



# BAKONYSZOMBATHELYI Hírmondó

2018. AUGUSZTUS

XXVII. ÉVFOLYAM

8. SZÁM - ÁRA: 150 FT

## III. Zenei Fesztivál/ 'és szabadegyetem

Bakonyszombathely Kastélypark  
2018. augusztus 17.

15.00 Megnyitó

Előadások:

Dr. Török Mária - „A család ereje”

Szőnyi Ferenc (triathlonista, ironman, ultrafutó)

17.00 Koncertek

Elektron Jazz Quintett

Live Guitar Project



20.00 **R-GO**

A belépés díjtalan!

Mindenkit szeretettel hív és vár a Benedek Elek Általános  
Iskola, Bakonyszombathely Község Önkormányzata és  
intézményei!

## Önkormányzati hírek

# MEGHÍVÓ

Szeretettel és tisztelettel várjuk

Bakonyszombathely  
és a térség polgárait

## A MŰFÜVES LABDARÚGÓPÁLYA

ünnepélyes átadási ünnepségére!

/ 2018. augusztus 24.

Bakonyszombathely,

Kossuth u. 46.:

a műv. ház mögötti övezetben/

**Programunk:**

13.00: Bozsik korosztályok mérkőzései

14.30: Ifjúsági csapatok mérkőzései

Fúvós zenekari fellépés

**16.00: MŰFÜVES LABDARÚGÓPÁLYA  
ÜNNEPÉLYES ÁTADÓ ÜNNEPSÉGE**

- beszédet mond:

- **Czunyiné dr Bertalan Judit,**

országgyűlési képviselő

- **Khéner László,**

a megye labdarúgó szövetség

elnöke

- **Pintér Lajos** polgármester

- **Tóth Sándor** sportelnök

17.00. Felnőtt és öregfiúk labdarúgó  
mérkőzések

*Bakonyszombathely Község  
Önkormányzata*

## NAGY ERŐKKEL TÖRTÉNIK A MŰFÜVES PÁLYA MEGVALÓSÍTÁSA /Műfüves labdarúgópálya pályázat/

Az MLSZ műfüves pályázatára korábban, 2018 novemberében Bakonyszombathely Önkormányzata benyújtotta pályamunkáját. A projekt elnyerte a pályázati támogatást 36 millió forintértékben. A tender 90 %-os támogatottságú, tehát az önkormányzatnak 3,6 millió forintjába kerül.

A pályázat egy 22 x 42 m-es műfüves pálya teljes megvalósítását célozza, 5 m-es labdafogó hálóval, viacolor járdával övezve, 4 oszlopon led-es megvilágítással. A kialakítandó pálya nem csak a labdarúgást, hanem más sportágak művelését /pld. tenisz, kézilabda, stb./ tornaórák tartását is lehetővé teszi.

Ez utóbbi lehetővé teszi, hogy a városi iskolákkal szembeni hátrányunkat a sport területén – a tornacsarnokkal együtt – minimalizálja.

Az eredeti helyszín az általános iskola mögötti övezet lett volna, de a helyszínt áthelyeztük a műv. ház mögötti területre - azért, hogy az iskola a hátsó övezetben tudjon majd tovább fejlődni.

**Műszaki leírás 20x40 (22x42) méteres műfüves futballpálya megvalósítására:**

Alépitmények:

Tükör készítés: Az eredeti környezet talajszintjéhez képest átlag 25 cm mély gödör, (tükör) készül, amely a tervezett végleges szinttel azonos lejtésű, maximum 1%. Mivel a rétegvastagság összesen 35 cm lesz, a pálya végleges szintje 10 cm-t kiemelkedik majd a környezet szintjéhez képest. A felület lejtésének olyannak kell lennie, hogy a víz mindenhol le tudjon folyni róla és egy ponton sem lehet magasabb a tervezett szintnél. Tömörítés mértéke 85%.

Fontos feladatok még a műfüves pálya elkészítésénél: Ágyazati szűrőréteg, Fagyálló szűrő réteg, Kiegyenlítő szűrő réteg, VIACOLOR járda készítése a pálya körül, Vízvezetés, Műfü burkolat: Az 50 mm szálhosszúságú műfü szőnyeg, az elkészített kiegyenlítő ágyazati rétegre kerül elhelyezésre, Labdafogó háló és tartószerkezete, valamint a pályavilágítás.

Július elején írtuk alá a szerződést, a következő napokban már át is adtuk a helyszínt a Equitas Kft –nek, a kivitelezőnek.

(Folytatás a következő oldalon)

Az OSztotics András által vezérelt csapat nagy erővel látott munkához. A környezet kialakítása, átalakítása után dréncöveket fektetett az aszfaltba, majd a pályatükröt készítette el. Ezt követte a pályaszegély kialakítása, valamint a szükséges anyagok /pld. a murva, a homok, oszlopok, műfüves tekercek, stb./ leszállításai.

A tervezet alapján, ha nem lesz komolyabb eső vagy műszaki akadály, akkor aug. 24-én tartjuk az átadási ünnepségünket!

**Pintér Lajos**  
polgármester



*Anyakönyvi hírek*

**Búcsút vettünk elhunyt  
állampolgárunktól:**

**Cserhádi Józsefnétől (Szabadság u.)**



## Hírünk a megyében

24 óra

### Áthelyezték a válaszfalakat, új termeket is kialakítottak Felújították a községházát

Egy sikeres BM-pályázatnak köszönhetően a polgármesteri hivatal felújítására 11 millió forintot nyert az önkormányzat, amit kiegészítettek a tavaly kapott 7,8 millióval, így nekivágtak a nagy feladatnak, ami néhány napja fejeződött be. A munkatársak addig a községháza hátsó helyiségeiben dolgoztak, elől pedig Janó József vállalkozó és kollégái.

A szakemberek elvégezték a belső terek átalakítását, a tetőfelújítást, a villanyvezetékek és a lámpatestek cseréjét, a fűtés-korszerűsítést, a belső falak újravakolását, az átalakított irodák festését, a különböző termek padozatainak burkolását, az ajtók és ablakok szigetelését, de még a tanácsterem komplett felújítását is. a mosdók áthelyezésével és egy új helyiség kialakításával nem csak szebbé, de modernebbé is vált minden.

Az öreg épület külső felújítását már tavaly elvégezték. Minderre csak az követően került sor, hogy a község intézményeit és közterületeit már korábban rendbe tették. A képviselő-testület tagjai ugyanis régebben úgy határoztak, hogy minderre csak azok után kerülhet sor.

### Fiatalokkal a Falunapon

Varga Sándor még nem töltötte be a 18. életévét, még is meghatározó a szerepe a község fiataljai között. Bár hivatalosan nem ő az ifjúsági klub vezetője, annak létrehozásáért mégis ő tette a legtöbbet. Vele beszélgettünk.

**- Meséljen magáról!**

-Tatabányán születtem. Tanulmányaimat Tárkányon kezdtem. A 6. osztály nagy részét már Bakonyszombathelyen végeztem, mert 2012 vége óta itt élünk.

**- Jelenleg hol tanul?**

- A Bándi Ottó nevét viselő kisbéri középiskolában, ahol szerszámkészítőként fogok végezni.

**- Meséljen a klub létrehozásáról!**

- Még a 2016-os esztendő utolsó napján beszélgettünk Kovács Pál barátommal, s akkor vetődött fel, hogy kel-

lene egy ifjúsági klub, mert nincs olyan hely helyben, ahol a fiatalok pénzköltés nélkül is jól éreznék magukat. Ezt követően kerestem fel Pintér Lajos polgármester urat, s kértem a segítségét.

**- Miben nyilvánult az meg?**

Elsősorban abban, hogy megkaptuk a művelődési ház kistermét, ahol azóta ha nem is minden nap, de gyakran összejövünk. És nem csak a tíz alapító tag, akik között a legfiatalabb nem volt még 15, a legidősebb pedig már elmúlt 20 éves is. Létszámunk azóta nem változott, de történt néhány személycsere.

**- Milyen terveik vannak?**

- Készülünk a most szombati falunapra, ahol a csocsó- és biliárdbajnokságot is szervezünk. Egy héttel később, július 28-án először megyünk együtt kirándulni. Valószínűleg Komáromba, ahol fürödni is fogunk.

## Biofűtéssel működik az összes intézmény

*Új óvodát építenek és még szebb lesz  
a faluközpont*

A jelenlegi képviselő-testület tagjainak száma - jogszabályi változások miatt - kettővel csökkent a korábbihoz képest. A 2014-es választások óta Homoki Péterné, Ferenci Andrea, Simon Ferenc, Kállai István, Szteblák Lajos és Török Elek (alpolgármester) hozza meg a döntéseket Pintér Lajos polgármesterrel együtt.

Nekik köszönhetően sok kedvező változás történt az utóbbi hónapokban is, melyek megvalósításában - mint mindig - ezúttal is kivették részüket az önkormányzati intézmények dolgozói is. Valamennyien törekedtek arra, hogy energiatakarékossági programjukat a lehető legjobb hatásokkal valósítsák meg. Ennek érdekében biomasszaüzemet létesítettek, ágaprító gépeket és biokazánokat vásároltak, továbbá energiaültetvényeket hoztak létre. Ennek következtében Bakonyszombathely lett megyénk első települése, ahol valamennyi intézményben biofűtés van. Működtetésüket napelemekkel, illetve napkollektorokkal is kiegészítették.

Egy sikeres Leader- pályázatnak köszönhetően 15

*(Folytatás a következő oldalon)*

millió forinthez is jutottak. Ebből a pénzből úgy alakították ki az új telephelyen a tűzoltóházat, hogy ott más civil szervezeteknek is jut hely. Bár ez is jól sikerült, sokkal látványosabb az Eszterházy tér továbbfejlesztése, ami még 2016-ban kezdődött el. Már tavaly is működött itt a járás legnagyobb szökőkútja a kiépített sétányok között; azóta viszont térköveztek is. Tovább szépültek a virágágyások, pergolákat építettek fából, s azokra futnak majd fel a gyönyörű rózsák.

Azt is Pintér Lajos polgármestertől tudtuk meg, hogy Bakonyszombathely sikerei nagyban függenek pályázataik eredményességétől. Jelenleg is szeretnének pénzt szerezni a művelődési házra, a közkönyvhára, sportlétesítményeikre, az egészségháza és egy defibrillátorra, továbbá az Eszterházy térre, a hivatalra, a járdákra és az utak fejlesztésére.

Hamarosan elkezdődik a Kastélyparkban található foci-pálya környékének rendezése is. Itt több mint száz ülőhelyet alakítanak ki a leendő lelátón, s tovább bővítik a világítást, hogy esténként is rendezhessenek mérkőzéseket, továbbá azért, hogy a kulturális programok helyszínei még biztonságosabban legyenek megközelíthetőek.

A legnagyobb tervük azonban az új óvoda-bölcsőde építése a település központjában, a közkönyhházzal együtt. Remélik, hogy még az idén elkezdődhet a munka. A szép terv megvalósításához 140 millió forintot nyertek az alapkövet már letették, de a kivitelezés csak a közbeszerzési eljárás lefolytatása után kezdődhet.

## Műfüves pálya a bitumenes helyén

Napokon belül elkezdődik a művelődési ház mögött lévő régi, elkopott, helyel-közzel kicsit töredezett bitumenes pályán egy új, műfüves játéktér kialakítása. A minőségi csere mellett az is jó hír, hogy a késő esti órákban is lehet majd itt focizni, mert új lámpákkal megvilágítható lesz a terület. A beruházás összköltségének csupán tíz százalékát, 3,4 millió forintot kell kifizetnie az önkormányzatnak.

## Iskolai hírek Egy fellépés margójára...

2018. július 21-én, szombaton immáron 24. alkalommal került megrendezésre Bakonyszombathelyen a Falunap. Talán már a kezdetektől fogva hagyomány, hogy a helyi művészeti csoportok adják a nap ünnepi műsorát. Ez egyfajta elismerése annak, hogy a népi hagyományok, táncok megőrzését szívügyünknek tekintjük. Szívesen teszünk eleget ilyen ünnepi rendezvényeken való fellépéseknek azért is, mert az önkormányzatok (ácsteszeri, bakonyszombathelyi, csatkai) segítségére mindig, minden esetben számíthat az iskola.

Tudom, hogy nyáron nehéz a gyerekek fellépésének megszervezése, hisz szünidő van. Az teljesen rendben van, hogy vannak családok, akik ebben az időben kirándulnak, nyaralnak. Az is teljesen rendben van, ha a gyerek váratlanul megbetegszik, és ezért nem tud szerepelni. Ezért szervezünk a fellépés előtti napon próbát, hogy a hiányzások függvényében át lehessen alakítani, a résztvevőkhöz lehessen igazítani a koreográfiát. Azt külön köszönöm azoknak, akik jelezték, hogy gyermekük a fent említett valamelyik ok miatt nem tud jelen lenni a próbán és a fellépésen. Amit nem tudok megérteni és elfogadni az a következő. Telefonos érdeklődésünkre a szülő megígéri, hogy itt a lesz a próbán és a fellépésen a gyerek, és mégsem így történik. Vagy jelen van a próbán, de a fellépésre már nem jön el. Arról már nem is teszek említést, hogy este, a nap szórakoztató részén viszont megjelenik...

Azok a gyerekek viszont, akik eljöttek, szerepeltek, megmentették ha nem is a haza, de az iskola becsületét, dicsőretet érdemelnek. Ezek a gyerekek a fellépés előtt szembesültek szinte megoldhatatlannak tűnő helyzetekkel: hol a párom, hogyan alakul a kör, ki vezesse, ki jöjjön előre és folytathatnám. Felőtt szakember segítsége nélkül úrrá lettek a helyzetben. Elismerésem és köszönetem azon gyerekeknek és rajtuk keresztül azon szülőknek, akik a gyerekek szereplését lehetővé tették, segítették, még ha a bakonybányai táborból, Csatkáról, Ácsteszeréről vagy Kisberről kellett is őket elhozni.

(Folytatás a következő oldalon)

## Végezetül álljon itt a fellépő gyerekek névsora:

Csortos Gábor, Dákai Míra, Gede Jázmin Réka, Lakatos Dominik, Mente Örs, Ruff Eleonóra, Sógorka Balázs, Szmulai Gréta (1.o.)

Andrási Milán, Árki Vanessza Mária, Csomor Krisztián, Éberhardt Angyalka, Farkas Panna, Köcski-Panka Péter, Molnár-Temesi Amina (2.o.)

Brey Bence Péter, Éberhardt Norbert, Horváth Sára, Kiss Luca, Mente Koppány (3.o.)

Andrási József, Dákai Ferenc Barnabás, Kovács Borbála, Majoros Hanna Alexandra, Németh Maja Georgina, Maszlavér Lilien Hanna, Vuts Ádám (4.o.)

Kadlecsek Lél Bojta, Simon Vanda Erika (6.o.)

Bene Ágnes Menodóra, Szelezcki Ferenc Antal (7.o.)

**Pintérné Ballabás Márta**  
igazgató

## Egészség és életmód

### HALLOTTA MÁR?

- Amikor valakiről kiderül, hogy cukorbeteg lett, a legnagyobb gondot az jelenti, hogyan tartsa be a javasolt étkezési ajánlásokat, miközben együtt szokott enni a család. Pedig ennek semmi akadálya, hiszen a diabeteszben szenvedők étrendjének lényege a kiegyensúlyozott táplálkozás. Érdemes tehát megjegyezni: ami a cukorbetegnek a „diéta”, az a család többi tagja számára egészséges táplálkozás.

- A cukorbetegség kezelésében a legfontosabb az életmód terápia (a megfelelő étrend és a mozgás), és ezt egészíti ki a gyógyszeres és inzulinos terápia.

- A szervezet általában nem jelzi mindig vissza (pl. rosszuléttel) a hibás diétát, és panaszmentes állapotban is lehet rossz a vércukor. Viszont, hosszú távon károsíthatja a szervezetet a magas, és (gyógyszeres vagy inzulin kezelés esetén) az alacsony vércukor is.

- A testtömegfelesleggel rendelkezők szervezetében (kb. a cukorbeteg 80%-ánál) rosszabb hatásokkal „dolgozik” az inzulin, ezért az egyik legfontosabb teendő a testtömeg csökkentése. Fogyni esetén az inzulinérzékenység 30-60%-kal javulhat.

- Az ideális fogyás mértéke havi 0,5-2 kg, ezt úgy lehet megvalósítani hogy a szervezet energia-igényénél naponta 400-500 kcal-val kevesebbet eszünk.

- A cukorbeteg önmagát kezeli az étrenddel és mozgással. Az egészségügyi személyzettel - orvos, nővér, dietetikus, gyógytornász, pszichológus stb. - kialakított rendszeres kapcsolat azért nélkülözhetetlen, mert a felmerülő problémákra tőlük kaphat tanácsokat.



## Tájékoztató Ingyenes jogi tanácsadás

Időpontja Augusztus hónapban,  
a Családsegítő Központban:

**Augusztus 06. (hétfő) 11.30-19.30**  
**Augusztus 13. (hétfő), 11.30-19.30**

Helyszín: Kisbér, Angol kert 1.  
Tel.: 34/ 353-133

### EGYENLO=

Forduljon az **BÁNÁSMÓD-HATÓSÁG**  
Komárom-Esztergom megyei ügyfélszolgálatához, ha

neme,	faji hovatartozása
életkora,	válási, vagy világnézeti meggyőződése,
bérszine vagy nemzetisége,	politikai vagy más véleménye,
vagyoni helyzete,	anyanyelve,
egészségi állapota,	fogyni akarása,
szkizoidis irányultsága, nemi identitása,	szociális állapota, anyasága vagy apasága,
vagy egyéb tulajdonsága miatt	

#### hátrányos megkülönböztetés éri!

Az Egyenlő Bánásmód Hatóság feladata a diszkriminációval okozott jogsérelmek kivizsgálása és megszüntetése.



Keressen fel **Dr. Kócsa Júliát egyenlőbánásmód-referens ügyfélkapcsolásért:**  
06-30-9004624, [juliakocsa@tutimail.com](mailto:juliakocsa@tutimail.com)

Komárom-Esztergom Megyei Körményhivatal  
2809 Tatabánya, Bőrös László utca 2. 1. em. 1. sz. tárgyaló, tel: 06 34/515-100  
**2018.08.14. 09:00-13:00**

Veled-Érted Egyesület  
2500 Esztergom, Szent János u. 24. sz.  
**2018.08.07. 10:00-14:00**

Csongrádi Roma Nemzetiségi Önkormányzat  
3840 Csongrád, Gárdonyi Géza utca 10. floor. 1.  
**2018.08.21. 09:00-13:00**

Kisbéri Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály  
2876 Kisbér, Angol kert 4.  
**2018.08.29. 09:00-13:00**

**Egyenlő bánásmód – mindenkit megillet!**

[www.egyenlobanasmod.hu](http://www.egyenlobanasmod.hu) – [eh@egyenlobanasmod.hu](mailto:eh@egyenlobanasmod.hu) –  
[www.facebook.com/egyenlobanasmod/hatoag](https://www.facebook.com/egyenlobanasmod/hatoag)





# OKOSTÁNYÉR®



Hasznájd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszerelméleti és Táplálástudományi Bizottsága ajánlásával.

## Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyeld az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan! Fogyassz minden nap zöldségféléket, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/ tojás/tej és tejtermékek

### Zöldségek

Egyél minden Méterkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz száraz hétyveseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szójad) levelek, fűszelvények, saláták, krémek nélkül. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyek kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, ideértve a zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 7 kb. térfogatú saláta vagy 7 kb. pohánytő dagdya gyümölcs

### Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tiszta formában, uszonóra, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tonójára, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de étkezd szárazított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcsöt választasz, válassz 100% gyümölcs tartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis mennyiségű olajban megáztatott, például mandulát, magyort, olívmagot, napraforgómagot.

### Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, pékséterményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kifivel, zsemelével, tésztával, kecskés, gabonapehellyel, barna rizsszel. Készítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksétermény (pl. kenyér vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyérvaló vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/ris vagy 3 evőkanál gabonapehelytörést

### Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válassz a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtókat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy tuzást, kacsagigót, pisztrángot. Belsőleg hetente legfeljebb egyszer kortyolj az étrendből

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi 1 liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tejszíntartalmú vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tojásfehérje (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás

### Folyadékok

Szorgoljakra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kalcium, tejeskávét) csak a folyadékbevitel szűkítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 1 pohár folyadékot!

Ebből 5 pohár ivóvíz legyen. 1 pohár = 2-2,5 dl



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszerelméleti és Táplálástudományi Bizottsága ajánlásával.

Csökkentsd az elfogyasztott só, zsíradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ionizálása miatt kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségzaccal. Hetente legfeljebb kétszer egyél édesleves, desszertet. A magvak zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kecskés, tejeskrém, joghurtok, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél! Hasonlítsd mind a kevesebb, először az növényi olajokat az ételek elkészítéséhez. Alkalmazzd gyakrabban a zsírszegény előkészítési módszereket, például a grillezést, a párolást vagy a hűtését. Csak alkalmanként fogyassz bő zsírtartalmú sült ételeket.

## TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

### Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

## Közérdekű információk

# PÁLYÁZATI KIÍRÁS „Munkatükör-kép”

A Magyar Kormánytisztviselői és Állami Tisztviselői Kar (MKK) Országos Elnöksége a 44/(VI.12.) MKK O.Eln. határozat alapján „Munkatükör-kép” címmel rajz- és fotópályázatot hirdet a közigazgatás sokszínűségének bemutatása és széleskörű megismertetése érdekében.

### A pályázati kiírás célja

A közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 29. § (6) bekezdésében foglalt felhatalmazás alapján az MKK pályázatot ír ki a közigazgatás példaadó hagyományainak ápolására, mellyel célja a közigazgatás hagyományainak kreatív bemutatása.

### A pályázat neve

„Munkatükör-kép” rajz- és fotópályázat

### A pályázat benyújtására jogosult

Pályázatot nyújthat be az MKK kormánytisztviselő és állami tisztviselő tagja.

### A pályamunka részletei

A pályamunka jelenítse meg a pályázó által végzett hivatali tevékenységet és azt az elhivatottságot, amivel a pályázó a közszolgálati munkáját végzi.

A pályamű A/4 vagy A/3 méretben rajz, festmény, montázs, fotó lehet. A pályaművet címmel és rövid szöveges ismertetővel kell ellátni. A pályamű, annak címe és a szöveges ismertető nem sértheti a kormánytisztviselőkre és állami tisztviselőkre egyébként is irányadó szakmai, jogi, etikai, adatvédelmi szabályokat.

### A pályázat benyújtása

A pályaműveket az MKK Országos Iroda címére (1077 Budapest, Kéthly Anna tér 1. 6. emelet) kérjük megküldeni, feltüntetve a pályázat címét („Munkatükör-kép”).

Az alkotáshoz kérjük mellékelni (vagy a pályamű hátoldalán feltüntetni) a pályázó MKK tag nevét, lakcímét, munkahelyét, e-mail címét és telefonszámát és a pályázó nyilatkozatát arról, hogy a pályaművet kizárólag ő alkotta.

Az MKK minden pályázóval a megalkotott pályaműre vonatkozóan felhasználási szerződést köt, melyben a

pályázó felhasználási jogát az MKK-ra ruházza, ezzel hozzájárulva ahhoz, hogy a pályaművet az MKK ellenszolgáltatás nélkül megjelentetheti honlapján, kiadványaiban, és a továbbiakban – részben vagy egészben – is felhasználhatja.

Pályaművet nem áll módunkban visszaküldeni.

A pályázati anyag beküldése a pályázati feltételek automatikus elfogadását jelenti.

### A pályázat beérkezési határideje

2018. augusztus 31. (péntek)

### A pályázat elbírálása

A díjazott pályaművek kiválasztásáról, a díjak odaítéléséről az MKK Országos Elnöksége dönt.

### A pályázat díjazása

- |      |      |                                     |
|------|------|-------------------------------------|
| I.   | díj: | 35.000 Ft Ajándék Erzsébet-utalvány |
| II.  | díj: | 25.000 Ft Ajándék Erzsébet-utalvány |
| III. | díj: | 15.000 Ft Ajándék Erzsébet-utalvány |

### A pályázat elbírálási határideje

2018. november 11.

### A pályázat díjainak átadása

2018. december 14.

A beküldött pályaműveket a díjak átadásának helyszínén ideiglenesen, ezt követően az Országos Iroda helyiségeiben kiállítjuk. A művek megtekinthetőek lesznek az MKK honlapján.

A díjazottak megadott elérhetőségeiken kapnak tájékoztatást, valamint nevüket az MKK honlapján is megjelenítjük.

### További fontos tudnivalók:

A pályázaton egy pályázó kizárólag egy pályaművel indulhat. Az érvényes pályázat feltétele a pályázati anyag megfelelő formában, a megadott határidőig történő beküldése.

A pályázat kiírója fenntartja a jogot a pályázat feltételeinek megváltoztatására. Változásokról értesíti a pályázókat.

A pályázat benyújtásával kapcsolatban további információ kérhető az MKK Országos Iroda munkatársaitól az mkk@me.gov.hu e-mail címen, valamint a +36-1/795-1278 telefonszámon.





Országos Mentőszolgálat

## LEGYÉL HŐS!

Önkéntes program az Országos Mentőszolgálatnál

### Csatlakozz hozzánk, ha

- 18-22 éves vagy, és
- befejezted középiskolai tanulmányaidat és
- nincs aktív tanuló/hallgatói jogviszonyod és
- nincs munkaviszonyod.

### Mit kínálunk az önkéntes munka mellett?

- gyakorló mentőápoló képzés (OKJ 54 723 01) ingyenes!
- szakmaspecifikus nyelvi képzés ingyenes!
- karrier tanácsadás

### Miért érdemes?

- 6 hónapig önkéntese lehetsz az OMSZ-nak, eddig finanszírozzuk képzésed költségeit is
- hordhatod a mentősök egyenruháját
- együttműködsz a mentésben
- motivációt kaphatsz pályaválasztásodhoz
- részvételeidet **pénzbeli jutalommal** honoráljuk.



VÁRJUK JELENTKEZÉSED!



További információk: <http://toborzas.mentok.hu>

EFOP-1.3.8-17-2017-00004

ÚjNemzedék

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

## Sport hírek

Kamocsa Felvidék  
Bakonyszombathely  
KSE foci csa-  
pata Kamocsán  
PÓKEROCK kupán  
vett részt. 4 csapat volt a  
tornán. Mi az első mér-  
kőzést a hazai csapattal  
Kamocsával kezdtük



### Kamocsa – Bakonyszombathely 4-2 végeredmény 2-2 félidő

**Góllövők:** Farkas Zoltán 2

**Összeállításunk a következő volt:**

Marton Henrik-Kovács László-Tóth Sándor-Kolonics  
Bálint-Morvai Patrik-Szarvas Szilárd-Kuti Csanád-  
Farkas Zoltán-Takács Péter-Pintér Gábor-Farkas  
Benjamin

**Cserék:** Flekács Tamás-Szücs Patrik

A hazaiak a második félidőben bírói segítséggel tud-  
tak nyerni.

3. Helyért

### Bakonyszombathely-Ekel /szomszéd/ falu csapatát 7-5 végeredmény 3-1 félidő

arányban legyőztük és így a 3. helyen végeztünk.

**Góllövőink:** Farkas Zoltán 4, Kolonics Bálint 2, Far-  
kas Benjamin 1

**Összeállítás:**

Morvai Patrik-Kovács László-Tóth Sándor-Kolonics  
Bálint-Takács Péter-Pintér Gábor-Szarvas Szilárd-  
Kuti Csanád-Farkas Zoltán-Farkas Benjamin

**Csere:** Szücs Patrik

Kapusunk a második mérkőzésre megsérült, ezért  
nem ő védett. Az est hátralevő része jó hangulatban  
telt el. Jól éreztük magunkat.

## Kultúra és szabadidő

### Ezúton szeretnénk köszönetet mondani támogatóinknak, hogy hozzájárultak a 2018. évi falunap sikeréhez:

Ifj. Czeglédi Pál  
Bódai Julianna Éva  
Hérics Ferenc  
Kisbéri Kereskedelmi  
COOP Kft.  
Tóth Jenő Ádám  
Rózsa Gyula  
Farkas Agrár Kft.  
Kovács Tímea  
Hegedűs Vince  
Török Elek  
Sally Bt.

Dr. Boldov Vladimír  
Csikár Imre  
Fiwi-Hút Kft. Tata  
KA-BA-LA Pékség Súr  
Ferenczy Húsbolt Kisbér  
Horváth László  
Hermann Sándor  
Bajcsai László  
Pannon Takaréknál Bank  
Malesik Húsbolt-Kisbér  
Bakony Agro Service Kft.  
Katona Lajos

### Képes beszámoló a 2018. évi falunapról

#### Főzőverseny csapatai:





**Készül a faluebéd**



**Kelta Nap együttes zenél**



**Bakonyszombathely - Kamocsa  
futballmérkőzés**





WAMK mazsorették fellépése



1. osztályosok



2. osztályosok



Óz, a nagy varázsló színelőadás

Óvodások fellépése



## BAKONYSZOMBATHELYI HÍRMONDÓ

A kiadásért felel: Önkormányzat

Bakonyszombathely

Nyomdai szerkesztés:

Kovács Tímea (Nyomda, Nagyigmánd)

Szerkesztetésben közreműködött:

Sárközi Noémi, Pintér Lajos

Készült: 300 példányban ISSN 2062-8315



Mrázik Laura énekelt

Magna Cum Laude koncert



Jolly és Suzy koncert







Tavaszká néptáncsoport



Winner's elements



Pántlika néptáncsoport



Gőg Zoltán



Falunapi közönség