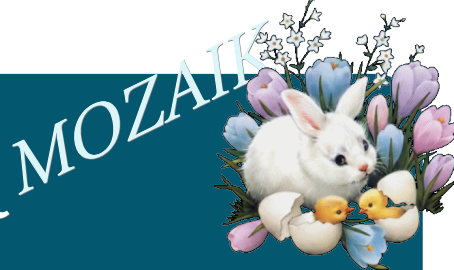




# Agghegyalja



I. évfolyam, II. szám

2011. április

Sopronkövesdről Sopronkövesdnek.

## Kedves Olvasó!

Két hónap telt el legutóbbi, s egyben legelső találkozásunk óta e lap hasábjain. Ez a két hónap bebizonyította, hogy érdemes újságot írni Sopronkövesden. Az egész szerkesztőség nevében ezúton szeretném megköszönni a visszajelzéseket, amelyeket munkánkkal kapcsolatosan olvasóinktól kaptunk szóban és írásban. E jelzések között volt dicséret, jobbító szándékú észrevétel, őszinte öröm és remek ötletek, melyek már most új irányokat mutatnak nekünk. Engedje meg, hogy ezek közül néhányat megosszak most Önnel.

Több olvasói észrevétel hatására újragondoltuk az újság nevének helyesírását, amely egyébként már az első lapszámot megelőzően vita tárgyát képezte a szerkesztők között is. Az „Agghegy” helyesírására vonatkozóan ugyanis nem állt rendelkezésünkre egyértelmű információ, mert a régi dokumentumokon külön- és egybeírt verzióval is találkozunk. Az első szám megjelenése után a faluban élő idős korosztály képviselői közül többen jelezték, hogy „ez így nem lesz jó”, változtassunk. Megtettük, mert megerősítették bennünk, hogy az egybeírt név a helyes változat, s ők bizonyára jobban tudják, hisz régebb óta élnek itt, mint ez újság írói. Köszönjük az észrevételt, melynek nyomán egyébként a magyar helyesírás szabályai szerint egy új tájegység nevét alkottuk meg: az „Agghegyalját”. Reméljük, hogy ezt senki nem veszi rossz néven tőlünk, s eztán is olyan szeretettel olvassa majd sorainkat, amilyen szeretettel azokat megírtuk.

A pozitív olvasói visszajelzések mellett öröm számunkra az is, hogy többen kedvet kaptak az íráshoz, s jelezték, hogy szívesen részt vennének a munkában és új rovatok ötleteit is felvetették; volt olyan is, aki már kész újságcikkkel jelentkezett.

Mivel az újság fizikai keretei behatároltak, az öröm mellett fejtörést is okozott, hogyan biztosíthatnánk teret a valóban a lapba illő, közérdeklődésre számot tartó új témák felvetőinek. Amint az látható, néhol a már meglévő rovatok elrendezése is csak „szűkösen” megoldható, de nem engedhetjük, hogy a helyhiány gátat vessen az új gondolatok közzétételének.

Elhatároztuk, hogy létrehozunk egy *vendég-rovatot*, amelyben olvasóink egy-egy cikk erejéig társ-szerkesztővé válva megoszthatják mondanivalójukat a falu lakóival. A rovatnak a „*Vendég-sarok*” címet adtuk, s egyenlőre kulturális mellékletünkben, a *Mozaik PLUSZ*-ban adtuk neki helyet. Első vendég-szerkesztőnk a KRESZ témakörében, a kerékpárokra vonatkozó szabályokkal és hasznos tippel látja el a kedves olvasót. Noha ez a „vendég-tollnak szánt hely” meglehetősen szűkös, reméljük, hogy a jövőben találunk egy optimálisabb megoldást. Erre vonatkozóan is várjuk az ötleteket a megszokott helyeken és módokon: személyes találkozásaink alkalmával élőszóban, e-mailben a [kovesdihermesz@gmail.com](mailto:kovesdihermesz@gmail.com) címen, valamint a Polgármesteri Hivatalban kihelyezett *ötlet-dobozban*.

„*Ahány ház, annyi újság*”- így módosíthatnánk a jól ismert mondást; a lap példányszáma véges, ezért arra kérjük a lakosságot, tartsák szem előtt, hogy házanként egy újságot tudunk ingyenesen biztosítani, s ha az iskolásoktól, akik házhoz viszik azt, kettőt kérnek, azt jelenti, hogy lesz, akinek nem jut a lapból. Megértésüket köszönjük.

Olvassák szeretettel áprilisi számunkat! Szívvel remélem, hogy mindenki talál benne kedvére való olvasmányt. És egy kis napsütést is. :) *Gróf Judit*

### Tavaszcím

Lágyan földre hulló  
hópelyhek,  
szánkózó, hógolyózó  
gyerekek,  
ezüstben fénylő,  
csillogó jégcsapok...  
Ne szomorkodjatok!  
A tél hűen őrzi nyomotok.

Tavaszi Tündér, rajtad a sor!  
Ébredj téli, mély álmodból!  
A természet s az emberek  
rég' várják már jöttödet.

Az eget bársonyos  
kékre fessd,  
a fákat szép  
zöldbe öltöztess!  
Tavaszi szél lengedezzen,  
a természet ébredessen!

A rét tarka ruhát kapjon,  
a nap vígan felragyogjon,  
faágakon rügy fakadjon,  
udvarunkon virág nyíljon,  
s minden madár  
úgy daloljon:  
énekük a szívekig hatoljon,  
és az arcokra  
mosolyt csaljon!

*Vargáné Bánfi Tünde*

## Önkormányzati hírek

Az elmúlt időszak kulturális, sport és közösségi eseményei, egyéb önkormányzati hírei időrendben:

- Büszkeséggel tudatjuk, hogy megalakult **Sopronkövesd saját bábcsoportja, Kucorgók néven**. Első fellépésük falunkban, az őszi Kulturális Örökség Napjain, szeptember 17-18-án, kétnapos gyermekprogram keretében lesz.
- Február közepén, közel **negyven fős brazil tánc csoport járt falunkban**. Jövetelük célja az volt, hogy négy országot átölelő turnéjuk során pihenésképp magyar néptáncot tanuljanak. Az iskola tornatermében zártkörű rendezvényen sajtótították el a lépéseket a Kövirózsa Kulturális egyesület és a cenki Hársfa Néptáncgyűttes táncosai segítségével.
- Február 25-én polgármesterek, jegyzők és a helyi plébános részvételével önkormányzatunk biztosított helyszínt egy

megbeszélésnek, melynek nyomán **8-10 környékbeli település összefogásával turisztikai egyesület alakulhat**, mely kedvezőbb pályázhatna a falvakban megvalósítandó településképet javító, és vendégcsaló beruházásokra.

- Megkezdődött a **tavaszi fásítás** a faluban. Egy kb. két éves terv alapján szeretnénk a falu több szakaszán a zöldterületeket megújítani, újakat létesíteni. Köszönjük az eddigi munkák során tapasztalt türelmet és pozitív fogadtatást.
- **Pályázatokkal kapcsolatos tájékoztatóra** hívtuk a falu lakosait, vállalkozóit. Jó hangulatú, kötetlen hangvételű megbeszélés sikeredett.
- A ledöntött, elhanyagolt **Varga János kép a falu határából beszállításra került**, egy esetleges restaurálás reményében.
- Árajánlatokat **kértünk be** a koteci kápolnához vezető út, az óvoda előtt kialakítandó parkoló és a polgármesteri hivatal előtti parkoló építésével kapcsolatban.

- A falu rendezvényeire **sörpadokat és asztalokat vásároltunk** kedvezményesen, valamint **kiállítási paravánokat készítettünk**.
- Sikeresen zajlott le az iskolások, már hagyományosnak mondható **24 órás kosárlabda** meccse.
- **Új munkavállaló** tölti be az egyik falugondnoki állást és a szociális étkeztetés kihordását. Mindkét esetben helyi munkanélkülit sikerült alkalmaznunk. Kérjük, segítsék munkájukat!
- Március 5-én gyönyörű időben 36 fővel jártuk be a **Téltemető-hóvirág túránkat**. Köszönet azoknak, akik a kápolnánál lobogó tábornózzal vártak bennünket, túrán megfáradtatkat!
- Ugyancsak márciusban, **villanyfényes meccset játszott egymással az Ausztriai Füles és Sopronkövesd labdarúgó csapata**. Az alábbi eredmény született: 2:5 Győztünk!
- **Március 15-ét** először ünnepeltük együtt közterületen, a Hősök terén. Az ünnepet megelőző hétvégén testvértelepülési kapcsolatunk kialakításán fáradoztunk Erdélyben, Koltón. A koltóiak, március 15-i megemlékezésükön Sopronkövesd polgármestereként, ünnepi szónoknak kértek fel.
- Megtörtént az **1-2 fős háztartások hulladékgyűjtő edényeinek kisebbre cserélése**.
- Az előző számban meghirdetett **falulogo-pályázatra** beérkezett pályaművek elbírálása folyik.
- **Sopronkövesd Önkormányzata 2011. évi költségvetésében tervezett támogatások:**
  - Sopronkövesdi Labdarúgó Klub: 1.800.000,-Ft + 800.000,-Ft dologi fejlesztés,
  - Kövirózsa Kulturális Egyesület: 1.000.000,-Ft,
  - Kövirózsa Kulturális Egyesület: célzott programtámogatás "Kövesdi majális" 200.000,-Ft,
  - Sopronkövesdi Horgászegyesület: 200.000,-Ft,
  - Sopronkövesdi Nyugdíjas Egyesület: 200.000,- Ft,
  - Vöröskereszt Helyi Szervezete: 100.000,-Ft

#### A lapzártai időpontjában az alábbi eseményekre készülünk:

- **március 18-20.** Gyalogos **zarándoklat** Győrbe
- **március 31.** **Megemlékezés** határ közeli hősi emlékműnél, a 13 hős katona évfordulóján.
- **április 2.** Erdei **szemétszedésre** várjuk a falu apraját és nagyját.
- **április 8-15.** **Lomtalanítás** a mellékelt szórólap alapján.
- **április 15.** **Wass Albert est.**
- **május 14.** Kövesdi **majális**. Délelőtt: játékok, lovaglás, tűzoltó bemutató, közös főzés a focipályán.

Délután: **"Egymillió öltés Nagy-Magyarországról"** népművészek kiállítása, valamint **"Eltűnő kultúrák nyomában"** erdélyi fotó kiállítás. Helyszín a grófi magtár.

Este: **Kövirózsa táncház és bál** a Fehér Csárdában.

*Fülöp Zoltán*

#### FELHÍVÁS

2011. június 14-én az esti órákban kulturális bemutatót – **Ki mit tudot?** – rendezünk az iskolában. A műsorban fellépnek a zenét, táncot tanuló gyerekek; a versmondók; bemutatkozhatnak az osztályok.

Szeretnénk, ha a **falú felnőtt lakói is csatlakoznának a rendezvényhez**. Bármilyen színpadi produkciót szívesen látunk korra, nemre való tekintet nélkül.

**Jelentkezni a műsorszám megjelölésével az iskola igazgatójánál lehet május 31-ig.**

Sopronkövesd község Önkormányzat Képviselő-testülete az elmúlt időszakban két alkalommal ülésezett.

A január 19-i ülésen **értékelt a közrend és közbiztonság helyzetét és rendeletet alkotott a Temetőről és temetkezéséről** szóló 1020000.(IX.20.) rendeletének módosításáról.

Február 15-i ülésén a testület **elfogadta az Önkormányzat és szervei 2011. évi költségvetéséről** szóló **rendeletét**, valamint a központi jogszabályváltozásoknak megfelelően módosította a **helyi adókról** szóló 7/2005.(II.23.) önkormányzati **rendeletét**.

A *Liliom utca lakótelkek* értékesítésének elősegítése érdekében *ingatlanközvetítő céggel kötött szerződést a testület*.

Az AUTOLÍV Kft. és az AIR Technik Kft. kezdeményezésére megkezdődtek a **község rendezési terv módosításának előkészítő munkálatai**.

A 2011 évi költségvetésben biztosított keretek között megállapította a Képviselő-testület az **Egyesületek támogatását**, melyet a Polgármesteri Hivatal támogatási szerződés alapján az abban meghatározott feltételek mellett folyósít.

Az elfogadott rendeletek és hozott határozatok teljes szövege a [www.sopronkovesd.hu](http://www.sopronkovesd.hu) honlapon olvasható.

#### Jogszabályi tájékoztató:

Sopronkövesd község ÉPÍTÉSI SZABÁLYZATÁRÓL ÉS SZABÁLYOZÁSI TERVÉRŐL szóló 9/2006.(VI.1.) rendelete értelmében a községben

#### V. A növénytelepítési távolságokra vonatkozó előírások a következők:

1. A legkisebb ültetési (telepítési) távolság az ingatlan határától:

##### a) belterületen és kiskertes mezőgazdasági területen:

- szőlő, valamint 3 méternél magasabbra nem növénygyümölcs- és egyéb bokor (élősövény) esetében 0,50 m,
- 3 méternél magasabbra nem növénygyümölcs és egyéb fa esetében 1,00 m,
- 3 méternél magasabbra növénygyümölcs- és egyéb fa, valamint gyümölcs-és egyéb bokor (élősövény) esetében 2,00 m,

##### b) külterületen a kiskertes mezőgazdasági terület kivételével:

- gyümölcs faiskolai nevelés alatt álló növény, továbbá szőlő, köszméte, ribizke- és málnabokor esetében 0,80 m,
- minden egyéb gyümölcsbokor (mogoró stb.) esetében 2 m
- birs, naspolya, birsalanyra oltott körtefa esetében 2,50 m
- törpealanyra oltott almafa, továbbá meggy-, szilva- és mandulafa esetében 3,50 m, vadalanyra oltott alma- és körtefa, továbbá kajsziifa esetében 4,00 m,
- cseresznyefa esetében 5,00 m, dió- és gesztenyefa, továbbá minden fel nem sorolt gyümölcsfa esetében 8,00 m,

c) **mezőgazdasági területen**, amennyiben a szomszédos földterület kiskertes mezőgazdasági, vagy szőlő terület akkor szőlőt és gyümölcsfát a b) pontban foglalt ültetési távolságok megtartásával, egyéb bokrot, vagy fát az alábbi ültetési távolságok megtartásával lehet ültetni:

- 1 méternél magasabbra nem növénybokor (élősövény) esetében 0,8 m, 2 méternél magasabbra nem növénybokor (élősövény) esetében 1,20 m, 2 méternél magasabbra növénybokor (élősövény) esetében 2,00 méter, fa esetében 8,00 m.

2. közút és vasút területén – szőlőtől és kiskertes mezőgazdasági területtől – minden gyümölcs- és egyéb fát, valamint bokrot, legalább 1,5 méter, 3 méternél magasabbra növénygyümölcsfát legalább 2,5 méter távolságra szabad ültetni (telepíteni).

*Antal Istvánné*



Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntjük ismét a Sopronkövesdi Családi Napközi nevében. A január-február hónapok több, számunkra fontos eseményt is tartogattak. Új kisgyermekek játszanak velünk, míg egyik legrégebben hozzánk járó gyermek már óvodás lett. A létszámunk lassan eléri a megengedett maximumot, ami számunkra egy jó hír.

Az elmúlt időszak legfontosabb eseménye a gyermekek számára is a farsang volt. A Baba-Mama Klubbal közösen egy jó hangulatú farsangi délelőttön vehettünk részt, ahonnan természetesen a zene, barkácsolás és a farsangi fánk sem hiányozhatott. A katica és a kalóz jelmezes manóink talán bátorságot adtak a kisebbeknek, hogy jövőre ők is kipróbálják, milyen „más bőrébe bújni”.



Bennünk, szülőkből a gyermekek helyes táplálásával kapcsolatban folyamatosan merülnek fel kérdések. Így Virágh Imréné, Kati védőnőt ebben a témában kérdeztem. A táplálásról a következőket mondta:

„A kisbaba az első életévében fejlődik a legintenzívebben. Féléves korára megduplázza, egy éves korára kb. megháromszorozza születési súlyát, megtanul ülni, állni, járni. Mindehhez megfelelő táplálékokra van szüksége. Az anyatej 6 hónapos korig fedezi a baba minden igényét, tápanyagtartalma napról-napra, szoptatásról szoptatásra változik, így mindig ideális. 6-7 hónapos kor között kezdhethük megismertetni a kicsiket a gyümölcsökkel és a főzelékekkel.

Ezekben a hónapokban „programozzuk be” az ízlésüket, étkezési szokásaikat, ezért különösen fontos, hogy tudatosan állítsuk össze a baba menüjét. Nincs szüksége az édességekre, viszont nagyon fontos, hogy napi 4-5 alkalommal egyen, annyit, amennyit szívesen elfogad. Legalább naponta kétszer kapjon anyatejet, vagy tápszert.

A második életévben a kisgyerekek szellemileg érik legtöbbet. Megtanul beszélni, önállósodik. A két évesek általában már minden felnőttek által fogyasztott élelmiszert ehetnek. Biztosítsunk számukra lehetőséget az önálló evésre, így elsajátíthatják a kanállal és villával történő étkezés fortélyait. Ültessük őket a családi asztalhoz, hogy a szülők jó példáját elsajátíthassák. Fontos, hogy a felnőttek már ebben az életkorban figyeljenek gyermekük egészséges táplálkozására, hisz számos kutatás bizonyította, hogy a felnőttkori elhízás okai az esetek többségében a gyermekkori elhízásban keresendők. A kiegyensúlyozott, tápanyagokban gazdag étrenddel, a nassolás és az étkezések közötti csipegetések minimalizálásával, valamint a rendszeres, aktív mozgásban gazdag életmóddal egészséges felnőttek válhatnak a picikből.”

Raffainé Bíró Veronika

## Óvodai élet - Tavaszi varázslatok az óvodában

Március 1-én **Rosta Géza gitárművész** a „Titkokat csak az újjaimnak mondom el” elnevezésű énekes-zenes műsorával kápráztatott el minket, mókás és fergeteges hangulatot teremtve kalandozott velünk a zene világában.

A hagyományokhoz híven az **óvodai farsangot**, húshagyó kedden tartottuk, ami idén március 8-ra esett. A gyerekek zenés felvonuláson mutathatták be ötletes jelmezeiket, amit a szülők, nagyszülők is megtekinthettek. A mulatozás közben lehetőség nyílt megörökíteni a vidám pillanatokot fotózással, videózással. Színes csoportképek, arcfestés, szülők által felajánlott értékes tombolatárgyak, valamint Nagymama által készített friss, ropogós fánk, és Anyukák ízletes süteményei is emlékeztetést tettek a délelőttöt.

A szülők összefogásából született adventi vásárhoz hasonlóan, az idei évtől **húsvéti-tavaszi vásárt** rendezünk az óvodában, **április 4-én**. Az óvó nének saját készítésű dekorációkkal, díszekkel, ötletes ajándéktárgyakkal várják az érdeklődőket. A teljes bevételt az óvodai élet mindennapjainak gazdagabbá tételére fordítjuk.

Tavaszi hangulatot teremtve, fakultatív programként lehetőségünk nyílik részt venni a **Sopron Trió tavaszi gyermek-hangversenyén**, **április 5-én** délelőtt, az iskolában.

Áprilisi programunk folytatásaként, **ápr.15-én** délelőtt, **költészet napi óvodás verselést-mondókázást** rendezünk, ahol a gyerekeknek alkalmuk lesz az örömteli szavalásra, csoportos és egyéni szereplésre is.

Április 21-én érkezik a **húsvéti Nyuszi**, az udvaron tojáskeresésre, nyuszi simogatásra lesz lehetőség, a szabadban, jó levegőn vidám, játékos vetélkedőkön, ügyességi versenyeken veszünk részt és reméljük, hogy élvezhetjük a tavaszi szellő lágy simogatását az arcunkon.

**Locsolóversikénkkel kívánunk minden Olvasónknak Kellemes Húsvéti Ünnepeket:**

*Kora reggel elindultam, erdőn-mezőn jártam.*

*Erdő széli tölgy tövében kisnyulakat láttam.*

*Tojást cipelt mind a három: lilát, sárgát, kéket.*

*Ha nem bánod, én örömmel meglocsolak Téged.*



Óvó nének

Főszerkesztői helyreigazítás:

az első szám cikkéből kimaradt:

„A Süni csoportba (részben osztott kiscsoportban) 20 gyermek jár, 11 kislány, 9 kislány, legtöbbjük 3 éves.”





## Farsangi bál

Az iskolában február 12-én volt a hagyományos farsangi bál.

A multság a jelmezes felvonulással kezdődött. Nagyon ötletes jelmezeket láthattunk. Majd az osztályok jelenetei következtek. Nagyon örültünk, hogy az osztályfőnökök is velünk szerepeltek. Az eredményhirdetésekor a 7. osztály állhatott a képzeletbeli dobogó csúcsára, bár minden szereplő, minden jelmezes kapott ajándékot. A tombolasorsolás nagy lázba hozott mindenkit; izgatottan figyeltük a számokat. A tombolára az ajándékokat a szülőktől, nagyszülőktől, a szülői munkaközösségtől, a Gyermekéért Alapítványtól és a Polgármester úrtól kaptuk. A legviccesebb nyeresemény egy élő nyuszi volt.

A zenét mi választhattuk ki. A bulin mindenki jól érezte magát, sokat táncoltunk, finom sütitet ettünk. Reméljük, hogy jövőre is ilyen fantasztikus lesz a multság.

*Csigó Eszter 5. osztály*

## 24 órás „kosár”

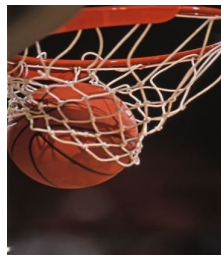
Iskolánkban minden évben megrendezik a 24 órás kosárlabda mérkőzést. Az idén február 25-26-ára esett a sportesemény. A diákok lelkesen gyakoroltak, készülődtek. Mindenki bizonyítani akart.

A rendezvényen 3-4 fős csapatok vehettek részt.

A megalakult csapatokat 2csoporra osztotta a tanár bácsi, így lett fehér és kék csapat. Egy tanár csapat is alakult, akik a kékeket segítették, melynek tagjai: szeretett igazgatónk, Szőke Katalin, angoltanárónk Ulrich Judit, történelem tanárunk Rasztovics János, tesitanárunk Tamás János; neki köszönhetjük a verseny lebonyolítását. Egész éjjel nagy rivalizálás volt a két csapat között, mindkét csapat megállás nélkül dobálta a kosarakat, nem lehetett tudni ki fog győzni.

Végül a kékek diadalmaskodtak, de mindenki nagyon jól érezte magát. Reméljük, jövőre is lesz 24 órás kosár. Akik segítettek a szervezésben, lebonyolításban azoknak köszönjük.

*Horváth Tibor 8. osztály*



## 2010-2011-es tanév eddigi sporteseményei és eredményei:

**2010. okt. 07. Kistérségi duatlon Sopronkövesd**

**Csapathelyezés** 2. hely

**Egyéni:** II. kcs. Fiú 1. hely Purt Patrik (4. oszt.)

IV. kcs. Fiú 3. hely Kóbor Barnabás (8. oszt.)

**2010. okt. 12. II. kcs.(3-4. oszt.) fiú labdarúgás Nagycenk**

**I. hely Sopronkövesd**

**Gólkirály** Purt Patrik Sopronkövesd

**Csapatagok:** Árvay Benedek, Németh Márk,

Tószegi Martin, Szabó Dorián, Tóth András,

Varga Milán, Purt Patrik, Bognár Dorina, Varga Miklós

**2010. okt. 29. III. kcs. (5-6. oszt.) fiú labdarúgás Hegykő**

**3. hely Sopronkövesd**

**Csapatagok:** Mechler Dominik, Kovács Ádám,

Czetin Kristóf, Illés Erik, Németh Áron, Csigó Péter,

Reinhoffer István, Németh Richárd

**2010. nov. 18. IV. kcs. (7-8. oszt.) fiú teremlabdarúgás**

**Hegykő**

**4. hely Sopronkövesd**

**Csapatagok:** Kantó Géza, Kóbor Barnabás,

Lankovics Kristóf, Horváth Tibor, Illés Márk,

Zombó Dávid, Kálmán Bálint

**2010. dec. 16. Területi asztalitenisz bajnokság Nagycenk**

**Lány:** 1. hely. Rákóczi Vivien **Fiú:** 4. hely Horváth Tibor

**2010. január házi asztalitenisz bajnokság Sopronkövesd**

**2-4. osztály:**

1. hely: Purt Patrik

2. hely: Varga András

3. hely: Árvay Benedek

**5-8. osztály:**

1. hely: Libricz Anita (6.oszt.)

2. hely: Horváth Martina (8.oszt.)

3. hely: Purt Alexandra (6.oszt.)

**5-8. osztály fiú:**

1. hely: Kurucz Dávid (7.oszt.)

2. hely: Farkas Viktor (8.oszt.)

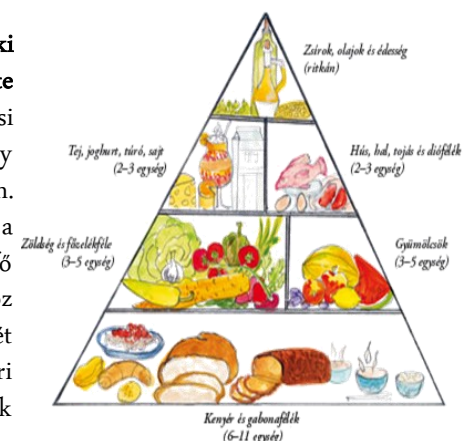
3. hely: Horváth Tibor (8.oszt.)

*Tamás János testnevelő tanár*

## Gyermekeink egészsége

Iskolánkban a gyermekek oktatása mellett fontos feladatunknak tartjuk **testi, lelki egészségük védelmét** is. **Az iskola-egészségügyi ellátás keretében minden tanuló évente védőnői szűrésen:** súly- magasság- vérnyomás-mérés, látás és hallás-szűrésen, majd orvosi vizsgálaton és egészségnevelő előadásokon vesz részt. Összességében elmondhatjuk, hogy gyermekeink többsége egészséges, krónikus betegsége csak 3-4 gyermeknek van. A szűrővizsgálatok során azonban évről évre azt tapasztalom, hogy egyre emelkedik a túlsúlyos gyermekek száma. A januári méréseken alsó tagozatban 8, felső tagozatban 18 fő túlsúlyos gyermeket találtam, vagyis az iskolánkba járó gyermekek 18 százaléka hordoz felesleges kilókat. A gyermekkori elhízás mellett, hogy a fiatalok mindennapi életét nehezíti, számos felnőttkori betegség kialakulását indíthatja el. Leginkább a felnőttkori cukorbetegség, magas vérnyomás, érrendszeri és szívbetegségek, mozgásszervi elváltozások és emésztőszervi betegségek kialakulásának kockázata emelkedik.

Szeretnék a szülők, és a gyerekek segítségére lenni abban, hogy **megállítsuk az elhízás folyamatát**. Február hónaptól kéthetente **Tini Fogyi Klub keretében** foglalkozok azokkal a felső tagozatosokkal, akik szeretnének életmódjukon, táplálkozásukon változtatni. A programban az egészséges táplálkozás alapelveinek megismerése, kalóriaszámítás, étrend összeállítása, főzés, kondi-terem és szauna látogatás, lazító praktikák megismerése, a tanultakra épülő kvíz játékok, egészség túra szerepel. Tervezek egy évzáró bulit saját készítésű, egészséges, alacsony kalória tartalmú ételekkel, zenés tornával, no és súlyellenőrzéssel! Aki a legtöbbet fogyott, jutalmat kap. Bízom benne, hogy ezzel a kezdeményezéssel felhívom a gyerekek és a szülők figyelmét arra, hogy változtatni kell étkezési szokásaikon, és a rendszeres testmozgás elengedhetetlen feltétele egészségünk megőrzésének.



*Virágh Imréné védőnő*

## Egy nap a sopronkövesdi nyugdíjasokkal

### A Sopronkövesdi Nyugdíjasok Egyesületének rovata

Meghívást kaptam február 4-ére Sopronkövesdre a Nyugdíjasok Egyesületéhez. Ma tartják első farsangi báljukat. A klub egyik aktív tagjával találkozok, aki magával visz az előkészületi munkákhoz is.

Reggel 8 óra:

Kisbolt. 8 db felszeletelt kenyeret, csomagolóanyagokat vásárolunk, megkapjuk a boltos tombola tárgyait + a bolt szomszédságából is hoznak néhányat.

Zöldségbolt. Annyi árut kapunk tombolára, hogy kísérom azon izgul, hogy fog elkészülni a csomagolással.

Fodrász. Most tudja meg, hogy a vállalkozók és az egyéni adakozók biztosítják a tombola tárgyakat. Kérdezi, ő is adhat? A jó frizurák mellé krémet, fodrász utalványt kapunk.

Otthon csomagolunk, ajándékok, külön dobozba talpas poharak, vizes poharak, szalvéták, tálcák. Majdnem két óra. Kétszer fordulunk. Az ÖNO-t már előző nap feldíszítették. Az asztalokra kerülnek a kellékek, megérkezik az egyesület elnöke, hozza a

szendvicsalapanyagokat. Kötényt köt, és az ott lévő segítőkkel több tálcá szendvicset készítenek. A vendégek szállingóznak, sütit és italt hoznak. Már itt a zenész, megjöttek a néptáncosok, és a népdalkör nyugdíjas csoportja is felállt. A község vezetői is elfoglalták helyüket, miután leadták süti hozzájárulásukat és ajándék tárgyaikat.

Az elnök ünneplőt tölt, megnyitja a bált. Az énekek vidámak, a néptáncosok magukkal ragadóak. A műsor befejeztével már mindenki táncol, az este során szinte mindenki mindenkivel. Jó a zene, élőzene! Fiatalságukat, volt párjukat, régi bálakat idéz. Már mindenki vonatozik! Egyik fiatalember jegyzi meg: ők még megtanultak jól táncolni, és engedik magukat vezetni. Jó nézni felszabadult jókedvüket.

Tombolasorsolás: Mindenki nyer valamit, néhányan többet is. A jó hangulatot az elnök biztosítja. Férfiak nótázni kezdenek, elmúlt tíz óra. Étél, ital megfogyatkozott. A zenész is pakol, többen is elindulnak hazafelé. Ételmareadékok összeszedve, a többi másnapra halasztva. A bulinak vége, jövőre már a második báljukra készülnek.

*Biczó Szabolcsné*

## A Kövirózsa Kulturális Egyesület hírei



### Kedves Olvasók!

Nagy szeretettel köszöntjük Önöket szép tavaszt kívánva és remélhetőleg érdekes programokat kínálva az érdeklődőknek.

Kitűztük hagyományos bálunk időpontját, amely **2011. május 14.** napján lesz esedékes.

Meghívott vendégeink a *Czenki Hársfa Néptáncgyűttes* és első ízben szerepel nálunk az *Őriszigeti Magyar Néptáncgyűttes* Ausztriából, továbbá fellépnek a *helyi és a nagylócsi óvodások* is. A részletes programunkat a báli meghívón tüntetjük fel.

Szintén május 14-én 14 órától lesz látható községünkben az „*Egymillió Öltés Nagy-Magyarországból*” című hímezés kiállítás, amely átfogóan bemutatja a magyar régiók és a határon túli területek művészeti kincseit, többek között a beregi hímezést, a turai, a palóc, a matyó, a kalocsai, a sárközi, a buzsáki, a sióagárdi, a karádi, a höveji, a rábaközi, a zoboralji, a kalotaszegi motívumokat. A **megnyitó** időpontja tehát **május 14-e 14 óra**, helyszín: Lobkowiczné Széchényi Zsuzsanna magtára.

Ekkor és itt lesz látogatható a Székelyföldi Fotóművészeti Mesterműhely „*Eltűnő kultúrák nyomában*” című fotókiállítása is.

Május 13-án (péntek) 18 órától kötetlen beszélgetésre nyílik lehetőség a hímező asszonyokkal, akik elhozzák munkáikat a Fehér Csárdába a „*Népi hímezés sorsa ma*” című programra.

Az elmúlt hónapok eseményeiből:

Nagy örömünkre szolgált, hogy megismerkedhettünk, és a cenki táncosokkal együtt vendégül láhattuk február 23-án az iskola tornatermében a Brazíliából érkezett **Os Chimangos** táncgyűttest, akik európai turnén vettek részt. Nem először jártak hazánkban, legutóbb 2009-ben szerepeltek egész Latin-Amerika táncművészetét bemutató, akkor a keleti-régióban.

Idén Fertőd városa látta vendégül őket, ahol az Eszterházy Kastély pálmaházában léptek fel. Műsorukban szerepeltek Argentína, Paraguay, Bolívia és Uruguay nemzeti táncai.

Színes, látványos viseletekben és lándzsákkal, késekkel bemutatott, katonás férfi táncokban gyönyörködhattunk.

Jó érzés számunkra, hogy a dél-brazíliai Cacapava do Sul és Sopronkövesd már nem idegen települések egymás számára!

Köszönjük a cenkiek részvételét, műsorukat és mindazt, amit hoztak vendégeink ellátására. Köszönet Balics Józsefnek a remek töpörtyús pogácsáért, melyből bőséggel kelesztett és szaggatott, áldja meg az Isten mind a két kezével, valamint a forralt borért, melyet erős, európai meghűlésre kínáltunk a felkészületlen déli utazóknak.

Büszkék vagyunk, hogy szerény társulatunk adhattott némi ízelítőt a magyar táncokból, igyekeztünk megfelelni az elvárásnak.

A két nap eseményeit egy jó hangulatú, vidám, közös tánc ház zárta, ahol sorra váltották egymást a magyar néptánc és a brazil tánc lépései.

Március 5-én egyesületi farsangot tartottunk az iskolában batus módra. Jelen voltak dalárdások, kicsi és nagy táncosok, aztán még Hófeherke és a hét Törpe...no, hát volt kacaj, hajjaj...

Tervezzük nyári táborozásunkat a Bakonyba egy szép erdei iskolába, ahol már jártunk és oda visszavágytunk. Augusztus 11-14 az időpont és reméljük, egyre többen velünk tartanak az egyesületből!

Várjuk tehát érdeklődésüket programjainkra, szép élményeket és jó 'köz érzetet' kívánunk mindannyiunknak szeretettel!

*Iváncsicsné Horváth Krisztina*

### Báli csalogató

Reméljük, hogy híre megy majd ennek héthathárban:

Bált rendez a KÖVIRÓZSA a Fehér csárdában.

Tárlatot nyit hímezőkörünk számos motívumból,

melynek címe:

„Egymillió Öltés

Nagy Magyarországból”.

Lesz még néptánc: kalocsai, dél-dunántúli és gyimesi, népdalcsokor, citeraszó, eszem-iszom, dáridó.

Naptárába jól vesse be:

Kövirózsa Bál május 14-e.

Várja Önt is szeretettel

Sopronkövesd Kulturális Egyesülete.

*Vargáné Bánfi Tünde!*



## Egyházi hírek

### Miért böjtölünk?

Az egyházi évben a húsvétot megelőző 40 napos időszakot nagyböjtnek nevezzük. A nagyböjt arra emlékeztet bennünket, hogy Jézus is 40 napot böjtölt a pusztában, mielőtt megkezdte működését.



A korai egyházban Jézus elfogatásának és megfeszítésének emlékére a szerdát és a pénteket tartották böjti napnak.

Valószínűleg a III. században alakult ki a húsvétot megelőző 40 napos böjt rendszere. De vajon mi értelme van a böjtnak, illetve milyen hatása van a böjtnak az emberre?

A böjt a keresztény gondolkodónál mint a test és a lélek gyógyszere jelenik meg. A korai keresztények a böjt értelmét abban látták, hogy a böjt a testre és a lélekre gyógyító hatást gyakorol, a böjt szellemi megtisztulást, belső elégedettséget, szabadságot és boldogságot ad. Aranyszájú Szent János a böjt értelmét így fogalmazta meg: „minthogy az ember természeténél fogva könnyen átadja magát a szenvedélyeknek és nem tart mértéket, újra meg újra böjtölnie kell,

hogy ezáltal szabadabbá váljék e világ gondjaitól, és egyre jobban a szellemieknek szentelje magát.”

Nagy Szent Atanáz szerint a böjt megtisztítja a testet és a lelket. A gondolatok tisztasága és a test egészsége összefüggenek, ugyanis ha fontos számomra a test egészsége, ügyel-nem kell arra, hogy jó gondolataim legyenek; és megfordítva: nem várhatom el, hogy jó gondolataim legyenek, ha teletömöm a testem étellel.

A böjt fontos eszköz a szenvedélyek és a bűnök elleni harcban. Aki helyesen böjtöl, az alázatossá válik. A böjt önmagunkkal szembeállít minket: összes vágyainkkal, igényeinkkel, gondolatainkkal, érzéseinkkel és árnyoldalainkkal. Árnyoldalaink megismerése pedig alázatossá tesz bennünket. A böjt elvezet minket saját határainkig: világosan megmutatja, hogy testből és lélekből álló emberek vagyunk és nem emelkedhetünk felül testünkön. A böjt által az ember a lélek ellenségével, a bűnökkel száll harcba, amelyek visszatartják attól, hogy egészen Istennek éljen. Szent Ágoston szerint, a böjt értelme nem az, hogy gyűlöljük testünket, hanem hogy a szenvedélyeink, rossz szokásaink ellen küzdjünk, s így hozzájáruljunk a test és a lélek egészségéhez.

Anselm Grün bencés szerzetes *Böjt, a test és a lélek imája* c. lelki kalauzában a fenti gondolatokkal buzdítja helyes böjtölnésre keresztény embertársait. A legfontosabb tanács, hogy a böjthöz álljunk pozitívan, mert a böjt nem önbüntetés, hiszen a hitünk nem keseríthet meg bennünket. Aki savanyú képpel böjtöl, az keménnyé és szeretetlenné válik. A pozitív hangulat szükséges feltétele annak, hogy a böjt javunkra váljék, ezáltal megnyisson bennünket Isten számára, hogy éberebben és tudatosabban éljük meg keresztény életünket.

Adjon a Jóisten erőt a mindnyájunknak, hogy a szent negyven nap alatt a böjti fegyelmet kellő hittel megtartsuk!

Barkó Péter

## Mozgásban a falu

A nap sugarai jelzik a tavasz érkezését, egyre többen érzik szükségét annak, hogy a szabadban töltsenek egy kis időt. A túrázás nem évszakhoz, vagy időjáráshoz kötött tevékenység.

Beszámolhatok a "Téltemető túra" eseményiről. Szombati nap, csodálatos idő, a nyugdíjas otthon előtti buszmegállóból indult a kis kiruccanás. Jelenlévők száma 36 fő. Az előre egyeztetett tervek szerint a busz letett bennünket Vejkénél. Ott megtekintettük a kikelő hóvirágokat, s utána a "gesztenyés álé"-n kerszetül a "peresztegi erdő" felé felé vettük az irányt. Az időjárás kedvezett, kimondottan túraidő volt. Leereszkedtünk egy meredek lejtőn a völgybe, ahol csodálatos látvány fogadott. Csodás kis patak kanyarog abban a völgyben, és partján bedőlő öreg fák.

Ezt követően a határon át követe, közelítettük meg Kövesdet, a kápolnáig.

Ott megnéztük a sárga takarót képező "tél-temető" nevű virágot. Gyönyörködte-tő a látvány, ahogy a csepp kis virág, megelőzve a tavasz hírnökét beborítja sárga szirmaival a helyet, ezzel egy kirívó egységet alkotva az Agghegy alján.



Záró akkordként, jó társaságban szalonnát sütöttünk és jókat beszélgettünk. Ígéretemhez híven, a túrázásról és a felszerelésről ejtek pár szót.

Véleményem szerint a túrázás nincs évszakhoz és időjáráshoz kötve. Minden évszakban az erdő rejti magában a szépséget. Ha esik, ha fúj túrázni lehet. Fő a felszerelés!

Felszerelésünket mindig az évszaknak és időjárásnak megfelelően válasszuk ki. Ezek között a legfontosabb a bakancs, mely tartozék legfőbb jellemzői a következők: kényelmes, szellőző, könnyű, vízálló. (bejáráshoz nem ajánlott az új bakancs). Az újonnan megvett bakancsokra figyeljünk oda, Miként helyezkedik, idomul a lábhoz. Hosszú út előtt az újonnan vásárolt bakancs felsérti a lábat, ezért kisebb séták, túrák alkalmával be kell járni. Nem hagyhatjuk ki felszerelésből az esőkabátot, a meleg pulóvert esetleg kesztyűt és sapkát. Ezek kis helyet foglalnak a hátizsákban és bármikor hasznát vesszük.

Ha igényt tart rá az olvasó, minden túra ruházatot és felszerelést egyenként leírok. Addig is mindenkinek aki részt vett, nagyon köszönöm a részvételt. Időjárástól függetlenül, mindenkinek azt ajánlom, töltsön lehetőségei szerint minél több időt a szabadban.

Jó túrázást kívánok!

Kottrik Zoltán

## Kövesdi Kertész

Itt a tavasz, és az időjárástól függően hozzáláthatunk a növényekkel kapcsolatos munkáknak.

Ha nem mulasztottuk el kertünk talajának őszi munkáit, akkor most a szépen szétfagyott földbe elkezdhetjük a korai növények vetését a szabadba. Földbe kerülhet a spenót, zöldborsó, sárgarépa, hagyma, petrezselyem, saláta magja. A melegigényes növények vetésével jobb ha várunk még, amíg a talaj hőmérséklete 10-12 C fokra emelkedik. Ide tartozik a kukorica, bab, paradicsom, paprika, spárgatök, uborka stb. Áprilisban elvethetjük a szépen előkészített, elegyengetett simított talajba a fűmagot is melyet a gereblye fokával ütögetve sekélyen a talajba dolgozunk. Fontos, hogy az elvetett és egyszer átnedvesedett magot a kelésig nedvesen tartsuk, kelés után pedig szükség szerint gondosan öntözzük, egészen addig míg a fű kellően megerősödik.

Itt az ideje a fák, a szőlő és a dísnövények ültetésének is. A tavaszi ültetés hibája lehet, hogy a talaj a gyökerek körül nem lesz kellően tömör, különösen ha száraz időszak következik. Ezért fontos, hogy az elültetett növény körül a talajt jól tömörítsük, és lehetőség szerint jól öntözzük be. Az öntözésről a szárazabb időszakokban az év folyamán később se feledkezzünk el.

Az elmúlt évben talán a nedves időjárás miatt a környékünkön megjelentek a spanyol csigák. Ezek a narancs színű meglehetősen gusztustalan állatok a rágásukkal sok kárt okoznak.

Védekezhetünk ellenük különféle csigaporokkal, de van ennél kézenfekvőbb megoldás is. Én magam nitrogén műtrágyát oldok fel vízben, ezt az oldatot töltöm műanyag flakonba, melynek a kupakját kifúrtam, és ezen a furaton keresztül ráspriccelek az áldozatra, amely percekben belül elpusztul. A csigát ezután nem fontos összegyűjteni, mert az pár napon belül nyomtalanul eltűnik.

Ebben a számunkban két olyan növényt szeretnénk bemutatni, mely növények a kotecsi parkerdőnkben is vadon élnek.



**Odvas keltike.**

Gyertyános-tölgyes erdeink gyakori aljnövénye a 15-20 cm magas kúszó félcserje. Világoskék virágai áprilisban nyílnak. Levelei örökzöldek bőrneműek, és átellenes állásúak. A kövesdi erdőben több helyen is szép foltokat találhatunk belőle. Szép tavaszi időt, és sok örömet kívánok a kertészkedéshez!

*Kustor József*

Üde talajon, árnyas erdőben lombfakadás előtt virít néhol tömegesen virágszőnyeget alkotva a talajon. A virágok lilás-pirosak, vagy fehérek. A sarkantyúk lilák, a murvalevek épp szélűek. A termése hosszúkas tok, sok fényes maggal. Gumója üregek (odvas).



**Kis meténg.**

A Húsvét előtti böjt időszakában vagyunk. Ebben az időszakban a faluban élő embereknek kialakult szokásaik voltak a táplálkozással kapcsolatban, melyek a mai napig élnek. A negyven napos böjtben nem használtak zsírt, ezt vajjal helyettesítették. Nem fogyasztottak húskéteket, ebből kifolyólag a hús nélküli ételek széles skálája alakult ki. A legjellemzőbbek a lisztből készült tésztafélék voltak, illetve a tejtermékek, tojás. Ennek az időszaknak egyik elterjedt étele volt a **savanyú tojás**, mely a következők szerint készült: rántást pirítottak, hideg vízzel felengettek, sóval, babérlevéllel, ecettel és tejföllel ízesítették, majd beforralták, melyből egy paprikás csirke sűrűségű mártást kaptak. A tojásokat forrásban lévő sós, ecetes vízbe ütötték (buggyantott tojás), majd a mártásba tették. Főtt burgonyával tálalták.

A sparheltben sült krumpli böjti időszakban túróval, kőrözött túróval, illetve vajjal volt jellemző. Napjainkban már elterjedt a hal fogyasztása, ami nagyban kiszélesíti a böjti időszak lehetőségeit. Például burgonyaköntösben sült hal (pangasius filé).



## Kövesdi Kulinária

**Burgonyaköntösben sült pangasius. Hozzávalók 5 főre:**

1 kg pangasius filé, 40 dkg burgonya, 3 tojás, ízlés szerint só, bors, egy teáskanál őrölt kömény, 8 nagyobb gerezd zúzott fokhagyma, 4 evőkanál liszt, egy kisebb csokor zöld petrezselyem, 1 teáskanál kapor.

**Elkészítése:** almareszelőn lereszeljük a burgonyát. Hozzáadjuk a tojást, a fűszereket és minden járulékos anyagot. Ezt jól kikeverjük, s egy palacsintatészta sűrűségű masszát kapunk. Ha túl sűrű lenne, kis vízzel hígíthatjuk.

A halszeleteket sózzuk, majd lisztbe forgatjuk és belemártjuk ebbe a burgonyaköntösbe, majd bő olajban kisütjük. Mindkét oldalát kb. 2,5-3 percig sütjük. Kiszedjük és lecsepegtetjük. Salátával vagy rizskörettel tálaljuk.

A böjti időszak másik kedvelt eledele a sós stangli. **A klasszikus sós stangli, ahogy a Fehér Csárdában sütik: Hozzávalók:** 1 kg liszt, 5 dkg élesztő, 6 dl tej, 1 pohár tejföl, 1 dl étolaj, 2 csipet só, 1 tojás.



**Elkészítése:** az élesztőt langyos tejben felfuttatjuk, a lisztet összekeverjük és a járulékos anyagokkal kidagasztjuk. Kb. 40 percig kelni hagyjuk, amíg a duplájára nem nő. Lisztezett deszkára borítjuk, ujjnyi vastagságúra kisodorjuk, felületét olajjal lekenjük. Kb. 10 cm-es csíkokra vágjuk, s a csíkokat egyenlő oldalú háromszögekre osztjuk. Kifli alakúra tekerjük és tepsibe rakjuk. Tojással lekenjük, megszórjuk sóval, egész köménymaggal, valamint reszelt sajttal. 200 C fokos sütőben ropogós barnára sütjük. Ebből a mennyiségből 20-30 db sós stangli lesz. Jó étvágyat kívánunk!

*Balics József, Gróf Gábor, Dani Lajos*



## Kövesd válaszol

Mi a véleménye a mozgóárusításról?



### Prekker Józsefné

Nagyon jó, hogy van erre lehetőség. Sokkal egyszerűbb úgy bevásárolni, ha a kenyeres megáll a ház előtt, és mindent megveszek, amire szükség van és mindig minden friss. Általában a két kenyeres kocsihoz szoktam kimenni. Régebben a tejes kocsit is kipróbáltam de nem voltam megelégedve a minőséggel.



### Sinkó Elizabet

Úgy gondolom, hogy a mozgóárusítás az idősek számára előnyös, hiszen ők könnyen kimennek a házuk elé, és megvásárolják a mindennapi fogyasztáshoz szükséges termékeket. Én nem szoktam igénybe venni, mert sokkal nagyobb előnyben részesítem a boltot, mert szeretek vásárolni és a boltban erre minden lehetőség adott.



### Balics Györgyné

Véleményem szerint azokon a településeken lenne szükség mozgóárusításra, ahol nincsen bolt; ez nagy segítség lenne az ott élőknek. Itt, azonban ellehetetleníti a kisboltokat, mert kiszámíthatatlanná teszi azt, hogy egy adott nap mennyi pékárut és tejterméket tudunk eladni. Vannak napok, amikor rengeteg kenyér megmarad, s veszteséggel zárunk, s van, hogy nem elég a készlet.



### Szopori pék

„Vevők a túloldalról” Nagyon sok állandó vásárolónk van, aminek nagyon örülünk. Rájuk mindig számíthatunk. Heti rendszerességgel előfordul a mi mozgópékségünknel, hogy a falu végére valamelyik pékáruból hiány lép fel. Ez megint csak azt mutatja, hogy szeretik a vásárlóink a nálunk előállított péksüteményeket.

Maráz Kristóf és Gráczol Kitti rovata

## Kövesdi APRÓ

Sopronkövesden **KUCORGÓ**

**amatőr Bábcsoport** kezdte meg működését. Első előadás: 2011. szept.17. A díszletek, bábok elkészítéséhez szívesen fogadunk feleslegessé vált textilt, vatelint, tömőanyagot, tépőzárát, színes anyagokat.

Gyűjtőpontok: óvoda (Horváth-Pálla Barbara), polgármesteri hivatal (Kovács Lászlóné).  
Köszönjük!

Családi házak, épületek kivitelezése, felújítása, átalakítása! *Betonozás, falazás, vakolás, burkolás, térkövezés, külső szigetelés, kémények javítása stb.*

**Horváth-Pálla Balázs**  
kőműves mester, vállalkozó  
06- 70/ 240-81 59

**Hidegségi Zoltán**

kőműves-vállalkozó

06- 30/ 502-40-46

Cím: Sopronkövesd,  
Rákóczi F.u.32.

Gyermekfelügyeletet, idősgondozást, s egyéb munkát vállalok.

**Kaszap Csilla**, Vasút sor 3/a  
06-20/530-38-90

**Minden kedves olvasónknak kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!**



## Háztartási Praktikák

Vegyszerek helyett használjunk természetes anyagokat!

**A só és a fogkrém:** A só igen hatékony a borfoltok ellen; a ruhákat meleg mosószeres vízben kell kimosni, miután fél órán keresztül áztattuk a sóval beszórt anyagot. Az odakozmált edényben tegyünk 3-4 evőkanál sót és egy csésze vizet, majd fedő alatt forraljuk fel, ha kihűlt mossuk el dörzs szivaccsal, a só teljesen feloldja a lekozomált anyagot, így edényünk újra használhatóvá válik. A sütőben kifröccsent zsiradékot rögtön szórjuk be vastagon sóval, így nem fog füstölni és rossz szagot terjeszteni konyhánkban, majd kihülése után simán mossuk ki.

**A fogkrémmel** nem csupán fogainkat tarthatjuk tisztán. Segítségével könnyen eltüntethetjük a bőrcipőnkön keletkezett kopásfoltokat, sót, a sportcipők gumirészének kifehérítésére is kiválóan alkalmas. A nem géles állagú fogkrém enyhe súroló hatása miatt könnyedén eltávolítja a vasaló talpára rakódó szennyeződések is. Akkor sem kell megijednünk, ha gyermekünk zsírkrétával rajzolta össze a falakat. A fogkrém egy súrolókefe segítségével szinte azonnal el is tűnteti ezen „művészi” alkotásokat.

Takács Tivadarné

**Főszerkesztő:** Gróf Judit (e-mail: [kovesdihermesz@gmail.com](mailto:kovesdihermesz@gmail.com))

**Szerkesztők:** Antal Istvánné, Balics József, Biczó Szabolcsné, Bros Gergely, Dani Krisztina, Dani Lajos, Egyházi Mónika, Fülöp Zoltán, Gráczol Kitti, Gróf Gábor, Horváth-Pálla Barbara, Iváncsicsné Horváth Krisztina, Kelemen Csaba, Kelemen Dávid, Kottrik Zoltán, Kustor József, Maráz Kristóf, Raffainé Bíró Veronika, Reisz Lajos, Szőke Katalin és az iskola diákjai, Takács Tivadarné, Vargáné Bánfi Tünde

**Terjesztik:** a Sopronkövesdi Általános Iskola diákjai és a „Menő-kör” (Nordic Walking csapat)

**Kiadja:** Sopronkövesd Község Önkormányzata, 9483 Sopronkövesd, Kossuth Lajos utca 77.

Tel: 06 99/536-000 Fax: 06 99/536-001 , e-mail: [polghiv@sopronkovesd.t-online.hu](mailto:polghiv@sopronkovesd.t-online.hu)