

# Krónika



## Testületi ülésen történt

Kisapostag Község Önkormányzat Képviselő-testülete  
2018. szeptember 26-án  
nyílt ülést tartott az Önkormányzat tanácstermében.

### TÁRGYALT NAPIRENDEK:

- I. Dunaferri Repülőklub – a repülőtér jövőjével kapcsolatos kérések
- II. Településrendezés, HÉSZ (sz.e.)
- III. A Kisapostagi Moşolykert Óvoda tájékoztatója
- IV. Bursa Hungarica Ösztöndíjpályázat 2019. évi forduló
- V. Aktív kerékpáros turizmusfejlesztés Kisapostag és Dunaújváros között

- VI. Együttműködés a Mária-Út Közhasznú Egyesülettel Közép-Európa zarándokút-hálózatának fejlesztésére
- VII. Beszámoló – Népdkörök találkozója, testvértelepülési találkozó
- VIII. Hagyaték – ajándékozás az önkormányzat részére
- IX. Közútkeszelői hozzájárulás
- X. Egyebek

Következő képviselő-testületi ülésünk tervezett időpontja:  
2018. október 29. 16.30 óra.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

## Programok az őszre

### Október 23. – Nemzeti Ünnepe

- 16 órától a Kultúrteremben a SKICC Művészeti Egyesület kiállításának megnyitója
- Emlékműsor 1956 hőseinek és áldozatainak tiszteletére, utána koszorúzás a kopjafánál

### November 1. – Megemlékezés a temetőben

- Selmeczi Géza evangélikus lelkészsel

### November 2. – Bőrgyógyászati szűrővizsgálatok

- Résztétel: CSAK előzetes időpont egyeztetéssel!
- Telefon: Községháza Titkárság, (25) 506-580.

### November 7. 17 óra – Egészséges és tudatos életmódra nevelés előadás

- dr. Kemény János orvos előadása

### November 9. – Márton-napi vigasság

- 16 órától az iskolában és az óvodában kézműves foglalkozás
- 17 órától Márton-napi lámpás felvonulás
- Holle anyó bábszínház a Jóbarátok bábcsoporttól
- Ünnepi műsor és szeretetvendégség az evangélikus templomban

### November 30. – Adventi készülődés

- Ajándék, koszorú, asztaldísz készítése a Kultúrteremben

### December 1. – Adventi jótékonyági vásár

- 10–16 óráig az evangélikus templomban, kisházban.

# MEGHÍVÓ

az **1956**-os  
forradalom hőseire  
és áldozataira emlékezünk!

**EMLÉKMŰSOR**  
2018. október 23-án  
16 órai kezdettel  
a Kultúrteremben, majd  
**KOSZORÚZÁS**  
a kopjafánál.  
Mindenki várunk  
szeretettel!



1956-2018

Kisapostag Község  
Önkormányzata




# MEGHÍVÓ

SKICC KAMARA KIÁLLÍTÁS  
és  
MESÉLŐ DALOK ELŐADÁS

2018. OKTÓBER 23. – 16 óra

KISAPOSTAG, KULTÚRTEREM  
(Községháza, Petőfi Sándor u. 63.)

A kiállítást megnyitja:  
**PATS DÁNIEL**

Előadás:  
**MESÉLŐ DALOK**

Szereplők:  
**BOZNÁNSZKY ANNA • BUZÁSI FANNI  
MUNKÁCSI ÁDÁM • PAPP KINGA LÍVIA**

Mindenkit szeretettel várunk!



# Adatik tudtára kicsinek és nagyoknak...

Szeptember 22-én a hagyományokhoz híven megtartottuk a szüreti felvonulást és bált. Az eseményt hosszú felkészülés előzte meg. A felvonuló táncos fiatalok júliustól heti rendszerességgel gyakorolták azt a négy táncot, amit már szüleik is táncolhattak sok évvel ezelőtt. Nagy megtiszteltetés ez, és élő hagyomány. Bár a jelentkezők idén kevesen voltak, mindössze 8 pár, de újra bebizonyították, hogy a helyi falusi kultúrát meg kell, és meg is lehet élni.

A szüreti felvonulás a hagyományoknak megfelelően zajlott. Farkas Tímea és párja, Horváth Krisztián, mint bíróné és bíró vették át erre a napra a közhatalmat 13 órakor a Hivatalban Nagy Attila polgármestertől. A csőszfiúk és csőszlányok tánc mellett a rácalmási Barina Táncegyüttes mezőföldi táncait láthatták az érdeklődők. A felvonulásra elkísérték minket kisebb gyermekek is. A hagyományőrzést nem lehet elég korán kezdeni. A kisbíró, Márkli Balázs mindenkit meghívott az esti bálra, és versbe foglalt néhány jeles eseményt a falu idei évéből. Őt állomáson vendégelték meg a fiatalokat, akik egy kis táncsal, mulatsággal hálálták meg a törődést. Ezúton is köszönetet mondunk a vendéglátóinknak. Kun János kísérte a menetet. Az apajpusztai csikók, ahol volt rá lehetőség, csikósbemutatót tartottak.

Az esti bálon vendégünk volt a Slnecnice Táncsoport Dunaegyházáról. Hazai és szlovák táncok megalapozták a hangulatot. A kispostagi szüreti táncosok nyitótánca idén is sikert aratott. A "cigányok cigánytánca" után a hajnalig tartó szüreti bál vehette kezdetét. A zenéről Turi Tibor és bandája gondoskodott. Az éjfél tánc nagyon megragadó volt. Apák és fiaik, anyák és lányaik, régi és új táncosok együtt ropták a Kossuth-ot. Büszkeséggel töltött el minden jelenlevőt. A bálon velünk mulattak Vágáshuta testvértelepülésünk "követei", a dunaegyházi testvértelepülés táncosai.

## A rendezvényt támogatták:

Kisapostag Község Önkormányzata, Duna menti Regionális Népfőiskola, Dunaferr Ifi Szervezet, Kispostagi Polgárőrség, Halászkert Kocsmá, Gino Konyhája, Supermol Kft., Hungária Presszó, Evangélikus Gyülekezet, Nyugdíjas Klub, Id. Virág Béla, Kurucz Tamás, Szabó Sándor, Rideg Atus, Dr. Horváth Ágota, Szilágyi Lajos, Ida ABC, Márkli János, a Pék család.

*Nagyon köszönjük mindnyájuknak a segítséget, támogatást, felajánlást!*





# Nyugdíjasaink a Margitszigeten

Bátraké a szerencse! A Kisapostagi Nyugdíjas Klubbal az őszi Margitszigetre kirándultunk ebben a gyönyörű októberi őszenben, a leghűvösebb, szeles, szemerkélő esős napon. Nem áztunk, csak fáztunk, jól

elfáradtunk, de sok szépet láttunk. Élmény volt a vonatozás, villamosozás, gyaloglás is ebben az „autós” világban. Reméljük, legközelebb szebb időjárás lesz!



## Az Országos Könyvtári Napok programja

Idén negyedik alkalommal rendeztük meg kisapostagi programunkat a Benedek Elek Tagiskolával, az Országos Könyvtári Napok keretében, melyhez – a tavalyi évhez hasonlóan, immár második alkalommal – csatlakozott a Mosolykert Óvoda is.

2018. a családok éve. Így a rendezvény fő témája is a család volt, az a családnak szólt.

A Mosolykert Óvoda gyermekei A kesztyű című kedves, rövid kis mesejátékot adták elő a nézők nagy örömeire, hiszen ki ne olvadt volna el a sok kis pöttöm édes színjátásától?

Az ovások után következtek az iskola tanulói, akik műsorukkal a „mindennapjainkba” engedtek betekintést. Azok a népi hagyományok

kerültek terítékre, melyekkel az utóbbi időben megismerkedtek. Ezek a szokások, tradíciók kötnek össze bennünket, embereket, formálnak közösséggé, és alakítják kultúránkat. Ilyen például a szüreti bál, és a még előttünk lévő Márton nap.

Köszönöm szépen a részvételt az Óvoda és az Iskola diákjainak, valamint minden kedves vendégünknek, aki előtt megtekinteni a gyerekek műsorát. Továbbá külön köszönöm az iskola- és óvodapedagógusoknak az együttműködését, valamint, hogy minden évben színvonalas programot szerveznek nekünk, és felkészítik a gyerekeket az előadásra.

Farkas Cintia





# Iskolai hírek

Nagyon vártuk már, hogy kezdődjön az iskola, mert így újra együtt lehetünk barátainkkal. Az elsősök hamar beilleszkedtek, és már az iskola hivatalos tagjai.

Szeptemberben budapesti kirándulással köszöntöttük az évet. Izgalmas utunk során kipróbáltuk a gyermekvasutat, és egy könnyű erdei séta elvezetett minket az Erzsébet kilátóig.

Másnap is jól szórakoztunk a Mihály napon az ovisokkal. Nem sokkal később a könyvtári felolvasón egy fonót adtunk elő. Mindenki elfáradt, de a munka nem fogyott el.

Felavattuk az elsősöket.

Megemlékeztünk a 13 aradi vértanúra és a Budapesten kivégzett Baththyány Lajos miniszterelnökre.

Lassan jön az őszi szünet, de addig is fáradhatatlanul folytatjuk a tanulást.

*Sós Benedek*





# Sportsikereink

**Kollár Kristóf (17) kenus**

Pár héttel ezelőtt újabb nagy sikereket ért el kenusként egyéniben, párosban és négyesben is Kollár Kristóf, aki 2009 óta versenyszerűen edz ebben a vízi sportágban.

Kristóf Pakson, az Energetikai Szakközépiskolában tanul, és az Atomerőmű SE Kajak-kenu szakosztályának versenyzője. 2011 óta válogatott kerettag. Tavaly a maraton EB-n 18 kilométeren 2. helyen végzett Hodován Dáviddal a párosok versenyében, idén szeptember 15-én pedig a lengyelországi Poznan városában, az Olimpiai Reménységek Versenyén vett részt. Eredményei: 200 méteren párosban (Hodován Dáviddal) aranyérem, 500 méteren 4-esben I. hely, 1000 méteren párosban II. hely, 1000 méteren egyéniben IV. hely.

Gratulálunk az ifjú kenusnak a kiváló eredményekhez, és további sikereket kívánunk!



Sorozatunk részeként – némiképp rendhagyó módon – írunk evangélikus lelkészünk, **Stermeczki András** televíziós vetélkedőben való részvételéről, leginkább a motivációjáról, ami egy olyan üzenet, ami mindenkinek a szívéhez kell találjon. András lelkész úr a *Ninja warrior*-ban állt rajtvonalhoz, és több, erőt, ruganyosságot, ügyességet, állóképességet kívánó feladatot sikerrel teljesített, mígnem az ötödik perc tájékán elvétett egy mozdulatot, és a vízbe esett, ami egyben a kiesés is jelentette számára. Mégis, hatalmas sikerként könyvelhetjük el, hogy a 48 éves, négygyermekes családapa és férj, aki okleveles mérnök és hivatására nézve lelkész is egyben, jó példával jár elől a jövő nemzedékei számára. Emlékezetesek szavai, amelyek a bemutatkozó filmben hangzottak el, idézem:

„Egy lelkésznek a felnőttek mellett a gyermekekkel is kell foglalkoznia. Eppen ezért kalandparkot építettem, és a templom homlokzatára pedig egy mászófalat. A *Ninja warrior*-ra pedig azért jelentkeztem, mert a szószékről az ember beszélhet, prédikálhat, de ha meg is valósítja, az már valami. Erős vár a mi Istenünk.”

Kisapostag (és Dunaújváros is) büszke András lelkészére! – kk –



## Mini bölcsőde Kisapostagon

2018. április 12-én nyitotta meg kapuit a kisapostagi mini bölcsőde, amely helyileg az óvodában működik. A férőhelyek száma 8, ha a gyermekek a 2 évet betöltötték, ha 2 év alattiak is vannak, akkor 7). Ennek megfelelően jelenleg telt ház van 7 gyermekkel is.

A kicsikről Pálinkás Edina intézményvezető, kisgyermek gondozó, Incze Zsanett dajka és Héring Zoltánné részmunkaidős dajka gondoskodik.

A bölcsőde reggel 6-tól 16 óráig tart nyitva, nyári szünet – az óvodához hasonlóan – augusztusban van.

A bölcsőde szabad férőhelyei bárholnan feltölthetők. Először olyan 3 év alatti kisapostagi gyermekeket fogad az intézmény, akiknek az anyukája már újra dolgozik, de a Baracs Duna-parton (üdülővezetben) élő, dolgozó anyukák gyermekei is járnak ide bölcsibe.

A kisapostagi mini bölcsőde sok szeretettel várja a szülőket.



## INGYENES JÓGAÓRÁK KISAPOSTAGON



Várunk minden érdeklődőt sok szeretettel, aki meg szeretné tapasztalni a jóga jótékony hatását. Csak kényelmes ruha szükséges, matrac és minden egyéb felszerelés van a teremben.

**2018. november 5., 8., 12., 19., 22-én  
18:15-19:15-ig**

Az órára előzetes bejelentkezés szükséges az [info@jogaklub.hu](mailto:info@jogaklub.hu) e-mail címen vagy a +36-30/396-2227-es telefonszámon.

**Kisapostag - Kultúr**





# Mosolykert Mozaikok



Öröndetes az óvodánk életében, hogy a 2018/19-es nevelési évet két csoporttal indíthattuk.

## **A Csibe csoport osztatlan kiscsoport.**

Óvodapedagógusai: Kenyérné Lendvai Katalin, Szentandrásy Olga.

Dajka néni: Pékné Papp Mária (Manyika)

## **A Szivárvány csoport osztott, nagy-vegyes.**

Óvodapedagógusai: Tóth Judit, Reha Ilona.

Dajka néni: Kiss Dénesné (Eszter)

Munkánkat segíti és a testi táplálásunkról gondoskodik: Kulics Brigitta

Új udvari, mozgásfejlesztő játékok örvendeztetik meg a gyermekeink mindennapjait.

## **Ha szeptember, akkor Mihály nap...**

– Ha Mihály nap, akkor vásár...

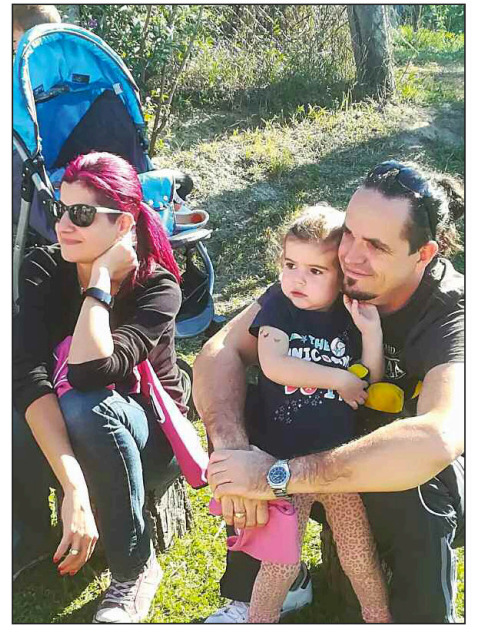
– Ha vásár, akkor Léghajó Meseszínház; óvodásaink vers- és népdalcsokra; népi, ügyességi játékok; fabatka...

– Ha fabatka – sok? –, akkor irány a vásár...

– Ha vásár, akkor a bölcsisek, ovisok, iskolások, szülők, nagyszülők, testvérek, rokonok együtt...

– Ha együtt vagyunk, akkor az összetartozás, a nagy közösséghez való tartozás érzése erősödik.

Tóth Judit





## Egy Kert, tele Mosolyokkal

Húsz perc zötykölődés, egy-két éles kanyar, és néhány piros lámpa után nyomom a zöld gombot; az ajtó pedig komótosan nyílik is. Három pici lépcső, két pici csípős reggeli fuvalat az arcon, egy hátfordulás, és máris az óvodámmal találom magamat szemben, Kisapostagon. Még mindig furcsa, mennyire hatalmas, milyen letisztult és mennyire szép, csak maga az épület is! Már második hete, hogy mindig rácsodálkozom, majd utána átfut az agyamon a gondolat: ez már az én óvodám.

Megkezdődött a Kisapostagi Mosolykert Óvodában az új nevelési év, ami olyan mindennapos dolognak hangzik, de nekem nem az. Számomra az egész még mindig, minden egyes nap teljesen újnak hat.

Minden nap rácsodálkozom arra, amit ebben az óvodában létrehozta. A színek, melyek körülvesznek minden egyes pici négyzetméteren, még egy felnőtt kedvét is meghozzák arra, hogy Barbie-t picit kibékiáltssék Kennel a játszószőnyegen.

A hatalmas csoportszobák, melyek méreténél ideálisabb nem is lehetne 18 izgó-mozgó lurkónak, azt sugallják: na igen, itt aztán körbe lehet pöfögni, összekapaszkodva, vasútként a szobát! Arról nem is beszélve, hogy annyifajta játék van, hogy a csoportszoba berendezésekor minden pici zezugba tudunk tenni valamit, egy milliméter sem maradt üresen! Ami pedig biztos: soha nem gondoltam volna, hogy a színes papírok, zseniliák, festékek, ecsetek és minden más látványa ennyire boldogsággal tölti el a szívemet. Hisz itt mindenből annyiféle áll a rendelkezésünkre, hogy ennek a tudata még 8 év után is megdobbantotta a szívemet! És még sorolhatnám, és még áradozhatnék, és még mesélhetnék, annyi de annyi minden van, amire minden nap rácsodálkozok ebben az óvodában, még amellet is, hogy néha az izgalomtól se láttam, se hallottam; hiszen én is új vagyok itt.

Hiába, teljesen mindegy, mióta van a pályán az ember fia, (ez esetben lánya) mindig izgul picit az új helyeken, és azt hiszem, erre nincsen semmilyen tanfolyam, mely segítségével a hidegvérű higadtságot el lehet sajátítani. Így voltam ezzel én is, sőt, hogy őszinte legyek, az első reggel le sem mertem szállni a buszról, hiszen a városi óvodákon kívül nem ismertem még semmi mást. De az új kollégám mosolygó üdvözlése, segítőkészsége, a óvó néni párommal szinte azonnali egy hullámhosszra kerülés, azt hiszem, picit mégis felért egy tanfolyammal.

Egy ilyen csapattal a beszoktatás zökkenőmentesen megkezdődhetett szeptember 3-án, a Csibe néven indult csoportban, habár van egy-két sírás, néhány alkudozás a „csak egy picit hívjuk fel anyát!” ciklusból, de a dajka néni és mi, óvó nénik már gyakorlottan átlátunk a szitán, és ügyesen vesszünk minden akadályt!

Mikor pedig a nap végéhez közeledve felállok, és körülnézek a gyerekekkel teli csoportszobámban, és sok-sok mosolygó apróságot látok, mindig rájövök: hát ezért Mosolykert a mi óvodánk neve.

Mert itt mosolyból annyi van, mint tavaszi kertben az illatos virágból, mi pedig, óvó nénik, hát: mi vagyunk a mosolynövesztő kis kertészek!

Szentandrassy Olga

## KISAPOSTAGI KRÓNIKA

Alapító: Kisapostag Község Önkormányzata, 2010.

Lapnyilvántartási szám: KOH 163/1069/2/2010

OSZK ISSN 2062-5421

Kiadó: Polgármesteri Hivatal, Kisapostag

A kiadásért felelős: dr. Horváth Zsolt jegyző

Szerkesztő: Koczka Katalin

e-levele: koczka.kata04@gmail.com

Készült 550 példányban, 2018. október 15-én

Nyomda: Text Nyomdaipari Kft. Dunaújváros

A sokszorosításért felelős: Knyihár Lajos ügyvezető

Megrendelés száma: 08/KisapKr/2018.



## Kisapostagi csapat a XXIX. Kalocsai Paprikafesztiválon

2018. szeptember 14–15-én rendezték meg Kalocsa város jeles ünnepét, a hagyományos paprikafesztivált, ahol ez alkalommal kisapostagi csapat is megmérette magát. A csapat tagjai voltak: Rideg Atila, Nagy Károly, Lajkó Mihály, Héring Zoltán, Héring Zoltánné.

A rendezvény második napján, szombaton zajlott a Szabadtúzi Lovagrend és a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség nevével fémjelzett főzőverseny. A Szent István király templomban tartott szentmisét követően, Németh József Venesz-díjas mesterszakács köszöntő szavai után a Bográcsszínpadon eldőrdült a képzeletbeli startpisztoly, alágyújtottak az Érsekkert felé vezető sétányon a **XXII. Paprikás ételek főzőversenyén** (és bent a kertben a szürkemarha pörkölt főzők V. versenyén) a több mint hatvan bogrács alá.

Ezúton is köszönet a finom ételért, a színvonalas vendéglátásért és Kisapostag jó hírnevének öregbítéséért a kisapostagi csapatnak!



### GYORSHÍR

Dalkörünk kiváló minősítést szerzett!

Nagy örömmel és büszkeséggel adjuk hírül a gyorshírt, hogy 2018. október 12-én, Kecskeméten, a KÓTA Népzenei Minősítőn a szakmai zsűri **KIVÁLÓ** minősítést ítelt a Kisapostagi Lilaakác Dalkör részére. A dalkör somogyi dalcsokrot adott elő, és ezzel vívta ki a zsűri elismerését.

Szívből gratulálunk és további sikereket kívánunk!



# VÁRDAI NORBERT masszőr

## Svédmasszázs

A svédmasszázs relaxáló, oldja a feszültséget és segít leküzdeni az alvászavart. Sőt, bizonyos esetekben a fájdalom csökkentésére is kiválóan alkalmas. Nemcsak lelki, de olyan szervi problémákban is segítséget nyújt, mint a magasvérnyomás, emésztési zavarok, gerincbántalmak, izomfájdalom. A masszázs során az egész testet átmasszírozzák, a talptól a fejig.

## Indiai fejmasszázs

Ép testben ép lélek! Szépség és egészség fejmasszázs segítségével. Az indiai fejmasszázs egy nagyszerű, lassú relaxáló kezelés. Rengeteg jótékony hatása van, többek közt: oldja a stresszt, a szorongást, kisebb fokú depressziót enyhíti. Mélyebb, nyugodtabb alvást érünk el. Letisztulnak a gondolatok.

## Lávaköves masszázs

Egyes források szerint még az ősmagyarok sámánjai is használtak a gyógyításhoz felmelegített és testre helyezett köveket. Javítja a vérkeringést, ennek köszönhetően a vér jobban átjárja a szöveteket. Elősegíti a tápanyagok felvételét, illetve a toxikus és salakanyagok leadását. Immunerősítő, optimalizálja a verejték-elválasztást. Relaxációs zene mellett, sajátos ritmusban zajlik a kezelés.

## Talpreflexológia

Mivel a talpunkon több, mint 70 000 idegvégződés található, ezért szakszerű tudással innen az egész testünk irányítható. A talpon úgynevezett szervzónák/reflexzónák találhatók. Ha ezeket a zónákat megfelelő pontnyomással, tudatos ujjnyomással ingereljük, az idegpályákon keresztül a vegetatív idegrendszer korrekciót hajt végre szervezetünkben, növelni tudja a hozzá rendelt szerv vérbőségét, javítja anyagcseréjét, a nyirokkeringést, ezáltal serkenti a szervezet öngyógyító erejét. A reflexpontok nyomásával javítható a zónának megfelelő szerv, testtájék egészséges energiaellátása. Ha a helytelen táplálkozás, életmód miatt felszaporodnak a salakanyagok a testben, és nem tudnak természetes úton eltávozni, a szervek károsodnak, és a reflexzónában lerakódások képződnek. A szervezetben energiablokkok alakulnak ki, romlik a sejtek anyagcseréje, a szervek, szervrendszerek működése. Az érintett zónákban különböző nagyságú kristályos göböket tapinthatunk ki, amelyek érzékenyek, sőt fájdalmasak is lehetnek. A cél a le-



rakódások elmasszírozása, a szervezet így megszabadulhat a salakanyagoktól, mérgeanyagoktól. Megfelelő hozzáértéssel állapotfelmérésre is használható. Alkalmazható továbbá orvosi kezelések kiegészítéseként, rehabilitáció esetén, illetve prevencióban, tehát betegségek megelőzésében.

## A reflexológia története

A reflexológia a keleti orvoslás egyik tartópillére, évezredes a múltja. A legrégebbi kezelési módok egyike: megközelíthetőleg 5000 éves múltra tekint vissza. A reflexológia elemei felismerhetők Egyiptomban, Kínában, Indiában, Mezopotámiában, továbbá az ősi maya, azték, inka civilizációkban is. Ekkor különböző szertartások folyamatába beépítve végezték a masszázsokat. Ezek eleinte ösztönös, megérzésből fakadó, később tudatosabban használt fogások voltak.

## Aromaterápiás masszázs

Az aromaterápia olyan, növényekből kinyert, terápiás vagy kozmetikai célokra előállított olajok használata, amelyek révén elősegíthetjük az egészség megőrzését, a szervezet egyensúlyának fenntartását, helyreállítását, valamint a jó közérzet biztosítását. Az aromaterápiát már évezredek óta használják, célja a felfrissítés, a relaxálás, vagy akár a csábítás, de a testápolás és a gyógyítás is. Az illóolajok erős, aromatikusan anyagok, amelyek fákból, bokrokból, cserjékből, virágokból, gyógynövényekből nyerhetők ki. Valamennyi olajra saját, egyedi kémiai összetétel jellemző. Az illóolajok bonyolult, szerves anyagok, nagyon illékonyak, levegővel érintkezve nagyon hamar elpárolognak. Az emberi szervezetre egészére képesek hatni, mind a fizikai tünetekre, mind pedig a viselkedésre, hangulatra, lélekre. Az illóolajok az ún. színergia elvén működnek, ami azt jelenti, hogy két vagy több olaj együtt, egymás kölcsönhatásában sokkal hatékonyabb, mint az egyes olajok külön-külön. Tehát például, ha fájdalomcsillapításra van szükségünk, jobb, ha 3 fájdalomcsillapító olajat keverünk össze ahelyett, hogy csak a három egyikét használnánk önmagában. A callux lábpeeling egy savas hámlasztós eljárás, ami inkább egy wellness élmény és nem pedikűr kezelés. Teljesen higiénikus, fájdalommentes, nem használunk szikét (kést) és csiszológépet. Nincs sérülésveszély, ezért teljes biztonsággal alkalmazható cukorbetegknél és vérzékeny vendégeknél. Gyors, hatékony módja a bőrkeményedések és a száraz repedezett bőr eltávolításának. A hatóidő 15-30 perc között van, a láb állapotától függően. A felsorolt kezelésekkel várok minden kedves érdeklődőt, testi-lelki felfrissülésre vágyót!

(Hirdetés)

Bejelentkezés csak telefonon: 06 30 175 3326

## Megújul a dunaújvárosi fedett uszoda

A dunaújvárosi Fabó Éva Sportuszoda felett eljárt az idő. A felújítás több hónapja alatt az uszoda zárva tart. Dortné Tibay Emesét kérdeztük a témáról, akinek két fia is úszóversenyző, és érintettek a témában.

– Hogyan hat rátok az uszoda bezárása?

– Bence fiam jövő ősztől amerikai sportosztálydijjal szeretne az USA-ban továbbtanulni. Nagyon nehéz lesz időket javítania az elkövetkezendő versenyeken, pedig az nagyban emeli a felajánlott százalékokat. Máté most kezdte a középiskolát, ami mellett már amúgy is nehéz napi két, többórás edzésen részt venni. Mivel az edzéseket többnyire lváncsán tartják, most reggelente a fél hatos busszal kell elindulniuk, vagy este érnek haza 8 körül. A szombati napot teljesen elvesztik, mert kétszer is utazniuk kell lváncsára. Amikor vasárnap verseny van, semmit nem tudnak pihenni hétfőre. És így megyünk bele a télbe. Hideg kinti medencés reggeli edzéssel, csúszós, havas téli utakkal, ro-

hanva edzés után a suliba. Nagyon féltém őket a túlhajszoltságtól is, mert persze közben az iskolában is helyt kell állni.

– Milyen eredményeket értek el mostanában a fiúk?

– Bence idén nyáron II. lett 200 m hátton, a Budapest Open nyílt nemzetközi versenyen, valamint 400 m gyorson VII. Most hélvégén 3 számban is indult a Rövidpályás Világkupa budapesti fordulóján, a Duna Arénában. Első éves felnőtt úszóként sokadik lett, de az élmény nekünk, nézőknek is feledhetetlen. Legjobb eddig elért eredménye Országos Bajnokságokon V. hely egyéniben, váltóval felnőtt OB-n III. hely, vidékbajnoki címek. Máté a Jövő Bajnokai programban vesz részt, ahol korosztályonként válogattak ki úszókat. Havonta egyszer régióként közös edzés, előadások, edzőtáborok, és minden évben megjelentetnek róluk egy évkönyvet. Idén nyáron a váltóval IV. helyet értek el az Országos Serdülő Bajnokságon, tavaly kétszer is III. helyezettek lettek.

– kk szerk. –