

SZIGETHALMI híradó

BAJNAI GORDON SZIGETHALMON	-3. OLDAL
IV. EURÓPAI DUNA KONFERENCIA	-5. OLDAL
TANKÖNYV VÁSÁR A SZIGETHALMI ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN	-9. OLDAL
KUNBARACS VOLT A VILÁG KÖZEPE	-10. OLDAL
CSEMETENEVELDE	-11. OLDAL
AUGUSZTUSI PROGRAMOK	-12. OLDAL
FACE NO MORE- JÖN AZ AFF	-13. OLDAL
NINCS DE!	-16. OLDAL

Önkormányzati Havi lap 2009. augusztus megjelenik minden hó elején www.szigethalom.hu XIX évfolyam. 8. szám
Nézze, amikor csak akarja! A Kisduna Televízió msorblokkja már a www.szigethalom.hu oldalon is elérhető

“ITT SEMMI SINCS, ITT SEMMIT NEM LEHET CSINÁLNI”

“Gondolataim elejére egy személyes vallomás kívánkozik. Tizenyolc évvel ezelőtt döntöttünk úgy családommal, hogy Szigethalomra költözünk. Senkit sem ismerve, de nyitott szívvel érkezünk ide. Egy dologban azonban biztosak voltunk: nemcsak lakni, élni is itt szeretnénk. Szinte percekben belül barátokat találtunk, akik segítettek a beilleszkedésben, beavattak a helyi dolgokba, segítettek ügyet intézni.

Hogy mit találtunk itt? Poros utakat, néhány üzletet, ivóvizet a kútról hordtunk. De ezek eltörpültek a sok segítőkész, tenni akaró ember kedvességével. *Hogy mi történt azóta?*

A teljesség igénye nélkül: Aszfaltos lett csaknem minden utcánk, felépült rengeteg szép új, igényes ház, teljes lett a közművesítés, felépült az új óvoda, böl-

csde. Szinte naponta szépül, gyarapodik valamivel településünk. Jelenleg is folyik a Szent István Általános Iskola Szabadkai úti épületének teljes felújítása, a M úti óvoda felújítása, a Gróf Széchenyi István Általános Iskola akadálymentesítése, az E-ME-SE parkban jövőbeni turista látványosságként a Lakomacsarnok építése.

Abban a szerencsében volt és van részem, hogy tevékenyen végigélhettem itt az elmúlt mozgalmas időszakot. Eleinte csak segít lakosként, majd néhány éve már hivatalból is teszem a dolgomat, sokadmagammal. Szerencsére nagyon sokan vagyunk, - régi és új lakosok egyaránt - akik szeretik ezt a várost és élni is szeretnek itt bekapcsolódva Szigethalom életébe.”

(teljes cikk a 2. oldalon)

Döcög velünk a buszunk...

Másnap a buszra várva a közös fotó készítésével és a táborigi naplóba való bejegyzéssel töltöttük az időt. Rendrakás után Gyuri bácsi búcsúkocsikázásra vitt el bennünket, ezzel is emlékezetesebbé téve az itt töltött hetet. Kunbaracs volt a világ közepe számunkra azon héten. Homokba süpped kerekkel döcög buszunk a szlások mellett.

Hazafelé tartunk tele emlékekkel, élményekkel. A gyerekek többsége szundikálva ül el a busz ülésein, magam is párom vállára hajtom a fejem, bóbis-

kolok. Csukott szemhéjam mögött az elmúlt egy hét örömteli pillanatai, vidám eseményei váltják egymást. Érzem az éjszakai kocsikázás hangulatát, hallom a lányok sikítását a cserebogarak röptét kísérvé, látom a pizzaszás reggeli képeit, fülemben zeng még az ebédre hívó harang csendülése. Bár testileg fáradtak vagyunk valamennyien, de lelkiileg-szellemileg sokat tanultunk, feltöltöttünk ez alatt a néhány nap alatt a Szecsdi-tanyán a Gyermeklánccf Egyesület táborában.

(teljes cikk a 10. oldalon)

MEGÚJUL A GYERMEKJÓLÉTI

Korszerűsítik, s egyúttal csaknem kétszeresére bővítik a Szigethalom és Környéke Gyermekjóléti és Családsegít Szolgálat épületét az elkövetkező egy évben...2. oldal

BVÜL A NAPPALI ELÁTÁS

Több mint 211 millió forint az Európai Unió és a Magyar Állam által nyújtott támogatás összege Szigethalom és a környező települések bölcsdei ellátásának kialakítására. Bajnai Gordon június 25-én meglátogatta a nemrégiben átadott intézményt... 3. oldal

EGYÜTTGONDOLKODÁS

A budapesti Városháza Díszterme 2009. június 11-én a negyedik Európai Duna Konferenciának adott színhelyet. A találkozók célja elsősorban a Duna Régió megalapítási dokumentumának aláírása, valamint a Duna-menti Államok és Régiók Tanácsának létrehozása volt... 5. oldal

VESZÉLYEK A NETEN

A káros tartalmak blokkolásával kapcsolatban, szerencsére több megoldás is létezik. A böngészők rendelkeznek szülői felügyeleti funkcióval, amely segítségével kizárhatóak a nem kívánatos oldalak.

A veszélyek egy részére a szülőknek kell felhívniuk a gyermekük figyelmét, és tudatosítani kell bennük, hogy kerülhetik el ezeket a kockázatokat. A gyermekeknek tudniuk kell, hogy ne adják meg adataikat, ne küldjenek magukról képet, és ha ilyen kéréssel találkoznak, akkor szóljanak szüleiknek...

6. oldal

GONDOLATOK A VÁROS SZERETETÉRL

DR SCHULLER GÁBORNÉ
alpolgármester

A napokban találkoztam valakivel, aki nem egyszerűséggel "porfészeknek" nevezte városunkat. Saját bevallása szerint már 13 éve lakik és fogalma nincs, hogy miért kapta öt évvel ezelőtt a városi rangot. Ahogy fogalmazott: "Itt semmi nincs, semmit nem lehet csinálni". Keményen fogalmazott nem tudva, kit sért meg szavaival. Nem engem sértett meg, hanem rajtam keresztül azt a rengeteg embert, aki nagyon sokat tesz városunkért, akik első szóra (sokszor szó nélkül) jönnek, ha megoldásra váró feladat akad.

Gondolataim elejére egy személyes vallomás kívánkozok. Tizennyolc évvel ezelőtt döntöttünk úgy családommal, hogy Szigethalomra költözünk. Senkit sem ismerve, de nyitott szívvel érkezünk ide. Egy dologban azonban biztosak voltunk: nemcsak lakni, élni is itt szeretnénk. Szinte percekben belül barátokat találtunk, akik segítettek a beilleszkedésben, bevattak a helyi dolgokba, segítettek ügyet intézni.

Hogy mit találtunk itt? Poros utakat, néhány üzletet, ivóvizet a kútról hordtunk. De ezek eltörpültek a sok segítőkész, tenni akaró ember kedvességé mellett. *Hogy mi történt azóta?* A teljesség igénye nélkül: Aszfaltos lett csaknem minden utcánk, felépült rengeteg szép új, igényes ház, teljes lett a közművesítés, felépült az új óvoda, bölcsőde. Szinte napon-

ta szépül, gyarapodik valamivel településünk. Jelenleg is folyik a Szent István Általános Iskola Szabadkai úti épületének teljes felújítása, a Mű úti óvoda felújítása, a Gróf Széchenyi István Általános Iskola akadálymentesítése, az E-ME-SE parkban jövőbeni turista látványosságként a Lakomacsarnok építése. Abban a szerencsében volt és van részem, hogy tevékenyen végélhettem itt az elmúlt mozgalmas időszakot. Eleinte csak segítő lakosként, majd néhány éve már hivatalból is teszem a dolgomat, sokadmagammal. Szerencsére nagyon sokan vagyunk, - régi és új lakosok egyaránt - akik szeretik ezt a várost és élni is szeretnek itt bekapcsolódva Szigethalom életébe.

Hogy "semmit nem lehet itt csinálni"? Röviden összefoglalva nézzük azt "semmit".

Társadalmi életünk központja a Városi Szabadidő Központ, mely példátlan társadalmi összefogással újult meg az öt évvel ezelőtti városavató ünnepségre. Otthont ad a számos civil szervezet programjának, amelyek között mindenki megtalálhatja az érdeklődésének megfelelő társaságot. Nyugdíjasok, táncosok, amatőr irodalmárok, énekesek, képzőművészek, sportolók, túrázók, környezetvédők várják tárt karokkal az érdeklődőket. Nyilvánosak a filmklub vetítései, a színházlátogatók programjai és a kiállítások is. Csaknem minden hónapban van egy-egy olyan program, mely sok embert vonz. Több ezren látogatnak

el a Kisállat kiállításra, Majálisra, a Városnapokra, a karácsonyi Betlehemi Napokra, a Viking Fesztiválra és az Ikertalálkozóra is. (Ez utóbbi kettő mára már nemzetközivé nőtte ki magát.) De részt lehet venni lecsófőző versenyen, disznóölésen, vagy családi szüreten is, ahol a saját magaszedett szőlőből préselt mustot kóstolhat. Ma már sok tanfolyam helybe jön biztosítva egyes szakmák elsajátítását, illetve a nyelvtanulást.

A Hegedűs Géza Városi Könyvtár szintén várja a lakókat széles választékú könyvanyaggal, rendszeres író-olvasó találkozókkal. Pár éve működik a Helytörténeti Gyűjtemény, ahol állandó és időszakos kiállítások sora, valamint különféle rendezvények várják folyamatosan az érdeklődőket. A programokat minden hónapban közli a **Szigethalmi Híradó**, az aktuális eseményekről **Hírlevél** tudósít és minden megtalálható a **www.szigethalom.hu** internetes oldalon. Az érdeklődőknek csak el kell döntenie, hová megy, mire van ideje és milyen programban vesz részt. Tudom, hogy egy új lakóhelyen nem könnyű a beilleszkedés. De aki bezárkózik, és meg sem próbálja, annak valóban nem tudunk segíteni.

Megújul a Gyermekjóléti

VÁSÁRHELYI NAGY MÁRIA

Korszerűsítik, s egyúttal csaknem kétszeresére bővítik a **Szigethalom és Körményke Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálat épületét az elkövetkező egy évben.** Az átalakításnak köszönhetően a szolgálat munkatársai az eddigieknél is több rászoruló tudnak ellátni. A beruházás összesen 613.28915Ft-ba kerül, amelyből a szervezet a KMOP- 4. 5. 1-2008-0019 pályázat keretében 50.000.000Ft támogatást nyert. Az építkezést 2009. július 20-án Fákai László polgármester nyitotta meg ünnepélyes keretek között. A kivitelezést követően nemcsak az épület, hanem az udvari rész is megújul, bővül. Új játékok és foglalkoztató eszközök segítik majd a szakemberek munkáját. A családsegítő szolgálat várhatóan 2010. éls félévében veheti birtokba az új komplexumot.

BÉRMÁLÁS SZIGETHALMON

HÁZI MIHÁLY, BÉRMASZÜL

2009. június 20.-án Pollák László frisztelend, püspöki tanácsos meghívására Szigethalomra látogatott Spányi Antal, a székesfehérvári egyházmegye püspöke és kísérete a bérmálás szentségének kiszolgálására. A bérmálás szentsége lényegében a keresztyén nagykorúság kezdete, amikor a bérmálkozó saját akaratából újítja meg keresztyéji fogadalmát és kapja meg a szentlélek ajándékait. A virágokkal feldíszített templom megtelt hívekkel, vendégekkel, a tizenhat bérmálkozóval és bérmaszülökkel. A bérmálkozásra való felkészülés háromnapos lelki gyakorlattal ért véget, melyet egy vendég plébános atya tartott. A bérmálás fpásztori szentmise keretében történt. A szentmise elején egy bérmálkozó és az egyházközösség képviselője virággal köszöntötte a Püspök atyát, aki szentbeszédében kérte a híveket a hit gyakorlására és a miséken való rendszeres részvételre. A bérmálkozók megújították keresztyéji fogadalmukat - azaz ismét hitet tettek a katolikus élet elfogadása mellett - majd a Püspök atya szentelt krizmával kenté meg a bérmálkozók homlokát, ezzel megkapták a bérmálás szentségét. Az ünnepi szentmise fpásztori áldással fejeződött be, majd közös fényképezéssel örökítettük meg ezt az emlékezetes napot. Köszönet illeti meg Pollák László plébános atyát a fpásztor meghívásáért, Molnár Hajna hitoktatót, aki fáradhatatlanul vette ki részét a bérmálkozók felkészítésében, valamint mindazon segítők, akik virágokkal, anyagiakkal vagy kétkézi munkájukkal járultak hozzá ünnepünkhöz.

Bajnai Gordon Szigethalmon

Több mint 211 millió forint az Európai Unió és a Magyar Állam által nyújtott támogatás összege Szigethalom és a környező települések bölcsődei ellátásának kialakítására. Bajnai Gordon június 25-én meglátogatta a nemrégiben átadott intézményt. Fálki László polgármester és Dr. Schuller Gáborné alpolgármester vezették végig a miniszterelnököt az intézményen. A kormányfő beszélgetett az intézmény dolgozóival, de a legtöbb időt a gyerekekkel töltötte, akik rajzokkal kedveskedtek neki.



A látogatás utáni sajtótájékoztatón a miniszterelnök arról beszélt, hogy a kormány tegnapi ülésén tárgyalt a gyermekek napközbeni ellátásának fejlesztéséről, ami fontos eleme a foglalkoztatottság növelését, a gyermeket vállaló nők munkaerőpiacra történő visszatérésének ösztönzését szolgáló intézkedéseknek. Ezt a célt szolgálják a családtámogatási rendszer átalakítására vonatkozó javaslatok is, amelyeket május végén fogadott el az Országgyűlés.

Az elmúlt évek jelentős óvodai és bölcsődei férőhelybővítése ellenére a gyermekek napközbeni ellátása még mindig kapacitáshiánnyal küzd. Bajnai Gordon elmondta, hogy a kormány 2012-ig 15-16 ezer új férőhellyel kívánja bővíteni a nappali ellátást, elsősorban európai uniós források felhasználásával és új ellátási formák kialakításával. A miniszterelnök elmondta, hogy a kormány a családi napközik fejlesztésével és a családi gyermekfelügyelet rendszerének kialakításával kívánja segíteni a nők munkaerő-piaci visszatérését.

Adatok a kormány által tervezett intézkedésekről:

Az európai uniós források felhasználásával a már megkezdett és most kiírandó pályázatok révén 2012-ig a kormány 7.800 bölcsődei, valamint integrált óvodai-bölcsődei férőhelyet hoz létre:

- A már megkezdett beruházások révén 7,6 milliárd forintból 1 700 új bölcsődei férőhely létesül;
 - A meglévő EU-s forrásokból 13,2 milliárd forintot fordít a kormány bölcsődei férőhelyek bővítésére és felújítására, ennek eredményeként 5 000 új férőhely jöhet létre;
 - A 22 milliárdos iskola-óvoda pályázati keretből hozzávetőlegesen 1000 egységes óvoda-bölcsődei férőhely jöhet létre (amely lehetőséget ad a 2 év feletti gyermekek napközbeni felügyeletének biztosítására).
- A kormány 2010. január 1-jétől 20%-kal megemeli a csoportlétszámokat (10-ről 12-főre). Ezzel további 5 000 férőhely jön létre.

A családi napközik létrehozásának ösztönzése érdekében a kormány 2009. szeptember 1-jéig egyszerűsíti a működtetést és finanszírozást. A családi napközik a 20 hetes és a 14 év közötti gyermekek esetében jelennek akár egész napos felügyeletet,

étkeztetést és ellátást kis csoportokban. Ilyen intézmények létrehozása esetén a jövőben nem lesz például szükség a szakhatóságok véleményezésére. A kormány 2010-től megemeli az állami normatívát is. (246 ezer forint/gyerek/évről kb. 300 ezer forint/gyerek/évre) Ennek eredményeképp 2012-ig a most meglévő 1500 férőhely további minimum 1000 férőhellyel bővíthet. 2010-től a kormány új intézményként létrehozza a családi gyermekfelügyeletet, amely szintén azoknak a szülőknek nyújt segítséget, akik nem tudják bölcsődében elhelyezni a gyermeküket, vagy késő estig dolgoznak.

A családi gyermekfelügyelet a családi napközi mintájára jönne létre, azonban annál egyszerűbb és rugalmasabb lesz a létrehozása, működtetése - például nem lesz bonyolult szakhatósági engedélyezési procedúra -, igaz, kevesebb gyermeket vállalhat (maximum hármat 5 helyett). A családi gyermekfelügyelet a napközizhez hasonlóan állami normatívát kap. A családi gyermekfelügyelet 2012-ig újabb 1000-1500 gyermek nappali ellátását oldhatja meg.

A gyermekek nappali ellátásának fejlesztése mellett a kormány célzottabbá teszi a nők munkaerő-piaci visszatérését elősegítő komplex foglalkoztatási programokat. A jelenleg is működő programok mellett - mint például a Start Plusz program, vagy az Új Magyarország Fejlesztési Terv keretében elindult "Decentralizált programok a hátrányos helyzetűek foglalkoztatásáért" - mellett új elem lesz a kormány döntése nyomán a GYES-ről, GYED-ről visszatérő anyák részmunkaidős foglalkoztatásának ösztönzése.

A közszférában erre a kormány 1 éves lehetőséget fog biztosítani, a versenyszférában pedig munkaerő-piaci eszközökkel fogja ösztönözni a kisgyermekes anyák részmunkaidőben történő foglalkoztatását.



SZ.L.E. HIRADÓ

Júliusi események

Öt éves volt városunk

Nagyon gazdag programmal ünnepelte városunk az ötödik születésnapját. Kedves gesztus volt, hogy Szigethalom régi vezetőit meghívták, és egy szigethalmi emlékekkel ajándékozták meg őket. Kortörténeti kiállításon megismerhettük városunk múltját, jelenét, és tervezett jövőjét. Megismerhettük városunk kitüntetettjeit, mert mindenki megkapta a maga "tégeláját", amivel hozzájárult városunk dicsőségéhez és épüléséhez. Virágözönnel ünnepeltük pedagógusainkat. Külön gratulálunk a kitüntetetteknek. Civil szervezeteink is szép számmal és programmal emelték az ünnepség színvonalát. Néptánc, ének, kisállatokkal, festményekkel, ismeretterjesztő programokkal és könyvekkel, valamint különleges hangszerekkel is.

A SZIKE a szemerkélő eső ellenére is egy nagyon színvonalas kutyaszépségszereplőt tartott, amin nagyon sokan vettek részt, és értékes díjakat nyertek. Nyugdíjasaink kitűnő gulyáslevesrel és ízletes palacsintával várták a látogatókat. Aki kíváncsi volt egészségére, az részt vehetett az ingyenes egészségfelmérő programon. Végül egy csodás tűzijátékkal fejeződött be ez a nagyon gazdag program. Beszámolunk a teljesség igénye

nélkül készült, a programok és a résztvevők gazdagsága miatt. Ezúton kérünk elnézést azoktól, akik ebből kimaradtak.



Leccsófőző verseny

Mi lokálpatrióták is részt vettünk a vállalkozók által megrendezett hagyományos leccsófőző versenyen. Jó idő, sok résztvevő, kitűnő hangulat és jó rendezés jellemezte ezt a rendezvényt. Értékes díjakat osztott ki a pártatlan

zsűri. A pálmát a repülős csapat nyerte el, gratulálunk nekik. Reméljük hogy ezentúl csak itt találkozunk velük és nem a fejünk felett.

Felhívjuk a szigethalmi lakosok figyelmét a parlagfű okozta veszélyre. Kérünk mindenkit, hogy környezetében irtsa és figyelmeztessen erre másokat is.

Fájó szívvel búcsúzunk Nagy Tiborné Erzsikétől és férjétől Nagy Tibortól. Emléküket szívünkben örökre megőrizzük.

VÁRUNK MINDENKIT AZ SZ.L.E. SORAIBA AKI SZÍVESEN TESZ VÁROSUNKÉRT, ÉS ANNAK LAKÓIÉRT! E-MAIL: info@szigethalmilokálpatriotak.hu WEB:www.szigethalmilokálpatriotak.hu; IWIW:SZIGETHALMI LOKÁLPATRIÓTÁK DEÁK GÁBOR SZ.L.E. ELNÖK; TELEFON:06-70-938-99-69 SZEMÉLYESEN: GYÁRTELEPEN A KULCSMÁSOLÓNÁL

SZ.L.E. FÓRUM: IDE VÁRJUK AZOKNAK A SZIGETHALMI LOKÁLPATRIÓTÁK ÖTLETEIT ÉS ÉSZREVÉTELEIT AKIK A VÁROSUNK ÉPÍTÉSÉRE ÉS SZÉPTÉTELÉRE JAVASLATOKAT TESZNEK.

Hőszivattyúk II.

LACZÓ PÁL
energetikai szakértő

A hőszivattyú ugyanolyan hőtermelő berendezés mint bármely más kazán, azzal a különbséggel, hogy az általa előállított maximális hőmérséklet 50 C-fok. Ennek megfelelően az alkalmazott fűtési rendszert is erre a hőfokra kell méretezni (elsősorban alacsony hőfokú padló-, fal-, mennyezet-, fan coil fűtési módok jöhetnek szóba). Radiátorok alkalmazása esetén a felület jelentősen meg kell növelni (akár a duplájára is) és nyári időszakban még így is nagyon rossz hatásfokú hűtést tudunk vele elérni (gyakorlatilag radiátoros fűtéshez nem ajánlatos a hőszivattyú használata).

A belső hőleadóknak alacsony előremenő vízhőmérséklettel is megfelelően kell működni. Erre a célra tehát a

legmegfelelőbbek a fan-coilok, melyek nyáron a hűtésre is alkalmasak. Hűtésre és fűtésre a fan-coil (ventilátoros radiátor), és a falfűtés, csak fűtésre a padlófűtés ajánlott. Téli üzemre a legcélszerűbb kombinált fan-coil és padlófűtést alkalmazni. A fan-coilok kivételük szerint lehetnek álló burkolatosak, légszűrővel, kazettásak, vagy burkolat nélküliek, melyek egy egyedi takarás mögé rejthetőek. A hőszivattyú méretezésekor, kiválasztásakor több szempontra érdemes figyelni. Figyelembe kell venni az épület fűtési és hűtési energiaigényét, a fűtési rendszer csőkeresztmetszetét, a rendelkezésre álló elektromos energiát és a geotermikus hőnyereségi lehetőségeket. A teljesítmény méretezése a magyarországi viszonyok között a fűtési teljesítmény, méretezésre történik. Ezután a kiválasztott gép hűtési teljesítményét összevetjük az épület számított hűtési teljesítmény igényével. Speciális épületszerkezeteknél az

épület számított hűtési teljesítmény igénye extrém hűtési energiát igényel, ilyenkor indokolt a hűtési teljesítmény alapján gépet választani. Megfelelő fűtési rendszerrel alkalmazott hőszivattyúval és a 2009. április 1-től bevezetett Geo tarifával a fűtési költség akár 50%-al is csökkenthető. A fűtési költség csökkenése mellett jelentős CO₂ (szén-dioxid) kibocsátás csökkenés is tapasztalható. Néhány érdekes adat: 1 kWh villamos energia előállítása Magyarországon 0,45 kg CO₂ kibocsátással jár. 1 kWh földgáz (kb. 0,1 m³) elégetése 0,2 kg CO₂ kibocsátással jár. 1 liter benzin elégetésekor 2,13 kg CO₂ keletkezik (8 liter/100km fogyasztású autó évi 20.000 km megtételével 3,4 tonna CO₂-vel terheli a környezetet). 1 liter gázolaj elégetésekor 2,68 kg CO₂ keletkezik (6 liter/100km fogyasztású autó évi 20.000 km megtételével 3,2 tonna CO₂-vel terheli a környezetet).

Magyarország nagyhatalom

A budapesti Városháza Díszterme 2009. június 11-én a negyedik Európai Duna Konferenciának adott színhelyet. A találkozó célja elsősorban a Duna Régió megalapítási dokumentumának aláírása, valamint a Duna-menti Államok és Régiók Tanácsának létrehozása volt: azzal a szándékkal, hogy az itt képviselt városok és régiók érdekeit az egyes európai intézményekben (Európai Bizottság, Európai Parlament, Európai Tanács, EU Régiók Bizottsága) érvényesítse.

TÖRÖ ZSUZSANNA

A konferencia résztvevői között megjelentek a Duna-menti együttműködési folyamatban szerepet vállaló régió-, és városvezetők, szakemberek, ingatlanberuházók és egyesületek képviselői. A Tanács megalakulására hivatkozási alapként a 2009. május 6-i ulmi Duna-csúcs szolgált, amelyen kifejezték egy uniós Duna-stratégia kialakításának szükségességét. Itt nálunk, Budapesten ebben a szellemben folyt a találkozó.

A tanácskozást Dr. Demszky Gábor Budapest főpolgármestere nyitotta meg. Beszédében kitért a Duna víz-tisztításával kapcsolatos tervek, környezetvédelmi törekvésekre, valamint a Duna-menti területek rehabilitációjára. Második felszólalóként Ivo Gönner Ulm város főpolgármestere hangsúlyozta, hogy a régióknak globális témákban is hallatni kell hangjukat, újfajta regionalizmusra és egy új Duna-stratégia bevezetésére hívta fel a figyelmet. A Dunai régiót a "leginkább európai régióknak" nevezte. Utána Michael Häupl, bécsi polgármester a Duna-stratégia dimenzióiról beszélt, valamint, hogy fontos a még nem EU tagországok elképzeléseire is építeni.

Igor Szavolszkij, orosz nagykövet magyarul szólalt fel: a Duna Bizottság elnökeként a bizottság eredményeit és megújulási képességét hangsúlyozta, s kiemelte a Dunának a nagy európai folyók hajózási gyűrűjébe való betagozódásának pozitívumait. Romániát

Ludmilla Sfirloaga a Régiók Kamarájának elnöke képviselte, s a régiók etnikumainak összefogásáról, valamint az alakuló tanács célkitűzéseiről szólt. A sort a német nagykövet asszony Dorothee Janetzke-Wenzel folytatta, aki elismerését fejezte ki az első németnyelvű felsőoktatási intézmény, a budapesti Andrassy Gyula Egyetem működésével kapcsolatban.

Dr. Erhard Busek a Délkelet-európai Együttműködési Szervezetet küldötteként a turisztikai és kulturális komponens eredményességét hangsúlyozta, de véleménye szerint a továbbiakban is ezt kell a középpontba helyezni. A magyar kulturális élet képviselőjeként Konrád György mondott beszédet. A Dunát Európa főútcájának nevezte, s úgy vélte, hogy "egy város folyó nélkül szegény". Végül Dr. Czukor József, a Külügyminisztérium EU Kétoldalú Kapcsolatokért és Külpolitikai Tervezésért felelős szakállamtitkára, aki Balázs Péter külügyminiszter helyett jelent meg, hangsúlyozta, hogy itt az idő a Duna-stratégia tartalmának pontos kidolgozására, a régiók és önkormányzatok aktivitására építve. Kiemelte a szubsidiaritás elvének jelentőségét, és Magyarországot "nagyhatalomnak" nevezte a Dunát illetően.

A beszédek közös elemei voltak, az együttgondolkodás, az összefogás, a békés verseny, a Duna-stratégia el-

készítése, valamint a közös projektek megvalósítása. E közös célkitűzésekben, projekteknél kiemelt szerepet kapott a gazdaság, az infrastruktúra, a tudomány, az oktatás, a környezetvédelem, a kultúra és a turizmus fejlesztése, fellendítése.

A konferencia eredményeként a Duna-menti Államok és Régiók Tanácsa megalakult, zárónyilatkozatát egyhangúlag elfogadták. Tagjai a Duna-menti városok és régiók, illetve a Duna irodák képviselői. A tanács elnöke Ivo Gönner, ulmi főpolgármester, helyettesei Dr. Demszky Gábor, Budapest főpolgármestere, továbbá Dr. Michael Häupl, Bécs polgármestere és Marius Balu, a romániai Mehedinti megye elnöke. A Budapesti Duna Irodát magyar részről Gauder Péter, a Studio Metropolitana Budapest igazgatója képviseli.

Összegzésként megállapítható, hogy a konferencián fő célkitűzésként meg egyeztek abban, hogy a Duna Régió szolgáljon egyfajta növekedési tengelyként - új gazdasági és kulturális együttműködés létrejöttét segítve -, valamint, hogy a folyó-menti városokban készülő stratégiák kerüljenek összehangolásra.

FELHÍVÁS

Tegyük együtt szebbé, egészségesebbé környezetünket felhívással a Zöld Háló KH egyesület márciustól fotópályázatot hirdet "A szép kertek rendezett porták" pályázatára. Kérjük a tisztelt lakosainkat, hogy ne fedjék el a pályázataikat elküldeni, leadni, hisz ebben az évben a szponzori kör kibüvölt és a három els helyezes mellett értékes jutalmak kerülnek kiosztásra. **A pályázatok leadása 2009. szeptember 30.** Szabadkai u. 175. Szép ABC Arankánál és Szigethalom polgármesteri hivatal recepcióján. Zsrizés, díjazás: **2009. október 27. 17 óra** polgármesteri hivatal díszterme. Mindezen pályázatokkal szeretnénk a "Virágos Magyarországiért" pályázaton eredményt elérni. Amennyiben a fotózással kapcsolatban segítséget igényel, hívjon a 0670 263-4855-ös számon. Köszönettel:

Regényi Tiborné elnök

Rendőrségi tájékoztató

SZIGETSZENTMIKLÓSI RENDŐRKAPITÁNYSÁG

A kapitányság nyilván tartása alapján, Szigethalom területén 2009. júniusában hat esetben történt erőszakkal elkövetett vagyonelemi bűncselekmény. Az ismeretlen elkövetők két esetben ablakbetöréssel, illetve a teraszajtó üvegének betörésével, egy esetben lakatlevágás, és egyben, kapuleemelési módszerrel jutottak az értékekhez. A bejelentett legnagyobb kár 1.390.000 Ft, a legkisebb kár 5000 Ft. Sajnos ismételt volt egy besurranásos elkövetés is, annak ellenére, hogy folyamatosan felhívjuk a figyelmet, az ilyen jellegű bűncselekmények elkövetésére. A bűncselekmények helyszínei lefedik a város területét, de kettő a Fiumei utcában történt.

Az elmúlt hónapban Szigethalom területéről 11 balesetet jelentettek be, a kapitányságra. Ebből hat anyagi káros, öt személyi sérülések voltak. A balesetek közül öt a Mű úton, kettő a Szabadkain, kettő a Fiumei úton történt. Az elsődleges információk alapján, öten sérültek meg, négy könnyen, egy súlyosan.

A Tököli Rendőrőrs beosztottjai az adott időszakban körözés miatt, elfogtak egy főt, igazolás végett előállítottak négy főt. 28 fővel szemben szabálysértési feljelentést tettek, 15 fővel szemben 75.000 Ft. helyszíni bírságot szabtak ki.

A nyári szünidőben a gyermekek is több szabadidővel rendelkeznek. Egy részük, a számítógép és az internet segítségével igyekeznek elfoglalni magát. Ez azonban a szórakozás mellett veszélyeket is rejt számukra. Egyrészt, találkozhatnak olyan oldalakkal, amelyek nem nekik valók, és amelyek rendszeres

látogatása, veszélyeztetheti személyiségük fejlődését. Másrészt, kapcsolatba kerülhetnek olyan emberekkel, akik kihasználják őket, visszaélhetnek tapasztalatlanságukkal, és így, akár bűncselekmény áldozatává is válhatnak.

A káros tartalmak blokkolásával kapcsolatban, szerencsére több megoldás is létezik. A böngészők rendelkeznek szülői felügyeleti funkcióval, amely segítségével kizárhatók a nem kívánatos oldalak. A veszélyek egy részére a szülőknek kell felhívniuk a gyermekük figyelmét, és tudatosítani kell bennük, hogy kerülhetik el ezeket a kockázatokat. A gyermekeknek tudniuk kell, hogy ne adják meg adataikat, ne küldjenek magukról képet, és ha ilyen kéressel találkoznak, akkor szóljanak szüleiknek. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy az internet a lehetőségek mellett veszélyeket is rejt, amelyekre időben fel kell készítenünk gyermekeinket.

A Pest megyei Rendőr-főkapitányság Büntügyi Osztálya 2008. november 23.-án nyomozást rendelt el emberölés büntett elkövetésének alapos gyanúja miatt, ismeretlen tettes ellen, aki november 23.-án a hajnali órákban Kiskunlacháza Kinizsi utcában levő, ligetes fás területen, közöszült, majd megfojtotta Horák Nóra kiskunlacházi lakost. A Pest Megyei Rendőr főkapitányság állománya, nagyon következetes és kitaró nyomozás után, sikeresen azonosította és 2009. június 25.-én elfogta, a bűncselekmény elkövetésével megalapozottan gyanúsítható P. József kiskunlacházi lakost.



Két hónapos bájos, kedves vizsla-keverék kiskutyák szeret gazdira várnak. k is kidobott, árva kutyusok, akikről szívtelen emberek úgy ítélkeztek, hogy: nem keltenek, kidobták ket, mint valami megunt tárgyat! Olyan gazdik jelentkezését várjuk, akik képtelenek ilyen gonoszságra, akik mellett szeretetben élhetnek, akik nem láncra verik ket, hanem társként, h barátként kezelik ket. Reménykedünk, hogy találunk ilyen jövőnd gazdit...
Telefon: 06-20-803-05-43 (Enik)



Kürti Zoltán szigethalmi festmvész, aki agysérüléséből felépülve, újra tanult járni, beszélni, írni, olvasni...élni. Megtanulta bal kézzel használni az ecsetet, majd ahogy megszokta bal keze az ecset használatát, úgy képei egyre szebbek, mindenki számára érthetbbek lettek. Azóta számos kiállításon szerepeltek nagy sikerrel alkotásai, helyben, Budapesten és a környez településeken. Most, a Hegeds Géza Városi Könyvtár építéséről készült az alkotás.

Gondolatok a könyvtárban

Elérhetőség: 2315 Szigethalom József A. u. 59.

Tel.: 06-24/514-810 Fax: 06-24/514-811

FIGYELEM! JÚLIUSBAN ÉS AUGUSZTUSBAN A KÖNYVTÁRI NYITVA TARTÁS SZÜNETEL!



Radnóti Miklós:

Nyári vasárnap
(Naphimnusz)

Tüzes koszorú te!
szőke hajak gyujtogatója,
fényes esőket ivó
égi virág!

Fényesség bokra te!
folyóknak déli
sziszegése,
kisdéd állatokat nevelő
sugaras anyaemlő!

Búzát nevelő te!
futosó gyerekek piritója,
fiatal testekkel tegeződő
ravasz szerető!

Égnek arany szöge te!
ébredező táj vidítója,
pörkölve símogató
tűzkezü szentség!

Érted térdepel és
jámboran vallja a titkát
hajbókolva
a büszke vidék!

A Hegedüs Géza Városi Könyvtár nyitva tartása július és augusztus hónapban: Hétfő: zárva; Kedd: 12-19; Szerda: 9-19; Csütörtök: 12-19; Péntek: 9-16; Szombat: zárva; Vasárnap: zárva



Könyvajánló:

Szakirodalom:

Espmark, Kjell: Az irodalmi Nobel-díj: száz év története

Dent, Bob: Mesélő szobrok: Budapest köztéri emlékművei

Simon Róbert: Iszlám kulturális lexikon

Szépirodalom:

Buck, Pearl S.: Liang asszony három lánya

Sparks, Nicholas: Szerencsecsillag

Szabó Magda: Örömhözó, bánatrontó: levelek a szomszédba

Takács Róbert: Emberevők (A szerző a szigethalmi Gróf Széchenyi Általános Iskola tanára!)

Gyermek- és ifjúsági irodalom, szakirodalom:

Haffner Orsolya: Ahogy a felnőttek mondanák

Nógrádi Gábor: Az öcsém zseni

Gáti Éva: Egérmese

Cabot, Meg: Allie Finkle szabályai kezdő tiniknek

A 16 éven felüliek éves tagdíjának legkisebb összege 800,-Ft (adakozó jellegű!). Nem szigethalmi (más településről járó) olvasók részére 1000,-Ft.

16 éven aluli olvasóknak 2009-ban sem kell tagdíjat fizetniük! Reméljük, minél több gyermek olvasó keresi fel a könyvtárat. (A kedvezmény a 70 éven felüliekre is vonatkozik.)

Tisztelt Olvasóink!

Könyvtárunk 2009-ban is a 2007 óta változatlan tagdíjjal várja Önöket, a tagdíj összegét nem emeltük! A könyvtár bővítése azonban folytatódik! Ezért kérünk minden jószándékú olvasót, hogy lehetősége szerint, adakozó jellegű, emelt tagdíj fizetésével segítse a könyvtár erőfeszítéseit. Köszönjük!

VÁROSI KÖNYVTÁR TÁMOGATÓI

Ádám Istvánné, Bánóczy Istvánné, Becker Beatrix és családja, Dr. Bokor Péter, Duhaj Jánosné, Fábry család, Gulyás Ibolya, Kerekesné Nagy Julianna, Kürti Zoltán, Martyinné Katona Adél, Molnár László, Sebők Sándorné, Sipos Krisztina, Törő Sándorné. Támogatásukat köszönjük!

Külön köszönjük a PC-Sziget Info Kft. gyors számítástechnikai segítségét!

Köszönjük a Mízsei családnak az ingyenesen elkészített védőrácsokat és azok beépítését.

Ezúton is szeretnénk együttérzésünket kifejezni a Nagy családnak, fájdalmukban osztozunk! Nagy Tiborné Erzsike (Szivárvány Bölcsde igazgatója) és férje, Nagy Tibor (Gyermekhorgászok vezetője) két olyan ember volt, akik beragyogták a település közösségi életét. Tragikusan korai halálukkal pótolhatatlanan hagyta maguk után.

A Hegedüs Géza Városi Könyvtár dolgozó

Ez történt:

2009. június 20-án és 21-én a városnapok keretében a Civil Udvarban intézményünk pavilonját is felkereshették az érdeklődők. Lelkesen és izgalommal készültünk erre a hétvégére, hogy bemutassuk a város lakosságának könyvtárunk múltját, jelenét és jövőjét. Dekoráltunk, kiállítást rendeztünk, plakátokat és szórólapokat készítettünk, hogy a látogatók kóstolót kapjanak rendezvényeinkből, megismerhessék könyvállományunkat, szolgáltatásaink széles skáláját. Belelapozhattak kiadványainkba, az általunk összeállított ajánló bibliográfiákba, megnézhatték hangoskönyveink jegyzékét.

Azoknak, akik most döntöttek úgy, hogy szeretnének könyvtárunkba beiratkozni, 50%-os kedvezményt adtunk a tagsági díjból, akik a városnapokon ünnepelték születés- vagy névnapjukat, ingyenesen lehetek tagjai könyvtárunknak. Könyv-



tárunk két dolgozója: Doroginé Kaszab munkájáért elismerést az idei pedagógusnapon. Gratulálunk!
Rita és Szilágyi Andrea kapott kiváló



Séta a múltban



Helytörténeti Gyűjtemény 2315 Szigethalom, Fiumei u. 48. www.szigethalom.hu/kulturhaz

A nyitva tartáson kívül, igény szerint telefonos egyeztetés szükséges.

Telefon: 06-70-380-76-81; 06-24-401-837 **Megtekinthető állandó kiállítás:** - néprajzi gyűjtemény - családtörténeti tárlat - gazdasági gyűjtemény.

A Helytörténeti Gyűjtemény augusztus hónapban zárva tart. Nyitás szeptemberben.

A Helytörténeti Gyűjtemény 2009.szeptember 26-án nyíló időszakos kiállításának témája a Csepel Autógyár lesz. Az autógyár kialakulását, történetét dolgozzuk fel. Kérek minden kedves szigethalmi lakost, hogy akinek a témával kapcsolatos dokumentumai, tárgyai vannak, és szívesen átadná a kiállítás idejére hívjon a 06-70-380-76-81, vagy a 06-24-401-837 telefonszámon. A kiállítás végén természetesen a felajánlott tárgyakat, fényképeket és dokumentumokat visszakapják tulajdonosaik. Segítségüket köszönöm.

Kleineizel Ilona múzeumpedagógus

Élet az óvodában-iskolákban

Tankönyv vásár a szigethalmi általános iskolákban

Gróf Széchenyi István Általános Iskola (2315 Szigethalom, Thököly u. 37.)

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a tankönyvvásár idén is a tornaterem bejáratánál lesz augusztus végén. Az időpontokat a honlapunkon és az iskolánk előtti hirdetőtáblánkon közzé tesszük. A várakozás elkerülése céljából az ingyenes tankönyvsomagokat a tanítás első hetében kapják meg a jogosultak. A jogosultságról a 401-003-as telefonszámon lehet érdeklődni. A 2009-2010-es tanévre a tankönyvsomagok várható ára:

1.a. 10632,-Ft
1.b,c. 9600,-Ft
2.a. 9915,-Ft
2.b. 9588,-Ft
3.a,b,c. 12138,-Ft
4.a,b,c. 14675,-Ft
5.a,b,c. 14437,-Ft
6.a,b,c. 15210,-Ft
7.a,b,c. 20061,-Ft
8.a (angol 1). 17531,-Ft
8.a (angol 2) 18336,-Ft
8.b. 18336,-Ft
8.c. 17531,-Ft

Szent István Általános Iskola (2315 Szigethalom, Szabadkai u. 64.)

A tankönyvadásítás pontos időpontját az iskola honlapján és a hirdetőtábláján olvashatják. Helye: József Attila úti épület.

1.a 8920 Ft; 1.b 7360 Ft; 1.c 6855 Ft; 2.a,b 6832 Ft; 2.c 7157 Ft; 3.a,b,c 8008 Ft; Speciális tagozat ingyenes 4.a,b,c angolos 12185 Ft; 4.a,b,c németes 14048 Ft; 5.a,b,c angolos 11955 Ft; 5.a,b,c németes 8710 Ft; 6.a,b,c angolos 9915 Ft; 6.a,b,c németes 6670 Ft; 7.a,b,c angolos 13855 Ft; 7.a,b,c németes 15758 Ft; 8.a,b,c egységesen 10605 Ft

TANÉVNYITÓ ÜNNEPSÉGEK:

Gróf Széchenyi István Általános Iskola 2009. szeptember 1-jén (kedden) reggel 730. Szent István Általános Iskola 2009. augusztus 31-én (hétfőn) 17 órakor a József Attila úti épületben

SZÜLŐK FIGYELEM

Augusztus 10-től a Sulibutikban Kedvezményes tanszer vásárt tartunk. Tanárok által kért füzetcsomagok, tornafelszerelés és minden más, ami az iskolához szükséges megvásárolható! Várjuk a Szülőket és a gyerekeket.

A Négyszínvirág Óvodába felvételt nyert gyermekek szüleinek a szülői értekezletek a következő időpontokban lesznek:

Sárga és Zöld Ovi (Szabadkai u. 101-103.):

2009. augusztus 25., kedd 16:00

Kék Ovi (Mű út 6.):

2009. augusztus 26., szerda 16:00

Piros Ovi (Kolozsvári u. 14.):

2009. augusztus 27., csütörtök 16:00

Narancssárga Ovi (Rákóczi Ferenc u. 145.):

2009. augusztus 28., péntek 16:00

Minden kedves szülő abba az óvodába menjen szülői értekezletre, amelyik tagóvodába gyermeke felvételt nyert.

Négyszínvirág Óvoda

A Szent István Általános Iskola 2315 Szigethalom, Szabadkai utca 64. szám alatt lévő épületének teljes körű felújítási, kivitelezési munkálatainak várható befejezése: 2009. október 25. A 2009/2010-es tanév rendjével, módjával, valamint a felújítási munkálatokkal kapcsolatban szülői értekezletet tartunk, melynek időpontja: 2009. augusztus 19., szerda 17.00 óra, helye: Szent István Általános Iskola József Attila úti épülete. Megjelenésükre feltétlenül számítunk! Szent István Általános Iskola vezetése

Javítóvizsga a Szent István Általános Iskolában: **2009. augusztus 27-én 8 órától** humán tantárgyak: - magyar nyelv és irodalom; - történelem; - idegen nyelv
2009. augusztus 28-án 8 órától reál tantárgyak: - matematika; - fizika - biológia; - földrajz

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Gróf Széchenyi István Általános Iskolában a tankönyvvásár idén is a tornaterem bejáratánál lesz augusztus végén. Az időpontokat a honlapunkon és az iskolánk elütti hirdetőtáblánkon közzé tesszük. A várakozás elkerülése céljából az ingyenes tankönyvsomagokat a tanítás első hetében kapják meg a jogosultak. A jogosultságról a 401-003-as telefonszámon lehet érdeklődni.

Értesítem Önöket, hogy a Gróf Széchenyi István Általános Iskolában az ebéd befizetése 2009. augusztus 24-én (hétfő) reggel 730-tól - 18 óráig lesz. Pót ebédbefizetés augusztus 28-án (pénteken) 730-tól 15 óráig lesz. Kérünk minden szülőt, hogy aki rendelkezik gyermekvédelmi kedvezmény igazolással, legyen szíves behozni azt. Tisztelettel: Igazgatóság

A szigethalmi Gróf Széchenyi István Általános Iskola augusztusi ügyeleti rendje: 2009. augusztus 5-én (szerda) 800-1200 Vidányi Weber Adrienn igazgatóhelyettes
2009. augusztus 12-én 800-1200 Titkarsági ügyelet. Egyúttal mindenkinek élményekben gazdag jó pihenést kíván a nyári szünre a Gróf Széchenyi István Általános Iskola igazgatósága nevében: Egyed Jolán s.k. igazgató

Kunbaracs volt a világ közepe

KONTRA MARIKA SZVITA

Homokba süppedő kerekkel dőcög velünk buszunk a szőlősorok mellett, amíg táborhelyünkre érkezünk. Négy hatalmas kutya rohan elénk ugatva, üdvözölve az új táborlakókat.

A Kis-kunság közepén, Kecskeméttől 30 km-re található Kunbaracs, igazi kis falu.

Ide tartozik a falutól néhány kilométerre található, a hamisítatlan alföldi tanyából a Vöröskereszt, a GyermeklánCFű Egyesület és a Kisdu-namenti Civil Szervezetek Szövetsége által gyermekparadicsommá alakított Szecsődi-tanya.

33 gyermeket vitt a busz a Szent István iskola elől június végén a táborba, hogy megismerkedjék a tanyasi élettel, pihenjen, sportoljon, közelebb kerüljön a természethez. Mint egy sokgyermekes nagy-nagy család, úgy éltünk ott a tanyán egy héten át egymást segítve, értékelve, egymással versengve-veszekedve, egymást szeretve. "Képzőművész bácsik" segítettek a rajzolásban-festésben, maguk is alkottak és egy-egy ott készült festményt odaajándékozva gazdagították a tábort. Finom házias ízekről a szakács nénik gondoskodtak süteménnyel, pizzával, meggyzörppel kedveskedve a gyerekeknek.

A tábori programot Dr. Békássy Kocsis Györgyi néni és Szecsődi Gyuri bácsi állították össze. Volt abban minden, ami csak egy gyereknek tetszhet: pl. Ki mit tud?, számháború, íjászat, kirándulás Kecskemétre a Szókratéténusz Játékmúzeumba, sakk- és különféle sportversenyek, strandolás stb. A szépségversenyen estélyi ruhás és bikinis felvonuláson mutathatták meg magukat a lányok. Nagy sikere volt a fiúk láb-szépségversenyének. A saját kezűleg batikolt sárga és kék pólók a gyerekek kedvenc ruhadarabjai lettek. Nagy népszerűségnek örvendett a környéket bemutató kocsikázás. Ilyenkor bejártuk a környező tanyákat megkerülve a katonás rendben álló fák sorát, az



ültetett akác és nyárfaerdőket. Láttunk nyulat, őzet, rókát, fácánt, ölyvet is. A homokon nyíló papagájvirág és a kamilla virágtengerében pillangók röpködtek, gyíkok futottak fürgén előlünk menedéket keresve.

A zenés estéken disco-zene szólt, vagy Gyuri bácsi gitárjátéka és a közös éneklés tette emlékezetessé azokat az órákat, perceket. A tábor vendége volt Homolai Sándor is, aki ausztrál és keleti zeneszerszámokat, hangszereket hozott nekünk bemutatni, amelyek egyben a gyógyítást is szolgálják. A didgeridoo (ejtsd: didzseridu) modern változatát a gyerekek is kipróbálhatták nagy örömmel.

A szombati nap vendégváró nap volt. Ekkor látogathatták meg a tábort a szülők, rokonok, érdeklődők. A vendégek között köszönthettük Simsik Zsuzsát, a szigethalmi Szent István Általános Iskola igazgatóját is. A legtöbb gyerek ebből az iskolából érkezett a táborba, de voltak gyerekek a gróf Széchenyi Általános Iskolából, Halásztelekről, Szigetszentmiklósról és Kiskunlacházáról is.

Utolsó este tábortűzre készültünk, de a máglyába rakott fát hatalmas eső áztatta el. Tábortűz nélküli lett hát a búcsúest, de az ajándékosztás nem maradhatott el. A legtisztább és a legaktívabb szobák lakói, a különféle versenyek helyezettei valamint a különdíjasok - a tábor konyhatündére, fő-fő meggymagozója, a legfiata-

labl lakója - mind-mind oklevelet és ajándékot kaptak. Másnap a buszra várva a közös fotó készítésével és a tábori naplóba való bejegyzéssel töltöttük az időt. Rendrakás után Gyuri bácsi búcsúkocsikázásra vitt el bennünket, ezzel is emlékezetesebbé téve az itt töltött hetet. Kunbaracs volt a világ közepe számunkra azon héten. Homokba süppedő kerekkel dőcög buszunk a szőlősorok mellett.

Hazafelé tartunk tele emlékekkel, élményekkel. A gyerekek többsége szundikálva dől el a busz ülésén, magam is párom vállára hajtom a fejem, bóbiskolok. Csukott szemhéjam mögött az elmúlt egy hét örömteli pillanatai, vidám eseményei váltják egymást. Érzem az éjszakai kocsikázás hangulatát, hallok a lányok sikítását a cserebogarak röptét kísérvé, látom a pizzasmas reggeli képeit, fülemben zeng még az ebédre hívó harang csendülése. Bár testileg fáradtak vagyunk valamennyien, de lelkiileg-szellemileg sokat tanultunk, feltöltöttünk ez alatt a néhány nap alatt a Szecsődi-tanyán a GyermeklánCFű Egyesület táborában.

Kedves Györgyike és Gyuri! Köszönjük, hogy ott lehettünk.

Csemetenevelde

Várjuk a kiscsoportosokat

BORI JUDIT
fejlesztőpedagógus

Itt van a szeptember, kezdődik az óvoda. Sok család várja izgatottan a napot, amikor gyermekük először lép az óvodába. A legtöbb anyuka alapvetően örül és lelkes: szépek a csoportszobák és a játékok, kedvesek, szimpatikusak a gyerekek és az óvó nénik.

Azért persze szorongunk is: eddig szinte a nap 24 órájában együtt voltunk, mit kezdünk ezután, hogyan boldogulunk egymás nélkül reggeltől egészen délutánig? Hiába tapasztaljuk hónapok óta, hogy gyermekünket szinte képtelenség hazarángatni a játszótérről, annyira odavan a gyerektársaságért, otthon meg egyre többet unatkozunk együtt, azért érezzük, hogy egy ismeretlen épület, az óvodai gyerekcsoport és az anyuka helyett jelenlévő idegen nénik, így együtt, még riasztóan hathatnak a kicsi számára.

Minden újdonságot könnyebb elviselni akkor, ha legalább már hallottunk róla, ha ismerősökkel, ismerős helyzetben már egy kicsit előre gyakoroltuk. Otthon, ebéd közben elmondhatjuk például, hogyan szokták az óvodások körbeülni az asztalt, és milyen ügyesen ráteszi majd mindenki a saját piszkos tányóját egy nagy, gurítható kocsi alá. Öltözködésnél, mosakodásnál, rendrakásnál ösztönzőleg hathat, ha elmondjuk, hogyan csinálják mindezt együtt, önállóan az óvodások. De vigyázzunk: megjegyzéseink inkább biztatóak legyenek, ne fenyegetők! Ne azt érezze a kicsi, hogy az oviban aztán lesz nemulass, hanem azt, hogy örömmel és büszkeséggel tölt el minket, hogy kiscsoportba megy. Az óvodai szabályokkal ne fenyegetssünk, ("Az óvónéni megszid, ha nem raksz rendet!"), hanem az utolsó hetekben inkább próbálgassunk egyre inkább a várható óvodai napirend szerint élni! Keltsük korábban, hogy szeptemberben ne legyen reggelente rohanás, és a délutáni pihenő idejét is igazítsuk az óvodaihoz, ezzel is megkönnyítve a gyerekek az idegen környezetben való pihenést! Még a legönállóbb, legmagabiztosabb gyerek is rendszerint megriad az anyától való elszakadás pillanatában. Az ijedtség legfőbb oka az, hogy egy óvodás még nem bánik biztonságosan az idő fogalmával: hiába igyekszünk



világosan elmagyarázni, a kicsi mégsem látja át, nem tudja reálisan felmérni, mennyi is az a néhány óra, amit nélkülnk kell eltöltenie. A délután, amikor majd érte jönnek, beláthatatlanul hosszú időnek tűnhet, elanyátlanodik, és jó néhány napba beletelhet, mire megtapasztalja: egész jól ki lehet bírni azt a nem is annyira hosszú időt, amit az óvodában tölt. Az első napokban, hetekben tehát a kicsi fokozott törődést igényel. A beilleszkedés a legegészségesebb gyereknél is nehézségekkel járhat, melyek csökkentése érdekében fel kell készítenünk őt az óvodára.

A gondos felkészítés ellenére se higgyük azonban, hogy megúszhatjuk az első napokat sírás, tiltakozás, "nem akarok óvodás lenni" nélkül. Ha lehetőség van rá, az első napokban csak néhány órát töltsünk az oviban, maradjunk ott a kicsivel, és akkor hagyjuk ott egy félóra, órára, ha már biztonságban érzi magát és elenged minket. Pár nap után a kicsik már otthonosan mozognak az új környezetben, az anyura szinte ügyet sem vetnek, könnyebben elengedik őt, sőt, talán el is küldik. Ha a beszkokás kicsit nehezebben megy, eleinte hozzuk el a gyereket alvás előtt, mert általában ez a feladat jelenti a kicsinek a legnagyobb nehézséget: ilyenkor a legkisbabásabb, ilyenkor igényli a legtöbb biztosságot, babusgatást. Ha már megszokta az óvónénit, tőle is elfogadja majd.

Persze vannak olyan gyerekek is, akik otthoni szokásaikat, egyéni akaratukat

nehezebben tudják másokéihoz, illetve a közösségi szabályokhoz illeszteni, kicsit nehezkesebbek, vagy úgymond elkenyetzettek. Gyakoribb azonban, hogy a beilleszkedési nehézség háttérben valamilyen szorongás áll. Nem könnyű önfeledten játszani az oviban, ha a kistestvér eközben otthon lehet a mamával, és ki tudja, miből marad ki a nagyobb, amíg nincs otthon. Az egészen friss kistestvérek esetében, amíg a nagyobb gyerek nem tér napirendre a dolog fölé, nem is szerencsés az ovit eröltetni. Felesleges, hogy úgy érezze: őt most eltávolítják otthonról, mert a mamának van helyette másik.

Nem könnyíti meg a helyzetet az sem, ha a szülő szorong: maga sem biztos benne, hogy gyermeke óvodaérett és hogy megfelelő helyre kerül. "Tegyük egy próbát" gondolja, de nem igazán hisz benne, hogy nem kell majd a zokogó gyerekért az óvónők hívására visszamennie. A kicsik ezt a félelmet, negatív elvárást megérik, és sokszor eszerint viselkednek.

Az ovi persze nem valamiféle tortúra, amin át kell esni, hanem egy - egy klassz hely, ahol aranyos óvónénikkel és szimpatikus gyerekekkel lehet mindenféle jópofa dolgot játszani, nem elég azonban, ha mi szülők ezt tudjuk. Meg kell várunk, amíg gyermekünk is megbizonyosodik erről. Lehet, hogy ez néhány óra alatt megtörténik, de az is lehet, hogy csak hetek múlva. Legyünk türelmesek! A többet ésszel mint erővel elve ebben az esetben is működik.

Augusztus havi kulturális programok



SZIGETHALMI VÁROSI SZABADIDŐKÖZPONT - 2315 SZIGETHALOM, SPORT U. 4.
TEL: 06-24-889-229; 06-70-334-8894 -
E-MAIL: KULTURHAZ@SZIGETHALOM.HU

Zöld terem

5. szerda 15:30 Asszony Kórus 18:00 Regenerációs Alapítvány
12. szerda 15:30 Asszony Kórus 18:00 Regenerációs Alapítvány
13. csütörtök 16:00 Mozgáskorlátozottak
19. szerda 15:30 Asszony Kórus 18:00 Regenerációs Alapítvány
20. csütörtök Nemzeti Ünnepe
21. péntek Munkaszünet
25. kedd 17:00 Nyugdíjas Baráti Kör
26. szerda 15:30 Asszony Kórus 18:00 Regenerációs Alapítvány
28. péntek 8:00 Zártkörű
29. szombat Munkanap
31. hétfő 9:00 Termékbemutató
2. szerda 15:30 Asszony Kórus 18:00 Regenerációs Alapítvány
4. péntek 18:00 Cserkészek
5. szombat 9:00-11:00 V75 Galamb és Kisállattenyésztők

Színházterem

2. vasárnap 10:00 Regenerációs alapítvány
3. hétfő 17:00 Tori Judo 18:00 Thai Chi
4. kedd 18:00 zártkörű
5. szerda 17:00 Tori Judo 19:00 Társastánc
6. csütörtök 18:00 zártkörű 19:00 Thai-Chi
10. hétfő 17:00 Tori Judo 18:00 Thai Chi
11. kedd 18:00 zártkörű
12. szerda 17:00 Tori Judo 19:00 Társastánc
13. csütörtök 18:00 zártkörű
16. vasárnap 10:00 Regenerációs alapítvány
17. hétfő 17:00 Tori Judo 18:00 Thai Chi
19. szerda 17:00 Tori Judo 19:00 Társastánc
20. csütörtök Nemzeti Ünnepe
21. péntek Munkaszünet
24. hétfő 17:00 Tori Judo 18:00 Thai Chi
30. vasárnap 10:00 Regenerációs alapítvány
31. hétfő 17:00 Tori Judo 18:00 Thai Chi
2. szerda 10:00 Baba-Mama Klub

Bordó terem

3. hétfő 18:00 AA
4. kedd 17:00 Felnőtt Kórus
18:00 AMME, Kulturális Baráti Kör
6. csütörtök 18:00 Irodalmi és Képzőművész Asztaltársaság
7. péntek 19:00 Jobbik Szigethalmi Szervezete
10. hétfő 18:00 AA
11. kedd 17:00 Felnőtt Kórus
13. csütörtök 18:00 Irodalmi és Képzőművész Asztaltársaság
17. hétfő 18:00 AA
18. kedd 17:00 Felnőtt Kórus
20. csütörtök Nemzeti Ünnepe
21. péntek Munkaszünet
23. vasárnap 10:00-18:00-ig Zártkörű
24. hétfő 18:00 AA
25. kedd 17:00 Felnőtt Kórus
27. csütörtök 18:00 Irodalmi és Képzőművész Asztaltársaság
28. péntek 18:00 Cserkészek
31. hétfő 18:00 AA
1. kedd 17:00 Felnőtt Kórus
3. csütörtök 18:00 Irodalmi és Képzőművész Asztaltársaság
4. péntek 19:00 Jobbik Szigethalmi Szervezete

Sárga terem

11. kedd 13:00-14:30 Falugazdász
12. szerda 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam
14. péntek 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam
19. szerda 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam
25. kedd 13:00-14:30 Falugazdász
26. szerda 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam
28. péntek 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam
2. szerda 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam
4. péntek 8:30 - 10:00 Angol tanfolyam

mozgá
játékor
dallam



csiri-biri Torna

A 40 perces mozgásfejlesztő foglalkozásokra olyan 1-3 év közötti gyerekeket várunk, akik nem tudnak egy helyben ülni és szívesen fedezik fel a kúszás, mászás, pörgés, forgás, gurulás, ringatózás, futkározás, lóbálás, háton zötyögés, vagyis a térben való mozgás örömét.

A mozgások végrehajtásához speciális tornaszereket, irányított játékos gyakorlatokat, valamint sok-sok dalt és mondókát alkalmazunk.

Helyszín: Városi Szabadidőközpont,
Szigethalom Sport u. 4.
Időpont: Kedd és Péntek 10 órától
Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom (4500Ft/5 alkalom)

Csop.beoszt: Várszegi Kriszti 0670-3326612
varszegisanyi@invitel.hu

www.csiri-biri.hu



MEGHÍVÓ

2009. AUGUSZTUS 20.

Tisztelettel meghívjuk Önt és kedves családját Szigethalom Város Szent István napi ünnepi megemlékezésére.

Program:

09:00 Ünnepi Szentmise a Római Katolikus Templomban

16:00 Ünnepi megemlékezés és koszorúzás a Szent István szobornál

Közreműködnek:

Szent István Általános Iskola diákjai

Koszorúzási szándékát az ünnepség előtt negyed órával a helyszínen jelezni szíveskedjék!



KATEDRA®
nyelviskola Szigetszentmiklós

Gondoljon már most a nyárra!

Nyári programjaink a SZIGETHALOM Városi Szabadidőközpontban is!

- > Intenzív nyelvtanfolyamok angol és német nyelven, minden szinten 40, 60 órás, akár heti 5x4 órában is
- > Intenzív angol és német nyelvvizsga felkészítő, amely alap- illetve középfokú nyelvvizsgára készít fel 40, 60 órás, heti 5x4 órában
- > Gyermek intenzív angol tanfolyamok 7-10, 10-14 éves korosztály számára 40 órás, heti 5x4 órában

Bővebb információ és jelentkezés ügyfélszolgálatunkon. Vegyen részt ingyenes szintfelmérőnkön és szaktanácsadásunkon!

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 13-0670-04

Katedra Szigetszentmiklós

Folyó-Part Nyelviskola Bt.
2310 Szigetszentmiklós,
Dr. Lengyel Lajos u. 29.
Tel/Fax: 06-24/367-613
Mobil: 06-70/386-0072
e-mail: szigetszentmiklos@katedra.hu



www.katedra.hu

mindenki kedveire

2008 Superbrands

AFIF 2

2. Arctalan Film Fesztivál
09.11.21.
Szigethalom
Face no more?
Legyen arcod hozzá!
Készíts egy filmet és nyerj!
www.afif.hu

Babaruha-börze Szigethalom

Városi Szabadidőközpont
Sport u. 4. 2009.

szepember 20.
vasárnap 9-12 ig.

Asztalfoglalás: 20/9771-708.

Ruhák békikortól-tinédzserig.
Babakocsi, etetőszék, játékok



Várunk minden kedves érdeklődőt!



Csak Sportosan

Lengyel futókkal a Balaton körül



Mód Ildikó

SZIGETHALMI ULTRAFUTÓK EGYESÜLETE

A Magyarország legszebb futóversenyeként hirdetett UltraBalaton rendezvényen idén három váltócsapatban is rajthoz álltak lengyel futók, mégpedig Jaworzsnóból, Szigethalom testvérvárosából. 14 lengyel vendég érkezett, közülük 10 futó és 4 kísérő. A két lengyel-magyar váltó Polska-Magyar Szigethalom néven indult a női illetve a férfi mezőnyben, a KB MCKIS Jaworzno csapatot pedig 5 lengyel férfi futó alkotta. A 212km távnak egyéniben nekivágó SZUFLA-s futók, valamint a magyar és

lengyel váltósok június 19-én pénteken érkeztek meg Tihanyba, a versenyközpontba. A rajtcsomagok átvétele után "tésztaparti", a váltási és csapatki-sérési taktika megbeszélése következett. Az éjszakát a versenyközpont közelében egy vendég-házban töltöttük.

A kétnapos verseny szombaton 10-kor rajtolt el a tihanyi Belső tő mellől. Az egyénieknek fo-

lyamatosan haladva, a váltóknak egy balatonboglári éjszakázással megszakítva kellett teljesíteniük a 212 kilométert Tihanytól Keszthelyen, Boglárán, Siófokon, Kenesén, Füreden át vissza Tihanyba.

A lengyel-magyar férfi csapatot részünkről Fridrich Imre és Gaál Ferenc erősítette, a jaworznoi futó-klubból pedig Norbert Jachymczyk, Robert Ciupek és a klubvezető Grzegorz Gebski. A férfiaknál jóval lassúbb, de lelkes lengyel-magyar női csapatban Alföldi Csilla, Mód Ildikó, Erdősné

Ciupek futottak. A lengyel stafétát a két Plonka (az apa Piotr és fia Pawel), Robert Chmielewski, Marian Jamroz és Rafal Mihalski alkotta. Az időjárás futáshoz egészen kedvező volt, hűvös, borús, bár a szél lehetett volna gyengébb. Szombaton kora délután az eső is eleredt, de szerencsére alig 3 óra múltán elállt. A nyaralótulajdonosok és turisták persze nem örültek ennek az időnek, a futók viszont jobban elfértek így az úton. Egy-egy váltószakasz 20km körül volt, 4-5 kilométerenként frissítőállomásokkal. A csapatok éppen nem futó tagjai autókkal követték a mezőnyt,



Bán Péter és Kardos József

szurkolva ismerőseiknek, a váltási hely



Halál 50 -avagy Futás a párás melegben

SZIGETHALMI ULTRAFUTÓK EGYESÜLETE

A 3. Halál 50 terepfutást július 4-én rendezte a SZUFLA egyesület a Tököli Parkerdőben. A korábbi napok felhőszakadásainak köszönhetően párás melegben futhattak a 8-kor rajtoló versenyzők, kezdetben a felhők elfogták a napot, de aztán egyre melegebb lett. A kis létszámú, de erős mezőny nagyon jó időeredményeket ért el. Steib Péter hamar előre állt, a 8 körös verseny harmadik körében már egy kört vert a mezőny végére. Lábfa-

jása miatt később lassult, de így is csak egy perccel maradt le az egyenletesen futó Hajduska Balázstól, akinek sikerült 4 órán belül teljesíteni az 52km-t. A 3. helyet a rendező egyesület kiváló futója, Cserpák József szerezte meg. A nőknél olyan versenyzők indultak, akikkel eddig még nem sok ultratávon találkozhattunk, de a jövőben még biztosan sokat hallunk róluk. A győzelmet Druskó Zsófia szerezte meg, 4 perccel mögötte Matzkovics Olga, rá félórára pedig Toma Beáta futott be. Balassáné Patai Erzsébet vállfájdalmai ellenére is sikeresen teljesítette az 52km távot. A

SZIGETHALMI TELJESÍTMÉNYTÚRÁZOK EGYESÜLETE 2315 SZIGETHALOM, SZABADKAI U. 64.
 TEL.: TÚRÁK: 06/20-210-9337 RÖVIDTÁVFUTÁS:06/30-225-6298 HOSSZÚTÁVFUTÁS: 06/70-537-1490

közeledtével pedig előrevitték a következő futót. Olyan volt az egész, mint egy nagy karaván, végig a Balaton mentén.

Balatonboglárra az első napi 112km-t letudva a vegyes férfi csapatunk érkezett meg először, nem sokkal utánuk a lengyel férfi csapat, majd 1,5 órával később a női csapat befutója, Edit.

Egy közeli vendégházban töltött vacsora és rövid alvás után



Robert Clupek, Rafal Michalski és Robert Chmielewski

vasárnap 7-kor újból elrajtolt a váltók mezőnye. Az egyéni mindeközben folyamatosan haladtak, sőt a leggyorsabbak már be is értek Tihanyba. A SZUFLA-sokról telefonon kaptunk néha hírt az autós kíséretől, várható volt, hogy a vegyes férfi csapattal nagyjából egyszerre érnek be.

Végül az alábbi egyéni és váltó eredmények születtek: Egyéni Ultra-Balaton teljesítők (212km egyben):

Weinber Ferenc 26:55:44; Kardos József 28:14:59; Bán Péter 29:34:12; *UltraBalaton váltók (112km+ 100km) Polska-Magyar Szigethalom férfi* 15:23:51; *Polska-Magyar Szigethalom női*

19:32:38; KB MCKIS Jaworzno 16:41:32. Ezzel férfi vegyes váltónk 94 csapatból a 12. helyet, női váltónk 18 csapat közül a 11. helyet szerezte meg. A lengyel csapatot sajnos nem értékelték az 5 fős váltók között, mert eredetileg a 10 fős stafétára jelentkeztek. A lényeg azonban nem ez, hanem hogy egy emlékezetes közös futó hétvégét töltöttünk együtt. Lengyel futóbarátaink Tihanyból még elmentek Budapestre esti városnézésre, majd hétfőn reggeli után elindultak egy pihentető fürdőre a városligeti Széchenyi-be, onnan pedig haza Lengyelországba.

Köszönjük a Szigethalmi Önkormányzat és a Szabadidő Központ támogatását a lengyel futók vendégül látásához!

14,5km távon helyi futók remekeltek, a férfiak között Sztrapkó Norbert, Szabados Károly és a miklósi Mózes István volt a leggyorsabb, a nőknél pedig a SZUFLA tag Wermescher Ildikó és Alföldi Csilla. Ezúton is köszönjük a rendezésben nyújtott segítséget a lelkes önkénteseknek, és a helyszínt biztosító gondozási központnak.



KARATÉS NYÁR

TAKÁCS DÓRA

Először is egyesületünk vezetőjének Sensei Haas Zoltánnak, szeretnénk gratulálni, hogy idén elnyerte a Szigethalom Sportolója címet.

A szigethalmi karatésok a megsokotthoz híven, nyáron sem unatkoznak. A hetet futóedzéssel kezdik, hogy megőrizzék állóképességüket, ezután fociznak egy nagyot egymással vagy a helyi vállalkozó kedvű fiatalokkal. Kedden és pénteken karatézna, szerdán pedig vízben edzenek a Dunaharasztiában lévő Univerzum Üdülőközpontban, mely során kicsik-nagyok közösen gyakorolnak formagyakorlatot, küzdenek, esnek és dobnak, erősíthetnek, majd a végén természetesen játszhatnak a vízben. A heti négy edzés mellett természetesen a kikapcsolódásra is jut idő, így a nyár során sátoroztak Gárdonyban, a Velencei-tónál, jártak Órbottyánban és a veresegyházi Medve Parkban, július végén pedig Bogácsra készülnek, az V. Tiszai Halnapokra.

Idén is Gyomaendrődön lesz a nyári nemzetközi tábor, mely edzőképzéssel indul a barna, fekete övesek illetve a jelenlegi és leendő edzők részére. Utána a felnőtt karatékák augusztus 2-8. között gyarapíthatják tudásukat Shihan Takeji Ogawa nagymesternek köszönhetően. A sok edzés mellett reméljük, majd jut idő a strandra, szórakozásra is. A tábor végén az arra érdemesek számot adhatnak tudásukról, egy övvizsgán. A helyi strandon megrendezendő éjszakai fürdőzéssel, tánccal és nagy vacsorával egybekötött táborzáró Sayonara (viszontlátásra) Party idén sem marad el. Itt a résztvevők kiengedik a felgyülemlett feszültséget, megünneplik a sikeres övvizsgákat, és feltöltődnek az elkövetkező hétre. Hiszen 9-15. között lesz a gyerekek tábora, ahová idén több mint 120 ifjú karatést várnak. Akik a napi három edzés, a rendszeres vetélkedők és sportversenyek mellett nem fognak unatkozni egy perccel sem.

Aki pedig a nagyszülőknél illetve Karate mentesen tölti a nyarat, azzal találkozunk az első edzésen, szeptember 2.-án 17:00-tól a Gróf Széchenyi István Általános Iskolában.

Egészség-Halom

Szinte havonta jelenik meg egy új, még nagyszerbb, az eddigieknél sokkal hatékonyabb fogyókúra, a felhasználók elvesznek az információhalmazban, mely nagyon sokszor megalapozatlan és hamis vágyakat ébreszt.

“Higgyék el nekem, megéri!”

Nincs DE!

HARIS ÉVA

Free Time Fitness

A Lakihegy Rádió szervezésében elindult egy 11 hetes program, a Ráckevei kistérségben, mely egyszerűen, tudományos alapokon hozzásegítette a jelentkezőket életmódjuk egészségesebbé tételéhez, és vágyaik eléréséhez. Mikor ezt a cikket írom, még csak én egyedül tudom az eredményeket, hiszen Július 25-én Szigethalmon, az Országos Ikertalálkozón volt csak a hivatalos eredményhirdetés. Nem a díjakról és a

ni, hanem olyan tényekről, melyeket bebizonyítottak a vizsgálatok.



Az életmódváltás legtöbb embernek - pláne a hölgyeknek - egyet jelent a fogyással, azaz a zsírvészítéssel. *A zsírvészítés vajon egyenesen arányos a testsúlycsökkenéssel, vagy csökkenthetjük úgy is hatékonyan zsírraktárainkat, hogy súlyunk csak kismértékben változik?* Az életmódváltók közül volt olyan, aki a súlyából 10 kilót veszített, míg a zsírszázalék

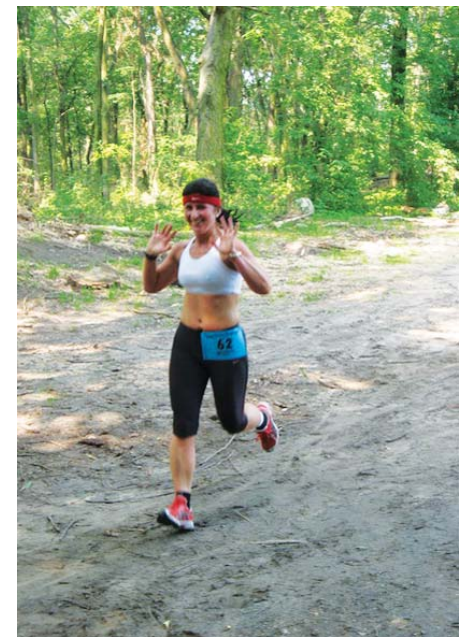
indexe "csak" 3-4 százalékkal lett kevesebb, de akadt olyan versenyző is, aki 3 kilót adott le, de a zsírszázalék szintje 10 százalékot csökkent. Elcsépeelt fogyasztószerek reklámokból halljuk, hogy "a zsírszövet izommá alakul", ez nem teljesen igaz, de valami hasonló történik.

A rendszeres és egészséges étkezés, a kitartó kardió edzés hozzásegíti a szervezetet a zsírvészítéshez. A jól kiválasztott alacsony zsír-, és szénhidrát tartalmú, fehérje dús ételek, és a megfelelő intenzitású súlyzós edzés pedig izomépüléshez vezet. Tehát nem érdemes naponta, de talán még hetente sem a mérlegre állni, mert a számok megtévesztők lehetnek. Az alakformálás legjobb mércéje a ruha. A tavalyi fürdőruha, a két évvel ezelőtti nadrág, nem hazudik, és mindegy mit mutat a mérleg, higgyünk a ruhatárunknak!

A zsírvészítés mellett, hihetetlen erő és állóképesség növekedéseket lehet elérni 11 hét alatt. Sokan erre csak legyintenek: miért jó az nekem, ha 12 perc alatt 600 méterrel jobbat futok mint a program kezdetén, vagy hússzal több fekvőtámaszt nyomok? Az állóképesség színvonala nagymértékben a keringési- és légzőszervek működésétől függ. Természetesen emellett nem elhanyagolható az anyagcsere és az idegrendszer megfelelő működése sem. Az állóképesség növekedésével csökken az előbb említett szervrendszerek munkája, ezzel megnő élettartamuk, ránk pedig egy hosszú és egészséges élet vár.

Van egy autónk, amibe jó minőségű üzemanyagot tankolunk, megfelelő kenőanyagokat vásárolunk, rendszeresen szervizeljük, óvatosan de

szisztematikusan használjuk, és szeretnénk, ha még 10 év múlva is 130 km/órával haladna az autópályán. A szervezetünk is pont olyan, mint egy autó. Megfelelő táplálékkal,



állandó mozgással, folyamatos odafigyeléssel és rendszeres szűrővizsgálatokkal, akár 90-100 évig is teljesen "üzembiztosan" működik.

A program azt is bebizonyította, hogy szinte minden résztvevőnek, aki az elmúlt időszakot aktívan töltötte, csökkent a koleszterin szintje, jobb lett a vércukor szintje, és alacsonyabbá vált a nyugalmi pulzusa, mind ezt 11 hét alatt érték el. Gondolják végig, ha 1 vagy 2 éven át, élnek egészségesebben, mint eddig, mennyi tehertől, méreganyagtól, plusz munkától szabadítják meg a szervezetüket. Higgyék el nekem, megéri!



Irány a Mozi

Megjött az év (de legalábbis a nyár) két legviccesebb komédiája...

Másnaposok (The Hangover)

4 jó barát elindul Las Vegasba, hogy megtartsák barátjuk legénybúcsúját, és lezárják nőtlen életét egy utolsó oltári bulival. A dolog nagyon jól sikerül, másnap a társaság, mikor a hotel szobában felébred semmire sem emlékszik az előző estéből, sőt még barátjuk is eltűnt. Elindul a nyomok felkutatása, hogy a kevés információból kiderüljön, hogy mi is történhetett az előző este. Talán a leendő férj túlélte ezt a szörnyű éjszakát. Közben a menyasszony otthon vár az oltár előtt...

Amerikában fergeteges siker, a filmet 40 millió dollárból készítették, és már most 200 milliós bevételt hozott. A filmet ugyanaz a Todd Phillips jegyzi, aki a Cool túrát, illetve a Suli huligánokat készítette, szóval következtetni lehet, hogy mire számíthatunk. Néhol a film hullámszik, van egy-két mélypontja, mégis azt kell, hogy mondjuk, hogy 90 perc felhőtlen szórakozás és kacagás a mozi. A folytatás biztos. De hogyan kerül egy tigris egy szállodai szoba mosdójába?

Értékelés: 8/10



Brüno

Sacha Baron Cohen, az angol komikus új filmje, aki bár Cambridge-ben végzett, ez nem igazán látszik filmjein, vagy mégis?

1998-ban született meg az egyik legemblematicusabb karaktere Ali G, majd 2000-től a Music televízióban megjelenik az Ali G show, amely meghozza számára a hírnevet. Több karaktert hív életre a showban: Ali G-t, a városi rappert, Borat Sagdiyevet, a kazah riportert, és Brünot az osztrák divat riportert.

2002-ben kapja meg Ali G az első egészestés mozit, ahol a rapper bekerül az angol parlamentbe. A film sikere visszafogott, bár már ez az első filmes próbálkozás is nagyszerű.

A 2006-os Borat film hozza meg számára a világsikert. Borat a Kazah riporter Amerikába megy, hogy megismerje Amerikát, és pozitív értékeket közvetítsen a Kazah népnek. A mozi egy dokumentum filmek álcázott amerikai kritika, ahol Borát a maga szerethető hangnemében interjúkat készít az amerikai emberekkel, bemutatva az ország visszásságait.

Borat nem csak Amerikát akarja meghódítani, de szíve hölgyét is. Boratot 2006-ban az év filmjévé választották, agyon magasztalták, de kemény szókimondásáért, látásmódjáért, sokan a pokolba is küldték. 2008-ban megérkezik Brüno, az osztrák divat riporter. A szituáció hasonló a Boráéhoz, Brüno mikrofon végre kapja a divatvilág prominenseit, jellegzetes karaktereit, néha szó szerint. Aki nem bírta a Boratot, annak semmi esetre sem ajánljuk a Brüno megtekintését, a film nagyon kemény, bemutatja a szakma visszásságait, néha gyomorforogató módon.

Angliában 2 változatban jött ki a film, egyiket 15 felettek nézhetik, a másik csak szigorúan 18 év feletteknek. Ukrajnában még a bemutatás előtt betiltotta a művelődési és idegenforgalmi minisztérium a film terjesztését.

Hát ilyen a film, sokszor nagyon öncélú, a nézők idegeit és tűrőképességét a végletekig viszi. Mégis azt kell mondani, hogy nagyon tanulságos, nagyon megcsinált mozi, érdemes rászánni azt a másfél órát. Mégis csak azoknak ajánljuk, akiknek nagyon magasan van a tűréshatáruk és akik elviselik, ha egy filmben tabukat döntögetnek és feszegetik a határokat. Értékelés: 7/10

Domonkos István

Olvasói levél

Tisztelt Szigethalmi Híradó!

Szeretnék több kisgyermekes család panaszát tolmácsolni. (Kb.: 120-130 ember)

Én, mint a Duna sor (játsszótérre) felügyelő Polgárőr Kántor Mihály, nagyon szégyellem magam a szigethalmi vezetőség nevében, hogy a sok panaszt nekem kell végig hall-



A kis rugós játékoknak hűlt helye....

gatnom a szülőktől. A panaszokkal sok kis gyermekes szülő irt levelet illetve, személyesen panaszolta el, az itt uralkodó állapotot az önkormányzatnak, és nem történt



Már csak ez maradt a gyerekeknek

semmi látható eredmény. Én mint kis gyermekes apuka, aki szintén kénytelen vagyok ki menni a játszótérre (sajnos), ha megengedik leírnám mi van itt: találtam többször injekciós tűt, állati ürüléket, bolti szemetet, nem kevés mennyiséget, nem beszélve a szétdobált cigi csikk, sörös dobozok, használt kondom, több bomlásnak indult fertőző ételről, illetve elhullott állati maradványokról. Nem szeretném tovább sorolni, mert hányingerem van ettől az egésztől, mivel a nagy részét én szettem össze. Ide próbálják elképzelni a saját gyermeküket, és gondolkoznak el rajta Tisztelt Vezetőség, hogy nem kéne-e, tenni

valamit. Itt van a játszótéren Szigethalom jövője, itt nőjenek fel a mocsokban? Több család már, aki megteheti, inkább elmegy a szomszéd város játszótérére, és persze Szigethalom jó hírét tovább öregbítik. Többen a médiát emlegetik, és szerintem nem sokára ki fog jönni valamelyik tv csatorna, számítsanak rá.

A balesetek további elkerülése végett, legalább kerítsék be a játszótér! Több szülő a halálból hozta vissza a gyermekét, amikor kiszaladt a Duna-sor útjára. Az autók, persze nem tartják be a sebességhatárt. Volt alkalmam látni és hallani, hogy melyik gyerek sérült meg az útra kiszaladás miatt. A játszótéren vannak lámpaoszlopok, gyerekszem magasságban a trafó kilóg belőle, kb. 2 hónapja nem történt semmi, én rakosgatom vissza, hogy valakit az áram agyon ne üssön.

Mivel sajnos vannak fiatal emberek, akik úgy döntöttek, hogy a játszótéren mindent szabad, és így itt töltik az éjszaka nagy részét. Törnek mindent, amit lehet, legutóbb Szigethalom díszét a közkutató tették tönkre. Persze itt végzik el, a kisebb nagyobb dolgukat. Pl.: kábítószert, WC, pornózás. Gondoljanak bele, a gyermekük itt játszik másnap ebben a mocsadékban. Kérem önöket, többek nevében csináljunk már valamit! Tisztelettel:

Kántor Mihály

Tisztelt Kántor Mihály!

Városunkban sok éve nem változik a helyzet. A közterületen történő rongálások sajnos továbbra is fennállnak. A Duna-pari játszótérek már harmadjára lettek helyrehozva... úgy látszik mindhiába, ugyanis 2009. június 29. és 30. -a között a Duna-szigeti játszótéren két rugós játékot, "földlabdával" együtt elvittek, és a kerítést is megrongálták. A rendőrségen ismeretlen tettes ellen feljelentést tettünk, a kár értéke körülbelül 70 000 forint.

A város összes közterületén folyamatos a vandalizmus. A Duna-sori játszótér is folyamatosan helyre kell állítani, rendbehozatala igen sok közpénzt emészt fel. Szeretnék kérni a lakosság segítségét, hogy figyeljünk közösen értékeinkre. Nem tudunk újat létrehozni, amíg folyamatosan a meglévőt kell helyreállítani, pótolni. Szeretnék gyermekeink számára kulturált lehetőséget biztosítani a szabadidő eltöltésére. Több fórumon érkezett hozzánk panasz, a játszótérek állapotát illetően. Többek között arról, amit ÖN is említ levelében, hogy szemetes, megrongált, és hogy esténként fiatalok előszeretettel buliznak itt, s ennek nyomai is a helyszínen maradnak. Egy édesanya az önkormányzattal együttműködve megpróbált elindítani egy közös játszótér tisztítási "akciót", az odajáró kisgyermekes anyukákkal, apukákkal összefogva, szórólapokat osztogatott, plakátolt, ...az eredmény: három hónapon keresztül egyedül takarította a játszótér. Kezdeményezésével egyedül maradt.

"Csinálni valamit" csak Önökkel együtt tudunk, ha nem fogunk össze, akkor a vandalizmus fog győzedelmeskedni...

Ferenczi Edit alpolgármester; Szirák Eszter főszerkesztő



KEDVES SZÜLŐK!

Zümmögő Óvoda és Játszóház Csepelen szeretettel várja a gyerekeket 2 éves kortól. Egész, fél-napra, akár 1 -1 órára is. Kiscsoportos zene, angol, kézműves képességfejlesztő, iskolára előkészítő foglalkozások.
T: 20/934 7313, 30/931 1675..

Mindennapos angol nyelv az óvodában és az iskolában (akár kétéves kortól)
Néhány hely még van.
Érdeklődni lehet: 277-0059, 06 20/934-7313



AKCIÓ A LORD OPTIKÁBAN!

Szeretettel várjuk leendő és meglévő Ügyfeleinket a Lord Optikába, ahol ingyenes computeres szemvizsgálat és szaktanácsadás vár minden kedves érdeklődőt. **SEMÜVEG MEGRENDELÉSE ESETÉN A KERET ÁRÁBÓL 50% KEDVEZMÉNYT ADUNK.**

Optikánk **EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KÁRTYÁT** és **ÜDÜLÉSI CSEKKET** elfogad.

Lord Optika Szigetszentmiklós-Gyártelep Lordok Háza (a szigethalmi buszpályaudvarral szemben)
Bejelentkezni a 0624/444-729, vagy a 0620/ 972 0285-ös telefonszámon lehet.

Redőny, relaxa,
napellenző stb. készítés,
javítás garanciával.
Tel. 06-20-3642-383

Támogatott OKJ-s képzések
Dunaharasztiiban, Budapestben!
Kéz-,lábápoló műkörmépítő
Fodrász
Kozmetikus
Masször
Nvly sz. 01.01.05.05
fodraszoktatatas.hu 06/70 533-6379

GOSPEL KONCERT

2009. AUGUSZTUS 30. 19:00
SZIGETSZENTMIKLÓS, KÉKTÓ SZABADIDŐPARK

FELLÉP:
CORNERSTONE ZENEKAR

IGÉT HIRDET:
TÓTH GÉZA

LÉZERSHOW
BELÉPÉS DÍJTALAN.
SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT!
HIT GYÜLEKEZETE



Baj van?

Egy rendőr leállít egy gyorshajtó férfit. Gond van? - kérdi a férfi. Uram, Ön gyorsan vezetett, kérem a jogosítványát. Hát, az sajnos nincsen nálam. Már negyedszer vonták be alkoholos befolyásoltság alatti vezetés miatt. - Értem, akkor kérem a forgalmi. - Sajnos, az sincs meg. A kocsi lopott. - Lopott? - Igen, a tulaj megöltem és feldaraboltam. - Micsoda? - Testrészeit nejlomba tekerve betettem a csomagtartóba. Megmutassam? A rendőr döbbenetben nézi a férfit, aztán kocsijához megy, és rádióon

segítséget kér. Kisvártatva őt rendőrautó érzék szirénázva. A parancsnok előre szegezett fegyverrel közelít az autóhoz. - Feltartott kézzel, azonnal szálljon ki a kocsiból! - Miért, valami baj van, kérdezi a férfi ártatlanul. - A főtörzs azt állítja, hogy Ön autót lopott, és tulajdonosát pedig megölte. - Micsoda? - Nyissa ki kérem, a csomagtartót! - A férfi felnyitja a csomagtartó tetejét. A csomagtartó teljesen üres. - Ez az Ön kocsija, kérdi zavartan a parancsnok. - Persze, itt a forgalmi. - A kollégám azt állítja, hogy önnek jogosítványa sincs. A férfi keresgél a táskájában, aztán előveszi a jogosít. A parancsnok átvizsgálja, az engedély azonban kifogástalan. - Köszönöm uram. - A kollégám szerint, Ön jogosítvány és forgalmi nélkül, lopott kocsit vezetett, tulajdonosát pedig megölte, és belegyömöszölte a csomagtartóba. - Fogadjunk, azt is hazudta, hogy a meggedettnél, gyorsabban vezettem.

Városunk több mint 15 éve, kapcsolatban áll az UNIQA Biztosító Zrt.-vel. A legnagyobb meglepéssel nyugtáztuk, hogy a bajban, az önkormányzat mellett igyekezett a károkat, és az ezzel járó stresszt oldani. Az évforduló kapcsán településünk lehetőséget kapott, hogy lakásbiztosítás megkötése esetén, **20% kedvezményt kapnak lakóink.**

Elérhetőség: Asztalos Győző UNIQA Biztosító
Telefonszám: 06-24-423-123
Mobil: 06-30-202-5925



ÉLETVITELI TANÁCSADÁS Szigethalmon

Mi itt érted dolgozunk, hogy jobban érezd magad a bőrödben, ha szükségét érzed, de nem tudod, hogyan kezdj hozzá.

Itt egy maroknyi szakember dolgozik veled - rajtad. Megtanítunk mindent neked, amit tudunk, így a későbbiekben TE önállóan, TEREMLŐ MÓDON irányíthatod saját sorsodat!
EGYÉNILEG FEJLESZTÜNK TÉGED AZ ÉLET 7 FŐ TERÜLETÉN.

Módszereink pl.: o Hellinger Terápia o Meditációs módszerek o Kineziológiai oldások o Energia feltöltés o Oldó és gyógyító masszázis o Sorsselemlés
Az eredmény: kiegyensúlyozott, tudatos, a saját életében teremtő, azt irányító személyiséged
Érdeklődj: 06-30/ 209-48-78; www.cetvitelitanacsadas.eu



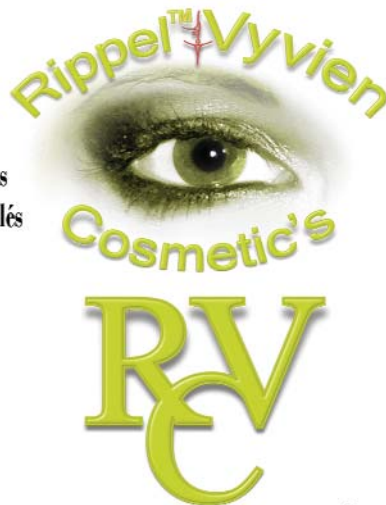
- De anyu! Most akkor, belepisil Lőrinc, vagy nem?...

Ferter János karikaturista

PROFESSZIONÁLIS KOZMETIKA SZÉPÉSZET



Csokoládés kezelés
Kollagénes kezelés
Ultrahangos kezelések
ANTI AGE ránckezelés
Hiarulonsavas ráncfeltöltés
Alkalmi és nappali sminkelés



Bőrvasalás
Bőrfehérítés
Akne kezelés
Alga pakolás
Mikrodermabrázió



NYITVATARTÁS: 07.00 - 22.00
BEJELENTKEZÉS TELEFONON
06-30-504-8816

SZIGETHALOM, KARINTHY FRIGYES UTCA 9

MEGOLDÁS SZIGET SZERVIZ és ALKATRÉSZBOLT

LAKÁSÁN: mosógép, bojler, tűzhely, hűtő, stb. nagygépek javítása garanciával
ÜZLETÜNKBEN: mikró, porszívó és más kisgépek javítása garanciával
ALKATRÉSZ CSERÉNÉL 1 ÉV GARANCIA!
JAVÍTÁS ESETÉN A KISZALLÁS INGYENES!

Szigetszentmiklós, Tököli u. 33. (Tököli-Bajcsy Zs. u. sarok)
Tel: 06-24-441-725 06-30-9-50-17-17 Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 9-12
Minőségi szolgáltatás elérhető áron már 17 éve.



FUVAROZÁS

Billenecs teherautóval tüzelőanyag, sóder, homok, föld 1-3 m³ –ig
Ponyvás és dobozos kisteherautóval bútor és áruszállítás

Tel.: 06-30-9-04-04-71

Egyedi **KANDALLÓK**, központifűtéses kandallók, kemencék, cserépkályhák kerti grillek tervezése, kivitelezése
Cserépkályha- és Kandallóépítő Mestertől.



KANDALLÓ HUNGÁRIA BT.
TEL.: 06/30-9445-978; 06/30-2107-201
Web: www.kandallohungaria.hu



SZERETETTEL VÁRJA RÉGI ÉS ÚJ SZÉPÜLNI VÁGYÓ VENDÉGEIT SZILVI A MŰ ÚTI Ó-HAJ SZALON VOLT FODRÁSZÁ, ILLETVE ÖRI GYÖRGYI MESTERFODRÁSZ NŐI, FÉRFI, GYERMEK FODRÁSZAT
kreatív hajvágás, hajfestés és melírtechnikák, problémás hajak helyrehozása,
ÁTVÁLTOZTATJUK PROGRAM, KOZMETIKA
sminktetoválás, mélyhámplasztás, fülbelövés, műszempilla, alkalmi smink, végleges szőrtelenítés, arcvasalás legújabb technológiás galvanic spa géppel,
MANIKÜR-MŰKÖRÖM, PEDIKŰR, SZOLÁRIUM, JADEKÖVES MASSZÍROZÓÁGY, CRAZY FIT ALAKFORMÁLÓ
Szigethalom Szabadkai út 175 (Bejárat a Szép ABC parkolója felől)
Bejelentkezés: 06-20-338-4596

IMPRESSZUM-SZIGETHALMI HÍRADÓ-INGYENES ÖNKORMÁNYZATI HAVILAP Főszerkesztő, tördelőszerkesztő: Szirák Eszter **Rovat-vezetők:** Séta a múltban: Kleineizel Ilona; Gondolatok a könyvtárban: Mészori Sándorné; **Hírmorzsák:** Miklós Istvánné; **Kulturális programok:** Lang Mónika, Domonkos István; **Csak Sportosan:** Nád Béla; **Élet az iskolákban, óvodában:** Tézsláné Farkas Klarissza; **Egészség-Halom:** Haris Éva; **Írány a Mozi:** Domonkos István. **Telefon: 06-24-403-656 Nyomda: Ex-Kop Bt. Szigetszentmiklós. A Szigethalmi Híradónál a lapzártá minden hónap 15. A megjelenés várható időpontja minden hónap elseje. E-mail: szigethalmi.hirado@szigethalom.hu** A kéziratok elfogadása nem jelenti azok feltétlen megjelenését! A szerkesztő az újságban megjelent cikkek tartalmával nem feltétlen ért egyet.