



2023. március 13. • XXI. évfolyam 4. szám

Városi lap

# Körmendi Híradó

## Újabb kamarakonzert lesz Körmenden

Mozart könnyed stílusa, a fafúvósok virtuozitásában ölt majd testet

12. oldal



FOTÓ: JÁMBORITAMÁS

### TARTALMUNKBÓL:

#### Államtitkári egyeztetések

Bebes István, Körmend polgármestere a kastélypark revitalizációjának terveiről és az uszoda újranyitásának lehetőségéről egyaránt tárgyalt a kormány tagjaival.

■ 3. OLDAL

#### Móricz centenárium

Móricz János életútját dolgozza fel a „Testis temporis - Az idők tanúja” című kötet.

■ 7. OLDAL

#### Forradalmi gondolat

Újra el lehet ültetni Petőfi körtefáját, amire a Petőfi emlékvé ad lehetőséget közösségeknek.

■ 10. OLDAL

#### Bronzérmet szerzett a mexikói vb-n Pungor Péter

A junior funkcionális fitnessz világbajnokságon elért eredménye után most is keményen dolgozik a fiatal sportoló, hogy minél feljebb jusson szeretett sportágában.

■ 8-9. OLDAL

### CÍMLAPUNKON:

Népművészeti kiállítás nyílt az óvodában a nemzeti ünnep kapcsán

■ 6. OLDAL



• Mobil kisteher és tehergumi szerelés az ön telephelyén

• Gumi értékesítés és csere kedvező árakon

• Gömbfej csere

• Olajcsere

• Hidraulika tömlő gyártás kedvező áron

• Gépjármű - Tréler - Utánfutó bérlet

9700 Szombathely, Kötő út 12. • Tel.: +36 70 647 51 61 • E-mail: talpascar@gmail.com



## RÖVID HÍREK

## Adófizetés

Március 15-éig lehet pótlékmentesen befizetni az iparüzési adó első félévi összegét Körmenden. Az adó az idei évtől már devizában is megfizethető, így akár euróban vagy amerikai dollárban is megfizetheti a lakosság. A deviza átutalás kezdeményezésekor a fizető félnek minden esetben fel kell tüntetnie az önkormányzat Kincstárnál vezetett 28 karakter hosszúságú nemzetközi pénzforgalmi jelzőszámán túl a számlavezető Magyar Államkincstár kódját, valamint a Kincstár levelező bankjaként a Magyar Nemzeti Bank BIC kódját is. Ezeket a város hivatalos weboldalán meg lehet találni. A devizában megfizetett helyi iparüzési adó megfizetésének napja a beszédési számlán történő jóváírás napja, azaz az ilyen jellegű utalást célszerű néhány nappal hamarabb indítani.

## Új forgalmi rend

Megváltozott a forgalmi rend a belvárosban a körmendi mozi és környezetének fejlesztése idejére. A Bástya utca keleti oldalán, a Zrínyi Miklós utcától egyirányú közlekedési rendet vezettek be a mozi közön keresztül a Szabadság térre, a mozi előtt egyáltalán nem lehet parkolni. A Szabadság tér északi oldalán a parkolóig a kétirányú közlekedés engedélyezett, a Kölcsey utcában csak és kizárólag az ott lakók és a kivitelezésben érintett gépjárművek részére engedélyezett a behajtás.

A Mikes Kelemen utca- Lenkei utcai kereszteződésétől a Kölcsey Ferenc utcára nem lehet kihajtani. A Boldog Batthyány Iskola kerékpáros és gyalogos megközelítése pedig a Bem József utca felől lehetséges. ■ MP

## Kiállítás készül a várkert történetéről

A Batthyány-kastélyhoz tartozó Várkert történetét mutatnák be az érdeklődőknek Körmenden egy most készülő időszak kiállítás keretében.

Móricz Péter, a Dr. Batthyány Strattmann László Múzeum vezetője elmondta, hogy 2021-ben jelent meg A körmendi Várkert évszázadai című könyv, ami a kastélyegyütteshez tartozó park 300 éves történetét tárja az olvasók elé.

A könyv gazdag anyagának összegyűjtése során fogalmazódott meg a gondolat, hogy a Várkert történetét egy múzeumi időszak kiállítás formájában is megismertessék a nagyközönséggel. – A könyv megjelenését követően a cipőgyári épületeket elbontották, így a kastély és a kert kapcsolata helyreállt, ennek öröme is rendezzük a tárlatot – mondta a történész, aki azt is megjegyezte: a Várkert a jelentőségét tekintve is megérdemel egy önálló időszak kiállítást, hiszen közel 150 hazai történelmi kertünk közül az első 10 között tartjuk számon. Móricz Péter hozzátette: a kiállítás témájából adódóan nagyszámú műtárgyat nem tudnak bemutatni, hiszen egy kastélypark elsősorban növényekből és emlékművekből áll.

A kiállított tárgyak között lesznek 18–19. századi vadászfegyverek, a Várkertet ábrázoló térképek, a vadászlak első lakójának relikviái, a parkban űzött sportok – tenisz, koresolya, vadászat – emlékei, a Várkertbe épített cipőgyár termékei, valamint az egykori majálisokhoz kapcsolódó tárgyak. A várkerti eseményeket fotónagyításokkal idézzük meg, az 1944. évi várkerti ludovikás tisztavatásról pedig egy filmfelvételt fogunk levetíteni – részletezte a múzeumvezető. Az április végén nyíló kiállítás nem marad várkerti szobor nélkül, mivel az eddig elzárt északi kertben felállított Kybelé-szobrot a tárlaton is bemutatják. Egy új digitális fejlesztést is kínálnak majd: a Várkert szobraihoz, emlékműveihez és jelesebb fáikhoz táblákat helyeznek ki, amelyeken QRkódos játékok meg-



A régi cipőgyári épületek elbontásával a kastély és a kert kapcsolata helyreállt. FOTÓ: JT

fejlesztésével több információt nyerhetnek az adott látványosságról az érdeklődők. A játék fejlesztésében és a kiállítás rendezésében a körmendi múzeum Szinetár Csaba, az ELTE SEK tanárának segítségével is számíthat, aki ezer szalon költődik a körmendi Várkerthez. ■ JT

## Teltházas volt a Várostopörténeti Akadémia második előadása is



FOTÓ: JT

A Vasi-Hegyhát és a Rába-völgy élővilága címmel tartott előadást és osztotta meg személyes gondolatait az érdeklődőkkel dr. Szinetár Csaba zoológus, az ELTE SEK tanára, aki tavaly könyvet

is írt ebben a témában. A programot a Csaba József Honismereti Egyesület szervezte. Idén ez volt a Várostopörténeti Akadémia második előadása, most is telt ház előtt. ■ JT



Két államtitkári egyeztetésen is részt vett Bebes István, polgármester

## Az uszoda újraindításáért lobbizik a körmendi városvezetés



FOTO: MP

A napokban dr. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkárral egyeztetett Bebes István, Körmend polgármestere a helyi uszoda ügyében.

A város vezetősége ugyanis mindenképpen szeretné biztosítani a gyermekeknek az úszás oktatásához szükséges feltételeket. Ehhez azonban a jelenlegi energetikai válság miatt nagyon komoly plusz forrásokra van szükség, amit önkormányzati költségvetésből nem tudnak fedezni. - Ehhez kértük újra a kormány támogatását- tájékoztattott a városvezető, aki arra is kitért: szükség van még arra is, hogy az iskolák működtetését végző tankerületi központ is hozzájáruljon az üzemeltetési költségekhez. Bízom benne, hogy a kéréseink meghallgatásra kerülnek, és a jövő

ben biztosítani tudjuk az úszás lehetőségét az iskolások számára- hangsúlyozta a polgármester.

Az uszoda mellett a kastély ügyében is tárgyalást folytatott a körmendi városvezetés: a héten dr. Vukoszávlyev Zorán műemlékvédelemért felelős helyettes államtitkárral is találkozott Bebes István. Vele a kastélypark revitalizációjának lehetőségéről valamint a Batthyány kastély-együttes egyes épületének megújításáról egyeztettek. A következő két hétben egy közös bejárást és további egyeztetést is fogunk tartani a helyszínen. ■ MP



Bebes István és dr. Schmidt Ádám, sportért felelős államtitkár

FOTO: MP

## Új típusú csalási módszerek terjednek – legyünk szemfülesek!

Országos jelenség, hogy a csalások elkövetési módja jelentősen megváltozott az utóbbi időben. Az elkövetők már nem csak terepen dolgoznak, személyes jelenléttel, hanem telekommunikációs eszközökön keresztül célozzák meg áldozataikat. Az ilyen módszerrel elkövetett csalások esetén az okozott kár jellemzően nagy összegű, így akkor is jelentős haszonhoz jutnak az elkövetők, ha a célzott személyeknek csak a töredékét tudják megtéveszteni. Az úgynevezett banki ügyintézős csaláskor az elkövetők egyike bankbiztonsági szakembernek adja ki magát, és azzal hívja fel a sértettet, hogy a bankszámláján jogosulatlan tranzakciók történtek. Az elkövető

célja, hogy megszerezze a sértett online vásárláshoz szükséges bankkártya adatait, illetve a netbank belépéshez szükséges azonosító adatait. Jellemző, hogy az elkövetők rendkívül elszántak és kitaratóak, akár több órák, hitelesnek tűnő beszélgetéseket folytatnak a sértettekkel, amivel elnyerik a bizalmukat. Előfordult olyan is, amikor a telefonáló kérésére, a sértett saját maga utalt át pénzt a csaló által megjelölt, állítólagos bankbiztonsági számlára annak érdekében, hogy a pénzt biztonságba helyezze addig, amíg a bank a gyanús tranzakciókat kivizsgálja. Általánosságban elmondható, hogy a bankok telefonon nem kérnek bankkártya adatokat, illetve

internetes belépési adatokat az ügyfelektől, így ha ilyen adatokat kér a telefonáló, kezdjünk gyanakodni. Másrészt, ha olyan hívást kapunk, amelyben az állítólagos ügyintéző megnevezi, hogy melyik banktól keres bennünket, de mi nem annál a banknál vezetjük a számlánkat, akkor ne áruljuk el a telefonálóknak, hogy valójában hol bankolunk, mert ilyenkor a csalók elsődleges szándéka éppen az, hogy ezt meg-

tudják. Ezután rendszerint közlik, hogy mindjárt kapcsolják az illetékes kollégát, vagy leteszik és néhány perc múlva már a másik banktól hívják a sértettet a csalók. ■ MP



FOTO: ADOBESTOCK

# PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

**Körmend Város Önkormányzata pályázatot ír ki a Körmend, Dózsa György utca és Rákóczi utca közötti lakóterületen (hrsz: 1889/1 hrsz.), egy közel 40 m<sup>2</sup> alapterületű büféépület bérbeadására.**



*A büfé frekventált helyen található közvetlenül a sportpálya mellett, és a fitness kert szomszédságában, melyet a környező lakótömbök fognak közre.*

*A gépkocsival történő megközelíthetőség az Dózsa György utcán - az Északi oldalon - található parkolók révén megoldott.*

A büféépület berendezett, benne a korábbi bérlő eszközei találhatóak, amelyek igény esetén megvásárolhatók a korábbi bérlőtől. Így a büfé működtetése bármikor megkezdhető. Ha a korábbi bérlő által berendezett eszközökre a pályázó nem tart igényt, azok elszállításra kerülnek birtokbaadásig az épületből.

Fűtés módja: elektromos temperáló fűtés.

Az épületen napkollektor található, ami a melegvíz előállítását segíti.

Az épület használatbavételi engedéllyel rendelkezik.

**Az ajánlatok benyújtásának határideje: 2023. március 20. 12 óra** (a postai úton feladott pályázatok esetében a pályázatnak ezen időpontig be kell érkeznie Körmend Város Önkormányzatához, erre figyeljenek a pályázók!)

**Egyéb információk a 94/592-929-es telefonszámon, vagy a titkarsag@kormend.hu címen szerezhető.**

**Az ingatlan egyeztetett időpontban megtekinthető.**

**A részletes pályázati felhívás a [www.kormend.hu](http://www.kormend.hu) weboldalon olvasható.**





## PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Körmen Város Önkormányzata Képviselő-testületének 2023. évi elkülönített pénzalapjára a Civil szervezetek támogatásáról szóló 2/2023. (II. 10.) számú rendeletében meghatározottak szerint, a rendelkezésre álló keret erejéig, kulturális, sport és szociális területen

### PÁLYÁZHATNAK

helyi civil szervezetek, közösségek, alapítványok, valamint magánszemélyek kulturális, sport és szociális programjaik megvalósítása érdekében. *(A kiemelt egyesületektől is kérjük a pályázat benyújtását!)*

A pályázatot kizárólag az erre rendszeresített „Pályázati adatlapon” lehet benyújtani. Pályázati határidő: **2023. március 31., 12.00 óra.**

A „Pályázati felhívás” teljes szövege, a „Pályázati adatlap” és a kapcsolódó nyilatkozatminták letölthetők a [www.kormend.hu](http://www.kormend.hu) honlapról, továbbá papír alapon beszerezhetők a Körmeni Közös Önkormányzati Hivatalban Szabó Ferenc köztisztviselőnél.

Körmen, 2023. február 22.

dr. Hadnagy Ádám  
elnök,

Kulturális, Sport és Ifjúsági Ügyek Bizottsága



A közösséghez való tartozás élményét már a legkisebbekben is szeretnék elmélyíteni

## A nemzeti ünnephez kapcsolódó kiállítás nyílt az oviban

Évek óta rendeznek a március 15-e előtti időszakban, kimondottan a nemzeti ünnephez kapcsolódó kiállítást Kőrmenden a Dr. Batthyányné Coreth Mária Óvoda székhelyintézményében. Az idei tematikus tárlat a napokban nyílt meg.

Közösségi összefogással rendeznek 2018 óta rendszeresen- mindig a március 15-e előtti hetekben- kimondottan a nemzeti ünnephez kapcsolódó kiállítást. Elsősorban a szülők, családok biztosítják hozzá a különböző tárgyakat, de már színesítik népművészek által készített darabokkal is. A kiállításban kifejezetten magyar népművészeti alkotások találhatók, többek között népviselet, különböző tárgyak és kézműves különlegességek.

Kóházné Fashing Anikó, intézményvezető hangsúlyozta: szeretnék, ha sokszor megállnának a kiállítás előtt a gyermekek szüleikkel és nézegetnék a tárgyakat, amelyekben az ország szimbólumai, tájegységeinek jellemzőit figyelhetők meg.



A tárlat megnyitóját az óvodapedagógusok közös éneke színesítette: népdalok, verbunkosok hangzottak el

FOTÓ: JT

### Az óvodai nevelés feladata

1. A valóság felfedezése során pozitív érzelmi viszonya alakul ki a természethez, az emberi alkotásokhoz, a gyermek tanulja azok védelmét, az értékek megőrzését.

2. A gyermek, miközben felfedezi környezetét, olyan tapasztalatok birtokába jut, amelyek a környezetben való életkorának megfelelő biztos eligazodáshoz, tájékozódáshoz szükségesek. Megismeri a szülőföld, az ott élő emberek, a hazai táj, a helyi hagyományok és néphagyományok, szokások, a közösséghez való tartozás élményét, a nemzeti, családi és a tárgyi kultúra értékeit, megtanulja ezek szeretetét, védelmét.

3. Az óvoda a gyermek nyitottságára épít, és ahhoz segíti őt, hogy megismerje szűkebb és tágabb környezetét, amely a nemzeti identitástudat, a keresztény kulturális értékek, a hazaszeretet, a szülőföldhöz és családhoz való kötődés alapja, hogy rá tudjon csodálkozni a természetben, az emberi környezetben megmutatkozó jóra és szépre, mindazok megbecsülésére. ■ MP



A kiállítás néhány hétig megnézhető

FOTÓ: JT



Konferenciával készülnek Móricz János születése centenáriumán

## A Testis temporis sorozat harminchatodik füzete jelent meg

A Batthyány kastély felújított szalonjában mutatta be még múlt hónapban Eöry Szabó Ferenc a „Testis temporis - Az idők tanúja” című sorozatban megjelent munkáját, amely Móricz János életútját dolgozza fel. Az ismertető második részében Ulicska Tamás beszélt a május 20-ára tervezett Móricz János konferenciáról.

A „Testis temporis – Az idők tanúja” című helytörténeti sorozat 36. darabjának Eöry Szabó Ferenc a szerzője. A kis könyv bemutatóján először a kiadvány írója ismertette Móricz János életútját és bebizonyította, hogy hiába vannak különböző adatok, Móricz 1923. február 22-én született, így nem véletlen, hogy ez a tájékoztató is a születése centenáriumán történt. Móricz tehát száz éve született Horvátnadalján, és a család a nagy szegénység miatt kivándorolt Dél-Amerikába, ahonnan az 1930-as években tértek haza. Móricz II. világháború ideje alatti éveiről nem maradtak fenn dokumentumok, sem hiteles visszaemlé-



A Testis temporis sorozat legújabb kötete az Idők tanúja címet kapta

FOTÓ: JT

kezések. Ezután nyugatra költözött, előbb Franciaországba, később Dél-Amerikába, Argentínába, ahol az állampolgárságot is megkapta. Érdeklődési területe a magyar őstörténet volt, kenyerét aranybányák felkutatásával kereste. Munkája során nagyon jó kapcsolatba került az ecuadori Moroma-Santiago tartományban élő shuar indiánokkal, így jutott el az Andok mélyén lévő bar-

langokba, a shuarok szent helyeire. Az egyiket az ott élő madarak után Tayos barlangnak nevezték el. Expedíció is indult, melynek első szakasza 1969. július 26-án kezdődött, de sajnos a második szakasz felkeresésére, melyet Móricz János a Táltosok barlangjának nevezett el, az ország politikai nehézségei miatt már nem került sor. 1968-ban megírta és kiadta egyetlen könyvét.

Munkássága kiterjedt a nyelvészetre, a díszítő művészetre, az eredetmondákra, valamint történelmünkre az Arvisura tükrében, és a miniket megelőző civilizációkra. 1991. február 27-én halt meg némelyek szerint rejtélyes körülmények között. Megkezdett munkásságát számos követője folytatja Magyarországon és világszerte. A piramisok, a kőkörök és a részben vagy egészben mesterségesen kialakított barlangrendszerek leletei mind-mind a kutatási eredményeit támasztják alá.

### Programterv

Ulicska Tamás befejezésül a május 20-ai körmendi „Móricz 100” konferencia részleteibe avatta be az érdeklődőket. A rendezvény tervezett programja szerint Golenya Ágnes Móricz Jánosról tart előadást, Varga Zoltán pedig a kutatások mai állását ismerteti. A további előadók és előadásaik témája: Perlaki Zsuzsanna: Barlangrendszerek, Prusinszki István: Halomsírok és piramisok, Gaál Attila: A piramisok energetikája, ifj. Szabó Ferenc: A negyedik faj óriásai és leszármazottjaik, Szabó Ferenc: Földönkívüli és földi hosszúkás koponyájú lények. Levétítik a Trayos című filmet és lesz kerekasztal beszélgetés az előadókkal. A konferencia házigazdája: Ulicska Tamás, rendező a Körmendi Kulturális Műhely, a tervezett helyszín pedig a Batthyány Örökségközpont. ■ CST



A bemutatón Eöry Szabó Ferenc és Ulicska Tamás

FOTÓ: JT



Óriási siker: bronzérmet szerzett Mexikóban a junior funkcionális fitnessz világbajnokságon a szombathelyi

# Nagy álmokat dédelget Pungor Péter: f akar lenni, de álmai beteljesítése érdekel

Pungor Péter az IF3 által Mexikóban szervezett junior funkcionális fitnessz világbajnokságon a közelmúltban bronzérmet nyert. Az ELTE-SEK elsőéves testnevelő-gyógytestnevelő tanár szakos hallgatója, a körmendi Impulzus Crossfitness igazolt versenyzője.

Pungor Péter a Nemzeti Funkcionális Fitnesszversenyzési Szövetség nyári zalaegerszegi Nemzeti Bajnokságát korosztályában megnyerve kvalifikálta magát a nemzetközi szövetség által szervezett mexikói világbajnokságra.

A tavaly december közepén megrendezett vb-n hat tesztben, ügyességi, saját testsúlyos, állóképességi, erő, kevert típusú és erőleadás feladatokban kellett bizonyítaniuk felkészültségüket a sportolóknak. Pungor Péter a 19-20 éves junior korosztályban az első napon még a viadal élén állt, végül a fináléban bronzérmet szerzett. Felkészülését Szollár János vezetőedző irányította. Pungor Péterrel és Szollár Jánossal beszélgettünk a sikeres szereplésről. Riportalanyaimmal különleges volt a találkozás. Mivel a sport nem szakterületem, nagyon ritkán adódik, hogy a témában ké-

sítsek interjút. Most azonban a világbajnoki bronzérem adta az apropót, hogy sportolóval és edzőjével beszélgessek a különleges eredményről és az oda vezető, sok energiát, odafigyelést igénylő útról. A Pungor Péterrel való beszélgetés során jó volt tapasztalni egy fiatal ember ambíciózusságát, céltudatosságát, elszántságát. Közben azt is vallja, hogy szüleinek és edzőjének hálás, hogy elindították a sport útján. Szollár Jánossal, Péter edzőjével pedig az eredményről, a sportágról beszélgetve az interjú során egyfajta erő is átszűrődött, erő, amellyel az edző motiválni képes és eredményre vinni azt, aki a segítségét kéri akár versenyzőről, akár csak az egészséges életmód jegyében magáért tenni akaró emberrel legyen szó. Szinte késztetést éreztem az interjú után, hogy bekopognak az edzőterem ajtaján, mert

éreződik, hogy akik velük dolgoznak, azok sikerre vannak ítélve.

## Kőkemény kitarítás

De a hosszú szubjektív bevezető után lássuk a vb bronz történetét. Pungor Péter először arról beszélt: miért is szerette meg a funkcionális fitnesszt. Elmondása szerint ez a crossfitnek egy tisztább verziója, mert tisztább, egyértelműbb képet ad a versenyzők felkészültségéről. Tízen jutottak ki, rajta kívül még két magyar a VB-re, de voltak a versenytársak közt svéd, kanadai costa-ricai, mexikói sportolók is. A kijutás feltétele volt a Magyar Nemzeti Bajnokságon való kvalifikáció, amelyet korosztályában meg is nyert Zalaegerszegen Péter, így jutott ki Mexikóba. A funkcionális fitnessz több alapsportágat foglal magába és ahogy a klasszikus crossfitben, úgy itt is a leg fittebb embert keresik. Úgynevezett tesztek vannak, hat -féle, ezek összességéből áll össze a végső eredmény. A feladatokat két héttel a verseny előtt adják ki a szervezők, így ennyi idő van a gyakorlásra, a stratégia kidolgozására. Mexikóban is hat

tesztben mérkőzött meg a versenytársaival Pungor Péter.

## A verseny

Ügyességben például 12 perc alatt kellett végigjutni a feladaton. Az öt darab kötélmászást száz dupla hajtásos ugrálókötél gyakorlat követte, majd korláton L betűt kellett formálniuk, a lábat 90 fok fölé emelni, nyújtott ülésben, kilencven másodpercig kitarva a pózt, 10 másodperces blokkokkal. Aztán ismét a teszt elején kért száz dupla hajtásos ugrálókötél gyakorlat következett.

A saját testsúlyos tesztnél többek között húsz pisztoly-guggolás volt a feladat, amely egy lábas guggolást jelentett, majd ezt tizenöt négy ütemű fekvőtámasz gyakorlat követte nehezített formában, cross fit-es módra, azaz rendes fekvőtámaszt is bele kellett iktatni ütemek közé. De feladat volt a boxon (dobozon) átugrás is. Volt továbbá a feladatok között kézen állva járás kettőszer hét méteres távon, és gyűrűn felhúzódkodás, átbillenés, kinyomás is. Öt kört kellett mindebből ismételni.

Az állóképesség tesztben 250 méter úszás, 3 ezer méter futás volt a feladat, kicsit olyan volt a teljesítendő, mint a triatlon, csak biciklizés nélkül. Majd az erő teszt következett, rendhagyó feladatokkal. Itt húsz olimpiai súlyemelő gyakorlatot kellett teljesíteni, minél gyorsabban. Ebből tíz szakítás volt nyolcvan kilóval és tíz lökés száz kilóval.

A kevert tesztben saját testsúlyos és ergométeres kardiógép, valamint súlyos feladat is van, így volt ez Mexikóban is. Ötszáz métert kellett evezniük a versenyzőknek evezőgépen, aztán ötven mellérintéses húzódkodás következett, folytatódott egykezes súlyzóval ölből szakítással, 22,5-ös súlyzóval, utána két 24-es kettlebellel kellett dobozon átlépkedni a versenyzőknek. Zárásul 45 kilogrammos homokzsákkal is kellett guggolni, felállni, mindezeket harminc ismétléssel végezték el. Az erőleadás: tesztben másfél perces sprintfeladatok voltak: 15 kalóriát kellett lehajtani eco bike-on, majd 15 guggolásból fej fölé nyomás gyakorlatot végeztek el 50 kilóval a résztvevők, a végén kilenc ingafutas zárta a gyakorlatot. A verseny három napos volt, egy-egy napba



Pungor Péter a dobogó harmadik fokán

FOTÓ: ARCHIV



i sportoló, akinek felkészülését Körmenden végzi

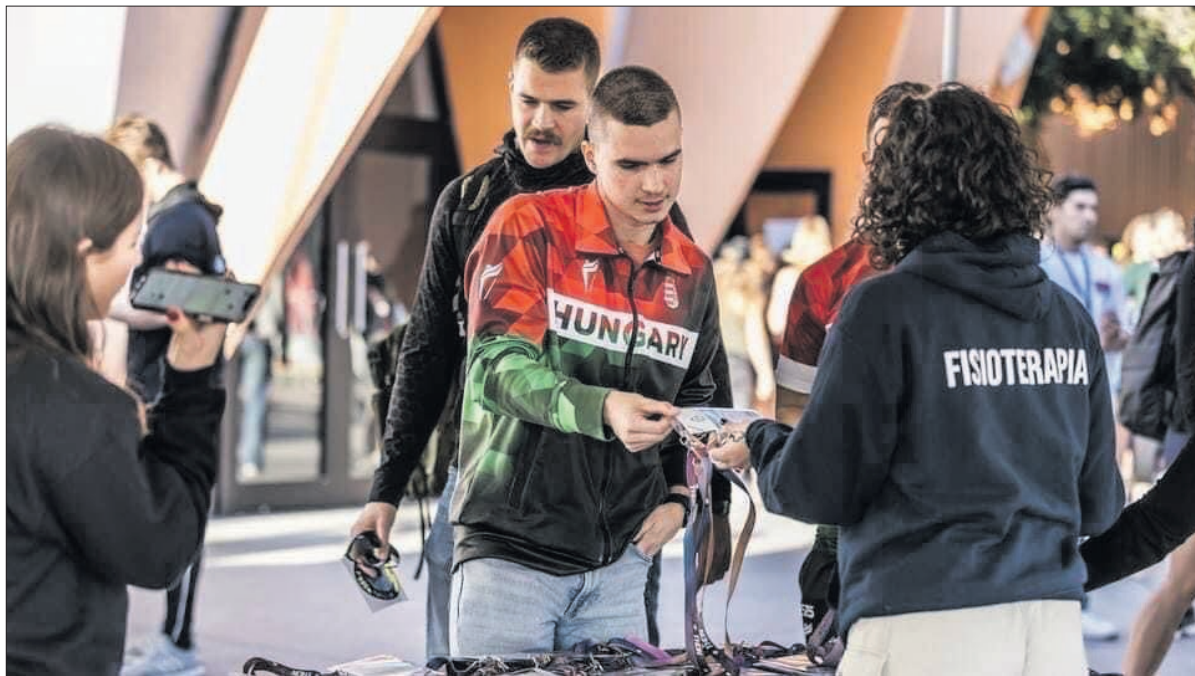
# Felnőtt versenyzőként a világ legjobbjai között mindent meg is tesz

két-két teszt fért. De már folyamatban van annak a versenyformátumnak a kidolgozása is, ahol két óra alatt lebonyolítják az összes tesztet.

## Gyökerek

Pungor Péter egy kicsit sportos életútjáról is mesélt: kilenc év vízilabdázás után kezdte el a versenyszerű crossfit sportágat. Szülei révén került Szollár János edzőhöz, aki akkor Szombathelyen és Körmenden is dolgozott, majd amikor a megyeszékhelyen befejezte tevékenységét, Péter szülei követték Körmendre is, hiszen edzéseire jártak. Péter is így tett, kiegészítő edzéseket végzett a vízilabdázás mellett, majd amikor befejezte a vízisportot, egyértelmű volt számára, hogy a funkcionális fitnesz az, amit verseny szinten akar csinálni. A fiatal sportoló azt is hangsúlyozta: az eredmények eléréséhez az edző irányítása létfontosságú.

- Én semmiképp nem tudnék edzéstervet csinálni, nincs meg hozzá a megfelelő képesítségem. De



FOTÓ: ARCHIV

amúgy is jobb, ha külső szem lát. Ő máshogy ír ki edzést. Ha magamnak írnám, csak olyan gyakorlatok lennének, amiket szeretek. De attól

nem fogok fejlődni - nyilatkozta az ELTE-SEK elsőéves testnevelő-gyógytestnevelő tanár szakos hallgatója, aki terveiről is beszélt.

Idén junior korosztályban versenyez még, ismét dobogós helyet szeretne a hazai bajnokságon és a vb-n is. ■ PM

## Hosszú távon felnőttben a világ legjobbjai akar lenni

Arról is beszélgettünk, hogy itthon mennyire erős a mezőny ebben a sportágban. Péter elmondta: tavaly elég fölényesen nyerte a nemzeti bajnokságot korosztályában. Idén azonban lesz egy új versenyző a kategóriában, aki tavaly még az alatta lévő korosztályban mérkőzött másokkal, és nyert. Idén ellenfelek lesznek, nehéz mérkőzésre számít. A sport-szeretetről is szó esett. Pungor Péter szülei révén került a sport közelébe, akik maguk is sportemberek, de nem versenyzés szinten. Az általános iskola elkezdésénél édesapjával egyesületet kötöttek. Ez arról szólt: érettségig szakosztályban edz. A cél ezzel a sport megszerettetése volt, és a szülők bíztak benne, hogy a mozgást érettségi után sem hagyja abba fiuk.

-Szüleim egész életükben hobbi szerűen sportoltak, a családból kaptam a sport iránti inspirációt-mondta Péter, aki szerint a szülőknek mindenképpen érdemes példát adni gyermeküknek, ahogy az ő esetükben is történt.

Pungor Péter arról is szólt, hogy a sport területén szeretne majd el-

helyezkedni. Tanít is szívesen majd, akár óraadóként, de a crossfit az igazi szerelem. -Szeretnék majd edzősködni -zárta nyilatkozatát a vb bronzérmes Pungor Péter.

Szollár János, Pungor Péter edzője. A szakember a vb bronzérmes kapesán arról beszélt: - Természetesen minden edző életének, munkájának megkoronázása, ha tanítványa nemzetközi versenyen, netán világbajnokságon szép eredményt ér el. Jó érzés, fontos visszaigazolás ez, hogy jól csináljuk a munkát.

Azt is elmondta: a funkcionális fitnesz mozgástartalmában sok mindenben azonos a crossfit-tel, de abban különbözik, hogy itt hat tesztben kell teljesíteni a versenyzőknek, jól lehet szűrni a felkészültségi szintjüket ezzel. A funkcionális fitnesz fő mozgásalapjai az atlétika, a torna és a súlyemelés. De a triatlon elemei is ott vannak, közte a metabolikus állóképességet képviselő úszás, kerékpározás, futás. Egyszóval nagyon összetett sport.

„Peti esetében a helyszín Mexikó volt december 16-a és 19-e között,

a sivatag közepén. Az odaút, az akklimatizáció is nehezítette a versenyzést, de ő maximálisan teljesítette a tesztet, a vártál is jobban és bronzérmel tért haza. Az is a tényekhez tartozik, hogy Peti az első nap után az első helyen állt. Bizakodtunk az aranyban, de a bronz is nagyon szép eredmény, nem vagyok elégedetlen-mondta az edző.

Azzal folytatta: a sportág összetetléből adódik, hogy nagyon oda kell figyelni az edzéstervezésre, fontos, hogy perioditás legyen benne, és a ciklusok ütemezése, a versenyre való időzítés is jó legyen. Elengedhetetlen tehát az edzéstervezés, csapatban dolgoznak, az eredményhez is ez a jó csapatmunka járult hozzá. Ebben futó-, súlyemelés és atlétikai edzések is szerepelnek. Cél az állóképesség növelése, de alapvető, hogy legyen mobilitása, robbanékonysága is a versenyzőnek. Ehhez fontos a jó időzítés és az, hogy a regenerálódásnak is teret kell engedni. „Fiatal szervezetről van szó, Peti terhelhetősége, regenerálódása könnyebb, de nagyon nagy odafigyelést igény-

nyel az edzése” - summázta Szollár János, aki kicsit arról is beszélt, hogy a közösség motivációs ereje jó, teljesítményre, kitartásra ösztönöz. -Egyedül csinálni nagyon nehéz, kell a közösség biztatása-véli Szollár János, aki visszatérve Pungor Péter eredményes szerepléséhez, idei terveikről is beszélt röviden. Az International Functional Fitness Federation, azaz az iF3 nemzetközi szervezet határozza meg a versenyek helyszíneit. A Nemzeti Funkcionális Fitneszversenyzési Sportági Szövetség együttműködik a nemzetközi szervezettel. Fontos, hogy a világbajnokságra a NEFFISZ által szervezett nemzeti bajnokságon lehet kvalifikációt szerezni. Ennek idén is Zalaegerszeg ad otthont, a vb helyszíne pedig Norvégia lesz. Az edző, aki egyébként a hazai szövetség alapító elnökségi tagja is, bízik benne hogy Pungor Péternek idén is sikerül a bravúr és kikerül a világbajnokságra. - Erre a célra fókuszálunk a felkészülésben - mondta zárásul Szollár János. ■ PM



Májustól lesz elérhető a közösségi közlekedésben a kedvezményes bérlet

## Minden, amit a vármegye- és országbérletről tudni érdemes

Május 1-jétől minden eddiginél olcsóbb bérletrendszer használatával teljes vármegyét, sőt, akár az egész országot be lehet utazni a MÁV-Start, a Volánbusz, a MÁV-HÉV vagy a GYSEV járataival.

Az új típusú, egyszerűen elérhető és alacsony árú termékekkel utazók a MÁV-Start, a Volánbusz, a MÁV-HÉV és a GYSEV helyközi járatait korlátlanul használhatják majd a bérleten feltüntetett területen.

A teljes árú bérlet 9450 forintba kerül majd, olcsóbb lesz, mint a havi Budapest-bérlet, vagy mint 15 liter – átlagosan 250-300 kilométer megtételére elegendő – üzemanyag (február közepi áron számolva). A tanulóbérlet 90 százalékos kedvezménnyel váltható, 945 forintba, azaz nagyjából egy kétgombócos fagyi árába fog kerülni.

A 30 napos teljes árú országbérlet 18900 forintba fog kerülni. Kétezer-ötszáz forinttal olcsóbban lesz megvásárolható, mint jelenleg a 30 kilométerre érvényes bérlet. A tanulók ezt a bérletfajtát választva is igénybe vehetik a 90 százalékos kedvezményt, így 1890 forintért szinte bárhová eljuthatnak az országban a diákok kötött pályán vagy a Volánbusszal.

A teljes árú bérlet árának 86 százalékát térítik meg a munkáltatók, így vármegyebérlet esetében mintegy 1300, országbérlettel kicsivel több mint 2600 forint saját költségen



FOTÓ: KORMANY.HU

tudnak utazni az utasok a helyközi szolgáltatókat választva.

A vármegyebérlet és az országbérlet nem vehető igénybe helyjegy-köteles vonatokon, 1. osztályon, továbbá a helyi közösségi közlekedési

társaságok járatain sem. A Pest vármegyei bérlet, illetve az országbérlet a BKK járatain sem érvényes, de Budapesten belül a helyközi szolgáltatók járatain lehet velük utazni.

■ MW

## Ültessük újra Petőfi körtéjét!- az oltványokért lehet jelentkezni

A hagyomány úgy tartja, Petőfi Sándor utolsó estéjét 1849. július 30-án Székelykeresztúron, a Gyárfás-kúria kertjében, egy terebélyes körtefa alatt töltötte, majd másnap e városkából indult fehéregyházi útjára. A Segesvár melletti település határában megívott ütközetben azután nyoma veszett.

Mikó Imre, Petőfi jeles kutatója úgy tartotta: az öreg körtefa Petőfi egyetlen élő tanúja, miként írta: „Mondják, hogy a Gyárfás-család időnként marhavérrel öntözte meg a tövét, és így maradt meg.” Kányádi Sándor verset írt a fáról, Haldoklik az öreg tanú címmel. Ennek

kezdősorai kerültek a székelykeresztúri körtefacsomokra: „Haldoklik az öreg tanú, / Petőfi vén körtefája. / Azt beszélük, ő látta volt / verset írni utoljára.”

Kovács Gyula pomológus begyűjtötte és továbboltotta a legendás körtefa utódának termő ágát, amelyet még a XIX. század második felében mentett meg egy lelkes, Petőfi-kultuszt ápoló székely atyafi. A Tündéerkert-hálózatot életre hívó erdész, Kovács Gyula minden érdeklődőnek ad oltványt Petőfi fájából, sőt megtanítja, miként is kell oltani. Számunkra a szimbolikus gesztuson túl a materiális rész szintén fontos, hogy a Kárpát-medence értéktárát, annak növényi részét divatosabbá tegyünk, szemben a nagyáruházak külföldi zöldségkínálatával – magyarázta Demeter Szilárd, a Magyar Kultúráért Alapítvány kuratóriumi elnöke, a Petőfi Irodalmi Múzeum (PIM) főigazgatója.

A felhíváshoz a petofikortefaja@kultura.hu e-mail-címen lehet csatlakozni. Ehhez kérik, hogy mellékel-



jék a gyűjtés anyagának rövid bemutatását. Jelentkezési és beküldési

határidő: 2023. március 25., Gyümölcsoltó Boldogasszony napja. ■ MW



ILLUSZTRÁCIÓK: SHUTTERSTOCK



A zsenge, fűszeres levelek szinte bármilyen ételt étellel telivé varázsolnak

## Beköszöntött a medvehagyma szezon - Mit készítsünk belőle?

Illatos, fűszeres, friss és üde – itt a tavasz hírnöke, a medvehagyma. Szüreteljük hát le, és ízesítsük vele étелеinket!

### Medvehagyma-krémleves buggyantott tojással



A medvehagyma sokféle jótékony étrendi hatással is bír

FOTÓ: MW

#### Hozzávalók (4 személyre):

- 50 ml ecet
- só
- 4 db tojás
- 2 fej vöröshagyma
- 1 db burgonya
- 2 ek vaj
- 100 ml száraz fehérbor
- 500 ml húslevesalaplé
- 200 g medvehagyma
- 100 ml főzőtejszín
- frissen őrölt bors
- 4 szelet kenyér

**1.** Forraljunk fel 400 ml vizet, adjuk hozzá az ecetet. Sózzuk meg, mérsékeljük a hőt. Keverjük át az ecetes vizet. Üssünk 1 db tojást egy csészébe, és óvatosan csúszassuk a vízbe. Főzzük 3 percig, majd szűrőlapáttal emeljük ki. Ugyanígy készítsük el a többi tojást is.

**2.** A vöröshagymát és a burgonyát hámozzuk meg, kockázzuk fel mindkettőt. A hagymát fonnyasszuk meg a felforrósított vajon, adjuk hozzá a krumplit, pirítsuk együtt néhány percig. Öntsük hozzá a bort, nagy lángon forraljuk pár percig. Öntsük hozzá az alaplé, és főzzük addig, míg a burgonya megpuhul. Közben mossuk meg a medvehagymát, a szárazakat tépkedjük le, a leveleket vágjuk finomra.

**3.** Dúsítsuk a levest a tejszínnel, majd adjuk hozzá a medvehagymát. Főzzük 3 percig, majd botmixerrel pürésítsük az egészet. Végül sózzuk és borsozzuk meg, majd merjük tányérokba a levest. Tálaljuk a buggyantott tojással és a megpirított kenyérszeletekkel.

Elkészítési idő: 45 perc  
Egy adag: 212 kcal

### Medvehagymás hummusz bundázott spárgával

#### Hozzávalók (4 személyre):

- 400 g csicseriborsó (konzerv)
- 80 g medvehagyma
- 3 ek tahini
- 80 ml olívaolaj + a tálaláshoz
- só
- frissen őrölt bors
- 1 db citrom
- A bundázott spárgához:
- 400 g zöld spárga
- 3 ek liszt
- 2 db tojás
- 4 ek zsemlemorzsa
- olaj a sütéshez

**1.** A csicseriborsót szűrjük le, öblítsük át, csepegtessük le. Néhány szemet tegyünk félre, a többit tegyük késes aprítóba. A medvehagymát mossuk meg, töröljük szárazra, a szárazakat csipkedjük le, a leveleket daraboljuk fel, adjuk a csicseriborsóhoz a tahinival együtt. Törjük darabosra, majd csorgassuk hozzá az olívaolajat, sózzuk, borsozzuk meg, majd ízesítsük a citrom kifacsart levélével. Végül pürésítsük az egészet krémesre.

**2.** A spárga végeit vágjuk le, a sípokat mossuk meg, töröljük szárazra. Forgassuk meg a szárazakat a lisztben, a felvert tojásban és a zsemlemorzsaiban. Forrósítsunk fel kb. 100 ml olajat, és kis adagokban süssük benne a spárgát arany színűre. Szedjük papírtörlőre, hagyjuk lecsepegni.

**3.** Szórjuk a hummuszra a félretett csicseriborsót, majd locsoljuk meg egy kevés olívaolajjal. Tálaljuk a spárga mellé.

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 341 kcal

■ MW



Húsmentes étel a bőjt idejére

FOTÓ: MW



Mozart esttel folytatódik a zeneiskola rendezvénysorozata

## Körmendre hozzák a magas színvonalú komolyzenei kultúrát

A Körmend Zeneművészeti Kultúrája elnevezésű hangverseny sorozat harmadik koncertje következik: március 17-én, 18 órakor a gimnázium kamaratermében.

Az esemény keretében körmendi kötődésű zeneművészek egy órában adnak elő Mozart műveket, felidézve a klasszicista Szalonkoncertek hangulatát – tájékoztatta lapunkat Morvay András a Körmendi Alapfokú Zene- és Táncművészeti Iskola vezetője, aki hozzátette: a kulturális élet aktív résztvevőiként, büszkén mutatják be rendezvénysorozatuk harmadik eseményét a Mozart estet, amelyben helyi és körmendi kötődésű zenészek is bemutatkoznak a nagyközönségnek. A célunk az, hogy kellemes és könnyed zenei estet nyújtsunk, amelyben a közönség megtapasztalhatja a magas színvonalú komolyzenei kultúrát Körmend városában- fogalmazott.

Ezúttal a fafúvós hangszerek kapnak hangsúlyt. A fuvola, klarinét és oboa hangszerek kapnak

főszerepet, amelyeket zongorakísérettel szólaltatnak meg.

- A fafúvós hangszerek nem túl ismertek és nem annyira a köztudatban létező hangszerek, ezért is tartottuk fontosnak, hogy ezt az irányt vigyük előre, viszont rendkívül virtuóznak és ennek az estének ez lesz a lényege. Mozart könnyed stílusa, a fafúvósoknak a virtuozításában fog majd testet ölteni, ez egy izgalmas koncertnek ígérkezik ebből a szempontból. Sokkal sokszínűbb lesz, hiszen a fafúvósok közül az összes klasszikus hangszert felvonultatjuk- tette hozzá az intézményvezető.

Legutóbb, a novemberi esten romantikus Brahms műveket hallgattott a közönség Farkas Botond és Kóta Zsigmond előadásában. Jó fogadtatása volt, sokan ellátogattak

az eseményre. Az est folyamán egy állófogadást is tartottak, ahol a művészekkel közelebről is megismerkedhettek az érdeklődők.

### A Mozart est fellépői

Ezúttal Tóthné Dér Enikő fuvolaművész és Tóth Zsolt klarinétművész - az intézmény tanárai - egy-egy versenymű tételt adnak majd elő. Mindketten a budapesti konzervatóriumokban tanultak középiskolásként, majd a Liszt Ferenc Zeneakadémián folytatták tanulmányukat.

Enikő több országos és nemzetközi verseny résztvevője volt. A Jenei Zoltán Országos Fuvolaverseny, az Elek Tihamér Emlékét őrző Országos Fuvolaverseny többszörös első díjasa, a Budapesti Nemzetközi Fuvolaverseny és a Nemzetközi Friedrich Kuhlau Fuvolaverseny díjazottja.

Zsolt szintén eredményesen vett részt több országos és nemzetközi klarinétversenyen, valamint tagja

volt a Budapesti Helyőrségi Katonazenekarnak, a Voice D'amore Klarinétzenekarnak és a Szombathelyi Szimfónikus Zenekarnak.

Zongorakísérőjük a körmendi születésű zongoraművész, Bertha Áron lesz, aki a szombathelyi művészeti gimnáziumban és a győri Zeneművészeti Egyetemen tanult.

Az oboaművész, Peszlegné Krizsán Anna, Áronhoz hasonlóan a szombathelyi művészeti gimnázium után a győri Zeneművészeti Egyetemen végzett. Részt vett hazai és nemzetközi oboa- és kamaraversenyeken, fesztiválokon. A Győr Symphonic Band tagjaként többször játszott a Nemzetközi Hidas Frigyes karmesterkurzusokon is. Kamarapartnerre Dobos Sándor zongoraművész lesz, aki 2018 óta tagja az iskola tanári karának.

A Mozart est egy igazán különleges alkalom, amelyre érdemes ellátogatni, ha szeretnének egy kellemes és emlékezetes estét eltölteni a városban.

■ SZD

## Különleges hangverseny: fiatal muzsikuskok a református templomban

Ezúttal Tóthné Dér Enikő fuvolaművész és Tóth Zsolt klarinétművész - az intézmény tanárai - egy-egy versenymű tételt adnak majd elő. Mindketten a budapesti konzervatóriumokban tanultak középiskolásként, majd a Liszt Ferenc Zeneakadémián folytatták tanulmányaikat.

Enikő több országos és nemzetközi verseny résztvevője volt. A Jenei Zoltán Országos Fuvolaverseny,

az Elek Tihamér Emlékét őrző Országos Fuvolaverseny többszörös első díjasa, a Budapesti Nemzetközi Fuvolaverseny és a Nemzetközi Friedrich Kuhlau Fuvolaverseny díjazottja.

Zsolt szintén eredményesen vett részt több országos és nemzetközi klarinétversenyen, valamint tagja volt a Budapesti Helyőrségi Katonazenekarnak, a Voice D'amore Klarinétzenekarnak és a Szombathelyi

Szimfónikus Zenekarnak. Zongorakísérőjük a körmendi születésű zongoraművész, Bertha Áron lesz, aki a szombathelyi művészeti gimnáziumban és a győri Zeneművészeti Egyetemen tanult.

Az oboaművész, Peszlegné Krizsán Anna, Áronhoz hasonlóan a szombathelyi művészeti gimnázium után a győri Zeneművészeti Egyetemen végzett. Részt vett hazai és nemzetközi oboa- és kamara-

versenyeken, fesztiválokon. A Győr Symphonic Band tagjaként többször játszott a Nemzetközi Hidas Frigyes karmesterkurzusokon is. Kamarapartnerre Dobos Sándor zongoraművész lesz, aki 2018 óta tagja iskola tanári karának.

A Mozart est egy igazán különleges alkalom, amelyre érdemes ellátogatni, ha szeretnének egy kellemes és emlékezetes estét eltölteni a városban.

■ CST



A koncerten Budai Janka fuvolán, Kocsis Anna hegedűn, Bertha Áron és Nagy Elek zongorán, működött közre, Szászvárosi Kata énekelt.

FOTÓK: JT



# A legjobb nyolcba küzdené magát az Egis Körmend

Az NB I.-es férfi kosárlabda-bajnokság 23. fordulójában a DEAC együttesét fogadta az Egis Körmend. A legjobb nyolc közé jutás szempontjából sorsdöntő volt a találkozó, a piros-feketéknek mindenképpen győzniük kellett. Ez sikerült is: hiába állt fel többször is a DEAC tíz pontos hátrányból, a Körmend magabiztosan nyerte a rangadót.

Kocsis Tamás vezetőedző így fogalmazott a mérkőzés előtt: Két jó formában lévő csapat küzd meg egymással, a Debrecen zsinórban hat győzelmet szerzett, mi ötször nyertük, egyszer veszítettünk az utóbbi hat meccsünkön. Hazai pályán nem lehet más célunk, mint megnyerni ezt a fontos összecsapást, mert eltökélt szándékunk, hogy beverekedjünk magunkat a legjobb nyolcba. A folytatást illetően közvetlen riválisainkhoz képest nekünk van a legnehezebb sorsolásunk, éppen ezért nem kell néznünk, hogy ki az ellenfél, mert bárkit fogadunk, bárkihez látogatunk, azt meg kell vernünk. Ez az egyetlen képlet arra vonatkozóan, hogy a legjobb nyolcba kerüljünk.

A körmenői vezetőedző azt is hozzátette: a Debrecen szárnyal az edzőváltás és Darrin Govens szerződésének óta, teljesen más képet fest azóta a hajdúságiak játéka, rendkívül erős belső kosarasokkal rendelkeznek, így egyáltalán nem meglepő az utóbbi időszakban sorozatban elkönyvelt hat győztes meccsük.

A két gárda tavaly december elején találkozott, akkor 90-72-re múlta felül az akkor még erősen gyengélkedő DEAC a Körmendet.

A körmenői visszavágón lassan lendültek játékba a felek, a házigazda kapta össze magát előbb, az ex-körmenői Mócsán pontjaival tartotta meccsben magát a DEAC. Az első negyed a hazaiak meggyőző fölényével zárult (24-14). A folytatásban rákapcsolt a vendégcsapat, három pontra zárkózott (26-23). De aztán megint belelendült a házigazda, támadójátéka feljavult, a szünetre is tartotta előnyét (43-37).

A fordulás után sem igazán változott a játék képe, többször csökkentette a különbséget a DEAC, de fordítani nem tudott. A mindent eldöntő utolsó negyednek 69-60-ról vághatott neki a két fél. Polyák és Govens tett arról, hogy éles legyen újra a meccs (69-64), ám Mitchell és



FOTO: JT

Omenaka igyekezett tisztas távolban tartani a vendégeket (73-66). A hajrában magabiztosan őrizte előnyét az Egis Körmend, esélye sem volt visszajönni a meccsbe a Debrecennek, amelynek a Rába-parton szakadt meg hatmeccses győzelmi szériája.

Kocsis Tamás vezetőedző a találkozó után így összegzett: ma nagyon fegyelmezetten játszott a csapat, a fiúk maradéktalanul betartották a taktikai utasításokat. Végig a kezünkben tartottuk a mérkőzést, annak ellenére, hogy gyenge százalékkal dobtuk a hárompontosokat és sok büntetést is kihagytunk. Fontos győzelem volt ez a számunkra, de a hátralévő három mérkőzésünk közül kettőt még meg kell nyernünk.

Andjelko Mandics, a DEAC vezetőedzője így értékelte a találkozót: A Körmend megérdemelten nyerte meg a mérkőzést, végig vezetett, és eredményesen verte vissza a felzárkózási és fordítási kísérleteinket. Nagyon sok labdát eladtunk, amiből ellenfelünk könnyű kosarakat szerzett. A végén lassítottuk a játékot, arra ügyeltünk, hogy az egymás elleni eredmény a számunkra kedvező maradjon. ■

Termékpalettánk  
lenyűgözően sokszínű.

Hozz új szintet egyéniségeddel a csapatunkba!

□ ADA.  
THE FURNITURE MAKERS.

Európa egyik vezető kárpitozott bútor-, ágy-, matrac- és ágykeretgyártójaként az ADA a feladatok és felelősségi szintek széles skáláját és számos karrierlehetőséget kínál.

Központunk Kelet-Stájerországban van és ötleteinket öt gyártóüzemben valósítjuk meg: Ausztria, Magyarország és Románia területén. Termékeinkben rengeteg kreativitás, technikai know-how és kézműves tudás rejlik. Innovatív gondolkodású és motivált csapatjátékosokat keresünk, hogy velünk együtt alakíthassák az ADA jövőjét.

Keressük munkatársainkat  
körmenői telephelyünkre:

**Raktáros/  
targoncakezelő  
(2 műszak)**

**Rakodó  
(2 műszak)**

**munkakörökbe**

**30,- Ft/km utazási költségtérítés  
teljesítményprémium, 13. havi juttatás**

**Gépkezelő  
(2 és 3 műszak)**

**kiemelt (80%) éjszakai pótlék**

COME TO THE ADASIDE

**Jelentkezzen most!**

A cv.kormend@ada.at e-mail címen,  
tel.: 94/590-100  
Állásajánlataink megtalálhatók  
a QR kódról elérhető oldalon.



A munka és a magán-  
élet egyensúlya



Képzés és tovább-  
képzés



Egészség és  
jó közérzet



Juttatások és  
rendezvények





**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

**Nyílreptető verseny lesz**

Március 18-án, szombaton a 18. Tavaszünnep keretein belül, újra nyílreptető versenyt rendez a Régió Hagyományörző Kulturális és Sport Egyesület a Batthyány-kastély kertjében – tájékoztatta lapunkat Haraga Attila az egyesület vezetője. A nagy hagyománnyal rendelkező programra, most is száz fölötti nevezést várnak, nemcsak a környékről, az ország számos pontjáról, hanem külföldről is.

A verseny nemzetközivé nőtte ki magát: korábban több szomszédos országból is neveztek, de most is van jópár biztos érkező Ausztriából. Előnevezést név, egyesület, ka-

tegória, korosztály megjelölésével március 17-ig fogadnak. Érdeklődni a 06-70-380-1211 telefonszámon lehet.

Az egyesület vezetője egy fontos változásra is felhívta a figyelmet: a verseny idén a Sport utcától indul és onnan haladnak végig a 26 cél mentén. A szervezők úgy alakítják ki a terepet, hogy ne okozzanak gondot a várkertben sétálóknak, ezért már az esemény előtt kitáblázzák a versenyt érintő szakaszokat. A programra az íjászok hozzártartozóit, az íjászat után érdeklődőket is szívesen várják, azonban fokozott figyelmet és a korlátozások betartását kérik az arra járóktól.

■ SZD

**HULLADÉKUDVARI ÁTVEVŐ**

munkatársat keres az STKH Sopron és Térsége Nonprofit Kft. körmendi, rábahídvégi, pankaszi és szentgotthárdi zöldudvarába.

Várjuk jelentkezését, ha rendelkezik érettséggel, saját gépjárművel, jogosítvánnyal és alapvető számítástechnikai ismeretekkel. Környezetvédelmi technikus végzettség előnyt jelent.

**Amit kínálunk:**

- fix havibér + cafeteria
- határozatlan idejű munkaszerződés
- teljes munkaidős, bejelentett foglalkoztatás
- egyműszakos munkarend (8:00-16:00)
- ütemezhető szabadság
- hosszú távú, biztos munkalehetőség
- képzési igény támogatása
- munkaruha biztosítása
- azonnali kezdés, gyors és egyszerű felvételi folyamat
- munkába járás támogatása.



Jelentkezzen vagy érdeklődjön:

✉ [allas@stkh.hu](mailto:allas@stkh.hu)

☎ +36-30/744-9776

H.-P.: 07.00-15.00

**-AS GUMI-SZERVIZ**

Várunk minden új és meglévő ügyfelünket.

**94/594-435,  
20/224-8930,  
20/224-8866**

**Új szolgáltatásaink a meglévők mellett:**

- IDŐSZAKOS SZERVIZ [OLAJ, OLAJSZŰRŐ, LEVEGŐSZŰRŐ CSERE]
- FÉKRENDSZER TELJESKÖRŰ JAVÍTÁSA
- FUTÓMŰ ÁLLÍTÁS, MÉRÉS [HOFMANN 3D FUTÓMŰÁLLÍTÓ BERENDEZÉSSEL]
- VEZÉRMŰSZÍJ SZETT CSERE
- ALKATRÉSZEK BESZERZÉSE

**KÖVESDI 2000 BT.**

- Síremlékek
- Kripták
- Urnasírok

**ablakpárkányok, pultok**

Műhely és iroda: Balogunyom, Rákóczi u. 9.  
Bemutatókert: Balogunyom, Petőfi u. 4.  
[www.sirkobalogunyom.hu](http://www.sirkobalogunyom.hu) Tel.: +36-30/936-0343 • Fax: +36-94/356-098

**8-as Bútorház**

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

Oszi sarok



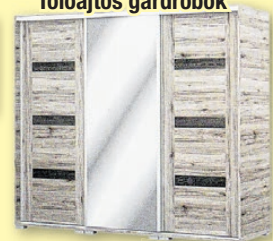
Némó Sarok



Tokyo sarok

Rugós kanapék **126.000 Ft-tól**Hidegfab – Kókuszos  
– Táskarugós matracok

Tolajtott gardróbok



Cézár Szekrényoszor



Salsa nappali



A képek illusztrációk, az akció április 10-ig, ill. a készlet erejéig tart.



## Veszélyes fák kivágása biztonságosan

Vas és Zala megyében!  
Költségmentes  
áránlat adás helyszíni  
felméréssel.

**Herczeg Péter**  
+36 30 231 3361

## Igazi csapat- munka

A megyei I. osztályú labdarúgó bajnokság hétvégi fordulójában a Kisvire Szentgotthárdi VSE vendége volt a Körmentdi FC Vasí Sekolo gárdája. A piros-fekete gárda csapatként játszott és végig uralta a mérkőzést. Buti Tibor már a második percben betalált a hazaik kapujába, majd Karvalics Barnabás növelte a gólok számát még az első féldő derekán. A végeredmény: Kisvire Szentgotthárdi VSE - Körmentdi FC Vasí Sekolo. A következő mérkőzés hazai pályán március 18-án szombaton 15 órakor lesz a Büki TK ellen.

■ MP

## REÁL BÚTOR

...A LEGJOBB OTTHON!

[www.realbutor.hu](http://www.realbutor.hu)



Szombathely, Hunyadi út 45.

(a Megyei Munkaügyi Központ mellett)

Tel.: +36-20/275-22-22 • [f](#) Realbutor

Nyitva: H.-P.: 9.00-17.30, szo.: 9.00-12.30

**micro  
web  
internet**

[microweb.hu](http://microweb.hu)  
+36 30 181 2500

ugyfelszolgalat@microweb.hu  
9970 Szentgotthárd, Kossuth u. 64.  
9730 Kőszeg, Rákóczi u. 16.

**SZUPERGYORS**

**INTERNET**

**BÁRHOL - BÁRMIKOR**

**INTERNET MELLÉ  
TELEFON ÉS TELEVÍZIO  
SZOLGÁLTATÁST IS  
RENDELHET NÁLUNK.**



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

**1204**

## Márvány, gránit, mészkő, szikla síremlékek,

urnás síremlékek, kripták teljes körű kivitelezése, lebonyolítása

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

**AKCIÓ!** Az akció 2023.03.31-ig érvényes.

**TAVALYI ÁRAKBÓL 10% kedvezményt adunk  
az egyes és kettes gránit síremlékek árából!**

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

[www.ruzsakofarago.hu](http://www.ruzsakofarago.hu)

40 éve a kőfaragásban!

**RUZSA**  
KŐFARAGÓ

**Kiváló minőség  
hosszú távú garancia-  
vállalással!**





Felkészülés, vigyázz, kész rajt-öt ok, amiért érdemes tavasszal futni

# Az enyhülő időjárás kicsalogat a természetbe mozogni

A tavaszi napsütés, az enyhébb idő sokakat csábít ki a szabadba, ilyenkor azok is kimerészkednek, akik egyébként bekuckóznak a hidegebb hónapokat.

Összegyűjtöttük, miért érdemes kora tavasszal belevágni a futásba azoknak, akik még sosem úzték ezt a sportot, vagy hosszabb téli pihenő után térnének vissza az alapokhoz – számolt be a CsupaSport.hu.

## 1. Az időjárás

Ez valóban az az időszak, amikor a legkellemesebb és ideális a hőmérséklet a szabadtéri edzésekhez: már nincs hideg, de még nincs túl meleg sem. Ha napsütés is társul hozzá, még szívesebben töltődik fel az ember a friss levegőn. A nyári kánikula berobbanása előtt érdemes kihasználni ezeket a hónapokat, ilyenkor lehet a legjobbakat futni és a leggyorsabb fejlődést elérni.

## 2. Az öltözködés

A téli napok után végre nem kell bajlódni a beöltözéssel, és nem kell attól sem tartanunk, hogy megfázunk, amikor – kezdő edzéstervek esetén – bele-belesétálunk a futásba, vagy netán beiktatunk egy rövidke pihenőt. Szerezzünk be magunknak egy-két tavaszi futóruhát és kiegészítőt, már ez motivál, hogy elinduljunk.



ILLUSZTRÁCIÓ: MW

## 3. Az ébredő természet látványa

A tavaszi szabadtéri edzés rengeteg szép látnivalót nyújt: virágoznak a fák, zöldül a természet, csivitelnek a madarak. Még a városi fények is mások ilyenkor, és végre nem a lehangoló szürke eget kell bámulni. Edzés közben nézelődünk, töltődünk fel a látvánnyal, gyönyörködünk a színekben, figyeljük a környezetünket.

## 4. Felkészülés a nyárra

Lehet, hogy most még távolinak tűnik, de nincs is olyan messze a

strandszezon. Ha a télen lustaságból nem vágtunk bele, még most sem késő elkezdni mozogni. Már heti három futás esetén el lehet mondani, hogy tettünk magunkért, az alakunkért, az egészségünkért. Ha a sportos életmód kialakításának köszönhetően pluszba még a táplálkozásra is jobban odafigyelünk, bátran és fitten vághatunk neki a nyárnak.

## 5. Tavaszi, nyári eleji célversenyek

A legjobb, hogy most következik az az időszak, amikor rengeteg fu-

tóverseny közül lehet válogatni, legyen az nagyobb városi rendezvény, terepverseny vagy akár kisebb, családi hangulatú esemény. Szinte majdnem mindenhol található kezdőknek megfelelő távot is, éppen ezért ha valaki kora tavasszal kezd el futni, már az öt kilométer teljesítése is reális cél lehet. Akit pedig egyszer beszippant a futóversenyek hangulata, nem lesz megállás.

Ha fejben rákészültünk, már tényleg csak egyvalami maradt hátra: felvenni a futócipőt és elindulni.

■ MW

## Bársonyfülűek nyomában- Kertész Sándor új kötete nem csak vadászoknak szól

Bársony István vadász, író novelláinak, elbeszéléseinek egy részét rendezte kötetbe a körmendi Kertész Sándor. Az impozáns könyv Bársonyfülűek címmel jelent meg.

Kertész Sándor neve ismerősen cseng, ha vadászati, erdészeti témákról van szó. Elhivatott munkájának köszönhetően tavaly év végén jelent meg a Fehér gyász című vaskos kötet, amely az első világháború frontjait megjárta, ott szolgálatot teljesítő katonáknak – köztük számos erdésznek és vadásznak – állít emléket. Nem kellett sokat várni a folytatásra, a közelmúltban ke-

rült az olvasók kezébe A természet tisztelete című sorozat második kötete Bársonyfülűek címmel, amely Bársony István válogatott írásait tartalmazza. A borítóképet dr. Kun Edit festette, az írásokat régi rajzok illusztrálják korabeli vadászújságokból.

Bársony István egy dunántúli kis faluban, Sárkeresztesen született 1855-ben, az iskolában

az irodalom volt a kedvenc tárgyja. Vadász, író, újságíró volt egy személyben, akinek természetírásai azért különlegesek, mert főszereplővé válnak a természeti jelenségek. Emberábrázolásai is élethűek, a férfiszerep, az asszonyi lélek, a hűség visszatérő témái. A Bársonyfülűek írásai a természetről, annak lakóiról és nem utolsósorban a kutyákról, az embertársakról és vadásztársakról szólnak.

– Az ember őrizze meg álmát, aztán valamikor valósítsa meg – vallja Kertész Sándor, hozzátéve: az olyan írók, mint amilyen Bársony István is volt, megérdemel-

ték volna, hogy koporsójukat abból az íróasztalból szabják ki, amely mellett végigdolgozták az életüket, mert senki nem méltó arra, hogy leülhessen a helyükre.

A Bársonyfülűek című könyvnek már készül a második része, amely a tervek szerint Vizslahűség címmel jelenik meg. De előtte még Kolossy Gábor Betyár, a magyar vizsla című könyvének újrakiadását tervezik a kiadóval, sőt Turgenyev első jelentős alkotását, az Egy vadász feljegyzéseit is megjelentetnék Áprily Lajos fordításában, az író születésének 205., halálának 140. évfordulójára.

■ TJ