



PÉCELI

PÉCEL VÁROS
ÖNKORMÁNYZATÁNAK
KÖZÉLETI TÁJÉKOZTATÓ
HAVILAPJA

2020. MÁJUS

HÍREK



Pécel város
hivatalos weboldala közvetlenül
elérhető, ha a QR-kódot
mobiltelefonjával leolvassa.



ÚJ IRÁNY A PÉCEL ÜZEMELTETŐ KFT. ÉLETÉBEN

6. OLDAL



**GYEREKEKKEL
A TISZTA
LEVEGŐÉRT!**

10 OLDAL

**INTERJÚ
TORMA
GÁBORRAL**

4-5. OLDAL

**JÓ, HOGY NEM
KELL ISKOLÁBA
JÁRNI?**

10. OLDAL



MOST AZ EMBEREK ÉLETE ÉS BIZTONSÁGA AZ ELSŐ

A koronavírus járvány miatti vészhelyzet mindannyiunk számára új helyzetet teremtett. Egy csapásra megváltozott körülöttünk a világ, olyan szituációban kell helytállnunk, amelyet ez előtt nem ismertünk.

A kormány járvány ügyében hozott minden döntésének az a célja, hogy gátolni, lassítani lehessen a vírus terjedését és az egészségügyi ellátórendszer, az ott dolgozók fel tudjanak készülni a betegek ellátására. A vírus már az egész országban jelen van, potenciálisan bárki megfertőződhet, ezért a legtöbbet úgy tehetik az emberek, ha otthon maradnak.

Arra kérem a pécelieket, hogy most még jobban figyeljünk idős szeretteinkre. Munkatársaimmal létrehoztuk a Vészhelyzeti Segítő Csoportot, felhívtuk a 65 év felettieket, megkérdeztük, hogy tudunk-e segíteni nekik valamiben. Azt tapasztaltuk, hogy a család vagy a szomszéd segítségével megoldják a járvány miatt kialakult helyzetet, de örültek a figyelmességnek. Akik segítséget kértek, azokat a helyzeteket minden esetben megoldottuk.

A koronavírus terjedését sajnos sehol a világon nem tudták megállítani. Lassítani viszont lehet. Fontos, hogy kövessük a kormányzat tájékoztatásait, és tartsuk be a hatóságok utasításait, mert csak így győzhet le a vírus.

Ha most vigyázunk egymásra, hamarosan újra együtt lehetünk a péceli rendezvényeken.

dr. Szűcs Lajos,
Pécel országgyűlési képviselője

Polgármesteri DÖNTÉSEK

A koronavírus-járvány miatt a Kormány 2020. március 11-én 15 órától veszélyhelyzetet hirdetett ki. A vonatkozó jogszabály értelmében a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület nem ülésezhet, nem hozhat döntéseket.

A veszélyhelyzet idején a képviselő-testület feladat- és hatáskörében eljárva a polgármester hozza meg a döntéseket. 2020. márciusában és áprilisában a következő, a lakosság szélesebb körét érintő polgármesteri döntések születtek. 2020. március 17. napjától kezdődően a Lázár Ervin Városi Könyvtár és Szemere Pál Művelődési Ház határozatlan ideig nem látogatható.

Pécel Város Óvodái esetében 2020. március 19-től, a Péceli Napsugár Bölcsőde esetében pedig 2020. május 4-től biztosítják az ügyeleti ellátást.

Változás lesz a Pécel Város Önkormányzata intézményeiben alkalmazandó térítési díjak vonatkozásában is.

A bölcsődei ellátás keretében nyújtott gondozás személyi térítési díja bruttó 600 Ft/fő/nap összegben kerül megállapításra 2020. szeptember 1. napjától.

A házi segítségnyújtás térítési díjának megállapításában is változás történik 2020. június 1-től.

A házi segítségnyújtás keretében biztosított szociális segítség és személyi gondozás egyaránt bruttó 800 Ft/fő/óra összeg ellenében vehető igénybe.

Az étkezési díjak nem változnak.

Pécel Város Önkormányzatának Képviselő-testülete a 293/2019. (IX. 26.) Kt. határozatában Pécel Város közigazgatási területén új közterületek elnevezéséről döntött. 2019. november 1. napjától közterületeink száma bővült a Cseresznyevirág utcával, a Csillagfürt utcával, a Ligetszépe utcával, a Napraforgó utcával és a Százszorszép utcával, valamennyi a Páskomligetben található. A fenti utcák a 2. számú házi gyermekorvosi körzethez fognak tartozni 2020. június 1-től.

2020. június 2. napjától a házszámmal, címmel nem rendelkező újonnan létesült épület esetén a házszám, cím megállapítását az ingatlan tulajdonosai a végleges hatósági bizonyítvány megszerzését követő 90 napon belül kötelesek kérni Pécel város jegyzőjétől.

A polgármesteri döntésekről bővebben Pécel Város honlapján a (www.pecel.hu) olvashatnak.

nfo

KÖSZÖNET AZ ODAADÓ MUNKÁÉRT!



HORVÁTH TIBOR polgármester és Sarlós Imre alpolgármester köszöntötte dr. Horváth Mária gyermekorvost nyugdíjba vonulása alkalmából.

A doktornő a négy évtizedes lelkiismeretes orvosi munkája során nemcsak óvta, gyógyította a péceli gyermekeket, de szívügyének tekintette az egészséges életmódra nevelést, a testi-lelki harmónia, és a szülő-gyermek közti helyes kommunikáció kialakítását is.

Jó egészséget és boldog, tevékeny éveket kívánunk a doktornőnek!

COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN

- Maradj otthon!**
- Ne érintsd meg az arcodat!**
- Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!**
- Tartsd tisztán a lakásod!**
- Mozogj rendszeresen!**
- Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!**
- Moss rendszeresen és alaposan kezet!**
- Papírsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!**
- Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!**
- Szellőztess rendszeresen!**
- Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!**
- Tájékozódj hiteles forrásból!**

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus
zöld-számok: 0680/277-455, 0680/277-456
EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Helyes kézmosás

20-30 másodperc

- Szappanozás**
Tegyen a kezére szappant!
- Dörzsölés**
Dörzsölje be a kezét 20-30 mp-ig!
- Öblítés**
Öblítse le a kezét folyó vízzel!
- Száritás**
Törölje szárazra a kezét!
- Nedvesítés**
Folyó vízzel nedvesítse be a kezét!

Ne felejtse el!
Az Ön kezére is kerülnek vírusok és baktériumok.

Ezért:
Ne fogja meg az arcát feleslegesen, és mosson kezet naponta többször!

Mikor?

- étkezés előtt
- WC használat után
- amikor megérint valahová
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- állat érintését követően

Jó tanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

TÁJÉKOZTATÓ AZ ÚJ KORONAVÍRUS JÁRVÁNYOS TERJEDÉSÉNEK MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN

TEENDŐK, HA ÖN

- lázás (≥38°C),**
- köhög,**
- nehezen lélegzik,**
- a fenti tünetek jelentkezését megelőző 14 napon belül korona vírus járvánnyal sújtott területen járt, vagy**
- a tünetek jelentkezését megelőző 14 napon belül új koronavírusos fertőzött személlyel került szoros kontaktusba,**

KÉRJÜK MARADJON OTTHON ÉS TELEFONON ÉRTESSÍTSÉ HÁZIORVOSÁT!

MI TÖRTÉNIK EZT KÖVETŐEN?

- Háziorvos kikerdezi Önt tüneteiről, utazási előzményeiről, a kontaktusra vonatkozó körülményekről.
- Ha a háziorvos a kikerdezés alapján gyanús/kivizsgáló betegnek minősíti, mentőszállítást rendel.
- A kikerdező mentő beszállítja a területileg illetékes fekvőbeteg intézmény infektológiai osztályára, ahol elkülönítve fogják ápolni. Laboratóriumi vizsgálat céljából torokváladék mintát vesznek. A további teendőkről a laboratóriumi eredmény és a klinikai állapota alapján a kezelő orvos dönt.

A JÁRVÁNY MEGELŐZÉSÉHEZ MINDENKI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉRE ÉS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSÁRA SZÜKSÉG VAN. KÉRJÜK, SAJÁT ÉS EMBERTÁRSAI EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN MŰKÖDJÖN EGYÜTT HÁZIORVOSÁVAL ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI HATÓSÁGOKKAL.

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus
zöld-számok: 0680/277-455, 0680/277-456

A fertőtlenítő kézmosás menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást, egyébként kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.

A művelet időtartama: 40-60 másodperc

- Nedvesítsük be vízzel a kezünket.**
- Adagoljunk megfelelő mennyiségű (folyékony) szappant a tenyerbe.**
- Dörzsöljük össze a két tenyerünket.**
- Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefojuzzuk.**
- Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefojuzzuk.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy azokban az ujjakat összefojuzzuk. Váltakozva ismételjük meg.**

Kézszárítás: egy szűrőanyagot használva, papírtörölközőt alkalmazzunk.

A vizsapat a papírtörölköző segítségével zárjuk el (vagy könyökökkel a könyökörvosi orvosi csaptelepet).

SZÉCHENYI 2020

MAZARORSZÁG KORMÁNYA

EUROPAI UNIÓ
EUROPAI SZOCIÁLIS ALAP
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Nehezen tudnám máshol elképzelni az életem,

SZERETEK PÉCELEN ÉLNI!

Olvasóink ez alkalommal Torma Gáborral, a 2. körzet képviselőjével ismerkedhetnek meg. Egy igazi művészlélek, akinek a szívügye Pécel kulturális életének felvirágoztatása.

Milyen helyet foglal el az életében Pécel?

– 1994 novemberében költöztem ki Zuglóból feleségemmel, Viktóriával és három hónapos Balázs fiammal.

Akkor Pécel még hivatalosan is csak község volt 10 000 lakossal. Már az első pillanatban megfogott a családi milió, az emberek egymáshoz való viszonya és a gyönyörű természeti adottságok, amivel nem sok település dicsekedhet. Nagy váltás volt ez akkor az életemben, de az első pillanattól tudtam, hogy megérkeztem. Azóta már 25 éves barátságokat tudhatunk magunkénak. Időközben megszületett Kata lányunk, aki idén „érettségizik”. Mindkét gyermekem a Petőfi utcai iskolában szerezte meg azokat a biztos alapokat, amikre a gimnáziumban, majd az egyetemen is nyugodtan építhettek. Kiváló a tantestület, melynek egy részét szintén barátunknak tudhatok. Vikivel mindketten Pesten dolgozunk, de a vacsoránál valaki mindig megemlíti, mennyire jó ide hazajönni.

– Mi motivált abban, hogy elindulj a választáson?

– Az én indulásom néhány, az akkori vezetéssel szemben kritikus hangvételi videónak, és barátaim támogatásának volt köszönhető. Soha nem voltak terveim politikai vonalon, és úgy gondolom, soha nem is leszek politikus. Az egy külön tudomány. Engem egyszerűen a lakóközterem gondjainak meg-



Garamszegi Zsolt és Torma Gábor képviselők tartós élelmiszerek bevásárlása közben

oldása, és a város fejlődésének beindítása izgatott. Nem mondhatom, hogy egyszerű egy város álló kerekét megmozdítani és felpörgetni a kellő sebességre, de úgy érzem, egy olyan csapatban dolgozhatok, akikkel ez menni fog. Október óta sokkal több problémával találkozom, mint azelőtt, de jó érzés, hogy most lehetőségem van azok megoldását segíteni! A képviselői mandátum megszerzése nagy felelősséget jelent számomra, és mindent megteszek annak érdekében, hogy rászolgáljak választóközterem megelőlegezett bizalmára. Az, hogy annak idején, mondhat-

ni nagy volt a „szám” a filmekben, még inkább arra ösztönöz, hogy úgy végezzem a dolgom, hogy rólam ilyen ne készülhesen. Ha valaki gratulál a választási eredmény miatt, mindig azt mondom: köszöni, de ez négy év múlva érne igazán sokat.

– Mennyiben változtatja meg a járvány a hétköznapijaidat?

– A járvány miatt kialakult helyzet az én munkahelyemet, a Budapest Bábszínházat elsők között érintette. Március közepe óta itthonról dolgozom, illetve éves szabadságomat töltöm. A vészhelyzetre való tekintettel a város vezetése sem ül össze a szokott módon. De, hogy a dolgok haladassanak, elektronikus úton kapjuk meg az anyagokat, amiket aztán véleményezés után visszaküldünk a hivatalba. Folyamatos telefonos kapcsolatot is tartunk egymás között, így a munka személyes találkozás nélkül is haladhat tovább. Én és a családom, nagyon fontosnak tartjuk a védekező intézkedések betartását. Maszkot, kesztyűt hordunk, kerüljük a közösségi programokat. Véleményem szerint a legfontosabb dolog az egyéni felelősségvállalás, a társadalom veszélyeztetett tagjainak érdekében!

– Azt hallottam, adományokkal ke-restetek fel rászoruló családokat.

– Valóban. Mint a Község Pécelért Egyesület képviselői, önkormányzati támogatásunk egy részéből jó néhány rászoruló családnak állítottunk össze tartós élelmiszer csomagokat. Kiszállítottuk, és elindítottunk egy adomány gyűjtő akciót is. Persze tudjuk, hogy ezek csak cseppek a tengerbe, de abban állapodtunk meg képviselő társaimmal, hogy ezt az akciónkat a járvány lecsengéséig folytatjuk. Nagyon jó látni, hogy sokakat megmozgat a segíteni akarás, és egymás után érkeznek a felajánlások. Ezen kívül osztottunk maszkokat, és besegítünk a hétvégi lezárások betartatásában is.



Telefonfülkék szállítása Pécelre, melyekből könyv-állomások lesznek



”A képviselői mandátum megszerzése nagy felelősséget jelent számomra, és mindent megteszek annak érdekében, hogy rászolgáljak választóközterem megelőlegezett bizalmára.

– A kulturális bizottság elnökeként az egyik terved már a megvalósulás útjára lépett. Beszéljél róla néhány szóban?

– Biztos a készülő könyvállomásokra gondolsz. Úgy gondoltam, hogy beszerzek néhány leselejtezett, de még jó állapotban lévő telefonfülkét, amit bepolicozunk és telepokolunk könyvekkel. Polgármester úr

és a testület is támogatta az ötletemet és mindenben segítettek. Hosszú levelezések és megbeszélések után végre elhozhattuk a három adomány fülkét, amelyek most a Pécel Üzemeltető Kft. telephelyén várják jobb sorsukat. Ezúton is szeretném megemlíteni a T-com segítőkészségét, és megköszönni az együttműködésüket. A közterületekre kihelyezett könyvállomások lényege, hogy bárki bármikor kinyithassa ajtaját, és levehessen egy könyvet, aminek helyére egy másikat rak. Ha nem tud rakni, elolvasása után visszahozza. Így éjjel nappal hozzá lehet jutni az olvasni valóhoz. Ezen a projekten kívül még rengeteg ötletünk van, melyeket a Szemere Pál Művelődési Házzal karöltve kívánunk megvalósítani. Bízom benne, hogy mielőbb viz-szatérhet életünk a régi kerékvágásba, és sokat tehetek még a városért és a közösségért egyaránt!

CS.K.

AZ AVAR ÉS A KERTI HULLADÉKOK SZABADTÉRI ÉGETÉSÉNEK SZABÁLYAI



A település rendjéről szóló 19/2016. (X. 10.) önkormányzati rendelete értelmében településünkön az avart és a kerti hulladékot elsősorban komposztálással kell hasznosítani.

Amennyiben a komposztálás nem megoldható, úgy lehetőség van arra is, hogy a hulladékgazdálkodási feladatokat ellátó közszolgáltató az általa biztosított zsáokban elszállítja a megadott szállítási napokon az ingatlanok elé kihelyezett kerti hulladékot. Az avar és a kerti hulladék szabadtéri égetése városunk belterületén szigorúan tilos.

A rendeletben foglaltak megsértése esetén a közösségi együttélés alapvető szabályait be nem tartó személlyel szemben 200 000 forintig terjedő közigazgatási bírság szabható ki.

A rendelet megtekinthető a www.pecel.hu honlapon.

ÚJ IRÁNY

a Pécel Üzemeltető Kft. életében

A Pécel Üzemeltető Kft. vezetői feladatait 2020 februárjától Koricsánszki Tamás látja el. Tamás tősgyökeres péceli, sikeres építési vállalkozóként ismerhetik őt. Gyakorlatias ember, nem az az irodában ülő típus.



Az eltelt 3 hónapban meggyőződhattunk aktivitásáról, láthattuk őt virágot ültetni, seprűs kocsit, locsolóautót, traktort vezetni, talpig védőruhában fertőtleníteni...

– Mi motiválta arra, hogy elvállalja ezt a pozíciót?

– Hosszú éveken át dolgoztam az építőiparban vállalkozóként, ám egyszer csak éreztem, hogy változásra van szükségem. Abszolút nem a munkát untam meg, csak valami mást akartam csinálni, így amikor a városvezetés felkért erre a feladatra, örömmel vállaltam el. Ez nagy kihívás, ami lehetőséget ad számomra, hogy megmutassam, mire vagyok képes.



– A városüzemeltetés folyamatos kritikáknak van kitéve, hiszen a munkaterületei kirakatban vannak, a lakosság közvetlenül látja a hiányosságokat, és szóvá is teszi azokat. Eddig ön is külső szemlélő volt. Mennyire volt kritikus?

– Én is a kátyús utakon járok. Ezért is könnyű megérteni az embereket, hogy miért és mennyire zavarja őket ez a helyzet. Így a kátyúk javításán április közepétől, amikor megkaptuk az aszfaltot, folyamatosan dolgozunk. Valóban igaz az, hogy kívülről könnyű kritizálni, de én biztos vagyok abban, hogy sok mindenben tudok javítani. Példa erre a virágosítás is. Mindig is hiányoltam a virágokat a közterületeken, érthetetlen volt számomra, hogy egy ekkora városban miért nem jut erre is egy kis figyelem.

– Már március elején gyönyörködhattunk az árvácskákban, ezt a lakosság örömmel fogadta.

– Az első intézkedéseim egyike ez volt. Fontosnak tartom, és hálás feladat, mert látványos, így az emberek egyből észrevették, hogy valami történik. Tudok arról, hogy sokan végeztek önkéntes szépítő munkát, az ő segítségükre továbbra is számítok. A körforgalom Rost Anikó szervezésével vált rendezetté, széppé, ezt továbbra is ők szeretnék gondozni, amihez mi minden segítséget megadunk. Sokat beszélgetek Bobály Marikával, aki kifogyhatatlan az ötletekből. A helyi kerteszek, Sztranyan László és felesége, Zsófi gyönyörű munkát végeznek. Felvettem a

kapcsolatot a Fáy iskolával és a Fővárosi Kertészettel, így reményeim szerint nyárra még szebb lesz a város.

– Milyen benyomások érték az első munkanapján?

– Amikor bementem a telephelyre, kaotikus állapotot láttam. Ezt mindenre értem, kívül, belül. Az irodák penészesek, dohosak. Megfelelő munkakörülményt szeretnék teremteni mindenkinek, azóta is folyamatos a rendrakás és a felújítás, mind az irodai részen, mind a telephelyen.

– Az arra haladók sok járművet látnak az udvaron. Mondhatjuk, hogy jól felszerelt a kft.?

– Látszólag nagy gépparkkal rendelkezünk, de minden autó elavult, például, 5 teherautóból csak 2 használható, a többinek nincs érvényes műszaki vizsgálata. Az ároktató gépnek sem volt, közel fél millió forintot kellett költeni rá, hogy le tudjuk vizsgáztatni. Évek óta kihasználatlan volt a seprűs autó, kipróbáltam, de természetesen az is felújításra szorul.

– Mi a helyzet a munkaerővel? Az elmúlt években sokszor hallottuk, hogy kevés a dolgozó.

– A létszám jelenleg elegendő, sikerült 3 fővel növelni a fizikai munkások számát, így 11-en vannak. Elkezdtük a fűkaszálást és az utak helyreállítását, egyelőre nem látni a végét, annyi kátyú van. Nem meglepetőző, de emellett még számos probléma adódik, ami néha késleltetheti az

olyan munkákat, mint a fűkaszálás. Például, sürgősen meg kell oldanunk a Hátár utca vízelvezetését. Itt az árkok annyira eltömődtek, hogy az összes csapadék a Pesti útra zúdul. De emlékeztetem az illegálisan lerakott szemét problémáját is. A város határából eddig 70 m³-t tüntettünk el, de még több mint 150 m³ ott van, amit szintén el kell szállítanunk.

– Mennyire befolyásolja a mindennapi munkát a járványhelyzet?

– Sok időt vesz el, de most ez a legfontosabb. Én is rendszeresen részt veszek a városvezetés tanácskozásain, ahol a veszélyhelyzettel kapcsolatos dolgokat megbeszéljük. Az intézkedések gyakorlati megoldása ránk hárul, eddig közel kétezer maszkot adtunk át ingyenesen a lakosságnak, emellett folyamatosan fertőtleníttük a város egész területén.

– Milyen tervei vannak?

– Sok tervem van, folyamatosan jár az agyam, mit, hogyan lehetne jobban, praktikusabban csinálni. A gépparkot mindeképpen fel kell újítani, hogy minél több dolgot meg tudjunk oldani házilag. Az egyik teherautót már át is alakítottam locsolóautóvá. Jó lenne egy multifunkcionális gép, amivel akár havat is lehetne tolni. Ez még csak álom, viszont sürgősen be kell szerezni egy rézsűkaszát, amivel az árkokat tudjuk kaszálni, beleértve a Rákos patak partját is.

– Úgy tudom, a Rákos-patak partjának rendben tartása nem a város dolga.

– Tisztában vagyok vele, de ha az illetékesek nem csinálják, mi fogjuk! Itt van a városban, mi nézzük nap mint nap, így a mi érdekünk.

– Mikor lesz elégedett a munkájával?

– Akkor leszek elégedett, ha lakosság is az, hiszen ugyanazt akarjuk: szebb, élhetőbb várost. Sok pozitív visszajelzést kaptunk már, ezek nagyon jól esnek, és erőt adnak a továbbiakhoz. A helyi vállalkozók is segítőkészek, soron kívül segítenek, ha szükséges. Köszönöm nekik ezúton is. A munkatársaimmal jó az összhang, egy csapat vagyunk, egyenrangú partnernek tekintem őket. Remélem, ők is így látják. Nem játszom a főnököt, én is megfogom a munka végét, de azért szigorú vagyok, és megkövetelem a munkafegyelmet. Azon vagyok, hogy bebizonyítsam, jól döntött a városvezetés, amikor rám bízta a cég vezetését. **L.Á.**

Búcsúzó...

38 év házi gyermekorvosi praxisban végzett munkámat befejezem, 2020. május 1-től nyugdíjba vonulok. Gyermekorvosként már semmilyen formában nem fogok dolgozni, de a járvány lezajlása után folytatnom a szülő-csecsemő konzultációs magánrendelést a Mentalife-ban.

Minden búcsú fájdalmas, ez is, hisz ha jól belegondolok, életem munkáját zárom le, magam mögött hagyok rengeteg szép pillanatot és természetesen néhány rosszat is. De tovább kell lépni. Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy praxisomat Dr. Siroki Xénia gyermekorvos veszi át. Személyében jól képzett, okos, szorgalmas, pontos, energikus, a gyermekek érdekeit maximálisan szem előtt tartó orvost ismertem meg, aki hozzám hasonló szellemiséggel áll a munkához. Az elmúlt több mint 2 évben mellettem dolgozott, megismerte a praxisba tartozó gyerekeket, szülőket, őt is megismerték, és a visszajelzések alapján tudom, hogy meg is szerették a gondozottaim. Nekem ez nagyon fontos volt, és nagyban megkönnyítette a döntésemet.

Az elmúlt 38 évben munkám rengeteg változáson ment át, az informatika, a rendelői labor gyorsdiagnosztika, a jól használható kézi orvosi eszközök, az elektronikus behívórendszer a mindennapok részévé vált, a védőoltások rohamléptekkel fejlődnek, bővülnek jelenleg is. Az előttünk álló feladatok legalább ilyen nehezek. A napról napra növekvő gyermeklétszám már az ellátást veszélyezteti, egyre sürgetőbbé válik egy harmadik gyermekpraxis létrehozása, annak minden, a város-

ra nehezedő anyagi terhével együtt.

Megkerülhetetlen a koronavírus téma. Nagyon elgondolkodtató, hogy az elmúlt időszakban ideális körülmények voltak a rendelőben. A koronavírusról való rettegés megtanította a szülőket arra, hogy egyszerűbb problémákkal nem kell leszaladni a rendelőbe, meg tudják maguk is oldani, képesek dönteni, és döntésükért felelősséget vállalni. Természetesen az, hogy nem járnak közösségbe a gyerekek, a fertőzések számát is lecsökkenti. Szóval a zsúfolt közösségek rendkívül ártalmasak a gyerekeinkre. Öröközöld téma a gyógyult gyerekek orvosi igazolása az óvodába, iskolába való visszarendeléshez, ami teljesen indokolatlan plusz forgalmat generál, arról nem beszélve, hogy legjobb igyekezetünkkel sem tudjuk elkülöníteni a gyógyulókat a betegektől. 20 éve képtelenek vagyunk ezen az értelmetlen igazolásgyártáson változtatni. Szóval rengeteg dolgot kell újra gondolni, a járvány kapcsán szerzett tapasztalatokat felhasználni, hogy élhetőbb jövőnk legyen. Most tartsanak be minden korlátozó szabályt, lassuljanak le, forduljanak befelé és a szűk családjuk, legfőképp gyerekeik felé, élvezzék ezt a teljesen másféle életet, beszélgessenek, játsszanak velük, fordítsák a saját és a közösség javára a bajban megszerzett tapasztalatokat.

Ehhez kívánok mindenkinek jó egészséget. **Dr. Horváth Mária**



SEGÍTSÜNK MOST IS!

A Közösség Pécelért Egyesület képviselői és tagjai felajánlották tiszteletdíjuk egy részét, hogy a koronavírus járvány miatt nehezebb helyzetbe került gyermekes családoknak segítséget nyújtsanak. Első körben élelmiszer csomagokat állítottunk össze és juttattunk el a nehezebb helyzetbe került családokhoz személyesen. A kezdeményezésünk folyamatos, melyhez további felajánlásokat szívesen fogadunk.

Aki a továbbiakban segítené a családokat, a Közösség Pécelért Egyesület bankszámlájára tud utal-

ni, amelyből folyamatosan újabb csomagokat állítunk össze további családok részére.

Számlaszám: **65100211-11049951**
A közlemény rovatba kérjük írják be: **„Segítségünk együtt”.**

Aki tartós élelmiszerrel támogatná inkább kezdeményezésünket, adományát leadhatja **szerdai napokon 12 óráig a Kúria Rendezvényház udvarán** az ott tartózkodó képviselőinknek.

Köszönjük, ha támogatják kezdeményezésünket!

Segítségünk most is!

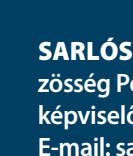
Sarlós Imre alpolgármester

A KÉPVISELŐ-TESTÜLET TAGJAINAK ELÉRHETŐSÉGEI

HORVÁTH TIBOR polgármester (Közösség Pécelért Egyesület) 5. körzet képviselője.
Telefon: 06-20/411-7856
E-mail: polgarmester@pecel.hu
Fogadóóra: Minden hétfőn
14 órától 17 óráig. Időpont egyeztetés a 06-28/662-007-es telefonszámon.



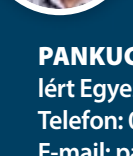
VARMUZA PÉTER alpolgármester (Közösség Pécelért Egyesület) 1. körzet képviselője. Telefon: 06-20/349-1305, E-mail: varmuza.peter@pecel.hu
Időpont egyeztetés a 06-20/349-1305-ös telefonszámon.



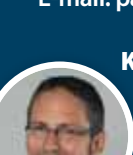
SARLÓS IMRE alpolgármester (Közösség Pécelért Egyesület) 7. körzet képviselője. Telefon: 06-20/410-0000 E-mail: sarlos.imre@pecel.hu.
Időpont egyeztetés a 06-20/410-0000-as telefonszámon.



TORMA GÁBOR (Közösség Pécelért Egyesület) 2. körzet képviselője.
Telefon: 06-20/924-6244
E-mail: torma.gabor@pecel.hu



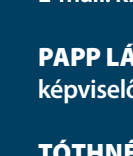
PANKUCSI EDINA (Közösség Pécelért Egyesület) 3. körzet képviselője.
Telefon: 06/20-349-0415
E-mail: pankucsi.edina@pecel.hu



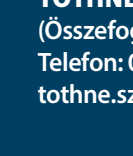
KARSAI ANDRÁS (Független) 4. körzet képviselője.
Telefon: 06-30/773-1100.
E-mail: karsai.andras@pecel.hu. Fogadóóra: Minden hétfőn 16 órától a PIOK Általános Iskola emeleti 8-as termében.



KRISTÓF PÉTER (Közösség Pécelért Egyesület) 6. körzet képviselője
Telefon: 06-20/349-0147
E-mail: kristof.peter@pecel.hu



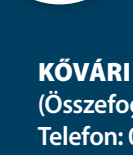
PAPP LÁSZLÓ (Független) 8. körzet képviselője. E-mail: papp.laszlo@pecel.hu



TÓTHNÉ SZENTANDRÁSSY CSILLA (Összefogás 2119 Egyesület).
Telefon: 06-20/465-0440. E-mail: tothne.szentandrassy.csilla@pecel.hu



GARAMSZEGI ZSOLT (Közösség Pécelért Egyesület)
Telefon: 06-20/541-6195
E-mail: garamszegi.zsolt@pecel.hu



KOVÁRI IMRE (Összefogás 2119 Egyesület)
Telefon: 06-70/602-1549
E-mail: kovari.imre@pecel.hu



A LAKOSSÁGI FÓRUMON FELMERÜLT TÉMÁK KÖZÜL:

Volt egyszer egy életmű kiállítás

A FEBRUÁRBAN tartott lakossági tájékoztatók egyikén megjelent **Bodó Sándor** festőművész özvegye, és felszólalásában észrevételeket tett a Bodó-életmű kiállítással kapcsolatosan.

Szamosszegi Bodó Sándor és a városvezetés között 2011 őszén kezdődtek tárgyalások. A művész költség- és tehermentesen felajánlotta műveit a városnak egy állandó életmű kiállítás céljából. 2012 márciusában a képviselő-testület úgy döntött, hogy elfogadja ezt az „ajándékot”. A város 2 millió forintot fordított a szállítási költségekre, továbbá biztosítania kellett egy helyet a kiállítás számára.

A több mint 300 festmény elhelyezésére az akkori könyvtár-művelődési ház épületét – ma Pekáry-kastély – jelölték ki. A kiállítás ünnepélyes megnyitójára 2013 augusztusában került sor, amit sajnálatos módon a festő már nem ért meg. Az alkotások az épületben végzett karbantartási munkák miatt 2019 tavaszán kerültek le a falakról, és a közönségtől elzárva, a kastély legfelső szintjén kerültek elhelyezésre. *(Érdeklődés hiánya miatt azóta is ott vannak.)*

Az önkormányzat és a művész között megkötött szerződés azt is tartalmazza, hogy a kiállítás folyamatosan látogatható lesz, és amennyiben 6 hónapnál hosszabb ideig szünetel-



ne, akkor Bodó Sándor visszakövetelheti a műalkotásokat.

A művész özvegye a szerződésben foglaltakra hivatkozva közölte, hogy visszaköveteli a festményeket. Elmondta, hogy az előző városvezetéstől szóbeli ígéretet kapott arra, hogy elszállíthatja Pécelről a képeket. A jelenlegi városvezetés sem zárkózik el ettől, mivel az elmúlt évek tapasztalata azt bizonyítja, hogy a kiállítás létrehozása rossz ötlet volt, hiszen a festmények iránt nem mutatkozott nagy érdeklődés, és egyébként is, a város nem bővelkedik kulturális célokra használható helyiségekben.

Tehát mindenki érdeke az, hogy a festményeket minél előbb elszállítsák Pécelről, remélve, hogy máshol méltó helyet tudnak biztosítani számukra. Jelenleg, ennek első sorban jogi akadály van, ugyanis az ügyben csak a művész törvényes örökösei járhatnak el, akik az Amerikában élő gyermekei, és nem az özvegye.

ARCMASZK FELAJÁNLÁS

A PEST MEGYE TE VAGY! civil szervezet képviseletében **Fricsovszky-Tóth Péter** 35 darab 3D nyomtatás-



sal készült arcpajzsot adományozott a Dr. Varga László Egészség ház dolgozóinak. A Pest Megye Te Vagy! civil szervezet tagjai tudják, hogy nagy az igény Pest megye szerte a védőfelszerelésekre, ezért Üllő, Vecsés és Gyál után útjuk Pécelre vezetett, azzal a céllal, hogy így segítsenek városunkban az egészségügyi dolgozóknak.

A 3D nyomtatás a koronavírus ellen! nevű önkéntes csoport által készített arcpajzsokat **dr. Gróznér István** vette át.

Köszönjük a felajánlást!

FONTOS INFORMÁCIÓK AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSRÓL PÉCELEN

Az egészségügyi veszélyhelyzet miatt a betegforgalom csökkentése érdekében, amennyiben a személyes látogatás elkerülhető, az alábbi elérhetőségeken keressék az egészségügyi dolgozókat:

FELNÖTT HÁZIORVOSOK

dr. Gróznér István

Rendelési időben hívható telefonszám: **06-28-547-226, 06-28-662-072**
groznerrendelo@gmail.com

dr. Herkutz Zoltán

Rendelési időben hívható telefonszám: **06-28-547-235**
drherkutz.gyogyszer@gmail.com

dr. Takács Györgyi

Rendelési időben hívható telefonszám: **06-28-738-880, 06-20-996-7255**
info@pecelmed.hu

Dr. Ray Péter és dr. Benkő Julianna jelenleg nem rendel. Sürgős esetben Dr. Ray Pétert dr. Gróznér István, dr. Benkő Juliannát dr. Herkutz Zoltán helyettesíti a saját rendelési idejében és elérhetőségein.

Dr. Benkő Julianna beteget a továbbiakban az alábbi email címen tudják kérni a havi gyógyszereiket, melyet elektronikus receptben továbbítanak. E-mail cím: **drbenko.rendelo@gmail.com**
Telefonszám: **06-28/547-226**

HÁZI GYERMEKORVOSOK

dr. Horváth Mária

dr. Siroki Xénia

dr. Perlaki Mónika

Rendelési időben hívható telefonszám: **06-28-547-236**. További információ: <https://pecelgyerek.hu/>

A rendelésen történő megjelenési szándékát kérjük, előzetesen telefonon jelezze!

A betegjogi képviselő a betegek – az egészségügyi törvényben meghatározott – jogainak védelmét látja el, valamint feladata az is, hogy segítse őket jogaik megismerésében és érvényesítésében.

Az Ön területileg illetékes betegjogi képviselője:
SZÉCSINÉ FAZEKAS MÁRTA
Telefon: **06-20/4899-539**
E-mail: **marta.szecsine@ijb.emmi.gov.hu**

COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!

2 HÁZIORVOSA FELÍRTHATJA A VÉNYT A FELHŐBE

3 ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevéle)

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok: 0680/277-455, 0680/277-456

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

VÉDŐNŐK

A védőnői gondozás természetesen folytatódik tovább, csak a személyes találkozás helyett elsősorban telefonon, e-mail-en elérhetőek a védőnők. A kötelező oltások beadására az eddig megbeszélte időpontok érvényesek.

1. védőnői körzet: **Kerpen Lászlóné** – 06-20-325-2429
2. védőnői körzet: **Török Sándorné** – 06-20-770-5565
3. védőnői körzet: **Istók Mária** – 06-20-529-853
4. védőnői körzet helyettesítői: **Kerpen Lászlóné, Török Sándorné, Istók Mária**
5. védőnői körzet: **Simonné Szatmári Tünde** – 06-30-568-5668

6. védőnői körzet: **Török Sándorné** – 06-20-770-5565
E-mail: vedonokpecel@gmail.com

LABORATÓRIUM:

Vérvétel csak sürgősségi beutalóval lehetséges.

FOGÁSZAT:

Dr. Rácz Katalin felnőtt fogorvos,
dr. Tamás Ágnes felnőtt fogorvos,
dr. Török Jolán gyermek fogorvos

Rendelési időben hívható telefonszám: **06-28-547-235**
Csak sürgős esetben fogadnak betegeket.

Jó, hogy nem kell ISKOLÁBA JÁRNI?

A 2020. március 13-án este bejelentett rendkívüli kormányzati intézkedések alapján március 16-tól az általános iskolás és a középiskolás tanulók nem látogathatják a közoktatási intézményeket.

A mindennapos iskolába járás helyett a tanulók számára az iskolák távoktatási formában kötelesek biztosítani a tanulás és a tanulmányi követelmények elsajátításának lehetőségét.

Ilyen még nem volt. Teljesen új helyzet állt elő, mely szokatlan kihívás elé állította a tanárokat, diákokat, szülőket egyaránt. A digitális oktatás működéséhez szükséges objektív és szubjektív feltételek megteremtése, és folyamatának biztosítása nem egyszerű dolog, ezért mostanság a türelem, a megértés, az együttműködés fokozottan fontos fogalmakká váltak.

A SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK BIZTOSÍTÁSA

A digitális oktatás alapfeltétele, hogy mindkét fél – tanár és diák – rendelkezzen jól működő számítástechnikai eszközökkel, korlátlan internet hozzáféréssel. A péceli iskolák felmérése alapján aránylag kevés volt azon tanulók száma, akiknek semmilyen eszköz nincs a birtokában. Az ő számukra az iskola biztosított számítógépet. Az eszközök igénylése nem lezárt ügy,

mivel a gyakorlat során kiderült, hogy több eszközre van szükség, mint ahogy azt a felmérés mutatta. Ugyanis, ha több gyerek van egy családban, kevés az egy darab tablet vagy laptop, főleg, ha a szülők is otthonról dolgoznak. Van, aki azért igényel eszközt, mert időközben elromlott a régi. Civil szervezetek és magánszemélyek próbálnak ebben segíteni, eddig is sokan jutottak eszközökhöz felajánlások útján. Van pár gyermek, akiknek ez sem nyújtana megoldást, mivel nincs internet az otthonukban. Ők kezdtől fogva papíron kapják a feladatokat, vagyis csak részben tudnak részt venni az oktatásban.

KEZDETI NEHÉZSÉGEK A PEDAGÓGUS SZEMSZÖGÉBŐL

A hirtelen átállás miatt az első napok kísérletezgetéssel, az internetes felületekkel való ismerkedéssel teltek. A pedagógusoknak nem volt elég idejük felkészülni erre a helyzetre, és időbe telt az is, amíg iskolán belül kialakítottak egy egységes rendszert, vagyis, hogy minden tanár ugyanazt az alkalmazást használja, hogy feleslegesen ne nehezítsék a diákok dolgát. A pedagógusok sem egyformán élik meg ezt a változást. Aki rugalmas, és jártas a számítógépes ismeretekben, annak könnyebb. Van, aki, módszerta-



ni megújulásként éli meg, de van, aki nehezebben alkalmazkodott az új helyzethez.

MI A HELYZET A DIÁKOKKAL?

A diákoknak is furcsa helyzet ez. A megszokás azt sugallja, hogy ha nem kell iskolába menni, akkor nincsenek kötétségek, sokáig ágyban lehet maradni, akkor tanulnak, amikor kedvük tartja. Még mindig nem minden diákban tudatosult, hogy ez most nem szünidő, a délelőtti ugyanúgy tanulással kell tölteni, mintha iskolában lennének. Fontos a napirend kialakítása és betartása. Jó időbeosztással olyan dolgokra is jut idő, amire iskolába járás mellett nem. Előkerültek a társasjátékok, többet játszik, beszélget együtt a család, kreatív alkotások születnek.

De térjünk vissza a tanuláshoz. Most nem elég a könyvet, füzetet elővenni, elő kell varázsolni az anyagot a számítógépről. Ez nem mindenki számára egyszerű. Talán a középiskolásoknak a legkönnyebb, mivel ők már elég önállóak, és rendelkez-

nek a szükséges informatikai ismeretekkel. Minél kisebb tanulókról beszélünk, annál inkább szükség van a szülői segítségre, mert hiába van az a köztudatban, hogy ma már a gyerekek úgy születnek, hogy tudják kezelni az informatikai eszközöket, más dolog a tableten vagy okostelefonon játszani, és más belépni a KRÉTA rendszerbe, a Google Classroomba..., letölteni a feladatokat, és visszaküldeni, vagy online dolgot írni. Az alsótagozatos gyerekek mindenképpen szüleik segítségére szorulnak.

HOGY ÉLIK MEG A SZÜLŐK?

Most több feladat hárul a szülőkre, ezért érthető, hogy sokan fárasztónak tartják, és nehezen viselik ezt a helyzetet. Van, aki azért, mert maximális teljesítményt követel magától, és gyermekétől, minden feladatot közösen oldanak meg, akkor is segít, ha nem kéne. Van, aki gyermeke noszogtatásába fárad bele. A másik véglet, amikor a szülő semmilyen, vagy csak minimális segítséget tud nyújtani gyermekének, mert dolgozni jár, vagy nincsenek meg a kellő ismeretei. Nézzünk egy ideális helyzetet. Adva van egy gyerek, és egy (vagy két) szülő, aki egész nap otthon van, és legalább 2 laptop, okostelefon is a rendelkezésükre áll. A szülő követi az iskola üzeneteit, készenlétben áll, hogy bármikor segíthesse gyermekét, ha megakad. Elmagyarázza a feladatot, vagy akár az új anyagot, utána néz, ha valamit nem értenek. Ilyen helyzet kevés van, nem ez a jellemző.

VÁLTOZOTT A KÖVETELMÉNY?

Attól függ, melyik oldalról nézzük a kérdést. A szülők úgy látják, hogy sokkal több a tanulnivaló, mint máskor. A tanárok szerint kevesebb, mert leegyszerűsítik, lerövidítik a tananyagot, és könnyű feladatokat adnak fel. Persze, vannak kirívó esetek, amikor a tanár túllő a célon, és több anyagot követel, mint általában szokott. Az intézményvezetők próbálnak erre is odafigyelni, de tökéletes egységességet kialakítani lehetetlen, hiszen a normál oktatás során is különböző az

egy pedagógusok követelményrendszere. Tanártól és tantárgytól is függ, hogy milyen ütemben haladnak az új tananyaggal. A középiskolákban, ahol napi rendszerességgel több online órát tartanak, a nehezebb tárgyakból is tempósan haladnak az új anyaggal.

MENNYIRE HATÉKONY AZ ÚJ RENDSZER?

A diákok többsége megtesz mindent, hogy teljesítse a követelményeket, és naprakész legyen a feladatokkal. Ennek ellenére mindenkinek hiányzik a személyes kontaktus, az élő magyarázat, az a motiváció, amit a pedagógus azonnali dicsérete vagy elmarasztalása, vagy az osztályban kialakult versenyszellem ad. A tanárok is hiányolják a személyes jelenlétet, hiszen ők a diákok szeméből, arckifejezéséből tudják leszűrni, hogy értik-e a magyarázatot, vagy nem.

Bármennyire is igyekszik tanár, diák, az biztos, hogy majd, amikor újra indul a normál oktatás, intenzív ismétlésre lesz szükség. Ebből a végzősök már kimaradnak, ezért különösen nehéz helyzetben vannak az érettségi előtt álló diákok.

Ezen időszak alatt más kompetenciákra helyeződik a hangsúly. Az újszerű feladatok találékonyságot, kreativitást igényelnek, az adatok, tények tanulása helyett most több az olyan feladat, amihez kutatni, keresgél- ni kell az interneten. Az informatikai ismeretek fejlődése most nagyobb teret kap.

Vannak, akik nem tudnak/nem akarnak élni az adott lehetőségekkel. Azok a tanulók, akik eddig is ellenálltak a tanulásnak, kényszerként élték meg az iskolába járást, most is keresik a kibújás lehetőségét. Azonban, míg a tanórán akaratlanul is meggyeztek pár dolgot, „ragadt rájuk valami”, most az eddigi meglévő hátrányuk folyamatosan nő.

Pedagógus, szülő, diák egyetért abban, hogy a digitális oktatás nem tudja pótolni a hagyományos, „iskolába járás” rendszert. A diákok többsége szívesen menne már iskolába – ha nem is a tanulás miatt. **L.Á.**



HULLADÉK-SZÁLLÍTÁSI IDŐPONTOK

2020. május 1-től a csomagolási és zöldhulladék házhoz menő szelektív gyűjtésének gyakorisága HAVI 1 ALKALOMRA MÓDOSUL.

kommunális hull. szállítás napja	HÁZHOZ MENŐ ZÖLDHULLADÉK GYŰJTÉS 2020.	
	MÁJUS	JÚNIUS
Hétfő	25.	22.
Kedd	26.	23.
Péntek	29.	26.

HÁZHOZ MENŐ CSOMAGOLÁSI HULLADÉKGYŰJTÉS 2020.	
MÁJUS	JÚNIUS
18.	15.

BEIRATKOZÁS A PÉCELI NAPSUGÁR BÖLCSŐDÉBE

A beiratkozás a Péceli Napsugár Bölcsődébe **2020. május 4-től május 29-ig tart.** A jelentkezési lapok visszaérkezésének végső időpontja 2020. május 29. péntek.

SZÜKSÉGES DOKUMENTUMOK:

- péceli lakcímkártya fénymásolata,
- mindkét szülő munkáltatói igazolása, szándéknyilatkozata,
- meglévő kötelező oltások fénymásolata,
- és a jelentkezési lap, amely május 4. után letölthető a www.pecel.hu oldalról.

A kitöltött dokumentumokat a **napsugarbolcsipecel@gmail.com** e-mail címmel szíveskedjenek megküldeni. Az elbírálás június 15-én kezdődik, feldolgozás után a felvételt nyert gyermekek szüleit e-mailben, a várólistára került gyermekek szüleit postai úton értesítjük.

**Guba Ildikó mb. intézményvezető
Péceli Napsugár Bölcsőde**

GYEREKEKKEL A TISZTA LEVEGŐÉRT!

Közösségi faültetés esemény sorozatunk során 2019 második felében a **10 millió fa Pécel** csapatának szervezésében, magánemberek, cégek és a különböző helyi közösségek anyagi támogatásával fát tudtunk ültetni számos közintézményben a gyerekek bevonásával.

Ahogy azt a tavalyi évben ígértük, idén is folytatjuk a fásítást! A kialakult járványügyi helyzet sem veszi lelkese- dősünket, hiszen az időjárás nekünk kedvez!



A Föld napját nem is lehetne ennél szebben ünnepelni, minthogy a PÍOK Petőfi Sándor Általános Iskola tagintézményében 3 gyönyörű korosabb fa került végső helyére a **10 millió fa Pécel** szervezésben!

A fák és a szükséges anyagok az Iskola, a pedagógusok, a szülők és a péceli polgárok jóvoltából, anyagi és fizikai segítsé-

gével kerültek a gyerekek játszótérére! Mire a gyerekek újra birtokba vehetik az iskola udvarát, addigra a fák megerősödve, meglombosodva adnak árnyékot a játszótérnek!

Köszönjük minden résztvevőnek a segítséget és mindennemű támogatást azoknak is, akik nem tudtak eljönni! Ígérjük, tovább folytatjuk a fásítást!

**A 10 millió fa Pécel csapata
Alexa Dóra, Posnyák Klára Klaudia**



Kertészkedésre fel!

KEZDŐ LÉPÉSEK AZ ELSŐ SAJÁT VETEMÉNYESIG

A napos idő mindenkit csábít a szabadba, főleg napjainkban, amikor a különböző karantén intézkedések alapjaiban változtatják meg szokásainkat.

Gondoljunk csak ez első napokra, amikor épp krumplit nem lehetett kapni a zöldségesnél! Bizony, nekem is az első gondolatom volt, hogy idén a veteményes ápolását, beültetését már nem csak laza hobby szinten fogom csinálni. Most azoknak szeretnék néhány egyszerű lépést bemutatni, akik még soha nem csináltak saját veteményest. Az önellátás sikerélménye olyan, mint az igaz szerelem, örök életre kitarthat egy kis gondoskodással. Így sem ingyen lesz a saját termés, de olcsóbb lesz, mint a piacon megvásárolt. Nem mellesleg a büszkeség, hogy sikerült.

1. LÉPÉS

Az ideális hely kiválasztása: Érdemes kicsit alaposabban és nyitott szemmel végig sétálni a kertet, az ideális az, amikor némi szelíd árnyék is borul a veteményes-

re, olyan helyszínt javaslok, ahol zömében 6 órás napsütést kap a zöldségesünk. Ne feledjük, hogy a napsütés és árnyék mennyisége a vegetációs idő alatt folyamatosan változik.

2. LÉPÉS

Vegyünk szemre a talajunkat! Pontosabban, vegyük kézbe! Milyen a szerkezete? Homokos? Agyagos, kötött vagy laza? Az ökológiai szemlélet azt mondja, hogy azzal kell főzni, amink van, de javítani minden talajt lehet! Alapvetően a legjobb erre a célra a komposzt, de ma már számtalan lehetőség áll rendelkezésünkre, ha tanácstalanok vagyunk, érdemes szakembert megkérdezni. Ha nagyon gyenge a talajunk minősége, vagy ha a kényelmesebb kertészkedést szeretnék választani, érdemes kiemelni az ágyást a talajszintből.

3. LÉPÉS

Tervezzük meg az ágyások méretét. Feltételezve, hogy nem traktorral vagy kisgéppel közlekedünk, általában könnyebb olyan keskeny ágyásokat tervezni, hogy mindkét oldalról elérhető legyen az ágyás közepe anélkül, hogy a talajra kellene lépni. A talaj tömörödik azáltal, hogy taposunk rajta, és a tömör talaj megnehezíti a növényi gyökök számára a levegő, a víz és a tápanyagok bejutását és keresését.

A zöldségkert legfontosabb, mégis gyakran elfeledett elemei a jó utak. Az útvonalak kemény anyagokból, például lapokból vagy kavicsból készülhetnek, vagy faforgáccsal, fűrészporral vagy más szerves anyaggal pl. fás darálékkal, vagy akár fűnyesedékekkel is lehet fedni az ösvényeket. Ügyeljünk arra, hogy az utak elég szélesek legyenek, hogy legalább egy oldalon talicskával elérhető legyen az összes ágyás.

4. LÉPÉS

A vetemény naptár tervezése, mit, mikor és mivel együtt ültetünk. Erre remek tanácsokat találunk már a neten, de érdemes az Öngyógyító kiskert című könyvet is tanulmányozni, amit ingyenesen pdf formátumban le lehet tölteni weboldaláról. Kezdőknek érdemes a könnyen termesztendő zöldségekkel kezdeni, mint a cukkini, csilagtok, cékla, metélő petrezselyem és társai.

5. LÉPÉS

Ásni, vagy nem ásni? Saját tapasztalat alapján mondom, hogy nem érdemes ásni, ellenben a szerves anyag felhasználást érdemes növelni, a mélymulcsos ágyásban szinte a nullához közelít a gyomlálás mértéke is. A gyomlálásnál is javaslom, hogy a gyökök maradjanak a talajban, erre remek szerszám a horoló. És végül, de nem utolsó sorban, élvezzük a saját zöldségeinket, fogyasszunk frissen, ropogósan minél többet belőlük! A legmegerőltetőbb munka, ha nincs ásás és kapálás, akkor a termés begyűjtése lesz.

Ha komolyabban érdekel valakit a téma: Ember- és környezetkímélő kertgazdálkodás – Ökológiai Intézet, Gyulai Iván előadásait ajánlom figyelmébe.

Posnyák Klára

Az ötvenedik nap...

E lapszám megjelenését követően (május 31.) ünnepeljük pünkösöd ünnepét. Egy kedves felkérésnek teszünk eleget, hogy leírjam, amit fontosnak tartok pünkösddel kapcsolatban.

A téma terjedelme miatt két részben írom le (dióhéjban) amit a Szentszellemről hiszek, és amit megtapasztaltam. Ebben a számban pünkösöd történetéről és tartalmáról, majd a következő számban pünkösöd üzenetéről szeretnék írni.

A keresztény világ három legnagyobb ünnepe: karácsonykor – Jézus Krisztus születését, húsvétkor – Krisztus feltámadását, pünkösdkor – a Szentszellem kitöltését ünnepeljük.

Míg ez utóbbi két ünnep naptári napjának megállapítása pontosan megállapítható, addig a karácsony (vagyis Jézus születésének pontos naptári napja) bizonytalan.

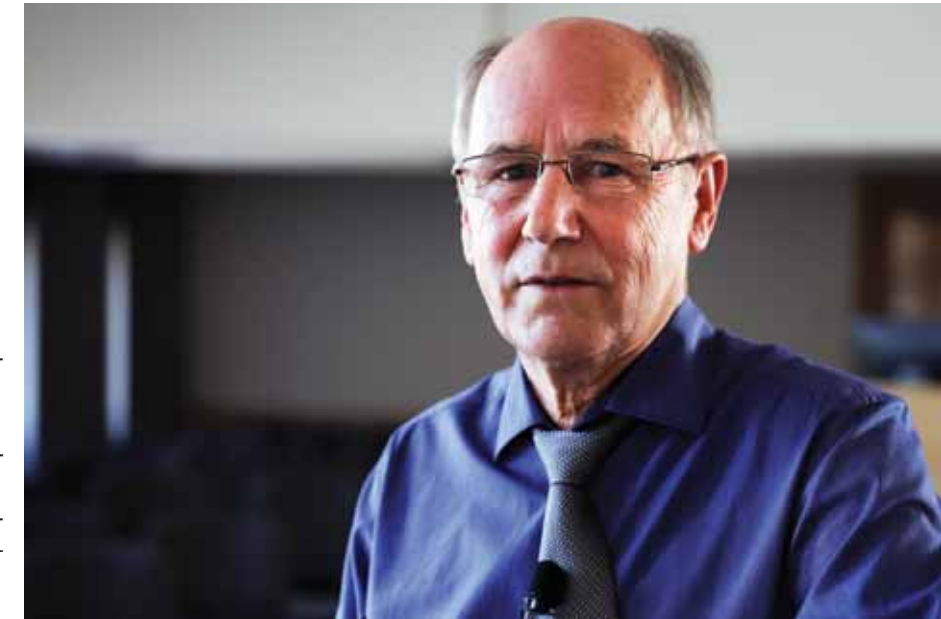
Fontos beszélni az eredetről és a tartalomról, hiszen valamennyi ünnepünkhöz annyi néphagyomány tapad, melyek közül némely „kedves kis színfolt” némely pedig nem keresztény, hanem okkult hátterű. De bármi is legyen, eltereli figyelmünket a tartalomról.

Az Ószövetségi zsidóság is három főünnepet (zarándokünnepet) ünnepel, ezek közül a Sávúot a hetek ünnepe, melyet a Pészah-tól (szabadulás ünnepe) számított ötvenedik napon tartottak az aratás ünnepeként. Ezen a napon voltak együtt a tanítványok Jeruzsálemben...A Sávúot napján történtek a pünkösdi események.

Az újszövetség görög nyelven íródott, és a görög „pentekoszté” (jelentése: ötvenedik) szóból származik a pünkösöd kifejezés.

Az alábbi kivonat idézet a Bibliából pünkösöd eredeti történetét írja le.

Apostolok cselekedetei 2. rész: „Amikor pedig eljött a pünkösöd napja, és mindnyájan (egy akarat) együtt voltak ugyanazon a helyen, hirtelen hatalmas szélrohamhoz hasonló zúgás támadt az égből, amely betöltötte az egész házat, ahol ültek. Majd valamilyen lángnyelvek jelentek meg előttük, amelyek szétozlottak, és szálltak mindegyikükre. Mindnyájan megteltek Szentlélekkel (Szentszellemmel), és különféle nyelveken kezdtek beszélni, úgy, ahogyan a Lélek adta nekik, hogy szóljanak. Sok kegyes zsidó férfi élt akkor Jeruzsálemben, akik a föld minden nemzete közül jöttek. Amikor ez a zúgás támadt, összefutott a sokaság, és zavar támadt, mert mindenki a maga nyelvén hallotta őket beszélni... Megdöbbenek, és csodálkozva mondták: Íme... halljuk, amint a mi nyelvünkön beszélnek az Isten



felséges dolgairól. ¹²Álmélkodtak mindnyájan, és tanácstalanul kérdezték egymástól: Mi akar ez lenni?

(megjegyzés: „Szentlélek” – „Szentszellem” kifejezés ugyanazt jelenti.)

Miután a fenti ünnep az említett zarándokünnep volt, így érthető, hogy Jeruzsálemben igen sok zarándok (különböző nemzetekből) volt jelen, és a pünkösdi csoda az volt, hogy ezek az emberek ki a maga nyelvén hallotta Péter apostol prédikációját. Vagyis a Szentszellem kitöltését egy csodálatos jel kísérte: a „nyelveken szólás”. Természetfeletti öröm járta át a tanítványokat, mert részesei lettek az Atya ígéretének. Ezt az átélést nevezi az újszövetség Szentszellem keresztségnek.

A világ keresztényei között ma mintegy 600 millió lelket számláló pünkösdi karizmatikusok ehhez az eseményhez vezetnek vissza eredetüket. Az egyik legjelentősebb szolgálata a Szent-szellemnek az, hogy Jézus Krisztusról tesz bizonyosságot, hirdeti Isten bűnbocsájtó kegyelmét, és Isten valóságos, tiszta igazságát jelenti ki az emberek szívében. Erre van szüksége ma a világnak. Szentszellem nélkül az Egyház nem tudja betölteni küldetését.

Kedves olvasó! Áldott Pünkösödöt kívánok, tapasztaljuk meg Isten különleges áldását!

Következő számban: A pünkösöd üzenete.

Prekopa Zoltán lelkipásztor
Kármel Pünkösdi Gyülekezet
karmel.hu/facebook



Posnyák Klára Klaudia – okl. kertészmérnök
Ügyvezető Növényvilág Magyarország Kft.
Cím: 2119. Pécel, Szondi utca 53.
Tel: +36 20 344 3448
e-mail: viragoslany@novenyvilag.hu
honlap: www.novenyvilag.hu



Az Anyaságról: személyesen

Már várni Rá, maga volt a csoda: születése asszonyorsom pecsétje életem értelme; a szépség volt maga. Nem firtattuk kezét, lábát, okosságát azért szolt imánk, hogy utódunk pillantása végre szálljon reánk. Tereltük, neveltük, – nem lett anyás – Két érdekel! – az öröm és bánat is ugyanannyi vele, akár a többi gyerekkel: Dolgozni –, csak az Élet nevű mestertől volt hajlandó megtanulni...! Nem sűrűg társ után, de felnőtt lányunkban már munkál az utód utáni vágy. – Nem cserélném el egy ezerszer jobbra; mert nálánál szebben nekem – azt, hogy Anya mondani más... úgysem tudná!

Szeretettel, Anyámnak és Lányomnak
– Fitosné Bozó Éva verse
(a Szemere Pál Általános Iskola nyugdíjas tanára)

APRÓHIRDETÉS

ÓZONOS UTASTÉR FERTŐTLENÍTÉS. Papp Autószervíz
Pécel, Szt. Imre krt. 35., Tel.: 06-20/938-2280, 06-28/454-328

ELADÓ 1998-as Opel Astra 1.4 GL autó. 5 ajtó, 5 személy, 5 sebesség, benzin, 1500 kg, 1389 cm³, 66 kW, téli gumi, 190 ezer km. Műszaki vizsga érvényessége: 2022. április. Irányár: 230.000 Ft. Tel.: 06-30/519-0822

3 MÉTERES kerti gyerekcsúszda eladó. 20 000 Ft. Tel.: 06-20/938-2280

ELADÓ 4 db 165/70/14 Hankook használt autógumi lemezfelnível (Suzuki) és 4 db 165/65/14 Kleber 5 küllős (FIAT) használt nyári alufelni gumival. Tel.: 06-20/938-2280



ZENETANÍTÁS, KÉPZŐMŰVÉSZETI OKTATÁS

A PÉCELI ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA FELVÉTELT HIRDET A 2020/2021-ES TANÉVRE.

A jelentkezés határideje: 2020. június 1.

A jelentkezési lap letölthető az iskola weboldaláról (<http://pecelizeneiskola.sulinet.hu/felveteli>)

Választható szakok: nagyelőkép-ző (szolfézs előkészítő a hangszer-tanuláshoz), furulya, fuvola, klarinét, trombita, tenorkürt, gitár, zongora,

hegedű, gordonka (cselló), magánének (utóbbi 13 éven felülieknek), képző-művészet.

A június 1-ig visszaérkezett jelent-kezési lapok beküldői e-mail-ben fog-nak értesítést kapni a további tud-nivalókról. A felvételi meghallgatás előreláthatóan június 19-én és 22-én, a beíratkozás napjain lesz.

További információ a 06-30/774-1650-es telefonszámon és a **peceli-zeneiskola@gmail.com** e-mail cí-men kapható.



TISZTA UDVAR, RENDES HÁZ

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Pécel Város Önkormányzatának Képviselő-testülete pályázatot hir-det a „**Tiszta udvar, rendes ház**” elismerő cím adományozására

A „Tiszta udvar, rendes ház” el- ismerő cím adományozására vo- natkozó pályázatok 2020. június 30. napjáig nyújthatók be Pécel

Város Önkormányzatának Kép- viselő-testülete Városfejleszté- si Bizottsága részére **(2119 Pécel, Kossuth tér 1.).**

A javaslatlételre vonatkozó részletes felhívás megtekinthető a **www.pecel.hu** honlapon, vala- mint a Péceli Polgármesteri Hiva- tal hirdetőtábláján.

A KÖNYVTÁR-MŰVELŐDÉSI HÁZ HÍREI

Kedves látogatóink!

Kérjük, vegyék figyelembe, hogy a jelenlegi információk az április 24-i lapzártai időpont- jában íródtak. Ha bármilyen változás törté- nik a nyitva tartásban vagy az alábbi progra- mokban, arról azonnal tájékoztatjuk önöket. Kérjük, friss információkért kísérjék figyelem- mel honlapunkat vagy facebook-oldalunkat!

Megértésüket köszönjük!

Jó egészséget kívánunk mindenkinek, vigyázzanak egymásra!

A koronavírus okozta veszély- helyzetre való tekintettel a könyvtár-művelődési ház, polgármesteri határozat alapján, rendkívüli szünet miatt továbbra is ZÁRVA TART a látogatók elől!

VÉRADÁS

2020. május 22. péntek 14-18 óráig
A veradás a járványhelyzet alatt is különö- sen fontos! Éppen ezért erre az időre intéz- ményünk is kinyitja kapuit, de csak és kizá- rólag a veradók előtt. Az Országos Vérellátó Szolgálat munkatársai mindent megtesznek, hogy a veradás biztonságos körülmények kö- zött történjen. A veradás pontos menetéről és a megelőző intézkedésekről bővebben a <http://www.ovsz.hu/ovsz/veradoknak-szolo-tajekoztatas-weboldalon-tajekozodhatnak>.

Kérjük, ha egészséges, nem járt mosta- nában külföldön, (valószínűsíthetően) nem került kapcsolatba koronavírusos beteg- gel és szeretne segíteni, jöjjön el!

TÁVKÖLCSÖNZÉS

Kedves olvasóink!

A vírushelyzet miatt március 17. óta nem tudnak kölcsönözni nálunk. Tudjuk, so-

kan kifogytak már az olvasnivalókból, így május közepén beindítottuk távkölcsönző szolgáltatásunkat:

- Május 14-től, kérjük, kizárólag te- lefonon vagy e-mailen keressenek meg bennünket (facebook üzenet- ben nem tudjuk fogadni a kéréseket), így a könyvtáros kollégákkal egyez- tetni tudják, hogy milyen könyvre, DVD-re, CD-re, hangoskönyvre vagy diafilmre van szükségük, azok bent vannak-e a könyvtárban. Az online ka- talógusunkban a www.pecelkonyvtar.hu honlapunkon a könyvtár/kataló- gus oldalon tudnak böngészni. Mun- kanapokon 9-15 óráig vagyunk elér- hetők telefonon!
 - A leegyeztetett dokumentumokat a könyvtárosok összekészítik önöknek és május 15-től egy előre megbeszél- t időpontban át tudják venni azokat az intézményben.
 - A kölcsönzés folyamán minden jár- ványügyi előírást betartunk. Könyvtá- runkban az összes bent lévő dokumen- tumot fertőtlenítettük. A visszahozott dokumentumokat félre tesszük egy hétre, majd fertőtlenítyük azokat, és csak ezután lesznek újra kölcsönöz- hetők. Az összekészített csomagokat a bejáratnál adjuk át az olvasóknak, az intézményben ők nem tartózkod- hatnak. Kollégáink maszkot és kesz- tyűt viselnek, és kérjük, hogy önök is tegyék ugyanezt!
 - 65 év feletti olvasóinkat kérjük, ne sze- mélyesen jöjjenek el a könyvekért, ha nincs, aki elvigye azokat, mi házhoz szállítjuk önöknek!
- Reméljük, hamarosan újra a régi kö- rülmények között találkozunk, de addig is vegyék igénybe távkölcsönző szolgál- tásunkat!



VIRÁGOSÍTÁS

A szünet alatt sem tétlenkedünk, április- ban, A Föld napja tiszteletére, ismét csi- nosítottuk a kiskertünket. Fűvet nyírtunk, gyomláltunk és virágokat ültettünk, hogy minél szebb környezetben várassuk az újbóli találkozást önökkel.

Köszönjük mindenkinek, akik a tavaszi könyvbörze eddigi egyetlen napján vásá- roltak, ismét az ő adományaikból tudtunk virágokat beszerezni. A börsét az újranyi- tás után folytatjuk!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ELÉRHETŐSÉGEINKEN:

LÁZÁR ERVIN VÁROSI KÖNYVTÁR ÉS SZEMERE PÁL MŰVELŐDÉSI HÁZ

Cím: 2119 Pécel, Isaszegi út 3.,
Tel.: 06-28/662-146, 662-147,
06-20/965-1244,
Web.: www.pecelkonyvtar.hu
E-mail: muvhaz@pecel.hu,
[facebook.com](https://www.facebook.com)

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hirdetés

TV SZERVIZ
LCD-, Plazma- és hagyományos televíziók
HIFIKÉSZÜLÉKEK, HÁZIMOZIRENDSZEREK
JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL
LG • GRUNDIG • SAMSUNG • ORION • THOMSON SZAKSZERVIZ
P és P Szerviz Bt.
Tel.: 06-70/406-2020, 06-30/931-0899

ARANYHAJ FODRÁSZHÁZ
Női-, Férfi-, Gyerek Fodrászat
Tel.: 06-30-911-8246
Pécel, Zsigmondi u. elején



SPORT

GYERMEKKORI álmom vált valóra

A „World Bodybuilding and Physique Sports Federation” világbajnokság a dél-koreai Jeju szigetén került megrendezésre 2019 novemberében, amelyen 9 sportoló kiemelkedő eredménnyel képviselte Magyarországot. Köztük a péceli fitness modell, Neufeld Viktória, aki ez alkalommal junior kategóriában arany, felnőtt kategóriában pedig ezüstérmes lett.

Milyen volt megélni a Dél-Koreai Világbajnokságot, ahol komoly eredményeket ért el?

– Nagyon nagy élményként éltem meg „World Bodybuilding and Physique Sports Federation” világbajnokságot, ahová a HBPF Magyarország Testépítő, Fitness és Fizikai Sportok Szövetség szponzorált tagjaként juthattam ki tavaly novemberben. A versenyen 35 ország képviseltette magát. A 20 órás repülőút és a 7 órás időeltolódás megnehezítette a versenyzést.

Rengeteget jelentett számomra, hogy elnyerhettem ezt a címet. Ezen a versenyen rajtam kívül 8 sportoló képviselte Magyarországot. Ez a kategória valójában két részből tevődik össze, az egyik egy másfél perces gyakorlat, a másik rész pedig egy bikinis forduló, ahol fürdőruhában kell négy oldalról bemutatni magunkat.

– Hogyan lesz valakiből fitness modell?

– Egy általános iskolai Ki mit tud?-on láttam az egyik évfolyamtársam gyermek fitness bemutatóját, ami akkor nagyon megtetszett nekem, szerettem volna kipróbálni magam ebben a sportágban. Először a 17. kerületbe jártam edzésekre, majd a Maroshévízi Fitness Iskola Sportegyesülethez kerültem, és mai napig ide tartozom. Maroshévízi Krisztina gyerekkorom óta az edzőm, a mentorom, sőt elmondhatom, hogy a példaképem is. A Maroshévízi

Sportegyesület mellett tavaly óta a Palatinus Team tagja is vagyok, és Palatinus Tünde írja elő a diétámat, valamint az edzőtermi edzéseimet.

– Mi az, amire egy fitness modellnek nagyon kell figyelnie, hogy sikeres legyen?

– Elsősorban a táplálkozásra nagyon kell figyelni. Meg van adva, hogy mennyit és mikor lehet enni. A másik fontos dolog az edzés. Ebbe beletartozik az erőfejlesztés, a kardió edzések, valamint az akrobatikai és a lazasági elemek gyakorlása. Egy héten hét edzésem van, ebből öt alkalom edzőtermi edzés, és két alkalommal pedig akrobatikus tánc edzés.

– Jól sejtem, hogy rengeteg lemondással jár ez?

– Igen, sok lemondással jár, de fogalmazhatnék úgy is, hogy ebbe nőtem bele, vagyis már megszoktam. A szüleim teljes mértékben támogatnak és segítenek mindenben.

– Milyen célokat tűzött ki a jövőre nézve?

– Most még amatőrversenyeken indulok, de a jövőben szeretnék eljutni profi versenyekre, amelyek már pénz díjazással is járnak.

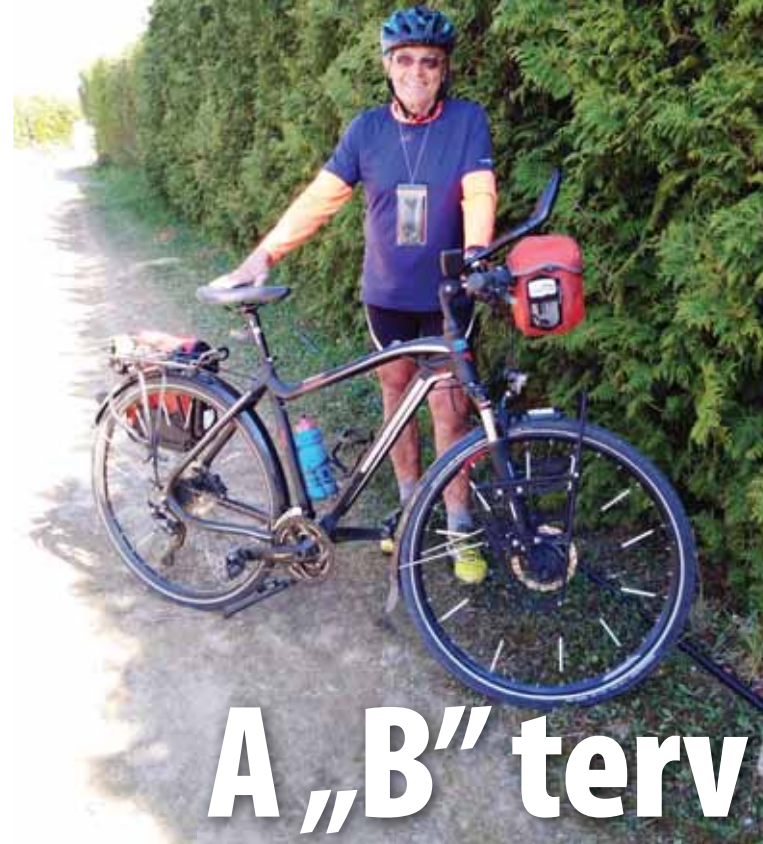
– Ha nem sportol, akkor tanul...

– Jelenleg az Eötvös Loránd Tudományegyetemre járok, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakra, majd ezután a személyi edző képzést szeretném elvégezni, hogy átadhassam, amit az évek alatt elsajátítottam, megtanultam.

– Hogyan telnek a napjai a járvány idején?

– Elmondhatom, hogy teljesen felfordult az életem a kijárási korlátozás alatt. A versenyeket eltörölték, az edzőtermek bezártak, így az edzéseket itthon próbálom megoldani, kisebb eszközökkel. A lazítóerősítő edzéseket pedig az edzőm online tartja meg. Valamint online megy a tanulás is. Azért szeretek Pécelen élni, mert rengeteg a zöld terület, és a kutyusommal el tudok menni akár nagyobb sétákra is. Egyébként próbálok itthon maradni és vigyázni magamra.

Cs. K.



A „B” terv

LÉP ÉLETBE

Cseuz László eddig 7 olimpiára látogatott el kerékpárral. Eltökélten készült a 8.-ra is.

Barátai, ismerősei próbálták őt lebeszélni, de nem hagyta magát eltántorítani szándékától. Végül a sors közbeszólt, az idén nem lesz olimpia, de a megszállott kerékpáros nem adta fel tervét, csak módosította azt.

Az eredeti terv szerint 9000 kilométert tett volna meg kerékpáron 3 hónap alatt a következő útvonalon: Pécel, Amsterdam, New York, Montreal, Toronto, Winnipeg, Calgary, Vancouver, Tokió. Az egyértelmű, hogy a jelenlegi helyzetben ezt nem lehet megvalósítani, viszont László kitart amellett, hogy a tervezett távot teljesítse.

A kilométer mennyiség és az időkorlát ugyanaz marad, csak a helyszín változik. Az a cél, hogy május 1-től július 31-ig, tehát 90 nap alatt 9000 kilométert kerékpározzon. Mivel a

szálláshelyek zárva vannak, addig, amíg nem áll vissza minden a rendes kerékvágásba, csillagtúrázni fog, tehát minden este hazajön Pécelre. Ugyanazokat az utakat járni heteken keresztül kissé unalmas, de nincs mit tenni, ezt kell elfogadni.

A tőle megszokott kitartással készült a túrára. Mint minden eddigi nagy útja előtt, az idén is edzéstervet készített, melyben a január 14. és április 30. közötti időszakban 5000 kilométer megtételét tűzte ki célul. Ezt bőven túlteljesítette, már április elején megvolt a saját maga számára előírt kilométer mennyiség, hiszen, ha esik, ha fúj, ő megy és teker. A kijárási korlátozás alatt is kitartóan kerekedik, bár akadnak kellemetlen esetek, amikor az autósok szemrehányóan rászólnak, hogy mit keres az utakon. Úgy gondolja, ez nem jogos, hiszen szigorúan betartja az előírt szabályokat, nem kerül emberek közelébe, nem megy be üzletekbe sem.

Aki ismeri Cseuz Lászlót, az tudja, hogy ő és a kerékpározás elválaszthatatlanok, ez így volt eddig is, ezután sem lesz másként.

L.Á.

EDZÉS A KARANTÉNBAN

Mint az sokan már tudják, a rendszeres mozgás pozitív hatással van a testre, de mindemellett a lelki egyensúly szinten tartásában is szerepet játszik.

A MINDENNAPI MOZGÁS:

- karbantartja az idegrendszert,
- oldja a stresszt, depressziót,
- javítja a hangulatot,
- pozitív hatással van a szívre, a tüdőre,
- erősíti az immunrendszert,
- ... stb.

Az egész családot bevonva, nagyszerű közös program, több motivációt is ad, ha együtt áll neki a család edzeni. Edzőterem hiányában ez az edzés lehet akár egy tempósabb séta, futás, de akár elővehetjük a focilabdát, kosárlabdát, röplabdát, tollast... stb., de mutatok pár otthon elvégezhető gyakorlatot, amivel a test izmait átmozgathatjuk, erősíthetjük.



1. GUGGOLÁS

– válszéles terpeszből guggolás, csípőt hátra tolva, mintha le akarnánk ülni egy székre, egyenes a törzs



2. KITÖRÉS

– válszélesnél nagyobb haránt terpeszből, a hátul lévő láb térde közelíti a talajhoz, egyenes a törzs

3. OLDALRA EMELÉS

– válszéles terpesz, kar nyújtva, oldalra emel vízszintig, kézi



súlyzóval vagy megtöltött vízes palackkal is végezhető a gyakorlat



4. HASPRÉS

– hanyatt fekvésből, lapocka emelés, tarkóra tartással



5. ELLENTÉTES KAR-LÁB EMELÉS

– hason fekvő, homlok a talajon, ellentétes kar-láb emelés

Minden gyakorlatból 15-20 ismétlést csinálunk, a kitörésnél és az ellentétes kar láb emelésnél oldalanként 15-20 ismétlést! Legalább 5 körben végezzük el egymás után a gyakorlatokat!

Kérdés, kérdés esetén keressetek a facebookon privát üzenetben, vagy email-en keresztül: pitzerbetti@gmail.com

Koronavírus mentes időben megtaláltok The Club Fitness&Gym-ben (Álmos Vezér utca 24.) mint személyi edző. Továbbá a Lázár Ervin Városi Könyvtár és Szemere Pál Művelődési Házban (Isaszegi út 3.) Zumba fitness és step aerobic oktatóként. És hogy a kicsik se maradjanak ki, a Mocorgó Kuckóban (Isaszegi út 16.) Zumba kids oktatóként.

Zumba fitness órák

Hétfő és szerda 18:30-19:30-ig

Step aerobic

csütörtök 18:30-19:30-ig

Zumba Kids

kedd 17:00-17:45-ig

(3-7 éves korig)

Személyi edzés előre

egyeztetett időpontban!

Pitzer Bettina

Hirdetés

TETŐFELÚJÍTÁS
Családi házak tetőfelújítása
Palatető és egyéb tetők zsindelezése, vagy cserepeslemezrel átfedése és lapostetők szigetelése.
REÁLIS ÁRON, GARANCIÁVAL.
Telefon: **06-30-99-78-794**

GÁZKÉSZÜLÉK JAVÍTÁS!
Beretta • Bosch • Fég • Junkers • SaunierDuval
Termomax • Westen **SZAKSZERVIZ**
Fali- és állókazán, bojler, vízmelegítő, konvektor
BEÜZEMELÉS, ELLENŐRZÉS ÉS TISZTÍTÁS
ZEMEN ÁKOS - 06-70/549-8330

Rendszeres, vagy alkalmasszerű
FŰKASZÁLÁST
vállalok rövid határidővel.
Árajánlatot ingyenes helyszíni felmérés után adok. **HÍVJON MOST!**
Tel.: 06-30-218-7023



10 éve Pécel Piacterén működő éttermünk kiszállítási ajánlata

Várjuk szeretettel
megrendelését!

Telefonszám:

06-20-433/7720



pertu ételtár

Web: pertuetelbar.hu

A menü ára:

1200 forint

kiszállítással,
csomagolással

*Jól megszokott
adagokkal és házas
ízekkel várjuk rendelését*
ELŐZŐ NAP 10 ÓRÁIG!

Dátum	Nap	Leves	Főétel
05. 11.	Hétfő	ZELLERKRÉMLEVES	SZÉKELYKÁPOSZTA
05. 12.	Kedd	TÁRKONYOS BURGONYALEVES	BOLOGNAI SPAGETTI
05. 13.	Szerda	KARFIOLLEVES	BAKONYI SERTÉSTOKÁNY RIZZSEL
05. 14.	Csütörtök	CSONTLEVES	BORZAS CSIRKE BURGONYAPÜRÉVEL
05. 15.	Péntek	ZÖLDBORSÓLEVES	CSIRKEPÖRKÖLT TARHONYÁVAL
05. 16.	Szombat	TEJSZÍNES BARACKLEVES	LENCSEFŐZELÉK SERTÉSPÖRKÖLTTEL
05. 17.	Vasárnap	VEGYES ZÖLDSÉGLEVES	SÜLT CSIRKECOMB HAGYMÁS BURGONYÁVAL
05. 18.	Hétfő	HÚSLEVES	BOLOGNAI MAKARÓNI
05. 19.	Kedd	BROKKOLIKRÉMLEVES	CSÜLKÖS TARHONYA
05. 20.	Szerda	BABGULYÁS	HIDEG TÚRÓGOMBÓC ÉDES TEJFÖLLEL
05. 21.	Csütörtök	TÁRKONYOS PULYKARAGULEVES	RÁNTOTT CSIRKEMELL RIZIBIZIVEL
05. 22.	Péntek	BAKONYI BETYÁRLEVES	RAKOTT ZÖLDBAB
05. 23.	Szombat	FAHÉJAS SZILVALEVES	STEFÁNIA VAGDALT HAGYMÁS TÖRTBURGONYÁVAL
05. 24.	Vasárnap	MAGYAROS CSIRKERAGULEVES	TÖKFŐZELÉK SÜLTVIRSLIVEL
05. 25.	Hétfő	LENCSELEVES	HENTESTOKÁNY BULGURRAL
05. 26.	Kedd	ZÖLDBORSÓLEVES	MUSTÁROS CSIRKETOKÁNY TÉSZTÁVAL
05. 27.	Szerda	SERTÉSRAGULEVES	RESZTELT CSIRKEMÁJ FÓTT BURGONYÁVAL
05. 28.	Csütörtök	TEJFÖLÖS BURGONYALEVES	BORZAS CSIRKE ZÖLDSÉGES RIZZSEL
05. 29.	Péntek	FOKHAGYMAKRÉMLEVES	HAGYMÁS BAB
05. 30.	Szombat	VEGYES GYÜMÖLCSLEVES	TÖLTÖTT CSIRKECOMB HAGYMÁS BURGONYÁVAL
05. 31.	Vasárnap	CSONTLEVES	PARADICSOMOS KÁPOSZTA FASÍRTGOLYÓVAL

