



SÁRISÁPI HÍRMONDÓ

ŠARIŠÁPSKE
SPRÁVY

16. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

2012. DECEMBER

Sárisáp Község Önkormányzata és a helyi civil szervezetek, egyesületek nagy tisztelettel meghívják a község valamennyi lakóját

**2012. december 23-án (vasárnap) 16⁰⁰ órakor
a Művelődési Ház udvarán tartandó
FALUKARÁCSONYRA.**

Ünnepi köszöntőt mond:
Kollár Károly polgármester és Lukács József plébános.



Tisztelt sárisápiak!

Az emberiség legmeghittebb ünnepéhez közeledve gondolataink egyre-másra elkalandoznak, hazaszállnak a reményeinkben mindig megjelenő meghitt, fenyőillatú karácsony estééhez.

Több, mint kétezer esztendeje ünnepeljük a Kis Jézus születését, mégsem akadt még soha két egyforma szenteste. Nem is csoda, hiszen a körülöttünk folyamatosan változó világ mindig új tartalommal, új felismerésekkel gazdagít valamennyiünket, így varázsolja át mindig mássá a karácsonyt.

Úgy érzem, a hosszan mögöttünk maradó esztendő is nagy változásokat, életreszóló tanulságos felismeréseket hozott mindannyiunknak. Polgármesterként éppúgy, mint szülőként napról-napra szembesültem lehetőségeink egyre szűkülő sorával. Ezt éljük most meg mindannyian.

Meggyőződésem, hogy községünk mégis sikeresen búcsúzhat 2012-től. Most az ünnepvárás napjaiban megtiszteltetés számomra, hogy községünk polgármestereként egy olyan közösség részeként dolgozhatok, akik egymást is segítve, összefogva építik és formálják kis falunk jelenét és jövőjét, ebben a nehéz időszakban.

Az adventi várakozás alatt az összetartozás, a szeretet érzése járja át szívünket, régi ismerősök, rég nem látott rokonok találhatnak újra egymásra. Ebben a mai elüzletiesedett világban minden eddiginél nagyobb szükségünk van a szeretetre, megbocsátásra, egymás megbecsülésére. Ha egymást tápláljuk szeretettel és kiegészítjük egymás hiányosságait, értelmet és örömet adunk egymás életének. Kívánom mindenkinek, hogy a szeretet és a vele járó békesség tegye széppé az ünnepeket.

Az ünnepen az emberek félreteszik az ellentéteket és megbékélnek egymással. Az ünnep szépségét nem az aján-

dékok nagyságával kell mérnünk, hanem egy olyan ajándékkal, amiből mindenki kaphat, amit mindenki adhat, s ez nem más, mint a szeretet.

Kívánom, hogy karácsony ünnepén töltsse el mindenki szívét a szeretet és segítse mindnyájukat testi, szellemi, lelki megújuláshoz, hogy az új esztendőt új szívvel és újult erővel kezdhesük.

Minden sárisápi lakosnak, családnak áldott, békés szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és eredményekben gazdag új esztendőt kívánok!

*Kollár Károly
polgármester*

**Kellemes karácsonyi ünnepeket
és boldog új esztendőt kívánunk
községünk minden lakójának!**

Sárisáp Község Önkormányzat
Képviselő-testülete,
Polgármesteri Hivatal dolgozói



„Gyermek született nekünk, Fiú adatott nekünk.” (Iz 9,5)

Egy kicsiny faluban, Betlehemben, ott is egy hideg istállóban megszületik az egész teremtet világ Megváltója! Csak Mária és József vannak ott, és szemlélik a titkot...

Az évszázadokkal ezelőtt megígért Messiás él, és ott reszket védtelen gyermekként közöttük. Itt él, ezen a Földön. Ezt a napot a próféták már századokkal előbb megsejtették. Isten népe végre megkapta a régen várt Megváltót. Rabságban, a bűn rabságában éltünk a földön, de a Messiás, Jézus Krisztus elhozta nekünk a szabadságot, az örömet és a békét. Isten jósága megnyilvánult abban, hogy Ő maga jött el közénk. Eljött már egyszer a történelemben, egy törekeny Gyermekek képében. Eljön majd a világ végén, mint dicsőséges Uralkodó. De Ő hozzánk is eljön minden nap. Ha engedjük! És milyen fogadtatásban részesítjük őt? Hagyjuk, hogy belépjen az életünkbe? Vele akarjuk élni mindennapjainkat? És ha már eljött és velünk van, akkor továbbadjuk-e őt másoknak is? Mennyi kérdésre és mennyi feladatra derül fény így az ünnep közeledtén...

Ebben az esztendőben a Hit Évét éljük, szentatyánk, XVI. Benedek útmutatása szerint. Az Isten meg akarja változtatni életünket. Jobbá akar formálni, teljesebb létet kínál nekünk. Hiszek-e abban, hogy ez a változás eljöhet az életemben a karácsonyi Kisdeddal együtt? Kérjük a jó Isten kegyelmét, hogy minden napunk egy kis karácsony lehessen, és szívünkben újra és újra megszülethessen a betlehemi Gyermekek.

*Lukács József
plébános*

Tollfosztás



Az őszi kinti munkák befejeztével, az egyre hosszabb esték beköszöntével megkezdődtek a falvakban a tollfosztások. Mint sok más munkát, ezt is kalákában végezték a falusi asszonyok, lányok. A kacs- és libatollat nagy gonddal összegyűjtötték, jól szellőző zsákban tárolták. Megbeszélték, hogy melyik héten kinél fognak fosztani. A toll mennyiségétől függően, volt, hogy egy hétig minden délután estebe nyúlóan akár 8-10 asszony is fosztotta a tollat. Közben jókat beszélgettek, „pletykálkodtak”, énekeltek. A kisgyerekek a közelükben játszottak és kíváncsian hallgatták az érdekes történeteket, figyeltek a beszélgetésre.

A frissen fosztott tollpíhékből gazdagon megtömött párnák, vánkások és dunyhák, takarók készültek az eladósorban lévő lányok kelengyéjéhez. A szárnytollakból takarításhoz tollseprűt, sütéshez kenőecetet készítettek. A jókedvű összefogásokat időnként megzavarta egy-egy tréfás kedvű legény, aki galambot vagy verebet vitt be a konyhába a kabátja alá rejtve és a tollkupacba eresztette. Szétrepült a toll, volt nagy sikoltozás, lehetett szedegetni a tollpíhéket. Természetesen a lányok, asszonyok ezt nem hagyták annyiban. Jól megcibálták a „jőtevőjüket”.

A munka végeztével következett a várva várt áldomás. Mákos- dióskalácsot, főtt kukoricát, pogácsát, pattogatott kukoricát (pukancát), ettek és hozzá finom boros teát ittak. Ma már a tollból készült ágyneműket felváltották a műszálas, esetleg gyapjú termékek. Nincs szükség annyi tollra, mint régen. Nem is találunk annyi tollat, hiszen a faluban már csak elvétve látunk az udvarokon libát, kacsát.

*Huberné Kisgyőri Katalin
szlovák önkormányzat elnöke*



... AHOL MINDENKI ZENÉL

– Adventi látogatás a Macza családnál –

Szinte minden községi rendezvényen jelen vannak. Zenélnek a Bányász Fúvószenekarban, fellépnek a falukarácsonyon éppúgy, mint a Nemzetiségi Napon, vagy a Megbékélés Napján. Közreműködnek zenés produkcióval az ünnepségeken, de azok technikai lebonyolításában is segítenek.

Idősebb Macza Péterrel zenéről, zenélésről, a közösségért végzett munkáról, családról és az adventi készülődésről beszélgettünk.

- *Nem Sárísápon születél. Hogy kerültél a faluba?*

1981 tájkán kerültem kapcsolatba Sárísáppal, amikor elkezdődött a „diszkó-korszak”. Barátaimmal sok bulit csináltunk végig itt. Először a Művelődési Ház emeletén, majd mikor az épület felújítása elkezdődött, a tekepályán. Addig azt sem tudtam, hol van ez a falu.

A házasságom nem köthető ezekhez az időkhöz, a feleségemmel a munkahelyemen ismerkedtem meg, ott kezdődött a szerelmünk.

1987 februárjában találkoztunk és augusztusban már össze is házasodtunk. Azóta vagyok sárísápi, végül is „benősültem” a faluba.

- *Mióta zenélsz? Hogy kezdődött?*

1979-ben kezdtem zenét tanulni, öt évig gitároztam Csepei Tibor tanítványaként. Nagyon jó mesterem volt. Sokfelé vitt muzsikálni, fellépni, sokat tanultam tőle, hálával emlékszem rá.

Később megalakítottam az első rockzenekaromat, aminek Cobra volt a neve. Ebben énekeltam és a billentyűs hangszereken játszottam. Ezt zeneiskolában sosem tanultam, autodidakta módon sajátítottam el a technikát.



1984-ben bevonultam és a Helyőrségi Zenekar tagja lettem. Leszerelés után jöttem a „bolondos ifjú évek” több rockzenekarban is játszottam. Abban az időben Dorog szinten valamennyi vendéglátóhelyén zenéltem. Minden hérvégén volt fellépés. 1996-tól egyedül muzsikáltam, 2000-ben Peti fiam csatlakozott hozzám, mint klarinétos.

- *Mesélj a gyerekeidről! Tudjuk, hogy mindhárman foglalkoznak zenével.*

Alapvető, hogy egy kisgyerek az iskolában elkezdi a zenével foglalkozni, választ egy hangszert. Ebből tud majd később továbbfejlődni. Így történt az én gyerekeimmel is. A fiúk klarinétot tanultak, Kata lányom a harmonikát választotta. Péter fiam azóta több hangszereken is megtanult: szaxofonozik, zongorázik, gitározik. Énekelni a dorogi zeneiskolában kezdett, majd Andrejsik István adjunktus tanította. A Búcsi Felvidéki Rocksínháznak jelenleg is aktív tagja. Dani szeptembertől a győri egyetemen tanul, mechatronikai mérnöknek készül. A rockzenét ő is kedveli, jól klarinétozik és dobol, több zenekarban is játszik. Kata lányom elsős korától harmonikázik, az Árpád-házi Szent Erzsébet Gimnáziumban tanul és fogtechnikus szeretne lenni.

- *Zenésszel beszélgetünk, így hát megkérdezem: milyen zenét hallgatsz, mi a kedvenc stílusod?*

Műfajilag mindenevő vagyok: a klasszikusokat éppúgy meghallgatom, mint a rockzenét. Csak azt nem szeretem, ami manapság olyan sok csatornán látható-hallható: az igénytelen és ízléstelen műzenét.

- *Té vezeted a Négy Évszak Nyugdíjas Klub énekkarát is. Mióta dolgoztok együtt?*

Már két, vagy három éve együtt énekelünk. Sok kellemes élményünk volt. Nagyon szeretem őket, olyanok nekem, mintha a szüleim lennének.

- *Adventi időben beszélgetünk. Hogyan zajlik a készülődés a Macza családban?*

November végén Katalin nappal kezdődik a készülődés. Ilyenkor már feldíszítjuk a lakás, koszorú az asztalon, hétről-hétre nagyobb izgalommal várjuk az ünnepet, hogy az egész család együtt legyen.

- *Mi lesz a karácsonyi menü?*

Harcsapaprikás túrós csuszával. Tavaly is én csináltam, így lesz ez idén is. A halászlét a feleségem készíti. A karácsonyi családi ünnep, ilyenkor itt az egész család. A finom vacsora mellé a gyerekek mindig zenei előadással készülnek, ez az ő ajándékuk.

- *Nemsokára vége az évnek, kezdődik egy újabb. Szoktál újévi fogadalmat tenni?*

Nem, mert úgysem tartanám be. Egyetlen fogadalmam volt, azt viszont azóta is tartom, de ez nem újévi: mikor Peti fiam megszületett elhatároztam, hogy leteszem a cigarettát. Azóta sem gyújtottam rá.

- *Jó házasságban élsz, van három szép gyereked. Mit kívánsz a jövő évre?*

Rengeteg apróságot kívánhatnék, ami most hirtelen az eszembe jut, de annál többet, hogy a családommal még sokáig együtt lehessék egészségben, békességben, boldogságban, nem kívánhatok.

L.V.É.



Nagyapámat kértem, meséljen nekem, hogy is zajlott 50-60 éve a téli falusi életből kimaradhatatlan disznóvágás. Az elejéről kezdte. Annak idején a kondás a disznókat minden reggel kihajtotta a Törött-hegy mögötti területre, október elejétől azonban már otthon maradtak, így próbálták a lehető legjobban felhizlalni őket az utolsó időszakban. Amikor 120 kg körüli volt a súlyuk, jöhetett a disznóvágás.

A hagyományok szerint a disznótorok ideje a tél, ezen belül a karácsony előtti időszak volt. Egy tréfás régi mondás szerint ilyenkor nem romlik meg a hús és nem savanyodik meg az asszony!

A disznóvágás előtti este a malac már nem kaphatott enni. Amikor világosodni kezdett, nekiláttak a munkának. Persze egy kupica pálinkát fel kellett hörpinteniük a nagy feladat előtt, ez mindig segített abban, hogy a böllér megfelelően tudjon döfni. Rendszerint legalább négy ember fogta le a malacot, még így is előfordult néha hogy meggyűlt a bajuk a rémült állattal. Miután leszúrták a disznót, leforrázták, lekaparták róla a szőrt vagy szalmával lepörzsölték. Ezután felakasztották a rémfára és felemelték. A rémfán bontották szét a farkától kezdve. Nagy köténytbe felfogták a beleket, amelyet az asszonyok ezután kitisztítottak. Minden részét hasznosították. A vékony és

Disznótor

*„Disznótorba hív a veker szombat reggel hatkor,
Majd' kétmázsás húshegy léte végződik be akkor „*

vastagbélbe kolbászt, hurkát töltöttek. A bendőjéből disznósajt készült. Mikor a belek már kint voltak, a böllér tovább bontotta a disznó melle részét, szétnyitotta, majd kimosta.

Az asszonyok eközben reggelit készítettek. A szűzérmet, valamint a vért hagymán megsütötték, ezt kínálták reggelire. Ezután következett a hurka és kolbásztöltelék elkészítése. A katlanban vizet forraltak, vászonzsákba tették a töltelékbe való rizst, és itt főzték meg. A véres hurkába tették a disznó fülét, farkát, hogy egy kis zsíros anyag is legyen benne. Ez is a katlanban főtt puhára.

A disznósajthoz a feje húsát használták, a májas hurkába beledarálták a disznó szívét, máját is.

Közben ebédre húsleves készült, kisült az első adag hurka is. Kora délutánra lassan elkészült a töpörtyű is, és már csak a húsok tárolásáról kellett gondoskodni. Nagyapámék udvarában volt egy jégverem. A Dunáról hozták a jeget akkoriban, lovaskocsikkal hozták a faluba. Belerakták a verembe, majd egy kicsit megszózták, hogy összeálljon. A vermet körberakták szalmával, beletették a húsokat, ezután a tetejére is szalma került. Volt aki a kútba engedte le hűteni a friss húst. A kolbászt, szalonnát, sonkát füstöléssel tartósították.

December elejétől a karácsonyi időszakig szigorú böjtöt tartottak. Nagyapám szerint a pampuska volt ezeknek a heteknek a népszerű eledele, de aztán jött a karácsony és mindenki öröme meg lehetett kóstolni frissen füstölt sonkát, kolbászt és egyéb „disznóságokat”.

A disznótorok pedig évről-évre ismétlődtek nemcsak nagyapáméknál, hanem az ő testvéreinél is, ahova szintén hivatalos volt a család, hisz ott is elkélt a segítség.

*Bíber József elbeszélése alapján lejegyezte unokája
Jurásekné Pfluger Éva*



**Csillog a menny,
arca fehér.
Árnyék lenn
Karácsonyjé,
fölénk borul,
mint puha súly,
meleg tenyér.**

(Döbrentei Kornél)

Az Aldi Tradicionális Háziasszonya: Pinczés Etel

- Mióta él Sárísápon, hogy talált rá, és mi vonzotta a mi kis falunkban?

- Életem utóbbi 11 évében Sárísápon éltem, előtte közel 40 évig óbudai lakos voltam. Egy román határ melletti kis faluban Biharugrán születtem. Úgy éreztem, hogy aki falun születik és nevelkedik, az sohasem lesz igazán városlakó. Így volt velem is, nagyon vágytam a természet közelére. Hosszú keresgélés után rátaláltam a számomra addig ismeretlen településre, Sárísápra. Első pillanatra nagyon megtetszettek a rendezett utcák, a nyugalmat és békét árasztó házak, a kedves szomszédok. Azóta is nagyon jól érzem itt magam. Kialakítottam egy kis konyhakertet, ahol vegyszermentesen termeszték mindenféle zöldséget a családom nagy örömeire.

A gyümölcsfákat is én ültettem és csodálom a virágzástól a termés beéréséig minden pillanatot. Szívesen csinállok a kertben minden munkát, az ásást, veteményezést, kapálást, locsolást, a fű nyírását stb. Ez számomra a „falusi fitnesz”. Ezzel tartom formában magam.

Amikor eljön a „nemszeretem” idő, akkor sem unatkozom: varrok, kötök, festek és megismerkedtem a számítógép kezelésével, természetesen nem profi szinten.

- Hol olvasott az ALDI hirdetéséről?

- Egy számítógépes barangolás közben akadtam rá. Egy percig sem gondolkodtam, regisztráltam. Gondoltam, végre egy olyan felhívás, ami nem csak a fiatalokat szólítja meg.

Legnagyobb meglepetésemre a közel kétezer jelentkező közül bekerültem a kilenc versenyző közé. Nagy élmény számomra, hogy ismerős és ismeretlen emberektől mennyi szeretetet, biztatást és szavazást kaptam.

A szavazók között naponta egy csodálatos kávéfőzőt sorsoltak ki. Nagy örömemre a második napon egy sárísápi hölgy volt a szerencsés nyertes. Köszönöm neki és minden kedves szavazónak a biztatást és szimpátiát.

- November 29-én tették közzé a hivatalos eredményeket. Mit érzett, amikor felhívták és közölték a hírt?

- Nagyon örültem a fölényes győzelemnek, nem gondoltam, hogy ilyen sokan szavaznak rám. Minden kategóriában egy győztest hirdettek.

A tradicionális kategóriában a legtöbb

szavazatot (45%-ot)

én kaptam. Az

egész

csak egy

tudáso-

mat

kis-

pró-

báló

regis-

tráció-

val és a

kíváncsi-

sággal

kezdődött,

s jövő évben

2013-ban az ALDI egyik háziasszonyaként képvisel-

tem az ALDI-t a nyilvánosság előtt. Nagy megtisztel-

tetés számomra, de ugyanakkor nagy kihívást is jelent

egy márkanév reklámozni. Szeretnék bizonyítani első-

sorban magamnak és mindazoknak a kedves ismeretlen

szavazóknak, akik bíztak bennem.

- Kívánjuk, hogy sok öröme legyen az ALDI háziasszonyaként, és mi büszkén figyeljük megjelenését a médiában.

F.B.ZS.



Köszöntlek karácsony

fagy-csillagos éje,

megdermedt napkelte,

szürke madár röpte,

új esztendő közelsége

Mikulás hónapja.

(Weöres Sándor)



A Sárísápi Gyermek Jövőjéért Alapítvány

A Sárísápi Általános Iskola pedagógusai és külső alapítók hozták létre az alapítványt az iskola nevelő-oktató munkája dologi, technikai színvonalának emelése, a hátrányos helyzetű tanulóinak ösztöndíjszerű támogatása érdekében 1996-ban.

A kuratórium összetétele a következő:

- Csicsmann János, a kuratórium elnöke
- Jurásekne Pfluger Éva, kuratóriumi tag
- Kakukné Korompai Tímea, kuratóriumi tag
- Pirocska Éva, kuratóriumi tag
- Zsolnainé Harcosfalvi Mónika, kuratóriumi tag.

Az alapítvány növelni kívánja azt az anyagi, gazdasági bázist, amely lehetővé teszi egy korszerűbb felszereltség megteremtését, másrészt diákjait kívánja támogatni.

Az alapítvány támogatást vár azoktól a szülőktől, akik felismerik, hogy a nevelés-oktatás tanórai folyamatával egyenértékű a jól megszervezett szabadidős tevékenység. Az alapítvány a gazdasági élet olyan szereplőitől is vár támogatást, akiknek helyzetüknél fogva fontos az iskolaközösségen keresztül a faluközösség támogatása, a hagyományok ápolása, a közösséghez tartozás érzésének kialakítása a gyerekekben.

Az alapítvány közvetlen és fő célja a sárísápi iskola és tanulóinak többoldalú támogatása:

- A Sárísápi Általános Iskola szellemi és kulturális hagyományainak ápolása és bővítése.
- A tanulók harmonikus szellemi és testi fejlődését segítő programok támogatása, a magas színvonalú oktatáshoz szükséges vizuális, kommunikációs háttér megteremtése.
- A tehetséges és hátrányos helyzetű gyermekek ösztöndíjszerű támogatása, a kiemelkedően tehetséges tanulók magasabb színvonalú fejlődésének elősegítése.
- A gyermekek eltérő szociális helyzetéből adódó műveltségi hátrányok kiegyenlítése, a felzárkóztató, differenciált foglalkozások támogatása.
- A nevelő-oktató munka technikai, dologi, létesítményi feltételeinek fejlesztése.
- Az iskolai programokhoz kapcsolódó eszközigény biztosítása, a szakköri, sportköri és egyéb szabadidős tevékenységek anyagi támogatása, eszköztárának bővítése.
- A tanulók részére szervezett vetélkedők, tanulmányi versenyek, kulturális rendezvények, sportversenyek, tanulmányi kirándulások, táborozások, stb. támogatása.

- A számítástechnikai háttár fejlesztése, szakirodalmi háttér kialakítása.
- A nemzetiségi- és idegennyelv oktatás feltételeinek javítása.
- Az oktatási intézmény, valamint közvetlen környezetének szebbé, esztétikusabbá tétele, a kultúrált környezet kialakítása.
- A kialakuló testvérkapcsolatok (külföldi és belföldi egyaránt), iskolakapcsolatok támogatása.

Az alapítvány e célok megvalósítására a közhasznú szervezetekről szóló 1997. évi CLVI. törvény 26. § c/4. és 14. pontjában meghatározott közhasznú tevékenységet végez.

Az elmúlt pénzügyi évben (2011.) pénzforgalmunk jelentősebb tételei a következők voltak:

- A „Rigó énekeljen” Kárpát-medencei természetismereti verseny
- Tavaszi túra honvédelmi akadályverseny
- Szlovák nyelvi táborozás
- Tanév végi tanulmányi kirándulás (osztálykirándulás)
- Hátrányos helyzetű tanulók kirándulásának támogatása
- Mazsorett Európa Bajnokságon résztvevő tanulók támogatása
- Nevezési díjak (tanulmányi és sportversenyekre)

A 2010-es SZJA 1%-os felajánlásából

befolyt összeg 587.363,- Ft

A 2011-es SZJA 1%-os felajánlásából

befolyt összeg 334.812,- Ft

Alapítványunk további működése érdekében kérjük ön is ajánlja fel személyi jövedelemadójának 1%-át alapítványunk javára.

„A sárísápi gyermek jövőjéért” Alapítvány

18606704-1-11

*Csicsmann János
a kuratórium elnöke*

**Ezüst esőben száll le a karácsony,
a kályha zúg, a hóesés sűrű,
a lámpa aranylik a kalácson,
a kocka pörög, gőzöl a tejsűrű.**

(Kosztolányi Dezső)

Készülődés az ünnepekre

Karácsonyra készül az egész világ, az aprónéptől az idősekig. A gyerekek leginkább kívánság-listát írnak, a felnőttek ajándékok után szaladgálnak, az idősek pedig aggódnak, hogy lesz-e, aki rájuk nyitja az ajtót. Nem kis feladat mindennel időben elkészülni, és különösen nem az a cukrászoknak és a pékeknek. Nekünk nemcsak a saját ünnepünkre, de a másókéra is gondolnunk, készülnünk kell.

Az ünnepek egyszerre jelentenek üzleti lehetőséget és felöltséget. Van, aki csak az elsőt, a hasznát látja, de akinek az ünnep tartalma is jelent valamit, az átérzi, hogy mit tud adni másoknak vagy éppen elmulasztani azzal, hogy milyen munkát végez.

A beigli, a pozsonyi kifli, a stollen, a gyümölcskenyér és minden egyéb ünnepi cukrász- és péksütemény sokkal több, mint egy egyszerű étel. Érzelmek kötődnek hozzájuk, amelyek mindannyiunknak fontosak. Az ízek és az illatok az agyunkban előhívják a rég elfelejtettnek hitt emlékeket. Igaz ez mindenre, de a karácsonyi ízek azért különlegeseek, mert a gyerekkort idézik fel. Azt az időt, amire a legtöbben úgy emlékeznek, hogy akkor még meg volt valami, ami mára eltűnt. Fáj a hiánya, és próbáljuk minden módon pótolni: igyekszünk a legszebb karácsonyfát állítani, szép ajándékokat vásárolni, finom ételeket készíteni. Azt gondoljuk, hogy ez a lényeg, ez hiányzik, ezt kell újraalkotnunk, és akkor megkapjuk azt, amit elvesztettünk...

A beigliről, **mint megkülönböztetett minőségi jelöléssel ellátott sütőipari termék:**

A Vidékfejlesztési Minisztérium illetékes Főosztálya, idén májusban megalkotott olyan irányelveket, amely a beigli minőségi és mennyiségi összetevőit írja elő. A boltok polcain idén több helyen fogunk találkozni omlós tekerccsel, ünnepi tekerccsel, ami csak nyomokban hasonlít a valódi békebeli beiglire.

Egy valódi beigliben, csak a következő összetevők szerepelhetnek:

búzaőrlemények és egyéb búzatermékek:

- citromhéj, dióbél, édesmorzsa,

- étkezési só, étkezési zsiradék, fűszerek
- gesztenye, gyümölcs és gyümölcskészítmények
- ivóvíz

kakaó- és csokoládétermékek:

- mák, mazsola, méz, olajos magvak, sütőolesztő,
- tej és tejtermékek, tojás és tojás-készítmények,
- aromák

Valamint a következő arányokat mindenképpen el kell, hogy érjék:

- A beigli bélzetének zsírtartalma legalább: 22%
- A beigli bélzetének cukortartalma legalább: 7%
- A töltelék mennyisége legalább: 40%
- A töltelék jellegét meghatározó anyag a töltelékben legalább: 40%

Ha ezek az arányok teljesülnek, akkor nevezhetjük a terméket beiglinek.

Mi maradunk a tradíció útján és bizonyos dolgokon változtatva, idén is valódi beiglit fogunk készíteni, ezzel is értékebbé téve sokak, illetve magunk számára az ünnepet.

Készülünk a karácsonyra, igyekezzünk szereteteinknek minél több örömet szerezni, akár házi, akár vásárolt finomságainkkal...

*Ligeti András
ügyvezető*



Egészségünk védelme

Az idő múlásával a szervezet kevésbé tudja helyreállítani a szabadgyökök okozta károkat, így

a sejtekben végbemenő negatív változások felgyorsulnak. A szabadgyökök okozta károk lassíthatók: egészséges táplálkozással, rendszeres testmozgással, dohányzás és alkoholfogyasztás mellőzésével, mértékletes napozással és szoláriumozással, stressz kerülésével. De mik is azok a szabadgyökök? A szabadgyökök nagyon reaktív anyagok, amelyek magányos elektront tartalmazó molekulái nagy intenzitással keresnek más ép molekulát, ezektől elektront szereznek, amellyel ezeket oxidálják. Ezért oxidánsoknak nevezzük őket. Minél idősebbek vagyunk, annál inkább hajlamosabbá válunk az oxidációra, bizonyos értelemben testünk rozsdásodni kezd. Tehát a szabadgyökök sejt-károsító hatása ellen az antioxidánsok segítségével lehet felvenni a harcot. Legfontosabb antioxidánsaink 1, vitaminok (C, A, E vitamin) 2, karotinoidok (sárga, narancs,

piros színű gyümölcsökben) 3, flavonoidok (szőlő héjában, zöld teában) 4, telítetlen zsírsavak (omega-3-zsírsav) 5, szelén (tengeri halakban) 6, enzimek (Q10 koenzim) Top 10 antioxidáns tartalmú gyümölcs: aszalt szilva, gránátalma, mazsola, feketeáfonya, földieper, tőzegáfonya, eper, málna, szilva, narancs. Zöldség: kelkáposzta, fokhagyma, spenót, tök, kelbimbó, brokkoli, cékla, avokádó, paradicsom, paprika.

Az élelmiszerek antioxidáns kapacitásának mérésére egy nemzetközileg elfogadott szabványrendszert hoztak létre. Ennek elnevezése: ORAC. Minél magasabb egy élelmiszer ORAC értéke annál jobb antioxidánsként működik. A táplálkozástudatuk szerint napi 5000 ORAC értékű élelmiszer már biztosítja a szervezet alapvető antioxidáns szükségletét. TEHÁT: A szervezetünkben fenntartott antioxidánsok mennyisége egyenes arányban áll azzal, hogy mennyire egészségesen élünk.

*Kurucz Orsolya
kozmetikusmester*

” Pingpong? Az egyik legjobb dolog a világon, amit felöltözve lehet csinálni!”

-olvasom a Komárom-Esztergom Megyei Asztalitenisz Szövetség honlapján és bizonyára sokan így is gondolják. Ezzel a pozitív üzenettel szeretném beharangozni, hogy nagy örömünkre néhány hete elkezdődtek az asztalitenisz-edzések a sportszarnokban az általános iskolás korosztály számára. Egyelőre heti egy alkalommal pénteki napokon vehetik birtokba a pingpongozni vágyó gyerekek a termet. Az edzések az alsós korosztálynak fél 5-kor, a felsősöknek 6-tól kezdődnek.

Viszkok Pál, Palkovics János és Dombovári Csaba vezetésével ismerkedhetnek a gyerekek a pingpong rejtjelmeivel, akiknek ezúton is köszönjük, hogy felvállalták a sportág újjáélesztését a faluban. Az első edzések után meglepődve tapasztaltuk, hogy az iskolai Szülői Közösség által vásárolt 3 új asztal, illetve az iskolában meglévő 1 pingpongasztal kevésnek bizonyul, hiszen hétről-hétre 30-35 gyerek látogatja az edzéseket. Szerencsére a megyei szövetség segítségünkre sietett, Lukács Csaba elnök úr felajánlott nekünk egy pingpongasztalt, amelyet Tatáról a Polgármesteri Hivatal segítségével el is hoztunk. Ezen kívül Lukács József plébános úr jóvoltából tavaszig birtokba vehetjük a plébániai pingpongasztalt is. Így immáron 6 asztalon folyik a játék és reméljük, a kez-

deti lelkesedés nem fog alábbhagyni. Szeretnénk még beszerezni egy adogatógépet is, amellyel a gyerekek begyakorolhatják a helyes ütőfogást, és elsajátíthatják a különböző adogatási technikákat. Reméljük, hogy megtaláljuk a szükséges anyagi forrásokat is, amellyel a működésünk továbbra is lehetővé válhat. Mindenesetre a lelkesedés adott, és a számos pozitív visszajelzésnek is nagyon örülünk. Reméljük, hogy a jövőben még együtt örülhetünk gyermekeik sikereinek a sportágban.

Jurásekné Pfluger Éva



Készülődés a télre

„Vége van a nyárnak, hűvös szelek járnak....”

Jön a tél, amikor fokozott figyelmet kell fordítanunk egészségünk védelmére. Télen megváltozik táplálkozásunk, sokkal nehezebben tudunk hozzájutni természetes módon a szükséges vitaminokhoz, hiszen a friss zöldek, gyümölcsök sokkal kevésbé állnak szervezetünk rendelkezésére.

Az egészséges embernek csakúgy, mint a betegnek tudatosan kell a vitaminok pótlására gondot fordítania. Ha ezt átgondoltan, kellő odafigyeléssel tesszük, elkerülhetjük a fertőző betegségeket, azok lefolyását enyhíthetjük.

Törekednünk kell táplálkozásunk kiegyensúlyozottságára, hogy lehetőleg télen is a rendelkezésünkre álló vitaminforrásokból jussunk a megfelelő mennyiségű vitaminokhoz.

Fogyasszunk minél több C-vitamin tartalmú élelmiszert: narancsot, mandarint, citromot, kivit, savanyúkáposztát, brokkolit, karfiolt, igyunk csipkebogyóból készült teát. A C-vitamin rendkívül sokoldalú szerepet játszik szervezetünk védekezőképességének normális működésében, gyorsítja a regenerálódást, hatásos a nátha megelőzésében, kezelésében. Antioxidáns hatású, ami annyit jelent, hogy a szervezetben képződő káros hatású szabad gyököket megköti. Hiányában gyengül immunrendszerünk, kiszolgáltatottakká válunk a különböző vírusokkal, baktériumokkal szemben. Mivel a C-vitamin vízben oldódik, nem lehet

túladagolni, ez azonban nem jelenti azt, hogy tartósan túl nagy mennyiségben (napi 1000mg felett) nem lehet káros. Előfordulhat arra hajlamos egyéneknél, hogy a vesében és a szövetekben lerakódhat kicsi kristályok formájában, minek következménye akár vesekő is lehet. Mennyi tehát a napi C-vitamin bevitel optimális mennyisége? Egy egészséges felnőtt embernek napi 100-200 mg C-vitaminra van szüksége, télen kevéssel többre: kb. 300-500 mg-ra. Ezt naponként egy-két narancssal, vagy citrommal elérhetjük.

Szeretném még megemlíteni, hogy télen különös gondot kell fordítanunk bőrünk védelmére, hiszen bőrünk az a szervünk ami védi egész testünket a külső káros hatásoktól. A benti fűtés, a kinti hideg és a kettő váltakozása nem használ bőrünknek. Bizonyos bőrbetegségek télen többnyire rosszabbodnak. Mit tehetünk? Érdemes kicsit változtatnunk a napi bőrápolási szokásainkon. Télen használjunk több testápoló krémet, arcunkat kissé zsírosabb krémmel ápoljuk. A zsíros bőrűeknek tanácsos olajmentes hidratáló krémet használniuk. Nagyon fontos gyermekeink finom bőrének ápolása is, főleg a hidratálásra gondolok.

Ne feledkezzünk meg a vitaminpótlásról és a helyes bőrápolásról, hiszen szervezetünknek szüksége van a védelemre, amikor kint tombol a zord hideg.

Dr. Vass Rozália, gyógyszerész

Egy kicsi mozgás mindenkinek kell!

„A mozgás sok mindenre gyógyszer,
de nincs olyan gyógyszer, amely a mozgást helyettesítené”
/ görög mondás /

Bizonyított tény, hogy a felnőtteknek hetente legalább 2-3 óra, a gyermekeknek naponta 1 óra mozgásra van szükségük. A sport minden életkorban az egészséges életmód fontos része. A mozgás több mint gyógyszer, számos közvetlen gyógyhatással is rendelkezik és hat az egész emberre. A következő gyakorlatokat kortól függetlenül mindenki végezheti.

Bokatorna

Üljünk egy támla nélküli székre, hátunk legyen egyenes, lábak összezárva a talajon. A gyakorlatot 8-10-szer végezzük

- húzzuk be a lábujjakat, majd nyújtjuk ki,
- emeljük fel a talpakat felváltva,
- mindkét talpat emeljük fel egyszerre, majd tegyük vissza a talajra,
- emeljük meg a bal láb sarkát, tartsuk meg lábujjon a lábat, majd nyomjuk le a sarkat,
- emeljük meg a jobb láb sarkát, tartsuk meg lábujjon a lábat, majd nyomjuk le a sarkat,
- emeljük meg mindkét sarkat, tartsuk meg lábujjon, majd nyomjuk le a talajra,
- mindkét sarkat emeljük fel, húzzuk szét terpeszbe, és nyomjuk le, majd emeljük fel ismét, zárjuk össze és nyomjuk le a talajra,
- csúsztassuk szét a sarkakat, emeljük fel és itt zárjuk össze, majd nyomjuk vissza a talajra,
- emeljük váltva a sarkakat,
- emeljük meg a bal lábfejet, tartsuk meg sarkon, majd nyomjuk le,
- emeljük meg a jobb lábfejet, tartsuk meg sarkon, majd nyomjuk le,

- emeljük meg mindkét lábfejet, tartsuk meg sarkon, majd nyomjuk vissza a talajra,
- emeljük meg a lábfejeket felváltva,
- nyissuk szét a lábfejeket, emeljük fel, zárjuk össze, majd nyomjuk vissza a talajra /ügyeljünk arra, hogy a térd zárva legyen/
- mindkét sarkat emeljük fel együtt, vigyük át balra és nyomjuk le a talajra, majd ismételjük jobbra is
- mindkét lábfejet emeljük fel, vigyük át balra és nyomjuk a talajra, majd végezzük ellenkezőleg is

Kanovszki Pálné



Hó porzik az úton,
cseng-csörög a szán,
hó borult a rétre,
hó csillog a fán.

(Fazekas Anna)

Teke

A teke golyókkal és bábuval űzött sport, illetve játék. A pálya 28,5 m hosszú, többsávos (sávonként 1,7 m széles). Az általában fehér műanyagból készült kilenc bábu magassága egyenként 40 cm, tömege 1750-1800 gramm. A tekegolyó tetszőleges színű tömör műanyag, átmérője 16 cm, tömege 2,8-2,9 kg. A tíz bábuval játszott teke a bowling. Itt a pálya hossza 18,3 m, egy sáv szélessége 1,7 m. A golyón ujjtartó lyukak vannak a biztosabb golyófogáshoz.

Magyarországon már a középkorban ismertek különböző tekejátékokat. Elsősorban falusi kocsmák mellett építettek döngölt agyagú pályákat, ahol kis golyóval, eltérő számú bábura, különböző szabályok szerint gurítottak. A sportszerű tekezés a 19. sz. végén alakult ki. Tekenagyhatalom vagyunk, számtalan aranyérmert nyertünk egyéniben és csapatban is a női és férfi világbajnokságokon.

Sárisápi négysávos tekepályát 1960. szeptember 4-én, a 10. bányásznapi alkalmából adták át (a Művelődési Házal együtt). Az akkor még bitumenes borítású sávokon megindult a tekeélet. Megalakult az "első" sárisápi csapat: id. Varga András, id. Kollár Károly, Kanóczki Gyula, Bánhidi Ferenc, Bercsényi József, Tábori József, id. Molnár Sándor, id. Jurásek Károly, Urbanics Árpád, szakosztályvezető: id. Bercsényi Sándor volt. NB III-ban játszó csapatot, fiatalok segítették, akik a golyókat visszagurították, és a megfelelő bábukát visszaállították némi fizetségért.

1984. augusztus 31-én Kovács László BDSZ-elnök, Egerszegi Ferenc tanácselnök, Nánai Istvánné csúcstíká, és Dr. Farnadi Mihály tsz. elnök gurították az első golyókat, így adva át a felújított pályát. Az épület megújult, a sávok műanyag borítást kaptak, és gépesítették a golyóvisszagurítást ill. a bábuállítást. A Dorogi Szénbányák Szakszervezeti Bizottsága, kihelyezte a munkahelyi tömegsportot „A” csoport 10, „B” csoport 12 csapat részvételével. Leírok néhány csapatne-

vet: Brikettgyár, Vállalatközpont, Szolgáltató, Tervező Iroda, Bányagépgyár, Kögyó, Sárisáp TSZ, Sárisáp I.

1995-ben alakult meg a ma is létező csapat: Stikker László, Kollár Károly, Zsolnai György, Dombóvári Csaba, Verbó László, Husek Károly, id. Molnár Sándor, Jurásek Károly, Molnár Tamás és Gurin Tibor. Szakosztályvezetőnk, most fiatalabb Bercsényi Sándor. Ez alatt a 17-év alatt átrendeződött a névsor, de meg kell említem a két fiatalot, ifj. Farkas Csabát és ifj. Honti Jánost, és a rutinos klasszis, Varga Géza nevét. 2003-ban Budapesti NB III bajnokságot nyertünk, azóta az NB II. különböző csoportjaiban meghatározó szerepünk volt (egy ezüst, két bronzérem, és ötször a negyedik hely). 2011-ben visszaléptünk a nagy távolságok, és pénzhiány miatt a budapesti bajnokságba, amit rögtön meg is nyertünk.

Az utóbbi néhány évben próbáljuk a fiatalokkal is megcsinálni ezt a sportot, több kevesebb sikerrel. Nem olyan egyszerű ez a játék, ahogy azt egy szemlélő nézi, ezért örülök annak, hogy nagyon sok iskolás megfordult már a pályán, és legalább megtanulta elgurítani a golyót. A nagyobbakat még a nyergesújfalu városi bajnokságba is beneveztük, a nevezésben és az utazásban, sokat köszönhetünk a polgármester úrnak. Két éve sikerült egy falubajnokságot rendezni három gyerek, és öt felnőtt csapat, tehát 50 sárisápi lakos részvételével. Nagyon emlékezetes, és hangulatos, péntek esték voltak.

Kedves Sárisápiak! Van egy négysávos automata tekepályánk, használják ki a lehetőséget és próbálják ki ezt a sportágat! Megtehetik ezt ingyen minden csütörtökön este. A pályát bérelni is lehet nagyobb családi eseményekre, segítve ezzel a fennmaradásunkat!

*Gurin Tibor
Sárisápi Bányász Sportegyesület
Tekeszakosztálya*





2011/12-es megyei III. osztályú bajnok csapatunk
reméljük, hogy utánpótlás csapataink is hasonló eredménnyel büszkélkedhetnek a jövőben

Beszámoló a labdarúgó szakosztály utánpótláscsapatairól

Tartalékcsoport

Az elmúlt bajnokságot megnyerő Megye III-as csapat mellett a tartalékbajnokságban szereplő fiatalok az egyesülettől megkapták azt a lehetőséget, hogy az idei bajnokságban is szerepelhessenek. A srácok igyekeznek élni a lehetőséggel, rendszeres ma már az edzéslátogatás és a mérkőzéseken sincsenek létszámgondjaink. A játék természetesen hagy még kívánnivalót maga után, de néhány eredménnyel is büszkélkedhetünk. A legnagyobb eredményünk, hogy már két játékos is kopogtat a felnőttcsapat ajtaján. A bajnokság állásáról számszerűen: a féléldőben két győzelemmel, egy döntetlennel és öt vereséggel a 6. helyen állunk a 9 csapatos mezőnyben. Bízunk abban, hogy a tavaszi szezonban előre lépünk. Ehhez az egyesület részéről minden segítséget megkapunk, nagyszerű körülmények között készülhetünk a meccsekre.

U-16

A 16 éven aluliak bajnokságában is szerepel az egyesületnek egyik utánpótlás csapata. Nem könnyű a helyzetünk, hiszen rajtunk kívül álló okok miatt több éves lemaradást kell behoznunk. Mára eljutottunk oda, hogy 16-18 fős kerettel dolgozunk. A srácok hozzáállása, lelkesedése nagyon jó. Jelenleg a megyei II. osztály B csoportjában szerepelünk igen erős ellenfelekkel szemben. Éppen ezért volt nagy öröm számunkra, hogy a szezon végén megszereztük első győzelmünket, mely újabb erőt adhat a további munkához. Sajnos még így is az utolsó helyen zártuk az évet 8 csapatos bajnokságban. Bízunk abban, hogy ha a gyerekek hozzáállása továbbra is ilyen jó lesz, akkor tavasszal sikeresen előbbre lépünk. Ez most már csak rajtunk múlik, hiszen mint fent is említettem,

minden feltétel adott a megfelelő munka elvégzéséhez.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik ezeket a feltételeket a srácok számára biztosították.

Cserna János utánpótlásedző

Bozsik korosztály

Egyesületünk legifjabb tagjai az U7, U9, U11-es korosztályban, az országos Bozsik programban szerepelnek. Az őszi folyamán három tornán vettek részt. Az első tornát mi rendeztük itt a Dolinában, a következő Gyermelyen, az utolsó pedig Zsámbékon volt. A gyerekek nagy lelkesedéssel jönnek az edzésekre, a létszámuk állandó. Ez nagymértékben köszönhető a kedves szülőknek, akik az edzésekre és mérkőzésekre szállításban részt vállalnak, és segítséget nyújtanak a csapatsportágakra jellemző egység kialakításában. Nagyon jó látni, hogy ilyen fiatal korban is már eltökéltek, hisz ez majd a későbbiekben az ő hasznukra válik.

U-12

A Bozsik korosztályból „kiöregedett” játékosainkat, kiegészítve néhány fiatalabb játékosal, beneveztük a megyei U-12-es bajnokságba, így minden héten folyamatos játéklehetőségük van, szokják a mérkőzések légkörét és hangulatát, ami a fejlődésük szempontjából fontos tényező. Hozzáállásuk és kitartásuk megfelelő, ami azért eredményekben is megmutatkozott, mert a 11 csapat közül az 5. helyen várják a tavaszi folytatást. Szereplésük bizakodásra ad okot, szeretnénk ha minél több örömet lelnék ebben a népszerű sportágban.

Egyesületünk továbbra is várja a focizni vágyó gyerekek jelentkezését, már óvodás kortól kezdődően.

Gombola Gábor utánpótlásedző

Mikulás-vetélkedő

Idén is ellátogatott az iskolába a várva-várt Mikulás. Mielőtt megérkezett, a gyerekek egy játékos vetélkedőn vehettek részt. A feladatok egyikében 20 megadott szó felhasználásával az ünnep hangulatához kapcsolódva verset kellett írni a felsősöknek.

A megadott szavak a következők voltak: mogyoró, lepottyan, hópehely, csengő, kop-kop, Rudolf, harangoznak, meggyújtja, elcsen, nagykönyv, kiscsizma, felhúz, kacagva, nekiiramodik, összezavarodik, simogat, öltözik, sugárhajtású, megráz, kinevet.

Jobbnál-jobb alkotások születtek, amelyek érdemesek arra, hogy közkinccsé tegyük őket. Községünk honlapján is közzétesszük őket, de az egyik legjobb alkotás itt olvasható a 8. osztály tollából.

Mikor lepottyan az első hópehely,
Minden gyerek szánkózni indul el.
Rudolf a szarvas nekiiramodik,
S felhúz a hegyre, majd összezavarodik.
A sugárhajtású szánkón nekimegy a fának,
Jancsi kineveti, s rohan utána.
Egyszer csak a fehérségből előbukkan egy ember,
Zsákjában mogyoró, csokoládé tenger.
Telik a kiscsizma, örül a sok gyerek,
S mire harangoznak, minden ablak megtelt.
Az öreg mindezt a nagykönyvből olvasta,
Ilyenkor sok a dolga, öltözik, s csengőjét megrázza.
Minden gyerekfejet kedvesen simogat,
A kérdésekre kacagva válaszolgat.
Odaér a házhoz, csizmája kop-kop,
Elcsen egy süteményt, s most már nagyon boldog.
Ha hazaért, meggyújtja a méceszt,
S örül, mert megint pihenhet egy évet.



A KOCSONYA!

Molnárné Rozytól

A kocsonya az egyik legfinomabb téli ételek egyike, nálunk a szilveszter elképzelhetetlen nélküle. Mivel senki nem szereti a kövér húst, a sertésbőrket, én egy régi kolléganőmtől hallott módszer alapján, darált kocsonyát főzök. A csúcs az egyik télen 22 alkalom volt!

Kocsonya, ahogy mi szeretjük!

Hozzávalók: 1 közepes nagyságú csülök, 2 disznóköröm, 2 közepes fej fokhagyma, 1 hagyma, 15-20 szem bors, 1 kisebb babérlevél 5 liter víz.

A húsokat alaposan megtisztítom, majd felteszem a hideg vízbe főni. A forrás közben keletkező habot gondosan leszedegetem szűrőkanállal, hogy szép, áttetsző kocsonyát kapjak. Amikor a habzás megszűnt, beleteszem az összes hozzávalót, tetszés szerint só, és szép lassan gyöngyözve főzöm félig fedett fedővel. Ha nagyon elfőtt a leve az eredeti mennyiségre pótolom. Kb. 4-5 órai főzés után 1-2 kanálnyit egy kis tányérra öntök, és kiteszem hideg helyre alvadáspróbának, ezt félórás közzel addig ismétlem, míg a kocsonyám szépen meg-alvad. (Szakácsnői trükk: ha gyorsítani akarom, egy kis meleg vízben feloldok egy zacskó zselatint, és hozzáöntöm)

Főzés után leszűröm, a levet félreteszem, és a benne főtt húst kicsontozás után a hagymával, fokhagymával együtt húsdarálón ledarálom, a kocsonyás edények aljára evőkanállal pogácsákat formázok belőle, és kiteszem a hidegre! A főtt léről, ha nagyon sok a zsír rajta, kanállal leszedegetem, majd óvatosan ráöntöm a húspogácsákra, és hűlni teszem. Ha meg-alvadt, egy kis pirospaprikával díszítem. Mi egy csepp citromlével ízesítjük evés előtt!

Jó étvágyat hozzá!

FELHÍVÁS

Tájékoztatam a lakosságot, hogy a **2012. december 24-ei pihenőnapon 8-10 óra között** a gyermekrendelőben rendelek, tekintettel az ötnapos munkaszünetre.

dr. Maradi Attila
gyermek háziorvos



Szerkesztők: Binderné Haracska Piroska, Farkasné Bánhidi Zsuzsanna,
Hunyadiné Dombóvári Éva, Jurásekné Pflüger Éva, Ligetiné Vass Éva

Felelős kiadó: Kollár Károly polgármester

Nyomdai munka: Táltos Nyomda, Győr - **Tördelés:** Kollár Gábor János - ISSN 2062-9303