



2024. február 26. • XXII. évfolyam 2. szám

Városi lap

Körmendi Híradó

Sebők Győző címzetes rendőr főtörzszászlós lett Az év iskolarendőre

Lejtlával, négy lábú kollégájával már számos bűnügyi felderítésben segítettek

2. oldal



FOTÓ: JÁMBORITAMÁS

TARTALMUNKBÓL:

Esküt tettek

Másfél éves képzés után harminc végzős tett esküt a Körmendi Rendvédelmi Technikum kibocsátó ünnepségén. A rendőr tiszthelyettesek a Pest Vármegyei Rendőr-főkapitányságon, Budapesten, illetve hét dunántúli rendőr-főkapitányságon kezdik meg hivatásos pályafutásukat. ■ 2. OLDAL

Bolondesküvő

Málészájú pároska lakodalmára gyűlt össze a násznép szombaton délután Körmenden. A Béri Balogh Ádám Táncegyüttes rönkhúzásán az alacsony termetű Nagy Ivó és az égi-meszelő Feles Ella kötötte össze élete fonalát. ■ 3. OLDAL

Meglepetés baba

Hegedüs-Kovács Rita és Hegedüs Martin kislánya, Liza otthon – a nap-pali kanapéján – jött világra 2910 grammal és 48 centiméterrel január 29-én 0 óra 10 perckor. A kislány olyan gyors volt, hogy már nem volt idő bemenni a kórházba. A szülésnél az apuka mellett a nagyszülők segítettek. ■ 4. OLDAL

Szalagavató

Három osztály 36 diákjának tűzték fel a középiskolás évek végét szimbolizáló szalagot a Vas Vármegyei Szakképzési Centrum Rázsó Imre Technikum szalagavató ünnepségén, a Bathyány Örökségközpont színháztermében. A fiatalok műsort adtak a vendégeknek. ■ 5. OLDAL

CÍMLAPUNKON:

Nyílik a tözike, napokon belül fehér virágtenger borítja be Horvátnádaján a Dobogó-erdőt. A tavasz hírnökei közé sorolt tözike az ártéri erdőket szereti, Dobogón a Rába biztosít ilyen élőhelyet. A növény védett, leszakítani tilos, természetvédelmi értéke tővenként 5000 forint. A Körmendhez tartozó Horvátnádaján, a Malom utcában tábla jelzi az ország egyik legnagyobb tözikését, ahol a becslések szerint 10 millió tő növény található közel 45 hektáron. A Dobogó-erdőt az Őrségi Nemzeti Park felügyeli, kijelölt ösvényen lehet haladni, vigyázva minden egyes kis virágra. ■ TJ

Rendőr tiszthelyettesek tettek esküt, harmincan állnak szolgálatba

Másfél éves képzés után harminc végzős tett esküt a Körmendi Rendvédelmi Technikum kibocsátó ünnepségén. A rendőr tiszthelyettesek a Pest Vármegyei Rendőr-főkapitányságon, Budapesten, illetve hét dunántúli rendőr-főkapitányságon kezdik meg hivatásos pályafutásukat.

A Körmendi Rendvédelmi Technikum kibocsátó ünnepségén a csapatászló bevonulása, az előljáró fogadása és a Himnusz után a tiszthelyettesek fogadalomtételére került sor. Az eskü szövegét Horváth Flórián rendőr őrmester olvasta elő a végzősöknek, akik 14 éves koruk óta civil rendészeti pályaorientációs oktatásban részesültek. Most egy másfél éves képzés lezárásaként tették le az esküt.

Beszédet mondott dr. Markó Attila rendőr dandártábornok, rendőrségi főtanácsos, a Budapesti Rendőr-főkapitányság rendészeti helyettese. Elhangzott, hogy a rendőrségnél az utóbbi évek korszerűsítései új munkakörülményeket teremtettek. Megújult a járműpark, új fegyverzeti eszközöket kapott az állomány, amelyek könnyebbé és biztonságosabbá teszik a szolgálat ellátását. – Új kihívások is megje-

lentek, így például a migráció kezelése vagy a közrendvédelemben a tömegkezelési és rendezvénybizto-

sítási műveletek. Ezek mellett idén az európai parlamenti, valamint az önkormányzati választások és az EU soros elnöksége jelentik az aktuális és kiemelt feladatokat. Bízom abban, hogy a végzős tiszthelyettesek tanulmányaik és gyakorlatuk során megismerték a rendőri munka alapjait és tartalmát, és bízom abban is, hogy ezeket el is fogadják. A rendőri munka egyik fon-

tos fokmérője a lakosságtól kapott elismerés. Magyarország rendőrsége kivívta a társadalom elismerését, a Szolgálatunk és védünk jelmondat nemcsak egy egyszerű szlogen, hanem a szolgáló rendőrök hitvallása is - mondta a dandártábornok.

A tanulói válaszbeszédet Madár Emőke mondta. A Szózat után – a kibocsátó ünnepség zárásaként – díszmenetre került sor. ■ TJ



A rendőrségnél az utóbbi évek korszerűsítései új munkakörülményeket teremtettek

FOTÓ: TJ

Az év iskolarendőre: Sebők Győző

Sebők Győző címzetes rendőr főőrzsászlós lett Az év iskolarendőre Vas vármegyében.

Az év iskolarendőre címmel tüntette ki Sebők Győző címzetes rendőr főőrzsászlóst, a Körmendi Rendőrkapitányság körzeti megbízottját dr. Kuczik János rendőr vezérőrnagy, rendészeti országos rendőrfőkapitány-helyettes és Óberling József rendőr ezredes, az Országos Rendőr-főkapitányság Közlekedésrendészeti Főosztályának vezetője. Az elismerés átadására Budapesten került sor.

Sebők Győző határőrként kezdte hivatásos pályafutását, majd 2008-ban – az integrációt követően – került a rendőrségre, ahol körzeti megbízottként lát el szolgálatot. Az iskolarendőr programhoz 2009-ben csatlakozott, azóta a körmendi

Olesai-Kiss Zoltán Általános Iskola iskolarendőre. A gyerekeknek nemcsak a baleset-megelőzésről, hanem a bűnmegelőzésről is rengeteg hasznos információt ad át, évek óta DADA rendőrként is részt vesz az iskola életében. Azt, hogy mennyire jó a kapcsolata a gyerekekkel, mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy rendszeresen kap tőlük rajzokat, kézzel készített emlékeket.

A körmendi rendőr Lejlával, négylábú kollégájával már számos bűnügyi felderítésben segítettek a nyomozók munkáját. Lejla vezetete nyomra a rendőröket 2023 októberében a vármegyei dohánybolti betöréseknél is. ■ TJ



Azt, hogy mennyire jó a kapcsolata a gyerekekkel, mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy rendszeresen kap tőlük rajzokat, kézzel készített emlékeket

FOTÓ: TJ

Lett nagy vigadalom, fényes sokadalom

Nagy Ivó és Feles Ella kelt egybe a körmendi bolondesküvön

Málészájú párocska lakodalmára gyűlt össze a násznép szombaton délután Körmenden. A Béri Balogh Ádám Táncegyüttes rönkhúzásán az alacsony termetű Nagy Ivó és az égimeszelő Feles Ella kötötte össze élete fonálát.

Régen akkor tartottak farsang idején rönkhúzást egy településen, ha az előző évben nem volt házasságkötés. A rönkhúzás egyfelől figyelmeztetés volt, hogy nem lehet húzni, halogatni, házasodni kell, ha eljön az idő. Másfelől a bolondesküvő arra is jó alkalmat kínált, hogy kifigurázva, kidobolva kapjon hírt a nagyérdemű az adott településen történt legkényesebb eseményekről. Természetesen vicces formában.

A Béri Balogh Ádám Táncegyüttes éves programjai közül az első és az egyik legnagyobb a körmendi rönkhúzás, amelynek lebonyolításába a vizsáki és szócei rönkhúzók, a Körmendi Kastélyszínház Társulat tagjai és a Batthyány Lovas Bandérium hagyományőrzői is rendre besegítenek. Idén is vidám farsangi menet hömpölygött Körmend utcáin.

-Nagy Ivó IQ-ja olyan, hogy a pincében a padlást keresi, szája retkes, műfogsora ki-be jár - a Béri Balogh Ádám Táncegyüttes rönkhúzásán ezekkel a szavakkal méltatták a vőlegényt (Gombás Marianna), akit a maskarába öltözött násznép a Kónya Kávéháznál kért ki a csinoska kérő, Köbli Csaba vezetésével. A nagy esküvői riadalomra harapni és öblíteni is lehetett azonnal: babakocsiból, kis fonott kosárból kínálták a pogácsát, a sósat, a jó ropogósat, a sajtosat és az isteni töpörtyűst. Fánk is volt,

sokféle: csöröge, szalagos és képviselő. A „picit” kupicákba mérték és körbe kínálták, a lélek és a test melegítésére. - Cukor a kezemen, liszt a fejemben - mondta mellettem valaki, merthogy bátran szórták a bohócok a lisztet a színes sokadalomban.

A másik kérő (Vajai István) rímes beszédből megtudtuk: a menyasszonynak, Feles Ellának (Sárvári Vitéz) két üres faluban nincsen párja, csirkéjét, disznóját, nem az ólban, hanem a zuhanyzóban őrzi. Az égig nyúló ara a sportsarnok tővében együtt ült rönkre élete párjával, Nagy Ivóval.

A násznép élén a Batthyány Lovasbandérium masírozott, a következő traktusban a sárvári Regös együttes húzta a „rönkalávalót”: Vas megyei gyerek vagyok, Vas megyében születtem, kiskoromtól a nagy koromig benne felnevelődtem...

A kisbíró (Balogh Ádám) parancsolt megálljt a menetnek Kónya Jucinál, a forgalmas körmendi útkereszteződésben: a vadászok, erdészek és csengettyűkészítők szentjéről, Hubertusról elnevezett legendás vendéglátó egységben. Pattogott az ostor, szólt a nóta, ment a tánc, gurgulázott a torkokon a kisüsti. A kisebbeknek tea, a nagyobbaknak forralt bor járt.

A Bástya utcai lakóömbök ablakaiból sokan vizslatták a lakodalmi tömeget, ki függönyök mögül ku-



Elhúzták a vidám társaság nótáját

FOTÓ:JT

kucskált, ki bátran kiállt az erkélyre. Lehetett is, tavaszt idézett a januári napsütés. Egyszer csak lába kelt a colos menyasszonynak, válsztottja alig-alig tudta visszaszerelni.

A főtéri cukrászdánál volt a következő szünet, ott is szíves volt a vendéglátás. Közhírré tették, hogy a bolondesküvőt a művelődési ház udvarán tartják. Volt is ott díszes társaság: tiszteletét tette a vadász, a medvetáncoltató, a zsiráf, az unikornis, a cigányasszony, a varga, a pillangó, a cekkeres-otthonkás néni, a bájos egérlány, a tejesember, a páva. És még hosszan lehetne sorolni, hogy ki mindenki még.

Míg az anyakönyvvezető (Császárné Bősze Edit) és az álpap, I.

Jozef Bindicus (Bindis József) esketett, és az örök hűség útjára terelte a tébolyult párt, addig Csicsa bácsi (Korbacsics Tibor), a Béri Balogh Ádám Táncegyüttes vezetője a távolból figyelte, feleségének, Lina néninek (Korbacsicsné Porpácz Erika) pedig a nagyteremben volt külön táncos performansa legkisebb fiúunokájával. A Regös együttes mindezt primán lekísért.

A tombolasorsolás után a Béri Balogh Ádám Táncegyüttes aprajagya megtáncoltatta a menyasszonyt, lett nagy vigadalom, fényes sokadalom. Szép volt, jó volt és igaz volt, már várjuk a következőt.

■ TJ



Furcsa pár a furcsa esküvön

FOTÓ:JT



Minden korosztály kiválóan szórakozott

FOTÓ:JT

Nem értek oda a kórházba

Otthon, a nappali kanapéján született meg Liza baba

Hegedüs-Kovács Rita és Hegedüs Martin kislánya, Liza otthon - a nappali kanapéján - jött világra 2910 grammal és 48 centiméterrel január 29-én 0 óra 10 perckor. A kislány olyan gyors volt, hogy már nem volt idő bemenni a kórházba. A szülésnél - ami komplikációmentesen zajlott - az apuka mellett a nagyszülők segítettek. A család két és fél éves fiúgyermek, Hunor békésen aludt, miközben kishúga megszületett.

- Január 28-án, vasárnap kora este még befestettem a hajamat. Boltban is voltam bevásárolni, semmi nem utalt arra, hogy közel a szülés. Este menetrend szerint zajlott minden, megfürdöttünk, megvacsoráztunk, lefeküdtünk és tévéztünk. Éjjel fél tizenkettő tájban éreztem kisebb összehúzóásokat, de nem gondoltam annyira komolyra a helyzetet, hogy elinduljunk a kórházba. Amikor viszont kimentem a mosdóba, egyből tolófájásaim lettek. Azonnal hívtuk a férjem szüleit, hogy jöjjenek, mert itt az idő. Kisfiunk, Hunor a szobában aludt, rá vigyáztak volna a nagyszülők, akik szerencsére nagyon közel laktak hozzánk. Talán két perc sem telt el, ott voltak nálunk - mesélte a most már kétszeres körmendi édesanya, Rita.

Az édesapa, Martin így emlékszik a múlt vasárnapi történésekre: A feleségem elkezdett öltözködni, cipőt venni, de már nagy fájdalmai voltak. Úgy volt, hogy indulunk

a kórházba. Én lefutottam, beindítottam a kocsit, hogy egy kicsit beemelegedjen az utastér. Aztán pár másodperc alatt változott a helyzet: Rita jelezte, hogy ő sehova nem tud menni, mert a baba feje már kint van. Annyi időnk volt, hogy levetkőzzön, és ledőljön a kanapéra. Hirtelen történt minden, megjedni vagy bepánikolni sem tudtunk. Rita próbálta visszatartani a babát, de már lehetetlen volt - mondta az apuka, aki 23 óra 52 perckor tárcsázta a mentőket. A diszpécseri szolgálattal beszélt, de közben igencsak felgyorsultak az események, így a telefont a tűzoltóként dolgozó nagypapa vette át. Ő kalauzolta a Molnár Lajos utcai társasházig a mentőket. Rita eredetileg február 12-re volt kiírva. A kis Liza azonban két héttel korábban, a 38. héten jött világra. A szülés során nagy támogatást jelentett a nagymama, aki a lakás nappalijában a lehető legnagyobb higgadsággal kezelte a helyzetet.



A kis Liza édesanyjával, Ritával, testvérével, Hunorral és édesapjukkal, Martinnal FOTÓ: TJ

A köldökzsinórt - ami az újszülött kislány nyakára volt tekeredve - az apuka vágta el, miután megérkeztek a mentőszolgálat munkatársai. A körmendi mentősök rendkívüli szakmai hozzáértéssel látták el az anyukát és a kisbabát. -Nagyon hálásak vagyunk nekik, profik voltak. Nyugodtságot sugároztak, tették a dolgukat, így én sem idegeskedtem - fűzte hozzá Rita, akit a kis Lizával együtt Szombathelyre szállítottak. Ott megélhették az aranyórát. Az édesanya és az édesapa felejthetetlen pillanatokat tölthetett

kislányával. -Soha nem gondoltam volna, hogy otthon szülök majd. A kisfiunk, Hunor nagyon nehezen lett meg annak idején. Indított szülés volt, egy napig vajúdtam, végül úgy kellett „kikönyökölni” belőlem. Akkor nem volt komplikációmentes a helyzet. Ehhez képest Liza rendkívüli gyorsasággal érkezett, nagyon vártuk és nagyon örülünk neki. Hunor pedig békésen aludt a szobában, miközben megérkezett a kishúga. Egyelőre ismerkedik a kistestvérével, simogatja, betakarja - mondta a 28 éves anyuka. ■ TJ

Sürgősségi a fodrászatban

Ilyen nincs és mégis van - Simon Tibor körmendi fodrászmester lakótelepi szalonja kórházi sürgősségi osztállyá változott egy nap erejéig, csakis a farsang kedvéért.

A Bartók Béla lakótelep fodrászatában már a bejárati ajtón elhelyezett felirat is jelezte: ez a nap nem a szokványos mederben zajlik, sőt, nagyon is más, mint a többi. Sürgősségi haj ambulancia - olvashatta mindenki, aki a fodrászatba érkezett haját vágatni, festetni, csavarítani vagy daueroltatni. Simon Tibor mesterfodrász, a farsang ötletgazdája műtős orvosnak öltözve, nyakában fonendoszkóppal, fején fül-orr-gégészeti vizsgáló homloktükörrel fogadta a kuncsaftokat, nem is akármilyen módon. Mindenkit felvette a fodrász-osztályra: külön cetlire jegyezte fel a vendég (beteg) ada-

itait, a beavatkozás típusát, a hajdoktor nevét, majd pecséttel és aláírással látta el a farsangi ambuláns lapot. Ugyanígy zárójelentést is kiadott a munka végeztével, a papírok szerint mindenki gyógyultan és boldogan távozott a sürgősségi hajambulanciáról. Közben a háttérben - a maximális összhatás kedvéért - a Vészhelyzet című amerikai sorozat főcím zenéje szólt. Szinte láttuk magunk előtt Bentont és Ross doktort.

A két hölgy kolléga, Nagy Enikő és Horváth Natasa is partner volt a farsangi mókában, mindketten jelmezbe bújtak. A körítés nem volt semmi: a tükrökön művér-foltok látszódtak,



A tükrökön művér-foltok látszódtak, az ablakokban kötszerek, maszkok, rugalmas pólyák sorakoztak FOTÓ: TJ

az ablakokban kötszerek, maszkok, rugalmas pólyák sorakoztak, sőt még egy alkalmi infúziós állványt is felállítottak. Nem új keletű dolog a körmendi hajszalonban a farsangolás: volt olyan év, amikor a fodrászok cigányoknak öltöztek, de olyan is előfordult, hogy a Hungária együttest idézték meg. Tavalay rabjelmez-

ben dolgoztak. A körmendi fodrászatban mogyorókrémes és gyümölcsös mini fánkot, valamint meggy- és körteitalt kínáltak mindazoknak, akik beleszórtak a szalon különleges farsangi élménynapjába. Ilyen nincs, és mégis van. Remek ötlet a fodrászoktól, most már évek óta. ■ TJ

Az irgalmas szamaritánus példája

Ökumenikus imahetet tartottak a városban, három napon át hívták közös imádságra a híveket a történelmi egyházak képviselői. Az idei vezérige az irgalmas szamaritánus történetéhez kapcsolódott.

Ebben az évben az evangélikus templomban kezdődött az ökumenikus imahét, ahol Járfás Ádám diakónus lelki és hitbéli buzdítását hallhatta a hívó közösség. A második napon a református templomban folytatódott a közös imádság. Benedek János evangélikus lelkész hirdetett igét, aki a tettekészségre, az adott pillanatban Isten által meghívott cselekvésre hívta fel a figyelmet. Az imahét záró alkalomára az Árpád-házi Szent Erzsébet plébániatemplomban került sor, ott Szabadi István református es-

peres hirdette Isten szent ígését. – Az egyetemes imahét vezérfonala a legfőbb parancsolat: Szeresd az Istent és szeresd embertársaidat! Jézus azt mondja és azt üzeni nekünk, hogy az irgalmas szamaritánus példája ne csak egy szép történet legyen számunkra, hanem váljon léletté, valósággá, cselekedetté mindannyiuk életében. A tanítást – jelen esetben az irgalmasságot – vigyük haza magunkkal a szívünkben – mondta az imahét záró programján az esperes.

■ TJ



Ebben az évben az evangélikus templomban kezdődött az ökumenikus imahét FOTÓ: JT

Szalagot kaptak a Rázsó Imre Technikum végzősei

Három osztály 36 diákjának tűzték fel a középiskolás évek végét szimbolizáló szalagot a Vas Vármegyei Szakképzési Centrum Rázsó Imre Technikum szalagavató ünnepségén, a Batthyány Örökségközpont színháztermében pénteken este.

Az ünnepségen elhangzott: a 13/1 osztály 15 tanulója érettségi vizsga előtt áll, ők már rendelkeznek egy szakmai bizonyítvánnyal. A 3/11/1 és a 3/11/2 osztályok tagjai – összesen huszonegyen- mezőgazdasági gépészek, kereskedelmi értékesítők vagy asztalosok lesznek és májusban szakmai bizonyítványt szereznek. -A vizsgáig még sok tenni- és tanulnivaló vár a diákokra. A célegyenesbe érve még jobban rá kell hajtani,

még több energiát kell befektetni a tanulásba, a felkészülésbe – mondta az ünnepségen Varga Zoltánné igazgató, majd hozzátette: a szalagavató estéje nem a vizsgákról, nem a búcsúzásról szól, hanem arról, hogy megálljunk és ünnepeljünk. A végzős tanulók színvonalas műsorral készültek a szalagavatóra, amit lelkesen mutattak be tanáraiknak, családtagjaiknak.

■ TJ



Táncmozdulatok a színpadon FOTÓ: JT



Műsorral is készültek a fiatalok FOTÓ: JT



A végzősöket ünnepelték FOTÓ: JT

Mindannyian testvérek – Kongónak szerveztek adománygyűjtést

Mindannyian testvérek címmel Afrika témahetet tartottak, amelynek nyitórendezvényét a Boldog Batthyány László Katolikus Általános Iskolában tartották. A Szombathelyi Egyházmegye koordinálásával Kongónak szerveztek adománygyűjtést, hogy az afrikai gyerekek tanulását támogassák. A cél egy iskola és egy óvoda felújítása, valamint motorok vásárlása a tartományi fővárosban, Kabindában.

Kiskós Kitti, az intézmény igazgatója bevezetőjében hangsúlyozta: hatalmas megtiszteltetés, hogy 2024-ben az Afrika témahét megnyitójának helyszíne a Boldog Batthyány László Katolikus Általános Iskola, amelynek fenntartója 2021 szeptembere óta a Szombathelyi Egyházmegye. Az iskola diákjai műsorral készültek az alkalomra: a kórus Németh Zsuzsanna vezetésével énekelt, majd hat afrikai gyerek életét mutatták be a tanulók, a felkészülést Sára nővér segítette. Dr. Székely János megyéspüspök elsőként azokat az intézményeket emelte is, amelyek a legtöbb segítséget nyújtották ez idáig. A főpásztor a győri Krúdy Gyula Turisztikai és Vendéglátóipari Technikumot, a kőszegi Árpád-házi Szent Margit Általános Iskola, Gimnázium és Kollégiumot, a szombathelyi Bol-

dog Brenner János Nevelési Központot említette, egyúttal köszönetet mondott a körmenyi katolikus iskolának is, amely idén a házigazda szerepét vállalta magára az Afrika témahéten. -Életünk végén a teremtő Isten azt fogja kérdezni tőlünk: éheztem és adtál-e ennem vagy csakis magadnak éltél? Akkor vagyunk méltók a testvér, az ember névre, ha segítünk és adunk. Az emberiség 40 százaléka koldus szegénységben él, napi 2 dollárnál kevesebb jövedelemből kell valahogyan túlélnie. Különösen igaz ez Afrikára, ahol a legnagyobb a szegénység. A Földünkön hat másodpercenként éhen hal egy ember - ismertette a szomorú tényeket a megyéspüspök, majd arra felhívta a figyelmet: az ember nem arra született, hogy saját magának gyűjtögetessen, felhalmozzon, hanem arra,

hogy szeressen és adjon. Az Afrika hét célja is a segítségnyújtás, ezúttal Kongónak szerveztek gyűjtést, amely területét tekintve a második, lakosság számában pedig a harmadik legnagyobb ország Afrikában. Kongóban erős a hit, a lakosság 94 százaléka keresztény, a gyerekek 60 százalékát katolikus iskolákban tanítják. A Mindannyian testvérek program célja a kongói – azon belül

a kabindai – iskolák és óvodák támogatása. A kongói Mawasala Mbe-la Fabien verbita szerzetes, pap, misszionárius jelenleg a körömi plébánián szolgál káplánként. Mint mondta, hazájában nehéz körülmények között élnek a családok, nem mindenki járhat iskolába. Ha valaki mégis tanulhat, az rengeteg áldozattal jár.

■ TJ



A Mindannyian testvérek program célja a kongói – azon belül a kabindai – iskolák és óvodák támogatása

FOTÓ: TJ

Harapófogó Dánielből lett Vas Gereben

Orbán Róbert tartott előadást a Várostörténeti Akadémián Vas Gereben vasi kötődései címmel.

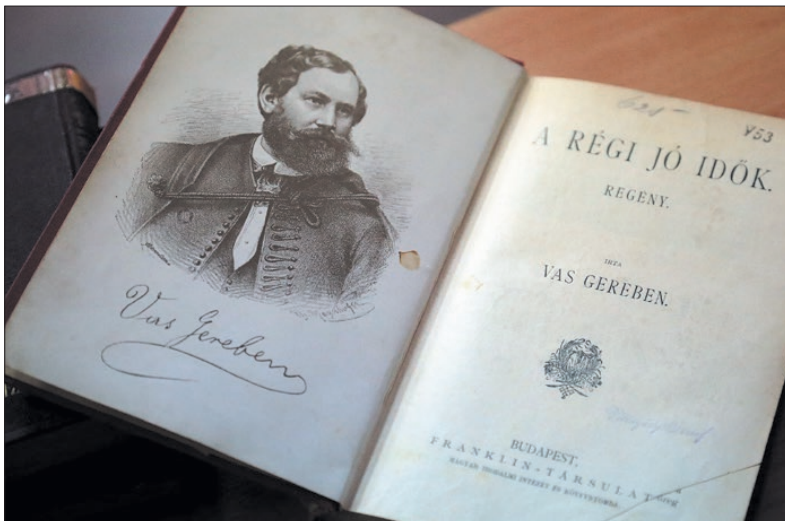
A Csaba József Honismereti Egyesület ismeretterjesztő programjára szép számban jöttek össze érdeklődők. Vörös Ottó nyelvész-tanár, egyesületi elnök vezette fel Or-

bán Róbert előadását. – Vas Gerebenről ma már ritkán hallunk, pedig saját korában – a 19. században – a legolvasottabb szerző volt Jókai Mór után. Eredeti neve Ra-

dakovits vagy Radakovits József volt, apai vonalon gradistyei horvát, anyai ágon magyar felmenőkkel rendelkezett. Íróként előbb a Harapófogó Dániel, majd a Vas Gereben nevet használta. A Petőfi Sándorral egy évben született író két legismertebb alkotása: A nemzet napszámokai és a Nagy idők,

nagy emberek – mindkettő korrajz. Útleírásaiban Vas vármegyét, többek között Szombathelyt, Körmenet, Pósfát és Nyőgért is említi, de leginkább a tolnaiak tartják számon – fürgedi születése okán –, ott vannak legfontosabb emlékhelyei is.

■ TJ



Az útleírásokban Vas vármegye is szerepel

FOTÓ: JT



Orbán Róbert az egykor népszerű írókat mutatta be

FOTÓ: JT

Örömszene az éjszakában - zenész találkozót tartottak Körmenden

Ezúttal nem másoknak szolgáltattak zenét, hanem a maguk örömeire muzsikáltak Vas és Zala vármegye ismert zenészei Körmenden. A zenésztalálkozó sok éves hagyomány, a vendéglátó ezúttal is Horváth Bicó Csaba volt.

A Körmendhez tartozó alsóberki városrész vendéglátó egységébe hétfő este folyamatosan érkeztek a zenészek, többségében vasiak. Ahogy minden évben, úgy most is voltak meghívottak Zala vármegyéből, Nyári Béla társaságával Hévízről tette tiszteletét. A szombathelyi Darvas Vilmos adta meg az alaphangot szintetizátorral, lánya, Stefi énekkel csatlakozott. Standi Pityu gitárral szállt be, Németh Öcsi – a Percsák zenekar oszlopos tagja – meg a látványnak sem utolsó, elektromos bőgőt bűvölte. Batyi Kala Árpádot is fűzték a társak, hogy primásként vesse be a híres hegedűt. Erre azonban egyszerű oknál fogva nem kerülhetett sor: Kala a nagy sietségben otthon hagyta a hangszerét, később küldték csak utána, merthogy nagy igazság: hangszer nélkül mit sem ér a zenész. Nóta nélkül mit sem ér az élet.

Horváth Bicó Csaba remek házigazda, ezt többször bizonyította

az évek során. – Egy körüzenet elég a meghívásra, mindenki számít erre az eseményre, sőt talán mindenki várja is. A farsangi és a báli időszak nekünk, zenészeknek elég mozgalmas, miután ennek vége, akkor tudjuk összehozni a zenésztalálkozót. A beszélgetésről, a közös muzsikáról szól azt este – mondta a vendéglátó, majd a város két rangidős zenészét hozta szóba: a 87 éves cimbalmos, Burka János és a 81. évében járó Horváth Percsák Sándor sajnos, nem tudtak eljönni, de mindig a legnagyobb tisztelettel beszélnek róluk.

A büki Baranyai Lajos, a Pannon Cigányzenekar vezetője tízéves kora óta muzsikál, nemcsak klarinétban profi, szaxofonon, cimbalmon és nagybőgön is remekül játszik. Unokaöccsei, Martin és Robi, valamint Csicsó Jani is eljöttek vele, ismert zenészek ők is, a minőségi muzsikát képviselik.



Zenészek egymás közt Körmenden

FOTÓ: TJ

A 71 éves Horváth Imre – Reza Öcsi – aktívan bőgőzik ma is, Lakatos Károly és Horváth Béla pedig a hegedű nagymesterei. Horváth Elemér alapvetően cimbalmos, de a gitárt is úgy pengeti, mintha a fő hangszer volna.

A fiatalabb generációt Németh Gergő, alias Gege képviselte, aki futballista, mellette lett zenész és énekes. A remekbe szabott vascorát – a marha- és pacalpörköltet – Horváth Károly készítette,

az ember tíz ujját megnyalta utána.

Idén többeknek lesz fontos évfordulója: a Chubby Retro Band például ebben az évben tizenöt éves – a zenekar egyik tagja, Joó Tamás árulta el ezt, aki szintén régóta visszajáró vendége a zenésztalálkozónak. A házigazda Horváth Bicó Csaba kerek születésnapot ünnepel, májusban lesz hatvanéves. Bizonyára ezek a jeles napok sem telnek el muzsikaszó nélkül. ■ TJ

Testi, lelki és szellemi hármasság

Dr. Bistey Zsuzsa író, antropozófiai szemléletű klinikai pszichológus volt a vendége a Körmendi Kulturális Műhely káosz-estjének. A neves szakemberrel Szabó Ferenc szervező, a Magyar Kultúra Lovagja beszélgetett.

A teltházas előadás elején dr. Bistey Zsuzsa elmondta, hogy Budapesten született, de huszonegy éves korában – a jogi egyetemen végzett tanulmányait megszakítva – elhagyta Magyarországot. Szabadulni akart abból a szűkre szabott külső-belső mozgástérből, amelyet a hatvanas évek Magyarországa kínált egy akkori fiatalnak. Életét és tanulmányait Dél-Afrikában, majd az Egyesült Államokban folytatta. San Franciscóban és San Diegóban egy angol bank személyzeti pszichológusként dolgozott egészen 1981-ig, amikor férjhez ment egy szintén magyar származású klinikai pszichológushoz, dr. Bistey Györgyhez, aki egy Pennsylvania-i non-profit rehabilitációs kórház direktoraként úttörő munkát végzett a testi traumák lelki-szellemi gyógyításában, az orvosi hipnózis alkalmazásában,

különös tekintettel az ifjúsági adiktológia területére. Klinikai terápiai munkáját férje mellett kezdte el a kórház keretein belül, majd – gyermekei születése után – pennsylvania-i farmjukon magánpraxist folytatott. A Bistey házaspár 1991-ben két gyermekével visszatelepült Magyarországra, mégpedig Ispánkra azzal a szándékkal, hogy a lehető legtisztább természeti környezetben, városoktól távol, szociálpszichológiai és általános terápiai munkába kezdjen.

Az őrsgéi település kapcsolódási pont volt a 20. század legnagyobb magyar építészevel, Makovecz Imrével, aki Ispánkra tervezett egy minden tekintetben páratlan, mindössze hetvenkét négyzetméteres rönkkápolnát. Az épület belső kiképzése egész Európában egyedülálló: nyolc hatalmas freskóban ábrázolja majd



Dr. Bistey Zsuzsa klinikai terápiai munkáját férje mellett kezdte el a kórház keretein belül

FOTÓ: TJ

az Őrvidék, a Várvidék és egész Európa négy és fél ezer éves történelmének meghatározó eseményeit.

– Makovecz Imre 14 évi együttes munka után tervezte meg a kápolnát. A megvalósítást előbb a koronavírus akasztotta meg, majd a háború – mondta az előadó, majd arra is ki-

tért, hogy az emberi tudat meghatározó fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben. Az emberi lény természetét a testi, lelki és szellemi hármasság határozza meg, ami talán sosem állt közelebb ahhoz, hogy életébe és sorsába döntő módon és pozitív irányban beleavatkozzon. ■ TJ

Elárulta a nyugdíjszakértő a titkot

Gördülékenyebbé tehetjük a nyugdíjazás folyamatát, ha tisztában vagyunk a feladatainkkal. Szatmáry Tünde Katalint, a www.ugyintezesazonnal.hu nyugdíjszakértőjét kérdezte a Fanny magazin, milyen teendők várnak a munkavállalóra és a munkáltatóra.

1. Szóljunk róla időben

A munkavállalónak a nyugdíjba vonulást megelőzően legalább hat hónappal írásban értesítenie kell a munkáltatóját vagy annak illetékes vezetőjét a nyugdíjba vonulási szándékáról. Fontos, hogy írásban rögzítésre kerüljön, hogy a munkaviszony megszűnik, vagy továbbfoglalkoztatásra kerül sor.

2. Könnyebb lehet az ügyintézés

A belföldi érintettségű nyugdíjigényt a nyugdíjjogosultság feltételeinek fennállása előtt 30 nappal lehet benyújtani a lakhely szerint illetékes kormányhivatalhoz. Ha erre bármilyen oknál fogva nincs elegendő időnk, akkor a teljes körű nyugdíjügyintézéshez 18. évet betöltött nagykorú személyt is meghatalmazhatunk.

3. Piros lámpát kaphatnak!

Ha a munkavállaló a nyugdíjigénylésének napjától már nem kíván tovább dolgozni, a munkaviszonyt legkorábban a nyugdíjba vonulását megelőző napon kell megszüntetni. Ha korábban lép ki, az megélhetés bizonytalanságát eredményezi, valamint a munkaviszony megszűnésétől számítva

45 napon belül érvénytelenné válik az egészségügyi szolgáltatásra való jogosultsága is.

4. Szükséges igazolások

Ha úgy nyilatkoztunk, hogy a nyugdíjba vonulással megszűnik a munkaviszonyunk, a benyújtott igény beadásának napjától számított legkésőbb 30 napon belül kötelezően csatolnunk kell a munkaviszony megszűnéséről szóló igazolásokat. Ellenkező esetben a szolgálati idő és kereseti adatok hiánya miatt nem kerül megállapításra a nyugdíj és elutasító határozatot kapunk.

5. Visszamenőleg folyósítják

Ha a munkavállaló visszamenőleges hatállyal vonul nyugdíjba, és erről utólag megállapító határozatot kap, akkor a munkáltatónak minden esetben kötelessége visszamenőlegesen elvégezni az önellenőrzést és visszafizetni a munkavállaló részére a tőle jogalap nélkül levont járulékokat egyidejűleg a munkáltató részéről túlfizetett járulékokkal együtt.

6. Ha nem tudnak megegyezni

Sajnos előfordul, hogy a munkáltató ugyan visszaigényli a befizetett

járulékokat, de nem számol el visszamenőlegesen a munkavállaló felé. Amennyiben a felek nem tudnak megegyezni, és jogvita alakul ki, a nyugdíjas a járulékok visszaigénylését a NAV közreműködésével is kérheti a munkáltatótól.

7. Bármikor munkába állhat

Az érintett személy a nyugdíjmegállapítás után megmondhatja magát, így bármikor létesíthet munkaviszonyt teljes vagy részmunkaidőben, mint nyugdíjas munkavállaló. Ilyen esetben köteles a nyugdíjas státuszát nyugdíjmegállapító határozattal és a nyugdíjas igazolvánnyal igazolni a munkáltató felé.

Dolgozni nyugdíjasként? Miért is ne! 6+1 érdekesség

1. Munka nyugdíj mellett

Ha a nyugdíjas munkavállaló nem szünteteti meg a munkaviszonyát a nyugdíjba vonulással, tehát továbbra is teljes vagy részmunkaidőben dolgozik, akkor a nyugellátás igénylésekor köteles nyilatkozni a munkaviszony megtartásáról. Ez esetben csatolnia kell a nyugdíjigényhez a munkáltató által kitöltött, lepecsételt Biztosítási Idő- és Keresetigazolást.

2. Megéri tovább dolgozni

Az öregségi nyugdíjban részesülő személyek gyakorlatilag jövedelemkorlát nélkül folytathatnak keresőtevékenységet. Emellett a munkabérből kizárólag a 15 százalékos

szja-t vonják le, munkabéréért más járulékokkal nem terhelik. Nyugdíjast foglalkoztató munkáltató mentesül a közterhek és egyéb járulékok megfizetésétől.

3. Szünetel a folyósítás

Egyes közszféra foglalkoztatók, például az egészségügyi dolgozók esetén, ha nyugdíj mellett szeretnének dolgozni, a MÁK a nyugdíjmegállapító határozat átvétele után felfüggeszti a nyugdíj folyósítását. A munkáltató nyugdíjpótoló kereset kiegészítésként folyósítja részükre az ellátást. Kivétel ez alól a szociális és gyermekvédelmi, gyermekjóléti, köznevelési és szakképzési ágazatban dolgozók.

4. Két legyet egy csapásra

A munkavállalók a nyugdíj mellett az illetményüket a kiegészítésekkel együtt is megkapják. Tehát, ha valaki például egyéb juttatásokban, például albérteti hozzájárulásban, utazási költségtérítésben, bérlettámogatásban, illetve éjszakai vagy műszakpótlékban részesül, akkor az illetményt és ezeket az egyéb juttatásokat egyidejűleg fizetik ki a részére.

5. Itt mások a szabályok!

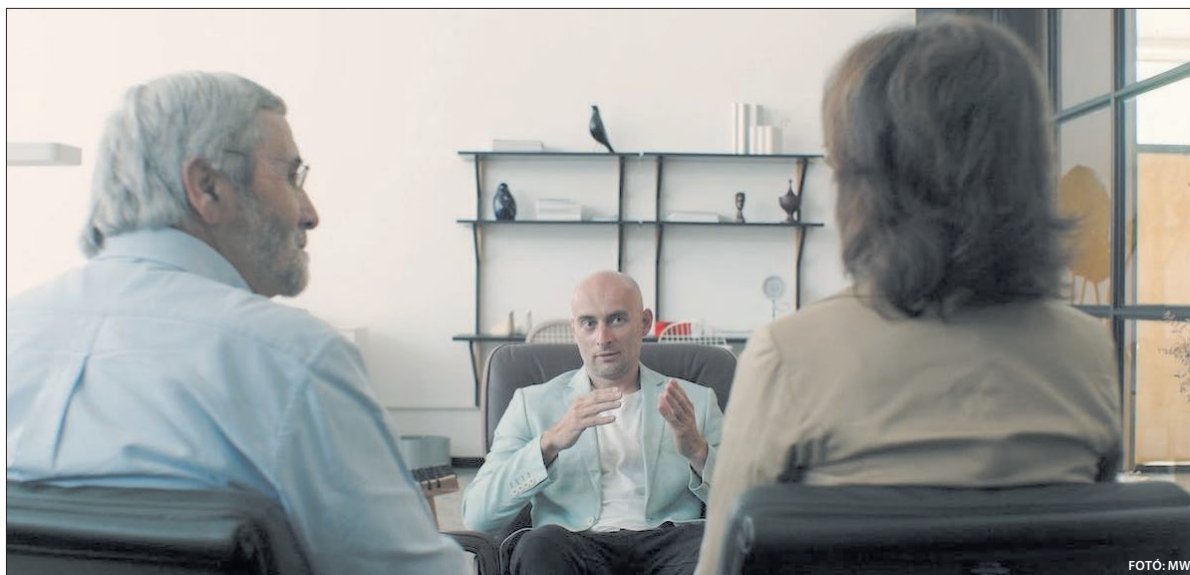
Ne feledjük, más szabály vonatkozik azokra, akik korhatár előtti ellátás mellett dolgoznak. Az öregségi nyugdíjasokkal ellentétben rájuk nem vonatkozik a járulékmentesség, tehát a munkabérből a járulékokat és az adót is le kell vonni. Sőt, a munkáltatónak is valamennyi közterhet meg kell fizetni.

6. Számoljunk csak utána!

A korhatár előtti ellátásban részesülők addig vállalhatnak munkát, amíg a keresetük az adott évben meg nem haladja a minimálbér 18-szorosát. Ez az összeg 2024-ben bruttó 4 802 400 forint, azaz havi bruttó 400 200 forint. Ha a bruttó kereset ezt az összeget túllépi, kérvényezni kell a MÁK-tól az ellátás szüneteltetését.

7. Felmondás indoklás nélkül

A nyugdíjas munkavállalóra speciális munkajogi szabályok érvényesek. Ez azt jelenti, hogy munkáltatónak nem szükséges megindokolnia a felmondás okát, a nyugdíjasnak nem jár végkielégítés, ha a felmondás időpontjában már nyugdíjasnak minősül.



FOTÓ: MW



MUNKAERŐ- FELMÉRÉS



Hányan dolgoznak
a gazdasági élet
különböző területein?

Mennyi időt töltünk
munkavégzéssel?



Ilyen és hasonló kérdésekre keresi a választ a Munkaerő-felmérés,
amely a KSH legnagyobb folyamatos lakossági adatfelvétele.

A felmérés célja, hogy összehasonlításra alkalmas adatokat szolgáltatson az ország
munkaerőpiaci helyzetéről, a foglalkoztatottságról és a munkanélküliségről, valamint
a nyugdíjasok, a diákok és a gyermeket nevelők munkaerőpiaci jellemzőiről.

A felvételbe bevont háztartások levélben kapnak felkérést az adatszolgáltatásra. A kitöltés önkéntes és anonim.



TELEFONON

Adja meg a telefonszámát
és a levélben kapott
egyedi azonosítóját.

ZÖLDSZÁM:  **06-80/200-766** (3. ALMENÜ)

SMS, VIBER:  **06-30/273-4122**

E-MAIL:  **lakinfo@ksh.hu**



SZEMÉLYESEN

Ha inkább személyesen
válaszolna, összeírónk
felkeresi Önt.

Kérjük, részesítse előnyben a telefonos válaszadást.



További információ:
www.ksh.hu/emef

A 10 legmenetőbb téli napsütéses hely Európában

Időnként már itthon is hozzájuthatunk némi napsütéshez, de aki még többet szeretne kapni a napos időből, annak Dél-Európa bőséges napsütést, ragyogó eget és kellemes hőmérsékletet kínál. Ráadásul, megéri a csúcsidőn kívüli hónapokban utazni, mert olcsóbban pihenhetünk és a helyi nevezetességeket sem kell tömegben megtekintenünk. Mutatjuk, hol melegedhetek át!

PÁFOSZ, CIPRUS

Átlagos téli hőmérséklet: 18°C

Az ősi városokkal és a képeslapokra kívánczó tökéletes strandokkal teletűzdelt Páfoszban, a tengerparti városban a romantika a levegőben érezhető, nagyrészt a szerelem görög istennőjével, Aphroditéval való kapcsolatának köszönhetően, akinek mitikus szülőhelye Kouklia ókori városa volt, ami mintegy 16 kilométerre keletre található Páfosztól.

VALLETTA, MÁLTA

Átlagos téli hőmérséklet: 17°C

Máltán sok minden adott: évi 300 napsütéses nap, templomok és kristályos vizek, amelyek még tél mélyén is csábítóak. Valletta aranyszínű városa az UNESCO Világörökség része, és 2018-ban az Európa Kulturális Fővárosa címet is elnyerte – múzeumaival, erődítményeivel és történelmi templomaival. Aki szereti a kultúrát és a gyönyörű tengerpartokat, itt egészen biztosan feltöltődhet.

LANZAROTE, KANÁRI-SZIGETEK

Átlagos téli hőmérséklet: 21°C

Lelkes kalandorok és napimádók egyaránt kedvelik ezt a különleges szigetet. A télen is a langyos estékhez a Kanári-szigetek biztonságos választás, hiszen szubtrópusi hő-

mérséklettel büszkélkedhet. Lanzarote, amely 2015 óta az UNESCO Geoparkja, több mint 300 nagyrészt inaktív vulkáni kúpából, megfeketett lávamezőkből és pálmákkal teli völgyekből áll, amelyek mind felfedezhetők a sziget bőséges túra- és kerékpárútjain.

SEVILLA, SPANYOLORSZÁG

Átlagos téli hőmérséklet: 18°C

Az egész évben enyhe hőmérsékletű Sevilla napsütéses városa Spanyolország egyik gyöngyszeme. A spanyol andalúziai régió fővárosa kisebb és romantikusabb, mint barcelonai és valenciai társai, és éppen emiatt autentikusabb is. Sok más látnivalója közül a legérdekesebb a mór Almohad-dinasztia idején épült Alcázar-kastélykomplexum és a Plaza de España otthona.

KÁRPÁTHOSZ, GÖRÖGORSZÁG

Átlagos téli hőmérséklet: 17°C

Míg a görög szigetek a téli hónapokban nagyrészt pihennek – november és április között sok szálloda és étterem bezár –, mégis ez a legjobb időszak egy látogatásra, hogy elkerüljétek a tömeget. Induljatok kelet felé a Dodekanészosz-szigetekhez, amelynek Kárpáthosz a második legnagyobb szigete Törökország partjainál. Ez a hely, melynek közepén hegylánc emelkedik, sziklás hegyek erdők borította lejtőkkel és valóban hiteles betekintést nyújt



a görög életmódba. Az itteni falvakban fehérre meszelt házak és a tenger mindig kéken szikrázik.

LAGOS, PORTUGÁLIA

Átlagos téli hőmérséklet: 17°C

A portugál tengerparti város, Lagos télen, amikor kevés turista érkezik, még elbűvölőbb. Sétálatok el a tengerpartra, nézzétek meg a híres sziklaképződményeket, a szebbnél szebb aranyszínű homokos strandokat, vagy egyszerűen csak üljétek be az óvárosba egy pastéis de nata-val, ami egy vaníliás pudinggal töltött leveles tészta, és élvezétek, hogy bepillantathatok a város és lakóinak mindennapi nyugodt életébe!

SZICÍLIA, OLASZORSZÁG

Átlagos téli hőmérséklet: 18°C

A Földközi-tenger legnagyobb szigetén a történelmi helyek, mint például Agrigentóban a Concordia templom és Szelinosz ókori görög városa Trapani tartományban, a téli hónapokban lényegesen kevésbé látogatottak, a strandok pedig szinte üresek. Az ínycseck felfedeznek egy mennyei helyet a Siracusa megyében található Notóban, melynek kávézó-jában a Café Siciliában isteni brióst lehet kapni. Taormina pedig az egyik legbájosabb olasz település, ahol érdemes beülni egy étterembe egy tál tenger gyümölcseire.

KRÉTA, GÖRÖGORSZÁG

Átlagos téli hőmérséklet: 17°C

Bár tökéletesen ideális hely arra, hogy egy könyvvel kiüljünk a tengerpartra, Kréta ennél mégis jóval többet kínál. Kiválóan alkalmas a felfedezésre a rejtett strandjaival, zord kanyonjaival, ahol minden utazó találhat érdekes helyeket. A kalandra

vágyók induljanak el a Szamariai-szurdok felé, hogy megtegyék az ösvényen áthaladó hatórás túrát, míg a strandok szerelmesei dél felé induljanak, hiszen az elafonisi lagúna rózsaszín homokjával és azúrkék árnyalatú vizével lenyűgöző látványt tartogat számukra.

AZORI-SZIGETEK, PORTUGÁLIA

Átlagos téli hőmérséklet: 18°C

Ez a szigetcsoport az Atlanti-óceán közepén távolinak tűnhet, de megéri bevállalni a több órás repülőutat. Drámai tájak jellemzik ezt a kilenc szigetet – São Miguelnek tavakkal teli kalderái vannak, a Pico-hegy pedig egy jelenleg csendes rétegvulkán –, amiket mind meg kell látogatnunk, ha ideutazunk. A rengeteg, különleges természeti csodák miatt mágnesként vonzza a látogatókat. Az Azori-szigetek híres a szervezett bánales túráiról, de a bűvárkodás, a túrázás, a vitorlázás és a kanyon-túrák is rendkívül népszerűek.

FETHIYE, TÖRÖKORSZÁG

Átlagos téli hőmérséklet: 18°C

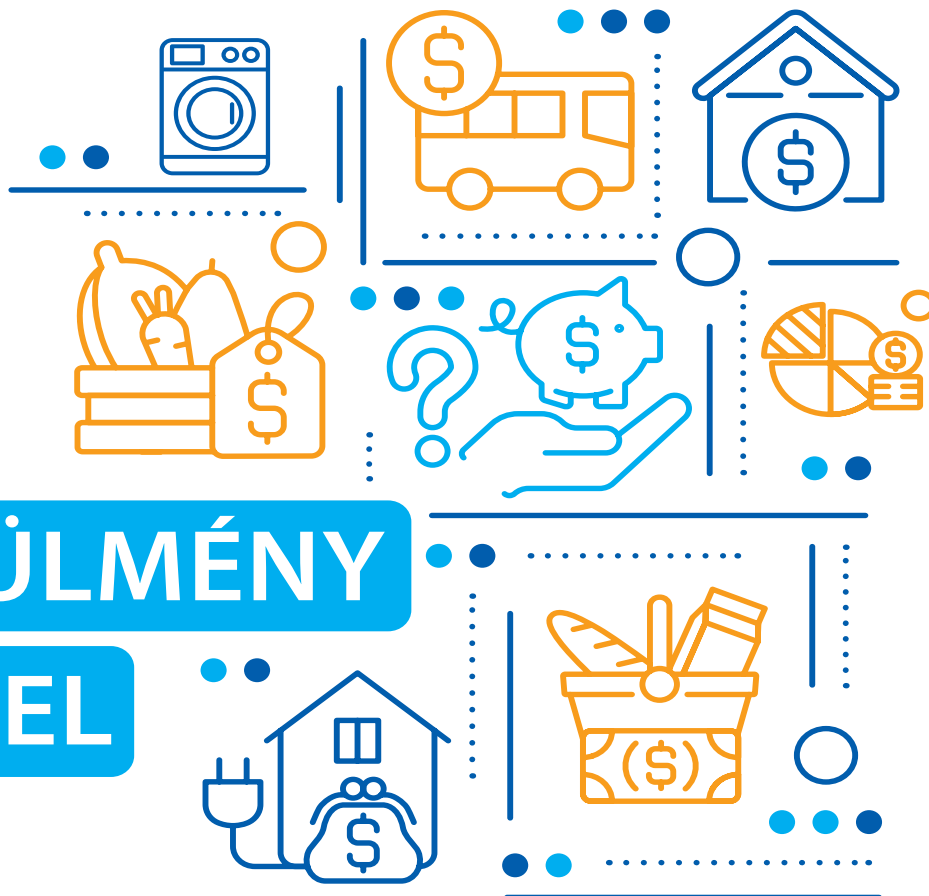
Törökország azúrkék tengerei várnak itt, ahol még nem ütötte fel a fejét a tömegturizmus. Fethiye és Antalya között az út számtalan történelmi emlékmű és sziklafal között kanyarog. Az Égei-tenger partvidékén fekvő város a helyiek és az itt megforduló turisták szerint igazi ékszerdoboz. A kisebb-nagyobb öblökkel cakkozott tengerpart, a türkizkék víz, és a parttal párhuzamosan húzódó Toros-hegység időnként hóspikkás láncolata varázslatos adottságokkal ruházta fel a térséget. Mediterrán éghajlatának köszönhetően egész évben minden kapható friss gyümölcs és zöldség.



FOTÓK: SHUTTERSTOCK



EURÓPAI JÖVEDELMI ÉS ÉLETKÖRÜLMÉNY ADATFELVÉTEL



2024. február 1. – április 15.

A KSH a háztartásokat jövedelmi helyzetükről, fogyasztásukról, valamint lakás- és életkörülményeikről kérdezi.

A felvételbe bevont háztartások levélben kapnak felkérést az adatszolgáltatásra.

A válaszadás önkéntes és anonim.



TELEFONOS vagy **SZEMÉLYES**

válaszadás:

2024. február 1. és április 15. között



VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

A telefonon vagy személyesen válaszolók
mindannyian **2 000 forint** értékű
vásárlási utalványt kapnak.



További információ:
www.ksh.hu/eletmod

Négy rossz szokás, mely hízáshoz vezethet

Hajlamosak vagyunk alábecsülni rossz szokásaink káros hatásait, pedig ezek nagy mértékben hatnak egészségünkre és állóképességünkre egyaránt. A Life.hu összeállította azt a négy rossz szokást, ami könnyen okozhatja, hogy észrevétlenül hízol.



FOTO: MW

Egy-egy szokás kialakításához hetek, olykor hónapok szükségesek az elhatározáson túl, de vannak, amik egyszerűen csak úgy jönnek maguktól, amit a mindennapi rutin maga alakít ki. Sokszor mire rájövünk, hogy utóbbiak milyen károsak is ránk nézve, már nehezen vesszük rá magunkat a változtatásra. A rossz szokásokról leszokni pedig még nehezebb és hosszabb időt vesz igénybe, mint újakat kialakítani.

Egészségünkre az elhízás jelenti az egyik legnagyobb veszélyt, hiszen

a cukorbetegség, a magas vérnyomás és egyes ráktípusok kockázatát is megnöveli. Ha időben felismered az alábbi négy hibát, melyek rossz hatással lehetnek rád, akkor még könnyen felveheted velük a harcot. Később se add fel, csak legyél türelmes, a rossz szokásoktól és a plusz kilóktól nem könnyű megszabadulni!

Rendszertelenül eszel

Az egészséges életmód alapja a rendszeres étkezés. Ha némelyiket kihagyod vagy mindig különböző időpontokban eszel, azzal többet ártasz, mint használsz. A kihagyott ebéd megbosszulja önmagát, szervezeted tartalékolni kezd és az ellenkező hatást váltja ki, mint amit szeretnél: hízni kezdesz, különösen a hasad körül. Ráadásul ez a technika étel utáni sóvárgáshoz vezet, ami miatt aztán nagyobb mennyiségű ételt fogyasztasz, ami növeli a vérnyomást és a vércukorszintet, melyek növelik a szívbetegségek kockázatát is.

Túl sok alkoholt fogyasztasz

A rendszeres alkoholfogyasztás veszélyeit a társadalom gyakran alábecsüli. Az alkohol ugyanis nem csak az agyat károsítja, hanem nagy mértékben növelheti a demencia, az Alzheimer-kór kockázatát és hízást is okozhat. Egy pohár bor (2 dl) körülbelül 150, míg egy kis üveg sör (3 dl) 130 kalóriát tartalmaz. Ha rendszeresen megiszol néhány pohárral, akkor rövid idő alatt annyi energiát fogyasztasz, mint egy teljes étkezésnél.

Ha csökkenteni szeretnéd alkoholfogyasztásod, akkor az alábbi négy tanács betartása segíthet: ne igyál minden nap, kerüld a töménytet, családi vagy baráti körben igyál, ne egyedül és lehetőleg étkezéshez kötve tegyétek ezt.

Túl sokat tévézel

Már-már unalmas azt hallani, hogy az ülőmunka milyen káros egészségünkre nézve, ugyanakkor a modern társadalmunk velejárója, hogy a legtöbb munkakör az íróasztalhoz és a számítógéphez köt. A munkaidőt követően azonban mégse mozogunk eleget, mivel otthon is kényelmesebb mihamarabb leülni a tévé elé. Ha vacsorádat is ott fo-

gyasztod, esetleg nassolsz, azzal még többet ártasz magadnak. A Minnesotai Egyetem tanulmánya szerint 1,5 óra tévézés három köbcentiméterrel növeli meg a hasi zsírt, ami növeli a szívbetegség és cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Egészséged érdekében legalább sétálj egyet esténként, tévézés közben használj szobakerékpárt, vagy mozogj a reklámszünetekben. Munkaidőben pedig próbálj gyakrabban felállni asztalodtól.

Túl sok (rejtett) cukrot fogyasztasz

Tudjuk, hogy a cukor hizlal, mégis alábecsüljük napi fogyasztásunkat. A cukor ugyanis az édességeken túl számos élelmiszerben is megtalálható. Magas mennyiségű cukrot tartalmaznak a gyümölcsök, a különféle üdítők, a rostos-, és az energiaitalok, de a készételek is, mint a müzlik, fehérjeszeletek és gabonapelyhek. A túl sok cukorfogyasztás az elhízáson túl elősegíti a szervezetben kialakuló gyulladásokat illetve növeli a szív-, és érrendszeri betegségek kockázatát. Az ajánlott napi mennyiség 50 gramm, ami egy pohár narancslében vagy kólában már benne van. ■ MW

Ilyen lesz idén a trendi konyha

Felejtsd el a rideg, minimalista konyhát! A Lakáskultúra írása szerint a több funkciót betöltő, meleg hangulatú, hívogató konyháknak jött el újra az ideje.

A trendek jönnek-mennek, nincs máshogy a konyha berendezésével sem. Idén inkább a funkcionalitásról és apróbb javításokról szólnak a lakberendezők előrejelzései, így nem szükséges a teljes bútorzatot lecserélni, hogy trendi maradjon a konyhánk. De mit is vegyünk figyelembe? Mutatjuk!

Esztétikus és funkcionális konyha

2024-ben a konyhákban nagyobb szerepet kap a funkcionalitás, mint eddig bármikor. Gondolj csak bele, mennyivel könnyebb egy gondosan megtervezett konyhában főzni és pakolni. A push-to-open technológiával ellátott szekrények, készülékek, tudatosan kialakított tárolók, könnyen tisztítható munkapultok és padló csökkentik a házimunkát, megkönnyítik a takarítást és a karbantartást. A konyha megtervezésénél inkább azt vedd figyelembe, hogy mennyit és hogyan főzöl, az esztétikus, de használhatatlan konyhák felett eljárt az idő!

nyítik a takarítást és a karbantartást. A konyha megtervezésénél inkább azt vedd figyelembe, hogy mennyit és hogyan főzöl, az esztétikus, de használhatatlan konyhák felett eljárt az idő!

Meleg, hívogató színek

Egyre jobban úgy tűnik, hogy a hőfehér konyhák után csökken a kereslet, a magassfényű konyhabútorok után a dizájnerek is szépen lassan visszatérnek a hagyományosabb színek felé. Többek között a világosabb földszínek, fa tónusok, a mélykék és a páfrányzöld árnyalatok örvendeznek nagy népszerűségnek. A semlegesebb árnyalatokat bátran lehet kombinálni kontrasztos színekkal is. Ezt a színpalettát követve hangulatos, barátságos konyhát hozunk létre a hideg és a steril használati tér helyett.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Tárolás mindenek felett

Mindannyian tudjuk, hogy mennyire fontos a megfelelő tárolórendszerek kiépítése, főleg a kisebb otthonokban. Idén különösen fontos szerepet kap a konyhai tárolási lehetőségek bővítése, legyen szó akár testre szabható fiókok és szekrények kialakításáról, akár a kamra rendszerezéséről. A beépített tárolórendszerek mellett újra nagy népszerűségnek örvendenek azok a tárolószekrények amelyek kisebb helyen is elférnek: vitrinszekrények, konyhaszigetek, lebegő polcok.

Trendi dizájnlem: a páraelszívó

Minden konyhának szüksége van egy központi fókuszszemre, ez pedig miért ne lehetne a páraelszívó? Nem kell a bútorok mögé rejteni! 2024-ben inkább emeld ki kreatívan, hiszen egy stílusos páraelszívó nem csak funkcionális, hanem egy csipet személyiséget is kölcsönöz a térnek. Lehet elegáns rozsdamentes acél, rusztikusabb fából készült, csempével kirakott vagy akár merész színű is. ■ MW

Mit rejt a körmendi múzeum?

Mozsárágyú, alabárd és toronyóra – mindnek érdekfeszítő története van

Egy múzeum kiállítótere és raktára olyan, mint egy kincsesláda. Öröm és nagy izgalom felfedezni, mit rejt. Móricz Péter történész, a Dr. Batthyány-Strattmann László Múzeum vezetőjét kértük, hogy válassza ki a számára három legérdekesebb műtárgyat az intézmény gyűjteményéből.

A 17. században a Batthyány családnak saját tüzersége volt, ágyúit maga öntette. Az elkészült nagy ágyúk modelljei a család gyűjteményébe kerültek. A körmendi múzeumnak adományozott modell valószínűleg két évvel Buda töröktől való visszafoglalása előtt, 1684-ben készült. – A műtárgy szerepelt országos kiállításokon, sőt, az 1900. évi párizsi világkiállításon is. A bronzból készült, zömök, henger alakú modell 22 centiméter hosszú, 12 centiméter átmérőjű, kalibere 7,5 centiméteres. A cső üregének mélysége 11 centiméter, a löporüreg átmérője és mélysége is 5,5 centiméter. A cső két oldalán oldalsapok találhatóak, amelyek modell révén

állványra helyezhető. Díszítését vésett jelmondatos címer, mitológiai jelenetek és növényi ornamentika alkotja. A címer felett kétoldalt két angyalalak tart egy feliratszalgót, amelyen a Nescit Occasum, vagyis „Nem ismer hanyatlást” jelmondat olvasható. A modell 2011-ben, 66 év lappangás után került vissza a Batthyány kastélyba. A modell négy keréken guruló állványa a 2. világháború után elvesztett, rekonstrukcióját a Körmendi Modell és Makettépítő Klub tagjai, Auer Miklós és Varga Gábor készítették el.

Igencsak izgalmas műtárgy az az 1871-es alabárd is, amely pár epizód erejéig összefonódik a Szent



Móricz Péter történész a mozsárágyúval

FOTO: TJ

VESZÉLYES FÁK KIVÁGÁSA

ALPINTECHNIKÁVAL,
EMELŐKOSARAS JÁRMŰVEL
és teljes körű felelősségvállalással!

Kecskés István 30/385-6513

- Épületek közé nőtt fák biztonságos kivágása
- Letermelt faanyag feldarabolása
- Keletkezett gally, nyesedék helyszíni felaprítása és elszállítása

www.veszelyesfakvagasa.hu
veszelyesfak@gmail.com

Díjtalan előzetes felmérés!



Nyílászáró és parketta szakkereskedés
Körmend, Vasútmellék u. 13. – Tel.: 06-70/455-95-21
www.vasisekolo.hu – vasisekolokftkmd@gmail.com

Nyílászárók:

• műanyag -42%

• fa -17%



- Laminált fa-, szalag-, svédpadló- és bambuszparketták
- Bútorlappaszabászat és szerelvények, gyártás
- Redőnyök, relaxák, szalagfüggvények, szűnyoghálók
- Beltéri fa-, furnéros és dekor ajtók nagy választéka
- Fa ablakok 92mm-es profilal, 3 rétegű üvegezés Ug=0,5 W/m²K



Teljes kivitelezés, ingyenes felmérés, szaktanácsadás.

Az akció 2024. március 31-ig érvényes!

Korona történetével. – A legrangosabb nemzeti jelképet fegyveres kíséret mellett „utaztatták” és egy ideig Kőszegen, illetve Velemben őrizték. 1945-ben a kőszegi bunkerben ott maradt az egyik testőr alabárdja. Egy asszony találta meg, aki elvitte a körmendi Belencsák-műhelybe. Disznóölő kést akart készíttetni belőle, de a késes ezt nem vállalta. Az alabárdon Patrona Hungariae, Szent Korona és magyar címer ábrázolás látható. Az 1888-as toronyóra Sándor Ferenc géplakatos és toronyóra készítő nevéhez köthető, akinek ötvenkét toronyóra őrzi emlékét Vas, Zala és Győr-Moson-Sopron vármegyében. A körmendi kiállításon látható negyedűtős óraszerkezet minden darabját saját kezűleg állította elő a szakember. Három felhúzható súly működteti az óra ne-

gyed- és egész ütős szerkezetét és ingáját. A körmendi múzeum három történeti, néprajzi, valamint ipar- és technikatörténeti gyűjteménnyel rendelkezik. Ezek 10 ezer tárgyat, 5400 dokumentumot és 2 ezer fényképet jelentenek.

Az intézmény legértékesebb műtárgyai közé tartozik Batthyány I. Ádám bronz ágyúja (1647), a Batthyány-címeres pénzverőövek (18. század) és a körmendi mészáros céh ónkannája (1723). A dokumentumok közül nagy jelentőségű Andreas Leithner axonometrikus rajza Körmend főteréről (1853), Kossuth Lajos iratai (1850), a Batthyány családfatörredék (1743), Batthyány I. Ferenc végrendelete (1559) és dr. Batthyány-Strattmann László végrendelete (1916).

18 éve magyar tulajdonban lévő vállalkozás.



EGYÜTT KEZDTÜK. EGYÜTT FOLYTATJUK.

Vas és Veszprém vármegye meghatározó optikai és mikrohullámú internet szolgáltatója.

- +36 30 181 2500 (8-20 óráig)
- microweb.hu • ugyfelszolgalat@microweb.hu
 - Szombathely, 11-es huszár út 186.
 - Szentgotthárd, Kossuth u. 64.



Internet csomagjaink sebességei 30 Megabittől egészen 2 Gigabitig érhetőek el, azokat mikrohullámon, optikai kábelon, vagy műholdas kapcsolaton keresztül nyújtjuk, így az elérhető sebesség a lefedettségétől függően változhat!
Televízió szolgáltatásunk lehet IPTV, műholdas, vagy földfelszíni sugárzású.
További információ az ügyfélszolgálatunkon kapható.

1204



EGY BIZTOS VÁLASZTÁS A SZIGETELÉSBEN



- ✓ Lapos tetők **HŐ- ÉS CSAPADÉKVÍZ SZIGETELÉSE**, a kiegészítő munkákkal és szerelésekkel együtt.
- ✓ **KIVÁLÓ REFERENCIÁKKAL**, ingyenes helyszíni felméréssel és ajánlatadással.

8900 Zalaegerszeg, Kodály Z. u. 1.

Tel.: 20/946-7096 • www.renos.hu • e-mail: info@renos.hu

[f/RenosBt](https://www.facebook.com/RenosBt) [ig/renos_tetoszigeteles](https://www.instagram.com/renos_tetoszigeteles)

MartonFAKft.

Fafeldolgozás és kereskedelem

Termékeink:

- épületfák: erdei (borovi), luc, vörösfenyő, igény esetén faanyagvédelemmel ellátva, gyalulva
- műszárított, asztalos minőségű pallók, deszkák erdei (borovi), luc, vörösfenyő, többféle minőségben 0-I.oszt., I.oszt., I-II.oszt.
- hajópadlók
- lambériák
- íves faházborító
- mikrobordázott padlóburkolat
- OSB lapok

Kitűnő minőség, kedvező áron, közvetlenül a gyártótól!
Kérje személyre szabott árajánlatunkat!

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Iroda: 0694/526-018, Mobil: 0630/563-9102

E-mail: martonfakft@gmail.com Web: www.martonfakft.hu

9934 Felsőjánosfa, Kossuth L. utca 38.

Márvány, gránit, mészkő, szikla síremlékek,

urnás síremlékek, kripták teljes körű kivitelezése, lebonyolítása

Vállaljuk továbbá síremlékek tisztítását, felújítását, régi síremlékek bontását, régi síremlékek újraalapozását.

HÚSVÉTI AKCIÓNKBAN

a gránit síremlékeket még mindig

2023-as áron készítjük el!

Az akció húsvétig érvényes.

Tekintse meg KÖRMENDI BEMUTATÓTERMÜNKET,

ahol ügyfélbarát fogadtatás, kedvező árak, 1. osztályú minőség és kiváló szolgáltatások várják a hét minden napján!

Látogasson el facebook oldalunkra:
Ruzsa László kőfaragó

Ruzsa László kőfaragó: 06-30/470-2868, 06-30/530-2165

Mintakertjeink: **Körmend, Rákóczi u.** (közvetlenül a Mol kút mellett) **Rábapaty, 84-es Főút mellett**

www.ruzsakofarago.hu

Rábapaty, 84-es Főút mellett

40 éve a kőfaragásban!

RUZSA
KŐFARAGÓ

Kiváló minőség
hosszú távú garancia-
vállalással!



Eltűnnek a fizetőkapuk a horvát autópályákról

Kiválasztották a kivitelezőt, így hamarosan megkezdődhet az új elektronikus útdíjfizetési rendszer kiépítése a horvát autópályákon.

Az új, hibrid rendszer értelmében rendszám és megtett távolság alapján kell a sofőröknek fizetniük 2026-tól – közölte a VG.hu. Ez a gyakorlatban úgy fog kinézni, hogy a sztrádát igénybe venni akaró autósoknak regisztrálniuk kell a rendszámukat egy online felületen vagy a forgalmi irodákban.

Ott a sofőrök választhatnak a feltöltőkártyás és a bankkártyás fize-

tés között. Az utóbbi esetben az útkezelő a rendszámhoz hozzárendeli a kártyát, amelyről minden utazás esetén automatikusan levonják az útdíjat akár egy online vásárláskor. A feltöltőkártyás rendszerben pedig egy virtuális számlát

rendelnek az autóhoz, amelyre a tulajdonos annyi pénzt tölt, amennyit szeretne, és arról vonják majd le az utazás árát. A díjszabás az eddighez hasonló lesz, vagyis az autósok a megtett út hossza alapján fizetnek.

■ MW

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓ AKCIÓ!

- Műanyag nyílászárók
- Redőnyök
- Szúnyoghálók

30-50%-os engedménnyel!

Ha március végéig rendeli meg, tavalyi áron építjük be!

Tel.: 70/676-7722

Profi Ajtó-Ablak Kft.

email: nyilaszaroz@gmail.com

BÚTORHÁZ
Fiore
www.fiorebutor.hu

Szombathely, Körömdi u. 89.
(Citröen szalon helyén), Tel.: 0620/275-1818
Nyitvatartás: H-P: 9.00-17.30, Szó: 9.00-12.30

Faliképek nagy választékban!

Messina szekrény

BASEL-355' szekrény

Lance 2szem. étkező

Fürdőszoba bútorok nagy választékban!

Fogasok nagy választékban!

Dohányzó asztalok nagy választékban!

Forgószekek nagy választékban!

MAX200 gardrób

Alka kanapé 2puffal

Infinity Mini sarok

Paulina I. kanapé

CAPRI 239 gardrób

Mori sarok

Jana 3-1-1

Casa kanapé



FOTÓ: SHUTTERSTOCK

Veszélyes fák
kivágása
biztonságosan

Vas és Zala megyében!
Költségmentes
áránlat adás helyszíni
felméréssel.

Herczeg Péter
+36 30 231 3361

8-as Bútorház **GARDRÓB-SZEKRÉNYSOR KIÁRUSÍTÁS**

Vasvár, Járdányi út 15. Tel./Fax: 94/370-117
Nyitva: hétfő-péntek: 9-17 • szombat: 9-12

Andorra szekrény **Firenze szekrény**

Tolóajtós 239 cm-es gardrób

Tokyo szekrény

Komfort szekrény **Dubai szekrény**

Sarkos szekrény **Artic magasfényű szekrény**

269 500 Ft **205 000 Ft** **206 500 Ft** **175 000 Ft**

276 800 Ft **200 000 Ft**

251 800 Ft **200 000 Ft** **294 500 Ft** **225 000 Ft**

367 800 Ft **240 000 Ft** **169 500 Ft** **130 000 Ft**

268 800 Ft **200 000 Ft**

A képek illusztrációk. Az akció a készleten lévő termékekre érvényes és március 31-ig tart.

Petrától búcsúzunk

Tragikusan fiatalon, mindössze 36 évesen hagyott itt minket kollégánk, Markó Petra, a Körmendi Híradó „édesanyja”, a Vas Népe és a vaol.hu munkatársa. Olyan úrt találunk utána, amit teljesen sosem fogunk tudni betölteni. Megbízhatóságával, pozitív életszemléletével és elkötelezett szolgálatával példaként áll mindannyiunk számára.

Petra...köszönjük a kedvességed, a csöndes határozottságod és az erőd, amivel minket is kitartásra sarkallsz. Legyen Neked könnyű a föld...



FOTÓ: VAS NÉPE/CSEH GÁBOR

250 futballista rúgta a labdát a sportcsarnokban

A Olcsai Kiss Zoltán Általános Iskola Somogyi Béla Tagiskolája idén 40. alkalommal rendezte meg a Somogyi Kupa nemzetközi korosztályos teremlabdarúgó-tornát. Kétszázötven ifjú futballista rúgta a labdát a városi sportcsarnokban.

A jubileumi Somogyi Kupán nyolc iskola vett részt. Körmendről az Olcsai-Kiss Zoltán Általános Iskola Somogyi Béla Tagiskola, az Olcsai-Kiss Zoltán Általános Iskola és Boldog Batthyány László Katolikus Általános Iskola képviseltette magát, de érkezett csapat Nádásdról, Szentgotthárdról, Vasvárról, Óriszentpéterről és Eberauból (Ausztria) is. Huszonnolc csapat lépett pályára, összesen 250 ifjú futballistával. -Jól felkészített csapatok, motivált fiatal futballisták léptek pályára, több színvonalas meccset, sok jó egyéni

teljesítményt láthattunk – összegzett László Dániel testnevelő tanár, főszervező.

Végeredmény, I. korcsoport: 1. Eberau (Felix Karlovits, Nagy Levente, Fabian Kern, Lukás Marakovits, Lukás Erkingner, Oskar Kössler, Martin Lechner, Bastian Lang játékosok, Matthias Kern, Nagy András edzők), 2. Nádasd, 3. Óriszentpéter. Különdíjasok, legjobb játékos: Nagy Levente (Eberau). Legjobb kapus: Felix Karlovits (Eberau). Gólkirály: Sákovic Milán (Batthyány). Legjobb



Bébes István polgármester adta át az okleveleket

FOTÓ: TJ

hazai játékos: Csillag Marcell (Somogyi). II. korcsoport: 1. Eberau (Miro Feigl, Michael Gansfuss, Lukás Vince, Diego Heid, Elias Stangl, Molnár Levente, Samuel Geissegger, Elias Maier-Holzinger, Rafael Heissig játékosok, Feigl Péter edző), 2. Nádasd, 3. Óriszentpéter. Különdíjasok, legjobb játékos: Lukás Vince (Eberau). Legjobb kapus: Ór Áron (Óriszentpéter). Gólkirály: Jáger Ármin (Nádasd). Legjobb hazai játékos: Balogh Botond (Somogyi).

III. korcsoport: 1. Körmend Olcsai (Major András, Farkas Dániel, Palacsics Botond, Tőke Domonkos, Farkas Gábor, Károlyi Levente, Kaj Benedek, Horváth Zalán, Fenyvesi Olivér, Zsigmond Barnabás játékosok, Bitá Patrik edző), 2. Körmend

Somogyi, 3. Körmend Batthyány. Különdíjasok, legjobb játékos: Károlyi Levente (Olcsai). Legjobb kapus: Major András (Olcsai). Gólkirály: Lakner Benett (Somogyi). Legjobb hazai játékos: Urbán Ábris (Somogyi).

IV. korcsoport: 1. Körmend Somogyi (Bolfán Bence, Mosolits Márkó, Gáspár Richárd, Lakner Olivér, Lakner Benett, Al Hadad Ahmed, Velekei Péter, Urbán Ábris, Bíró Izmael játékosok, László Dániel edző), 2. Körmend Olcsai, 3. Szentgotthárd. Különdíjasok, legjobb játékos: Farkas Zoltán (Olcsai). Legjobb kapus: Huszár-Pleier Bendegúz (Szentgotthárd). Gólkirály: Lakner Olivér (Somogyi). Legjobb hazai játékos: Bolfán Bence (Somogyi).



Tehetségek a csarnokban

FOTÓ: TJ