorói Manó Mini Bölcsőde étkezési és gondozási térítési díjairól

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete 13/2018. (X.29.) önkormányzati rendelete Sukoró község helyi építési szabályzatról szóló 13/2003. (XII.18.) önkormányzati rendelet módosításáról

Tájékoztatom a kedves olvasókat, hogy a rendeletek a [www.sukoro.hu](http://www.sukoro.hu) honlapon megtalálhatók.

Sukoró, 2018. november 23.  
dr. Berzsenyi Orsolya jegyző

# Önkormányzati hírek



## A Sukoró Iskolájáért Közalapítvány híreiből

... "Amikor a földön...  
Gyermekek nevetnek,  
Nagy öröm kéklő  
Mezején a mennynek..."

Móva Ferenc:  
Amikor a földön...  
(részlet)

A gyermekek ismételt nagy öröme az önkormányzat megszervezte sok izgalmas programmal a Gyermeknapot május végén. Az alapítvány biztosította a mindig népszerű ugrálóvárat piciknek és nagyobbaknak egyaránt.

A helyi iskola évzáró ünnepe komoly technikai berendezést igényelt, melyet az alapítvány segítségével sikerült megoldani. Az iskolai év folyamán több tanulmányi versenyre is eljutnak ügyes gyermekeink, az alapítványi busz sok esetben segít a szállításban. Gratulálunk a sikerekhez a gyermekeknek, szülőknek, tanítóknak! A második osztályos tanulóknak a matematika tanuláshoz szorobánt és hozzá tartozó segédanyagot vásároltunk.

Az utóbbi 5 évben minden összel egy hétvégén a sukorói LEGO gyűjtemények kiállítása mozgatja meg a helyieket és környékbeli érdeklődőket. Szombati napon a kiállítás kiegészült



ugrálóvárral és mászófallal. Idén is szívesen nézelődött, vágyakozott sok gyermek és felnőtt a különleges építmények között. Lehetőség volt építeni, vásárolni is. Óriási köszönetet mondunk a Bakony-Balaton Kocka Klub tagjainak a csodálatos kiállításért és hálásak vagyunk minden további segítőnek, akik szívességből hozták létre az eseményt október utolsó hétvégén. 150.000 forint bevételt jelentett ez az alapítvány számára. Van is helye a bevételnek, hiszen a novemberben nyílt bölcsőde eszközeinek beszerzéséhez 100.000 forintot nyújtottunk a legkisebbek nagy öröme. A befolyt összeg maradékából az óvodásoknak és iskolásoknak a Télapó vásárolt ajándékot.

## Áldott Karácsonyt kívánunk minden kedves Olvasónak!

Sukoró Iskolájáért Közalapítvány  
Bankszámla száma:  
17600121-00578068-00200004  
Adószáma: 18491373-1-07  
E-mail címe:  
sukialapitvany@gmail.com  
Kövessenek minket a Facebook-on is:  
Sukoró Iskolájáért Közalapítvány

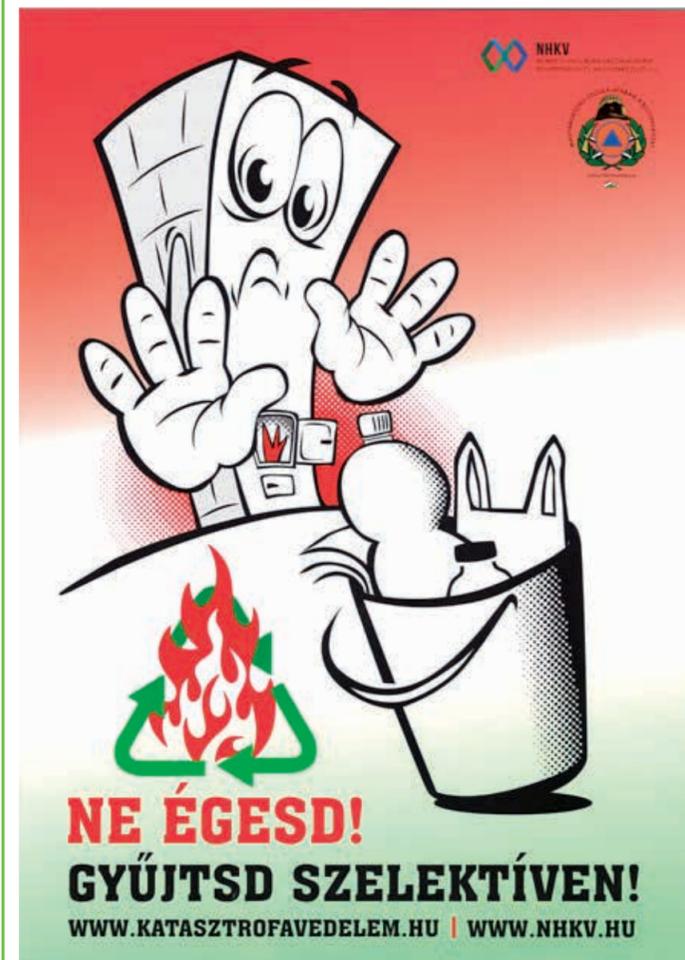
Hartalné Törzsök Tímea  
kuratóriumi tag

## Fűts okosan!

A települések levegőtisztaságát, a köz-hiedelemmel ellentétben, nem csak a közlekedésből és az ipari termelésből származó levegőtisztaság, hanem jelentős mértékben a lakossági fűtés is rontja. Az Agrárminisztérium – együttműködve a Fejér Megyei Kormányhivatallal – a „Fűts okosan!” kampányával ad tájékoztatást a tudnivalókról és a tennivalókról.

A fűtési időszakban a legnagyobb egészségügyi kockázatot jelentő, kis méretű szálló por – szakszóval PM2.5 porfrakció – kibocsátásának közel 80 százalékáért a lakossági fűtés a felelős. Magyarországon évente 8-10 ezer emberi élet elvesztése függ össze levegő minőségének romlásával.

A lakossági fűtés során szükséges figyelembe venni, milyen anyagok használhatók fel a rendelkezésre álló tüzelő berendezésekben. A fűtés csak



száraz tűzifával, vagy pellettel, brikettel történhet. A tűzifa fajtája és nedvességtartalma nagy mértékben befolyásolja fűtési költségeket. A puhafák, mint a fenyő és a különböző gyümölcsfák alacsony fűtőértékük miatt nem alkalmasak a tüzelésre, mivel a tüzelőberendezés és a kémény károsítása mellett a lakosság fűtési költségeit is növelik. A 20 % alatti nedvességtartalmú keményfával (bükk, tölgy, akác és gyertyán) akár 30%-kal is csökkenthetőek a fűtési költségei a lakosságnak, mint a nedves vagy puhafa tüzelő használata esetén. A hulladékok tüzelőberendezésben történő elégetése tilos. Hulladék elégetése esetén mérgező, rákkeltő anyagok kerülnek a levegőbe, veszélyeztetve saját egészségünket, illetve környezetünk egészségét. Hulladéknak minősül a bármilyen kezelt fa (raklap, régi ablakkeret), forgácslap, bútortábla, építési fahulladék, színes ún. fényes papírhulladék, petpalack, műanyag hulladék, használt ruha, fátartó olaj...

A télen jelentősen megnő a lakossági közérdekű bejelentések száma is lakossági fűtés okozta levegőtisztaság miatt. Amennyiben zavaró, irritáló, feltehetően az egészségre ártalmas légszennyezést érzékel, első lépésként próbálja meg a szennyezés okozóját megkeresni, és személyesen megbeszélni a problémát. Ha a személyes megkeresés nem jár sikerrel, és a levegőt szennyező tevékenység tovább folytatódik, bejelentését a Fejér Megyei Kormányhivatal Gárdonyi Járási Hivatalához teheti meg. A panaszokat a környezetvédelmi hatóságok vizsgálják ki. Kérjük, lehetőség szerint, próbálja meg dokumentálni (fotóval, videóval) az esetet, illetve tanúkkal támassza alá.

Ezeket a problémás eseteket, vitákat persze jobb megelőzni. Figyeljünk környezetünk, óvjuk együtt a levegő tisztaságát!

Fejér Megyei Kormányhivatal

## Osztálytalálkozó

November második hétfőjén találkoztak, az 1968-ban Sukorón végzett 8 évfolyamos iskola egykori diákjai, tanítói. Kerek fél évszázados, azaz 50. évfordulót ünnepeltek az osztálytalálkozó megszervezésével. 1968-ban, az akkori, közel 800 fős településen 14 nyolcadik osztályos diák ballagott el a régi iskolából. A mára 8 főre csökkent osztálytársak szeretettel hívták meg tanítóikat – Horváth Lajosné, Kerti Gábor, Markovits Tiborné - akik örömmel jöttek a találkozóra. Az első percek öröme könnyeket csalt a szemekbe. Terveik szerint először ellátogattak az elhunyt osztálytársak, a felmenő rokonok, barátok sírjaihoz, majd a - régi tanítólakásból az azóta kialakított új - Könyvtár-Borház megtekintése következett. A kis csoportot Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva polgármester fogadta, aki beszélt a településen végbe ment fejlesztésekről, tervekről. Az érdeklődő kérdések-válaszok mentén a kellemes beszélgetéssel gyorsan telt az idő. A Gémeskút Étteremben elköltött estebéd alatt a régi időkre emlékezve: sztorik, vidám szösszenetek, visszahozták a fiatal iskolaévek örök emlékét.



Fotón (balról jobbra)  
Elöl középen a három tanár: Markovits Tiborné, Kerti Gábor, Horváth Lajosné  
Mögöttük az osztálytársak: Klusoczki Anna, Kiss László Gyuláné, Rideg Sándor, Rideg Lajosné, Molnár János, Dömsödi Istvánné, Németh Józsefné

## Megnyitó hivatalos programja:

11:00 – 11:05  
Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva, Sukoró község polgármestere köszönti a vendégeket

11:05 – 11:15  
Tessely Zoltán országgyűlési képviselő, miniszterelnöki biztos úr beszéde

11:15 – 11:30  
Dr. Molnár Krisztián fejér megyei közgyűlés elnökének köszöntője

11:30 – 12:00  
Szeretet vendéglátás

# Gyerekszemmel a világ

## Sukorói Manó Mini Bölcsőde

2018. november 13-án hivatalosan is megnyitotta kapuit a Sukorói Manó Mini Bölcsőde, ezzel is segítve a sukorói édesanyjak és családjaik életét. Hét, 1 és 3 év közötti gyermeket tudunk ellátni. A felújított épületrészben kialakításra került egy csoportszoba, átadó helyiség, gyermek fürdőszoba és pelenkázó, valamint tálalókonyha. Szakképzett kisgyermeknevelő és bölcsődei dajka látja el a gyermekek gondozását és nevelését.

Unger Ildikó  
kisgyermeknevelő



## Bemutakoznak a dolgozók

Unger Ildikó vagyok, kisgyermeknevelő. 5 éve költöztem Sukoróra. Van egy 4 éves kisfiam. Bölcsődei munkám során célom, hogy stabil, biztonságos, vidám légkört alakítsak ki. Fontosnak tartom, hogy a gyermekeket sokoldalúan és egyénre szabottan fejlesszem. Elsősorban az alapvető készségek és képességek elsajátítása a cél, emellett nagy hangsúlyt kap bölcsődénkben a vizuális és zenei nevelés, valamint környezetünk megismerése.

Telkes Mária vagyok, bölcsődei dajka. Sukorón élek két gyermekemmel: 18 éves a lányom és 9 éves a kisfiam. Örülök, hogy felvételt nyertem a Sukorói Manó Mini Bölcsődébe, amely egy rendkívül családias, harmonikus közösség. Jó látni a gyermekek vidámságát, érezni szeretetüket, ragaszkodásukat hozzánk. Célom, hogy egy vidám, kiegyensúlyozott és szeretetteljes csoportot alakítsunk ki kolléganőmmel.

## Tisztelt Olvasók!

Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy a Sukorói Óvoda 3 csoporttal, 65 óvodás kisgyermekkel kezdte a 2018-2019-es nevelési évet. Ez a létszám május végéig még növekszik így várhatóan eléri a maximális 75 főt. Csoportjaink összetételének szervezésénél fő szempontként a gyermekek életkorát vettük figyelembe

Az óvoda dolgozóinak létszáma szeptemberben a törvényi előírásoknak megfelelően 14 fő. Jelenleg 7 óvoda-pedagógus, 1 pedagógiai asszisztens, 3 dajka és 3 konyhai dolgozó látja el a gyermekeket.

2019 január1-től Hartal Istvánné 42 éves óvónői hivatását befejezve megérdemelt nyugdíjas éveit kezdi, amelyhez jó egészséget, családjában eltöltött boldog éveket kívánunk!

## Őszi időszakban megvalósított programjaink:

- 2018. szeptember . Hagymányos szüret egy sukorói szőlőskertben
- 2018 szeptember 14-től hetente 1 alkalommal szenzomotoros terápia megkezdése.
- 2018. szeptember 20-28. A Sukorói Református templom megtekintése, megemlékezés a Pákozdi-Sukorói győztes csatáról, nagycsoportosok látogatása a Pákozdi Katonai Emlékparkba.
- 2018. október 01-től Alapellátások megkezdése a Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Gárdonyi Tagintézményének dolgozói vezetésével
- (logopédia, gyógytestnevelés, iskola előkészítő foglalkozás)
- 2018.október 01-től Hitoktatások megkezdése Kardos Ábel református lelkész úr vezetésével
- 2018.október 01-től Úszás oktatás megkezdése a nagycsoportosok számára a székesfehérvári Kőfém uszodában.
- 2018. október 25 Őszi terményekből barkácsoló délután a szülőkkel



- 2018. október 25.. Legó kiállítás megtekintése a Gémeskút Étteremben
- 2018. November 29 . Pegazus Színház 1. előadása a Sukorói Kultúrházban
- Téli időszakra tervezett programjaink:
- 2018. december 04. Kákics Együttes zenés előadása óvodánk aulájában
- 2018. december 06. Mikulás várás. Óvónők bábozása, majd megérkezik a Mikulás
- 2018. december 10-15-ig. Adventi vásár az óvodában
- 2018. december 15 Falukarácsonyi ünnepségen való részvétel ( nagycsoportosok műsora)
- 2018. december 20. Óvodai karácsonyi ünnepség
- 2019. február 08. Gyermek farsang az óvodában, amely zenés bohóc másmint, lufihajtogatást, fotózást tartalmaz a Mosoly Alapítvány közreműködésével.
- 2019. február 09. Szülői Közösség által szervezett bál.

# Gyerekszemmel a világ

- 2019. február . 14. Pegazus Színház 2. előadása a Sukorói Kultúrházban
- 2019. február . 28. Kiszézés, télbúcsúztató az óvoda udvarán.

## Intézményünk az alábbi pályázatokban, programokban vesz részt a 2018-19-es nevelési évben.

1. Szimba intézményi pályázat-Közlekedésbiztonsági Élményprogram.  
A program mellé választott ajándék eszközcsoomag: 4db kerékpáros védősisak, 4db láthatósági mellény 2dbfutó bicikli, 2db roller (Generali a Biztonságért Alapítvány)
2. Gondolkodj Egészségesen Program. Egészségcsákók, amelyek az egészséghöz kapcsolódó termékeket és információs anyagot tartalmaz. (Gondolkodj Egészségesen Alapítvány)
3. Adventi program támogatási pályázat (elbírálása folyamatban van) (E.ON)
4. Folytatjuk az OTP Bank Bozsik Intézményi Programban való részvételünket, amely évi 2-4 program lebonyolítását tartalmazza Székesfehérváron az Ikarus-Maroshegy Sportegyesület edzői vezetésével. Ezen felül minden intézmény felszerelést választhat 50.000 Ft értékben.(OTP)
5. Boldogságóra program, amely minden hónapban egy- egy témát dolgoz fel a nagycsoportos gyermekekkel, ahhoz, hogy boldogabban éljék meg mindennapjaikat. Ehhez szakmai csomagot és a csoport óvónőinek felkészítő továbbképzést biztosítanak a szervezők. h(Prof.Dr. Bagdy Emőke és a Boldogságóra program csapata)
6. Okosóvoda Program, amely keretében a "sukorói-ovi" elindította honlapkészítés folyamatait. 2018-2020-ig ingyenes internetes megjelenést, önálló felületet biztosítanak intézményünk számára. (webmail.honlap.hu csapata, ügyvezető: Fodor Á.)

## A Sukorói Óvoda valamennyi dolgozója nevében Áldott Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Esztendőt kívánok minden kedves olvasónak!

Tisztelettel:  
Viza Tiborné  
Óvodavezető



Horváth Zselyke



Jurák Mollí



Horváth Zselyke



Jubász Panna Sára

## Iskolai hírek

Az új tanévet az augusztusi izgalmas gólyatábor után kicsit kevesebb gyermekkel, de nagy lelkesedéssel, programoktól hemzsegő, iskolánkra szabott munkatervvel kezdtük.

Szeptember elsejétől elfogadta a tankerület a tagintézmény vezetésére szóló pályázatomat, kineveztek 5 évre a sukorói iskola élére. Szeretném a lelkesedésemet, felkészültségemet és tapasztalataimat az iskola megerősítésére, megújítására fordítani. Kérem ehhez a közösség segítségét és türelmét is.

Ebben az évben engedélyezték munkaközösségvezető kinevezését is, mely szintén erősíti a szakmaiságot.

Intézményünkben 3 szakkör is megkezdte a tehetséggondozást. A dráma szakkörön felkészülünk az ünnepélyekre, megtanulunk kiállni emberek elé. Informatikán megtanuljuk, hogyan prezentáljunk, hogyan szerkesztünk szövegeket, plakátokat. A népi játék szakkör pedig sok vidámságot és mozgást ígér, elfeledett hagyományokat és játékokat elevenít fel.

Minden évfolyamon van lehetőségünk az egyéni képességfejlesztésekre is.

Az idei évben már pénteken nem adunk házi feladatot, hogy ezzel is elősegítsük a hétvégi felhőtlen családi programokat.

A pénteki napköziben sok érdekes természetvédelmi problémát vizsgálunk meg a gyerekek életkorának és ökoiskolai feladatainknak megfelelően.

A tehetséggondozást segíti a gitártanulás és a karateoktatás lehetősége is.

Már az őszi időszakban sok versenyen méretettük meg magunkat. Részt vettünk a Bolyai matematika és magyar versenyen, a Móra vetélkedőn, a J, ly helyesírási versenyen, a kápolnásnyéki matematika versenyen. A dobogós helyezések még váratnak magukra, de a versenyekre való felkészülés és részvétel is előrevívő.

Első ízben készültünk fel Benedek Elek születésnapjára, mely ma már a Magyar Népmese Napja is. Tanulóink és a nagycsoportos óvodások először egy rajzpályázatra készülhettek, miközben naponta mesékkel ismerkedtek meg. Szeptember utolsó hetében az udvaron került sor egy izgalmas, fordultatos népmesékhez kötődő csapatversenyre. Pár nap múlva kint, terepen, akadályversennyel folytatódott a projekt. Öröm volt látni a zászlókkal, menetlevelekkel és kitűzőkkel versenyző, lelkes, izgatott csapatokat. Mindenki nagyon jól érezte magát a mesebeli feladatokkal való küzdelemben.

A következő közösségi megmozdulás az őszi futóverseny volt. A jó idő lehetővé tett, hogy a gyerekek jól felkészüljenek előzetesen a testne-

# Gyerekszemmel a világ



velés órákon is. A diákolimpiai korosztályok dobogós helyezettei boldogan vitték haza az érmeiket és saját tervezésű okleveleket. A futóversenyt egy izgalmas számború követte.

Az őszi szünet előtt még egy -pályázat által biztosított- programon is részt vett a diákság. A City Rallyn különböző sportokat ismerhettek meg és próbálhattak ki, miközben kellemes élőzene szólt.



A szünet után máris elindult a Márton napi készülődés. A német és magyar hagyományokról szóló prezentációkat, a daltanulást és libafutamot a nagycsoportos gyermekekkel és szüleikkel történő kézműveskedés követte. Majd elindult az 1. Márton napi vásárunk, melyen csodálatos dolgokat árultak és vásároltak – tallérért- gyermekeink. A napot egy interaktív csapatos vetélkedő zárta.



Sajnos időközben egyik kollégánk magánéleti problémák miatt lakóhelyéhez közelebbi állást keresett. A harmadikosok új osztályfőnököt kaptak. A megrázkódtatást kiheverték, lelkesek, vidáman dolgoznak. Nagyon köszönjük a szülőknek, hogy iskolánk mellett tették le voksukat, és bizalmat szavaztak továbbra is felénk.

A nagycsoportos szülőket meghívtam egy kis beszélgetésre, mely nagyon jól sikerült. Örülök, hogy mindenki látja a kisiskola előnyeit. Manapság szinte minden gyermek különleges bánásmódot igényel. Minden józanul gondolkodó szülő belátja, hogy ez az igény kislétszámoknál valósítható meg igazán. Nagyon örültem, hogy sokan megfogalmazták, hogy számukra az a legfontosabb, hogy a gyerek jól érezze magát, motivált legyen, megkapja a kellő egyéni bánásmódot és élvezze a gyerekkort. A november 19-i nyílt napon is sok érdeklődő szülő nézte meg óráinkat. A közeledésre, egymás alaposabb megismerésére lesznek még alkalmak, melyekről értesítést fogok küldeni. Kérem éljenek a lehetőségekkel!

Igyekszünk iskolánkat élményközpontúvá tenni. Továbbképzéseken ismerkedünk meg az új módszerekkel. Ősztől az önkormányzat támogatásával a Sakkpalota programmal fogjuk majd gondolkodásra nevelni a nebulókat. A másodikosok számolási készségeit a szorobán módszerrel fejlesztjük, melyhez az eszközöket az alapítvány biztosította. Itt szeretném megköszönni a támogatásokat is. A református egyház ebben az évben 30000 Ft-tal segíti az iskolát. Az összeget jutalmak vásárlására fordítottuk.

Az önkormányzat továbbra is naponta biztosít egy kiflit az iskolatej és iskolagyümölcs mellé minden gyereknek.

Volt olyan szülő, aki felajánlotta az iskolakezdési támogatást is közösségi célra. Más könyveket küldött be, megint más kreatív eszközöket, anyagokat. Nagyon köszönjük mindenkinek!

Az őszi időszakban műsorral emlékezünk meg az Aradi hídnál a forradalom hőseiről, majd az iskola aulájában a nagycsoportosokat is meghívva 1956 hangulatát próbáltuk érzékeltetni egy kis előadással. Jelenleg készülünk a falukarácsonyra, ahova mindenkit szeretettel várunk!



Kora tavasszal lesz az első osztályba való beiratkozás. Nagyon várjuk új

diákjainkat. Amennyiben megfelelő létszám lesz, nem kell készsgétagyakon sem összevonnunk évfolyamokat és vidám, lelkesítő, gyerekközpontú éveknek nézhetnek elébe a hatévesek. Kérem gondolják át, hogy mire van szüksége egy mai kisgyerekeknek. A reggeli pár perces sétára-e, vagy a napi akár egy órát a játékból elrabló stresszes bejárásra? A 10-15 fős osztályok meleg, személyes légkörére-e, vagy a 30 fős zsúfolt termekre? Kell-e egy kis hatévesnek délután még tanórára járni, vagy inkább játszania kell? Nagy kérdések ezek, de „szívvel” könnyen megválaszolhatók.

A tankötelezettségről a következőt kell tudni. A gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a hatodik életévét betölti, tankötelelessé válik. Az a gyermek, akinek esetében azt a szakértői bizottság javasolja, további egy nevelési évig az óvodában részesül ellátásban, és ezt követően válik tankötelelessé.

A tankötelezettség kezdetéről

- a) az óvoda vezetője dönt,
- b) ha a gyermek nem járt óvodába az iskolaérettségi vizsgálat alapján a szakértői bizottság dönt,
- c) az óvoda, az iskola vezetője vagy a szülő kezdeményezésére az iskolaérettségi vizsgálat alapján a szakértői bizottság dönt

Ha a gyermek az iskolába lépéshez szükséges fejlettséget korábban eléri, a járási hivatal a szülő kérelmére szakértői bizottság véleménye alapján engedélyezheti, hogy a gyermek hatéves kor előtt megkezdje tankötelezettségének teljesítését.

Az iskola közösségi oldalán több érdeklődő üzenetet is kaptam mostanában. A mai lepott meg legjobban. Egy – nem sukorói- szülő azt kérdezte, hogy mennyibe kerül havonta a tandíj. Válaszoltam, hogy ez állami iskola, tehát ingyenes. Teljesen meglepett. Azt hitte, hogy alapítványi fenntartású...

Nagyon örülnék, ha minél több kedves, nagycsoportos Szülőnk köszönhetnének gyermekével együtt nyílt programjainkon, illetve a tavaszi beiratkozáson.

Addig is mindenkinek meghitt, békés ünnepeket kívánok!

Kovácsné Darabos Erzsébet  
Tagintézmény-vezető

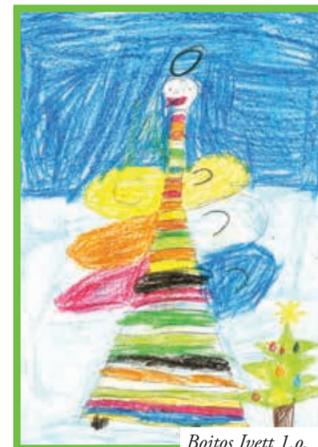
# Gyerekszemmel a világ



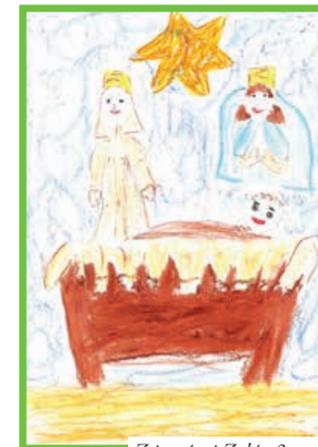
Zólyomi Dóra 4.o.



Küttel Réka Rozina 2.o.



Bojtos Ivett 1.o.



Zsitnyáni Zalán 3.o.



Székely Simon 3.o.



Bakó Tünde 2.o.



4. osztályos fiú



Pinczés Yvette 2.o.



Hartal Máté 2.o.



Mátyás Zsolt 4.o.

## SUKORÓI BORBARÁTOK EGYESÜLETE

www.sukoroiborbaratok.hu  
sukoroiborbaratok@gmail.com

A tél beköszöntével a hideg napokon, kirándulás alkalmával, a havas Sukorói felvidéken vagy netán korszolyánk a befagyott Velencei tavon, jól esik a forralt bor. Forralt bor készítéséhez kívánok néhány jó tanácsot és receptet közreadni.

Alapvető szabály, csak jó minőségű vörös- vagy fehérbor legyen. Az ízesítés fűszerekkel és citrusfélékkel történik. A bort közepes lángon kell felhevíteni, de nem szabad forralni, ugyanis forralásakor az alkohol a borból elillan. Az ajánlott hőmérséklet 65-70 C fok. A fűszereket külön vízben is megfőzhetjük, az így kapott esszenciát a felhevített borhoz adjuk. Amennyiben citrusféléket (citrom, narancs) is használunk, utolsóként tesszük a borhoz.



## Sukoró Kaland Klub

Ötödik évadunkat ismét csodaszép időben, az Olasz köfőjtő tisztításával egybekötött Kölyök Hétrópróval kezdtük, majd a napot klasszikusan a bogrács melletti táborúttal zártuk. Újra sokan voltunk, ráadásul évről-évre könnyebb a sziklán a bozót irtás, így végre a teljes szikla megszabadult a károsító és takaró növényzettől. Örömteli gyermek arccal láttunk a Gyapjaszák körüli kaland próbák során, majd a vállalkozók az immár megtrisztított, kedvenc szikláinkon kötél biztosítással is kipróbálhatták a mászást és az ereszkedést. Legnagyobb meglepetést pedig talán egy, az Alföldről Sukoróra látogató 45 fős turistacsoport megjelenése jelentett a szikla alatt, akik épp kis falunkat választottak erre a szép napra kirándulási célpontnak! Sukoró, itt lakni jól!

Őszi vendég előadónk egy nagyszerű ember, Szendrő Szabolcs expedíciós hegymászó volt. Magával ragadott minket varázslatos képeivel a Dunaka-

## Receptajánlások:

### A klasszikus forralt bor alapreceptje

1 liter borhoz 8 dkg cukor, 1 rúd fahéj, 5 szegfűszeg. Fontos, hogy az ízesített bort csak főzzük forralni nem szabad, mert különben az aromák és a szesztartalom is elpárolog az italból.

Ezen túl nincsenek szabályok, csak az ízlés és a fantázia szabja meg, mit és milyen mennyiségben használunk fel. Tehetünk még bele aszalt gyümölcsöket, narancsot, gyömbért, vaníliát, borsot, chilit is.

### Rozmaringos rizling forralt bor

1, 5 l rizling fehérbor, 120 ml víz, 120 g cukor, 2 citrom héja, 2 evőkanál szárított rozmaring, 60 ml méz.

Melegítsük forróra a vizet, közben keverjük hozzá a cukrot, rozmaringot és a mézet. Hagyjuk ázni 10 percig, majd öntsük hozzá a bort. Melegítsük újra, de ne hagyjuk, hogy lobogni kezdjen. Tegyük hozzá a citromhéjat. Zárjuk le a tüzet, fedjük le és hagyjuk még pár percet, hogy az ízek átvegyék egymás aromáját. Szűrjük le, már fogyasztható is.

### Fahéjas konyakos forralt bor

500 ml víz, 2 evőkanál cukor, 2 fahéjrúd, 2 üveg vörösbor (2x0.7 l.) 120 ml konyak, citromhéj. A vizet forraljuk fel, keverjük hozzá a fahéjat, cukrot, citromhéjat. Öntsük hozzá a bort és lassú tűzön hevítsük fel. Keverjük hozzá a konyakot,

majd vegyük le a tűzről. Szűrjük le és forrón szolgálgjuk fel.

### Forralt bor brandyvel

700 ml víz, 200 g cukor, 1 citromhéja, 1 fahéjrúd, 15 db. szegfűszeg, 1 üveg vörösbor, 100 ml brandy.

Forraljuk, fel a vizet tegyük hozzá az összes fűszert és együtt főzzük 10 percig. Adjuk hozzá a bort és melegítsük fel kb. 80 fokra. Adjuk hozzá a brandyt is. Fedjük le és hagyjuk pár percig, hogy átvegyék egymást az ízek. Melegen fogyasztjuk.

### Szerecsendiós, szegfűszeges forralt bor

3 üveg Cabernet Sauvignon bor, 250 ml narancslé, 1/2 teáskanál szerecsendió, 1/2 teáskanál fahéj, 1/2 teáskanál őrölt szegfűszeg, 2 evőkanál egész szegfűszeg, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál barna cukor. A feltesszük főni a bort, majd keverjük hozzá az összes fűszert. Gyakran kevergessük, és tartsuk nagyon alacsony lángon. Melegen kínáljuk.

### Narancsos - ánizsos forralt bor

2 üveg vörösbor Cabernet Sauvignon vagy Shiraz. 6-7 evőkanál barna cukor, 1 fahéjrúd, 3 csillag ánizs, 1 teáskanál szegfűszeg, 1 narancs és héja. Hámozzuk meg a narancsot (csak az aromás külső részre lesz szükség) és vágjuk csíkokra a héjat. Facsarjuk ki a narancsot. Tegyük fel főni a bort, öntsük hozzá a narancslevet és keverjük hozzá a

barna cukrot.

Tegyük bele a fűszereket: fahéj, ánizs, narancshéj, szegfűszeg. Fedjük le és tartsuk melegen 1 órán át, míg a bor átveszi teljesen az ízeket. Puncsos ízt kapunk.

### Citrusos forralt bor

120 ml víz, 100 g cukor, 1 narancs, 2 citrom, 3 fahéjrúd, 12 szegfűszeg, 2 üveg vörösbor.

Forrósítsuk fel a vizet (de ne forraljuk), keverjük hozzá a cukrot, fahéjat és a szegfűszeget. Hagyjuk állni 10 percet. Adjuk hozzá a bort. Hámozzuk meg a narancsot és a citromokat és keverjük hozzá. Fedjük le és hagyjuk összeérni az ízeket.

### Barna cukros forralt bor

2 üveg száraz Cabernet Sauvignon, 1 narancsnak a héja, 1 fahéjrúd, 8 egész szegfűszeg, 1 egész szerecsendió, 6-8 evőkanál barna cukor, narancs szeletek. Tegyük fel főni a bort lassú tűzre. Tegyük hozzá a narancshéjat, a fahéjat, a szegfűszeg, a szerecsendőt. Lassú tűzön melegítsük. Fedjük le és hagyjuk 2 órát állni. Szűrjük le és melegen találjuk narancs szeletekkel.

Egyesületünk december 15-én, Falukarácsony ünnepén borászaiknak finom boraiból, készítünk forralt bort. Közös fogyasztására várunk mindenkit szeretettel.

Döme János  
Elnök

tők a Sukoró Kaland Klub plakátokon, facebook oldalunkon és a kalandklub@sukoro.hu e-mail címen.

Életre szóló kalandokat kívánok ☺

Gugi Krisztián



## Mozgalmas, sportos ős

A hosszúra nyúlt kellemes őszi idő kedvezett a kirándulások, szabadtéri programok tervezéséhez, lebonyolításához. Október első vasárnapján településünkre érkezett egy nemzetközi fiatalokból álló csoport. A diákok az Európai Unió Erasmus programja keretében látogattak el Sukoróra. Ez a program támogatja, az Európában élő ifjúság oktatását, képzését, sportolását. Lehetővé teszi más országok kultúrájának, hagyományainak megismerését. A 28 főből álló csoport Európa keleti, nyugati és délen fekvő, országaiból érkeztek hazánkba (Litvánia, Spanyolország, Csehország, Málta, ...). A társaság egy hetet töltött Magyarországon, ez idő alatt megismerkedhettek egymással és egymás országaival. Egyesületünk felkérést kapott a szervezőktől egy közös asztalitenisz bajnokság lebonyolítására. A verseny helyszínének a Kultúrház adott otthont. A nemzetközi csoporthoz 2 sukorói diák is csatlakozott, Beta Emese és Miszlói Domonkos, ők képviselték településünk ifjúságát. 6 csapat mérkőzött egymással, nagy lelkesedéssel és jókedvvel. Az estebe nyúló rendezvényt eredményhirdetés, jutalmazás és az Önkormányzat jóvoltából szeretetvendégség zárta.

Október közepén sort került a hagyományos gyalogos túránkra, amelyet az új Bence-hegyi kilátóhoz és a Nadapi Szintezési Ősjegehez terveztünk. Gyönyörű, igazi kiránduló időre ébredtünk, ami egész nap követte utunkat. Először a kilátót másztuk meg, a csaknem 20 méter magas kilátószintre 118 lépcsőfok vezetett fel. Amikor a környék élővilágát nagyméretű fényképeken



bemutató lépcsőházból a nyitott teraszra léptünk lélegzetelállító 360 fokos panoráma tárult elénk. A Velencei - tó teljes egészében áttekinthető, a szemközti csücskén túl lévő Dinyési Fertőig. A kilátó alatt Velence házai, a túlparton Gárdonyi nyaralói sorakoznak. A másik oldalon Nadap a gyönyörű templomával nyújt lenyűgöző látványt. A messzeségben még Százhalombatta olajfinomító tornyai is kivehetőek. A kilátót elhagyva utunkat Nadap felé vettük, ahol először a Szintezési pontnál álltunk meg, majd a Patkó csárdában jó hangulatú beszélgetések mellett fogyasztottuk el ebédünket. Délután kellemesen elfáradva értünk vissza Sukoróra.

A petanque változatlanul töretlen népszerűségnek örvend a településen és az

Egyesület tagjai körében. Az idei szezonban két játéknapot is indítottunk, mivel egyre nő a jelentkezők, érdeklődők száma a sportág iránt. Tavasztól késő őszig teljes kihasználtsággal működtek a pályák. A szakosztály tagjai egész évben folyamatosan részt vettek nemzetközi és hazai versenyeken. Eljutottak Illmiczbe és Bécsbe, de Prágában is versenyeztek. Köszönjük György Antal szakosztályvezetőnek, aki változatlanul nagy lelkesedéssel és precizitással könyvelési irányítja a házi bajnokságot!

A szezon október végén zártuk, akkor született meg az idei eredmény.

### Nyerteseink:

I. helyezett: Fülöp János Velence  
II. helyezett: Süveges István Sukoró  
III. helyezett: Stokinger József Nadap

Az asztalitenisz bajnokság őszi fordulóját november közepén rendeztük meg a Kultúrházban. Családias, jó hangulatú összejövetelt tartottunk. A versenyre egy-egy családon belül többen is neveztek. Volt, ahol a nagymama és az unokák, volt, ahol testvérek jelentek.

### Nyerteseink:

Férfi kategória:

I. helyezett: Németh László  
II. helyezett: Molnár Bálint  
III. helyezett: Gombás Ferenc  
IV. helyezett: Polgár Attila

Női kategória:

I. helyezett: Mácsainé Varga Ágnes  
II. helyezett: Hibler Mónika  
III. helyezett: Nemcsék Mihályné

Gyermek alsó tagozat:

I. helyezett: Osztapenko Dániel  
II. helyezett: Juhász Ágoston  
III. helyezett: Osztapenko Szonja

Gyermek felső tagozat:

I. helyezett: Lics Tamás  
II. helyezett: Lics Zoé  
III. helyezett: Kiss Mihály

### Gratulálunk a győzteseknek!

December 8-án tartjuk a hagyományos év búcsúztató összejövetelünket, ami tovább erősíti az Egyesület közösségi szellemét.

Köszönjük Polgármester Asszonynak, a Képviselő Testületnek és az Önkormányzatnak az egész éves munkáját, segítségét, Várakozással készülünk az előtűnk álló ünnepekre. Az Egyesület tagjai nevében Békés Boldog Karácsonyt és sikereiben gazdag Új Évet kívánunk Sukoró minden lakójának!

Köszönjük, aki személyi jövedelemadója 1 %-ának átutalásával gondolt ránk, így segítve Egyesületünk működését.

Köszönjük az Egyesület tagjainak és minden közreműködőnek, támogatóknak az egész éves munkáját, segítségét! Várakozással készülünk az előtűnk álló ünnepekre. Az Egyesület tagjai nevében Békés Boldog Karácsonyt és sikereiben gazdag Új Évet kívánunk Sukoró minden lakójának!

Halász Kriszta  
elnök



## Sukorói Hagymányörző Egyesület

8096 Sukoró, Óvoda u. 2/a.  
+36 70/778-9265  
sukoroihagymany@gmail.com  
facebook.com/hagymanysukoro  
Adósz.: 18491500-1-07  
Bankszámlaszám:  
57800033-10002546

Ismét egy álom vált valóra, mikor a szeptember 22-én megrendezésre került Szüreti Felvonulásra létrehoztuk „Az elmúlt 100 év képekben” elnevezésű kiállítási anyagot. Lázás gyűjtögetés, órák hosszat tartó beszélgetések, válogatás, állagmegóvás előzte meg a végleges kiállítási anyag összeállítását. Felnagyítottuk és időálló

anyagra kasírozottuk a fényképeket, majd a fáradtságtól görnyedten, de örömkönnnyekkel a szemekben helyeztük fel őket a helyükre.

Sukorón az egyik legnagyobb és legrégebb óta ápolott hagyomány a szőlőszüret ünnepe felvonulással és bállal. Ma is élő hagyomány. Ennek bizonyítására és dokumentálására jött létre a kiállítás, melynek következtében a falu lakosai megismerhették, hogy a felmenőik, vagy éppen a szomszédjaik hogyan tartották életben évtizedeken keresztül ezt a szokást. Ezúton is szeretnénk megköszönni mindazoknak a segítségét, akik átengedték féltve őrzött fényképeiket, ezzel hozzájárulva, hogy a kiállítás létrejöhetett. Az Önkormányzat jóvoltából a kiállítás megtekinthető volt kedden és csütörtökön 14-18 óra között a Kultúrházban október 12-ig, mely a várakozásokon felüli érdeklődést vonzott. Büszkén néztem, hogy egyesületünk tagjai közül is néhányan felbukkantunk egy-egy fényképen. Remélem gyermekeink hasonló érzéssel viselnek majd e hagyomány felé, melyben nagy felelősségük van a helyi szülőknek is.

Megyénc lakói 09.24-én a Fejér Megyei Hírlap hasábjain olvashattak községünk generációinak összetartásáról, kiállítás megnyitóról és évtizedes élő hagyományról.



Köszönet azoknak, akik 2018-ban a jövedelemadó bevallásukban adójuk 1%-át Egyesületünket ajánlották fel. Támogatásukat a 2019. évben megrendezésre kerülő rendezvényeink megvalósítására fogjuk fordítani, amelynek összege meghaladja a 130 ezer forintot.

## ERASMUS

A tavalyi év sikeres együttműködése következtében október 7-én vasárnap, Európa 5 országából, az Európa Ifjúsága Egyesület szervezésében érkeztek diákok Sukoróra. A református templomban Kiss Dániel orgonajátéka után – melyet legalább egyszer minden sukoróinak hallania kell - énekkel és zenés kísérettel sétáltunk át a Néprajzi Házhoz, ahol táncház keretében népviseletbe öltözve ismertettük meg a fiatalokat hazánk alap táncleépéseivel. Érdeklődő és aktívan résztvevő fiatalokkal találkozhattunk ismét, akik minden új ismeretet örömmel szívtak magukba. Minket is kellemes meglepetés ért, mikor kiderült, hogy a vendégek között egy néptáncos fiú is akad, aki örömmel forgatta táncba Borit.

Felkértük őket pár sorban foglalják össze falunkban tett látogatásukról a gondolataikat:

„Én úgy gondolom Sukoró után minden más országból érkező résztvevő kellemes érzésekkel, gondolatokkal

és egy széles mosollyal tud csak viszsza gondolni erre a napra, a magyar emberekre és a kultúránkra. Magyar résztvevőként olyan gondolatok kavargtak a fejemben, hogy borzasztóan büszke vagyok a mi kis egyedi országunkra és valahol nagyon hálás, hogy teljes odaadással megszervezték nekünk ezt a napot. Remélem más ifjúsági cserék alkalmával is lehetőségük lesz a résztvevőknek Sukoróra ellátogatni, mert örök emlékként fog ez a nap bennünk élni és fog bennünk is.” (Nagy Ádám, Pomáz)

„Igazi idilli vidéki hangulat. Nagy öröm volt látni a külföldi résztvevőkön a boldogságot, amiért ilyen szíves fogadtatásban részesültek. Büszke vagyok a magyar kultúrára és vendégszeretetre.” (Bálint Attila, Gyöngyös)

„Sukorón először voltam, de olyan fogadtatást kaptunk, olyan szeretetet, amit én nagyon-nagyon becsülök. Öröm megtapasztalni, hogy vannak még ilyen helyek, vannak még ilyen emberek! Mindenki nagyon vidám volt tőlünk is. Tanítottak táncot, volt szerencsém megtáncoltatni egy ottani lányt. Pogácsával és italokkal kínáltak bennünket. Hallgathattuk az ottani zenészeket játszani, énekeltek és nagyon jól éreztük magunkat! A templomba is bevezettek, ahol egy orgonista játszott nekünk, és ahogy én néztem az arcokat, mindenkinek nagyon tetszett. Ritkán hallgatnak



előben orgonaszót a fiatalok mostanában, ezért is volt ez jó ötlet szerintem! Nagyon szívesen visszamennék bármikor!” (Somogyi Ábel, Tatabánya)

A Nagy Háború fegyverszünetének napját november 11-én tartják az első világháborút lezáró compiegne-i fegyverszüneti egyezmény aláírásának emlékére. A fegyverszüneti egyezményt Németország és a szövetséges hatalmak képviselői 1918. november

11-én írták alá és hivatalosan ekkor (a tizenegyedik hónap tizenegyedik napján 11 órakor) értek véget a harcselekmények a nyugati fronton. Az ezen a napon rendezett hivatalos ünnepeken általában 11

A falu idősebb generációjával történő beszélgetések során folyamatosan kerülnek elő olyan emlékek, melyek inspirálják egyesületünk tagjait. Ilyen jelenleg, hogy tudomásunkra jutott,



hogy a Czottner Feri bácsi legénykorában – tehát nem is olyan régen – szokás volt a két ünnep közötti regélés és kántálás a faluban. Áldást mondva a ház urának járták az utcákat a férfiak sötétedéstől. Az egyesület férfi tagjainak ez annyira megtetszett, hogy szövegeket gyűjtöttek, énekeket tanultak és december 28-án sötétedés után hátukra veszik a falut, áldást mondva azon házigazdáknak, akik szeretettel látják őket. Hogy senki ne maradjon ki a műsorból a Falukarácsony alkalmával is bemutatjuk bővített verziójú előadásunkat.

„Kicsiny kunyhóban szeretet, szeresétek a gyermekeket, e szent karácsony ünnepén Önöknek ezt kívánom én.” (Karinthy Frigyes)

## Áldott, szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk!

Varga Edit  
a Sukorói Hagymányörző  
Egyesület elnöke

A Sukorói Hagymányörző Egyesület munkásságát szüleim bekapcsolódása miatt már figyelgettem egy ideje. Eleinte csak meghallgattam a történeteket a próbákról, aztán elmentem egy fellépésükre, majd még egyre, és szépen lassan odakeveredtem szinte minden olyan programra, amit ők szerveztek a faluban. A hagyományörző kisgyermek korom óta hol kisebb, hol nagyobb, de mindenképpen fontos részét képezi az életemnek, így amit ilyenkor láttam, az már eleve közel állt a szívemhez, de volt még valami különleges, vonzó ereje ennek a közösségnek. Akkor még nem tudtam, csak sejtettem, hogy mi az, de szépen lassan, miután hivatalosan is a részese lettem, a sejtésem beigazolódnia látszott. Ők a hagyományörzésnek egy teljesen más oldalát ismertették meg velem, egy olyan jelentését, amit ma már nagyon kevesen értenek.

A közösség tagjaiban folyamatos tettegy él. Időt és energiát nem sajnálva törekszünk a lehető legszélesebb körű programok megvalósítására, mindenki igyekszik hozzátenni valamit ahhoz, hogy ez az egész működjön. Hol pár üveg lekvárt, egy tálca sütit, ragasztópisztolyt, vagy kartondobozt, hol zene-, vagy táncstudást, egy már régen hallott népdalt, egy újító



ötletet. Hetente egyszer összejárunk táncolni, és bár egyre több lehetőség kerül kilátásba, ahol mes is mutat-hatjuk koreográfiáinkat, megtettük ezt akkor is, amikor csak magunknak tanultunk új lépéseket. A hangulat mindig nagyon magával ragadó, mindenki mosolyog, a gyerekek játszanak, szól a zene, táncolunk. De nem is ez a legérdekesebb az egészben. Hanem, hogy miért tesszük mindezt? Biztos vagyok benne, hogy erre a kérdésre rengeteg különböző választ kapnánk. Jó érzés egy ilyen csoportba tartozni, fontosnak tartom életetni a régiek hagyatékát, mindig is érdekelt a népi kultúra, szeretnék megtanulni táncolni, jól esik kiszakadni az egész hetes hajtásból, részt akarok venni a falu életében, szeretek beszélgetni az emberekkel, vagy mindez együttvéve. A lényeg az, hogy mindenki talál valamit, ami miatt jól érzi magát az egyesületben. Ha szeretnél ennek a kis csodának a részese lenni gyere, mi szeretettel várunk!

Macher Bori

## A roráté

Idősebbektől lehet hallani, hogy régen karácsony előtt rórátéra jártak. Pár évvel ezelőtt Sukorón ismét elkezdtünk rórátézni, és bár a jelenlevők összességében soha nem nagy számú, az utolsó alkalom mégis szinte mindig úgy telik, hogy: „de kár, hogy vége lett!”. Mi is az a róráté? Bármilyen érdekes csengése van, egyszerűen „csak” egy hajnali mise. Ezeken a hajnali miséken Izajás próféta lelkületével várjuk együtt a Messiás megszületését. Leginkább ezen szavait felidézve: „Harmatozzatok, egek, felülről (latinul: rorate coeli desuper), és a felhők hullassanak igazságot! Nyíljék meg a föld, teremjen szabadulást és igazság sarjadjon vele! Én, az Úr hozom ezt létre, mind.” (Iz. 45.8-Szent Jeromos fordítás). Maga ez a várakozás egészen más, mint a világ nyújtotta várakozás, ahol nem a Messiást, hanem sokszor a profitot várják. A mi hajnali sokszor álmos és fáradt várakozásunk, olyan misztikumom varázsolódik, hogy nem véletlenül tapasztalják meg a jelenlevők, hogy a rorátés várakozás sok áldozattal

jár, de annál jóval többet ad a Karácsony ünnepéhez.

Idei évben Sukorón változik a rorátés misék időpontja és helyszíne: hétfőként (december 3., 10., 17.) reggel 6 órakor a Katolikus Közösségi Házban (a régi plébánia épülete) tartjuk a hajnali miséket. Téli időben a hidegre való tekintettel a vasárnapi misék és igeliturgiák is a közösségi házban lesznek megtartva. (kivéve december 25-i mise, ami a templomban lesz). December 24-én és 26-án a „mísebusz” Sukoróra is eljön, hogy akik ezen a napokon nem szeretnének szentmise nélkül maradni, elvigye a legközelebbi szentmisére. Tavalyi évtől a megnövekedett plébániák száma miatt sajnos a szentmisék száma csökkent, alábbiakban Sukoró és Velence ünnepi szentmise rendjét közlöm.

## Áldott rorátés várakozást, áldott Karácsonyt!

Récei Norbert  
katolikus plébános

Nap/templom	Sukoró	Velence plébánia
VASÁRNAP	09.00 IL.	11.00 M.
dec. 24. Hétfő éjféli szentmise	–	24.00 M.
dec. 25. Kedd	09.30 M.	11.00 M.
dec.26. Szerda	–	11.00 M.
dec.27. Csütörtök	–	10.00 M. (borszentelés)
dec. 28. Péntek	–	17.00 Hálaadó M.
dec.29. Szombat	–	17.00 M.
dec. 30. Vasárnap	09.00 IL.	
	17.00 M.	
dec. 31. Hétfő	–	17.00 M.
jan. 1. Kedd	9.00 M.	11.00 M.
(M= mise, IL.= igeliturgia)		

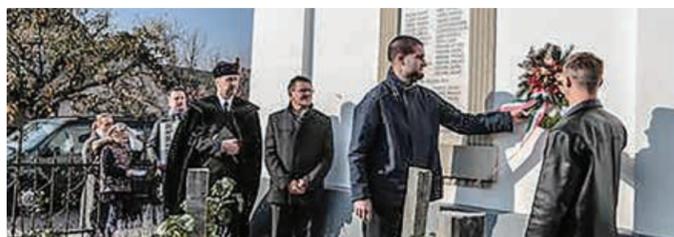
## I. világháború

2018. november 11-én 11 órakor, az I. világháború befejezését jelentő fegyverszüneti egyezmény hatályba lépésének századik évfordulóján, megemlékeztünk a Nagy Háború sukorói áldozatairól.

A kegyeleti alkalom kezdetén megszólaltattuk kis harangunkat, aminek

hangja elődeink életét is végigkísérte, majd felolvastuk a táblára vésett harminchárom nevet. Gyülekezetünk koszorúját Kardos Gerson és Kiss Dániel helyezte el, végül a 89. zsoltár 1. versét énekeltük el Küttel Dávid harmonikakíséretével.

Kardos Ábel



## Találkozó

Kardos Ábel lelkipásztor ötletére, és szervezésében 2008. óta két évente rendezük meg a vértessaljai szenior lelkész gyermekek találkozóját, mindig Sukorón.

A 10. jubileumra összehívtuk, hatodik találkozóknra verőfényes, nagyon kellemes őszi időben került sor. Több mint húszan gyülekeztünk reggel 9 órától a gyülekezeti házban, ahol pogácsa és kávé mellett kezdődtek a személyes beszélgetések, sőt régi fényképek is előkerültek.

Tíz órakor a templomban énekkel kezdtük együttlétünket, hátha késve érkezik valaki. Kardos Ábel lelkipásztor bevezetőjében kifejezte örömet a sorozat 10. jubileuma alkalmával, és tolmácsolta dr. Szabó István püspök köszöntését, aki nem jöhetett el most ebbe a körbe. Kiss Kálmán kurátor úr köszöntötte a résztvevőket, s annak a reménységének adott hangot, hogy a fiatalabbak is

Kardos Ábel



## Tókerülés

Október 6-án volt idei tókerülésünk a ráckeresztúri drogrehabilitációs otthon lakóival együtt.

A 7. éve megrendezett tókerülésen két felnőtt férfi futotta végig a távot, kerékpárral alsó tagozatos gyerekek is részt vettek, utánfutókban pedig óvodások és még kisebbek is - a start előtt templomunkban együtt énekeltünk és hallgattuk Isten Igéjét.

A közösen elköltött ebéd után Mészáros László alezredes, protestáns tábori esperes előadását hallgattuk-néztük meg gyülekezeti házukban, Afganisztánban töltött kiküldetése során szer-

zett tapasztalatairól. Köszönet illeti Cselkó Gábort és feleségét, akik sukorói házigazdaként működtek közre (nem mellesleg az igen finom ebédet is megfőzték), valamint Sukoró polgármesterét és a Borbarátok Egyesületét a különböző eszközök biztosításáért.

A 7. tókerülésről készült filmet október 28-án, vasárnap sugározta a Duna Televízió.

A másor ezen a linken közvetlenül elérhető:

<https://www.mediaklick.hu/video/reformatus-ifjusagi-musor-2018-10-28-i-adas/>

Kardos Ábel



## Keresztény Kör

A sukorói keresztény kör találkozóai tavaly megünnepelet tizéves jubileum után is folytatódtak. Szerény honlapunkon elérhető sok előadás hangfelvétele és képanyaga is: [sek.parokia.hu](http://sek.parokia.hu)

2018. január 20-án Hamar János addikológus, a Magyarországi Református Egyház Kallódó Ifjúságot Mentő Missziója Ráckeresztúri Drogrehabilitációs Orthonának munkatársa volt vendégünk, aki az otthon négy lakóját is magával hozta. Előadásának címe: „Rendő volt egykor - most mentor” Alcíme: „Üldözés és büntetés helyett - kísérés és segítés”

2018. március 3-án dr. Küttel István állatorvos volt a vendégünk, aki tavaly megjelent könyvét mutatta be nekünk: „A Küttel család története - Egy községi polgárcsalád gyógyszerészeti szolgálatának 300. évfordulójára -”

Küttel Dávid és gyermekei zenével örvendeztettek meg minket. 2018. május 12-én vendégünk volt dr. Szeifert György idegsebész főorvos, címzetes egyetemi tanár, aki pályafutásáról és nigériai gyógyító missziói útjáról tartott előadást ezzel a címmel: „Hit és misszió az orvostudományban és az idegsebészetben”

2018. május 26-án először Kisigmándra vezetett az utunk, ahol az Eurotrade M1 Truck Centrum központi telephelyén a



cégcsoport történetével ismertett meg minket Körösi István cégvezető, megmutatva az épületben elhelyezett részleg helyiségeit is. A Várház fogadóban elköltött ebéd után a monostori erőd látványosságait tekintettük meg.

2018. szeptember 15-én a Budai Várba, a Hadtörténelmi Intézet és Múzeumba látogattunk, ahol a parancsnok tudományos helyettese, dr. Hermann Róbert történész, író, publicista, a Magyar Történelmi Társulat elnöke, a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Karának egyetemi tanára előadását hallgattuk meg a sukoró-pákozdi csatáról, annak 170. évfordulójához közeledve. Majd professzor úr vezetésével, és részletes magyarázatainak kíséretében megnéztük a múzeum 1848-49-es kiállítását.

2018. október 27-én a budapesti Belvárosi Plébániatemplomba látogattunk, ahol minden tudnivalót és érdekességet elmondott nekünk Sándor Judit okleveles építészmérnök és Aranyossy Mihály, a plébánia munkatársa.

2018. november 17-én vendégünk volt Földváryné dr. Kiss Réka történész, a Nemzeti Emlékezet Bizottsága elnöke, egyetemi docens, a Károli Gáspár Református Egyetem Egyháztörténeti Tanszékének tanszékvezető tanára, előadásának címe: „Az 1956-os megtorlás ismeretlen arcai”

Kardos Ábel



Szokolay Balázs és a Steinway B modell

## 12. Sukorói Zenei Nyár volt

A hosszú, forró nyár idején örömmel tapasztaltuk, hogy továbbra is töretlen népszerűségnek örvendenek templomi hangversenyeink, és a 2007-ben indult koncertsorozat idei, 12. évadában nézőcsúcsot döntött. Külön szívemengető érzés, amikor a sorozatnál jóval fiatalabb gyerekeket látunk a közönség soraiban. Sőt, a „népszerűség” nem csak a hallgatóság részéről nyilvánul meg, hanem a fellépő művészek oldaláról is. Ennek évek óta megnyilvánuló jele, hogy már



Öt fagottos és négy gyerek

nem csak mi kérünk fel zenészeket, hanem ők is megkeresnek minket fellépési szándékkal. Ebben az évben vendégünk volt az egyik legismertebb magyar zongoraművész, Szokolay Balázs, akit családtagjai is elkísértek Sukoróra. Annnyira tetszett nekik minden, amit itt átéltek, hogy 2019-ben családi koncertet fognak adni nálunk.

A sorozattal kapcsolatos tudnivalók elérhetők szerény honlapunkon: [szn.parokia.hu](http://szn.parokia.hu)

Kardos Ábel

## Haditanács 170.

Szeptember 28-án templomunkban zajlott a haditanács 170. évfordulójának megünneplése.

A húsz éve indult sorozatban kifejtett munkásságáért emléklapot adtunk át dr. Görög István ny. ezredesnek, és megajándékoztuk Németh László egy-egy palack 1998., illetve 2017. évjáratú borával.

Kardos Ábel



# Életmód

## Aromaterápia

### A természet gyógyító ereje illóolajokkal

“A legbiztosabb út az egészséghez a naponta vett aromás fürdő és illatos masszáz. /Hippokratész/”

#### Történeti áttekintés

Egészségmegőrzés, szépségápolás, kellemes közérzet, inhalálás, párologtatás, masszáz, illatos otthon – fogalmak, amelyek az illóolajokhoz társulnak, és amelyek minden korszakban az emberi élet értékes kincsei voltak. Mi is az illóolaj, mióta ismerjük, hogyan használjuk, miben segítenek nekünk?

Az aromaterápia az alternatív gyógyászat egyik legősibb módszere. Az ősi aromaterápia felfedezőinek Egyiptomot tartjuk. Az illóolajok előállításáról és felhasználásáról már i.e. 4500 környékéről vannak feljegyzések. Az ókori egyiptomiak testkultúrája irigylésre méltó volt. Rendszeresen aromás fürdőket vettek, majd illatos olajokkal kenték be a testüket. Az illóolajok használata nem csak a szépség de az egészség megőrzésének is alapfeltétele volt. A felbecsülhetetlen értékű olajok használata jellemzően a gazdagok kiváltsága maradt. Kleopátra például jászmin és rózsá olajjal kente be a testét, így csábította el Antonius császárt. A halottak mumifikálásához is többféle csíraölő és fertőtlenítő hatású olajat használtak, például mirhát, cédrus, szegfűszeg és fahéj illóolajat. Sőt a halott mellé különféle olajokat helyeztek, hogy túlvilági élete során ne szenvedjen hiányt. Az illóolaj értékét jól szemlélteti, hogy a sárrablók gyakran az olajat vitték el az aranykincsek helyett.

A görög és római kultúra továbbvitte az egyiptomiaktól tanult aromaterápiát és illóolaj ismeretét, de szintén több ezer éve ismerik Kínában és Indiában. Az ottani egzotikus gyógynövényeket és fűszereket (borsot, fahéjat, gyömbért) Nagy Sándor hozta Európába.

A Biblia sok illóolajat említ, illatos olajnak hívja. A királyokat olajokkal kenték fel. A zsidóság is Egyiptomban jutott ezekhez az ismeretekhez, és vitte tovább azokat a zsidó-keresztény kultúrába. A Római Birodalom bukását követően a különféle keresztény szerzetesrendek vállalták magukra a feladatot, hogy a gyógynövények és

illóolajok titkát megőrizték és továbbadják az utókornak. Vallási szertartásokon mai napig használnak illóolajokat pl. kereszteléskor, esküvőkön.

A középkorban sajnos fürdők helyett általában a mosdatlanság bűzének elfedésére használták az illatos olajokat. A nagy európai himlőjárványok idején pedig leginkább fertőtlenítés céljából égettek nagy illóanyag tartalmú növényeket, például borókát, zsályát. A velencei karnevál maszkjának nagy orra pl. feljegyzések szerint ki volt tömve levendula, kakukkfű, bazsalikom illóolajjal átítatott rongyokkal, így a maszk sok fertőzéstől óvta meg használóját. Ugyancsak arcuk, szájuk elé helyezett gyógynövényes maszkkal védekeztek a nagy pestisjárvány idején a kórházakban dolgozó orvosok, ápolók is.

#### Az aromaterápiáról

Az aromaterápia kifejezést először a francia vegyész René-Maurice Gattefossé használta azonos című könyvében, amely 1937-ben jelent meg. Miután egy parfümgyári robbanás során súlyosan megsérült a karja, Gattefossé az éppen kéznél lévő levendula olajjal kenegette a sebet. Az égés helye nem fertőződött el, és a seb hegek nélkül gyógyult. Ennek hatására fordult a figyelme az illóolajok felé. Őt tartják a modern aromaterápia megalotójának Az aromaterápia ezután az 1980-as évektől kezdve meghódította Franciaországot és Nagy-Britanniát. Manapság pedig népszerűsége egyre nő szerte a világon.

Az aromaterápia életünk számos helyzetében jelehet segítséget, enyhülést és gyógyulást. Tapasztalatok alapján önálló és kiegészítő gyógymódként egyaránt hívhatjuk segítségül, ráadásul teljes mértékben összeegyeztethető mind az alternatív gyógymódokkal, mind a hagyományos orvoslással. Az aromaterápia kiváló egészségmegőrző terápia, nem elhanyagolható az immunrendszerre gyakorolt erősítő hatása sem, segítséget tud nyújtani szív- és érrendszeri, idegrendszeri, légzőrendszeri, emésztőrendszeri, nőgyógyászati, mozgásszervi és lelki eredetű panaszok esetén.

Aromaterápiáról akkor beszélünk, ha illóolajok és növényi olajok segítségével harmonizáljuk, erősítjük vagy gyógyítjuk a szervezetet. Kétféle irányza-



tot különböztetünk meg, az ún. angol és a francia iskolát. Az angol iskolára inkább a wellness irányzat a jellemző, míg a francia irányzat különös hangsúlyt fektet az illóolajok minőségére, ezen belül is egyes illóolajok kémiai meghatározására. A francia irányzat célzott terápiákról beszél, ahol megnevezi a kezelés célját és kiválasztja azon biokémiai molekulát és ez alapján az illóolajat, mely erre az esetre megoldást jelent. A két irányzat igencsak eltér egymástól, az angol vonal inkább a megelőzésre és a lélek harmonizálására alkalmas, míg a francia vonal a már kialakult, vagy éppen kialakulófélben lévő betegségek felszámolására, gyógyítására alkalmas

#### Az illóolajokról

“Az illóolaj a növény kvintesszenciája, a teljes lényege. Az illóolajok nemcsak erős fizikai hatással rendelkeznek, hanem egy semmihez nem fogható éteri minőséggel is. Az illóolajok ezen minősége képes az ember lelkével együtt rezonálni és tereket megnyitni, képes a belső szenvedést felszínre segíteni és feloldani, hogy a gyógyulás és a harmónia kapjon teret általa. Az illóolajok a tudattalanba hatolnak, pozitívan befolyásolják viselkedésünket, érzelmeinket, így állítva helyre lelki egyensúlyunkat /Feller Adrienne/”

Az illóolaj magában hordozza a növény zsírolékony hatóanyagait, mely számtalan biokémiai molekulából áll. Ezek az értékes anyagok sokféle hatással bírnak.

Az illóolajok élő anyagok, ezért az

emberi szervezet számára kiváló alternatívát jelentenek mind az egészségmegőrzésben, mind pedig a már kialakult betegségek gyógyításában. Egy-egy illóolaj több szinten is hat, éppúgy hat a fizikai testre, mint a lélekre és a szellemre. Begyógyítja a fizikai sebeket, megszünteti a gyulladást, megerősíti az immunrendszert, stimulálja az emésztést, azonban ugyancsak hatást a lélek és a szellem szintjén is elér.

Az illóolajok terápiás tulajdonságai biokémiai összetételüktől függenek. Terápiás célra csak kiváló minőségű illóolaj alkalmas. Ahhoz, hogy egy illóolaj prémium minőségű legyen, különösen oda kell figyelni a termesztésre, a növény begyűjtésére (egyes növényeknél csak pár óra áll a rendelkezésre a begyűjtésre, mivel a növény az illóolaját átadja a déli napnak), a desztillációra (minden növényenél más idő intervallumra van szükség a desztilláció során), majd az illóolaj tárolásra. Mielőtt az illóolajok a terapeuták polcaira kerülnének, szigorú minőségellenőrzésen esnek át. Ezen az un. gázkromatográfiás vizsgálaton ellenőrzik, hogy az adott illóolaj hány százalékban rendelkezik a szükséges aktív biokémiai vegyületekkel. Ahhoz, hogy terápiás célra alkalmassá váljon egy illóolaj, minden esetben rendelkeznie kell az aktív biokémiai vegyületekkel az előírt százalékban, illetve egyes vegyületek nem lehetnek egy adott százaléknál magasabb arányban jelen. A fentiekből egyértelműen kiderül, hogy az aromaterápiára alkalmazott illóolajoknál miért fontos a bevizsgálás. A jó minőségű illóolajnak ára van,

# Életmód

de a jó minőségű illóolajnak minden cseppje kincs.

#### Illóolajok alkalmazási módjai

- Masszázs (Aromaterápiás test és arc masszáz)
- Inhalálás (Meleg víz fölé hajolva, vagy hidegpárás, ultrahangos diffúzor)
- Fürdőbe téve (az illóolajat soha nem csepegtetünk közvetlenül vízbe, mindig el kell keverni egy evőkanálnyi tejszínnel, mézzel vagy sóval)
- Párologtatás
- Borogatás

#### Inhalálás

Az inhalálás régóta ismert házi gyógy mód a légzőszervi betegségek kezelésében. Valószínűleg sokan örzünk emlékeink között olyan vissza nem kívánt pillanatokat, mikor törölközőbe bugyolált fejjel a forró gőz fölé hajolni kényszerültünk. Nem túl kellemes dolog, és nem is szükséges, mivel az inhaláláshoz egyáltalán nem kell, hogy a víz forró legyen. Elegendő a kellemesen meleg víz fölé hajolni, melybe érdemes néhány csepp illóolajat is tenni. A gőz segítségével az illóolajok abszorpciója fokozódik, és hatékonyan pusztítják el az orrnyálkahártyáján meglepedő baktériumokat, csökkentik a gyulladást, és segítik a váladék elfolyását, kiürülését.

#### inhaláláshoz:

- 1. Teafa (Melaleuca alternifolia)
  - 1.1. A teafa illóolaja széles spektrumú baktériumölő és vírusölő tulajdonsággal bír. Az egyik legismertebb és legnépszerűbb illóolaj a világon. Ennek oka az is, hogy sokoldalú terápiás tulajdonsága kontraindikációk nélkül élvezhető.
- 2. Vadlevendula (Lavandula latifolia spica)
  - 2.1. A levendulák eme fajtája különleges kémiai struktúrájának köszönhetően kiemelkedő a légúti betegségek kezelésében. Hatékony nyákoldó és köptető hatású, ugyanakkor a baktériumok és a vírusok ellen is erőteljesen lép fel.

- 3. Borsmenta (Mentha piperita)
  - 3.1. A borsmenta illóolaja könnyíti a légzést, fellazítja a letapadt váladékokat. Inhaláláskor ne használjunk egy cseppnél többet, mivel nagyobb cseppszámban az intenzitása miatt szúrós érzetet keltő, ingerlő lehet. Gyermekek, várandósok, epilepsziások számára ellenjavallt. ugyanakkor gyulladáscsökkentő és nyákoldó tulajdonsága is erőteljes.
- 4. Erdei fenyő (Pinus sylvestris)
  - 4.1. Köhögéscsillapító, nyákoldó és gyulladáscsökkentő hatású illóolaj. Mint minden fenyő, tisztítóan, felszabadítóan hat a légzőrendszerre.
- 5. Eukaliptusz radiata (Eucalyptus radiata)
  - 5.1. Magas oxid tartalmának köszönhetően a légutak doktora. Vírus elleni hatása kiemelkedő (ellenjavallata: krupp)

Inhaláláshoz a meleg vízzel töltött tálba maximum 2-3 cseppet tegyünk a választott illóolajból. Az illatosan gőzölgő víz fölé hajolva, érdemes letakarni a fejet egy törölközővel, hogy az illóolajok bioaktív hatóanyagait a célzott területre jussanak, és a hatás intenzívebb legyen. Az inhaláció naponta többször is ismétlődhet. Fontos, hogy az inhalálást követően legalább egy órán át ne menjünk ki a hidegbe, hogy az átmelegedett arcüregeket óvjuk a hirtelen lehűléstől.

A felsorolt illóolajok a borsmenta kivételével, gyerekeknél is alkalmazhatók biztonsággal. Az elektromos diffúzorok, melyek ultrahang segítségével porlasztják a levegőbe az illóolajat, szintén használhatók inhalálásra. Ebben az esetben bár a vízgőz nem meleg, mégis intenzíven szállítja a gyógyító illatot.

Inhaláláshoz – mint bármely máséhoz – kizárólag terápiás tisztaságú, kémiai profil szerint bevizsgált illóolaj használható!

#### Biztonságos az aromaterápia?

Mivel az aromaterápiában alkalmazott illóolajok szabadon hozzáférhetőek - megvásárolhatóak gyógyszertárakban, bioboltokban, nagyobb élelmiszer-áruházakban - valamint a természetes, növényi eredetük miatt,

hajlamosak vagyunk minden veszély és korlátozás nélkülinek gondolni a használatukat. Ugyanakkor mellékhatások - sokszor súlyos formában is - felléphetnek az illóolajok használatakor. Ezek lehetnek neurotoxikus hatások, allergiás reakciók, kiütések, májkárosodás, valamint befolyásolhatják a menstruációt és méhösszehúzódadásokat válthatnak ki. Belégzés útján történő túladagolás pedig fejfájást és levertséget okozhat.

#### Az aromaterápia alkalmazásának szabályai

- Soha nem szabad az illóolajokat belsőleg alkalmazni, kivéve ha azt képzett szakember irányításával és felügyelete mellett tesszük.
- Ne használjuk ugyanazt az illóolajat heteken keresztül megszakítás nélkül. A folyamatos használat irritációt válthat ki, illetve bizonyos anyagok felhalmozódását okozhatja a szervezetben.
- Bármely illóolaj használata előtt allergia tesztet kell végezni. Kis mennyiségű hígított olajat kell cseppenteni a bőrre, és figyelni, hogy a következő 24 órában nem jelentkeznek-e allergiás tünetek.
- Az olajokat sose használjuk hígítatlanul a bőrön. Létezik néhány kivétel, mint például a levendulaolaj, ezeket azonban csak szakember felügyelete mellett végezzük.
- Fontos megjegyezni, hogy mindenki másképpen reagálhat az illóolajokra, ami az egyik embernél javulást okoz, másnál lehet, hogy hatástalan, vagy éppen káros. Ezért bármely olaj használatánál nagyon körültekintőnek kell lenni.
- Egyes olajok felerősíthetik a menstruációs vérzést, illetve méhösszehúzódadásokat okozhatnak, így azokat tilos állapotos nőknél alkalmazni. Terhesség, vagy annak gyanúja esetén mindig csak szakember irányítása mellett alkalmazzuk aromaterápiás kezelést.
- Asztma, epilepszia, magas vérnyomás esetén, valamint nagyon érzékeny bőrű egyéneknél fokozott óvatosság szükséges, mindig kérjük ki szakember véleményét.

• Egyes olajok csökkenthetik, vagy módosíthatják bizonyos gyógyszerek hatását, esetleg kemoterápia alatt nem használhatóak. Kérje mindig szakember segítségét!

A körültekintő alkalmazás mellett talán a legfontosabb kiemelni, hogy csak megbízható, kémiai típus szerint bevizsgált illóolajat szabad megvásárolni. Magyarországon a Panarom Aromaterapeuta Intézet által forgalmazott illóolajok minden minőségi kritériumnak megfelelnek.

- A Panarom felelősséget vállal illóolajaiért, melyek:
- botanikailag ellenőrzött növényekből készülnek;
- kemotípus szerint bevizsgáltak;
- 100%-ban természetesek, nem tartalmaznak szintetikus összetevőket vagy ásványi olajokat;
- 100%-os tisztaságúak, nincsenek hígítva más illóolajokkal, zsíros olajokkal vagy alkohollal;
- 100% autentikusak, nincs semmi hozzájuk adva és nincs semmi elvéve belőlük.

Rólam: 10 éve élek Sukorón férjemmel, és 3 gyerekünkkel. Vegyésznek készültem, közgazdász vagyok, 18 évig marketingkommunikációs területen dolgoztam nagy nemzetközi cégeknél. Az aromaterápiás illóolajok a gyerekek érkezésével, várandósságom ideje alatt kerültek az életembe. Megbízható illóolajokra egy nagyon jó barátóm segítségével találtam rá, aki elvezetett egy Panarom aromaterapeutához. Lenyűgözött a tudás, amivel rendelkezett, és elhatároztam, hogy ezt én is meg fogom tanulni. Ezzel újra a kémia, biokémia berkein belül találtam magam. Jelenleg a Panarom Aromaterapeuta intézet hallgatója vagyok, és büszke vagyok rá, hogy a legjobbaktól tanulhatok, Feller Adriennétől és Tobai Ágotától. Rövid távú terveim között szerepel, hogy létrehozam Sukorón az első aromaszigetet, ahol aromaterápiás tanácsadással, egyéni szabott terápiás illóolajkeverékekkel, speciális arc illetve testmasszázssal tudok majd testet és lelket ápolni.

Surányi Anna  
Forrás: panarom.hu



## Mi tesz bennünket egészségesé és boldoggá egy életen át?

Nemrégiben láttuk Robert Waldinger előadását, és úgy gondoltuk, Karácsony előtt összefoglaljuk, hátha elgondolkodtat mindannyiunkat.

Robert Waldinger pszichiáter, és már a negyedik vezetője annak a 75 éve folyó kutatásnak, ami két csoport életét kíséri végig azt kutatva, hogy mitől egészséges és boldog az ember egy életen át.

**A NAGY KÉRDÉS:** ha tudnád, hogy amit ma teszel, az döntő hatással van a jövőbeli elégedettségedre, mire fordítanál leginkább időt és energiát?

Életünknek azon vágyai, amelyek befolyásolják a döntéseinket, és így végső soron alakítják a sorsunkat, nos, ezek a vágyak általában elérhetetlenek. A legtöbbet úgy tudhatjuk meg arról, hogy egy ember mennyire elégedett az életével, hogy megkérjük, emlékezzen vissza a múltjára, hiszen, mint tudjuk, utólag már okos az ember. Néha ugyan elfelejtjük, hogy mik történtek velünk az életben, máskor viszont a memóriánk még ki is talál dolgokat.

Tehát a legegyszerűbb, ha megkérdezik az embereket. A Harvard Egyetemnek a felnőttek változásait vizsgáló kutatása 724 ember életét követte, rendszeresen megkérdezve őket munkájukról, családi életükről, egészségükről, és természetesen mindezt anélkül, hogy bárki tudta volna, hogy hogyan fog alakulni az élete.

Ezek a kutatások rendkívül ritkák. Ugyanis az ilyen jellegű projektek általában széttesnek egy évtizeden belül, vagy azért, mert nem sikerül együtt tartani a kutatás alanyait, vagy, mert megszűnik a pénzügyi támogatás, esetleg a kutatók lelkesedése nagy alább,

vagy meghalnak, és nincs, aki tovább menjen a megkezdett úton. De részben a szerencsének, részben a kutatók több nemzedéke kitartó munkájának köszönhetően ez a kutatás nem halt el. Az eredeti 724 emberből körülbelül 60 még mindig él, és részt vesz a kutatásban, többségük elmúlt 90 éves. És most kezdik bevonnai a gyerekeiket, akik több mint 2000-en vannak.

1938 óta két csoport életét követték nyomon. Az első csoport tagjait akkor vonták be, amikor másodévesek voltak a Harvardon. Ők mindannyian a II. világháború idején végeztek, így többségük részt is vett benne. A másik csoport, amelyet figyelemmel kísértek, Boston legszegényebb negyedéből való fiúk voltak, akik direkt azért lettek beválogatva, mert rossz volt a családi hátterük, és kifejezetten hátrányos helyzetűnek számítottak Bostonban az 1930-as években. Többségük olyan bérházban lakott, ahol hideg-meleg víz sem volt.

A tanulmány kezdetén az összes résztvevőt meginterjúválták. Orvosi vizsgálatokon estek át. Kimentek az otthonukba, és beszélgettek a szüleikkel. Majd szép lassan felnőttek cseperedtek, és beléptek a nagybetűs életbe. Gyári munkások és ügyvédek, kőművesek és orvosok váltak belőlük, egyikük az Egyesült Államok elnöke lett. Néhányan alkoholistává váltak, páran skizofrénné. Voltak, akiknek sikerült feltornászniuk magukat a szociális létrán, a legaljától a legtetejéig, mások ugyanezt az utat járták be, csak pont fordítva.

Türelmes és kitartó kérdezőbiztosok 2-évenként felhívták a résztvevőket, hogy elküldhetik-e a kérdéssort. Hogy a legtisztább képet alkothassák az életükről, nem pusztán elküldenek egy kérdéssort, hanem utána felkeresik őket, és a saját közegükben készítik el az interjút, továbbá hozzáférhetnek a résztvevők egészségügyi adataihoz is. Vért vesznek tőlük, agyröntgent készítenek, beszélnek a gyerekeikkel. Videóra veszik, ahogy a legsúlyosabb gondjaikat megbeszéli a feleségükkel. Úgyhogy amikor egy évtized múlva megkérdezték a feleségeket, hogy lenne-e kedvük csatlakozni a kutatáshoz, sokan közülük azt felelték: „Hát, már épp itt volt az ideje.”

Mit tudtak meg mindebből? Mi a tanulsága annak a több tízezer oldalnyi információnak, amit ezekből az életkéből ki lehetett nyerni? Nos, nem a



gazdagság, nem is a hírnév, és még csak nem is az egyre keményebb munka. Az egyértelmű üzenet, ami a 75 év alatt kikristályosodott, ez: a jó kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket.

Három dolgot tudtunk meg a kapcsolatokról.

Az első, hogy a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, és hogy a magányosság megöl. Az derült ki, hogy akiknek több a közösségi kapcsolatuk, legyen az akár családi, akár baráti, vagy egyéb közösségi kapcsolat, boldogabbak, egészségesebbek, és tovább élnek, mint azok a társaik, akiknek kevesebb kapcsolatuk van. Valamint, hogy a magányosság mérgező. Azok az emberek, akik másoktól elszigeteltek, mint igényelnék, boldogtalanabbnak érzik magukat, az egészségük hamarabb indul romlásnak, az agytevékenységük is előbb kezd hanyatlani, és rövidebb ideig élnek, mint a nem magányosok.

A második nagy tanulság az volt, hogy nemcsak a barátaink száma a fontos, és nemcsak az, hogy komoly kapcsolatban élünk-e, hanem a közeli kapcsolatainknak a minősége az, ami igazán számít. Kiderült, hogy a marakodó életmód nagyon káros az egészségünkre. Azonban a meleg, szeretetteljes kapcsolatok valóságos védőhálókat szövenyéznek körénk. Amikor a kutatás alanyai már a nyolcvanas éveikben jártak, visszatekintettek arra az időszakra, amikor középkorúak voltak, hogy lássák, képesek voltak-e megjósolni, hogy kiből lesz boldog, egészséges ember 80 éves korára, és kiből nem. És amikor mindent összegyűjtöttek, amit csak tudtak róluk 50 éves korukban, nos, nem az akkori koleszterinszintjük volt az, ami előre vetítette, hogy hogyan fognak megöregedni. Sokkal inkább az, hogy mennyi-

re voltak elégedettek a kapcsolataikkal. Azok, akik a legelégedettebbek voltak a kapcsolataikkal 50 éves korukban, ők váltak a legegészebbek 80 évesekké. Úgy tűnik, hogy a jó, szoros kapcsolataink megátolják az öregedésünket. A legboldogabb párok, férfiak és nők egyaránt, arról számoltak be a 80-as években, hogy még a legnagyobb fizikai fájdalmaik közepette is a hangulatuk ugyanolyan jó maradt. Ellenben azok, akik boldogtalan kapcsolatban éltek, amikor komoly fizikai fájdalomról számoltak be, azt az érzelmi fájdalmaik még inkább felerősítették.

A harmadik tanulság, amit megtudtunk a kapcsolatokról és az egészségről, az az, hogy a jó kapcsolatok nemcsak a testünket védik meg, hanem az agyunkat is. Stábil, biztonságos kapcsolatban élni, tartozni valakihez a 80-as éveikben, igazán hatalmas. Azok, akik ilyen kapcsolatban élnek, amelyben tényleg azt érzik, hogy ha kell, számíthatnak a másikra, ezeknek az embereknek a memóriája tovább marad éles. Aki viszont olyan kapcsolatban élnek, amelyben azt érzik, hogy nem igazán számíthatnak a másikra, nos, ezek az emberek korábban tapasztalnak memóriariomlást. Persze a jó kapcsolatok sem mindig zökkenőmentesek. Némelyik nyolcvanéves pár képes nap, mint nap civalakodni egymással, ám amíg azt érzik, hogy igazán számíthatnak a másikra, ha a dolgok keményre fordulnak, ezek a torszalkodások nem okoznak komoly károsodást a memóriájukban.

Szóval, az a tanulság, hogy a jó, bensőséges kapcsolatok jó hatással vannak az egészségünkre és az általános közérzetünkre, és ez a bölcsesség már olyan régi, akár a hegyek. Miért olyan nehéz megcsinálni, és miért hagyjuk mégis figyelmen kívül? Mert emberek vagyunk. Leginkább egy gyors repará-

lást szeretnénk. Valamit, amivel mintegy varázstűtésre hosszútávon helyrehozhatjuk az életünket. A kapcsolatok bonyolultak, ezért a családról, illetve a barátokról való gondoskodás nem túl vonzó. Ráadásul egy életen át tart. Soha nem lehet kipipálni.

A 75 éves kutatásban azok az emberek váltak a legboldogabb nyugdíjasokká, akik aktívan munkálkodtak azon, hogy a munkatársaikat játszótársakra cseréljék. A mai fiatalokhoz hasonlóan, a kutatásban résztvevők is, felnőtt életük hajnalán, a hírnevet és a gazdagságot, illetve a kiténtetést és a karriert tartották a tökéletes élet kulcsának. De újra és újra, hosszú éveken keresztül, a kutatás azt mutatta, hogy azok szerepelnek a legjobban, azok jutnak a legtovább, akik képesek a családjukra, a barátaira támaszkodni.

Mi a helyzet Veled? Tegyük fel, hogy 25 éves vagy, 40, esetleg 60. Mit jelent a gyakorlatban ez a kapcsolatokra való támaszkodás?

Nos, a lehetőségek lényegében végtelenek: a képernyő előtt töltött időt zentül inkább emberekkel töltöd. Barátságokat építesz és gondozol. Van egy „ügyed”, amivel foglalkozol. Tartozol egy közösséghez, aminek értékrendje illeszkedik a Tiédhez. Vagy egy kapcsolatot felfrissítesz úgy, hogy csináltok valami újat együtt, egy hosszú séta, vagy egy késő esti randi. Esetleg felkeresel egy családtagot, akivel évek óta nem beszéltél, hiszen ezek a túlságosan is gyakori családi viszályok iszonyatosan sokba kerülnek azoknak, akik képtelenek a megbocsátásra.

Robert Waldinger egy Mark Twain idézettel fejezte be előadását. Az író, több mint egy évszázada, visszatekintve az életére, ezt írta: „Az élet olyan rövid, hogy nincs benne idő a veszekedésre, bocsánatkérésre, megbánásra, számonkérésre. Csak a szeretetre van idő, és ha szabad így kifejezni magam, csak egy pillanat van rá.”

## A jó élethez vezető út jó kapcsolatokkal van kiköveve.

Ezekkel a gondolatokkal kívánunk Neked és Családodnak Áldott és Boldog Karácsonyt szeretettel:

Dr. Barta József és Barta Edina

## Keresztrejtvény - SUDOKU

Mezey László emlékének ajánljuk az alábbi skandináv rejtvényt és sudoku feladványokat, melyek először a 2013. évi újságunkban jelentek meg.

Ezt követően, öt éven át, egészen haláláig szerkesztett fejtörőket a sukorói újság számára.

„Pihen a kéz, csendes a szív  
Emléke szívünkben örökkön él...”

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

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

	KICSINYÍTÓ KÉPZŐ-KE PÁRJA	MENEDÉK, ID. SZÓVAL	RÁDIUSZ, RÖVIDEN FÁBA JEL METSZÉSE	NAGYVOT ÚT A TETEJÉRE 100, RÓMAI SZÁMMAL	SZINTÉN NE	ORVOSOK SPORT-EGYESÜLETE, RÖV.	IDŐSEBB LÁNY-TESTVÉR	A KÉN VJ. ... MONTAND; FR. SZÍNESZ, ÉNEKES	SZAPORÁZ- ZA LÉPTEIT A RUHR PARTJAI!	SZITA-SZÓVET	
MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ											G
TENGERNEK IS NEVET ADÓ OROSZ KIKÖTŐ				MEGÁZOTT, KÖLTŐIEN OSZTRÁK NÉPIES ZENE							
MEGFEJTÉS, 4. RÉSZ	SZOMJ-OLTÁS MEGFEJTÉS, 3. RÉSZ			MÓKUS, NÉPIESEN NYULÁNK VADÁSZEB					SÓHAJ SZAVA GYÓN, BÜNT ELISMER		
RÓMAI 5-ÖS ... HANSEN; PROFI PÓKERJÁTÉKOS				OSZTR. FOLYÓ (ager) SZÓVAL MEGBÁNT				GYEREKJEN HÍSZÉKENY VADKÖRTE, NÉPIESEN	VIDEO MUSIC AWARDS (DJ), RÖV. A LAKÁSAN		
ANNYI MINT, RÖV.			CSÓK, BIZ. ILYEN MEGKÜLÖNBÖZTETÉS IS VAN					MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ MILOS FOR-MAN FILMJE			
ABÉCÉNK UTOLSÓ ELŐTTI BETŰJE	MONDAN-DÓT ELÉRT EGY UJJAL GÉPEL, BIZ.										50, RÓMAI SZÁMMAL MÁR HOSZ-SZÚ IDEJE
ÜZEMI (GYÁRTÁS)					BEC. SAROLTA ÜGNÖK, ID. SZÓVAL				FÁBA BETŰT VÉS KORMÁNY-KERÉK		
(VALLÁS) KOPLALÁS				VERI AZ ESŐ ... BLOHIN; FOCISTA					A SZÍV PUMPÁLIA VÁM, ID. SZÓVAL		
BECÉZETT OTÍLIA				KÖZÉPEN FOGÓ! TROMBITA-HANG		DÜLEDEZŐ, ROSKATAG (HÁZ) SZEMLÉL					
KÉTJEGYŰ BETŰNK		FOSZTÓ-KÉPZŐ ERES!					REDÓNY PÁRATLAN SZÁM!				ÓRA-KERET!
PUSKA-LÖVÉS ROBBANÓ HANGJA								SZEMMEL ÉRZÉKELŐ LITER, RÖVIDEN			
	0										

## SUKORÓI KÖNYVTÁR ÜNNEPI NYITVATARTÁSA

Tájékoztatjuk kedves látogatóinkat, hogy a könyvtár Karácsony közeledtével a következőképpen tart nyitva:

2018. évi utolsó nyitvatartási napok: december 18. és december 20. 10.00-12.00

2019. évi első nyitvatartás: január 7., hétfő (15.00-17.00). (2018. dec. 21. - 2019. jan. 6-ig zárva!)

**Boldog karácsonyi ünnepeket és könyvekben gazdag új évet kívánunk minden kedves látogatóknak!**

**DUMASZÍNHÁZ**  
**SUKORÓ** Kultúrház

**Bellus István**  
**Musimbe Dávid Dennis**  
2019.01.25. péntek 19:00  
Jegyár: 1500 Ft

Jegyek elővételben a Sukorói Kultúrházban kaphatók az alábbi időpontokban:  
2019. január 15. és 17. 16:00-18:00  
2019. január 22. és 24. 16:00-18:00  
valamint előadás előtt egy órával a helyszínen.

8096 Sukoró, Fő utca 33-35.

VEDD ÖLBE, RINGASD, ÉNEKELJ!  
**Ringató**  
FOGLALKOZÁS

**RINGATÓ FOGLALKOZÁSOK SUKORÓN**

Szeretettel várok minden olyan anyukát, apukát, nagyszülőt, aki szívesen játszik gyermekével, unokájával oldott, szeretettel légkörben. Aki maga is úgy érzi, fontos, hogy a művészet eszközeivel neveljünk, aki szívesen énekel, bővíti dalkincsét, vagy éppen önmaga bátorralan az éneklésben és segítségre, vagy énekléssel kapcsolatban kialakult gátlásainak feloldására vágyik.

**Első alkalom: 2018. december 4.**

A foglalkozások helyszíne: Sukoró, Kultúrház  
Sukoró, Fő utca 33-35.  
Időpont: keddenként 17:00-17:30  
A foglalkozás időtartama 30 perc.  
Ami legyen nálatok: vastag zokni  
Amire nincs szükség: játékszer, enni- és innivaló.  
A részvételi díj: 800 Ft / család

Szalczgruber Mariann  
foglalkozásvezető  
+36 30 527 64 91  
szalczgruber.mariann@gmail.com  
https://ringato.hu

**Ringató**  
RINGATÓ - KISGYERMEKKORI ZENÉI NEVELÉS  
Alapító: Gállné Gróh Ilona | www.ringato.hu

**Teljeskörű FOTÓ és VIDEÓ szolgáltatás**

- Esküvők, Családi rendezvények  
Reklám, Portfólió, Dokumentáció stb...

**- IGAZOLVÁNYKÉPEK AZONNAL!**

Régi VIDEÓK (VHS, VHS-C, 8MM, Hi8 stb...)  
Mozi FILMEK (8mm, Super 8mm)  
átírása DVD-re! **Fotográfia**  
Sukoró, Lankás u. 19 **06-30/300-0710**

**SZOLGÁLTATÁSOK:**

- ARC- ÉS DEKOLTÁZSMÁSSÁZS
- ARCKEZELÉS (TINTÁZÓ, HIDRATÁLÓ) AFRODITA, BIELENDÁ TERMÉKEKKEL
- TINI ARCKEZELÉS
- ELEKTROKOSZMETIKAI KEZELÉS
- GYANTÁ (DECEMBER TŐL CUKORPASZTYÁS SZŐRTELENÍTÉS IS)
- TARTÓS FESTÉSEK
- TŰ NÉLKÜLI MEZOTERÁPIA
- HIDROABRÁZIÓ (ULTRAHANGOS PEELING)

**BEJELENTKÉZÉS:**  
NAGY-HEGYI ILDIKÓ  
KOSZMETIKUS  
TELEFONON: +36 20 247 89 55  
SZEMÉLYESEN: SUKORÓ, FŐ UTCA 66.

**NYITVATARTÁS:**  
HÉTFŐ ÉS SZERDA: 8:00 – 12:00 ÉS 15:00 – 18:00  
KEDD DÉLELTŐT ÉS CSÜTÖRTÖK DÉLUTÁN (BEJELENT KEZÉS ALAPJÁN, ELŐRE EGYZETETETT IDŐPONTBAN)  
PÉNTEK 8:00 – 12:00

SOK SZERTETTEL VÁROK MINDEN SZÉPÜLNI, PIHENNI VÁGYÓ VENDÉGET!

**SUKORÓI KÖNYVTÁR**  
Telefonszám (nyitvatartási időben)  
+36-30-181-3635  
sukorokonyvtar@gmail.com

**Hétfő: 15:00-17:00**  
**Kedd: 10:00-12:00**  
**Szerda: 14:30-16:30**  
**Csütörtök: 10:00-12:00**  
**Péntek: Szünet**  
**Szombat: 10:00-12:00**

**Telefonszám (nyitvatartási időben)**  
**+36-30/181-3635**  
**E-mail:**  
**sukorokonyvtar@gmail.com**

**NÉPRAJZI HÁZ**  
**nyitvatartása:**

**március 15 - október 31-ig**  
**hétfő és kedd kivételével**  
**naponta: 10-18 óráig**

Teljes árú belépődíj:  
700 Ft  
Csoportos jegy  
(10 fő felett):  
600 Ft/fő  
Kedvezményes belépődíj  
(diák, nyugdíjas):  
350 Ft

**DOBBANTÓ A MUNKA VILÁGÁHOZ**

Dolgozni szeretnél?  
Bekapcsolódnál, visszarázódnál a munka világába?  
Tanácstalan vagy, merre indulj, kihez fordulj?  
Szeretnél tudni, milyen munka való neked?

**Ingyenes Munkaerő Mozaik Programunkba várunk mindenkit a Velencei-tó térségéből, aki**

- pályakezdőként állást keres,
- hosszabb, rövidebb ideje munkanélküli,
- gyermeknevelésből visszatérne a munkaerőpiacra,
- szívesen kezdene valami újba és ehhez lenne szüksége egy kis lendületre.

**Szakértő kollégáink díjmentesen segíteni tudnak:**

- képességek, erősségek és fejlesztendő területek feltérképezésében
- személyreszóló önismereti tanácsadásban
- munkaerőpiaci tájékoztatásban, álláskeresőben
- önéletrajzírásban, állásinterjúra felkészítésben

**Tréningeket is szervezünk kommunikáció, konfliktuskezelés, stresszkezelés témában, melyeken a részvétel szintén díjtalan.**

További információ, bővebb felvilágosítás:  
Mobil: 06 30 498-1682, (K, CS 8:00-12:00)  
E-mail: info@vttnonprofit.hu  
Honlap: www.vttnonprofit.hu/vektor

**Vektor** KÖZÖSSÉGI PONT

**SZÉCHENYI 2020**  
Magyarország Kormánya  
Európai Unió  
Európai Szociális Alap  
BEFEKTETÉS A JÓVÓBA

**Madármentő inkubátor működik Sukorón a Vadmadárkórház bejáratánál!**

**8096 Sukoró, Ivókút u. 14.**

Madárkórház a vadon élő madarak gyógyítására Székesfehérváron madármentés ügyeleti telefonszám:  
06-30/992 4876

**Mentőhely:**  
(madarak átvétele: telefonos bejelentkezés után)  
Sukoró, Ivókút u.14.  
Székesfehérvár, Takarodó u. 5.

**Látogassa meg facebook oldalunkat is: Vadmadárkórház Sukoró Bird Hospital**

Dr. Berkényi Tamás állatorvos.  
+36-30-9464-991  
e-mail cím:  
vadmadarkorhaz@gmail.com  
**www.vadmadarkorhaz.hu**

**BABAHÍREK**

**Bojtos Mira Hanna**  
2018. 10. 11.

**Jakab Eliza Arikán**  
2018. 11. 03.

**Ádám Marcell**  
2018. 11. 04.

**Kis Péter**  
2018. 11. 08.

**Agócs Levente**  
2018. 11. 12.

**Fejérdy Dániel**  
2018. 11. 18.

**Sukorói torna**

**KEDD: 18.00 Funkcionális kördedzés**  
**SZERDA: 18.00 Dinamikus Jóga/ Core stabilizáció és Gerinctréning**  
**PÉNTEK: 18.00 Cross Training**

**Minden kedves sportolni vágyó érdeklődőt szeretettel várok az óráimon hetente:**

**KEDDEN, SZERDÁN ÉS PÉNTEKEN 18.00 órakor**

**A kultúrházban**

**Gazdaghné Medve Melinda**  
**+36 30 557 31 81**

**INGYENES KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNINGEK**

Szeretnél hatékonyabban kommunikálni a családtagjaidal, főnököddel, kollégáiddal vagy az állásinterjúval?  
Konfliktushelyzetben, problémás esetekben nehezen találd a szavakat?  
Zavarban vagy mikor mások előtt kell beszélned?  
Szeretnél sikerebben érvelni véleményed mellett vitás helyzetekben?

**AKKOR A VEKTOR KÖZÖSSÉGI PONT INGYENES KOMMUNIKÁCIÓS KÉPZÉSEIT NEKED TALÁLTÁK KI!**

Munkaerő Mozaik Programunk keretében ingyenes fejlesztő tréningeket szervezünk. Segítünk, hogy a résztvevők fejlessék és tudatosan használják képességeiket és ezáltal sikeresebbek legyenek a munkaerőpiacon és személyes kapcsolataikban is.

**Várunk mindenkit, aki**

- pályakezdőként állást keres,
- hosszabb, rövidebb ideje munkanélküli,
- gyermeknevelésből visszatérne a munkaerőpiacra,
- szívesen kezdene valami újba és ehhez lenne szüksége egy kis lendületre,
- szívesen képezné magát

**HA JÓL JÖNNÉ EGY KIS SEGÍTSÉG, GYERE, PRÓBÁLD KI, JELENTKEZZ BÁTARAN!**

További információ, bővebb felvilágosítás:  
Mobil: 06 30 498-1682, (K, CS 8:00-12:00)  
E-mail: info@vttnonprofit.hu www.vttnonprofit.hu/vektor

**Vektor** KÖZÖSSÉGI PONT

**SZÉCHENYI 2020**  
Magyarország Kormánya  
Európai Unió  
Európai Szociális Alap  
BEFEKTETÉS A JÓVÓBA

# Közérdekű információk



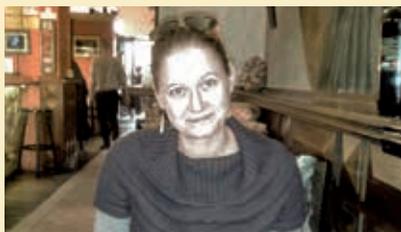
## KERÁMIÁZ-LAK

### Fekete Krisztina

Kerámiából elkészíték étkészletet, házzámokat, ajtódíszeket, virágokat, kerti szépségeket.

De megismerkedhetsz a kerámiázás szépségeivel, kipróbálhatod a korongozást, agyagozást is.

Hívj: 06-20-401-9039



## Eseménynaptár 2019.

### Január:

25. – Dumasínház a Kultúrházban

### Február:

09. Szülők Bálja – a szülői munkaközösség szervezésében a sukorói Kultúrházban

14. – Pegazus Bábszínház  
Tavaszi ping-pong verseny a Sportbarát Egyesület szervezésében

### Március:

09. – Egészségnap - Iskola Aula  
15. – Március 15-i ünnepség  
Gyalogos túra – Angelika forrás, indulás a Református templom előtt

## 2019. tavaszi égetési napok

### Március

(első szombat): március 2.

### Április

(első szombat): április 6.

### Május

(első szombat): május 4.



## FACEBOOK

A legfrissebb hírekért keressék, kedveljék, kövessék a Sukorói Kulturális Intézmények nevű oldalt!

## Közérdekű telefonszámok:

**Mentők: 104**

**Tűzoltóság: 105**

**Rendőrség: 107**

**Egységes segélyhívószám: 112**

### Sukoró Község Önkormányzata

8096 Sukoró, Óvoda u. 2/a.

Telefon és fax:

06-22/598-007

06-22/475-521

E-mail: spolghiv@t-online.hu

Ügyfélfogadás:

Hétfő, Szerda: 8-17 óra

Péntek: 8-13 óra

### Falugazdász

**Nagy János**

06-70-436-24-61

### Polgárőrség

**Schieder István**

06-30-946-90-41

### Magán állatorvos

**Dr. Somogyi Rita**

06-30-530-54-34

**Dr. Keresztes János**

06-20-928-74-29

### Folyékony hulladék elszállítása

Herke Szolgáltató Bt.

06-20-93-91-955

### DRV Zrt. információs Pont

Velence, Szabolcsi út 40.

Ügyintézés: 06-80-240-240

Ügyfélfogadás:

hétfő: 8:00-15:00

csütörtök 8:00-18:00

péntek: 8:00-12:00

### E-ON Áramszolgáltató

Közvilágítás hibabejelentő

LAKOSSÁGI!

(Vezetékes telefonról ingyenes):

06-80-533-533

TÓ-VILL Bt. Székházában

Ügyintézés:

06-20-946-2001

06-22-574-008

Kápolnásnyék, Tó u. 20.

Ügyfélfogadás:

kedd: 13:00-18:00

csütörtök: 8:00-12:00

### ALBA VOLÁN

elsősorban helyközi

közlekedési információk

hétfőtől-vasárnapig: 4.00-23.00

Telefon: 06-22-514-714

### Méhraj befogása:

**Horváth Zsolt**

06-30-454-77-75

### Posta

Sukoró, Fő u. 44.

06-22-589-004

Nyitvatartás: hétfőtől péntekig:

8.00-16.00

ebédidő: 12.00-12.30

### MOHOSZ

Velence-tavi Kirendeltsége 22-700-012

**Sebestyén András** vezető:

06-30-954-0731

Velencei-tavi halőr

**Bozay Zsolt**

csoportvezető:06-30-512-7947

## 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: 13:00-15:00

Telefon: 06-22-598-040

### Ügyelet:

Velence, Balatoni u. 65.

Telefon: 06-22-311-104

### Fogászati rendelés:

**Göbölösné Dr. Sztafa Dorota**

Pákozdi, Hősök tere

Telefon: 06-22-459-198

Rendelési idő:

hétfő: 13.00-18.00

kedd: 08.00-13.00

szerda: 13.00-18.00

csütörtök: 08.00-13.00

péntek: 08.00-12.00

### Gyermekorvosi 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

### Gyógyszertár

2481 Velence, Balatoni u. 65.

Hétfőtől - péntekig:

8.00-20.00 óráig

Szombaton: 8.00-14.00

### HUMÁN CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

2481 Velence, Zárt utca 2.

Telefon: 06-22-470-288

Fax: 06-22-589-157

E-mail: human01@freemail.hu

### Védőnő:

**Bédné Molnár Hajnalka**

Telefon: 06-22-475-323

Mobil: 06-30-181-3637

Szakorvosi Rendelőintézet

2481 Velence, Balatoni u. 65.

Rendelési idő: Hétfőtől - péntekig

7.00-19.00 óráig

Telefon: 06-22-589-515

### Sukorói Katolikus Temető

karbantartási és rendezési ügyek:

**Récsei Norbert** - plébános

Mobil: +36-30-547-4113

### Sukorói Református Temető

karbantartási és rendezési ügyek:

**Kiss Kálmán**

Mobil: +36-30-997-6155

Ingyenes  
internet-hozzáférés  
Sukoró közterületén



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

KÖZLEKÉSI LAP

## Sukorói Hírforrás

A sukorói Önkormányzat hivatalos, ingyenes lapja. Megjelenik időszakosan, 1000 példányban.

### Felélős kiadó:

Sukorói Közös

Önkormányzati Hivatal

8096 Sukoró,

Óvoda u. 2/A.

ISSN  
2416-0903