

Adonyi

ÚJSÁG

2026. augusztus
Adony Város Önkormányzat helyi közéleti
és információs lapja



ÜNNEPI SZENTMISE ÉS
KENYÉRSZENTELÉS 8.30
SARLÓS BOLDOGASSZONY
TEMPLOM

ÜNNEPI BESZÉD ÉS AZ ADONYI
ELISMERŐ CÍMEK ADOMÁNYOZÁSA 10.00
és

PINTÉR LÁSZLÓ
TENOR KONCERT 10.30
BÁMKH NÁNDOR TEREM

SZENT KORONA -
INSTALLÁCIÓ
AUGUSZTUS 18-24
RÁKÓCZI U. 39. RENDEZVÉNYTER

AUGUSZTUS 20.



BÁLINT ÁGNES
MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

PROGRAMOK

VÉREDBEN VAN A SEGÍTSÉG

A vér nélkülözhetetlen a rászoruló betegek gyógyításában, az életmentésben. A tudomány mai állása szerint a vér semmi mással nem pótolható, mesterségesen nem előállítható, csak véradással pótolható. A hazai egészségügyi intézmények ellátása éves szinten nagyságrendileg 390 000 véradással biztosítható, így a folyamatos, biztonságos ellátáshoz - munkanapokra lebontva - napi 1600-1800 véradóra van szükség.- olvasható az Országos Vérellátó szolgálat oldalán.



A véradás során levett vérből előállított legrövidebb lejáratú vérkészítmény (trombocita készítmény) csupán 5 napig használható fel, ezért nagyon fontos, a véradások folyamatossága. A levett vérből plazma, vörösvérsejt és vérlemezke készül, így egyetlen alkalommal háromféle életmentő készítményt kaphatnak a rászoruló betegek.

Ezért szokták azt mondani, hogy adj vért és ments meg 3 életet.

A művelődési házban most már szép hagyomány, hogy rendszeresen lehetőséget biztosítunk a véradásra.

Hálásan köszönjük mindazoknak, akik július 16-án áldoztak arra az

idejükből, hogy eljöjjenek hozzánk vért adni és ezzel életet mentsenek! Köszönjük az Adonyi Rendőrörsről Mata-Nagy Enikő főtörzsőrmesternek és Horváth István alezredes úrnak, hogy jó példával jártak el! Köszönet a hétköznapi hősöknek!

Takács Orsolya



KÉSZÜLŐDÉS AZ ÚJ TANÉVRE

Még néhány nap hátra van az iskolakezdésig és az iskola épületében csendesek a folyosók, mégis lázas munka folyik, hiszen a nevelést-oktatást segítő munkatársak azon dolgoznak, hogy az épület felfrissüljön a nagytakarítás során. Néhány tanterem szülői segítséggel felújításra került a nyár során, köszönet mindenkinek a segítségért. Igyekszünk mindent megtenni azért, hogy a szeptemberi iskolakezdésre minél barátságosabb környezet várja a gyerekeket.

Szeptember 1-én, 8.00-kor TANÉVNYITÓ ÜNNEPÉLLEL megkezdjük a 2026/2027-es tanévet. Várunk minden kis és nagy diákot sok szeretettel.



Ugyanezen a napon még két fontos eseményre szeretnénk felhívni a figyelmet:

16.00-kor MŰVÉSZETOKTATÁS tanévnyitó szülői értekezlet a következő tanévre beiratkozott növendékek és szüleik részére.

17.00-kor az ELSŐ OSZTÁLYOS tanító nénik tartanak szülői értekezletet az iskolában.

További híreinkről és programjainkról a jövőben is tájékoztatni fogjuk az olvasó közönséget.

Füsi Gyöngyi

KÖZLEKEDJ OKOSAN!

Még javában tart a nyár, de észre sem vesszük, és már itt kopogtat a szeptember és vele az iskolakezdés. Minden évben visszatérő téma a biztonságos közlekedés a tanév indulásakor. A Fejér Vármegyei Rendőrkapitányság tájékoztatása alapján a tanévkezdés időszaka fokozott veszélyeket rejt a közúti közlekedésben, különösen a gyermekekre nézve. Szükséges, hogy a járművezetők felkészüljenek az elmúlt hónapoktól jelentősen eltérő szeptemberi közúti forgalomra, az őszi időszakkal járó speciális kockázatokra. A tanévkezdéssel egyidejűleg a forgalomban részt vevő gépjárművek száma is ugrásszerűen megnő. Jellemzően a reggeli iskolakezdés idején és a délutáni időszakban az utak zsúfolttá válnak, így az autósokat érintő közlekedésbiztonsági kockázat is fokozódik.

A közlekedési balesetek elkerülését segítik az alábbi tanácsok:

Azon az úton kísérjük rendszeresen iskolába a gyermekünket, amelyen később egyedül jár majd!

Ne a legrövidebb, hanem a legbiztonságosabb utat válasszuk! A közlekedési szabályok betartásával mutassunk példát gyermekünknek!

Úgy indítsuk útra a gyermekünket, hogy sietség nélkül az iskolához érhesen! A rohanás figyelemzavart okozhat, mely balesetveszélyes és a közlekedésben nincs helye.

Többször gyakoroljuk gyermekünkkel az átkelést a bonyolultabb kereszteződésekben, a közlekedési szabályok gyakorlat közben rögzülnek!

A gyermekekre ne az út másik oldalán várjunk, elkerülendő azt, hogy meglátva minket figyelmetlenül rohanjon át az úttesten!

Ha lakott területen kívüli közutat is igénybe kell vennie, feltűnő vagy fényvisszaverő ruhadarabot viseljen a gyermek, amelyet a közlekedés többi résztvevője kellő távolságból észlelhet!

Gyermekekkel való közlekedéseink alkalmával életkori sajátosságainak megfelelően magyarázzuk el neki a legfontosabb közlekedési szabályokat és a jelzőtáblák jelentéseit!

Ha utasként szállítjuk gyermekünket, a passzív biztonsági eszközök használatát követeljük meg, életkori sajátosságoknak megfelelően használjuk a gyermekbiztonsági rendszereket!

(forrás: police.hu)



KÉKBE ÖLTÖZÖTT ÉVSZÁZADOK

Egy igazán különleges „kékfestő” délutánt tölthettek el Adony Város Német Nemzetiségi Önkormányzatának szervezésében a művelődési házban.

A kékfestés hagyománya felkerült az emberiség szellemi kulturális örökségének reprezentatív listájára. A döntést 2018-ban hozta meg az UNESCO Szellemi Kulturális Örökség Kormányközi Bizottsága. A közös felterjesztés elkészítésében Magyarország mellett Németország, Ausztria, Csehország és Szlovákia vett részt. A multinacionális jelölés lehetőséget teremtett a kékfestők és a szakértők számára az együttműködés elmélyítésére, melynek eredményeként elkötelezték magukat a közös örökség megőrzése iránt.



A festőmesterség elterjesztése Európában a flamandokhoz köthető, akik már a 8. századtól folytatták a mesterséget. A legkorábbi festőcéh 1208-ban Bécsben jött létre, míg Magyarországon először 1608-ban kezdte meg működését. A 20. század elején közel 400 műhely működött a történelmi Magyarország területén.



Bár a szakma iránti kereslet csökkent, Magyarországon jelenleg még 5 családi manufaktúra őrzi ezt az évszázados tudást, és készít egyedi textíliákat.

Hazánkban egyedülálló módon a kézi és a gépi technológia egymás mellett, párhuzamosan maradt fent.

Szabó Pajer Loretta elnök elmondta: „Nagy öröm volt látni, hogy ennyien ellátogattak rendezvényünkre július 11-én, ahol a Győri Kékfestő Műhely vezetői, Tóth Ildikó népi iparművész és Gerencsér Zsolt, a Népművészet Ifjú Mestere ismertették meg a közönséggel a magyar kékfestés több mint 120 éves hagyományát. Az érdekes előadást követően a résztvevők maguk is kipróbálhatták a mintázás fortélyait: egyedi mintákkal díszített vászontáskákat és tolltartókat készítettek, valamint kékfestő anyagból készült madárkakat alkottak. Szeretném megköszönni Tóth Ildikónak és Gerencsér Zsoltnak, hogy elhozták Adonyba ezt a különleges mesterséget, és élményekkel gazdagították a kicsiket és a nagyokat egyaránt. Köszönjük mindenkinek, aki velünk tartott!”

Takács Orsolya



SZEKSZÁRDI SZAKMAI KIRÁNDULÁS

A bor mindig jó apropó arra, hogy összehozza az embereket. Ezúttal Szekszárd adott otthont egy olyan napnak, amelyből élményekkel, új ismeretekkel és sok mosollyal térhettünk haza.

Erre a közös élményre indult útnak közel ötvenfős csapatunk 2026. július 18-án, amikor ismét elérkezett borrendünk éves szakmai kirándulásának napja. A kellemes kora reggeli időben sétáltunk a szőlőhegyi buszmegálló felé, ahol buszunk már várt ránk. Kis csapatunk hamar összegyűlt, majd elindultunk a városba, hogy borrendi tagtársaink és borkedvelő barátaink is elfoglalhassák helyüket, és kezdetét vehesse a ránk váró egész napos program.



Egy rövid dunaföldvári kitérő után, ahol három kedves társborrendi vendégünk csatlakozott hozzánk, megérkeztünk Szekszárdra. A Wosinsky Mór Megyei Múzeumnál találkoztunk idegenvezetőnkkel, hogy megismerhessük e gyönyörű kisváros történelmét és kulturális örökségét.

Bár Szekszárd nem tartozik hazánk legnagyobb városai közé, mégis számos jelentős történelmi személyiség, művész és író szülővárosa.

Többek között Garay János, Babits Mihály, Mészöly Miklós és Farkas Pál neve is szorosan összefonódott a várossal.

A városnézést a Babits Emlékházban – illetve a mellette található Séd Sörözőben – zártuk. Néhány perces sétát követően, a szekszárdi Nagyboldogasszony Főszékesegyház szomszédságában található Garay Élménypincében várt bennünket az első borkóstoló. A helyszín különlegessége, hogy nem egyetlen borászatot mutat be, hanem a szekszárdi borvidék számos pincésze képviselteti magát itt, rendkívül széles választékot kínálva az idelátogatóknak. Öt igazán kiváló tételt kóstolhattunk, Mészáros Pál chardonnay pezsgőjével kezdve egészen a Takler Pince 2021-es

Bikavéréig. Érdekesség, hogy a „bikavér” kifejezést Garay János használta először 1846-ban, Szegzárdi bordal című versében. Napjainkban a bikavér hivatalosan a borvidéken termelt meghatározott kékszőlőfajták házasításából készített vörösbort jelöli.

Második állomásunk és egyben ebédünk helyszíne a Schieber Borászat volt, a szekszárdi Baranya-völgyben. Megérkezésünket követően itt is pezsgővel köszöntötték társaságunkat, méghozzá egy chardonnay–pinot noir házasításából készült méthode traditionelle tétellel. A brassói szűzpecsenye mellé a borászat finomabbnál finomabb borait kóstolhattuk. A pincészet nagy hangsúlyt fektet a terroir-szemléletre, vagyis arra, hogy boraikban minél hitelesebben jelenjen meg az adott dűlő és termőhely karaktere. Az ebédet követlen beszélgetés és szakmai eszmecsere követte a pincében, ahol további kiváló borokat ismerhettünk meg. Bár közel három órát töltöttünk itt, igaznak bizonyult a mondás: jó társaságban gyorsan telik az idő. Hamar elérkezett a búcsú pillanata, és továbbindultunk a nap utolsó, illetve eredetileg utolsónak tervezett állomására.

A közeli Vida Családi Pincében egy szintén öt tételből álló prémium borsor mellett az idősebb Vida Péter lebilincselő előadását hallgathattuk meg. Nehéz eldönteni, hogy mi nyújtott nagyobb élményt: a kiváló borok vagy a hozzájuk fűzött ismertetőik és családi történetek. Egy azonban biztos: méltó befejezése volt ez szekszárdi kirándulásunknak.

A korábbi évekhez képest valamivel korábban indultunk vissza Adonyba, ám egy hirtelen ötlettől vezérelve meghívást kaptunk dunaföldvári barátainktól. Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani Jánosházi Péternek és feleségének, akik spontán módon is fantasztikus vendéglátásban részesítettek egy közel ötvenfős társaságot.

Élményekkel telve tértünk haza Adonyba.

Szekszárd ismét megmutatta, miért tartozik Magyarország legismertebb borvidékei közé.

Köszönetünk idén sem maradhat el Adony Város Önkormányzata felé, hiszen támogatásuk nélkül nem tudnánk ilyen kedvező feltételekkel megszervezni ezt a kirándulást az érdeklődők számára.

Jövőre merre? Talán Zala, talán Tokaj... ki tudja. Egy azonban biztos: még rengeteg felfedezésre váró borvidék, pincészet és közös élmény vár ránk.

Bagdi-Papanez Beáta - Nagykövet

MÚLTIDÉZŐ A SZOCIÁLIS KÖZPONTBAN

Nagy sikerű rendezvénysorozat zajlott a Szociális Központban, melynek egyik főszereplőjével Ignác Ildikóval már olvashattak interjút, most Supliczné Szabó Zita intézményvezetőt kérdeztem ennek a kezdeményezésnek a létrejöttéről, annak tapasztalatairól.



Ha elhangzik ez a két szó múltidéző pillanatok, mindenki egy kicsit boldog nosztalgiával gondol az elmúlt évekre. Miről is van szó tulajdonképpen?

Az esemény lényege a ma Adonyban élő idősök felkutatása és megnyerése a program megvalósításához. Az alapötlet Sátoriné Müller Éva gondozótól származik. Az idősök élettörténetének előzetes meghallgatásával és számtalan családi fénykép áttekintésével, keretbe foglalni a bemutatni kívánt fontos személyeket, a családot, helyszíneket és eseményeket.

Minden projektnek, ötletnek van egy célja, az, ami miatt az adott kezdeményezés létrejön, mi volt ez ebben az esetben?

Szerettük volna közösségi élményt nyújtani, azt megtartva és építve elérni az itt élő fiatalabb generációkat is. Fontos szempont volt, és azt gondolom mindig az, hogy az idősök emlékeiből maga a történelem ismerhető meg a saját és családjuk sorsán keresztül.

Hogyan élted meg te személyesen ezeket az alkalmakat?

Számomra ez egy rendkívül izgalmas, érdekes formája a múlt felidézésének, átélésének.

Igazán szívmengető volt látni, és érezni, hogy milyen különleges atmoszférája, hangulata volt ezeknek a találkozásoknak, amik kialakultak az előadó és a hallgatóság között.

Semmivel össze nem hasonlítható és azt gondolom pótolhatatlan kapcsolódás ez a múlttal emberi sorsokon keresztül.

Kik voltak a vendégeitek ezeken az alkalmakon?

Első alkalommal a település egyik legidősebb lakója Berkes Györgyné, Erzsike néni mutatta be az összeírt emlékeiből és fényképeiből a II. világháború és a háborút követő időszak alatti életét, családját. Miután a résztvevők szintén a településen élők, többük tudott az elmondottakhoz saját élménnyel, információval kapcsolódni. Így az előadás után kialakult beszélgetés a régi történetek megosztásától, a közös, régi ismerősök felidézéséig sok mindent hozott magával.

A második rendezvényen Adony ismert személyisége Ignác Ildikó, a településen régóta élő családok leszármazottja beszélt a maga által válogatott képek alapján a származásáról, ősei életéről. Az első információi már az 1700-as évekig nyúltak vissza. Nagyon érdekes volt hallani, milyen szerteágazó, gazdag életutak voltak ebben a népes családban, ahol a családnak több ága is már évszázadok óta élt a településen.

Harmadik megtartott eseményünkön Stéfelyné Ida néni és testvére Nellike vállalkozott arra, hogy bemutassák életútjukat. A háborús évek alatti embert próbáló küzdelemről szóló beszámoló szívszorító és egyben megindító is volt. A család kitartása, akarata a nehéz körülmények között mégis remek embereket szült. A testvérpár a saját életük elmesélése mellett arra is vállalkozott, hogy bemutassa Adony azon utcáját, ahol az iparosok háza sorakozott a Bajcsy-Zsilinszky utcát. Ebben az utcában éltek ők is és így az ismeretátadásukat saját élményéből tették.



Mik az eddigi tapasztalataitok, hogyan értékelnéd a programokat?

Összességében az eddig megtartott előadások / titokban reménykedve / de mégis nagy meglepetésünkre nagy sikerrel valósult meg. Rokonok, barátok, ismerősök vagy éppen szomszédok találkozó helyévé váltunk a rendezvények kapcsán. Az előadók fantasztikusak voltak, nagyon értékes képanyaggal, csodálatos emlékekkel és lenyűgöző memóriával vettek részt. Nagyon köszönjük nekik ezúton is az emlékezést, időutazást, a kapcsolódást múlt és jelen között. Szeptemberben folytatjuk, figyeljék felhívásainkat!

Takács Orsolya

KLÁNOK FÖLDJE - WHISKY, HÁBORÚ ÉS EGY ELKÉPESZTŐ KALAND SKÓCIA TÁJAIN AZ OUTLANDER SZTÁRJAIVAL

(Sam Heughan, Graham McTavish)

Két férfi. Egy ország. És egy csomó whisky.

Csatlakozz az Outlander-sorozat főhőseihez!

Sam és Graham egy különleges utazásra vár, ahol a két skót férfi együtt barangolja be a nyers szépség, a költészet, a viszály, a zene, a történelem és a háborúk földjét.

A különös barátok Skócia szívében, Glencoe-ban kezdik útjukat, és onnan egészen Invernessig és Culloden csatateréig utaznak. Útközben számos kalandot élnek át és különféle felföldi figurákkal ismerkednek meg. Ebben a barátságról, önmaguk megismeréséről és nem kevésbé a whiskyről szóló történetben felfedezik szülőföldjük sokszínűségét, gazdag történelmét és kultúráját.

Felnőtteknek ajánljuk!



A VATTACUKOR ILLATA

(Békési Erika)



Sáriver, a cserfes, életvidám kislánnyal *A Mama köténye* című könyvben találkozhattunk először, aki szabadidejében már a nagymamájához, Mamihoz jár, vele szöszmötöl a ház körül, és hallgatja a történeteit. Mamival és Sáriverrel együtt felidézhetjük a nem is olyan régmúltat: éneklést az őrsgyűlésen, csekkfeladást a postán, vásárlást a kis trafikban, ügyintézkést a Patyolatban. A vattacukor illatát a déli hőségben, végtelen nyári napokat a strandon, indiánosdit az unokatestvérekkel, fillérek számlálását, szörpkészítést, banánért való sorban állást. Mindazt, ami hozzátartozott a zárt, ugyanakkor Sári számára vidám és gondtalan nyolcvanas évek világában megélt gyermekkor színességéhez.

A kötet a szerző Merítés-díjas korábbi kötete, *A Mama köténye* folytatása.

CUKRÁSZBOLT A NARANCSFÁHOZ

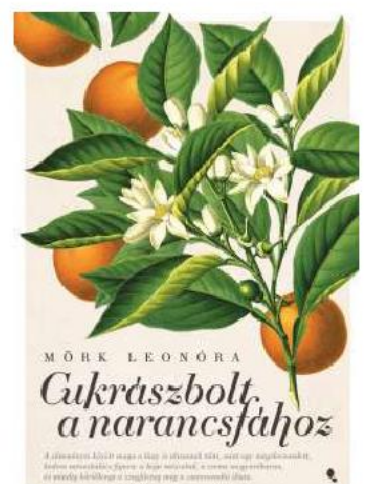
(Mörk Leonóra)

1664 decemberében üstökös tűnik fel az égen Amszterdam fölött. Az emberek riadtan találgatják, mit jövendől: balszerencsét hoz-e, vagy azt ígéri, hogy a pestisjárvány sújtotta város lakóinak sorsa végre jobbra fordul.

A városháza előtt összegyűlt tömegben ámulva követi az égi jel útját Maaiké, a téstaműves lány is, aki egy fájdalmas csalódás után talált új otthonra a nagynénje házában. Kis boltjuk, *A narancsfához* címzett csemegesütöde egyaránt menedéket kínál a tél hidege és a szív fájdalmai ellen.

Miközben a város Szent Miklós ünnepére készül, és a levegőt betölti a spekulatív keksz fűszeres illata, új vásárló tűnik fel a cukrászboltban. Hendrik éveken át a Kelet-Indiai Társaság hajóorvosaként járta a világot Ázsiától Amerikáig, de egy súlyos betegség és egy váratlan örökség miatt úgy döntött, Amszterdamban kezd új életet. Először csak gyerekkora ízeit keresve nyit be a narancsfá jele alatti üzletbe, ám amikor egy előkelő páciense megbízásából nyomozni kezd egy mérgezéses eset ügyében, újra kereszteződnek útjaik Maaikével. El tudják-e feledtetni egymással a múltat? És valóban erősebb-e a szeretet a halálnál?

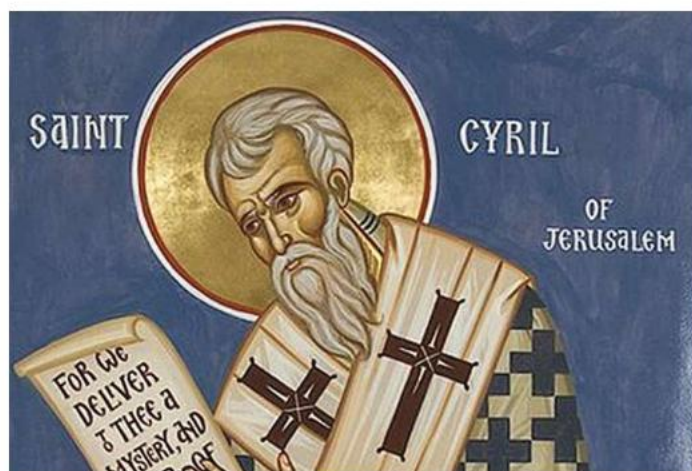
A kötet különlegessége, hogy a 17. századi Hollandiába vezető történetet a holland aranykor ma is elkészíthető, kedvenc süteményreceptjei egészítik ki, az almás pitétől a marcipángyümölcsön és a palacsintán át a szirupos ostyáig.



Forrás: libri.hu

AZ EUCHARISZTIA IX.

Sok szeretettel köszöntöm a Kedves Olvasókat az Oltáriszentségről szóló, tematikus sorozatunk kilencedik részében. Legutóbb Karthágói Szent Cipriánusz püspök és vértanú alakját és tanítását idéztük fel, aki megmutatta számunkra, hogy a sok búzaszemből és szőlőszemből egyetlen kenyérré és borrá formálódó Oltáriszentség az Egyház belső egységének és a hívők közösségének a legmélyebb forrása. Most, ahogy haladunk előre a keresztény ókor évszázadaiban, a 4. század második felébe, a Jeruzsálemi Egyház életébe lépünk be, és Jeruzsálemi Szent Cirill († 387) püspök teológiájához fordulunk.



Szent Cirill korában, a konstantini fordulat után az Egyház külső körülményei gyökeresen megváltoztak: a véres üldözések időszaka véget ért, s tömegek indultak meg a keresztség felé.

Ez a gyors növekedés azonban magában hordozta azt a veszélyt, hogy a hívők a szentségeket felületesen, pusztán külső rítusként élik meg. Ugyanakkor felütötte a fejét az arianizmus is, mint tévtanítás. Az ariánusok tagadták Krisztus teljes és örök istenségét, s ezáltal magát a megváltást és a szentségek mélységét is meggingatták.

Cirill püspöki szolgálatából, annak 38 évéből tizenhatot töltött száműzetésben az ariánusok intrikái miatt. De nem adta fel a küzdelmet. Cirill püspök lelkipásztori és teológiai válasza, illetve válaszai ezekre a kihívásokra a híres *Műstagógikus katekézisei* voltak. A „műstagógia” szó jelentése: bevezetés a titkokba, a szentségek mélyebb megértésébe.

Jeruzsálem püspöke a szentáldozáshoz járuló újonnan megkereszteltnek tanította, hogy amit a szentmisében látnak, az nem közönséges kenyér és bor, még ha a testi érzékszervek azt is mutatják. Cirill így

intette híveit: *„Ne tekintsd tehát a kenyeret és a bort pusztá elemeknek, mert azok az Úr kijelentése szerint Krisztus teste és vére. Ha az érzékszerveid mást mondanak is, a hit tegyen téged szilárdná.”*

A jeruzsálemi püspök tanításában az átváltoztatás (a mai teológiai kifejezéssel élve: az átlényegülés, transzszubsztanciáció) valósága központi helyet foglal el. Ahogyan Jézus a kánai menyegzőn a vizet borrá változtatta, úgy változtatja át a Szentlélek ereje a kenyeret és a bort Krisztus valóságos testévé és vérévé. Cirill gyönyörű képpel írja le, mi történik a szentáldozásban: a hívő ember „krisztushordozóvá” válik, mert Krisztus teste és vére szétárad tagjaiban, egyesülve egész emberi mivoltával.

A modern pszichológia és az emberi megismeréstudomány is megerősíti: az emberi tapasztalás nem áll meg a pusztá érzékszervi benyomások szintjén. Az ember lényegi szüksége, hogy felismerje a látható dolgok mögött rejlő mélyebb értelmet, a láthatatlan valóságot. A pusztá fizikai ingerek önmagukban nem adnak végső választ a lélek belső keresésére.

Ahogyan a szociálpszichológia tudománya kimutatja, hogy a mély emberi kapcsolatok sem pusztán a külső formákban, hanem a belső bizalomban és az egymásra szánt figyelemben gyökereznek, úgy az emberi szív belső megerősítéséhez is elengedhetetlen a látható jelek mögött jelen lévő, megtartó valóság megtapasztalása. Cirill pontosan erre mutat rá: az Oltáriszentségben Isten túllép az érzékszerveink korlátain, és a hit által adja meg a léleknek azt a biztos alapot és erőforrást, amelyre a mindennapok küzdelmeiben támaszkodhatunk.

Amikor tehát szentáldozáshoz járulunk, Jeruzsálemi Szent Cirill tanítása nyomán lépünk oda alázattal és élő hittel az oltárhoz!

Ne csupán a szemünknek higgyünk, hanem legyen erős az Istenbe vetett hitünk, tudva azt, hogy az Élet Kenyerét magunkhoz véve valóban Krisztus hordozóivá válunk a világban.

Kívánom mindnyájuknak, hogy a szentáldozás pillanatában mindannyian megérthessük és átélhessük ezt a felemelő, átformáló szentségi találkozást!

Arany Ferenc
plébános atya



Ez év július hónapja a hőségről, az országos aszályról és az ennek következtében kialakult vízhiányról szólt, szól egyesületünk életében. A Dunán kialakult rekordszintet megközelítő kis víz nagyban befolyásolja napjainkat. Adonyi mércén nézve, a valaha mért eddigi legalacsonyabb vízállás 2018.10.25-én volt mínusz 61 cm-es értékkel. Jelen sorok írásakor mínusz 56 cm a mért vízállás, így a rekordtól mindössze 5 cm apadás választ el minket. A meteorológiai előrejelzéseket látva és a nyár nagy részének még előttünk állása miatt, az előbb említett adatokat átgondolva (ősz közepére, végére esett az eddigi legalacsonyabb szint) nagy biztonsággal kijelenthető, hogy még az idén sajnos megdöntjük a negatív vízállás rekordját. (A cikk írása után, annak leadási pillanatában már megdőlt a legkisebb víz rekordja.)

Mit is jelent ez egyesületünk, kezelésünkre bízott vizeink és a vízi élővilág életében?

Az apadó, hőségben tartósan alacsonyan álló víztestek gyorsabban melegednek, minél inkább emelkedik a hőmérsékletük, annál inkább kedvezőtlenebb feltételek alakulnak ki a vízi élővilág számára.

A hidegebb víz több oxigént tud megkötni, a meleg víz oldott oxigéntartalma csökken. A melegebb víz és a szervesanyag tartalom miatt algásodás kezdődik, ami éjszaka, a növények légzése miatt drasztikusan lecsökkentheti az oxigéntartalmat. Éjjel nem történik a fény hiánya miatt fotoszintézis, a növények nem termelők, hanem oxigén fogyasztók lesznek. Jól mutatja ezt a hatást Topp tavi parkolónk melletti sekély területünk, ahol a sulyom növény vízfelszíni borítása miatt a nappali levegőtermelés is korlátozott, hiszen a felszínen elterülő növények gátolják a fény vízbe jutását. Ennek hatására alakult ki egy kisebb elhullás. Az oxigéntartalomra legérzékenyebb keszegek jelezték először a problémát. A hajnali keszeg elhullásra azonnal reagálva üzembe helyeztük a MOHOSZ támogatással vásárolt vízminőség javító gépünket és folyamatos vízforgatással igyekeztünk több levegőt juttatni halainknak. A forgatásnak meglelt az eredménye, az elhullás megállt, a vízfelszínen pipáló keszegek eltűntek. A beavatkozással párhuzamosan felvettük a kapcsolatot megyei szövetségünkkel a HOFESZ-el, valamint a megyei halászati hatósággal, halmentő kényszerhalászat ügyében. Hatósági engedéllyel a parkoló melletti részből egy lehalászással a Topp tó déli részébe sikerült sok apróbb keszeget áthelyezni. Szerencsére egy hűvösebb periódus kezdődött az időjárásban, reggelenként lehül a levegő, így egyelőre további elhullások nem várhatók. Folyamatosan figyelve vizeinket, a hatósággal és a megyei szövetséggel együtt beavatkozunk egy esetleges újabb nehéz helyzet esetén. Köszönöm megyei vezetőink és a hatóság segítségét, támogató hozzáállását a kialakult helyzethez.

A KDTVÍZIG vízhiány elleni védekezési készütség keretén belül végzett, ökológiai célú vízpótlása nélkül középső víztestünk is bajban lenne. Szerencsére a vízpótlással megemelt szint stabilan tartja halainkat, rengeteg ponty, kárász, keszeg és ragadozó hal, a teljes vízi ökoszisztéma biztonságban érezheti magát a szivattyúzással bejuttatott vízben. Ezúton szeretném megköszönni a vízügynek és a vízpótlásban résztvevő szakembereknek segítő munkájukat! Nagy Dunával összeköttetésben lévő területeinken nem tapasztalható oxigénhiány, a torkolatokon keresztül a víz frissen tartása megoldott.

Augusztus 3-án elstartol egyhetes, bentlakásos nyári gyerek horgásztáborunk a Topp tavi területünkön.



Idén is pályáztunk országos szövetségi támogatásra, amelyen örömmel jelentem, hogy nyertünk, így a MOHOSZ Horgászutánpótlás-nevelési és Oktatási Program (HUNOP) keretén belül kapott támogatással, az eddigi évekhez hasonlóan ismét teljesen térítésmentesen tudnak kicsik és nagyobbak egy hetet a vízparton tölteni! Reméljük az időjárás jó lesz és a gyerekek sok élménnyel gazdagabban térnek haza!

Jó hír még, hogy szintén országos szövetségi támogatással vásárolt ágaprító gépünk, új nagyteljesítményű fűkaszánk és egy lombfúvó gépünk is megérkezett, használatukkal segítve vízpartjaink karban tartását, javítva ezzel szervezett társadalmi munkanapjaink hatékonyságát!

Egyesületünk további programjaival kapcsolatos információk az egyesület honlapján, www.adonyeskornyekehe.hu, valamint FB oldalán, az Adonyés Környéke Horgász Egyesület oldalon találhatóak meg!

Jó horgászatot, kellemes vízparti időtöltést kívánok!

NYÁRI TÁBOROK - LENDÜLETBEN A NYÁR

Idén sem maradtak nyári időtöltés nélkül az adonyi gyerekek. A legkülönbözőbb táborok várták és várják a gyerkőcöket a szünidő alatt.

Minden hétre jutott olyan elfoglaltság, amely sokszínű programmal, élménnyel és hasznos időtöltéssel várta a gyermekeket.

Ezek sikeres lebonyolításához örömmel nyújtott segítséget a művelődési ház. Nemcsak helyszínt biztosított a foglalkozások számára, hanem a szükséges eszközök rendelkezésre bocsátásával is támogatta azt. Bizonyára önök is emlékeznek, hogy az újság hasábjain is megjelent a felhívás, a tábort szervezők részére, melyben Králl Gabriella intézményvezető hívta és kérte őket együttműködésre, és közös gondolkodásra, a táborok témájával, időpontjával és azzal kapcsolatban, hogy mi az, amivel az intézmény támogatni tudja a táborok zökkenőmentes lebonyolítását. A művelődési ház munkatársai így a szervezési feladatokban is aktívan közreműködtek. Többek között a megfelelő infrastruktúrát, eszközöket, a szükséges helyiségeket térítésmentesen tudtuk biztosítani, és mindezek valamint az együttműködő hozzáállás, a közös összefogás nagyban segítette a táborvezetők munkáját. Ennek köszönhetően a résztvevő gyermekek biztonságos, barátságos környezetben vehettek részt a különböző foglalkozásokon, ahol játékos, kreatív és közösségépítő programok gazdagították a nyári szünetet. Az ilyen együttműködések jól mutatják, hogy a helyi közösségek összefogásával maradandó élményeket lehet nyújtani a gyermekek számára.

És, hogy miért is jó egy tábor?

A gyerekek kiszakadhatnak a megszokott hétköznapiakból, úgy, hogy felelősségteljes és gyerekközpontú felnőttek folyamatos felügyelete mellett teszik ezt.

Egy új, elfogadó közösségben próbálhatják ki magukat, ami óriási lökést adhat az önbizalmuknak. Az sem elhanyagolható szempont, hogy nem kell állandóan azon veszekedni, hogy tegye le a telefont. Az izgalmas programok, a közös nevetések, élmények öröme mellett a gyerekeknek eszükbe sem jut a képernyőt bújni. Az sem elhanyagolható szempont, hogy a szülők nélküli boldogulás minden egyes napja érettebbé, magabiztosabbá és talpraesettebbé teszi a gyermeket.

Takács Orsolya

SPORT, JÁTÉK, BARÁTSÁG

Már a második nyár, hogy sporttábort szervezünk Adonyban. A tavalyi hatalmas siker volt, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy többen már az év elején érdeklődtek, lesz-e idén is. Természetesen szerettük volna ismét megszervezni, és végül úgy alakult, hogy idén is két turnust tarthatunk.



Az első ért véget július 3-án. A gyerekek izgatottan várták a hetet, és nagy öröm volt számunkra, hogy a visszatérő táborozók mellett sok új arcot is köszönthettünk. Úgy gondoljuk, ismét egy remek



csapatot ismerhettünk meg, és együtt tölthettünk el egy élményekben gazdag hetet. Sporttáborként igyekeztünk minél több mozgásos programot szervezni, de természetesen a játékok sem maradhattak el. A tavalyi év egyik legnagyobb kedvence, a számháború idén is óriási sikert aratott. Ezúton is szeretnénk megköszönni a szülők bizalmát, hogy ránk bízta gyermekeiket. Reméljük, mindenki sok szép élménnyel és mosollyal emlékszik majd vissza ezekre a napokra!

Darmos József

AHOL A GYERMEKMOSOLY A LEGNAGYOBB SIKER – A MESETÁNC TÖRTÉNETE



Vannak hívások, amelyeket nem választunk, inkább megtalálnak bennünket. Számomra a gyermekekkel való foglalkozás mindig is több volt egy munkánál: hívás, küldetés és a mindennapjaim legnagyobb örömforrása! Gyönyörű Szilvia vagyok, dajka, pedagógiai asszisztens, kortárs-modern táncos és a Mesetánc alapítója. Több mint tizenöt éve dolgozom gyermekekkel, és ez idő alatt egyetlen dolog nem változott! Ugyanazzal a lelkesedéssel, szeretettel és odaadással lépek be minden táncórára, mint az első napon! A Mesetánc egy álmoból született. Abból a hitből, hogy minden gyermekben ott rejlik a kíváncsiság, a kreativitás és a mozgás öröme. Csupán egy olyan biztonságos, szeretetteljes közegre van szükségük, ahol bátran kibontakozhatnak, önmaguk lehetnek, és ahol nem a tökéletes mozdulat számít, hanem a felszabadult mosoly. A foglalkozásokon a mese, a zene és a tánc kéz a kézben jár. Minden történet egy új kaland, amely fejleszti a gyermekek fantáziáját, mozgását, ritmusérzékét, önbizalmát és közösségi élményeit.

Miközben játszanak, észrevétlenül tanulnak: figyelni egymásra, elfogadni a másikat, együtt örülni a sikereknek, és hinni saját magukban.

Már Ők is mondják "A Mesetánc játszva tanulás "

A nyári táborok különleges helyet foglalnak el a szívemben. Ilyenkor nem csupán táncolunk. Együtt alkotunk, nevetünk, játszunk, kézműveskedünk, mesélünk, éneklünk és rengeteg közös élményt gyűjtünk. Ezek azok a pillanatok, amelyekből később a legszebb gyermekkori emlékek születnek. Nagy öröm számomra, hogy idén nyáron az adonyi Művelődési Házban tölthettünk el egy tartalmas hetet a

gyerekekkel. Köszönöm a bizalmat, a támogatást és azt a nyitottságot, amellyel évről évre fogadják a Mesetáncot! Jó érzés olyan közösség részének lenni, ahol a gyermekek öröme valóban közös ügy! Természetesen egy tábor megszervezése sok háttérmunkával jár. A programok megtervezése, az eszközök előkészítése, a biztonságos és élményekkel teli hét megálmodása rengeteg odafigyelést igényel. Mindez azonban eltörlődik amellet az érzés mellett, amikor a hét végén a gyerekek öleléssel búcsúznak, és azt kérdezik: "Ugye nincs még vége, holnap is jöhetünk?" "Ugye, jövőre is lesz tábor?" Ennél nagyobb elismerésre nincs is szükség!



A jövőben szeretném tovább bővíteni a Mesetánc közösségét, még több gyermekhez eljuttatni a mozgás szeretetét, és minden nyáron olyan táborokat szervezni, amelyekre örömmel emlékeznek vissza a résztvevők! Hiszem, hogy minden gyermek megérdemli, hogy legyen egy hely, ahol elfogadják, bátorítják, és ahol önfeledten lehet gyermek!

Számomra a Mesetánc nem csupán egy név. Egy közösség. Egy család. Egy hely, ahol a zene és a szeretet összeköti a gyerekeket.

Ha a tábor végén csak egyetlen gyermek is bátrabb, magabiztosabb, mosolygósabb vagy boldogabb lesz, mint amikor megérkezett, akkor tudom, hogy érdemes volt! Mert a legszebb koreográfiát nem a színpadon alkotjuk meg, hanem a gyermekek szívében!

HIT, ÉRTÉK, KÖZÖSSÉG



Július 6–10. között ismét megrendezésre került plébániánk napközis hittantábora, amelyen 40 gyermek vett részt. Az öt nap során a résztvevők játékos formában ismerkedhettek Jézus életével és tanításával, miközben tartalmas közösségi élményekkel is gazdagodtak.

Az idei tábor központi témája a remény volt:

a hét során a résztvevők bibliai történeteken, közös imádságokon, énekeken és beszélgetéseken keresztül fedezhették fel, hogy Isten szeretete minden élethelyzetben elkísér bennünket.



A programokat számos élmény színesítette: kedden a Dajai Lovas Tanya adott otthont egy vidám napnak

állatsimogatóval, szabadtéri játékokkal és bográcsebéddel, csütörtökön pedig egész napos budapesti kiránduláson vettünk részt, amelynek során felkerestük a Sziklatemplomot és a Citadellát. A tábor zárónapján vetélkedővel, közös játékokkal és hálaadással tekintettünk vissza az együtt töltött hétre.



Nagy öröm volt megtapasztalni, hogy a tábor nemcsak új ismereteket, hanem valódi közösségi élményt is adott a gyermekeknek. Hálás szívvel köszönjük mindazok munkáját és támogatását, akik hozzájárultak ahhoz, hogy ez az öt nap valóban örömteli, élményekben gazdag és lélekemelő legyen.

Bízunk benne, hogy a közösen átélt élmények, az új barátságok és a Jézussal való találkozások emléke még sokáig elkíséri a gyermekeket a mindennapokban.

Kirinovics-Bőle Petra

ANGOL NYELVI TÁBOR

A gyermekek és az angol nyelv iránti szeretetünk miatt döntöttünk amellett, hogy idén megszervezzük az első angol táborunkat. Izgatottan vártuk, hogy milyen sikere lesz. Nagy volt az örömünk, hiszen maximális létszámmal vághattunk bele. Boldogsággal töltött el minket, hogy ennyi gyermek a mi táborunkat választotta. Nincs okunk a panaszra, fantasztikus 5 napot tudhatunk magunk mögött. Célunk a táborral az angol nyelv megismertetése volt, összekötve mozgással, csapatmunkával és kreatívkodással.

Bízunk benne, hogy jövőre is sokan minket választanak!

Cseri Dóra, Kurucz Dorka

I'M SO HAPPY...

Idén második alkalommal tartottuk angol táborunkat, amit a mostani évben kicsit megspékeltünk egy kis jógával és hangtálfürdővel.



A táborban óvodások, és első osztályos gyermekek vettek részt, akik az „ovi-angol” foglalkozásra jártak az elmúlt években.

A tábor július 6-10. között tartottuk, ahol az angolozáson, jógán, hangtálfürdőn kívül, még kézműveskedéssel, rajzolással, színezéssel, filmezéssel és kültéri programokkal tarkítottuk a repertoárt. Készítettünk kulcstartót, hűtőmágnest és lógó díszet is. Idén az Aranyhaj című mesét néztük meg pihenésképpen, amit egy kis hangtálfürdő előzött meg. Kedden és pénteken a könyvtárba látogattunk el, ahol a gyermekek kedvükre böngészhettek a könyvek és játékok között.



Csütörtökön Gyuláházi Hajnikáéknál jártunk, ahol sípot, karkötőt lehetett készíteni, emellett még az állatokat is megnéztük, jártunk a mezítlábas ösvényen is. Pénteken pedig még egy elmaradhatatlan fagyizást is megejtettünk. Az időjárás mivel nekünk kedvezett, a játszótér is meglátogattuk, sőt volt olyan is, hogy ott is angoloztunk különböző játékokon keresztül (képkereső, ugróiskola, stb...).



Ezúton is szeretném megköszönni Szilvi néninek a szíves vendéglátást a könyvtárban, Gyuláházi Hajnikának és családjának az izgalmas programokat, Krisztinek és Pistinek a finom ebédet a Húsevők Házában, Erika néninek a közreműködést a tábor létrejöttében, és végül, de nem utolsó sorban a gyerekeknek és szüleiknek, akik nélkül nem lehetett volna sikeres ez a hét.

Kárász-Ihos Krisztina



AZ ÁSZANÁK (आसन) BIRODALMA - JÓGA ÉS PILATES TÁBOR



“Közelről megfigyelve Földünk modern lakóinak életstílusát, a jóga ősi bölcsességeit öt alapelv köré csoportosítottam, melyeket mindenki könnyedén beépíthet napi tevékenységei közé. Az alapelvek a következők: helyes testgyakorlás, helyes légzés, helyes relaxáció, helyes táplálkozás, pozitív gondolkodás (mély filozófia) és meditáció.”

/Szávámí Visnu-dévánanda /

Így vélekedik a jóga mestere és tanítója, aki abban a délnyugat-indiai Kerala államban született, ahonnan indiai nővéreink is származnak. Sok hitvita veszi körül ezt a mozgásformát a katolikus berkeken belül, pedig a mai kor embere – ahogy olvashattuk – életkortól függetlenül találhatja meg benne azt a komplex, évezredes gyógyírt, melyet kevés más sport tud ebben a formában nyújtani.

Jógázni bárki, bárhol és bármikor tud.

Semmi nem kell hozzá. Na jó, egy kis akarat azért nem árt. Mert talán kívülről úgy tűnik, mintha csak kényelmesen üldögeálnánk csukott szemmel a félhomályban, kellemes zene szól a háttérben mégis a gyakorlatok többsége igencsak próbára teszi a legedzettebb embert is. Túpontosan világít rá gyenge pontjainkra, legyen az egy izom csoport vagy akár a koncentráció készségünk. Kitartó gyakorlással meg tapasztalhatjuk

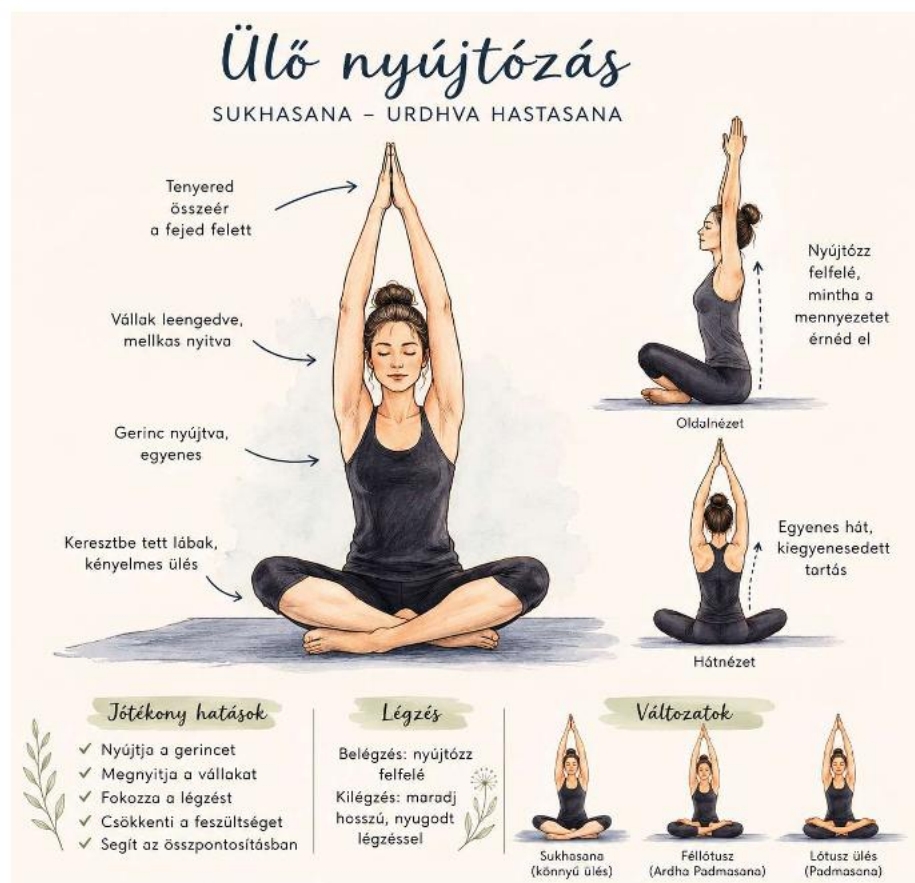
majd hogyan segítenek át a légzőgyakorlatok egy álmatlan éjszakán, betegségek vagy egy stresszhelyzet kezelésén. Megismerjük és megtanuljuk saját testünk felépítését, helyes használatát és azon kapjuk magunkat, hogy már a buszmegállóban is „fa tartásban” várakozunk, ahelyett, hogy egyik lábról a másikra állva fárasztanánk magunkat.

Mert a jóga kényelmet és stabilitást biztosít minden területen.

Veréb Judit régóta oktat minket nem csak jógázni. Pilates órákat is tart, amely egy jóval fiatalabb mozgásforma, az 1900-as évek elején kifejlesztett fizikai edzésrendszer, amely a törzs izmainak erősítésére, a testtartás javítására és a test-elme kapcsolat fejlesztésére fókuszál. Ennek a két, egymással nagyon jól párosítható gyakorlásnak a hete zajlik éppen a művelődési ház színpadán.

Szívből ajánlom mindenkinek, nemtől és kortól függetlenül, hogy csatlakozzanak akár egy-egy alkalommal a csapathoz év közben, tegyék önmagukat próbára. Aki túl merevnek, kötött izomzatúnak vagy türelmetlennek hiszi magát ne habozzon, vágjon bele a jógába. Építse le saját akadályait mert higgyék el, nincsenek lehetetlenek!

Králl Gabriella



TÁBOR GENERÁCIÓKON ÁT – EGY ANYA SZEMÉVEL

Idén tizennyolcadik alkalommal rendezték meg a Wünsch Nosztalgia Néptánc Táborát, amelynek ezúttal Beloianisz adott otthont. A táborban Madocsa, Mezőfalva, Szalkszentmárton, Harta, Adony, valamint a vendéglátó görög közösség jelenlegi és egykori táncosai gyűltek össze egy hétre, hogy együtt őrizzék és éltsék a hagyományokat.



Az egyhetes tábor idén is rengeteg élményt tartogatott minden korosztály számára.

Kedden került sor a hagyományos zászlófelvonásra, amely ezúttal különösen megható pillanat volt. Minden település fekete szalagot kötött a táborzászlóra, hiszen ez volt az első tábor, amelyet már a tábor megálmodója és alapítója, Laci bácsi, valamint felesége, Éva néni nélkül rendeztek meg. A zászlófelvonást megelőzően közösen átsétáltunk a helyi templomba, ahol egy rövid szertartás keretében áldást kaptak a tábor lakói és maga a tábor is.



A hét programjai között mindenki megtalálhatta a kedvére valót. Tanultunk görög táncokat, amelyeket pénteken a tábortűznél – bár az eső végül hamar eloltotta a lángokat – és szombaton a gálaműsoron is bemutattak a csapatok. Készültek hagyományos görög piték, amelyeket természetesen meg is kóstolhattunk, volt retro buli, éjszakai bátorságpróba, ókori olimpiai

vetélkedő és számtalan vidám közös program.

A hét talán legnagyobb meglepetését azonban egy esküvő jelentette. Varga Pityu és Paulusz Erika, akik hosszú évek óta meghatározó tagjai a tábornak, ezt a különleges alkalmat választották arra, hogy kimondják egymásnak a boldogító igent. Mindezt teljes titokban szervezték meg. Amikor szerdán görög ünnepi viseletbe öltöztünk, még senki sem sejtette, mire készülünk valójában. Amikor kiderült, hogy nem tréfáról van szó, hanem valódi esküvő részesei lehetünk, hatalmas öröm, tapsvihar és meghatottság töltötte be a közösséget. Ezúton is szívből gratulálunk,



és sok boldogságot kívánunk nekik!

Számomra azonban a tábor legnagyobb értékét nemcsak a programok jelentik. Három gyermek édesanyjaként évről évre azt érzem, hogy itt valóban egy nagy család részesei vagyunk. Ebben a táborban együtt van minden generáció: az egyéves kisgyermektől egészen a közel hetvenéves résztvevőig. Teljesen természetes, hogy egy másik településről érkezett táborozó önfeláldozóan focizik vagy fogócskázik a gyermekeimmel, mintha mindig is ismerték volna egymást. Átjárunk egymás sátraihoz, beszélgetünk, együtt énekelünk, nevetünk, és egy hétre valóban megszűnnek a települések közötti határok.

Talán éppen ez a Wünsch Nosztalgia Néptánc Tábor legnagyobb ereje: nemcsak a táncot és a hagyományokat adja tovább, hanem az összetartozás érzését is.

Olyan élményeket és emberi kapcsolatokat, amelyek generációkon át elkísérnek bennünket. Ezért várjuk minden évben ugyanazzal a lelkesedéssel a következő táborát – mert ide nemcsak visszatérünk, hanem egy kicsit mindig hazaérkezünk.

NAGYVÁRADI EMLÉKEK

*„Akinek most kedve nincs, annak egy csepp esze sincs
Akinek most kedve van, annak es csak annyi van”*



Az Igazgyöngyök néptáncsoport tagjai közül 21 gyermekkel (és 10 felnőttel) júliusban néptánc-táborban vettünk részt Nagyváradon, Szent László királyunk városában.

A tábor szervezője a nagyváradi Csillagocska Alapítvány megálmodója és létrehozója: Benedek Árpád zene -, és táncpedagógus, aki több évtizedes gyűjtő- kutató munkája mellett a határon túli magyar pedagógusok népzene és néptánc- módszertani képzésének kiemelt képviselője.

A gyermekek délelőttönként felcsíki (főként csíkszentdomokosi) táncanyaggal ismerkedtek, délutánonként pedig végigjártuk Nagyvárad történelmi, kulturális és turisztikai nevezetességeit. Láthattuk Szent László királyunk hermáját, bolyongtunk az érseki palota kertjében és kiállításában, felfedeztük a nemrég felújított várat, megkerestük Szent László és Luxemburgi Zsigmond nyughelyének emlékművét. A felújított városközpontban gyönyörűek a szecessziós paloták és házak, a Darvas — La Roche- házban pedig egy múzeum is működik, ahol a korabeli bútorok és tárgyak között bolyonghattunk. Persze játszótérre, fagyizásra és egy kiadós csobbanásra is volt idő az élményfürdőben.

**A táncanyag napról-napra
nehezedett, ezáltal mi is sokat
ügyesedtünk.**

Mindennap élőzenére táncoltunk, a talpalávalót a „Járom” zenekar” húzta. A „hejsza”, a „csárdás”, a „zsuka”, a „kezes” és a „cepper” tánclépései mellett énektanulás, „ujjogtatás” és néprajzi ismeretek is színesítették a programot.

Megtanultuk a régi idők táncillemét, és hogy hogyan lehetett egy szűk szobában is jól mulatni. Az utolsó alkalommal Árpád bácsi felvitt bennünket a templomba, és nemcsak kivett és megszólaltatott néhány orgonasípot, hanem azt is megengedte, hogy bebújjanak a gyerekek az orgonába.

A szállásunk az Ad Lucem Zarándokházban volt, pár perc sétára a Csillagocskától, az étkezés pedig minőségi és bőséges volt. Nagy segítség volt a szervezés és megvalósítás során, hogy mindig volt felnőtt segítő, akire támaszkodhattunk. Ez úton is nagyon köszönjük a kísérő szülők figyelmét, önfeláldozását, gondoskodását. Az utolsó estére a szülők Activity-t szerveztek, amiben gyerekek- felnőttek egyforma lelkesedéssel vettek részt.



**Tartalmas volt a nagyváradi
kirándulásunk, és bár elfáradtunk,
de minden perce megérte.**

Mindenkit biztatunk arra, hogy keresse fel és töltsön el néhány napot ebben az élhető és látkető városban, vagy ahogy Ady nevezte: a „Pece- parti Párizs”-ban.

Kiss Sára

ÚTICÉLUNK A BÖRZSÖNY

Július 27-én a Börzsöny hűs ölelésében telt a kirándulásunk. Reggel korán elindultunk, hogy Zebegényben a ránk váró Omnibusszal bejárjuk a csodás vidéket. A vasútállomáson már várt minket Emőke és Józsi, és régi barátként üdvözölték a csoportot. Zebegényt a természeti szépsége, a csodálatos épített környezete jellemzi. Látnivalói a szecessziós templom, az országzászló a Trianoni emlékművel, hétlyukú vasúti híd, a Hegyes-tető, Julianus kilátó és Szőnyi István emlékmúzeum.

Nagybörzsönyben az Antal-féle vízimalmot néztük meg. A 19. században épült a nyeregtetős épület, ami egyszerre volt malom, lakóház és istálló. Eredeti ipartörténeti berendezéssel és malomipari kiállítással várja látogatóit. Az aratás és a cséplés után és kora ősszel éjjel nappal folyamatosan üzemelt, így napi 12-16 mázsa búzát őröltek benne. Innen a szörpjéről híres Szob felé vettük az irányt.

Tovább haladva elértünk egy csodálatos természeti adottságokkal rendelkező kis települést, Kemencét. Itt található a Börzsöny egyetlen 600mm nyomtávolságú kisvasútja. A település első írásos említése 1293-ból származik. A 16. század végén elnéptelenedett, a 17. század elején visszatérnek a lakói, és rohamos fejlődésnek indul a falu. A század közepén több alkalommal tartottak itt megyegyűlést is.

A csak engedéllyel behajtható erdei úton átérünk Diósjenőre, ami már Nógrád megyéhez tartozik. A település kőkor óta lakott hely lehetett a környéken talált kőkori leletek szerint. A római történetírók szerint 173-ban a diósjenői tónál ütköztek meg Marcus Aurélius császár légiói a Pannóniát fenyegető barbárokkal, és megsemmisítő csapást mértek rájuk.

Tovább haladva Nógrád községbe értünk, ahol felmáztunk a Nógrádi vár romjaihoz, ahonnan csodálatos panoráma tárult elénk. A törökök elvonulása idejére a falu elnéptelenedett, ezért a Felvidékről származó szlovákokkal telepítették be, akik magukkal hozták nyelvüket, szokásaikat. A jelenlegi római katolikus templomot Migazzi Kristóf váci püspök építtette 1757-ben. Az evangélikus templom 1865-ben épült fel.

Itt halad át az országos kéktúra útvonal. Ezen a környéken vetett véget életének Rockenbauer Pál, itt találták meg holttestét 1987 novemberében Katalinpuszta környékén. A mai napig megemlékeznek róla az erre járó emberek.

Nőtincs volt a következő állomás. Ez a csodálatos ezer évre visszatekintő kicsiny falu dombok ölelésében található. Nevének eredete: a Török-dombon álló török basa háreméhez kötődik.



Az ott fogvatartott magyar lányok hajfonatukból kötelet készítettek, majd ennek segítségével ereszkedtek le a kastély ablakából. A lányok menekülés alatt szétszórták a hajfonatokat, a falut innen nevezték el a törökök Nőtincsnak. A település a Naszály lábánál található. A Cserhát dombvidéke és a Naszály öleli körbe. Az 51 hektáros víztározó kiváló horgászati, pihenési lehetőséget nyújt, emellett árvízvédelmi és tűzvíztároló szerepet tölt be. Nagyon szépen parkosított a környezete. Itt található Wichmann Tamás emléktáblája, aki 2015-ben itt indította útjára a Duna-Ipoly Sportegyesület Nógrád megye első kajak-kenu szakosztályát a Nőtincs Kajak-kenu Szakosztályt.

Miután egy ott horgászó sporthorgásznak meghoztuk a szerencsét, egymás után két nagy halat is kifogott, elbúcsúzott a csoport a csodálatos Nőtincstől.

Hazafelé megnéztük Vác néhány nevezetességét, és az elmaradhatatlan napzáró fagyit is megvont, mielőtt vonatra szálltunk. Megint egy olyan szegletét sikerült megnézni kicsiny hazánknak, ami ismeretlen volt sokak számára.

Nekem jólesett újra látni a közel húsz éve nem látott vidéket.

Kedves Olvasók! Meleg szívvel ajánlom mindenkinek, látogassanak el ide is nemcsak a Dunakanyar népszerűbb oldalára, ez a vidék is rejt rengeteg csodát.

Barabásné Vali

ŐSZRE HANGOLÓDÁS – HOGYAN KÉSZÜLJÜNK FEL TESTBEN ÉS LÉLEKBEN?

Ahogy lezárul a nyár, és elkezdődik a bölcs, az óvoda és az iskola, a napok rövidülnek, a levegő pedig napról napra hűvösebb lesz. Ilyenkor, szeptember elején sokan érzik úgy, hogy egyszerre kell újra beindítani a családi gépezetet, és felkészülni arra, hogy a szervezetünk is más ütemre álljon át. Orvosként azt szoktam mondani: az ősz nem ellenség, csak egy természetes ritmusváltás, és ha időben, tudatosan készülünk rá, sokkal könnyebben vesszük az akadályait. Ez a cikk mindenkinek szól: a legkisebbektől a legidősebbekig.

Miért pont most van szükség erre?

Ősszel több dolog változik, ami miatt a szervezetünknek nagyobb figyelemre van szüksége. Egyrészt a gyerekek visszakérülnek a közösségbe: az óvodába, a bölcsibe, az iskolába, ahol jóval több kórokozóval találkoznak, mint otthon, nyáron. Ez különösen igaz azokra, akik most kezdik először a közösségi életet. Másrészt maga az időjárás is próbára teszi a szervezetet: csökken a napfény, ezzel együtt a D-vitamin-termelődés. A fűtött, szárazabb levegő pedig kiszáritja a légúti nyálkahártyákat, ami könnyebbé teszi a fertőzések kialakulását. Az idősebb korosztálynál mindehhez gyakran krónikus betegségek (szív-érrendszeri problémák, cukorbetegség, légúti panaszok) is társulnak, amelyek tovább növelik a sérülékenységet.

Amit a gyerekeknek érdemes tudni – óvoda-, bölcsi- és iskolakezdés

A gyerekek sokat nőhetnek a nyáron, emiatt nem csak a ruházatot, hanem a benti cipőt, szandált illetve a torna cipőt is érdemes időben elővenni, nem nőtte-e ki. Megfelelő méretű lábbelivel a lábfájás elkerülhető.

A közösségbe kerülés első heteiben szinte törvényszerű, hogy a gyerekek gyakrabban betegeskednek. Nem kell megijedni, ez egy természetes folyamat, az immunrendszer "edződése". Néhány dologgal viszont sokat segíthetünk nekik:

- 1) Napirend és alvás:** a nyári, lazább életritmust érdemes már egy-két héttel a kezdés előtt fokozatosan visszaállítani. A rendszeres lefekvés és a kialvatlanság elkerülése önmagában is sokat tesz az immunrendszerért.
- 2) Táplálkozás.** Nem feltétlenül vitaminkészítményre van szükség, hanem színes zöldségekre és gyümölcsökre a mindennapokban – egy szelet paprika, egy alma vagy egy marék répa többet ér, mint bármilyen kapszula.
- 3) Mozgás, szabad levegő.** Hűvösebb időben is érdemes minél többet kint lenni. A friss levegő és a mozgás erősíti az ellenálló képességet.
- 4) Higiénés szokások.** A rendszeres, alapos kézmosást játékosan is meg lehet tanítani, ez az egyik leghatékonyabb, mégis legegyszerűbb védekezés a fertőzések ellen.
- 5) Védőoltások.** Ősszel érdemes átgondolni, mi esedékes, erről a háziorvossal vagy házi gyermekorvossal érdemes egyeztetni.

Mikor forduljunk orvoshoz? Az első hetek megfázásai jellemzően maguktól rendeződnek, de magas láz vagy elhúzódó, egy hétnél tovább tartó tünetek és/vagy a gyermek általános állapotának romlása esetén mindenképp érdemes orvoshoz fordulni.

Amit az időseknek érdemes tudni

Az idősebb korosztálynál az ősz felkészülés kicsit másképp néz ki, de ugyanolyan fontos:

- 1) Védőoltások:** az influenza elleni oltás különösen ajánlott 60 év felett és krónikus betegségek esetén – érdemes előre egyeztetni a háziorvossal az időpontról.

Melyik oltás mikor esedékes felnőtteknek?

Influenza – évente ismétlődő, kifejezetten ajánlott 60 év felett, a legjobb időpont november-december eleje, a járvány beindulása előtt.

Pneumococcus – a pneumococcus elleni oltásnak ma már többféle típusa érhető el. A háziorvos tudja megmondani, kinek melyik a legmegfelelőbb és hogy szüksége van-e rá emlékeztető oltásra is.

Tetanus-emlékeztető – 10 évente esedékes, ezt gyakran elfelejtik ellenőrizni.

(Hazánkban elérhető az övsömör (Shingrix) és az RSV elleni védőoltás (Abrysvo) is, azonban áruk miatt kisebb a kereslet irántuk.)

2) D-vitamin-pótlás: ahogy csökken a napfény, úgy csökken a szervezet D-vitamin-termelése is. Ősztől tavaszig sok esetben indokolt a pótlás, ennek dózisáról szintén a háziorvos tud tanácsot adni.

3) Táplálkozás és folyadékfogyasztás. Ősszel gyakran csökken a szomjúságérzet, pedig a megfelelő folyadékbevitel és a kellő fehérjebevitel az immunrendszer és az általános erőnlét szempontjából is fontos.

4) Mozgás. Nem kell abbahagyni a nyári aktivitást csak azért, mert hűvösebb lett. Egy napi séta vagy könnyű torna sokat tesz a keringésért és az ellenálló képességért egyaránt.

5) Krónikus betegségek "őszi karbantartása": érdemes ilyenkor is ellenőriztetni a vérnyomást, a vércukrot, és átnézetni a gyógyszereket a háziorvossal. Egy időben észrevett eltérés sokat segíthet a téli hónapok átvészelésében.

Ami mindenkinek szól

Néhány dolog korosztálytól függetlenül mindenkinek jól tesz ilyenkor: a rendszeres szellőztetés és a megfelelő páratartalom otthon, a tüsszentési etikett betartása zsebkendőbe, a minőségi alvás – ami az immunrendszer egyik alappillére –, valamint a stressz kezelése. Az iskola, a munka újraindulása lelki terhet is jelent, ez pedig közvetlenül hat a szervezet ellenálló képességére is. Amíg a tünetek enyhék és a láz nem magas, elég az otthoni pihenés és gondoskodás; ha viszont a láz tartósan magas, a tünetek romlanak, vagy egy hétnél tovább húzódnak, mindenképp forduljunk orvoshoz.

Zárszó

Az őszt minden évben visszatér, és minden évben ugyanazt üzeni: érdemes időben, apró lépésekkel felkészülni rá ahelyett, hogy megijednénk tőle. Nem kell mindent egyszerre, tökéletesen csinálni. Elég, ha a napirendre, a táplálkozásra, a mozgásra és egymásra kicsit jobban figyelünk ezekben a hetekben. Ha bármi kérdés felmerül, keressék bátran a háziorvosukat vagy házi gyermekorvosukat, ezekben a hetekben is szívesen segítünk mindenkinek, hogy a család apraja-nagyja egészségesen vágjon neki az ősztnek.

Dr. Sándor Zsuzsa gyermekorvos

KREATÍV HÁZIASSZONY



GLUTÉNMENTES MÁLNÁS TORTÁCSKA

Hozzávalók: 5 db tojás, 5 evőkanál cukor, 5 evőkanál rizsliszt, késhegynyi sütőpor, csipet só.

A töltelék: 1 cs. vaníliás puding, kis üveg málnadzsem, 10 dkg málna.

A tojásokat habosra keverjük a cukorral, majd a szitált lisztet és a sütőport szépen beleforgatjuk. Kikent kis formákba simítjuk, ha nincs, mehet nagyobb formába (26 cm), 180 fokon sütjük. Amíg sül elkészítjük a pudingot a tasak leírása szerint majd kihűtjük. A kisült és kihűlt tortácskákat megkenjük dzsemmel, majd pudinggal. 2dl tejszínt felferünk, kis halmokat nyomunk a habból és a pudingból. Majd málnadzsemmel és málnaszemekkel dekoráljuk.

Nagyon szép és ízletes finomságot kapunk!

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Kató

AUGUSZTUS HAVI FOGÁSZATI ÜGYELET



Dátum	Nap	Rendelő címe	Rendelő telefonszáma
1.	szombat	Dunaújváros, Alkotás u. 7.	25/743-753
2.	vasárnap	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-418
9.	vasárnap	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-417
15.	szombat	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-554
16.	vasárnap	Dunaújváros, Petőfi S. u. 1.	25/286-116
20.	állami ünnep	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-554
21.	pihenőnap	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-415
22.	szombat	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-416
23.	vasárnap	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-417
29.	szombat	Dunaújváros, Alkotás u. 7.	25/743-753
30.	vasárnap	Dunaújváros, Vasmű út 10.	25/550-418

Felhívjuk figyelmét, hogy a fogászati ügyeleti beosztás – az ügyeletet ellátó fogorvosok egymás közötti cseréje miatt – módosulhat, de legfeljebb az ellátás helyszínében lehet változás. Az ügyeletben bekövetkező esetleges változásokról időben tájékoztatjuk az érintetteket.

Az ügyelet 7.00-13.00 óráig tart a fenti napokon és helyszíneken.



STYX

Kegyelet Kft.

ANYAKÖNYVEZÉS
TEMETKEZÉSI KELLÉKEK
ELHUNYT SZÁLLÍTÁS
(KÜLFÖLDRŐL IS, KÜLFÖLDRE IS)
HAMVASZTÁS
URNASZÁLLÍTÁS
SÍRÁSÁS
RAVATALOZÁS
TEMETÉS
KOSZORÚRENDELÉS
SÍRKÖBONTÁS ÉS VISSZAÁLLÍTÁS

ELÉRHETŐSÉG

2457 ADONY, ZRÍNYI U. 80.

TEL.: +36 25 271 080

+36 30 607 1310

ÉJJEL - NAPPALI ÜGYELET



KEDD 16:30-18:00

HELYSZÍN: KÖNYVTÁR

- SZEPTEMBER 08.: KÖNYVKLUB
- SZEPTEMBER 15.: KÁRTYAKLUB
- SZEPTEMBER 22.: SAKK- KLUB
- SZEPTEMBER 29.: TÁRSASJÁTÉK KLUB

BÁLINT ÁGNES
MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

Tel.: 06 70 365 5265
konyvtar@bamhk.hu



JÁTÉKIDŐ

Töltsetek el együtt egy órát a könyvtárban!

2026.szeptember

2., 16., 30.

szombat, 16 órától 17 óráig



Adonyi Újság
helyi közéleti és információs havilap
alapította:
Adony Város Önkormányzata 2016.

Kiadó: BAMHK
2457 Adony, Rákóczi u. 28.

ISSN 3004-0248
Főszerkesztő: Takács Orsolya
Nyomdai előkészítés:
Varsányi Sára Andrea

Fotó: Kovács Krisztina, Freepik,
Facebook
Elérhetőség:
+36 70 673 1566
adonyiuj sag@bamhk.hu
www.bamhk.hu/kiadoi-tevekenyseg/
adonyi-uj sag/

Nyomdai munkák:
EFO Kiadó és Nyomda Kft.
2440 Százhalombatta, Nyomdász u. 4.
készült 1400 példányban

Kéziratot nem őrzünk meg, és nem adunk vissza,
azok szerkesztésének jogát fenntartjuk!

SZENTMISÉK RENDJE

Szűz Mária Gondozóház kápolnája

Hétfő-Péntek	08:30
Szerdán nyitott a hívók számára	
Szombat	16:00

Sarlós Boldogasszony Templom

Péntek	16:30
Szombat	18:00
Vasárnap	08:30

Adony Római Katolikus Plébánia

2457 Adony, Koller apát tér 1.

Irodai telefonszám: +36-30/224-2634

E-mail cím: adony@puspokseg.hu

Irodai félfogadás: kedden 08:00-12:00, csütörtökön 13:00-17:00

Arany Ferenc plébános: +36-30/842-0269

Lovász János plébános helyettes: +36-20/823-2762

DanTech
SOLUTIONS KFT.

Kertkapuk, kerítések, lépcsők,
gyártása, javítása.
Helyszíni hegesztések, korrózióvédelem,
kertkapuk automatizálása.

+36 20 444 7633
dande.krisztian@dantech.hu