

SOROKSÁRI HÍRLAP

Soroksár Önkormányzatának Lapja ■ soroksar.hu ■ XXVIII. évfolyam 3. szám ■ 2022. március

SOROKSÁR IS SEGÍT

Összefogás a háború áldozataiért

„LEGYEN BÉKE...!”

Március 15-ét ünnepeltük

HUMOR ÉS SZERETET

Dr. Csiszár Béla arcképe

ITT AZ UTÁNPÓTLÁS

Gerhauser Bendegúz országos bajnok



TÁJÉKOZTATÓ

AZ ÓVODAI BEIRATKOZÁSRÓL

Felhívjuk a 2019. szeptember 1. napja előtt született gyermekek szüleinek figyelmét, hogy a 2011. évi CXCV. törvény 8. § (2) bekezdése szerint gyermekük számára az óvodába járás napi 4 órában kötelező a 2022-2023-as nevelési évben.

Az óvodai beiratkozás időpontja:

2022. május 9-től 2021. május 11-ig, 8:00-17:00 óra között

A gyermek óvodai beiratásához szükséges közokiratok, dokumentumok:

- a gyermek születési anyakönyvi kivonata
- a gyermek lakcímkártyája
- a gyermek TAJ kártyája
- a szülő személyi azonosító és lakcímet igazoló hatósági igazolványa
- gyermek esetleges betegségeit igazoló dokumentumok,
- amennyiben gyermekük szakértői véleménnyel rendelkezik a sajátos nevelési igényről
- szakvélemény, beilleszkedési-tanulási-magatartási zavar megállapításáról szóló szakvélemény,
- az étkezési térítési díj megállapításához a gyermekvédelmi kedvezményről, tartós betegségről igazolás,
- 3 vagy több gyermek nevelése esetén családi pótlék folyósításáról szóló igazolások.

Az óvoda vezetője az óvodai felvételi, átvételi kérelemnek helyt adó döntését írásban, a kérelem elutasítására vonatkozó döntését határozati formában közli a szülővel **2022. június 10. napjáig**.

Bővebb információkat az érintettek a soroksar.hu/hirek/kozerdeku oldalon találnak.

VÁLASZTÁS ÉS NÉPSZAVAZÁS

A választással és a népszavazással kapcsolatos minden friss és pontos információt megtalálnak a hirdetőtábláinkon, valamint a honlapunkon – soroksar.hu

További tájékoztatásért ellátogathatnak a valasztas.hu weboldalra is.

ELÉRHETŐSÉGEINK

Bese Ferenc

polgármester

☎ +36 (1) 287-3154

☎ +36 (1) 289-2100/108 m.

Fuchs Gyula

alpolgármester

☎ +36 (70) 244-2829

Sinkovics Krisztián

alpolgármester

☎ +36 (1) 289-2150

Dr. Szabó Tibor

jegyző

☎ +36(1) 287-3152

Dr. Kelemen Henrietta

aljegyző

☎ +36 (1) 289-2100/157 m.

Dr. Szabó Szabolcs

országgyűlési képviselő

Minden hónap negyedik

csütörtökön 15.00–18.00

között a képviselői irodá-

ban (Grassalkovich út 144.),

vagy egyéb időpontban a

+36 (30) 977-5878 telefon-

számon történt előzetes

egyeztetés alapján.

Önkormányzati képviselő-

inkhez az alábbi elérhető-
ségeken jelentkezhet be:

Ritter Ottó

☎ +36 (30) 977-5878

Bányai Amir Attila

☎ +36 (30) 536-3325

Sebők Máté Zoltán

☎ +36 (20) 358-9714

Egresi Antal

☎ +36 (20) 973-0235

Bereczki Miklós

☎ +36 (70) 771-9833

Dr. Staudt Csaba

☎ +36 (30) 201-7864

Tüskés Józsefné

☎ +36 (20) 466-8450

Geiger Ferenc

✉ ferenc.geiger53@gmail.com

Orbán Gyöngyi

✉ orban.gyongyi65@gmail.com

Zimán András Ferenc

☎ +36 (20) 394-8597

SOROKSÁRI HÍRLAP MÉDIAAJÁNLAT

Keretes hirdetések

Formátum	Méret	Bruttó díj
1/4	100×126	37 020 Ft
1/8	100×59	18 350 Ft

Tisztelt Hirdető!

Keretes hirdetések esetén csak kész, CMYK színterű, PDF formátumú hirdetéseket áll módunkban elfogadni.

HIRDETÉSFELVÉTEL: +36 (30) 911-2497

Hirdetési lapzártá: április 1.

AJÁNLÓ

AKI ÉPÍTETT MÁR valamit – házat, közösséget, kertet –, az tudja, milyen lassan növekszik minden. Tudja, mennyit fáradunk, mire a gyümölcsfa termőre fordul, mire állnak a falak, mire van egy stabil mag, amire építeni lehet.

Aki épített már valamit, az tudja, milyen gyorsan összeomlik minden, ha kedvezőtlen hatások érik, ha szándékosan tönkreteszik, vagy csak egyszerűen azt a kis segítséget nem adják meg, ami az életben maradáshoz kellene.

Ma, amikor tőlünk nem messze, vannak, akik mindent elveszítene, talán nem is kell annyira magyarázni, hogy miért fontos vigyázni arra, amink van. A tető a fejünk fölött, az étel az asztalunkon, a család nyugalma, a béke – most látjuk csak, mennyire nem természetes dolgok. Amikor veszélyben vannak, amikor meg kell őket védeni.

Most áprilisban ezért válasszunk jól! Válasszuk az életet, a békét, az építést és a megőrzést!

Ez az elemi érdekünk.

Szabóné Horváth Edina
felelős szerkesztő

Februári rejtvényünk megfejtése: **háttérvetítéssel, élőzenével, az emberi test hajlékonyságával.**

A szerencsés nyertes: Beregi Lászlóné Ildikó.

Nyereményének átvételi módjáról elektronikus levélben értesítettük.

Gratulálunk!

SOROKSÁRI HÍRLAP

S o r o k s á r Ö n k o r m á n y z a t á n a k L a p j a

IMPRESSZUM

Kiadja:

Budapest Főváros XXIII. kerület, Soroksár Polgármesteri Hivatala

1239 Budapest, Grassalkovich út 162. • ujsag@ph.soroksar.hu

Felelős kiadó: dr. Szabó Tibor

Felelős szerkesztő: Szabóné Horváth Edina

Fotók: Fűzfa Péter, unsplash.com

Nyomás: Korrekt Kft.

A beküldött anyagok esetében a változtatás jogát fenntartjuk!

ISSN 2062-9567

TARTALOM

4 SOROKSÁR IS SEGÍT

Együttműködés Lónyával

5 ÜLÉSEZETT A KÉPVISELŐ-TESTÜLET

Az egyházak támogatásáról is döntöttek

6 „LEGYEN BÉKE, SZABADSÁG ÉS EGYETÉRTÉS”

Március 15-re emlékeztünk

7 AZ ÖSSZEFOGÁS EREJE

Felajánlások a háború áldozatai javára

8 A HUMOR ÉS SZERETET STRATÉGIÁJA

Dr. Csiszár Béla gyermekorvos arcképe

10 A MÉLTÓ IDŐSKORÉRT

Idősklub és Gondozóház

11 „... A TAVASZ NEM MARAD EL”

Kertészeti tippek

12 MOZGÁSTÉR

Tíz éves fiú a bajnok, támogatókat keres az I KARATE HUNGARY

13 KÖZÉRDEKŰ

Pályázatok, felhívások

14 DEUTSCHE MOMENTE

Osterfest

15 RECEPT, REJTVÉNY

Böjtösen is finomat, „Az Őrség festője”

SOROKSÁR IS SEGÍT

Megtörtént, amire néhány héttel ezelőtt még gondolni sem mertünk volna. Azt tudtuk, hogy tőlünk keletre puszkaporos a hangulat, hiszen Ukrajna és Oroszország évek óta ádáz küzdelmet folytat a Donbaszért, azt is láttuk, hogy a tárgyalások nemigen vezetnek eredményre. Amikor pedig a NATO keleti terjeszkedésének okán az orosz-amerikai-ukrán kommunikációban a fenyegetés vált a fő mondanivalóvá, még mindig nem hittük, hogy a tárgyalóasztalokat fegyverekre cserélik. A háború kitörése óta több mint 450 ezer menekült érkezett Magyarországra. Bese Ferenc polgármestert elsőként arról kérdeztük, Soroksár hogyan tudja kivenni a részét a humanitárius segítségnyújtásból.

– Nehéz érzelmek nélkül beszélni a háborúról, a fegyveres harcot a leghatározottabban vissza kell utasítani és mindent meg kell tenni a béke elérése érdekében. Magyarország abban érdekelt, hogy véletlenül se sodródjunk bele ebbe a konfliktusba.

Amit mi helyben tenni tudunk, az valóban a humanitárius segítségnyújtás. Bár jogszabályi kötelezettségünk nincs a menekültek ellátására vonatkozóan, morális felelősségünk azonban annál nagyobb. Ennek szellemében 1 millió forinttal támogattuk a Magyar Ökumenikus Segélyszervezetet, így elmondhatjuk, hogy ezáltal minden soroksári lakos segítette a menekülteket. Létrehoztunk egy koordinációs telefonvonalat +36 30 955 7947-es számmal, itt bárki tájékoztatást kaphat, akinek adományokkal, felajánlásokkal, menedékkérők befogadásával, esetleg menedékkérelem benyújtásával kapcsolatban kérdése van.

Döntés született arról is, hogy az önkormányzat fenntartásában lévő közösségi házba menekült családokat szállásolunk el. Itt jelenleg 18-20 fő részére tudunk átmeneti ellátást biztosítani, de most is azon dolgozunk, hogy minél több menekültet el tudjunk helyezni. Egyelőre főleg nők és kicsi gyerekek érkeznek leginkább Kijev



környékéről. Akik Soroksárra kerülnek, azoknak a teljes ellátását biztosítjuk, beleértve az orvosi ellátást és a szükséges dokumentumokkal kapcsolatos ügyintézés is.

Személyesen találkoztunk továbbá a beregi Lónya polgármesterével, határfalu lévén ide érkeznek a menekültek. A 300 fős kis település rendkívüli nyomás alatt van, mivel saját határátkelővel rendelkezik, az elmúlt hetekben több ezren kértek segítséget a faluban. Látogatásunk során adományokat vittünk, valamint megbeszéltük, hogy segítünk, amiben tudunk, menekültek átvételét is beleértve.

Emellett a kerületben számos szervezet folyamatosan gyűjt tartós élelmiszereket, higiéniai eszközöket, ruhákat, amiket eljuttatnak a gyűjtőhelyekre. Ahogy országosan, úgy helyi szinten is széleskörű összefogás bontakozott ki, mi is megmutattuk, hogy ha baj van,

Bese Ferenc és Nagy Ernő, Lónya polgármestere



képesek vagyunk az összefogásra és a segítségnyújtásra. Ezúton is szeretném megköszönni a soroksáriaknak azt a rengeteg felajánlást és segítséget, amelyet kaptunk eddig.

– Miközben folyik a szomszédunkban a háború, Magyarország parlamenti választásra készül. Mit gondol, a háború miatt nagyobb lett a választás tétje?

– Feltétlenül. Az emberek figyelmét most az köti le, hogy mi történik Ukrajnában, ám pont ezzel összefüggésben Magyarország biztonsága a tét. Éppen ezért

mindenkinek meg kell hoznia azt a döntést, melyik politikai csoportosulásról feltételezi, hogy kiáll a nemzet biztonsága, a magyar érdekek mellett. Én mindenkit arra biztatok, hogy éljen a választójogával, mert minden ember felelősséggel tartozik a közös ügyeinkért. Aki nem megy el szavazni, az a későbbiekben nem kérheti számon a következő kormány intézkedéseit, legyen az bármilyen színezetű. Én a választási részvételt állampolgári kötelezettségnek tekintem.

A KÉPVISELŐ-TESTÜLETI ÜLÉSEN TÖRTÉNT

2022. március 17-én, az év harmadik ülésén, a 11 fővel határozatképes testület többek között az alábbi döntéseket hozta meg.

Az első napirendi pont tudomásulvétele után Bese Ferenc arról tájékoztatta a képviselőket, hogy a több helyről, többektől érkező megkeresésekre válaszul 2022. március 23-án 18 órakor Polgármesteri Tájékoztatót tart a Fatimai Szűzanya Templom Közösségi Termében az ütelepi fejlesztésekkel kapcsolatban. Ezután került sor a XX. és XXIII. Kerületi Rendőrkapitányság 2021-es beszámolójára, amelyet Makádi Katalin, a rendőrkapitányság vezetője a következőkkel egészített ki. Visszaidézte annak a 11 évnek eredményeit, amelyben itt teljesített szolgálatot, a lakásbetörések, a személygépkocsi-lopások, és -feltörések számának jelentős csökkenését emelve ki. Közben a bűncselekmények száma csökkent, a felderítési ráta pedig a duplájára nőtt. Jelenleg Soroksár a főváros legbiztonságosabb kerülete, ennek okán megköszönte az önkormányzat és kollégáinak a támogatást, majd bejelentette, hogy áprilistól, 40 ledolgozott év után, nyugállományba vonul.

Az egybehangzó döntések sorába az egyházak támogatásáról szóló tervezet hozott vitát.

A téma kapcsán Bese Ferenc polgármester hozzátette az előterjesztéshez, hogy habár a környező kerületekben nem kapnak külön támogatást, Soroksár számára fontos, hogy az egyházak megfelelő anyagi és erkölcsi megbecsülésben részesüljenek. Hozzátette: a három frakcióvezetővel egyeztetve egy konszenzusközel megoldás született, melynek révén végül 21 millió forintot osztottak szét. Ennek értelmében a két katolikus egyház 5-5, a két református egyházaközség 3,5-3,5 millió forintot, az evangélikus plántáló gyülekezet 2 millió forintot, a görögkatolikusok 1,5 millió forintot, míg a zsidó hitközség félmillió forintot kapott.

Az előterjesztés elfogadása előtt Bányai Amír képviselő kétségbe vonta, hogy az egyházak közpénzből közfeladatok láttnak-e el, illetve ennek bizonyítására pályázatás bevezetését javasolta, valamint felvetette, hogy szemmel láthatóan jól alakulnak a kerületi egyházak dolgai, ezért benne felmerült, hogy nem lenne-e jobb helyen máshol ez a közpénz. Dr. Szabó Tibor jegyző arról biztosította a képviselőt, hogy a jogszabályi háttér adott ahhoz, hogy az egyházak a működési és felújítási költségeiket közpénzből finanszírozzák. Bese Ferenc pedig elmondta, hogy mindegyik egyházzal támogatási szerződést kötnek, amely kvázi-pályázatnak is felfogható, tehát az elszámoltathatóság nem csorbul. Orbán Gyöngyi képviselőasszony pedig kiemelte, hogy annak oka, hogy a soroksári egyházak megújulnak, éppen a tetemes kormányzati támogatásban keresendő. Bese Ferenc polgármester képviselői felvetésre válaszul elmondta, hogy az egyházak támogatásánál most azt az elvet követték, hogy mindenki egy kicsit kevesebbet kapjon, mint amennyit kért, hiszen a háborús helyzet miatt nem lehet tudni, hogy milyen önkormányzati finanszírozásokra lesz még idén szükség. A javaslatot végül is 8 igen, és 3 tartózkodással fogadták el.



„LEGYEN BÉKE, SZABADSÁG, ÉS EGYETÉRTÉS”

1848. március 15-e a polgári Magyarország születésnapja, nemzetté válásunk fontos lépcsőfoka. A szabadságharc kezdőnapjának megünneplése azonban nem jelenti azt, hogy a kivívni kívánt függetlenség már a miénk. A szabadságunkért minden nap meg kell küzdenünk azóta is, gondolhatunk itt a számunkra idegen eszmék ránk kényszerítésére, a média erőszakos behatolására otthonainkba, vagy csak a józan ész használatától elszoktató életstílus meggyökereztetésére. Vagy, amit mostanság nem szükséges hosszasan magyarázni, arra a veszélyre, ami azzal fenyeget, hogy hazánkat idegen hatalmak használják ki saját érdekében.

SOROKSÁR ÖNKORMÁNYZATA RENDKÍVÜL fontosnak tartja a szabadság- és hazaszeretet érzésének kialakítását, megerősítését, és megünneplését, ezért idén egy minden korosztályt megszólító programsorozatot rendeztek a Tancsics Mihály Művelődési Ház közreműködésével.

Március 9-én került sor a Nekem '48 nevű rajzpályázat díjazottjainak elismerésére, amelyet a művelődési ház Huszárok világa című kiállításának megnyitója egészített ki, ahol nemcsak a zsűrizett rajzok, hanem eredeti egyenruhák, képek, bélyegek, ólomkatonák, 1848-as újságok és egyéb érdekességek is megtekinthetők.

Másnap 120 kis óvodás tehette próbára „huszáros” képességeit a Dévai Levente interaktív műsorán való részvétel során, ahol csupa fejlesztő, mókás feladat és játék segítségével hangolódhattak az ünnepre.

Pénteken az iskolásoknak tartottak rendhagyó történelemórát a "Vértes" Hagyományőrző Ifjúsági Egyesület előadói, amelyben a huszárok történetével, és harcokban való szerepével ismerkedhettek meg. Ennek során a gyerekek felpróbálhatták a huszárruházatot, kézbe vehették a fegyvereket, bajvívás- és viseletbemutatót tekinthettek meg.

Március 15-én a felnőtt lakosság emlékezni kívánó tagjait várták a Hősök terén reggel. A műsorban a Fekete István Általános Iskola diákjai, az Erdőfű Zenekar és a Toppantó Táncegyüttes működött közre. Sinkovics Krisztián alpolgármester ünnepi beszédében a háborús helyzet és a választás kapcsán kiemelte, hogy szükségünk van példaképekre a múltból, hogy erőt merítve helytállásukból, helyes döntéseket tudjunk hozni a jövőnkkel kapcsolatban.



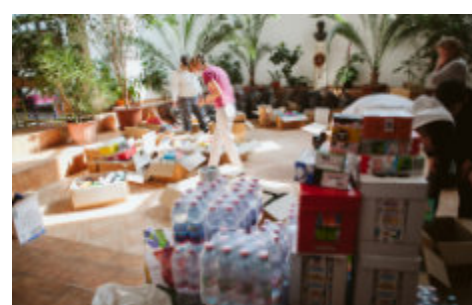
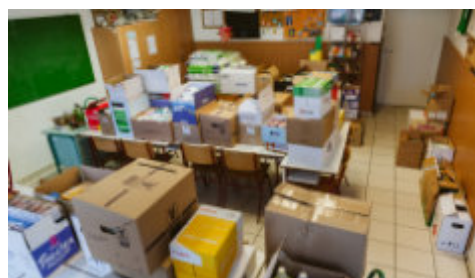
AZ ÖSSZEFOGÁS EREJE

JELENIDŐ

Ahogy Magyarország egésze, úgy Soroksár sem mehet el a szomszédunkban zajló háborús események mellett szavak és főleg tettek nélkül. A megrázó hírek hatására számos egyházi- és civil kezdeményezés indult a bajbajutottak megsegítésére, sok szervezet indított gyűjtést, de rengeteg magánember is kötelességének érezte, hogy valamilyen formában együttérzéséről, támogatásáról biztosítsa a harcok áldozatait. Ha bármilyen pozitívumot fel lehet mutatni a háborúval kapcsolatban, akkor az éppen ez: nincs is talán olyan polgára Soroksárnak, akit valahogyan meg ne szólított volna embertársaink szenvedése. Képriportunkban néhány ilyen kezdeményezést szeretnénk felvillantani, biztatunk a csatlakozásra, és elismerésünket is kifejezzük azon soroksáriaknak, akiknek viselkedése tanúsítja, hogy nem vezett ki az emberség az itt élők szívéből.



Gyűjtést szervezett a XXIII. kerületi Dr. Nádor Ödön Egészségügyi Intézmény, akik – az önkormányzati megállapodás értelmében – Lónyára szállítják az általuk gyűjtött dolgokat. A Katolikus Karitászs rendszeresen elszállítja a katolikus plébániák adományait, ezen kívül a szokásos nagyböjti gyűjtéssel is a háború menekültjeit támogatják. A Dél-Pesti Tankerület felhívására a Grassalkovich és a Török Flóris Általános Iskolák családjai is hozzájárultak az érintettek ellátásához, az iskolákba gyümölcsöt szállító Szatmár-Bio Kft. autói így a határ felé nem üres



platóval, hanem rengeteg tele dobozzal indulhatnak. Az Oázis Kertészeti munkalehetőséget ajánlott fel a menekülteknek. A Helena Divatárúüzlet március 11-én jótékonyági vásárt tartott a Galéria '13-ban. A teljes befolyt összeget az Ökumenikus Segélyszervezetnek adták át. Több soroksári magánemberről is tudható, hogy a saját otthonába fogadott be menekülteket, indultak közösségi oldalak a felajánlások koordinálására, de ha mással nem is, közös imával is kifejezhette szolidaritását, aki részt vett a március 10-i ökumenikus gyertyagyűjtáson a békéért.



A HUMOR ÉS SZERETET STRATÉGIÁJA

Azt hiszem, mindenki fel tudja idézni magában az első tanítónénije arcát, hangját, gesztusait akkor is, ha már évtizedekre vagyunk attól, amikor bevezetett bennünket a betűvetés rejtelseibe, vagy eligazított a számok világában. Talán így vagyunk a gyermekorvosunkkal is. Én a mai napig emlékszem Szabó doktor bácsi bricsesznadrágjára, sokdioptriás szemüvegére, és sajátos hanglejtésére, amikor egy tüszős mandulagyulladásom alkalmával azt mondja anyámnak: „sajnos injekció”. Szóval, a doktor bácsit, vagy a doktor nénit is megtartjuk az emlékezetünkben. Dr. Csizsár Béla gyermekorvos 32 éve gyógyítja a soroksári gyerekeket. Néhány évtől eltekintve egész pályája idekötődik.

- 32-ből a gombóc is sok. Sose jutott eszébe váltani?
- A háziorvosi munka kétségtelenül röghöz kötöttséget jelent, de egy pacientúra kialakítása kölcsönös kapcsolatot jelent a családokkal. Jól érzem magam itt.
- Az orvoslásnak ezer ága-boga van. Miért éppen a gyerekeket választotta? Létezik egy sztereotípiá, miszerint a gyermekekhez a nők jobban illenek.
- Gimnazistaként a pszichológia érdekelt, ebben nyilván az is benne volt, hogy az embernek ebben a korban vannak saját lelki macerái is. A témával való foglalkozás során eljutottam odáig, hogy a felnőttkori pszichés problémák az esetek többségében a gyermekkorra vezethetők vissza, talán ezért egyszerűbb ott kezdeni.
- Egyébként a gimnáziumban matematika tagozaton tanultam, elég nagy kocka voltam, de emellett a tudomány nagyon sok területe érdekelt. Nehéz volt választani. Apám azt szerette volna, ha mérnök leszek, mivel ő műszaki ember volt, hőerőműveket tervezett. Amikor azt mondtam, hogy pszichológus szeretnék lenni, a szüleim megrémültek. Azt mondták, akkor inkább legyek orvos. Világháborút megélt emberek voltak, úgy gondolták, az orvosnak egy háborúban is valamivel könnyebb. Hagytam magam rábeszélni, aztán felvettek az egyetemre. Valószínűleg a gyermekpszichológia iránti érdeklődésem sodort a gyermekgyógyászat felé.
- Ezzel a pszichológia iránti szenvedély véget is ért?
- Orvosi területen nem volt pszichológia, csak pszichiátria szakvizsga, az viszont nem vonzott annyira. Viszont a háziorvoslás azt igényli, hogy az ember az orvostudomány minden ágába elmélyedjen kicsit, és ez közel állt hozzám.
- A pedagógusok azt mondják, az elmúlt két-három évtizedben rengeteget változtak a gyerekek, nem feltétlenül az előnyükre. Ez elsősorban a világ felgyorsulásának, az internet megjelenésének, a technika és a tömegkommunikáció

hihetetlen fejlődésének tudható be. Ma már nem ritka látvány a tabletet nyomogató 2-3 éves, mobilja pedig minden iskolásnak van. Ha már pszichológiáról beszélünk, ezek nyilván idegrendszeri változásokat is magukkal hoztak. Hogyan tapasztalja?

– Az emberek nemzedékről-nemzedékre mindig is változtak. A változást pedig nem a gyerekek indítják el, ők csak élnek a környezet nyújtotta lehetőségekkel. Én a gyerekeknek egy másik vetületét látom, mint a pedagógusok. Ugyanazt a gyereket, de másképpen. Amikor hozzám jönnek, ma is tisztelettel és szeretettel lépnek be a rendelőbe. A viselkedésükkel kapcsolatban nincsenek negatív tapasztalataim, de tisztában vagyok a pedagógusok problémáival.

A médiának kétségtelenül vannak káros hatásai. Az én szüleim nemzedékének, akik 1945-1956 táján éltek aktív korukat, az volt a legfontosabb, hogy legyen hol laknunk, legyen mit ennünk, legyen mit felvennünk. Sok szabadidejük nem volt, túlóráztak, vagy felnőttként is tanultak, hogy előbbre jussanak. De még mindig több figyelem jutott a gyerekeikre, mint a következő nemzedék idején szülővé válóknak, akik már maguk is sokszor tv- meg sorozatfüggővé váltak. „Foglald el magad kisfiam valamivel” – ugye ismerős mondat, és az a valami a legtöbb esetben a tv volt, addig is csöndben maradtak, a szülő közben végezhetette a saját dolgát. Majd beindult egy negatív spirál, jöttek a számítógépek, az okos kütyük, amik nélkül a mai gyerekek, a mai fiatalok már el sem tudják képzelni az életüket. De ez nem feltétlenül a média hibája, sokkal inkább az emberé, aki nem tudja ezeket jól, kellő mértékkel használni, és a mértékletességet nem tudja a gyermeknevelésben sem érvényre juttatni.

– Mindez egy mozgásszegény életmódot is feltételez, ami valószínűleg nem túlzottan egészséges.

– Sajnos ez már nehezebb kérdés. Ismert jelenség az úgynevezett „mobilnyak” és egyre több a mozgásszervi probléma. Több az elhízott gyerek is. Az iskolából hazamenve manapság nem mennek ki a kertbe játszani, fára mászni, futkározni, vagy a térre kicsit rugdosni a labdát, ami az én gyermekkoromban természetes volt. Szerencse, ha sportolnak valamit, ám az élsportnak, vagy versenysportnak is megvannak a maga fizikai hátulütői. Két véglét létezik: vagy semmit nem csinál, vagy túlhajszo. Nehéz rávenni a szülőket arra, hogy a mozgáshiányon változtassanak, azt szoktam tanácsolni, hogy együtt mozogjanak a gyerekekkel, anya-lánya együtt menjen aerobicra, vagy apa-fia focizzon együtt. Sokkal jobban működik, ha a szülő papolás helyett mintát közvetít.

– Önnek, mint apa, merthogy van öt gyereke, sikerült ezt jól csinálni?

– Mindegyik gyerekem sportol, magam is sokat mozgok, ha befejezzük a beszélgetést, most is kosárlabdázni megyek. Nagyon sokat labdáztam velük, kisgyerekkorban ez a legegyszerűbb, és ez adja a legtöbb élményt. A futás például, bár nagyon hasznos, ha jól csinálják, de többnyire magányos időtöltés, ezért nem feltétlenül sikeres ezt ajánlani a mozgás elkezdéséhez. Sok egyéb, a családdal közösen végezhető mozgásforma létezik, például túrázás, kerékpározás. A mozgás egyébként nem csak a gyerekek fejlődése miatt fontos, hanem a felnőttek egészsége szempontjából is. Nem azért kell rendszeresen mozogni, mert azt Jane Fonda kitalálta, hanem azért, mert úgy van az ember megkreálva, hogy erre a szervezetének szüksége van. A betegségeink jelentős része a mozgásszegény életmód miatt alakul ki. De az sem mindegy, hogy mit és hogyan mozgunk. Nem kéne például rossz cipőben, rossz technikával a kemény betonon futni, mert tönkre megy a térdízület, vagy nem kéne túl fiatalon nagy súlyokkal dolgozni. A rossz technikával végzett, túlerőltetett gyakorlat tönkreteszi az ízületeket. Nincs mód arra, hogy ezt most hosszan elemezzem, de a legfontosabb a fokozatosság, a jó felszerelés és a jó technika, ja és a motiváció!

– Lehet, hogy tévedek, de kívülről látva azt gondolnám, a beteg gyerekekkel nehezebb kapcsolatot teremteni, mint a beteg felnőttekkel, hiszen ők meg tudják fogalmazni a problémáikat. A gyerekek inkább félnek, esetleg hisztisek,



ha fáj valamijük. Van valamilyen trükkje, stratégiája, amivel kezelni lehet ezeket?

– Nem gondolom, hogy a felnőttekkel könnyebb lenne, sokszor bagatellizálják, vagy éppen felnagyítják a problémáikat. A gyerekeknél az egyik legjobb taktika a humor. A saját gyerekeimmel is megtapasztaltam konfliktusok alkalmával, hogy ha sikerült humorosra fordítani a dolgot, akkor könnyebben megoldódott, mert mindenki presztízvesztés nélkül tudta azt csinálni, amit kell.

A másik a szeretet és az odafigyelés. A szeretetet érzik a gyerekek, az odafigyelés pedig azért kell, mert egyrészt akkor nyílnak ki, másrészt a nonverbális kommunikációjuk is sok mindent elárul. És a szülőre is rá kell hangolódni, hiszen

tőle kell beszereznem az információk egy részét. Az „elvisz a rendőr, megszúr a doktor bácsi”-féle gyermeknevelés nem túl jó alap a kapcsolatteremtéshez, elrontja a bizalmat.

– Ha bezárja maga mögött a rendelőajtót, a páciensek gondját is otthagyja? Vagy hazaviszi?

– Az ember egy átlagos napon ellát körülbelül 50 gyereket, teszi, amit kell, nincs nagyon idő melázgatni. Amikor vége a rendelésnek, a beteglátogatásoknak, nálam akkor jön a visszajátszás, hogy vajon ezt vagy azt jól csináltam-e? Nyilván nem az összes esetet gondolom végig, de a bonyolultabbakat mindenképpen. Az agyam tovább dolgozik, sokszor álmomban is.

– Lelkizős típus?

– Nagyon. Ha úgy érzem, hogy csinálhattam volna valamit jobban, az nagyon bánt. De tovább kell lépni, mert ha nem, akkor nem tudok a többieknek segíteni. Vannak dolgok, amiket el kell fogadni.

– Hogyan ereszti ki a gőzt? Mivel töltődik fel?

– A mozgás a legjobb stresszoldó. Meg a családdal, a gyerekeimmel töltött idő.

– Úgy tudom, jelenleg ön a legidősebb doktor a soroksári gyermekorvosi csapatban. Az évek számától függetlenül vannak még ambíciói, be nem teljesült álmai a pályán?

– Szeretném továbbra is azon a színvonalon végezni a munkámat, ahogy eddig. Ehhez nagyon sokat kell dolgozni. Olvasni a szakirodalmat, követni a legújabb trendeket, karbantartani a fizikai és szellemi képességeimet. Azt hiszem, ambíciónak ez éppen elegendő.

Péter-Szabó Rozália

A MÉLTÓ IDŐSKORÉRT

Folytatjuk a soroksári Szociális és Gyermekjóléti Intézmény szolgáltatásainak bemutatását. Legutóbbi számunkban a házi segítségnyújtásról és a jelzőrendszerrel írtunk, ezúttal az Idősklubbal és az Időskorúak Gondozóházába kalauzoljuk el olvasóinkat.

IDŐSKLUB

Sokan vannak az időskorúak között olyanok, akik hála Istennek jó egészségi állapotnak örvendenek, így nem szorulnak különösebb se-

gítségre, ám a hétköznapi magánya számukra is fojtogató lehet. Szabadidejüket ők is szeretnék társaságban eltölteni, gondjaikat, örömeiket másokkal megosztani, lelki épségüket, szellemi- és fizikai képességeiket karbantartani. Számukra jelenthet megoldást az idősok nappali ellátása, azaz az Idősklub, amely a Gondozószolgálat épületében, a Grassalkovich út 104-ben működik. Az Idősklubot úgy kell elképzelnünk, mint egy napköziotthont. A klubtagok személyre szabott, érdeklődésüknek, igényüknek és állapotuknak megfelelő programokban vehetnek részt: tematikus előadásokon, vetélkedőkön, irodalmi délelőtti körökön, kézműves foglalkozásokon, játék-partykon, ülő és frissítő tornákon, kirándulásokon, külső kulturális programokon. Ha valaki az intézménytől messze lakik, esetleg mozgásában korlátozott, az is megoldható, hogy a Gondozószolgálat kisértje érte menjen.

A nappali ellátás keretében étkezésre is van mód. A klubban tízórai, uzsonna és ebéd elfogyasztására is van

lehetőség. Az étkezések nem kötelezők, külön-külön is igénybe vehetők.

A szolgáltatás térítésköteles, jövedelemfüggő. Jelentkezni Cseténé Kiss Barbara szakmai vezetőnél a +36(1)286-0263 telefonszámon, vagy a gondozoszolgálat@szgyi23.hu e-mail címen lehet.

ÉTKEZTETÉS

Az időskorúak, és kivételes esetben a 18. éven felüli csökkent munkaképességű vagy munkaképtelen személyek szociális étkeztetésben részesülhetnek, ha egészségi állapotuk és szociális helyzetük miatt erre rászorulnak. A napi egyszeri meleg ételt a Gondozószolgálat hetente 6 alkalommal, hétfőtől szombatig tudja biztosítani elvitellel, vagy házhoz szállítással. A szolgáltatás térítésköteles, a kérelmet ugyancsak Cseténé Kiss Barbara szakmai vezetőhöz kell benyújtani.

GONDOZÓHÁZ

Előfordulhat, hogy egy-egy időskorú ember ellátását különböző okok miatt senki sem tudja vállalni a családban, és a nappali házi segítségnyújtás nem elegendő, az illető az egészségi állapota miatt éjszaka sem maradhat egyedül. Ilyenkor megoldás lehet az Időskorúak Gondozóháza, ahol a szakképzett személyzet teljes körű ellátást biztosít, ám hangsúlyozandó, hogy csakis ideiglenes jelleggel. A szolgáltatás 1 évig vehető igénybe, ami indokolt esetben 1 évvel meghosszabbítható. Az elhelyezés 1-4 ágyas szobákban történik, napi négyszeri étkezéssel, heti egyszeri orvoslátogatással. A minőségi életet modern társalgó, szabadidős tevékenységek, parkosított udvar is szolgálja.

A szolgáltatás igényléséhez szükséges adatlapot az intézményben lehet átvenni, ahol részletes tájékoztatást is nyújtanak a gondozásba vétel menetéről. A térítés összege az igénybe vevő rendszeres jövedelmének 60%-a.



„A TÉL NEM TART ÖRÖKKÉ; A TAVASZ NEM MARAD EL”

A téli időszak kertész szemmel hosszúnak tűnhet, a hideg időjárás és a kevés fény miatt pedig a kertjeinkben található dédelgetett fáink, cserjéink és virágaink nagy része úgymond téli álmod alszik. Van azonban ami ekkor is megörvendeztethet bennünket, feledteti a tél szürkeségét színes virágával, esetleg vesszőinek színével, avagy megtartott leveleivel. A következő kerttippek sorában elsőként ilyen, a téli hónapokban is díszítő növényeket ajánlunk a kertbarátok szíves figyelmébe, majd a metszésről, mint legfontosabb tavaszi teendőről ejtünk szót.



Télijázmin jelenleg is díszíti a Hősök terét

Az enyhébb teleken most már hazánkban is nagy biztonsággal számíthatunk a **Fekete hunyorra**, mely nevével ellentétben gyönyörű szép fehér virágot hoz. Tartható balkonládában, de a kert védettebb zugaiban is remekül mutathat az aljnövényzet szintjében, hiszen egy lombhullató fák árnyékába ültethető évelőről van szó. Enyhe teleken már decemberben is nyílhat, de jellemzően tél végén bontja ki szirmait. Nagyszerű választás lehet cserje szinten a **Télijázmin**, mely egy lombhullató cserje, ami december végétől, tavaszig nyíló élénksárga virágaival díszít. Továbbá igazán sűrű, ívesen lehajló ágrendszerének

hála igazi színfoltot alkothat a kertben. A Hősök terén jelenleg is virágzik. Akiknek a téli hónapok végére már igazán hiányzik a tavasz hívogató illata, nagyszerű választás lehet a páratlan illatot árasztó **Bogyós-puszpáng**. Ez a törpecserje hozzávetőleg 60 cm magasra nő. Kifejezetten ajánlott fajtája a **‘Purple Stern’** amely nem csak illatos virágaival, de sötétpiros hajtásaival is mutatós dísz a kertnek. Amennyiben az említett növények bármelyikét még tavasszal, vagy az év folyamán a kertünk részévé tesszük, a következő télen már biztosan gyönyörködhetünk bennük.

Ha a tavaszi teendőkre gondolunk a kertben, bizonyára az első háromban mindenképpen szerepel a gyümölcsfáink metszése. A következőkben a teljesség igénye nélkül, csupán bepillantunk a legnépszerűbb gyümölcsfáink metszésének rejtelseibe.

Az **őszibarack fa** metszését tavasszal, közvetlenül virágzás előtt, vagy az alatt javallott végezni, csak úgy, mint más csonthéjas gyümölcsök esetében (meggy, szilva, cseresznye, kajszli). A csonthéjasoknál – mint az őszibarack is – általánosan jó módszer az úgynevezett katlan, avagy vázaformára történő alakítás. Ezen koronaforma kiala-

kításával lehetővé tesszük a napfény számára, hogy bejusson a nyitott korona közepébe, elérve ezzel, hogy a lehető legegyszerűbben érjenek a gyümölcsök. Ebben az esetben, ha csemetét vásároltunk, már annak 2-3. évében el kell távolítanunk a sudarát, (a közepén felfelé törő ágat) hogy az így kialakuló főágak „szét-tartó” fejlődése megindulhasson.

Az **almatermésűeknél**, például a körte, az alma, vagy a birs esetében már akár februárban, márciusban esedékes a metszés, mely rügyfakadásig tart. Az almafa metszése akkor szükséges, amikor még hideg van, ám már nincs fagy és hó sem borítja az ágakat, ezzel is elkerülve az esetleges betegségek, kórokozók bejutását. Természetesen egyetlen metszési folyamat végeztével sem szabad megfeledezni a metszések helyén alkalmazandó sebkezelővel való kezeléssel.



Szabó András,
Soroksár kertésze

ITT AZ UTÁNPÓTLÁS!

„Szőke Alex a példaképem”



Gerhauser Vilmos Bendegúz idén tavasszal országos bajnok lett szabadfogású birkózásban a Győrben megrendezett tornán, diák II-es korcsoportban, a 46 kg-osok között. E szép eredmény kapcsán Sinkovics Krisztián alpolgármester gratulált a kissé megilletődött fiúnak.

A 10 éves fiatal középső csoportos kora óta műveli ezt a sportot, jelenleg az ESMTK birkózó szakosztályában edz. Szülei indították el ezen az úton, akik úgy vélték mind a tanulmányaiban, mind a magaviseletében előnyére válik majd a rendszeresség, a fegyelmezettség és a koncentrálni tudás, amit a testmozgástól kaphat. Hogy milyen jól döntöttek, azt Bendegúz eredményei támasztják alá, mostanra jó tanuló és remek sportoló vált a soroksári fiúból. Pedig nem könnyű mindenhol megfelelni, az időbeosztása hasonló a profikéhoz.

– Reggel 6 óra előtt kelek, délelőtt a suliban ülök. Hétfőn, szerdán és pénteken délután edzünk Kliment Lászlóval, Laci bá'-val, vannak erősítő és technikai részek is. Hétvégén versenyekre járunk, nyáron edzőtáborozunk. Egyébként a diákok szokásos életét élem, jól érzem magam az osztálytársaim között, szabadidőmben számítógépezni szoktam a barátaimmal – sorolja napi teendőit az ifjú sportoló.

Legkedvesebb versenyének a legutóbbit tartja, ahol nagyon meg kellett küzdenie azért, hogy a tavaly megszerzett

ezüst idén aranyra változzon. A következő megmérettetésére, amely egy meghívásos torna lesz, áprilisban kerül majd sor, erre készülnek most teljes erőbedobással.

– Kezdenek már figyelni rám, tavaly meghívtak az Országos Birkózó Szövetség nyári edzőtáborába, amin nagy lelkesedéssel vettem részt. Szőke Alex a példaképem, ezért amikor néha úgy hívnak, „a kis-Szőke”, nagyon büszke vagyok – mondja Bendegúz.



FELHÍVÁS!

Az I Karate Hungary Sportegyesületünket 2017-ben alakítottuk azzal a céllal, hogy fogyatékossgal élőknek oktassunk karatét az inkluzív karate oktatási módszerével minden fogyatékossgai ágban.

Tevékenységünk során a versenysportot és a tömegsportot gyakorolni kívánóknak is igyekszünk lehetőséget biztosítani. Sportolóink között vannak a para-karate válogatott tagjai, akik a korábbi WKF világ és Európa bajnokságokon érmet szereztek. (Csatári János 2016 VB Linz, 2018 EB Novi Sad; Kárpáti Petra 2019 EB Guadalajara, 2021 VB Dubai).

Emellett részt veszünk ERASMUS+ keretében, egy nemzetközi tudományos kutatásban, ahol az inkluzív karate oktatási módszer jótékony hatását vizsgálták down-szindrómások között. A témában hamarosan cikk jelenik meg az Environmental Research and Health szaklapban.

2023-ban Budapest ad otthont a soron következő WKF világbajnokságnak, ahol céljaink közt szerepel, hogy megfelelő felkészülést követően hazai down-szindrómás versenyzők is méltó módon képviseljék többi sorstársukat és hazánkat. Számukra az év elejétől elkezdődött a felkészülés, heti két alkalommal. Ezeket az alkalmakat a felkészülés előrehaladtával gyarapítani szeretnénk a jövőben.

Tisztelettel kérjük a cégeket, vállalatokat, hogy amennyiben a társadalmi felelősség-vállalás keretében lehetőséget látnak a 2023-as VB-re való felkészülés támogatására down-szindrómás és más fogyatékossgal élő kiválasztott versenyzőinknél, keressenek bennünket az alábbi elérhetőségeken.

Magyar Adrian IKHSE elnök: ikaratehungaryse@gmail.com Tel.: +36-30 606-9094

Tevékenységünkről bővebb információt, benyomást Facebook oldalunkról kaphatnak:

(20+) Békés Harcosok Dojo / Peaceful Warriors Dojo | Facebook

FELHÍVÁS

Az elmúlt évekhez hasonlóan idén is megrendezésre kerül a budapesti általános és középiskolák részvételével **5-6., 7-8. osztályos** és **középiskolai kategóriákban** a



XV. Fatimai Szűzanya

MAGYAR ISTENES VERSEK SZÁVALÓVERSENY

Pályázni lehet a magyar költészet tárházából, a kezdetektől a nemzeti klasszicizmuson, a Nyugat körén túl, a napjainkig magyar nyelven írt költői művekkel (hazai és határon túli magyar költők műveivel). A versmondó találkozó témáját a vallásos ihletettségű, valamint istenkereső, ember és Isten kapcsolatát kutató, válaszkereső költemények alkotják.

A verseny időpontja: **2022. április 26. 15:00 óra**

Helyszín: Fatimai Szűzanya Templom

XXIII. kerület Soroksár-Újtelep Szent László utca 149.

Megközelítés: Határ úti metrómegállótól (M3), a 123A jelzésű busz végállomásáig.

Autóval: M5-ös autópálya bevezető szakaszáról a 14-es km-nél elfordulni (Tesco), a Soroksár táblát követve.

Zsűri elnöke: Kubik Anna – Kossuth-díjas színművész

Zsűri tagjai: Császár Angela – Jászai Mari-díjas, Erdemes művész

Vörös Tiborné – magyartanár

A verseny menete: 14:30 – regisztráció

15:00 – rövid megnyitó, verseny

kb. 16:45 – szünet. A versmondók, és kísérő tanáraik számára agapé.

A zsűri tanácskozása.

kb. 17:15 értékelés, eredményhirdetés díjátadás

Nevezési határidő: 2022. április 10.

Jelentkezés: fabokendrene.edit@gmail.com e-mail címen, vagy a

06-20/587-15-85-ös telefonszámon.

A résztvevők emlékfüzet, a helyezették könyvjutalmat, tárgyi ajándékokat kapnak.

Fabók Endréné szervező tanár

GYERMEKRAJZ-PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

„Így közlekedtek Ti”

közlekedésbiztonsági rajzpályázat címen.

A rajzpályázatot **három korcsoport** részére hirdetjük meg: **óvodások** (3-6 éves), **alsó tagozatos** tanulók (7-10 éves), **felső tagozatos** tanulók (11-15 éves) részére.

A rajzoknak a biztonságos, szabályos közlekedést kell bemutatni!

A rajzok mérete A/4 illetve A/3 méret is lehet.

Alkalmazott technikák: grafit, színes ceruza, zsírkréta, lino, tus, tempera, olaj, diópác, szénrajz.

A rajz hátoldalán szerepeljen az alkotó adata:

név, életkor, lakcím, óvoda neve, iskola neve, címe, e-mail címe, telefonszáma.

(Figyelemmel az adatkezelési szabályok betartására!)

A rajzokat az alábbi címre kérjük megküldeni:

BRFK- Fővárosi Balesetmegelőzési Bizottság

Cím: 1149 Budapest, Hungária krt. 149.

Postacím: 1581 Budapest Pf. 27.

Rajzok beküldésének ideje: 2022. április 22-ig.

A díjátadás várható ideje: 2022. május 11.

Beküldött pályaműveket nem őrzünk meg, és nem küldünk vissza!

A díjátadás helye: BRFK Közlekedésrendészeti Főosztály (Színházterem)

Címe: 1149 Budapest, Hungária krt. 149.

További információt Veresné Bacsó Szilvia r. őrnagy a BRFK Közlekedésrendészeti Főosztály Balesetmegelőzési és Közlekedési Osztály főelőadója ad:

telefonszám: (06-1) 273-4000 (63-172 mellék)

e-mail cím: veresneb@budapest.police.hu

BRFK - Fővárosi Balesetmegelőzési Bizottság



KNORR-BREMSE

FÉKEZZ!

LEGYÉL OTT TE IS
MINDEN MEGÉRKEZÉS MÖGÖTT!



CSATLAKOZZ
CSAPATUNKHOZ!

TELEFON: +36 30 789 6798
KNORR-BREMSE.KARRIERPORTAL.HU

AKIK LEBORULTAK JÉZUS ELŐTT

Tavaszi evangelizációs sorozat

Igehirdető: Kovács-Hajdu Albert református lelkész

2022. március 27. vasárnap, 10 óra

Akinek csak a térde hajlott meg

2022. március 28. hétfő, 18 óra

Aki a bűnei miatt borult térdre

2022. március 29. kedd, 18 óra

Aki hálával borult térdre

Helyszín: Bp. Soroksár-Újtelepi Református Templom
(1237 Budapest, Dinnyehégyi út 34.)



TÁJÉKOZTATÓ

a kerületi építési szabályzat
módosításával kapcsolatban!

Tájékoztatjuk az érintett lakosságot, civil és gazdasági szervezeteket, érdek-képviselői szerveket, egyházakat (együtt: partnerek), hogy elkészült a kerületi építési szabályzat (KÉSZ) **Horgász part 186862/3 hrsz.-ú** lakóingatlanra vonatkozó módosításának tervezete.

Az elkészült módosítás tervezete 2022. április 08-tól megtekinthető a **www.soroksar.hu** portálon.

Várjuk észrevételeiket, kérem tegyenek javaslatokat a KÉSZ módosítás tervezetével kapcsolatban!

zusammengestellt von
Krisztina Pál Hoffmann

WIR WÜNSCHEN UNSEREN LESERN EIN FRÖHLICHES OSTERFEST!



Seit dem Ersten Konzil von Nicäa im Jahre 325, wo die allgemeinverbindliche Regelung beschlossen wurde, ist Ostern ein bewegliches Fest, das immer auf den Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond, im gregorianischen Kalender also frühestens auf den 22. März und spätestens auf den 25. April fällt. Das Wort Ostern stammt vom altgermanischen Auströ „Morgenröte“, was eventuell ein germanisches Frühlingsfest bezeichnete. Im Ungarischen heißt Ostern „Húsvét“ und bedeutet wörtlich „Fleisch zu sich nehmen“, also die Wegnahme des Fleisches am Ende der Fastenzeit. Weltweit gibt es zu Ostern gehörende Symbole, wie Osterlamm, Schokohasen und bunt bemalte Ostereier. Was die Symbole betrifft, gibt es aber auch nationale und kulturelle Unterschiede.

Was gehört also traditionell zur Osterzeit in Ungarn?

DER OSTERHASE – Im Brauchtum ist der Osterhase ein vorgestellter Hase, der zu Ostern bemalte Eier und Schokolade im Garten versteckt. Am Morgen des Ostersonntags werden diese Geschenke von den Kindern gesucht. Die Herkunft der Tradition des Osterhasen ist in Deutschland zu suchen. Der Osterhase wurde dann



durch deutschsprachige Auswanderer auch außerhalb Europa verbreitet.

DAS OSTERLAMM – Aus den biblischen Überlieferungen der Christen stammt der Ursprung des Osterlammes. Es hat sich auch in Ungarn um die erste Jahrtausendwende nicht nur als ein Bestandteil der kirchlichen Osterbräuche, sondern meistens auch als ein köstlicher Teil der Osterspeise eingebürgert. Das Osterlamm symbolisiert in Ungarn selbstverständlich auch das Lamm Gottes.

DIE OSTEREIER – Symbolik des Ostereies ist das Kücken, dass daraus schlüpfen kann. Es repräsentiert die Wiedergeburt und das neue Leben. Die Ostereier rot zu färben war in Ungarn traditionell üblich. Die ungarischen Ostereier sind in der Osterzeit überall zu sehen. Beim Begießen der Mädchen bekommen die Männer traditionell auch ein rot bemaltes Ei.

DAS BEGIEßEN DER MÄDCHEN – Das Begießen der Mädchen in Ungarn ist ein ganz besonderer weltlicher Osterbrauch. Aus einem Fruchtbarkeitsritual für Frauen wurde dieser Osterbrauch entwickelt. Zu damaligen Zeiten war es üblich der Frau einige Kübel Wasser über den Kopf zu schütten oder sie in einen Fluss zu werfen. Als modernere Version wird ein wenig Wasser, Sodawasser oder ein Parfüm genommen, ein paar Tropfen wird auf das Mädchen gegeben und ein Reim wird aufgesagt. Dafür werden die Männer mit Ostereiern, Kuchen und Alkohol bewirtet. Also in altem Brauch ziehen am Ostermontag die Väter mit den Söhnen los mit (kölnischem) Wasser in der Hand und besuchen die Verwandtschaft, Freunde und Nachbarn. Die Damen bleiben zu Hause und warten auf die Gäste mit von leckeren typischen Osternköstlichkeiten gedecktem Tisch.

*„Ostern Fest der Auferstehung,
die Natur hält sich bereit.
Frühling wirkt schon recht beflissen
und hell leuchtende Narzissen
läuten ein die Osterzeit.“*

Anita Menger

Egészben sült piztráng sárgarépas rizzsel és balzsamecetes salátával

1 fej apróra vágott vöröshagymát kevés olajon megdinsztelünk, rádobunk 2 szál reszelt sárgarépát, rövid ideig tovább dinszteljük, sózzuk, borsozzuk és kevés kurkumát adunk hozzá. Erre az alapra öntjük az 1 csésze leőblített és lecsepegtetett rizst. Átkeverjük, megvárjuk hogy a rizs kifehéredjen, majd felöntjük 2,5 csésze vízzel és puhára főzzük.

SALÁTA

Leveles salátákat, bébi spenótot, rukkolát koktélpadicsommal, pirított mandulával összekeverünk és balzsamecettel, olívaolajjal, sóval, borssal ízesítjük.

Az egész pisztrángot sóval, borssal fűszerezzük, lisztben megforgatjuk és serpenyőben kevés olajon 3-3 perc alatt megsütjük. Amikor már majdnem kész, a hal mellé dobunk egy kis kocka vaját és egy gerezd fokhagymát. Ezzel az ízesített vajjal locsolgatjuk a pisztrángot rövid ideig.

A photograph of a plated dish. The main component is a whole, golden-brown fried fish, likely a sea bream, positioned horizontally. To its left is a heart-shaped potato cake, topped with a single slice of tomato. To the right of the fish is a fresh salad consisting of baby spinach leaves, halved cherry tomatoes, and sliced almonds. A decorative garnish of small, dark, round items is placed along the top edge of the plate.

Március 17-én nyílt meg a Galéria '13 új kiállítása Balogh István Péter képeiből. A művész meghívón szereplő képének a címét, lakó- és alkotóhelyének nevét, és egyik kedves gyermekkori olvasmányának szerzőjét és címét rejtettük a fősorokban.

Megfejtéseiket az ujzsag@ph.soroksar.hu címre, vagy a Hivatal postai címére várjuk „Rejtvény” megjelöléssel április 8-ig. Megfejtőink között egy 5000 Ft-os vásárlási utalványt sorsolunk ki.

2022. MÁRCIUS

HÚSVÉTI FORGATAG

Soroksáron



ÁPRILIS 14. CSÜTÖRTÖK 09:00 - 13:00

SOROKSÁRI SVÁB TÁJHÁZ

Tojásfestés hagyományos technikákkal
Játzósarok
Báránysimogató

ÁPRILIS 16. SZOMBAT 09:00 - 17:00

TÜNDÉRKERT, MOLNÁR-SZIGET

09:00-10:00 Tojásvadászat
(értékes tombola nyereményekért)

10:00 Hímzett Igricek
gyermekelőadás a Köszönjük Magyarország! program keretében

11:00 BUBORÉK EGYÜTTES

14:00 A teknős és a nyúl versenyfutása
a Mesekocsi Színház előadása

15:30 RépaRetekMogyoró Duó
interaktív gyerekkoncert

16:30 Tombolasorsolás

Egész nap: fajtékók, tojáságyú, állatsimogató, kézműves foglalkozás,
homokkép készítés, arcfestés, lufibohóc, óriás nyúl, légvár, fotósarok