



BORNAPOKKAL INDULT A NYÁR



A korábbi években megszokottakhoz képest jelentősen megújult a Tokaji Bornapok. A nyárindító rendezvény részben a koronavírus okozta korlátozások miatt alakult át, de a Tokaji Borászok Asztaltársaságának közreműködésével sok új helyszín is a program része lett.

A nyár első hétvégéjén mintegy húsz helyszínen várta a vendégeket a Tokaji Bornapok. Több mint fél éve nem tartottak ilyen jellegű rendezvényt a városban, de a járvány miatt hozott intézkedések enyhülésével újra megszervezhették. A program összeállításakor még jóval szigorúbb szabályok voltak érvényesek, mint a Bornapok idején, így a Kulturális Központ munkatársainak ezt is figyelembe kellett venni.

A három napos fesztivál egyik fő helyszíne a Paulay Ede Színház udvara volt, ahol a színpadi programok mellett borkóstolókkal és finom falatokkal várták a védettségi igazolvánnyal érkező látogatókat. Pénteken a Terülj, terülj asztalkám tokaji étterem varázsolta el ízeivel a vásárlókat, szombaton és vasárnap pedig az encsi Anyukám mondta hozta el a rá jellemző kiváló, magas minőségű ételeit. A borokat hozzá a Grand Tokaj Zrt. és a hercegkúti Portius pince kínálta a változatos programok mellé. Az első nap estéjén a Szívtiproll együttes hozta el a régi utcabálok hangulatát Tokajba, míg vasárnap a Kállay Saunders Bandre gyűltek össze sokan. Sajnos az időjárás nem volt kegyes azokhoz a vendégekhez, akik a több hónapos bezártság után végre szórakoztak volna, a koncertet ugyanis elmosta az eső.

Folytatás a következő oldalon...

Folytatás a címlapról

Átadták a Polgármesterek Borát

A Bornapok keretein belül egy minikonferenciát is szerveztek a térség polgármestereinek. A borvidék huszonzét vezetője is tavaly az októberi Szüreti Napokon találkozhatott utoljára ilyen szervezett körülmények között. A konferencián Koncz Zsófia és Hörsik Richárd (a térség országgyűlési képviselői) köszöntötték a vendégeket Wáberer György és Stumpf István kormánybiztosok, Báné Gál Boglárka a megyei közgyűlés- és Molnár Péter a Tokaji Hegyközségi Tanács elnökének előadásai előtt. A zárógondolatokat Alakszai Zoltán megyei kormánybiztos mondta el, a Polgármesterek Borát pedig Goreczky Gergely vezérigazgató és Áts Károly főborász adta át a Grand Tokaj Zrt. részéről.

A rendezvény három napjához számos borászat és egyéb helyszín csatlakozott. Így a város egyik végétől a másikig voltak programok. A bor mellett erősen képviseltette magát a gasztronómia valamint kávé és sörkülönlegességekkel is találkozhattak a vendégek a bor mellett.

A rendezvényen készült fotókat valamint a három nap videós összefoglalóját a Tokaji Bornapok facebook oldalán tekinthetik meg.

(ej)
fotó: Erdős József

Kedves tokaji lakosok!

A városban mindennapi bosszúságot okoz sokunknak a körforgalom építése során tapasztalt közlekedési fennakadás. Mivel sokan nincsenek tisztában mindazzal, ami a jelenlegi helyzetet eredményezi, ezért szeretnék Önök elé tárni néhány olyan körülményt, amit a város vezetésének sem áll módjában megváltoztatni illetve befolyásolni, mert ezek tőlünk független tények. A jelenlegi körforgalom építése során számos, nem várt műszaki probléma állította nehézség elé a kivitelezőt, amelyekre nem lehetett előre számítani. Ilyen körülményből az utóbbi hetekben három is adódott:

1. a szennyvízvezetékét és a gázvezetékét korábban egy nyomvonalon helyezték el. Ez így szabálytalan, a jelenlegi állapotot meg kell szüntetni, a két vezeték egymástól előírás szerinti távolságba kell elhelyezni.

2. a gázvezeték nincs elég mélyen a földben ahhoz, hogy a körforgalom alapját képező vasbeton réteget rá lehessen helyezni. Mivel minimum egy méteres takarást írnak elő az előírások gázvezeték esetében, ezért azt mélyebbre kell fektetni. Az ok, ami miatt korábban nem kerülhetett a gázvezeték megfelelő mélységre, az a nyomvonala alatt található vulkánikus kőzet. A kivitelező egyeztetett az üzemeltetővel, a gázvezeték áthelyezését megkezdték, a vulkánikus kőzetet meg kell kerülni.

S ha mindez nem volna elég, ráadásul még az is kiderült, hogy

3. a Telekom-kábelek jelenleg az útpálya szintjével azonos magasságban futnak, mivel ez így szabálytalan, ez is akadály a munkának. Az üzemeltetővel a kivitelező ebben az esetben is felvette a kapcsolatot, jelenleg a nyomvonal áthelyezése folyamatban van.

Ahogy a kivitelező, az A-HÍD Zrt. munkatársa tudomásunkra hozta, valamennyi műszaki probléma megoldható a közművek üzemeltetői által, mégpedig a következő sorrendben:

A szennyvízvezeték elhelyezését a gázvezeték elhelyezése, majd legvégül a Telekom kábelének áthelyezése követi, s ezután folytatódhat ténylegesen a körforgalom építése.

Az előre nem látható műszaki nehézségek orvoslása tehát folyamatban van. Ennek ütemét azonban sem az önkormányzat, sem pedig a körforgalmat kivitelező cég nem tudja befolyásolni.

Mivel a nem várt műszaki nehézségek a kivitelezés befejezésének határidejét is kitolják, ezért tisztelettel kérem a lakosság támogatását, türelmét, megértését és elnézését, mert biztos vagyok benne, hogy a végeredmény, amelyhez minden nap egyre közelebb kerülünk, mindannyiunkat kárpótolni fog.

Üdvözlettel:

Posta György
polgármester

IMPRESSZUM

TOKAJI HÍREK - TOKAJ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA

XXX. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM - MEGJELNIK MINDEN HÓNAPBAN 1550 PÉLDÁNYBAN. ISSN: 1218-2605

SZERKESZTŐSÉG: POLGÁRMESTERHI HIVATAL TOKAJ, RÁKÓCZI ÚT 54. 2. EMELET 1. AJTÓ KIADÓ: TOKAJ CONSULTING KFT.

TOKAJ, SÉRHÁZ UTCA 55. POSTACÍM: 3911 TOKAJ, PE: 44. TELEFONSZÁM: +36 47 553-012; E-MAIL: SZERKESZTOSEG@TOKAJIHIREK.EU

FELELŐS SZERKESZTŐ: ERDŐS JÓZSEF ÜGYVEZETŐ · FOTÓK: ERDŐS JÓZSEF · NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: ERDŐS JÓZSEF

NYOMDAI MUNKÁK: TOKAJ PRINT KFT. TOKAJ, BENEDEK PÁL UTCA 21-23. TELEFON: +36 47 352 757. E-MAIL: TOKAJ.PRINT@GMAIL.COM

TERJESZTI A MAGYAR POSTA ZRT.



MTI
HÍRFELHASZNÁLÓ

A Világörökségi Bormúzeumban nyílt tárlat tokaji borászok aszúiból. A kiállítás apropója, hogy 450 évvel ezelőtti az első írásos emléke a világszerte ismert borkülönlegességnek.

Régen tartottak kiállítás megnyitót a tokaji múzeumokban, az elmúlt hónapok szigorú intézkedései miatt sokáig nem lehettek nyitva a kiállítóterek. Közben azért folyt a munka, a szakemberek a Bethlen Gábor utcai anyamúzeumban egy, a Tokaj-Hegyalja bányászati bemutató tárlatot állítottak össze, a bormúzeumban pedig a térségnek világhírnevet hozó aszúkat mutatják be. A kiállítás aktualitását az adja, hogy 450 évvel ezelőtt a Garai -család május 15-én kelt örökséglevélben nagy mennyiségű aszúbor örökségbe adásáról írnak, így ez az első írásos emléke a borkülönlegességnek. Ez persze nem azt je-



lenti, hogy 1571-ben készítettek volna először aszút, a kiállítást megnyitó és a témát kutató Zelenák István arról beszélt, hogy valószínűleg jóval régebben készítettek aszút Tokajban. Ezzel pedig Szepszi Laczkó Máté legendája is eltöprel, sokáig ugyanis az ő nevéhez és az 1620-as évek végéhez kötötték az első aszú elkészítését.

– A tokaji kiállítás egy egész éven át tartó ren-



dezvénysorozat első felvonása- ezt már Molnár Péter a Tokaji Hegyközség Tanács elnöke mondta a megnyitón, hozzátéve számos eseménnyel készülnek a fontos évforduló tiszteletére. Szerinte Tokajban van a helye az ünnepsorozat kezdetének, de arra is törekedni fognak, hogy a borvidék többi részénél települése is kivehesse részét az évfordulóból.

A megnyitón részt vett Koncz Zsófia a térség országgyűlési képviselője is, aki maga is a borvidék szülőtte. A politikus az édes nemesbor kapcsán kiemelte: fontos diplomáciai eszköz volt és a világ uralkodóinak asztaláról nem hiányozhatott egy-egy ünnepi esemény alkalmával. Hozzátette, a tokajiak külön is büszkéek lehetnek, hiszen a „hegy aranyát” a várossal együtt még nemzeti imánkban, a Himnuszban is megemlíti Kölcsey Ferenc egyetlen magyar településként.

Posta György polgármester külön megköszönte a tokaji borászok felajánlását, hangsúlyozva azt hogy újra az emberek tudatába kell helyezni a borkülönlegességet. A városvezető azt mondta, fontos hogy az Aszú az ünnepek itala legyen, a magyarok ezzel koccintsanak egy-egy örömteli pillanat megélésekor.

A tárlat egyelőre időszakosan látható a Világörökségi Bormúzeumban, a tervek szerint azonban a teljes borvidékről szeretnék azt bővíteni.

Szerencsi Szakképzési Centrum
Sajtóközlemény

SZAKMAI ORIENTÁCIÓS OSZTÁLY A KERESKEDELMIBEN

A Szerencsi SZC Tokaji Kereskedelmi és Idegenforgalmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium képzési kínálatát folyamatosan bővíti, alkalmazkodik a munkaerőpiac és a megújuló szakképzés elvárásaihoz.

Ennek szellemében a tavalyi tanévtől indítanak szakmai előkészítő, orientációs osztályt.

Az orientáció, egy előkészítő tanév, mely során a pályaválasztásukban bizonytalan tanulók számára nyújtanak segítséget a sikeres szakmai életút megtalálásához.

Mit jelent ez annak, aki erre a képzésre jelentkezik? Az orientációs osztályban egyénre szabott fejlesztés és új szemléletű értékelés történik. A diákok élményalapú oktatást kapnak. A pedagógus team tagjai nem csupán tanári feladatokat látnak el, hanem mentorok és segítők is egyben. Minden pedagógushoz tartozik 1-2 tanuló, akivel segítőpárt alkotnak. Beszélgetést folytatnak a diák heti munkájáról, a vele történekről, a következő hét feladatairól, és sokszor iskolán kívüli problémák is szóba kerülnek. A tanulók nagyon igénylik ezeket a rendszeres és személyes beszélgetéseket.

Azoknak a diákoknak ajánljuk ezt a képzést, akik az általános iskola befejezése után, céltudatosan akarnak szakmát választani.

A pályaorientációs évfolyam lehetőséget biztosít arra, hogy olyan alapkompenciáikban fejlődjenek tanulók, mint: problémamegoldás, kritikus gondolkodás, kreativitás, együttműködés, döntéshozatal, vállalkozói szemlélet, digitális kompetenciák, életpálya ismeretek, amelyek mind lehetővé teszik a középiskolában való eredményes szakmatanulást. Az orientációs év elvégzésével diákok megalapozott döntést tudnak majd hozni szakmaválasztásukról, ismerni fogják munkafolyamatait és munkakörnyezetét.



„JÓ SZERENCSET” A TOKAJI MÚZEUMBAN Új állandó kiállítás a térség bányászatáról

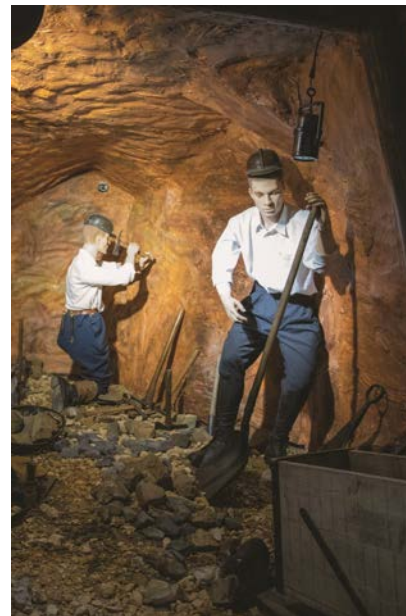
Tokaj-Hegyalja bányászatát mutatja be az állandó kiállítás, amely most nyílt meg Tokaji Múzeumban. Az intézmény a Kubinyi Ágoston Program pályázatán nyert tíz millió forintot a tárlat kialakítására, s ugyan már tavaly decemberben elkészültek vele, a nagyközönség még csak most láthatja a számos interaktív elemet tartalmazó tárlatot.

A bányászat az emberiség egyik legrégebbi mestersége, Krisztus előtt tízezer évvel már a térségben elkezdődött az obszidián kitermelése a térségben. A mintegy tizenkét-ezer éves múlttal büszkélkedő bányászat pedig ma is fennáll a borvidéken és több bánya is üzemel Tokaj-Hegyalján a jelentős és a térség egyik húzóágazatát adó szőlőtermelés mellett.

– A Tokaji Borvidékhez ősidők óta hozzátartozik a bányászat, természetes tehát a szándék, hogy valamilyen formában az emléke-

ket, örökséget megőrizzük, a következő generációknak is átadjuk. Ezért is törekszük a kiállítás interaktív módon megszólítani a tanuló ifjúságot. A bemutatott kiállítási anyaghoz tudástár, múzeumpedagógiai foglalkozások, foglalkoztató füzetek, terepgyakorlatok is kapcsolódnak – mondta el lapunknak Dr. Dankó József a kiállítás szakmai rendezője, aki hozzátette, hogy mindezzel is szolgálni kívánja a múzeum azt az értékmentést, ami Tokajban a kőbányászat megszűnésével végveszélybe került.

A tárlatot Kassai Hajnal az Emberi Erőforrások Minisztériumának főosztályvezetője nyitotta meg. Köszöntőjében elmondta, fontos mérföldkő a bányászati kiállítások történetében, hogy a Tokaji Múzeumban is láthatja már a közönség a témához kapcsolódó tárgyi emlékeket. Hozzátette, a kő és a bor szorosan összefügg ezen a vidéken, ami a



sajátos mikroklimával rendelkező régió kivételes adottságain túl a magyar történelem és művelődéstörténet eszenciáját is nyújtja.

A kőbányászat jelentőségét hangsúlyozta Posta György polgármester is, kiemelve azt, hogy a térségben Erdőbénye után Tokajban működött a legtöbb kőbánya egykoron.

– A felhagyott kőbányáknak új értelmezés jut. Az egykori Patkóbányában alakították ki a Fesztiválcatlant, ami már az ötödik szezonon túl, országos szinten is meghatározó kulturális helyszínként ismer mindenki. A másik egykoron nagy bányának számító Csurgó-völgyben pedig a térség legnagyobb öt csillagos szállodája épül, a száz szobás magas minőségű szálláshely reményeink szerint jövő ilyenkor már vendégeket is fogadhat – emelte ki a városvezető.



Tokajban több mint fél évszázada zárt be az utolsó kőbánya. A bányászat napjainkban is jelentős iparág, hazánkban ezerkétszáz bánya van, amiből nyolcszáz még ma is működik. Jól mutatja a bányászat fontosságát és kulturális hatásait az, hogy a történelmi Magyarország területén hatvan település, vagy településrész nevében szerepel a „bánya” szó, ebből harmincnegyzet ma is az anyaországhoz tartozik.

Szerencsi Szakképzési Centrum
Sajtóközlemény

EGYÜTTMŰKÖDÉSI MEGÁLLAPODÁS AZ EGRI ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEMMEL

A Szerencsi SZC Tokaji Ferenc Technikum, Szakgimnázium és Gimnázium együttműködési megállapodást kötött az egri Eszterházy Károly Egyetemmel.

Az intézményi együttműködést az ITM által kezdeményezett, a Pedagógia ágazat technikus képzésének kidolgozása hívta életre. Az egyetemmel a szakmai programterv kidolgozása során több alkalommal is egyeztetünk a beszámításról. Három szakirányban választottuk ki az elfogadható krediteket, és jelöltük ki az egyetemi képzésben is elfogadható tantárgyakat. A pedagógiai okleveles technikus képzésben tanulók óvodapedagógus, csecsemő- és kisgyermeknevelő és tanító szakokon folytathatják majd tovább tanulmányukat az Eszterházy Károly Egyetemen.

A képzés célja: középfokú technikus végzettségű köznevelési szakember képzése, aki segíti a bölcsődei nevelő, az óvodapedagógus, illetve az általános iskolai tanító munkáját. A bővített pedagógiai szaktechnikusi tananyagteralom elsajátítását követően, a technikus vizsgán jó eredményt elérő tanulók az Eszterházy Károly Egyetemen felvételi nélkül és kreditbeszámítással folytathatják tanulmányaikat.

Ajánljuk a képzést a pedagógia iránt érdeklődőknek, akik szeretnének gyermekek nevelésével és oktatásával foglalkozni, továbbá jó empátikus és kommunikációs képességgel rendelkeznek és szívesen segítik a gyermekek számára történő programok szervezését, valamint a fejlesztő tevékenységeket.

A képzést terveink szerint 2021 őszén hirdetjük és 2022 szeptemberében indítjuk. Jelentős előny, hogy a technikus képzési szerkezet lehetővé teszi a gyakorlatorientált tananyagfeldolgozást.

A tanulók a gyakorlati tanórák során külső helyszíneken ismerhetik meg a szakma különböző munkaterületeit.



Szerencsi
Szakképzési
Centrum



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SHÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFETÉS A JÖVŐBE

Májust egy szomszédvári rangadóval indítottuk, amikor Tiszaladány csapatát fogadtuk hazai pályán. Az első féldőben bár több helyzetünk is volt, egy védelmi hibát kihasználva Tiszaladány jutott vezetéshez. Nehezen tudtunk fogást találni a 10 emberrel védekező vendég csapaton, ám a véghajrában góllá érett mezőnyfölényünk: Lukács Bencével szemben szabálytalankodtak a tizenhatoson belül, a megítélt büntetőt pedig Lakatos István értékesítette, ezzel tovább nyújtva hazai veretlenség sorozatunkat.

A következő fordulót a jó erőkből álló Sátoraljaújhely otthonában vívtuk meg. Igazi közönségszórakoztató bajnokinak bizonyult, egymást követték a gólok

mindkét oldalon. Az első féldő kiegyenlített játékot hozott, 2:2-vel fordultak a felek. A szünet után már sokkal egyoldalúbb volt a mérkőzés, szépen jártattuk a labdát, irányítottunk, ennek köszönhetően át is vettük a vezetést és már két góllal is vezettünk. A hajrában még egy kontrából szépítettek a vendégek, de 20 perc emberhátrány ellenére is sikerült elhozni a három pontot Újhelyből. A 25. körben Garadnát láttuk volna vendégül. Ellenfelünk a mérkőzés napján játékosai oltakozására hivatkozva lemondta a találkozót, így egy későbbi, hétközi időpontra halasztotta azt az MLSZ. Végül az új időpontban sem tudtak kellő létszámban eljönni a garadnaiak, ezzel a találkozót 3:0-s eredménnyel a javunkra lett írva.

Az ezt követő két körben a két sereghajtó Telkibánya és Megyaszó ellen léptünk pályára. Mindkét szereplésünk gólzáporosra sikeredett: míg előbbinek 10, utóbbinak 11 alkalommal vettük be a kapuját. A sikeres tavasz és a többi eredmény kedvező alakulásának köszönhetően csapatunk a második helyről várja a bajnoki végjátékot, ezek közül is sorsdöntő lesz a mögöttünk álló Erdőhorváti elleni találkozó.

Utánpótlás

Májusban véget ért az U-14 és U-16 bajnokság is. Mindkét korosztályunk a középmezőnyben végzett, az U-14 az 5., a serdülő pedig a 6. helyen zárta a pontvadászatot. Egyéni sikerként Bóz Martin a 14 éves korcsoportban 24 góljával a góllövőlista 5. helyén végzett, őt követte Cseh Zalán (12) és Vajthó Jenő (11). A serdülők-nél Kanczler András volt a legeredményesebb tokaji 24 találattal, mellette Hajós Dávid (12) is serényen termelte a gólokat. A fiataloknál több olyan labdarúgó is akadt, akik mindkét korosztályban képviselték magukat, így kitartásuk előtt le kalappal, minden elismerésünk a gyerekeknek. A legtöbb találkozón Bolló Péter szerepelt, 18-18 mérkőzésen is nevezve volt ígéretes játékosunk. Gratulálunk az idei teljesítményhez és jó pihenést kívánunk a gyerekeknek, szülőknek és szakembereknek egyaránt!

Áprilisi eredmények

Tokaj FC - Tiszaladány KSE 1:1
Sátoraljaújhelyi TK - Tokaj FC 4:5
Tokaj FC - Garadna TSC 3:0 (Garadna nem utazott el a mérkőzésre)
Telkibánya ASE - Tokaj FC 2:10
Megyaszó KSE - Tokaj FC 1:11

(TFC/Cseh Adrián)

Szerencsi Szakképzési Centrum
Sajtóközlemény

OKLEVELESTECHNIKUS-KÉPZÉS TOKAJBAN

Oklevelestechnikus-képzés indul a Szerencsi SZC Tokaji Kereskedelmi és Idegenforgalmi Technikum, Szakképző Iskola és Kollégiumban az Edutus Egyetem közreműködésével.

A képzés a 2021-2022-es tanévtől kezdődik és a tanulók okleveles vendégtéri szaktechnikus vagy okleveles turisztikai technikus képzés közül választhatnak.

A képzési idő a hagyományos technikuméval azonos, 5 év. A diákok a technikum és az egyetem által közösen kidolgozott szakmai program alapján végzik a tanulmányaikat. Az első két év ágazati alapoktatását követően 11. évfolyamtól jelenik meg a többlet szakmai tartalom, ekkor van lehetőség a szakmák közötti átjárásra.

Mit jelent ez annak, aki erre a képzésre jelentkezik? Emelt szintű tudás megszerzését, hiszen többek között a 11. évfolyamtól a duális képzés történik, vállalati környezetben.

Az okleveles képzés előnye továbbá, hogy a képzés végén egyszerre szerzhető érettségi és szakmai bizonyítvány. Ez egyenes utat jelenthet az egyetemre, ahol a megszerzett kreditek beszámításra kerülnek (fél évvel lerövidül az egyetemi képzés ideje)

Természetesen itt is jár az egyszeri pályakezdési juttatás és a szakképzési ösztöndíj.

Ezt a képzést azoknak a jó tanulmányi eredménnyel rendelkező tanulóknak ajánljuk, akik tudatosan építik a jövőjüket és szeretnének a most épülő elegáns Tokaj-hegylajai hotelekben, éttermekben dolgozni.



A kerékpározás napjainkban valószínűleg a legnépszerűbb sportág, ami nem meglepő, hiszen ez az egyik olyan sportág, amely kortól és nemtől függetlenül űzhető városban, országúton, erdőben, vagy szobabicikli segítségével akár otthon is.

A rendszeres kerekezés erősíti a szervezetet és gondoskodik a kondícióról, emellett lelkileg is feltölt, hiszen tekerés közben felfedezhetjük környezetünk csodaszép természeti helyeit. A biciklizés mellett, hogy szuper szabadidős tevékenység, az egyik legkörnyezetbarátabb eszköz is, így napi közlekedésre is használhatjuk.

Erősíti a szívet és a keringési rendszert

A sportorvosok egyöntetű véleménye szerint a kerékpározás kiválóan edzi a szív- és keringési rendszert, ezáltal csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Tekerés közben ugyanis a légzészám emelkedik, a szív munkája fokozódik, a pulzus nő és a vérnyomás emelkedik. Emellett a vérkeringés élénkül, ami azt jelenti, hogy a szervezet sejtjeihez azonos idő alatt nagyobb mennyiségű oxigén jut el, mint nyugalmi helyzetben. A kerékpározás az egyik legalkalmasabb mozgásforma a szív- és érrendszer állapotának karbantartására és javítására.

Minden izmot megmozgat!

A biciklizés teljeskörűen igénybe veszi az alsótest izmait, és kiválóan fejleszti a comb- és farizmokat. Sőt, zsírégető hatásának köszönhetően jobban láthatóvá válnak az izmaink. Azok, akik naponta nyeregbe pattannak, biztosra vehetik, hogy rövid időn belül erősebb és mutatósabb vádlival büszkélkedhetnek. Arról nem is beszélve, hogy a vádli erősítésén túl a rendszeres pedálozás az egész lábat formássá varázsolja.

Talán kevesen tudják, de a bringázás a felsőtest izmait is hatékonyan formálja, hiszen kerékpározás köz-



ben testünk a saját stabilizálásához mozgósítja a hát- és hasizmokat. Továbbá, derékfájás esetén az úzás után a kerékpározás az egyik legjobb edzésforma. Igazi gerinctorna, amely javítja az izomtónus állapotát. Nem utolsósorban a kerékpározás – például a kocogással vagy a futással ellentétben – nagyságrendekkel kevésbé terheli az ízületeinket.

Növeli a tüdő kapacitását

Egy rendszeresen bringázó felnőtt tízszer több oxigént vesz fel, mint aki csak a televízió előtt ül. Emellett a kerékpározás javítja a kardiovaszkuláris rendszert, így a szív és a tüdő hatékonyabban tud dolgozni. És ha már a légzésnél tartunk: azt gondolhatnánk, hogy egy kerékpáros a városi közlekedésben jóval több káros anyagot lélegez be, mint egy autós. Egy Londonban végzett kísérlet erre cáfolt rá: a kutatók kimutatták, hogy a gépjárműben utazó, pl. egy autóvezető vagy egy taxi utasa ugyanazon az útvonalon ötször nagyobb légszennyeződésnek van kitéve, mint a kerékpáros. Ennek oka, hogy a bringások általában az út szélén közlekednek, ráadásul magasabban van a fejük, mint az autóban ülőké, így nem éri az arcukat közvetlenül a szennyeződés, és a légmozgás, az esetleges szél javítja a beszívott levegő minőségét.

Segít a fogyásban

A rendszeres kerékpározás nagymértékben javítja az állóképességet, a terhelhetőséget, a szervezet fizikai teljesítőképeségét. Emellett hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez. Mi több, a biciklizés nagyszerű zsírégető: a fogyasztó hatása révén könnyen megszabadulhatunk néhány felesleges kilótól, illetve a rendszeres edzéssel megelőzhetjük az elhízást.

Lelkünknek is feltöltődést jelent

Mivel kerékpározás közben főként a környezetünkre figyelünk, a nyeregben ülve könnyen elterelődnek a gondolataink a problémáinkról. Ha például reggelente kerékpárral járunk a munkahelyünkre, máris komoly lépéseket tehetünk a napi stressz elkerülése érdekében. A munka utáni hazatekerés vagy egy lazító esti biciklizés is sokat segíthet a stressz levezetésében. Ráadásul sokszor kerekezés közben születnek a legjobb ötleteink. A friss levegőn, szép időben történő kerékpározás a testre gyakorolt előnyös hatásai mellett felszabadítja a boldogsághormonokat. Remek kedélyjavító, kiváltképp, ha gyakorlása közben a természet szépségeiben gyönyörködhetünk.

Hozzávalók

- 2 közepes db cékla (kb. 60-70 dkg)
- 1 kis db lila hagyma
- 3 dl görög joghurt
- 1 teáskanál dijoni mustár
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 3 csepp citromlé

Elkészítés

1. A céklákat megmoszuk, és héjastól -enyhén sós vízben- túpróbaig, puhára főzzük. (Kb. 1



órába telik.)

2. Ha kész a cékla, hideg vízzel leöblítjük, lehúzzuk a héját (könnyen lejön), és kis kockákra vágjuk. Félretesszük hűlni.

3. Egy tálban elkeverjük a joghurtot a mustárral, citromlével, sóval, borsal ízesítjük, és hozzáadjuk a nagyon apróra vágott lilahagymát is.

4. Az öntetet alaposan elkeverjük a kihűlt céklakockákkal, és akár azonnal is fogyaszthatjuk, de hűtőbe is tehetjük pár órára, hogy minél jobban összeérjenek az ízek.

A 2021 nyár első sportos rendezvénye a Bringa Piknik

2021-ben a Bringa Piknik június 12-én (szombaton) 9:34-kor startol a nyíregyházi Kossuth térről

Piknikpont idén is két helyen lesz:

- Nyírtelek, Közösségi Ház
- Rakamaz, Nagyteknősbéka ház

Ezekon a pontokon friss vizet, almát és pogácsát fogyaszthatnak a résztvevők.

A célállomás Tokajban a Fesztiválföldön!

A Katlanban a tokaji egészségközpont munkatársai kockázatfelméréssel, állapotfelméréssel, egészséges harapnivalóval várják az esemény résztvevőit!

Sajtóközlemény

Megkezdődött a Bölcsőde építése Tiszanagyfaluban

Európai Unió Projekt keretében valósul meg a bölcsődei ellátás bevezetése Tiszanagyfalu településen. A Területi Operatív Program ehhez 161,73 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyújt.

Tiszanagyfalu Község Önkormányzata a Széchenyi 2020 program keretében kiírásra kerülő TOP-1.4.1-19 kódszámú, „Bölcsődei férőhelyek kialakítása, bővítése” tárgyú pályázaton 161.729.749.- Ft összegű uniós támogatást nyert.

Tiszanagyfalu Község Önkormányzata a projekt keretében egy új, egy csoportosbás bölcsőde felépítését valósítja meg. A beruházás helyszíne Tiszanagyfalu Kossuth út 44. szám alatti ingatlan.

A projekt megvalósulásával az Önkormányzat megfelel annak a lakossági igénynek, amely a bölcsődei elhelyezésre vonatkozóan felmerült. Megvalósul egy új feladatellátási hely, legalább 3 újonnan létrehozott munkahely, továbbá elhelyezést biztosítanak minimálisan 12 fő 0-3 éves életkorú gyermek számára, miáltal szülei munkába állását, vagy a munkába visszaállását is elősegítik. A település ezáltal élhetőbb, szolgáltatásaiban, munkalehetőségeiben gazdagabbá válik.

A kivitelezési munkálatok 2021. március 17. napján elindultak, a munkaterület a kivitelező részére átadásra került. Az építési munkák folyamatosak és akadálymentesen zajlanak.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

A projektről bővebb információt a www.tiszanagyfalu.hu oldalon olvashatnak.

További információ kérhető:

Creative QualIT Bt. képviseletében
Balogh Zsolt sajtóreferens
Elérhetőség: 06-20/284-2216, info@creativequalit.hu



Telekom mobilosnak lenni jó!

Vegyél részt nyereményjátékunkban
és tiéd lehet a családi készülékpark

1 millió Ft értékben a Telekom kínálatából,
vagy megnyerheted a heti ajándékok egyikét!

JÚNIUS 1.
ÉS JÚLIUS 31.
KÖZÖTT



■ ■ ■ EGYÜTT. VELED



A részleteket keresd a

borsodmobil.telekom.hu

weboldalon vagy érdeklődj
a Borsod megyei
Telekom üzletekben.