



DÁVODI ÉLET

DÁVOD község
ÖNKORMÁNYZATÁNAK
lapja

XXX. évfolyam,
2015. augusztus
Nagyboldogasszony, Új Kenyér Hava

Dávodi Napok 2015. augusztus 20-21-22.

2015. augusztus 20-án 9 órakor kezdetét veszi az idei „Dávodi Napok” programsorozat.

DÉLELŐTTI PROGRAMOK

Az idei évben először

- és reméljük nem utoljára - megrendezésre kerül a

A SPORTPÁLYÁN

„Dávodi Aranyfakanál Főzőverseny”



A verseny **9:00 órakor** kezdődik. A versenyre helyi családok, baráti társaságok, civil szervezetek, egyesületek - legfeljebb **6 fős csapatok** - jelentkezését várjuk. **Jelentkezni** írásban a Polgármesteri Hivatalban Sáriczné Osztrogonác Nóránál vagy Galló Emesénél **2015. július 31-ig** lehet. Nevezni a helyszínen elkészített, a versenyszámhoz illeszkedő étellel lehet. A főzéshez szükséges alapanyagot (3 kg sertés hús), 1 db sörszital garnitúrát, tűzifát a rendezők biztosítanak a csapatok részére. Az ételhez szükséges egyéb alapanyagokról, főzőedényről, a tálaláshoz szükséges evőeszközökről, táányokról, poharokról. A főzésre 3 óra áll a rendelkezésre.

Az elkészült étkeket szakmai zsűri pontozza, elsősorban az alábbi szempontok alapján:

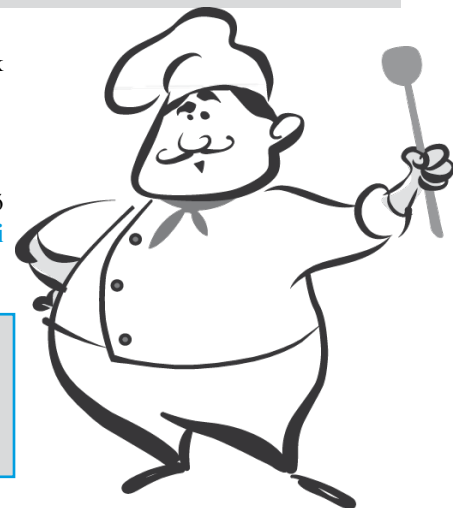
- az étel ízletessége, állaga,
- a csapat megjelenése,

Az eredményhirdetés és a díjak átadása 13:00 órakor lesz. Minden résztvevő csapat oklevelet kap, az **első 3 helyezett díjazásban részesül!** **Az egyedi csapatmegjelenést külön díjazza a zsűri!**



FONTOS!

A csapatok a főzőhely környezetének tisztaságáról, annak megőrzéséről maguk gondoskodnak. Az ételek elkészítése során a tűzvédelmi óvintézkedéseket be kell tartaniuk.





A főzőverseny ideje alatt a Sportpályán kicsik és nagyok, fiatalok és idősebbek egyaránt kellemesen tölthetik az ott lévő időt. Míg a főszakács a bogrács mellett „melegszik”, addig a csapat többi résztvevője, illetve a pályára látogató vendégek az alábbi programok közül választhatnak!!!

AUGUSZTUS 20. CSÜTÖRTÖK DÉLELŐTTI PROGRAMOK

EGÉSZSÉG MINDENK ELŐTT...

A bajai Szent Rókus Kórház dolgozói szeretettel várnak mindenkit a sportpályán egy átfogó egészségügyi szűrésre.

Amit kínálnak:

- Egészségi állapotfelmérés, kockázatbecslés
- Vérnyomásmérés
- Testsúlymérés
- Testtömeg index (BMI) számítás
- Testzsír % mérés, Viscerális (zsigeri) zsírszint mérés
- Stressz állapot szűrés
- Étrendi tanácsadás
- Testmozgás tanácsadás
- Egyéni egészségfejlesztési terv készítés



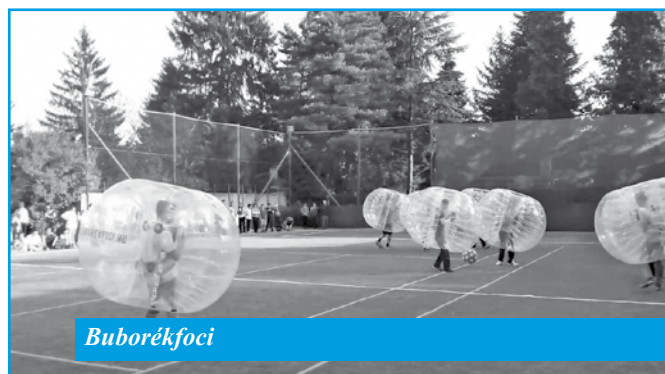
Vérnyomásmérés



BUBORÉKFOCI

A tavalyi évhez hasonlóan idén is lesz buborékfoci a műfüves pályán 9 órától 13 óráig.

A buborékfoci a futballhoz hasonló elveken alapszik, néhány nem elhanyagolható különbséggel. A buborékfocit egy speciális, átlátszó anyagból készült óriás buborék segítségével játsszák, amit a játékosoknak saját magukon kell viselniük focizás közben. Ez a buborék térdtől egészen fejbübig megvédi az embert mindenféle ütközéstől, így új értelmet adva a labdarúgásnak. A lényeg,



Buborékfoci

hogy miközben az ellenfél kapujába juttatjátok a labdát ÜTKÖZ-ZETEK, lökjétek fel a másikat büntetlenül, sérülésmentesen. A buborékfoci ezáltal egy nagyon látványos és szórakoztató sport.

Forrás: <http://futballon.hu/szolgalatasok/buborekfoci>

AZ IDEI ÉV ÚJDONSÁGAI AZ EUROBUNGEE ÉS AZ ÉLŐCSOCSÓ

EUROBUNGEE a gumiköteles trambulin

A gravitáció furcsa törvényeivel ismerkedhetnek meg, akik kipróbálják. Lehet bukfacezni, előre, avagy hátra szaltózni, fenékre ülni és felállni vagy csak egyszerűen egyre magasabbra ugrani.



Eurobungee, a gumiköteles trambulin

ÉLŐ CSOCSÓ

Ami kicsiben működik, működhet nagyban is! Mindenki kedvére játszhat csatárt, kapust, persze csak amíg a kötél engedi!



Élő csocsó

A bajai Lili és Mili Játsszóház **FELFÚJHATÓ AKADÁLYPÁLYÁJÁT** és **RODEÓ BIKÁJÁT** is kipróbálhatják a kalandvágyók.

RODEÓ BIKA

Még nem próbáltad és kíváncsi vagy? Már ismered, és újra szórakozni akarsz? A rodeó bika könnyed kikapcsolódást ígér minden korosztály számára. Óriási móka mind a bikagoló, mind a szemlélők részére látni, amint a játékos megpróbál feljutni, sőt fennmaradni az egyre gyorsabban és kiszámíthatatlanabban mozgó bikán.

A pécsi Kalandtár Events szervezésében kipróbálható lesz az

ÍJÁSZAT.



ÍJÁSZAT

AUGUSZTUS 20. CSÜTÖRTÖK DÉLUTÁNI PROGRAMOK



Délután 16 órától a **MŰVELŐDÉSI HÁZ UDVARÁBAN** várjuk a pécsi Kalandtár Events Kft. **óriási fajtákaival, ügyességi- és készségfejlesztő játékaival** a felnőtteket és gyerekeket egy közös játékra.

egy közös játékra.

ÓRIÁSI FA JÁTÉKOK

Ügyességi- és készségfejlesztő játékok, melyeknél nem is a méret az igazán óriási, hanem a találmány! Ezek azok a játékok melyek nem csak a gyermekek fantáziáját mozgatják meg.

A nagy táblás játékok között találhatók golyós és egyéb ügyességi játékok és egy-két logikai is.

A kollekcio darabjai Európa győztes játékok!

Nem hiányozhat a gyermekprogramok közül a közkedvelt **ARCFESTÉS** és **LUFITEKERGETÉS** sem.

Az arcfestésre felhasznált anyagok kizárólag antiallergén, bőrbarát, minőségi festékek. Akár a legkisebb kortól és a legérzékenyebb bőrre is alkalmazhatóak!



17:00 órától a Művelődési Ház udvarán és környékén felállításra kerül 1 db kétszűzsdás **LÉGVÁR** a kisebbeknek és egy **ÓRIÁCSÚSZDA** bátrabbaknak, nagyobbaknak.

AKROBATIKUS MOTOROS BEMUTATÓ



De hogy a felnőttek se unatkozzanak **17:00 órától „MÓKUS” HERCZEG BALÁZS látványos akrobatikus**

motoros Stuntriding Show-ja veszi kezdetét, Dózsa Gy. u. 68-tól a régi 51-es felé vezető úton.

„Az egész pályafutásom úgy kezdődött, hogy nagyon szerettem motorozni, és amikor csak tettem motoroztam. Később vettem egy crossmotort és azzal kezdtem versenyezni komolyabban, nyertem egy pár versenyt. Ez idővel abbamaradt, és csak a Simóval ment tovább a „Trógerkedés”.

A stílusomhoz hozzáteszem azt, hogy nekem és az ismerőseimnek nagyon bejön ez a kocsma féle hontalan 70-es évek divat, egyszóval a **TRÓGERSTÍLUS** és valahogy így alakult ki! Először csak úgy nyáron a Deseda mellett, az embereket illegálisan szórakoztattuk, addig-addig míg 2000-ben elmentünk a barátaimmal egy streetfighter bemutatóra közönség előtt. A kaposvári gyorsulási versenyen együtt parodizáltuk a gyorsulási-, és streetfighter bemutatókat.

Szereplésünk nagyon megtetszett mindenkinek és népszerű lett, több más rendezvény szervezője is meghívott minket. A csapatom hamarosan megfogyatkozott, rövid időn belül csak magam mutattam be a vicces, de veszélyes „tróger fighter” mutatványt. Magyarországon felléptem többek közt Keszthelyen, Nagykanizsán, Kaposváron, Pécsen, Nyíregyházán, Sirokon, Szegeden, Kunma-



Herczeg Balázs „Mókus”

darason, Alsóörsön, Békéscsabán és a Rába-ringen. 2002-ben találkoztam Kevin Carmichael-lel, a streetfighter európa bajnokkal a kaposvári bemutatón. A skóciai motorosnak rendkívül tetszett a gyakorlatom, és elismeréssel adózott az addig még nem látott elemek miatt. Kevin meghívott Skóciába, ahol közös bemutatóval kápráztattuk el a közönséget. A videó anyagaimat pedig neves rendezvényszervezők figyelmébe ajánlotta. Ezek után bemutatkozhatom Wales-ben, Csehországban, Namíbiában, Írországban, Angliában, a Mans szigeteken és Németországban is. Újabb és újabb városokba hívnak, miközben szerencsére visszavárnak minden egyes rendezvényre. Közben már nagyon régóta akartam, meg a többiek tanácsára és a hitetlenek miatt egy nagymotort, és vettem egy 600 RR-t. Később szponzorálás képpen adtak nekem egy ugyanolyat. Eközben történt egy szétválás is a volt menedzseremmel Amrein Lacival. Minden évben igyekszem új elemekkel bővíteni a show-mat, mert tetszenek a közönségnek az új mutatványok.

Eredmények:

2015.	StuntGP világbajnokság II. helyezés
2014.	Magyar Stuntriding Bajnokságon I. helyezés
2013.	Magyar Stuntriding Bajnokságon I. helyezés
2011.	Streetbike Freestyle European Championship II. helyezés
2010.	Magyar Bajnokság III. helyezés
2009.	Magyar Bajnokság I. helyezés
2009.	Indoor Big Bike Freestyle World Champion II. helyezés
2008.	Magyar Bajnokság I. helyezés
2007.	GoFast World Cup Champion (I. helyezés)
2007.	Stunt Riding VB II. helyezés

A motoron olyan átalakítások vannak, mint például a kitémasztó, hűtő, lánckerék, hátsó fék, kipufogó a kormány felfogatás és perze az egész burkolatok, és egy két fülös elektronika dolog leszereleése. Röviden szólva ennyi minden kell ahhoz, hogy kényelmesen lehessen figurázni. Ahhoz hogy egy ilyen gép összeálljon nagyon sok idő kell, nekem egy motor beállítása kb. 1 évbe telik míg meg-

Honda CBR 600RR 2010 Mókus edition (műszaki adatok)	
Hengerűrtartalom:	599 cm ³ . Furat/löket: 67/42,5 mm
Hengerek/szelepek száma:	4/16
Teljesítmény:	120 LE/13 500
Nyomaték:	66 Nm/11 250
Fékrendszer elől/hátul:	310 mm dupla tárcsafék, radiálisan szerelt négydugattyús féknyereg /220 mm tárcsafék, egydugattyús féknyereg
Méretek, tömegek	
Hossz./szél./magasság:	2010/685/1105 mm
Tengelytáv:	1375 mm
Száraz tömeg:	155 kg
Üzemanyagtartály térfogata:	18 l
Futómű, kerekek	
Első futómű:	41 mm teljesen állítható fordított teleszkópvilla, 120 mm rugót
Hátsó futómű:	Pro-Link felfüggesztés, állítható csillapítás, 130 mm rugót
Kerekek:	17M/C × MT3.5, 17M/C × MT5.5
Gumik:	120/70 ZR17M/C (58W) elől, 180/55 ZR17M/C (73W)

felel a magam elvárásainak, mondjuk a legtöbb idő azzal megy el hogy az embernek rá kell jönnie, hogy éppen milyen elektronika nem enged ezt meg azt.

Forrás: <http://trogermokus.hu>

A Polgármesteri Hivatal melletti téren pedig kiállításra kerül a CSG Motorsport Academy jóvoltából egy

FORMULA RENAULT 3.5 VERSENYAUTÓ.

A versenyautóról egy kicsit bővebben:

A World Series by Renault, rövidítve WSR, korábban World Series by Nissan. Egy több kategóriát magába foglaló autóverseny-sorozat.

Története:

A sorozat 1991 és 1997 között futott Spanyolországban Formula Renault Bajnokságból nőtte ki magát.

A World Series kategória Open Fortuna by Nissanként alakult meg 1998-ban és többnyire Spanyolországban rendezték meg ezeket a versenyeket, de más országokban is ellátogattak,

pl. Portugáliába, Franciaországba, Olaszországba és Brazíliába. A szervezetet az RPM Comunicacion igazgatta. A sorozat többször nevet változtatott, általában a főszponzor váltakozása szerint, de összességében Formula Nissanként emlegették.

Az első években Coloni kasztnikat használtak 2 literes SR20-as Nissan motorokkal. A széria a Formula-3 és a Formula 3000 között helyezkedett el. Egy 2002-es módosítás értelmében Dallara kasztnikra váltottak és továbbfejlesztett VQ30-as erőforrásra. A sorozat nemzetközi lett, a versenyek több mint felét Spanyolországon kívül tartják.

A Renault 2003-ban a Formula Renault V6 Eurocuppal kezdte meg működését, mint az Eurosport Super Racing hétvégejének támogató szériájaként (ETCC és FIA GT Bajnokság). A sorozat Tatuus alvázakkal és Nissan 3.5 l-es V6-os motorokkal futott.

2005-ben a Renault távozott a Super Racing Weekend-ből és útjára indította a World Series by Renault a Formula Renault 3.5-ös és a World Series by Nissan, valamint a Renault V6 Eurocup sorozatok összevonásával. A Dallara váz maradt, de a Renault V6-os motor lett a befutó 425 lóerővel. Ezek után ugyanebben az évben az Eurocup Formula Renault 2.0 és az Eurocup Mégane Trophy is csatlakozott a Formula Renault 3.5-ös szériához.

Forma 1-es pilóták a múltban és jelenben

Marc Gené (1998 bajnoka, 2013-ban 12.)

Fernando Alonso (1999 bajnoka) F1-es csapatai Minardi, McLaren, Ferrari és kétszeres világbajnok lett a Renault-val

Giorgio Pantano (1999-ben 21.) F1-es csapata Jordan

Franck Montagny (2001 és 2003 bajnoka, 2002-ben 2.) F1-es csapata Jordan Super-Aguri



Ricardo Zonta (2002 bajnoka) 1997 FIA GT Bajnoka, F1-es csapata BAR, Jordan és Toyota.

Narain Karthikeyan (2002-ben 9. 2003-ban 4. 2004-ben 6.), F1-es csapata Jordan és a Hispania Racing 2011-ben

Heikki Kovalainen (2003-ban 2. 2004 bajnoka), F1-es csapata Renault, McLaren és a Lotus

Tiago Monteiro (2004-ben 2.), F1-es csapata Jordan és a Midland/Spyker

Robert Kubica (2005 bajnoka), F1-es csapata BMW és a Renault

Markus Winkelhock (2005-ben 3), egy F1-es versenye volt a Spykerrel (Nurburgring 2007)

Sebastian Vettel (2006-ban 15. 2007-ben 5. –1. 7 verseny után, amikor otthagyta a F1-ért a szériát), F1-es csapata BMW, Toro Rosso és a Red Bull ahol Ő lett a világ legfiatalabb világbajnoka

Jaime Alguersuari (2009-ben 6.) F1-es csapata Toro Rosso

Kamui Kobayashi (2005-ben 1.) F1-es csapata Toyota és a Sauber
Pastor Maldonado (2005-ben 25. 2006-ban 3.) F1-es csapata Williams F1

Kevin Magnussen (2013 bajnoka)

Carlos Sainz Jr. (2014 bajnoka)

Forrás: CSG Motorsport Academy

AUGUSZTUS 20. CSÜTÖRTÖK ESTI PROGRAMOK



18:00 órától a Klapka utcában felállított színpadon a

QUANTUM XXL,
A „CSILLAG SZÜLETIK” 2012-ES
ÉVADÁNAK DÖNTŐS CSAPATA

lép színpadra.



QUANTUM XXL

A Quantum XXL 2010-ben alakult. Először hazai és nemzetközi versenyeken tűntek fel, számtalan aranyérmet bezsebelve, de a nagy áttörést a 2012-es Csillag Születik nevű tehetségkutató verseny hozta. Tánciskolájuk a Black Time Tánciskola tanárai és növendékei évről évre bizonyítják hogy nem véletlenül állnak Magyarország legszínvonalasabb tánc klubjai között. Iskolájuk több csapata is versenyzik, több korosztályban. A Black Time tánciskola növendékei 2003 óta szinte minden évben dobogós helyezést hoznak el a nívós hazai és nemzetközi versenyekről.



19:00 órától a humoré a főszerep.

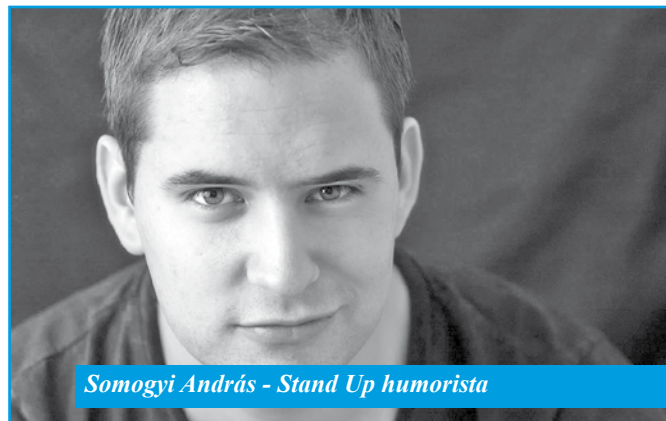
A jó hangulatról pedig

SOMOGYI ANDRÁS

STAND UP HUMORISTA gondoskodik.

„Már kisgyerekként hajlamos voltam átvenni több barátom hanghordozását, mimikáját, mozdulatait. Persze ezt édesanyám észrevette és gyakran kérdezgette tőlem otthon: „Ilyenkor kit utánszol?” Eredetileg festőművésznek tanultam, de hamar rájöttem, hogy a színpad az én otthonom.

18 évesen döntöttem el, hogy megmutatom magam a nagyérdeműnek. Ekkorra ugyanis már számos közéleti személy hangját elsajátítottam. Persze a hanggal együtt jöttek az illető mozdulatai, arcjátékai. Az elsők közt voltak: Hankiss Elemér, Torgyán József, Verebes István, de a repertoár hétről hétre bővült, mikor már szinte megszállottan csak ezzel foglalkoztam szabadidőmben.



Somogyi András - Stand Up humorista

2005-ben hallottam, hogy a Dumasínházban rendeznek tehetségkutató esteket. Felhívtam őket és jelentkeztem. Összeállítottam egy 20 perces műsort, amiben 25 embert parodizáltam. Nagy sikerem volt, így aztán további fellépési lehetőségeket biztosítottak nekem, hogy még jobban kiforrjak és még aznap este felkértek, hogy a Viasat 3-on akkoriban futó SZTÁRVÁR c. bábkomédiában legyek Győzike figurájának a hangja.

Ezt követte a Magyar Rádió 2006-os Humorfesztiválja, ahol szintén számos elismerést kaptam. Ezután szerepet kaptam a Tv2-n a MI KÉRÜNK ELNÉZÉST c. politikai kabaréban, ahol legtöbbször, mint Orbán-Gyuresány voltam jelen.

Jelenleg a Showder Klubban a Comedy Centralon illetve a tv2-es Frizbiben vagyok látható. “

Forrás: <http://www.somogyiandras.hu/eletrajz.php>



UTCABÁL

20:00 órától kifulladásig A RETRO FEELING ZENEKAR gondoskodik az UTCABÁL jó hangulatáról.

„Zenekarunk fő profilja a Nostalgia hangulat, a retro érzés megteremtése, e mellett számos rock, rock & roll, twist, beat, latin, pop és modernebb slágereket tudhatunk koncertműsorunk hosszú listájában.



Retro Feeling zenekar

Rengeteg stílust képviselünk és igyekszünk minél több hangszert megszólaltatni a magas szintű szórakoztatás érdekében, így az előadásunk mondhatni: sokrétű és elegáns.”

Forrás: <http://www.delalfoldieskuvportal.hu/retro-feeling-zenekar/>



22:00 órai kezdettel az est sztárvendége:

SIPOS F. TAMÁS!



Sipo F. Tamás



TŰZVARÁZS TÁRSULAT

23:00 órakor a felforrósítjuk a hangulatot a „TŰZVARÁZS” TÁRSULAT TŰZTÁNC- TŰZSZONGLŐR SHOW-JÁVAL!



„TŰZVARÁZS” Zenekar

A TŰZVARÁZS produkció 2004-ben az első tűztánc-tűzszonglőr társulatok közt alakult Illés Beáta vezetésével Budapesten. Napjainkig több ezer rendezvényen felléptek már világszerte. A nemzetközileg is elismert Tűzvarázslók csapata új előadó művészeti irányzatot teremtettek a tűzszonglőrökös világában, ez az „akrobatikus tűztánc”. Jelenlétük világszerte több mint 10 országra terjed ki, az Egyesült Arab Emírségeken át Olaszországig a legnagyobb cégek (Microsoft, Crytec, NavNGo, Heineken, Vodafone, Goodyear, Michelin, Bosch, Danubius Hotels stb.) elégedett megrendelésével. A nálunk bemutatott produkciójuk a tűzvarázstűztánc show, mely a legrégebb és legkedveltebb műsoruk közé tartozik. Társítva a lélegzetelállító akrobatikát a tüzes elemekkel, ennek eredményként születik ez a fantasztikus akrobatikus tűztánc produkció.



23:30-24:00 TŰZIJÁTÉK



Tűzijáték

2015. AUGUSZTUS 21. PÉNTEK



ORGONA KONCERT

Pénteken 16:00 órai kezdettel

a tavalyi évhez hasonlóan

ORGONA KONCERT

lesz a dávodi Római Katolikus templomban.

Orgonán játszik Sirok Zsolt kántor,

közreműködik Szalay Violetta fuvolán és furulyán.



Orgona koncert



KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓ

17:00 órakor a Polgármesteri Hivatal házasságkötő termében

Hirtenberg János Sándor polgármester megnyitja

ROBÁRNÉ MÉSZÁROS KATALIN festmény és GORA ZOLTÁN „Padlások és pincék rejtekéből előkerült régi üvegpalackok” kiállítását.

A megnyitó napján 19:00 óráig lehet megtekinteni a kiállított műveket. Ezt követően augusztus 24-től szeptember 8-ig a Polgármesteri Hivatal nyitva tartása szerint.



BRYAN ADAMS TRIBUTE ZENEKAR

18:00 órai kezdettel

Európa első számú

BRYAN ADAMS TRIBUTE ZENEKARA

a Dávodi Napokon!

Bryan Adams is ott lesz a közelgő Dávodi Napokon – ha személyesen nem is, de legjobb és legismertebb dalaival biztosan. Ezt a Room Service band, Európa legismertebb Bryan Adams tribute zenekara garantálja, akik augusztus 21-én 18 órától lépnek fel a rendezvényen.

Ha szereted Bryan Adams dalait, és szeretnél egy igazán jó hangulatú koncerten ezekre táncolni a családdal, pároddal vagy a barátokkal, akkor augusztus 21-én Dávodon a helyed. A Dávodi Napok keretén belül ugyanis többek közt a Room Service band, Európa első számú Bryan Adams tribute zenekara is fellép, még-

hozza a Klapka utcai szabadtéri színpadon, 18 órától.

Mi mással is perdítenék tánra a közönséget, mint a kanadai világsztár legjobb és legismertebb dalaival? Ezeket az eredetihez hasonló, mégis kicsit egyedi hangzásban szólaltatják majd meg.

A jól ismert dalok közül biztosan hallható lesz a Heaven, az Everything I Do, vagy a pörgősebb dalokat kedvelők egyik kedvence, a Summer of 69. De a Room Service rajongói már azt is tudják, hogy nem múlik el koncert meglepetések, olykor vendégművészek felbukkanása, illetve zenei csemegék bemutatása nélkül.

Ezekre természetesen most is lehet számítani – a zenekar kedvenc dalai közül biztosan felkerül a setlistre többek közt a Back to You, a You've Been a Friend to Me, a Can't Stop és a Cuts Like a Knife, illetve Bryan Adams feldolgozásokat tartalmazó albumáról is szemezget majd a banda.

A zenekar nemcsak felnőtteket vár koncertjére, hanem családokat, gyerekeket is – számos hazai és külföldi koncerten perdítették már tánra családok legidősebb és legfiatalabb tagjait egyaránt, és azt ígérik, ez a Dávodi Napokon is így lesz.

Az időpont és a helyszín még egyszer: augusztus 21, 18:00, Dávodi Napok - Klapka utcai szabadtéri színpad.



Bryan Adams Tribute

További információk:

A zenekar weboldalán: <http://bryanadamstrIBUTE.hu/>
A banda naprakész Facebook oldalán: <https://www.facebook.com/pages/ROOM-SERVICE-Bryan-Adams-tribute-band-Hungary-/164898484460>

Az esemény Facebook oldalán: <https://www.facebook.com/events/382526881948629/>



RÉGISÉGEK ÉJSZAKÁJA...

20:30 órától

bulizzunk együtt a 70-es 80-as 90-es évek legjobb és legismertebb zenéire,

majd hogy a buli a tetőfokán maradjon....



...ÉS NAPJAINK LEGJOBB ZENÉI

00:00 órától

Napjaink legjobb zenéivel pörgetjük fel az éjszakát.

A jó hangulatról pedig DJ CSUMI gondoskodik.

2015. AUGUSZTUS 22. SZOMBAT

ISTVÁN GYÖRGY TISZTELETÉRE

HORGÁSZ**EMLÉKVERSENYT**

szervez a Dávodi Sporthorgász Egyesület

2015. augusztus 22-én.A verseny helyszíne: Klágya I.
(az egyesület saját vize)**Program:**

6 óráig	gyülekezés
6 óra 10 perckor	a helyek kisorsolása
7 óra 30 perckor	verseny kezdete
10 óra 30 perckor	verseny vége
11 óra	mérlegelés
12 óra 30 perckor	eredményhirdetés a Művelődési Házban, majd közvetlen utána ebéd

**A VERSENYEN KÉT HORGÁSZBOTTAL
LEHET HORGÁSZNI!**

Nevezési díjak:

Felnőtt: 3.000,- Ft, Női: 3.000,- Ft, Ifjúsági: 3.000,- Ft.

Gyermek: 1000,- Ft

Mind a négy kategóriában az első három helyezett jutalmazva lesz.



Ha valaki vendéget hoz ebédre 3.000,- Ft-ot kell befizetnie. A nevezési díj magába foglalja az ebéd árát is. Az ebéd a dávodi Művelődési Ház nagytermében lesz.

Nevezni lehet 2015. augusztus 19-ig, István Györgyné Gazdaságvezetőnél, (tel.: 06-30/331-7617 naponta 8-18 óráig, Hirtenberg Jánosné Wesselényi utcai Horgászboltjában, (tel.: 06-20/803-1316) a nevezési díj befizetésével.

Mindenkit szeretettel várunk!

A helyszínen büfé fog működni. Etetőanyagokat, csalikat mindenki hozzon magával!

Tisztelt Horgásztársak! Jelentkezzenek minél nagyobb számban. Értékes nyeremények és különdíjak találnak gazdára! A jó szórakozás garantált!

Tisztelettel: Vezetőség

*A korábbi évekhez hasonlóan idén is lesz***KÖCSÖGÖS BAB FŐZÉS****Szigeti Csárdában.
2015. augusztus 22-én
19 órai kezdettel.****1.300 Ft/fő korlátlan ételfogyasztással.***Jelentkezi lehet a 30/282-3791 vagy
a 70/335-2851 telefonszámon vagy a helyszínen.
Mindenkit szeretettel várunk!*

KÖZÉRDEKŰ HÍREK

TISZTELT INGATLANTULAJDONOSOK!

ÜLTETÉSI TÁVOLSÁG

Az elmúlt években gyakori bejelentések érkeztek elsősorban fenyőfák, tuják és akácok telepítésével kapcsolatban, mivel a szomszédos ingatlan tulajdonosa nem tartja be az előírt ültetési távolságot és ezzel szomszédjának különböző problémákat okoz.

Az alábbiakban tájékoztatjuk Önöket arról, hogy a település szabályozási tervéről, valamint a kapcsolódó helyi építési szabályzatról szóló 7/2008.(X.01.) sz. képviselőtestületi rendelet az alábbiakat határozza meg:



„MAGÁNTERÜLETEN AZ ALÁBBI ÜLTETÉSI TÁVOLSÁGOKAT KELL BETARTANI:

- 1,5 méternél alacsonyabb sövény, bokor a telekhatártól 0,5 méter, épülettől 2,0 méter
 - 1,5 méternél magasabb sövény, bokor és 4,0 méternél alacsonyabb fa a telekhatártól 2 méter, épülettől 3,0 méter
 - egyéb fa – diófa és magasra nőő, terebélyes fák kivételével – telekhatártól 3,0 méter, épülettől 4,0 méter
 - diófa és magasra nőő, terebélyes fák telekhatártól 5,0 m, épülettől 7,0 méter.”
- (ez utóbbi vonatkozik az akácok telepítésére)

Kérjük fentiek betartását, mert ellenkező esetben birtokvitás eljárások keretében a jegyző, vagy a bíróság kötelezi az ingatlantulajdonost az általa telepített fák, bokrok kivágására.

SZOMSZÉDJOG

A tulajdonos elméletileg mindent megtehet a tulajdonával, azonban a tulajdonosi jogok sem korlátlanok. A tulajdonos ugyanis köteles figyelemmel lenni a környezetében lakók érdekeire. Az ingatlan használata során alkalmazandó tulajdonosi korlátok egyik fajtáját a **szomszédjogi szabályok** jelentik.

Általános szabály

A tulajdonos a dolog használata során köteles tartózkodni minden olyan magatartástól, amellyel másokat, különösen a szomszédokat szükségtelenül zavarná, vagy amellyel jogaik gyakorlását veszélyeztetné.

Az általános szabályok alkalmazásának leggyakoribb esetei: építkezés, állattartás, üzemek és gépek működése.

A szomszédjogi szabályok megsértése miatt különböző eljárások indíthatók.

INGATLANHASZNÁLAT



Tájékoztatjuk Önöket arról is, hogy az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletről szóló 2008. évi XLVI. törvény 17.§-a az alábbiak szerint rendelkezik:

A termelő, illetve a földhasználó köteles

- a károsítók ellen védekezni, ha azok más, különösen a szomszédos termelők növénytermelési, növényvédelmi biztonságát vagy az emberi egészséget bármely módon veszélyeztetik, valamint figyelembe venni az integrált gazdálkodás alapelveit, továbbá a környezet és a természet védelmét,
- az állami és közérdekű védekezéssel megbízott személyek munkavégzését tűrni és elősegíteni,
- a földet a talaj szennyezését okozó anyagoktól megóvni, a földhasználat során környezetkímélő tápanyag-gazdálkodást folytatni,
- az adott év június 30. napjáig az ingatlanon a parlagfű virág-bimbójának kialakulását megakadályozni, és ezt követően ezt az állapotot a vegetációs időszak végéig folyamatosan fenntartani.

Fenti tájékoztatónak megfelelően kérjük, hogy szíveskedjenek a birtokolt, használt ingatlan területét és annak környezetét rendben tartani, ott a gyomok, allergén növények elszaporodását, virágzását folyamatosan megakadályozni. Amennyiben e kötelezettségeknek nem vagy csak részlegesen tesznek eleget, felszólítjuk, hogy a terület rendbetételéről haladéktalanul gondoskodják, a gyommentesítést végezze, végeztesse el!

Amennyiben felszólításunknak nem tesz eleget, hatósági eljárást indítunk, melynek költségei a mulasztót terhelik. **Ezért kérünk mindenkit, hogy a további intézkedések elkerülése érdekében a kaszálásról, a parlagfű és más allergén gyomnövények irtásáról haladéktalanul gondoskodják!**



KÖZTERÜLET HASZNÁLAT

A továbbiakban felhívjuk a figyelmet az ingatlanok és közterületek tisztántartására vonatkozó 1/1986.(II.21.) ÉVM-EüM együttes rendelet szabályaira, mely szerint:

„Ha a jogszabály eltérően nem rendelkezik, **a tulajdonos köteles gondoskodni**

a) az ingatlan előtti járdaszakasz (járda hiányában egy méter széles területsáv, illetőleg ha a járda mellett zöldsáv is van, az úttestig terjedő teljes terület);

b) a járdaszakasz melletti nyílt árok és ennek műtárgyai, továbbá

c) tömbtelken a külön tulajdonban álló egyes épületek gyalogos megközelítésére és körüljárására szolgáló terület

tisztántartásáról, a csapadékvíz zavartalan lefolyását akadályozó anyagok és más hulladékok eltávolításáról.

Dávod Község Önkormányzata rendeletben szabályozta a **közterület használat rendjét**, mely rendelet néhány fontos szabályára ezúton felhívjuk a figyelmet:

/2/ Közterület-használati engedélyt kell beszerezni:

a/ a közterületbe 10 cm-en túl benyúló üzlethomlokzat, kirakatszekrény, üzleti védőtető, hirdető-berendezés, cég- és címtábla elhelyezésére, amennyiben akadályoztató tényező

b/ mobil árusító és egyéb fülke, pavilon elhelyezésére,

c/ közúti közlekedéssel és fuvarozással kapcsolatos állomáshely kialakítására, teher- és áruszállításra szolgáló gépjármű, mezőgazdasági vontató, munkagép, pótkocsi tárolására,

d/ építési munkával kapcsolatos állvány, építőanyag és törmelék elhelyezésére, amennyiben a tárolás a 60 napot meghaladja,

e/ önálló hirdető-berendezések, figyelmeztető és tájékoztató táblák elhelyezésére,

f/ alkalmi- és mozgóárusításra,

g/ kiállítás, alkalmi vásár, mutatványos tevékenység céljára,

h/ vendéglátó ipari előkert céljára,

i/ üzemképtelen jármű ideiglenes tárolására, javító-szolgáltató tevékenységre,

j/ zöldfelület bármilyen célú igénybevételére,

k/ tüzelőanyag 60 napot meghaladó közterületi tárolására.

/3/ Nem kell közterület- használati engedélyt kérni az alábbi esetekben:

a/ az úttartozékok és a közúti közlekedés irányításának célját szolgáló berendezések elhelyezéséhez,

b/ a közterületen, illetőleg az alatt vagy felett elhelyezett közművek hibaelhárítása érdekében végzett munkához,

c/ a közút, járda építésével, javításával, fenntartásával kapcsolatban a közút, járda területének elfoglalásához,

d/ a 60 napot meg nem haladó tüzelőanyag közterületen történő tárolásához.

/4/ **Nem adható közterület-használati engedély:**

a/ bűzös, tűz- és robbanásveszélyes tevékenység gyakorlására, erotikus termékek bemutatására és értékesítésére, továbbá szeszszital forgalmazására, kivéve a vendéglátóipari egységek közterületen engedéllyel rendelkező kerthelyiségeit,

b/ a közlekedés biztonságát veszélyeztető berendezések és anyagok elhelyezésére,

c/ a lakosság nyugalma erősen zavaró vagy a közkereskedést sértő tevékenység végzésére.

A hivatalunkhoz érkező bejelentések között igen gyakori, hogy azt kifogásolják, hogy a közlekedés biztonságát veszélyeztető követ, oszlopokat tesz ki az ingatlan tulajdonosa az úttest mellé. **Felhívjuk a figyelmet az ilyen „tárgyak” eltávolítására!** Amennyiben ennek nem tesznek eleget, az önkormányzat intézkedik, melynek során felszedi és eltávolítja ezeket a „tárgyakat”.

KÓBOR EB

Tájékoztatjuk Önöket arról is, hogy a településünkön a kóbor kutyák, illetve a közterületre szabadon engedett kutyák általi veszélyeztetés továbbra is kiemelt problémaként van jelen. Az utóbbi időben többször igénybevtük a gyepmesteri szolgáltatást a közterületen lévő ebek befogása és elszállítása céljából. Amennyiben a befogott ebnek tulajdonosa van, - mely a mikrochip segítségével beazonosítható, - az elszállítás, tartás költségeit a tulajdonosnak kell fizetnie.



Sajnos egyre több panasz, bejelentés érkezik a fentiekben részletezett ügyekben, ezért ezúton figyelemfelhívásként összefoglaltuk ezek jogi hátterét annak érdekében, hogy mindenki tisztában legyen jogaival és kötelezettségeivel. Kérjük, hogy legyenek tekintettel egymásra, a további problémák és a hivatalos eljárások megelőzése érdekében. Együttműködésüket köszönjük!

BÁCS-KISKUN MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

TÁJÉKOZTATÁS

A CSALÁDOK

OTTHONTEREMTÉSI KEDVEZMÉNYE IGÉNYBEVÉTELÉHEZ SZÜKSÉGES HATÓSÁGI BIZONYÍTVÁNYRÓL



A családok otthonteremtési kedvezménye (CSOK), mint vissza nem térítendő állami támogatás 2015. július 1-jét követően igényelhető.

A családok otthonteremtési kedvezménye „C” (követelménynek megfelelő) energetikai minősítési osztállynál kedvezőtlenebb energetikai minősítési osztályú egylakásos lakóépület vásárlása illetve bővítése esetén az igénylőnek csatolni kell a lakóépület fekvése szerinti építésfelügyeleti hatóság által kiállított, 30 napnál nem régebbi hatósági bizonyítványt arról, hogy 2013. január 1-jét követően a lakóépület életveszélyes állapota miatt kötelezés volt-e és a kötelezettség teljesítése megtörtént-e.

A HATÓSÁGI BIZONYÍTVÁNYT

- a Kecskeméti Járás, a Kiskunfélegyházi Járás, a Kiskunmajsai Járás és a Tiszakécskei Járás területén lévő ingatlanok esetében a Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal Kecskeméti Járási Hivatal Építésügyi és Örökségvédelmi Osztálya (6000 Kecskemét, Széchenyi krt. 12.)
- a Bajai Járás, a Kiskunhalasi Járás, a Jánoshalmi Járás és a Bácsalmási Járás területén lévő ingatlanok esetében a Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal Bajai Járási Hivatal Építésügyi Osztálya (6500 Baja, Deák F. u. 11-13.)
- a Kalocsai Járás, a Kiskőrösi Járás és a Kunszentmiklósi Járás területén lévő ingatlanok esetében a Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal Kalocsai Járási Hivatal Építésügyi Osztálya (6300 Kalocsa, Városház u. 1.)

állítja ki.

Amennyiben a lakóépület műemlék, illetve műemléki környezetben vagy műemléki jelentőségű területen áll, abban az esetben a Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal Kecskeméti Járási Hivatal Építésügyi és Örökségvédelmi Osztálya (6000 Kecskemét, Széchenyi krt. 12.) állítja ki a hatósági bizonyítványt.

(Bács-Kiskun Megyei Kormányhivatal)

FELHÍVÁS

KIBŐVÜLT A HADIGONDOZOTTI ELLÁTÁSRA JOGOSULTAK KÖRE

Az Országgyűlés elfogadta a hadigondozásról szóló 1994. évi XLV. törvény módosításáról szóló T/4972. számú törvényjavaslatot.

A törvénymódosítás - kibővítve az eddigi jogosultak körét - támogatást kíván nyújtani a második világháborúban elesett, eltűnt és hadifogságban elhunyt katonák és munkaszolgálatosok özvegyeinek és árváinak, illetve mindazoknak, akiknek férje, édesapja 1938. november 2-a és 1945. május 9-e között a volt magyar királyi honvédség és csendőrség kötelékében szolgált, függetlenül állományviszonyától és rendfokozatától, és attól, hogy a II. világháborút lezáró Párizsi Békeszerződés következtében más ország állampolgárává vált.

A törvénymódosítás megnyitja a hadigondozotti jogosultságot azon magyar állampolgárok - volt hadiárvák, volt hadigámoltak és volt hadigondozott családtagok – számára is, akiket 1949. január 1-jét megelőzően nyilvántartásba vettek, azonban pénzellátását nagykorúvá válása miatt, vagy 1949-ben politikai okból megszüntették, kérelmét elutasították, vagy kérelmét politikai okból elő sem terjesztette.

Azon hadiözvegyek is a gondozottak körébe kerülnek, akiknek férje Magyarországról vonult be, de – lakhelyváltozás nélkül – jelenleg más állam polgára.

A járadék megegyezik a hadigondozotti ellátásra jogosultak havi rendszeres járadékának összegével, mely az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 30%-a.

A rendszeres havi járandóságot igényelni lehet a kérelmező lakóhelye szerint illetékes fővárosi és megyei kormányhivatal járási (fővárosi kerületi) hivatalában, külföldön élő és Magyarországon lakóhellyel, tartózkodási hellyel nem rendelkező kérelmező esetében Budapest Főváros Kormányhivatalánál.

Az eljárás során a jogosultság hadi eredetét egykorú szolgálati, katonai, kórházi iratokkal és hatósági igazolásokkal, ezek hiányában más hitelt érdemlő módon kell igazolni. A járási hivatal a kérelemről határozattal dönt, amelynek alapján a kérelmező lakóhelye szerint illetékes kormányhivatal fogja a járadékot folyósítani, vagy a nyugdíjjal együtt, vagy ennek hiányában önállóan.

(Bács- Kiskun Megyei Kormányhivatal)

GASZTRO ÉS EGÉSZSÉG

LEKVÁR KÜLÖNLEGESSÉG

Mézeskalács illatú sárgabarack dzsem

Hozzávalók:

- 1 kg sárgabarack
- 5 szem kardamom
- 1 ujjnyi friss gyömbér
- 1 kk. szegfűszeg
- 2 db csillagánizs
- 1 kk. szegfűbors
- 1 ek. citromlé
- 2 rúd fahéj
- 50 dkg Koronás Befőző cukor 2:1

Elkészítés:

A sárgabarackot kimagozzuk, és héjastul négyfelé vágjuk. A kardamomot mozsárban összezúzzuk, a gyömbért megpucoljuk és karikákra vágjuk, majd a többi fűszerrel (a fahéjat kivéve) együtt egy zárható teaszűrőbe vagy egy sűrű szövésű hálós textilbe cso-

magoljuk. Feltesszük főni a barackot a fűszerekkel, a citromlével és a fahéjjal. Puhára főzzük a gyümölcsöt. Kivesszük belőle a fűszereket, és a befőző cukorral 10 perc alatt besűrítjük.

Elkészítési idő: 40 perc

Forrás: <https://azenlekvaram.hu>



FOLYADÉKFOGYASZTÁSRÓL

A nyári forróságban elengedhetetlenül fontos a szükséges mennyiségű folyadék utánpótlás. Tudjuk is, hogy 2-3 liter szénsavmentes ásványvízzel tehetjük magunknak a legjobbat. De mi van akkor, ha már unjuk a sima vizet és szívesen kóstolnánk valami mást? Egészségtelen üdítők helyett mutatunk pár tippet hűsítő, gyümölcsös innivalókra!

Határt csak a képzeletünk szab, hogy milyen variációban, mely gyümölcsökkel készítjük el ezeket a nyári itókat. Eperből, málnából citrommal, narancssal, kivivel, áfonyával, esetleg görög-, illetve sárgadinnyéből is alkothatunk finomakat.



Nagyon fontos, hogy lehetőleg ásványvizet, esetleg tisztított ivóvizet használjunk, mert a csapvíz klóros mellékíze nem tesz jót a készülő limonádé aromájának.

Az arányok kitalálása is ízlés kérdése: aki sűrű, gyümölcskása jellegű szeretne a limonádéjában, az kevesebb vízzel hígítsa az italt.

Forrás: <http://www.nosalty.hu/ajanlo/husito-italtippek-nyari-forrosagban>

LIMONÁDÉ RECEPT:

Citrusos limonádé recept

Hozzávalók / 4 adag:

- 6 narancsból nyert narancslé
- 1 citromból nyert citromlé
- 1 lime-ből nyert lime-lé
- 2 db narancs
- 1 db citrom
- 1 db lime
- 2 dl ásványvíz
- 1 teáskanál cukor (ízlés szerint)
- menta ízlés szerint

Elkészítése:

- 6 db narancsot, 1 db citromot és 1 db lime-ot kifacsarunk. (Önthetünk hozzá dobozos narancslevet is, ha nem lenne elég a gyümölcs.)

- Annyi cukrot, amennyivel igényeljük (én egyáltalán nem szoktam cukrozni) feloldjuk benne, és felöntjük ásványvízzel.

- A többi gyümölcsöt felkarikázzuk, és behelyezzük az üvegbe. (A látványa miatt is érdemes.)

- Hagyjuk állni a hűtőben egy kicsit, hogy az ízek összeérjenek. Mentaleveleket és jégkockát adhatunk hozzá, hogy kelően friss és hűs legyen.

A LEGGYORSABB SÖR- ÉS ITALHŰTÉSI TRÜKK:

Ha sót rakunk a jeges vízbe, az még gyorsabban lehűti az italt. Hogy működik ez? A sós víznek alacsonyabb a fagyáspontja, mint a sima víznek (ezért szórják az utakat télen sóval, hogy megakadályozzák a jegesedést). Tehát sót adni egy tál jeges vízhez ténylegesen csökkenti a víz hőmérsékletét. Hogy mennyivel? 8 perc után a sós, jeges vízben az italok hőmérséklete 7 fokra csökkent. Remek!



FORTÉLYOK A TÖKÉLETES GRILLPARTIHOZ

- Pácoláskor a húsokat ne tedd műanyag edénybe, mert bepállnak. Használj inkább fém edényt és soha ne zárd le légmentesen.
- Sót nem kell adni a húspácokhoz, mert nedvességet von el. De ne felejtjük el közvetlenül grillezés előtt megsózni a húsokat!
- Pácolás után a húst töröld szárazra és az esetleges, nagyobb fűszermaradványokat is távolítsd el. A húson maradt nedvesség a sülést akadályozza, a pácmaradványok pedig megéghetnek, s így elrontják a hús ízét.



- Az inakat és a nagyobb zsíreket helyenként vágd át. Ezzel megakadályozhatod azt, hogy a sülés folyamán a hús összegorjon és fele akkora legyen a végén, mint amikor a grillrácsra helyezted.
- A pácolás ideje a következő: maximum 2-6 óra húsoknak, 1 óra a halaknak, fél óra a zöldségeknek.
- Több fajta pácot is készíthetünk. Igaz, időigényesebb, ha mi magunk készítjük el őket, de hidd el megéri. Leggyakrabban olajba kevert fűszernövényeket használunk erre a célra, amit valamilyen savas anyaggal (citromlé, bor, balzsamecet) meg lehet bolondítani. A savas anyagok fellazítják főként a vörös húsok szerkezetét, és tőlük porhanyósabbá válik a sült hús. Készíthetünk olaj mentes pácokat, valamint kész fűszerkeverékekből száraz pácokat is.

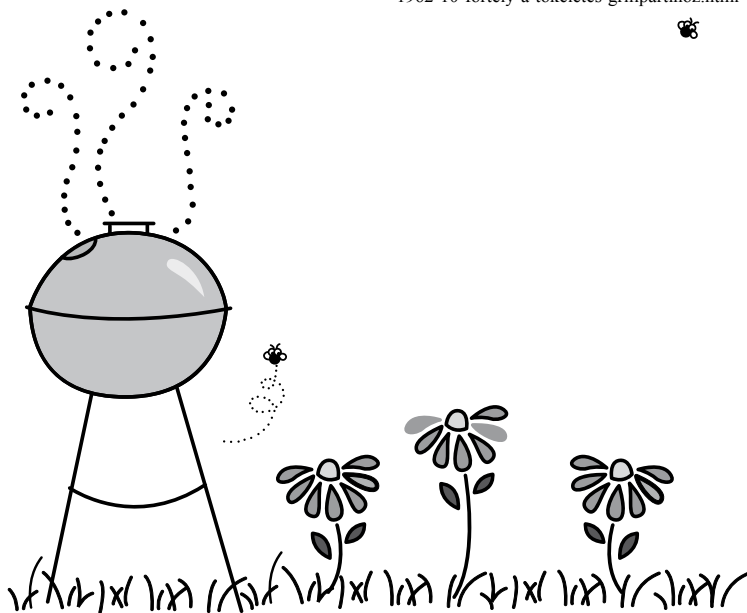
- Érdeemes a száraz húsokat, mint pl. csirkemell, szűzpecsenye szalonnával becsavarni a grillezés előtt.
- Remek grill zöldségek: a cukkini, a gomba, a paprika, a padlizsán, az édes burgonya, a paradicsom. Hagymát és fokhagymát is felhúzhatunk nyársra.
- Gyümölcsöket is grillezhetünk! Grillezett ananászt, almát, körtét, barackot a húsok mellé, vagy önálló desszertként, vaníliafagylalttal tálalhatunk juharsziruppal, mézzel nyakon öntve.



TIPP:

Végül, de nem utolsósorban a kismamák különösen figyeljenek a grillezett hús megfelelő átsütésére, hiszen a nyers, illetve a nem teljesen átsütött kórokozóval fertőzött hús fogyasztása veszélyt jelent a magzatra. Ha a várandós kismama ilyenkor találkozik először a kórokozóval, a terhesség első harmadában, sérülhet a magzat központi idegrendszere, vagy akár vetélés is előfordulhat.

forrás: <http://www.ritakonyhaja.hu/konyha/praktikak-tippek/1962-10-fortely-a-tokeletes-grillpartioz.html>



GRILLPÁCOK SERTÉSHÚSHOZ

Pácolj magyar módra!

- 1 nagy fej vöröshagyma apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 dl olaj
- só és bors ízlés szerint
- 1 kk. őrölt pirospaprika
- Fél kk. kömény
- 1 kis paradicsompüré konzerv (ha van házi, az a legjobb)

3-4 órával grillezés előtt tedd bele a szép husikat a pácba, hadd szívják meg magukat a finom ízekkel és illatokkal.



Ketchupos pác

- 2 dl olívaolaj
- 1 ek. ecet (lehet almaecet is - ebből 1,5 ek.)
- 1 ek. ketchup
- 1 kk. só
- 1 kk. mustár
- 1 kockacukor
- fél vagy kevesebb kk. őrölt bors
- 4 gerezd fokhagyma

GRILLPÁC CSIRKEHÚSHOZ

A csirkehúsok pácolásánál figyeljünk oda, hogy például a mell kifejezetten száraz, így érdemes olyan pácot készíteni, amelytől szaftosabb lesz. Ne vigyük túlzásba a só használatát sem, hiszen az még inkább kiszáritja a húst.



Joghurtos pác

- 2 dl natúr joghurt
- 2-3 gerezd fokhagyma - kedveltségétől függően
- 1 ek. olívaolaj
- 1 kk. só
- 2 kk. koriander

Mézes-mustáros pác

- 2 ek. dijoni mustár
 - 2 ek. méz
 - 1 citrom leve és reszelt héja
- A grill előtti este tegyük a pácba a húst.

Rozmaringos pác

- 4-5 ek. olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 2 citrom (a levük és a reszelt héjuk is)
- színes bors - frissen őrölve
- friss rozmaring apróra vágva

GRILLPÁC A HALHOZ



Alap pác

Csepegtessünk citromlevet a halra, majd a sülés végén tegyük rá egy kis vajot, és a grillezés után sózzuk!

Citromos-fokhagymás pác

- 2 dl olívaolaj
- 2 citrom leve
- 3 gerezd fokhagyma összenyomkodva
- Bors ízlés szerint - ha lehet, akkor frissen őröljük

forrás: forrás: <http://www.otletkonyha.hu/cikkek/etelkeszitesi-praktikak/a-legjobb-grillpacok-husokhoz/229/314/>

ZÖLDSÉGEK GRILLEZÉSE

A zöldségfélék grillezése nagyon egyszerű: kevés olajjal bekenve már rakhatod is őket a grillrácsra.

A zöldségeket csak a grillezés után sózd meg egy kicsit.

A zöldségeket ne vágd 2 cm-nél vastagabb szeletekre, mert nem sülnek át rendszeren.

A zöldségeket csak addig süsd, amíg majdnem puhák és finoman megperzselődtek.



Grillezésre javasolt zöldségek: cukkini, padlizsán, paprika, hagymafélék, csöves kukorica, spárga, paradicsom, kígyóborka, patisszon.

forrás: http://www.wellnesscafe.hu/dieta/2009/igy_grillezz_a_szabadban_tuti_tippek_a_szakertotol

GYÜMÖLCSÖK GRILLEZÉSE

„Az ellentétek vonzzák egymást” – magyarázzák az amerikai séfek, akik útjára indították a grillezett gyümölcsök iránti őrületet. „Amikor a vasrácsok és a tűz találkoznak a természet adta leg-

szebb gyümölcsökkel, valami hihetetlen van születőben” – véli egyikük.

Az enyhén füstös íz elérése ráadásul nagyon egyszerű: percek alatt elkészítheted a finomságokat!

Bármilyen gyümölcsöt grillezhetünk, például: barackot, almát, körtét, dinnyét, fűgét, epret, ananászt, banánt stb.

Akár vanília fagyival vagy csak mézzel vagy juharsziruppal csurgatva tálaljuk.

forrás: <http://www.bien.hu/egeszseg-es-eletmod/egeszseges-etrend/7-gyumolcs-amit-meg-kell-kostolnod-grillezve/116131>



EGÉSZSÉG

A napfénynek immunmoduláló szerepe van, azaz gyengíti a szervezet immunválaszát. Így például az atópiás dermatitiszre, amelyet fokozott immunválasz jellemez, jó hatással bír, ahogyan a pikkelysömörre is. (A napfény és a sós tengervíz együtt kifejezetten jót tesz a pikkelysömörös beteg bőrének. Ám az izzadás rontja a helyzetet!)

A napfény jó és rossz hatásai

A napfényt általában jótékony hatásúnak gondoljuk. Bizonyos bőrproblémákra valóban kedvezően hat, ám másokat ront. Egyes elváltozások súlyosbodnak a napfény hatására. Ilyenek az autoimmun betegségekhez társuló bőrproblémák, az allergiával érintett területek, a fertőzött sebek és a gyulladós területek: a napfény ugyanis fokozhatja a gyulladást.

A fényvédő

A fényvédőt mindig a kezelendő bőrfelülethez igazodva válasszuk ki: például egy szőrrel sűrűn fedett bőrfelületre könnyebben juttatja el a hatóanyagot egy gél vagy spray, mint egy krém. Ha lehetséges, a napozáshoz használt termék és a napozás utáni testápoló mindig ugyanattól a gyártótól származzon, és ne keverjük a cégek terméksaládjait egymással, hiszen az egy cég által kifejlesztett készítmények egymás hatására épülnek, és a bennük lévő molekulák, vegyületek összeegyeztethetők egymással (kompatibilisek), míg más gyártóval esetleg nem lesznek azok. Válasszunk UVA- és UVB- sugárzást egyaránt eredményesen kiszűrő, magas faktorszámú fényvédő termékeket!

Mit is jelent a faktorszám?

10 alatt a védelem alacsony, 10 és 20 között közepes, 20 és 40

között magas, 40 felett pedig nagyon magas. Kezdjük magasabb faktorszámú krémmel, később a kevésbé erős védelem is elég.

Léteznek kémiai (a napfényre kerülés előtt mintegy 20-30 perccel korábban kell felkenni), fizikai (az alkalmazás pillanatától védi a bőrt, a kisbabáknak csak ez a típus javasolt) és kombinált védekező hatásmechanizmussal rendelkező készítmények.

- Valós védelmet csak a hő- és fotostabil (a fotostabil napvédőszer kémiai szerkezete nem változik meg a sugárzás vagy a fény hatására) termékek biztosítanak!
- Előnyös, ha a fényvédőnk vízálló.
- A kisgyermekek bőrére csak a számukra kifejlesztett termékeket ajánlott alkalmazni.
- Végül, de nem utolsósorban: a szemet jó minőségű napszemüveggel, a hajás fejbőrt pedig kalappal védjük a napsugaraktól!





NAPOZÁS ARANYSZABÁLYAI

- Délelőtt 11 és délután 3 óra között kerüljük a napot! Az UVB-sugárzás ugyanis ilyenkor a legerősebb.
- Fokozottan védjük a gyerekek bőrét, a csecsemőket pedig egyáltalán ne napoztassuk!
- Első alkalommal ne maradjunk a napon fél óránál tovább.
- Legyünk különösen óvatosak, ha sok az anyajegyünk, ha nagyon fehér a bőrünk, vagy ha a családjukban már fordult elő bőrrák!
- Ha valamilyen gyógyszert szedünk, ellenőrizzük, nem okoz-e fényérzékenységet!
- Válasszunk a bőrtípusunknak megfelelő fényvédő készítményt!
- Jó, ha tudjuk, hogy a vízfelszínről csaknem százszázalékosan, míg a homokról vagy a sziklafalról 25 százalékosan verődik vissza a fény.
- A felhősebb napokon vagy a félárnyékos helyeken is védekezünk!
- Ha mégis leégtünk, igyunk sok-sok folyadékot, hogy segítsük a bőr regenerálódását. Alkalmazzunk hideg borogatást a megégett felületen.

forrás: <http://www.egeszsegutokor.hu/>



ÖTLETEK A NYÁRI ESTÉKRE

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ SZÚNYOGCSAPDA

A kertés házban élők, tóparti nyaralók és a hétvégi kertben tartózkodók figyelmét hívjuk fel, egy igen ötletes, házi készítésű szúnyogcsapdára. Hasznos lehet a kellemetlen rovarok ellen.

Ezek kellene a házi szúnyogcsapdához:

- 1 csésze víz
- 1/4 csésze (barna) cukor
- 1 gramm élesztő
- egy 2 literes PET palack

Elkészítése:

1. Vágd le a műanyag palackot a felénél.
2. Keverd el a barna cukrot forró vízzel. Hagyd kihűlni. Amikor kihült, öntsd a palack alsó felébe.
3. Add hozzá az élesztőt. (Nem kell keverni. Szén-dioxidot állít elő, amely vonzza a szúnyogokat.)
4. Helyezd a tölcserés részt, fejjel lefelé, az alsó palackba, szigetelő szalaggal, vagy celluluszal rögzítsd őket, ha szükséges.
5. Tekerd be a palack alsó felét valamilyen fekete anyaggal, míg a felső rész maradjon átlátszó, és rakd oda, ahol sokat tartózkodsz! (Szúnyogok is állítják, hogy sötét helyen jó a pihenés...)

Hasonló módon kívül tarthatjuk a legyeket is a lakáson. A fél literes palackba önthetünk egy kis sört, hozzá adunk egy kis cukrot. A palack levágott felső részét fordítsuk vissza, így az erjedő lére szálló legyek nem tudnak visszafelé repülni. Garantáltan bevált módszer.



forrás: <http://hajraegeszseg.hu/cikk/2013-05-13/szunnyog-es-legycsapda-hazilag>

Kiadja: Dávod község Önkormányzata. Szerkeszti a szerkesztőbizottság. **Felelős szerkesztő:** Kender Viola. **Szerkesztőség és kiadó címe:** 6524 Dávod, Dózsa Gy. u. 61., **Nyomdai előkészítés:** FOTO Reklámstúdió Kft. 6500 Baja, Dózsa Gy. út 195. **Nyomda:** Arculat Nyomda 6500 Baja, Attila u. 15., **Felelős vezető:** Csuvár Zoltán **Készült:** 900 példányban.