

Zebegény

2022 június - Zebegény Község Önkormányzatának lapja - A lap ingyenes - Megjelenik havonta

Trianoni megemlékezés



A Nemzeti Összetartozás napja alkalmából június 4-én 18 órakor a Kálvárián a Trianoni emlékműnél tartottuk megemlékezésünket. A rendezvényen köszöntőt mondott *Hegedűs Sándor* a Településfejlesztési Bizottság elnöke, majd ezt követően *Rétvári Bence* országgyűlési képviselő tartotta meg emlékbeszédét. A rendezvényen közreműködött a szobi Danubius táncscsoport, *Virág Vera* cserkészcsapat csapatparancsnok, *Sereg Zsombor* és *Tóth-Hibó Kristóf* tanulók, valamint *Deme Hajnalka* és *Deme Tamás* zenei előadása színesítette a műsort.

A megemlékezés koszorúzással,

majd a Szózat és a Székely himnusz közös eléneklésével záródott.

A rendezvényt követően az önkormányzat parkjában egy kisebb fogadásra került sor a Nyugdíjas Klub együttműködésével.

Az önkormányzat ezúton is szeretne köszönetet mondani valamennyi közreműködőnek, akik hozzájárultak az ünnepség lebonyolításához, a OTP Banknak, illetve a Német Nemzetiségi Önkormányzatnak a rendezvény támogatásáért, valamint a Nyugdíjas Klubnak a finom vacsoráért.

Köszönjük mindenkinek, aki megtisztelte jelenlétével rendezvényünket.



A testület döntései

A májusi második ülésre május 26-án került sor, melyen a polgármester nem tudott részt venni. Az ülésen a napirendek előtt *Bahil Emilné dr. jegyző* asszony feleskette *Demény István* képviselő urat, aki a megbízólevél átvételét követően már együtt dolgozott a testülettel.

A képviselő-testület elfogadta a 2021. évi költségvetési rendelet módosítását és a 2021. évi zárszámadási rendeletet is. Megismerte és elfogadta a belső ellenőr beszámolóját, a vizsgálat eredményét, mely a könyvtár állami támogatása elszámolásának és felhasználásának ellenőrzéséről szól.

A veszélyhelyzet lezárásával a testület elfogadta az étkezési térítési díjakról szóló helyi rendeletének módosítását, a tűzoltóság 2021. évi tevékenységéről szóló beszámolóját. A Nagymarosi Önkéntes Tűzoltó Egyesület részére 200.000 Ft támogatást állapított meg és felkérte a hivatalt, hogy a civil szervezetek támogatási lehetőségét vizsgálja felül.

Jóváhagyta és támogatta a Nemzetiségi Önkormányzat területigényét és döntött a volt Eszem Iszom területének nemzetiségi parkként történő hasznosításáról.

Elfogadta a településüzemeltetési feladatok ellátásáról és a pályázatok helyzetéről szóló beszámolókat. Ugyancsak elfogadta a Gyermejköltségi feladatok ellátásáról szóló beszámolót.

A testület további javaslatot tett geodéta behívására, valamint elnapolta a közműfejlesztés támogatására vonatkozó napirendi pontot.

Beszerzési eljárások indítása napirend keretében döntött a temető kerítés, temető infrastrukturális fejlesztés, a közterületi játszóterek, a Szőnyi úti temető partfal szakadás és Tátika köz-Rózsa utca partfal omlás pályázatok kivitelezői, tervezői behívásáról.

Bizottsági munka

A Településfejlesztési Bizottság, mint a képviselő-testület döntés előkészítő szerve a bevált gyakorlat szerint hetente ülésezik. A havi egy fogadóóra mellett mely inkább fogadóest, heti rendszerességgel beszélnek át a sürgősebb és a bizottság legfőbb feladatkörébe (tele-

pülésfejlesztés) tartozó ügyeket. A testületi ülést megelőzően vagy ha a sürgősség okán erre nincs mód a testületi üléssel összevont ülésen vitatják meg, egészítik ki az előterjesztéseket, továbbá szakértői egyeztetéseket és rendszeres faluszemléket tartanak.



Anyakönyvi hírek

Születtek:

Bósz Krisztián és Bószné dr. Szivek Zsófia kislánya: *Lujza*. született: 2022. május 21.

Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk!

Házasságkötések:

Csillag Márton - Tersago Jodoca
Alida Marcel
2022. május 28.
Szeles Dániel - Talmácsi
Nikoletta
2022. május 31.

Gratulálunk!

Haláleset:

Mundi Józsefné
2022. május 14.

Halottaink emlékét kegyelettel megőrizzük!

Megújultak a település utcabútorai

A közösségi munka mindig vidám, lelkes és eredményes. Nem volt ez másként májusban sem. A májusi falutakarítás meghirdetett napján a hivatal előtti parkban gyűlt össze a maroknyi kis csapat. A patak takarítása mellett 8 db utcai padot szedtek darabokra, csiszoltak és festettek át. A kezdeményezés *Batki Lászlótól* származik. A munka mellett jutott idő beszélgetésre és egy finom lecsóra is.

A feladat ezzel nem fejeződött be.

A padokat a következő héten a helyükre is szállították és lecsavarozták.

Köszönjük a munkát minden résztvevőnek!

Ugyancsak a segítség kiváló példája *Walcz András* munkája. András egy maga vállalta az önkormányzat sörgarnitúráinak megújítását.

A hivatali alkalmazottak elkészítették az új hirdetőtáblák vázát, melyet Andris betáblázott, így a Naphegyen, az Új-völgyben, az Almáskertben és a Malom hídnál ismét kihelyezhetők a hirdetések.

Köszönjük az önkéntes, példamutató munkát és segítséget!

Német Nemzetiségi Önkormányzat hírei

Önkormányzatunk május 19-én megtartotta második testületi ülését.

A testületi ülésen letette képviselői esküjét Faludiné *Kmetty Éva*, *Hege-dűsné Bertényi Renátát* pedig elnökhelyettesnek választottuk meg. Munkájukhoz sok sikert és kitartást kívánok.

Ezúton szeretném megköszönni önzetlen munkáját a lemondott *Himmer Istvánné Marikának*, aki már két cikluson keresztül segítette önkormányzatunk munkáját. Jó egészséget kívánunk, és továbbra is várjuk hasznos tanácsait.

Döntés született a támogatásokról: Iskola

- 25.000 Ft ballagási könyvjutalmakra,

- 15.000 Ft oktatásfejlesztésre.

- Óvoda - 34481 Ft-ot biztosítottunk a ballagási ünnepségre, melyen ajándékcsomagot adtak át a gyerekeknek. Köszönjük a színvonalasan meg-

rendezett hagyományörző műsort, amellyel elkápráztatták a szülőket, rokonokat, és vendégeket.

- 40.000 Ft támogatást adtunk a gyermeknapi rendezvény megszervezéséhez.

Köszönjük *Demény István* képviselő szervező munkáját, továbbá az iskolai pedagógusoknak a sváb tánc betanítását, a gyerekeknek pedig a tánc bemutatását.

Tájékoztatjuk Önöket, hogy június 24-én a Német Nemzetiségi Önkormányzat testületi üléssel egybekötött közmeghallgatást szervez este 18 órakor az iskola ebédlőjében.

A 2022. évi elképzelésekről, sváb park kialakításáról lesz tájékoztatás.

Várunk mindenkit, aki a közösségben szeretne dolgozni, és többet szeretne tenni a faluért.

Faludi Károly
elnök

ZEBEGÉNY

Zebegény Község

Önkormányzatának lapja

Az újság célja színvonalas és tartalmas települési információs hírforrás létrehozása, amely megvalósítja az önkormányzat képviselő-testülete és szerveitől, tisztségviselőitől a lakosság irányába történő információáramlás helyi értékeknek megfelelő biztosítását, valamint a helyi közösség életében jelentős hagyományok, rendezvények hírül adásával és bemutatásával a lakosság aktivitásának növelését.

Felelős kiadó:

Zebegény Község Képviselő-testülete,
2627 Zebegény, Árpád utca 5.

Munkatárs: Zoller Ágnes

Lapelőállítás: Proxa Kft.,
2167 Vácduka, Petőfi utca 28.

Tel.: 06-20/911-9077

Felelős vezető: Furucz Anita

ISSN 2786-247X

A kéziratokat a
kommunikacio@zebegeny.hu
email címre várjuk.

Gyereknap a focipályán



Május 28-án megrendezésre került a gyereknap. Nagyon álmotdram akkor, amikor belevágtam az első rendezvényembe, mint kinevezett Nyugdíjas Klub vezető.

Nagyon hálás vagyok azért, hogy megkeresésemre könyvtáros Edít néni csatlakozott hozzám, hiszen hosszú évekig ő szervezte a gyermeknapokat Zebegényben, így az ő rutinja, tapasztalata nagyban hozzájárult a sikerhez. Különböző foglalkozásokkal vártuk a gyerekeket, hogy párat említsek közülük: volt horgászat, lángos evés, zsákba futás, arcfestés. Hatalmas sikere volt az ugrólóvárnak, a végén a gyerekek még a bontásban is segédkeztek.

Ebédre a klub tagjai finom gulyáslevest készítettek, a büfében innivaló és palacsinta várta a vendégeket, itt köszönöm meg a Nyugdíjas Klub hölgy tagjainak a rengeteg palacsintát, amit sütöttek a kicsik és nagyok nagy örömeire.

Szeretném megköszönni az óvoda és iskola dolgozóinak, hogy csatlakoztak a rendezvényhez és időt, munkát nem sajnálva velünk voltak ezen a napon. Köszönjük a táncosoknak a remek kis műsort, amit előadtak a közönségnek. Köszönöm a klub tagjainak, akik részt vettek és támogatták munkájukkal a rendezvényt. Köszönöm a rengeteg felajánlást, adományt, amit kaptunk, és szebbé tehetjük vele a gyereknapot. (Név szerint nem szeretnék mindenkit felsorolni, nehogy valaki kimaradjon.)

Végezetül köszönöm *Varagya Gyuri* bácsinak és a klub tagjainak a bizalmat, a családomnak a segítséget és a támogatást. Bízom benne mindenki nagyon jól érezte magát, találkozunk augusztus 20-án.

Demény István



**www.
zebegeny.
hu**

Nyolcadik osztályosok keringője a Szőnyi István Általános Iskola és AMI-ban

Iskolánk hagyományává vált, hogy a farsangi bált a nyolcadik osztályosok egy keringővel nyitják meg. Idén sajnos csak osztálykeretben volt megengedett a farsangi multság megrendezése, de ez a gyerekek kedvét nem szegte. Lelkesedésük néhány hetedik osztályos tanulót is bevont a táncba.

Mindannyian kitartóan tanulták a tánclépéseket, a próbák alatt összeállt koreográfiát és várták a mindenki számára megfelelő időpontot, amikor előadhatják a betanult keringőt.

Május 20-án mindannyiunk örömére

eljött a várva várt nap, melynek sikere felejthetetlen élményt nyújtott gyermekeknek, szülőknek, nagyszülőknek, hozzátartozóknak, tanároknak egyaránt. Mindez sok ember munkájának köszönhető.

Köszönetet mondunk *Miskolczi Adrienn* koreográfusnak és tánctanárnak a csodálatos látványért, aki a kezdetben még esetlen lépésektől egy gyönyörű keringőig jutott el a gyerekekkel és mindenkinek, aki munkájával a gyerekeket hozzáségítette a sikerhez.

Galambosi Erzsébet és a 8. osztály tanulói



Májusfa állítás

Április 29-én a zebegényi Szőnyi István Általános Iskolában és AMI-ban májusfát állítottunk. A program igen változatosra sikerült. *Bereczky Saci* néptáncosainak a fellépésével kezdődött, ezt követte a harmadikosok sváb tánca, majd a német nemzetiségi szavaloverseny verseit hallhattuk *Mádai Bencétől*, *Koba Zsályától* és *Orbán Villóttól*. Ezután a zenél az iskolán volt a sor, az alsósok és felsősök közösen léptek fel.



Az alsó tagozatnak *Jung Ági* nemzetiségi bemutatót tartott, a felső tagozatnak vetélkedő volt csoportokban a csarnokban. Fő attrakció a májusfa állítás volt az udvaron, közösen szalagokkal díszítettük a fát, vidám zene szólt, sikerült a német hangulatot megéleveníteni.

Hegyiné Zámbó Krisztina



„Határtalanul” kirándulás gyerekszemmel



Meséljek a Sóvidékről?

Ezen év májusán a Szőnyi István Általános Iskola 7. osztályos tanulói egy igen csodálatos és egyedülálló kiránduláson vehettek részt. A *Határtalanul* pályázat megnyerésével meglátogathatták Erdély festői tájait, ott is a Sóvidék látványosságaiban gyönyörködhettek.

Öt napos kirándulásukon a kismaros Vilcsek Gyula Általános Iskola 7. osztályosaival járták be Székelyföld csodás látnivalóit. Erdély kapuján, a Királyhágón érkeztek, majd a körös-fői református templomból kijövet eső zúdult rájuk, de a kedvük nem fogyott.

A Medve-tavat körülsétálva, és már

most rengeteg fényképpel megtelve, a parajdi sóbányába látogattak, ahol sokan nem voltak restek megnyalni a barlang falát. A Sósorosot végigjárva Korondra érkeztek, ahol megcsodálhatták a só különféle felhasználási módjait. A Korondi vásár igazán jó hely volt arra, hogy elköltsék zsebpénzüket.

Orbán Balázs néprajzi gyűjtő emlékmúzeumát meglátogatva, kezükben kürtöskaláccsal indultak a Madarasi-Hargita kopjafákkal teli csúcsára. Útközben a hógolyózás sem maradt el, amely még közelebb hozta a kismarosi és a zebegényi csapatot egymáshoz. A Csorgókői-vízesésben gyö-

nyörködve, házi termékeket fogyasztva, igazán jól telt a délután. Ennél már csak az esti táncház volt jobb.

De íróinkról, költőinkről sem feledkeztek meg, így kirándulásuk alatt Farkaslakán *Tamási Áron* síremlékét és Segesváron *Petőfi Sándor* szobrát is megkoszorúzták.

Egy ilyen csodás kiránduláson mindenkinek részt kellene vennie, és felkeresnie a magyarság emlékeit. De egy biztos: a Sóvidék még rengeteg titkot tartogat. *Te leszel az, aki feltárja őket?*

Orbán Villő 7. osztály

Az idei tanév egyik legizgalmasabb hete volt, amikor a *Határtalanul* program keretében Erdélybe látogattunk.

Az utazás öt napja alatt rengeteg élménnyel gazdagodtunk. Sétáltunk a Medve-tó körül, sóbányában voltunk, a Madarasi-Hargita tetejére túráztunk, ahol még egy itthon készített, zebegényi zászlót helyeztünk el. Régi mesterségekkel ismerkedtünk, Korondon egy fazekas bemutatót láthatunk, majd utána a zsindegyházat nézhettük meg. Jártunk *Orbán Balázs* és *Tamási Áron* sírjánál és nagy élményt jelentett ott lenni, ahol *Petőfi Sándor* utoljára látták. A kirándulás alatti legjobb élményem az, hogy Székelyudvarhelyen sétálhattunk és nézelődhattunk.

Nagyon érdekes volt, hogy az emberek magyarul beszélnek.

Meghatározó élmény volt számomra ez a kirándulás, örülök, hogy részese lehettem.

Tóth Levente 7. osztály



„Mi leszel, ha nagy leszel?”

Pályaorientációs nap az általános iskolában

„Felnőtt. Cukrász. Rendőr. Régész. Állatgondozó. Festő. Tűzoltó.” Hangzik a válasz az alsós kisdíjak szájából a kérdésre. A szakmák közötti eligazodást, a szakmákkal való megismerkedést segítette az áprilisban megrendezett pályaorientációs nap az általános

iskolában.

Természetesen a felsőbb osztályosokat már komolyabban érinti a kérdés, hiszen a nyolcadik évfolyam végén sokan már olyan iskolába mennek tovább, ami szakmát, pályát jelöl ki számukra.



Az alsósok a délelőtti folyamán cukrászokká és erdészekké változtak át. *Molnárné Mónika* a nagymarosi Sakura cukrászda dolgozója volt a vendégünk, aki marcipánból sünit készített a gyerekekkel. *Gáncs Viktor* erdész pedig terepgyakorlat formájában mesélt az erdő növényeiről, állatairól, az erdészek feladatairól. Mindkét foglalkozást nagyon élvezték: az előbbi a technika és rajz órák élményét hozta el nekik, az utóbbi a szabadban való tevékenykedést.

A felsősök *Kosztján József* tanár úr interaktív előadása után, egy sűrített levegő meghajtású autót ismerhettek meg *Polgár Balázs* mérnök révén. A szobi SZTK-ból érkezett ápolók, *Hegedűsné Renáta* és *Wéber Anikó* az újraélesztést, a gipszelést, az elsősegély nyújtást, vérnyomásmérést és az ehhez használt eszközöket mutatták be a gyerekeknek. Sőt, a Covid-osztályokon használt védőruházatot is kipróbálhatták a diákok. *Grauszmann Tünde*, gyertyafaragó/gyertyaöntő bemutatta munkáit és az eljárást, ahogyan a szebbnél szebb dísz tárgyak készülnek.

Az iskola udvarán a nagymarosi önkéntes tűzoltókat képviselő *Marafkó Márk* és *Szederkényi Nándor*, valamint a Váci Rendőrkapitányság előadója tartott bemutatót. A tanulók megismerkedhettek a tűzoltók és rendőrök felszerelésével és a járművekbe is betekintheztek.

Köszönjük a megjelent előadóknak az izgalmas előadásokat! A gyerekek nagy lelkesedéssel fogadták az egyes pályák bemutatását és biztosak lehetünk abban, hogy ez nagyban segítette az egyes szakmák közötti eligazodásukat.

Úton a zene a Szőnyi István Általános Iskolában

2022. április 28-án az *Úton a zene* című edukációs program keretében ellátogatott iskolánkba a Nemzeti Filharmonikusok kamarazenekara. A koncert nemcsak kiváló zenei élmény volt, de ismeretterjesztő funkciót is betöltött, mivel számos érdekes és izgalmas tudnivalót is hallhattunk, láthattunk. Műsoruk legfőbb célja az volt, hogy felkeltse a tanulók komolyzene iránti érdeklődését, illetve a már zenélő gyerekeknek inspirációt adjon.

Az előadás során izelítőt kaptunk a különböző zenetörténelmi korok híres szerzeményeiből egészen napjainkig, illetve egy különleges feldolgozást is hallhattunk *Beethoven Für Elise*-ből.

A művészek hangszereit is részletebben megismerhették a diákok a nem mindennapi összetételű kamarazenekarból.

A "rendhagyó énekórát"- ahogyan a



zenészek nevezték - nagyon élvezte a közönség, és sok új információval gazdagodott.

Szalai Ágnes

Csoma Eszter

Ez történt minálunk



Május a programok sokaságát hozta óvodánkba.

A hónap elején végre 2 év után először köszönthettük az édesanyákat és nagymamákat a régi keretek között, újra műsorral kedveskedve nekik.

Május 10-én a Madarak, fák napja alkalmából a Hetedhét zenekar örvendeztette meg gyermekeinket. Madarakról, növényekről szóló dalokat hallgattunk, énekeltünk, majd az előadás végén táncházzal záródott a délelőtt.

A gyerekek az általuk már jól ismert hegedű mellett most a cimba-

lommal is megismerkedhettek.

Ballagóink két kiránduláson vettek részt; első alkalommal a szobi Börzsöny Múzeumba látogattak el, a következő héten pedig a nagymarosi sváb Tájházaiba vonatoztunk el velük. Mindkét délelőtt hatalmas élményt nyújtott nekik, ebédre kissé elfáradva tértek vissza az óvodába.

Május 25-én, fél 9-kor felkerekedett az egész óvoda és az foci pályáig meg sem álltunk.

Ezúton köszönjük *Demény Istvánnak*, a Váci Rendőrkapitányság Szobi Rendőrőrsének és a Nagyma-

rosi Önkéntes Tűzoltó Egyesületnek a meglepetéseket, mellyel kedveskedtek a gyerekeknek és válaszoltak minden feltett kérdésre, illetve ami megengedett volt, azt ki-, és felpróbálhatták.

A hónap utolsó napja is tartogatott meglepetést a gyerekeknek. *Tatai Veronika* érkezett hozzánk férjével, no meg egy hatalmas bőrönddel. Ebből a bőröndből pedig 5 csodálatos mese „került elő”, mely megannyi kacagató pillanatot szerzett a gyerekeknek.

Leskóné Zádor Gabriella



Múltunk

A 2000-es évek elején az iskolában Hagyományörző szakkör működött. A gyermekek felkutatták a falu épített és tárgyi örökségét, valamint idős emberekkel riportokat készítettek. A lelkes csapat újságot is szerkesztett havi rendszerességgel, amelynek a HAGYOMÁNYÖRZŐ volt a címe.

A szülők, nagyszülők is segítettek a munkát. Kiállítások, nyertes pályamunkák, helyezések, helytörténeti vetélkedők koronázták meg tevékenységüket.

A gyermekek felnőttek, azóta édesanyák, édesapák lettek. Most ezekből a munkákból válogatunk.

Az élő dirndli

Ausztriában járva hamar feltűnik, hogy az utcán, üzletben, színházban és a krumppliföldön egyaránt jelen van a hagyományos népi viselet, a dirndli. A karcsú derekú pruszlik, bő szoknya és hosszú kötény jellemzi ezt az eredetileg alpesi viseletet, mely a XX. században bevonult a divatba. Előbb Ausztriában és Bajorországban viselték, aztán a két háború között elterjedt egész Európában, sőt még Amerikában és Ausztráliában is. A hagyomány és a divat Ausztriában erősítette egymást, ma hétköznap és ünnepnap szinte minden rendű és rangú nő örömmel visel dirndlit. Számunkra szokatlan, hiszen magyar népviseletünk mára színpadra szorult.

Vajon hogyan történt, hogy a szomszédos országban a népviselet így életben maradt?

A paraszti ruházatra a múlt század elején a len és a lóden anyag volt a legjellemzőbb. A császár megkövetelte, hogy az állami alkalmazottak polgári ruhát viseljenek azért, hogy öltözékükkel is kiváljanak az egyszerű nép sorából. De János főherceg mégis dacolt a császárral, egyszerű ruhában járt: bő térdnadrágban, zöld gallérú szürke lódenkabátban, az alpesi vadászok viseletében. Magatartásában bizonyára szerepe volt annak is, hogy a főherceg szerelme, *Anna Ploch*, egy egyszerű postamester lánya volt. Hozzá intézett levelében meg is indokolta öltözködését: „*hogy példát adjak egyszerűségből*”. A különc főherceg szokása divatot teremtett. János szívesebben tartózkodott kedves stájerjai körében, mint Bécsben. Udvarában ünnepélyeket rendezett, kiűntette a jó énekeseket, zenészeket, s ez is alkalmat adott a parasztnak, hogy népviseletüket „*magas helyen*” rendre bemutatassák. Hamarosan dirndlit öltöttek az előkelő dámák is. Így János főherceg hatására alakult ki az osztrák főnemességben egy unterstatement tudat, ami az inkább „*egyszerűnek látszani*” nemes tapintatos gesztusa. A középosztály utánozta a főnemeseket, az egyszerű nép pedig természetesen tartotta magát a hagyományhoz,



így aztán ebben az egy vonatkozásban megeremlődött az egyenlőség.

A második világháború után csökken a dirndlviselési kedv. Az új fellendülés a hatvanas években következett be. 1959-ben emlékeztek meg János főherceg halálának századik évfordulójáról, s ekkor kiadtak egy nagy stájer népviseleti mappát. Nagy sikere lett, s ettől kezdve érezhetően fellendült újra a népviselet divatja nem csak a nőknél – a férfiak is hordják a hagyományos vadászruha polgárosított változatait.

A hagyományhűség persze idegenforgalmi vonzerőt is jelent Ausztriának, élnek is a lehetőséggel. A turistaszegzonban gyakran rendeznek falusi bálakat. Ezeket olykor divatbemutatót is rendeznek, részletes magyarázattal: mihez mi illik. Mert nem lehet találmányra vegyíteni a színeket és mintákat. A stájer viselethez csak a fehér, szürke, levendulaszín és a borvörös harisnya illik. A cipő legyen fekete, alacsony vagy félmagas sarkú, a kötény szürke, kék, sötétbarna, lila vagy fekete és hosszú kötője lógjon le a szoknya aljág. Az anyagok ma is természetes anyagból készülnek kivéve a kötényt, ami műszállal van keverve. A „*Hiematwerk*” üzletekben nem csak ruhát, anyagot tudunk vásárolni, hanem érdeklődni is tudunk, ugyanis előzékeny a kiszolgálás és a tájékoztatás még akkor is, ha nem veszünk semmit.

**Monspart Éva nyomán készítette:
Csóka Sarolta (2002)**

A zebegényi viselet

Az asszonyok egyszerű, kevés dísszel ellátott ruhát (Kvand) hordtak. Nyáron aprómintás virágos kékfestőt, télen mintás flanel anyagból varrták a ruhát.

A téli viseletet kiegészítette a berliner kendő. Fejükre kendőt (Kopftig'l) kötöttek. Az alsó ruházatot vászonból varrták. A férfiak viseletének elhagyhatatlan darabja volt a kötény (Fette).

A kötény védte a ruhát, praktikus viselet volt. Volt hétköznapi és ünnepi kötény. Gyümölcs, valamint bab, uborka, borsó szedéskor úgy kötötték meg, hogy a két alsó sarkát megcsomózva felkötötték a kötényt összekötő pertlihez. (Ennek a neve Pindli).

Amikor megtelt a Pindli, nagyobb kosárba tették a termést. Így természetesen mindkét kezét lehetett használni a munka elvégzéséhez.

A bábokon a jellegzetes ruhadarabok láthatóak.



Szép szezonzárás!



Aktuális bajnokságaink véget értek és lassan nyári szünetre készülődnek csapataink!

A felnőtt alakulat 5. helyen végzett, ami annak tekintetében ragyogó teljesítmény, hogy tavaly kiesés ellen harcoltunk és csak az utolsó fordulóban dőlt el a bentmaradás. Zászlóshajónk gólgárósa, *Menyhei Zoltán* remek teljesítményével és 27 találatával a góllövölista 3. helyére ért fel! *Gratulálunk neki és az öt kiszolgáló csapatnak is!*

Szűcs Zoltán játékos-edző elégedett volt az őszi-tavaszi teljesítményekkel, de érzése szerint a 3. hely is benne lett volna a gárdában. Az új játékosoknak köszönhetően felfrissült a játékoskeret és javult a csapatmorál is, de volt pár meccs, amikor előjöttek a létszámgondok, sérülések és betegségek miatt!

Legidősebb focistáink is behúztak május hónapban, mert egy döntetlent és egy győzelmet tudhattak magukénak, mely a végén, a 10. hely eléréséhez volt elég a 12 csapatos bajnokságban! Náluk három helyi játékost emelnék ki. *Balázs András* félig-meddig sérülten házi gólkirály lett 7 találattal, míg a csapat másik oszlopos tagja *Szűcs Zoltán* 6 gólig jutott. *Verebes Gergő* töretlen lelkesedéssel intézte a társaság ügyes bajos dolgait és mindegyik meccsen pályára is lépett. *Köszönjük nekik és természetesen az egész csapatnak, hogy szimpatikus és helyenként jó játékkal, végig sportszerűen öregbítették Zebegény hírnevét!*

Gyerek focistáink létszáma 40-45 fő, így az összes korosztályos Bózsik tornán és az aktuális U13-as meccsen is megfelelő játékoskerettel tudunk kiállni, több-kevesebb sikerrel. Munkánk elismeréseként ösztől két 2009-es játékos is Vácon folytathatja karrierjét. *Kocsis Andris* irányítóként, míg *Szász Csaba* kapusként jelenthet erő-

sítést a városi alakulatnak! *Hatalmas gratuláció nekik és edzőiknek is!*

Június közepéig ugyan edzenek a fiatalok, egyfajta levezetésként, de

egyetlen rendezvényünk még hátra van, ugyanis a játékos, vicces foglalkozások lezárásaként június 19-én, vasárnap délelőtt ÉVZÁRÓ összejevetelt tartunk a focipályán 10 órától, ahová várunk minden szimpatizánsunkat. Lesz szülő-gyerek foci, öregfiúk-felnőtt barátságos meccs, de ki lehet próbálni a speciális alakú TEQBALL asztalunkat is. Pingpongozási lehetőség és 11-es rúgó verseny is lesz! Tervezünk kijelölni egy lábtenisz pályát is a betonoson. Érdekes tehát kilátogatni hozzánk bárkinek! A jó hangulat és a sportos légkör garantált lesz!

Továbbá köszönjük azon magán-személyek anyagi támogatását, akik adójuk 1 %-ának felajánlásával segítették egyesületünk boldogulását ebben az egyre dráguló világban!

Akkor, találkozunk június 19-én délelőtt!

Hajrá ZGSE!

FOCITÁBOR

Tisztelt Szülők, kedves gyerekek!
A tábor a helyi önkormányzat támogatásával és a Zebegény Garvittax SE szervezésében jön létre

Időpont: 2022.július 25-29.,2022.augusztus.01-05.

Helyszín: zebegényi füves focipálya

Korhatár: 5-16 év.(min.15 fő esetén indul a tábor)

Díja: 34000 Ft (testvéreknek, zebegényieknek,a helyi iskolába járóknak és az újra táborozóknak:26000-28000-30000Ft)

Jelentkezési határidő: július 11-16.!!!!

A tábor főbb programjai:

- napi két edzés (délelőtt, délután-ha nincs kirándulóprogram)
- két fogásos meleg ebéd
- reggeli egyénileg beszerzendő, de érkezés után a táborban elfogyasztható
- kastélylátogatás Zebegényben vagy kirándulás Törökmezőre
- visegrádi bobozás(utazás kirándulóhajóval és kisbuszokkal a hegyre)
- kenuzás a Dunán (szabad kenuk függvényében, szülői felügyelettel)

További programok:

- darts, frizbi, roller- és bicikliverseny, kidobó, gyerek Exatlon-pálya
- ügyességi- és reflexjátékok, sorversenyek, célbarúgás, stb...

Jelentkezés és bővebb felvilágosítás az alábbi elérhetőségeken:

Szűcs Zoltán, 06306065689, rszucsi@gmail.com

Pünkösöd 2022. Jöjj el Szentlélek!

Jöjj, hiszen az első Pünkösöd óta Te nem csak remény vagy, hanem Valóság. Jöjj el Szentlélek, mert üres a Szívünk Nélküled! Már nem kell a világ, sem örömei, melyek csak ígérgetik a boldogságot. Oly sok szép himnusz szól Rólad Szentlélek! Mit tudnék, többet, szebbet írni azoknál? Te vagy a Valóság, melyet keresnem kell, mert az Atya úgy látta jónak, hogy elrejtse a bölcseségek és okosak elől. Az igazi bölcsesség csak a tiszta szívűekben, együgyűekben, e világ lenézetjeiben, lélekben szegényekben, bolondokban válik magától érthetővé. Jöjj el Szentlélek Úristen! Te a Harmadik Személy. *Már itt is vagy, csak be kell lépned szívem kapuján. Mire vársz hát, hogy még kint vagy?*

Kinyitnám az ajtót, de hol a kulcs?

Mindig keresek valamit, folyton kotorászok a táskám aljában, lelki polcaim poros papírjai között. Világíts be a kulcslyukon: Most megvan. Nyílik a zár. Tárul a kapu. Zuhanj be Fényesség! Tedd, hogy irgalom ébredjen lelkemben! Sírnom kell a sírókkal, nevetnem a nevetőkkel! Csodálatos ez a boldogság! Jöjj el Szentlélek Úristen! Világíts be minden kulcslyukon! AMEN

- Pünkösöd vigíliáján az Újvölgyi kápolnában közösen hívtuk a Szentléleket, mint 2000 évvel ezelőtt az apostolok Jeruzsálemben. A szentmise előtt a nagymarosi Laudate keresztény ifjúsági zenekar

szolgálata színesítette a várakozást. A szentmise keretében három felnőtt testvérünk részesült a keresztelés szentségében. A szentmise után igazi pünkösdi hangulatban szeretetvendégséget tartottunk. A nyár folyamán szombaton este hatkor az Újvölgyi Szent Margit kápolnában lesznek a szentmisék, utána alkalmanként szeretetvendégség, közösségi összejövetel.

- Május 22-én a templomunkban tíz gyermek járult először szentáldozáshoz. A gyerekek a szülők áldása után a templom szentélyében foglaltak helyet. Versekkal, imákkal köszöntötték a jelenlévőket. A keresztelési fogadalmat ünnepélyesen megújították. A keresztelési gyertyákat a szülők, illetve a kereszt-szülők adták át gyermekeiknek. Az Élet kenyerét vették magukhoz, hogy Jézus élete folytatódjon bennük. A szentmise után a plébánián finom kakaóval, kaláccsal köszöntöttük őket. Imáink kísérik őket.

- Május hónapban a szentmisék előtt a Lorettói litániával köszöntöttük a Szűzanyát. Május 15-én vasárnap az ünnepi mise végén a zebegényi és a váci énekesekből szerveződött kórus közreműködésével csodálatos Mária köszöntő zenei áhítat volt a templomunkban. Köszönet az énekeseknek. (A zebegényi kórustagok május 29-én a váci Regőczy kápolnában énekeltek.)

- Május 7-én zarándoklatunk volt Törökmezőről a Pálos rom

kápolnához. Sok zebegényi csatlakozott a nagymarosi közösséghez. Útközben zsoltárokat imádkoztunk, énekeltünk. Az énekünket a madarak éneke az égig repítette. A felújított rom kápolnánál szentmisét ünnepeltünk.. Ezt már második alkalommal éltük át, remélhetőleg hagyomány lesz belőle.

Csáki Tibor plébános

Nyári táboraink lesznek. Napközis tábor kisebbeknek június 20-24., hittanos ott alvós tábor a nagyobbaknak Dömösön június 27. - július 1., családi tábor a Balaton mellett augusztus 3-7.

Gyereknapi egy szülő tollából

„Múlthét szombaton ismét gyerekzsvajtotól volt hangos a zebegényi focipályán. A Zebegényi gyereknapi a város apraja-nagyja összegyűlt, hogy a felnőtt lakosság megajándékozza a zebegényi ifjúságot egy nem mindennapi, minőségi, játékkal, mókával, kacagással eltöltött idővel, amit a gyerekek színvonalas előadásaikkal és jókedvükkel háláltak meg. A német nemzetiségi táncokkal, Pincze Krisztina felkészítésével indult a program, majd a helyi magyar néptánc csoport szemet gyönyörködtető műsorával folytatódott a gyereknapi, Bereczkyné Sztrikó Sarolta néptánc csoport vezető felkészítésével. A programok a lángosevő versennyel, a horgászattal, és a kézműveskedéssel folytatódtak, a helyi óvoda és a Szőnyi István Általános Iskola szervezésében, az iskolai sportversenyeken pedig együtt izgult és szurkolt kicsi és nagy, volt ott zsákbafutás, kötélhúzás és persze sok-sok nyeresemény. A helyi nyugdíjasok szervezete biztosította a nagy népszerűségnek örvendő ugrálóvárat, és a sok finomságot, az isteni gulyásleves és a palacsintákat. Külön köszönet jár Demény Istvánnak és Istvánnénak áldozatos munkájukért, amivel az egész rendezvényt segítették!

A helyi könyvtár szervezésében, Pálosné Editnek köszönhetően megvalósult kézműves programokon is sokan részt vettek a gyerekek almát, banánt kaptak, a kitelepült szövőkereteken egész különleges kreatív alkotások születtek. Reméljük jövőre is sokan kilátogatnak majd a zebegényi falu hagyományteremtő gyermeknapjára.”

Légrádi-Argay Nóra



A világ legszerencsésebb emberei

A Dunakanyar Környezetvédelmi Egyesület cikke

A világ legszebb helyén élünk, a Dunakanyarban. Csodálatos napfelkelték, naplementék, csillagfényes éjszakák, Duna-parti nappalok váltakoznak. Remek adottságú erdőkkel és mezőgazdasági területekkel rendelkezünk. Pár perc alatt kijutunk valamilyen erdei túraútvonalra, vagy a Duna-partra. Rengetegen látogatnak hozzánk, hogy legalább pár napra élvezzék ezeket az előnyöket, a strandokat, a kirándulóhelyeket, a tiszta levegőt, a folyó és a hegyek látványát, a helyi termelők áruit. Olyan, mintha kicsit megállt volna az idő egy tisztább, érintetlenebb korban. Pedig sok minden változik, és kétségkívül vannak jó és kevésbé előnyös változások.

Érdemes visszatekinteni, hogyan éltek elődeink a környéken. Együtt éltek a természettel, az állatokkal. A legtöbb helyen volt állattartás, gyümölcsstermesztés; a fűszerkert, a veteményes is biztonságot adott; a településen mindenki befőzött, elrakott, savanyított, a kis közösségeken belül pedig bármit lehetett cserélni. Nem vásároltak felesleges dolgokat az emberek, nem használtak tengernyi műanyagot, és kidobás helyett mindent megjavítottak, újrahasznosítottak.

Ehhez képest mára nagyon megváltozott a természettel való békés kapcsolatunk. Gyorsan élünk, gyorsan fogyasztunk, kivágjuk a fákat, kihalásszuk a halakat, nagy házakat és gyárakat építünk, repülővel ruccanunk el hétvégézn. Lebetonozzuk a kerteket, patakokat, és kivezetjük az értékes vizet az országból – pedig egyre ritkábban, viszont egyre nagyobb mennyiségben esik. Tüzeket gyújtunk, mert nincs türelmünk kivárni, amíg a természet földdé alakítja a faleveleket. Eldobáljuk a cigicsikket, ami mérgezi a talajt és a vizeinket, aztán műanyag palackban hordjuk haza a vizet, amivel sok szemetet termelünk és mikroműanyagokat viszünk a szervezetünkbe. Másik kontinensről való, műanyagba csomagolt, vegyszerezett gyümölcsöket eszünk.

Autóval járunk dolgozni, és elfelejtünk kiszállni, hogy megcsodáljuk a naplementét...

Pedig elképesztően szerencsések vagyunk, mert itt élhetünk és ez a kivételesen helyezett azt is jelenti, hogy leginkább mi tehetünk azért, hogy ez a régió ilyen értékes maradjon. A mi feladatunk, hogy vigyázzunk a Földre, a természetre. Tartuk tisztán, segítsünk neki regenerálódni!



Vegyünk fel környezettudatos szokásokat! Hogy hol kezdjük? Ehhez adunk az alábbiakban néhány egyszerű tippet.

- Nem mindegy, mivel közlekedünk a hétköznapiakban. A környék ideális a kerékpárral és vonattal történő közlekedéshez, de megfontolandó a telekocsi használat is, hogy ne egyedül üljön mindenki az autóban.

- Ha utazni vágyunk, inkább kevesebbszer, de hosszabb időre repüljünk, de izgalmas belföldi alternatívák is vannak.

- A hétvégi kirándulásokra vigyünk magunkkal szemeteszákoszt, kesztyűt és tisztítsunk meg egy szakaszt. A gyerekeink még szívesebben jönnek legközelebb!

- Az is számít, hogy mivel és mennyit fűtünk. Szemetet, nedves fát semmiképp se használjunk, rengeteg rákkeltő anyag kerül ilyenkor a levegőbe. Érdemes néha megnézni, mi jön ki a saját kéményünkön. A rossz minőségű füst az egész környéket élhetetlenné teszi. Aki teheti, használjon megújulót, vagy fűtsön energiatakarékosan, de semmiképp ne tegyen rossz fát a tűzre (az a

csodálatos magyar nyelv!).

- Kertészkedjünk, és főzzünk szezonálisan! Pár óra a kertben jót tesz az egészségünknek, a saját zöldség pedig mindennél ízletesebb! Főzzünk be télire! Ha az összegyűjtött esővízzel öntözünk, jót teszünk a pénztárcánknak és a környezetnek is!

- Igyekezzünk helyi termelőktől vásárolni, hogy az ellátási láncot minél inkább lerövidítsük, így nincs szükség üzemanyagigényes szállításra. Ezeknek az élelmiszereknek nincs idejük megromlani, maximális a tápanyagtartalmuk, és nem kezelik felesleges vegyszerekkel őket, hogy kibírják a szállítást. De ha helyben vásárolunk, a pénzünk a környéken marad, ami segít fenntartani a termelőket és munkahelyeket teremteni. Ez létfontosságú a hosszú távú élelmiszerbiztonságunk szempontjából is, amire a jelenlegi háborús helyzet is rávilágított. A legtöbb településnek van jelenleg kihasználatlan mezőgazdasági területe, ezeket is érdeemes lenne hasznosítani.

- Ha visszafogjuk a vöröshús-fogyasztásunkat, az mindenképpen jót tesz a Földnek: minden máshoz képest elképesztően nagy a helyigénye, a víz-, és takarmányigénye, ráadásul az ehhez kapcsolódó metángáz-kibocsátás is.

- Végül pedig: ne vásároljunk túl magunkat, ajándékozzuk el a felesleges tárgyainkat! Rendezettebb lesz a környezetünk, kevesebb a szemét, nyugodtabb az életünk.

A Dunakanyar Környezetvédelmi Egyesület elérhető FaceBook-on, Instagramon és a dunakkve@gmail.com email-címen. Ha szeretnétek csatlakozni, kérdéseket van, keressetek bennünket!



Sírások

Motto: „Csodálkozol a kokainistán, s nem érted? Gondolkozzál az okain is tán s megérted.” (Kosztolányi Dezső)

Ferenczy Emil „Hulló csillagok az égen” írásában reagált „Rossz csillagok járnak” cikkemre, és velem ellentétes következtetésekre jutott az orosz-ukrán háború okaival kapcsolatban. „Hogy történt az egész, tekintsük át az egészet!” - írta, majd három részletet említett, melyek a romló orosz-ukrán viszonyra utaltak ugyan, azonban ezek egyike sem casus belli, tehát más okok vezettek a testvérháborúhoz, melynek haszonélvezőjeként Oroszországot nevezte meg. Felületesen szemlélve a tényeket, téves következtetésre lehet jutni, és Ferenczy Emilnek ez sikerült. Nyilvánvaló, hogy Oroszország, Ukrajna és Európa egyaránt vesztesei a háborúnak, említett cikkemben indokoltam, hogy a háború közvetett okozója és közvetlen haszonélvezője az Egyesült Államok.

Jelenleg három nagyhatalom van a világon; USA, Kína és Oroszország.

Egy nagyhatalomnak érdekei vannak és a béke érdekében ezeket figyelembe kell venni. Az USA a Szovjetunió váratlan és gyors felbomlása után úgy látta, hogy a zűrzavarban Oroszország annyira meggyengült, hogy nem kell figyelembe vennie érdekszféráját, úgysem mer érdemben reagálni. Tévedtek.

Az orosz elnök válaszút elé került, vagy hagyja, hogy a nyugati világ, de lényegében az USA katonai szervezete, a NATO hadserege körbevegye nyugati határait és túri, hogy Oroszország érdekeit semmibe véve folyamatosan megalázzák, vagy vállalva a várható negatív következményeket nem túri, hogy Ukrajna az Egyesült Államokat mindenben kiszolgáló vazallus állammá váljék, ahogy mára az Európai Unió államainak többsége is, például Németország, amelyik a hatalomra került koalícióval maradék szuverenitását is föladta, ahogy nemrég az orosz külügyminiszter oly találóan megjegyezte.

Az Európai Unió egymás után hozta a számára is hátrányos szankciókat, most azon ügyködik, hogy az orosz gáz és olaj elutasításával végképp tönkretégye magát. Miután az alternatív energiaforrások jóval drá-

gábbak, ennek árát majd Európa lakossága fizeti és ez oda vezet, hogy egyre több ember fog elszegényedni.

Putyin nem buta ember, nagyon nyomós okai voltak, hogy Ukrajna megtámadása mellett döntött, bár most úgy próbálják beállítani, mint egy mindenáron, ok nélkül háborúzni akaró pszichopatát, aki fenyegetést jelent az európai államokra, Finnországra, Szlovákiára, Magyarországra és még sorolhatnám. Miután ezt elhittették a politikusok és a lakosság többségével, a nyugati világ bosszút akar állni Oroszországon a háborúért. Politikusainak és lakosainak agyát többségében ellepte az orosz-gyűlölet. Mindent szankcionálnak, ami orosz, bohócot csinálva magukból, még az orosz macskákat is. Mindenkit szankcionálnak, orosz, művészeket, sportolókat, ártatlan orosz embereket. A szankciókkal ártanak Oroszországnak, de legalább annyit Európának is. A harag érthető, a bosszú nem. „Mielőtt bosszút állsz valakin, két sírt áss.” - figyelmeztet az évezredes kínai közmondás. Ássák Oroszország sírját, ezzel egy időben szorgalmasan lapátolnak egy másikat is, melynek fejfájára majd azt írják: Itt nyugszik a keresztény Európa.

Végezetül Ferenczy Emil föltette a kérdést: „És mi magyarok mit tehetünk? Segítünk a menekülteken és megbízunk az EU és a NATO védőernyőjében. Mert csak együtt tudunk győzni, nincs külön út!”

„Ezekkel együtt? Nem, nem. Köszönöm” - jutottak eszembe Ady szavai. Helyes dolog segíteni az ukrán embereken, de nem helyes, ha ezt saját közösségük rovására teszik Európa politikusai. Miféle győzelemről beszél? Nem háborúzunk senkivel. Jó gazdasági és kulturális kapcsolatokra törekszünk minden országgal (nem feledve, de túllépve történelmi sérelmeinken), Oroszországgal éppúgy, mint közvetlen szomszédainkkal.

Nem akarunk legyőzni senkit, hanem békében élni. EU védőernyője? Miféle védőernyőről beszél? Az EU folyamatosan, mondvacsinált ürügyekkel fojtogatja Magyarországot, mert nem áll be a libasorba és miután Orbán Viktor maradt a kormányfő kiderült, hogy nehéz lesz erre kényszeríteni. Ellentétben például Bulgáriával

és Szlovákiával, ahol az USA mame-lukjai kerültek hatalomra. Szlovákiában most éppen volt miniszterelnökük, Robert Fico tönkretételén ügyködnek. Nincs okom arra, hogy Ficot szeressem, de értékelem, hogy helyre tette a színészből államfővé avansált ukrán elnököt, aki az ukrán dráma rendezőjének és főszereplőjének képzeletét, teatrális beszédekkel és jelenetekkel (például az EU elnökének hullzásákokat mutogatott) érzékenyít, követelőkzik és utasítgatja az európai politikusokat. Többségük engedelmesen követi, mint Wilhelm Grimm meséjének hamelni furulyását a patkányok.

Hová rejtette józan eszét, mikor azt írta, hogy a háborúnak haszonélvezője Oroszország? A háború az oroszok számára is tragédia. Tragédia például azért, mert végképp tönkretette az egymáshoz ezer szállal kötődő orosz és ukrán nép kapcsolatát. Ahogy az erdélyi kultúra a magyar kultúra része, úgy része az ukrán kultúra is az oroszoknak. Az ukrán Sevcenko és az orosz Puskin egyazon kultúra értékei.

Wéöres Sándor sokat fordított Sevcenkotól, erre emlékező sorait ajánlom Ferenczy Emil és az olvasók figyelmébe, mert számomra mindenél jobban mutatja a helyzet tragikumát:

„Fordítás-munkám vége felé Sevcenko alakja már annyira konkrétizálódott, hogy szobámban ült bajuszosan, kozák-kucsmában. Egyszer álmomban, hogy fáradtságomért megjutalmazzon, magával hozta Puskin, sötét szemű, mozgékony, apró, félig-afrikai orosz költőtársát. De Puskin nem volt olyan nyájas, mint Sevcenko, semmit sem kérdezhettem tőle, ridegen beszélt hozzám, mint egy katonatiszt a közlegényhez: Sevcenko örök gyermek, és örül, hogy ön magyarra fordítja, noha nem tud szlávul. Én nem örülök. Tőlem ne merészeljen fordítani többé, míg jól meg nem tanul oroszul. Nem is mondott többet, intettek, hogy nézzek ki az ablakon az utcára. Egy orosz város hajdani utcáját láttam, alacsony faházakat. Tűzvész pusztított. Zuhanó gerendák, kipirult deszkák, omladozó házak közt fiatal anya ült az út közepén, melle kitakarva, ölében csecsemő. Mintha mi sem történne, szoptatta gyermekét. A költők nem szóltak, de hallgatásukat értettem: Ez volt a mi Oroszországnak.”

Borda Lajos

Útipek, milyen gyógyszert csomagoljunk a bőröndbe nyaraláshoz?

Beköszöntött a nyár, az elkövetkezendő hónapokban pedig nagy valószínűséggel a legtöbben elutazunk valahová, akár csak egy pár napra is. A kikapcsolódásunk alatt, legyen az belföldön vagy külföldön, szeretnénk gondtalan napokat eltölteni családdal, barátainkkal. Ezért rendkívül fontos, hogy megelőzzük a rosszuléteket, vagy ha be is következett a baj, akkor azt mihamarabb orvosolni tudjuk. Igyekszünk hasznos tanácsokkal szolgálni, melyek betartásával könnyebben elkerülhetők és kezelhetők a kellemetlen helyzetek.

- A rendszeresen szedett, legtöbbször vényköteles gyógyszereinket soha ne hagyjuk otthon! Ezekből a gyógyszerekből a napokra kiszámolt, szükséges mennyiségnél többet vigyünk magunkkal, gondolva arra az esetre is, ha valamilyen oknál fogva nem sikerül időben hazautazni, akkor álljon rendelkezésünkre elegendő mennyiségű gyógyszer.

- Sebfertőtlenítő, kötszer, ragtapasz, fásli, csipesz és olló.

- Kézfertőtlenítő. Az elsősegély csomagba mindenképpen ajánlott, de a mindennapokban is hasznos a kézfertőtlenítő gél, vagy egyesével csomagolt kézfertőtlenítő lapok.

- Egy esetleges megfázás kezelésére vigyünk magunkkal lázmérőt, lázcsillapítót, C-vitamint, torokfertőtlenítőt, orrcseppet, köptetőt, köhögéscsillapítót és valamilyen gyulladáscsökkentő tartalmú készítményt, vagy ideális esetben egy kombinált készítményt.

- Bármikor jöhet fejfájás, fülfájás, hőemelkedés. A választék nagy, és mindenkinek van egy jól bevált gyógyszere, amely hatásos szokott lenni ilyen helyzetben. Ha gyerekekkel utazunk, a lázcsillapító szinte kötelező, és ne feledkezzünk meg a lázmérőről sem.

- Görcsoldó - menstruációs fájdalmak, epe- vagy vesegörcsök esetén is jól jöhet.

- Tájékozódjunk előre az úti célunkról, hogy iható-e a víz, mit ehetünk, és mit ihatunk anélkül, hogy napokig a mellék helyiséghez lennénk kötve. Ha olyan területre megyünk, ahol ez problémát okozhat, fokozottan figyeljünk, tartsuk be a tanácsokat, és még a gyümölcsöt is palackos vízzel mossuk meg. Ha ez nem volt elég, akkor mindenképpen legyen nálunk hasmenés esetén alkalmazható készítmény, és nem árt, ha a bélflórát helyreállító szert is viszünk magunkkal. Aki szorulásra hajlamos, ne feledkezzen meg a hashajtóról sem, mert egy nyaralást tönkre tud tenni egy szorulás miatti hasgörcs is. Az arra érzékenyeknél jó, ha van emésztést segítő, felfúvódás elleni és gyomorsavtúltengés elleni szer.

- Ha tudjuk, hogy van olyan egyén a családdunkban, aki nem bírja az utazást, akkor biztosan nem felejtjük el a hányinger meg-

előzésére, csillapítására való gyógyszert. Akkor is lehetünk rosszul, ha más utazási formát választunk a megszokottól, például komp, hajó. Itt említenénk meg, hogy mindenképpen legyen nálunk megfelelő zacskó is, lehetőleg elérhető közelségben, hogy ha valaki mégis rosszul lenne, legyen mihez nyúlni.

- Rovarcípések, allergiás tünetek kezelése. Semmiképpen ne kalciumot tartalmazó pezsgőtablettával kezeljük egy esetleges rovarcípést vagy allergiás tünetet. Sajnos egy igen elterjedt, ám annál veszélyesebb tévhit, hogy a kalcium segít elkerülni az allergiás reakciót. Sajnos egy ilyen esetben alkalmazott kalcium tartalmú szer azt az érzést alakíthatja ki bennünk, hogy tettünk az ellen, hogy komoly baj legyen, ám ez sajnos nincs így. Használjunk antihisztamin-tartalmú készítményt belsőleg és külsőleg egyaránt, ha a helyzet azt kívánja. Súlyosbodó tünetek

esetén pedig kérjük azonnali orvosi segítséget (különösen, ha a csípés a fejen, mellkasban nyakon történt).

- Az életkornak és a bőrtípusnak megfelelő napvédő krém vagy naptej, illetve napozás utáni krém és az esetleges napégés kezelésére szolgáló készítmény se maradjon otthon.

- Tájékozódjunk úti célunk esetleges kötelező vagy ajánlott védőoltásairól, a megfelelő védettség kialakulásához pedig időben oltassuk be magunkat és családtagjainkat és az utazáshoz feltétlenül vigyünk magunkkal az oltási könyvünket is.

Gyógyszert kérhetünk felírni:

- Asszisztensi rendelési időben telefonon

- E mailben

- A postaládába (minden esetben kérjük, hogy nevüket, számukat, telefonszámukat is tüntessék fel a gyógyszerigény mellett).

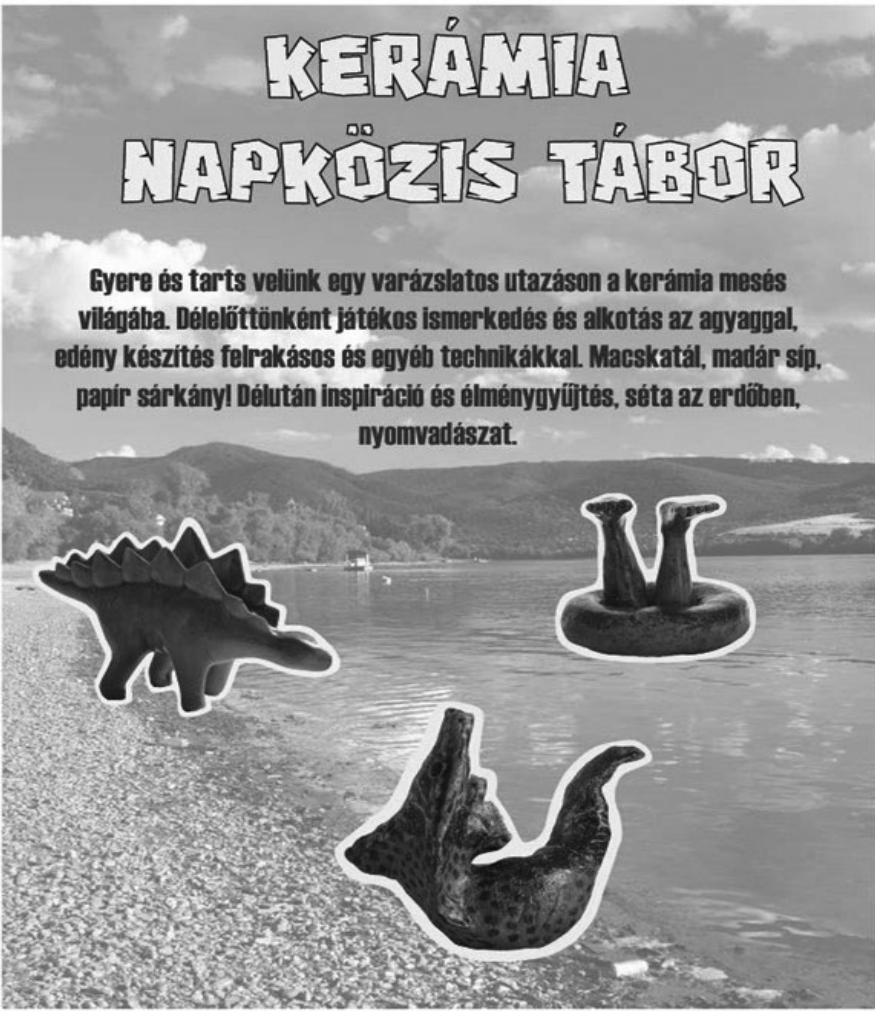
Reméljük hasznos információkkal tudunk szolgálni, melyekkel hozzájárulhatunk a zökkenőmentes és felhőtlen nyaralás élményéhez! *Kellemes nyarat kívánunk!*

Dr. Závorszki Károly

KERÁMIA

NAPKÖZIS TÁBOR

Gyere és tarts velünk egy varázslatos utazáson a kerámia mesés világába. Délelőttünként játékos ismerkedés és alkotás az agyaggal, edény készítés felrakásos és egyéb technikákkal. Macskatal, madár sip, papír sárkány! Délután inspiráció és élménygyűjtés, séta az erdőben, nyomvadászat.



JELENTKEZÉS: FARKAS GABRIELLA, GABRIELLA.FRKS@GMAIL.COM
HELYSZÍN: ZEBEGÉNY 2627, BARTÓKY ÚT 7. : A SZŐNYI TÁBOR KERTJÉBEN
IDŐPONT: 2022. JÚLIUS 18-22. ; MINDEN NAP 9.00-16.00
A TÁBOR CSAK BEJÁRÁSSAL VEHETŐ IGÉNYRE, AZ ÁR TARTALMAZZA AZ EBÉDET.

32.000 Ft/fő
3000 Ft testvérkedvezmény

Szónyi Múzeumi Szünetelő

Nyári alkotótábor 9-13 éves gyermekeknek

2022. június 27. - július 1.



Részvételi díj:

Tandíj: 28.000 Ft, mely tartalmazza az ebédet és az uzsonnát is.

Foglalkozások ideje: 9:00 – 16:00

Program:

Alkotás és játék a múzeumban, valamint Zebegényben és környékén.

Tematika:

A természet, a táj és az ember - e három témát járjuk körbe Szónyi István művészetének segítségével. A tábor utolsó napján kiállítást rendezünk a múzeum verandáján az elkészült alkotásokból.

Helyszín:

Szónyi István Emlékmúzeum
2627 Zebegény, Bartóky József u. 7.

Jelentkezés és információ:

✉ szonyiistvanemlekmuzeum@gmail.com

☎ 06 (27) 620 161

📘 szonyiemlekmuzeum



szimpatika gyógyszertár



JÚNIUSI AKCIÓ

Az akció érvényes
2022. 06. 01. – 2022. 06. 30-ig,
illetve a készlet erejéig
a SZIMPATIKA patikákban.

ALGOPYRIN 500 mg tabletta 20 db 7% 2 516 Ft helyett 2 399 Ft	VALERIANA RELAX lgyászósztin kapszula 60 db 11% 3 662 Ft helyett 3 499 Ft	NEUROGERLON filmtabletta 60 db 12% 4 078 Ft helyett 4 099 Ft	DETRALEX 500 mg filmtabletta 60 db 10% 5 600 Ft helyett 5 999 Ft
HYDROMINUM tabletta 30 db 17% 2 580 Ft helyett 2 999 Ft	BÉRES CALCIDID 7 filmtabletta 60 db 11% 3 658 Ft helyett 3 199 Ft	VIZORED 0,5 mg/ml oldatos szemcsepp 10 ml 14% 2 007 Ft helyett 1 649 Ft	ALGOFLEX FORTE DOLO 400 mg filmtabletta 20 db 8% 2 425 Ft helyett 2 399 Ft
MAGNISTERON magmestron tabletta férfiaknak 30 db 17% 2 810 Ft helyett 2 999 Ft	ADVIL ULTRA FORTE lgy. kapszula 16 db 7% 2 806 Ft helyett 2 599 Ft	CONTRACTUBEX gel 30 g 17% 2 815 Ft helyett 3 299 Ft	DASSERGO 5 mg filmtabletta 30 db 16% 2 218 Ft helyett 1 849 Ft
CANESTEN UNO 500 mg lgy. hüvelykapszula 1 db 10% 3 348 Ft helyett 2 999 Ft	VISINE® RAPID 0,5 mg/ml oldatos szemcsepp 15 ml 8% 2 510 Ft helyett 2 299 Ft	LIDERIN tabletta 6 db 11% 8 305 Ft helyett 8 199 Ft	CANEPHRON bavort tabletta 60 db 12% 4 255 Ft helyett 3 699 Ft
NUROFEN RAPID FORTE 400 mg lgy. kapszula 20 db 9% 2 580 Ft helyett 2 899 Ft	APRANAX DOLO 100 mg/g gel 100 g 11% 4 000 Ft helyett 3 499 Ft	ZOVIRAX DUO 50 mg/g és 10 mg/g aljakhorpasz krém 2 g 7% 2 800 Ft helyett 2 649 Ft	FENISTIL 1 mg/g gel 20 g 8% 2 948 Ft helyett 2 799 Ft
NICOFLEX® med. forte sporti krém 50 g 12% 1 375 Ft helyett 1 199 Ft	DAEDALON® 30 mg tabletta 10 db 14% 1 600 Ft helyett 1 649 Ft	VENOTEC 500 mg tabletta 60 db 15% 4 000 Ft helyett 5 799 Ft	SALVEQUICK MED szalicilszappan 30 db 9% 3 310 Ft helyett 2 999 Ft
EUROVIT C-VITAMIN +D-VITAMIN csipkebogyóval bevont tabletta 45 db 12% 1 080 Ft helyett 1 649 Ft	TERHESSÉGI TESZT PARMA korai kimutatással 1 db 21% 860 Ft helyett 749 Ft	FEMIBION O BABATERVEZÉS tabletta 20 db 10% 4 660 Ft helyett 4 549 Ft	

ARANYKORONA GYÓGYSZERTÁR

NAGYMAROS, FŐ TÉR 10-12. - TELEFON: 06 (27) 594-340

NYITVARTÁS: HÉTFŐ-PÉNTEK: 8⁰⁰-18⁰⁰, SZOMBAT: 8⁰⁰-12⁰⁰ - PARKOLÁSI LEHETŐSÉG A GYÓGYSZERTÁR ELŐTT

NAGYMAROSON SZOMBATON IS NYITVA!

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérnek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszerterében!
**Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melyből az akcióban részt vevő gyógyszertárak elérhetek.
***Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény.
Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.
Az akció elérhető a részt vevő SZIMPATIKA gyógyszertárakban.
Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.