



Sukorói Hírforrás

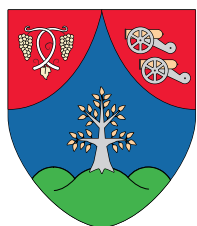


Szeretettel köszöntöm kedves Olvasóinkat!

Újságunk megjelenésével, az elmúlt időszakban megvalósult önkormányzati intézkedésekről, fejlesztésekről szeretnék minél szélesebb körű, objektív tájékoztatást adni Önöknek.

Az utóbbi időben rendkívül sok esemény követte egymást a világpolitikában, Európában és hazánkban is. Alig ocsúdtunk fel a nagy világvárvány okozta nehézségekből, már érezzük a következő időszak életünket meghatározó jelenségeit. Ez eltérő mértékben, de igen erőteljesen jellemezi az egész világot, társadalmunkat, környezetünket, és biztosan észrevette mindenki a közvetlen környezetén is ezek hatásait, amelyek önkormányzatunk gazdasági, költségvetési helyzetére is

igen erős befolyással bírtak és bírnak ma is. Képviselő-testületi munkánkat eddig is az átlátható, nyitott, kizárólag a településünk érdekeit szem előtt tartó konstruktivitás jellemezte. A nagyon jó működésünk alapköve, hogy a költségvetésben a jövő kihívásait figyelembe véve, az előrevetítetten vállalt feladatokat, a pályázaton elnyert és elvárt kiadásokat a jó gazda felelős magatartásával, az államháztartás előírásának megfelelően kezeljük.



A KÉPVISELŐ - TESTÜLET HÍREIBŐL

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete 2023. február 15-én tartotta az idei év első nyílt testületi ülését, melyen az alábbi ügyeket tárgyalta:

Megtárgyalta és elfogadta a közbeszerzésekről szóló 2015. évi CXLI. törvény 42. § (1) bekezdése alapján az éves összesített közbeszerzési tervet a 2023. évre.

Összesített közbeszerzési terv 2023.

Készítette: Sukoró Község Önkormányzata a közbeszerzésekről szóló 2015. évi CXLI. (a továbbiakban Kbt.) 42. § (1) bekezdése alapján.

Közbeszerzési eljárás tárgya:

1. Fialok Ház építése, nemzeti eljárás a Kbt. 117. § alapján

A közbeszerzési eljárás indításának tervezett ideje: 2023. I. negyedév

A Sukorói Manó Mini Bölcsőde vezetői feladatainak ellátására Fürst Klaudiát bízta meg 2023. február 8. napjától 2024. július 31. napjáig.

Megismerte és megtárgyalta a Sukorói Manó Mini Bölcsőde új házirendjét, az abban foglaltakkal egyetértett. A házirendről a szülőket tájékoztatta a vezető.

Megtárgyalta Horváth Anita sukorói lakos kérelmét. A Testület egyetértett abban, hogy nem kívánja módosítani Sukoró Község Helyi Építési Szabályzatáról szóló 13/2003. (XII. 18.) önkormányzati rendeletét.

Tárgyalta a Fejér-Vármegyei Rendőr-Főkapitányság elszámolási határidő módosítására vonatkozó kérelmét. Jóváhagyta a 2022. október 06. napon kötött támogatási megállapodásban szereplő elszámolási határidő 2023. április 30-i időpontra való hosszabbítását.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete elfogadta a

Vagyonyilatközelítő Bizottság beszámolóját, miszerint:

1. Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testületének tagjai 2023. január 31-ig benyújtották a saját és hozzátartozóik vagyonyilatközelítőjét.
2. Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testületének tagjai 2023. február 15. napon a KOMA adatbázisban szerepelnek.

A Képviselő-testület a sukorói Borostyán utca és Kalász utca közötti járda kialakítására vonatkozó vállalkozási szerződést (Noble Mérnöki Szolgáltató Kft. cím: 2490 Pusztaszabolcs, Arany János u. 41., képviseli: Nemes László ügyvezető, adószám: 13292887-2-07) megismerte, az abban foglaltakkal egyetértett. A munkálatok nagyon jó minőségben elkészültek, a lakosok már használatba is vehették a járdát.

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő- testülete 2023. március 10-én tartotta a nyílt testületi ülését, melyen az alábbi ügyeket tárgyalta:

A 2023. évi lakossági víz- és csatorna-szolgáltatás támogatására pályázatot nyújtott be a Magyar Államkincstár felé. A képviselő-testület meghatalmazta a polgármestert az állami támogatás igénylésének benyújtására és a pályázattal kapcsolatos teendők lebonyolítására.



Önkormányzati hírek

Megtárgyalta a Sukorói Óvoda beiratkozásának, nyári zárva tartásának időpontját és az alábbi döntést hozta:

- 1.) A Sukorói Óvoda beiratkozásának ideje: 2023. április 24-25. 9-15 óráig
- 2.) A Sukorói Óvoda nyári zárva tartásának ideje: 2023. augusztus 1-31-ig

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete megbízta Nagy Roland alpolgármestert, aki a Sukoró Invest Kft-ben a tagi képviselő, hogy a soron következő taggyűlésen az alábbiakat képviselje:

A Sukoró Invest Kft. 2022. évi egyszerűsített éves beszámolója taggyűlés általi elfogadását javasolta a határozat melléklete szerint. Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a Kft. kiegészítő mellékletének elfogadására nézve is támogató javaslattal élt.

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testülete megismerte és megtárgyalta a Sukorói Református Misszió Egyházközség kérelmét a közterület átnevezésére vonatkozóan. Jóváhagyja, hogy a sukorói Református templom jobb oldalán lévő kertsáv és imaház előtti zöldsáv szakaszt ezentúl 'Kálvin János tér'-nek nevezik. Továbbá egyetért abban, hogy a sukorói Fő tér parkja a 'Móga János park' elnevezést kapja, a Kultúrház és a Kis utca közötti zöldterület neve pedig 'Aradi liget'. A közterületek elnevezése nem hivatalos, csak helyben használatos megnevezések.

A Székesfehérvári Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság 2022. évi tűzvédelmi tevékenységéről szóló beszámolóját megismerte, az abban foglaltakkal egyetértett.

Rendeletek:

Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testületének 1/2023. (II.16.) önkormányzati rendelete a 2023. évi költségvetésről és annak végrehajtási szabályairól
Sukoró Község Önkormányzat Képviselő-testületének 2/2023. (III.13.) önkormányzati rendelete Az önkormányzat tulajdonában lévő lakások bérleti díjának megállapításáról

szóló 7/2013. (XII.18.) rendelet hatályon kívül helyezéséről

A rendeletek a www.sukoro.hu honlapon megtalálhatóak.

A sok munka gyümölcse mindig beérik. A Magyar Falu program Önkormányzati tulajdonban lévő járda építés MFP-BJA / 2022 Sukoró, Borostyán utca (2482 hrsz) – Kalász utca között (2466 hrsz) járda építés pályázatára elnyert összegnek és az önerőnek köszönhetően március elejére megépült a Kalász utcát a Borostyán utcával összekötő gyalogos járda. A beruházással biztonságos gyalogos, kerékpáros közlekedést tudunk biztosítani az ott közlekedő kedves ingatlantulajdonosoknak, turistáknak. A forgalomba helyezés nagy örömmel tölt el bennünket, hiszen ezzel a fejlesztéssel egy nagyon régen várt lakossági kérést tudtunk kielégíteni. Nagyon köszönjük Tessely Zoltán képviselő úr és dr. Molnár Krisztián elnök úr kiemelkedő támogatását!

Leadar pályázatokból elnyert támogatással bővült a rendezvényközpontunk eszköztára, kényelmes, időtálló padok kerültek kihelyezésre. A nyári hónapokra az árnyékolást biztosító napvitorla is hamarosan kihelyezésre kerül. 12 db összecsukható asztal is elkészült, amelyek a rendezvényeinken részt vevők kényelmét szolgálják, de a piacunk egységesebb, modernebb megjelenését is biztosítják majd.

Szintén Leader pályázati forrásból a piacunk eladóterét bővítettük pavilonok kihelyezésével. A pavilonok zárható szerkezetűek, adott céllal szállíthatók, és nagyon jó szolgálatot tesznek kézműves gyermekfoglalkoztatók gyanánt is.



Településünkön árnyékot adó fák telepítését is tervezzük, elsősorban a játszótereinken, de a közeljövőben elkészülő óvoda-bölcsőde intézményünk udvarán és környékén is.

A közelgő Húsvéti Ünnepekre vidám felkészülést, kellemes időtöltést kívánok!

„Sokak kedvenc évszaka a nyár, mert az valahogyan kicsit eltér a többitől. Gyerekkorunkban belénk nevelték, hogy ez a szabadság, a kacagás, egy szóval az önfeledt vidámság időszaka, és ezt felnőttként is magunkkal cipeljük. A nyár mindig kicsit más világ, máshogy tekintünk erre az időszakra, különlegességét leírni, nem is lehetne máshogy, mint ezzel a sokatmondó nyári verssel.”

Szabó Lőrinc: Nyár

*Nyár. Kert. Csönd. Dél.
Ég. Föld. Fák. Szél.
Méh döng. Gyík vár.
Pók ring. Légy száll.
Jó itt. Nincs más
csak a kis ház.
Kint csönd és fény.
Bent te meg én.*

A nyári hónapokra felejthetetlen, szép kalandok, élvezetes nyaralások, feltöltődésben gazdag programok színesítsék minden kedves olvasónk életét! A kertekben, a szőlős birtokokon, a szántföldeken dolgozóknak erőt, egészséget kívánok!

Sukoró, 2023. március 23.
Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva



EGÉSZSÉGNAP 2023

Először is szeretném megköszönni mindenkinek ezen a napon nyújtott munkáját, segítségét, támogatását. 2008-tól évenként, kora tavaszi időpontban kerül megrendezésre az egészségnap. Minden évben változatos ill. már várva várt szűrési lehetőségekkel várjuk Önöket. Próbálunk minden évben több vizsgálatot közelebb hozni a lakóhelyünkhöz. Ilyenkor rövid időn belül többfajta diagnózissal lehetünk gazdagabbak.

A napot jógával és gerinctornával indítottuk, amely után a résztvevők elmondása alapján pár gyakorlat napi rendszeres beiktatása hasznos lenne a hétköznapi életben.

Rendszeres résztvevő Kirst László optometrista, akitől objektív képet kaphattunk szemünk állapotáról.

Lehetőség adódott anyajegy szűrésre ill. egyéb bőrproblémákkal kapcsolatban is kérhettek tanácsot az érdeklődők.

A biorezonancia vizsgálat testünk esetleges hiányállapotára, működésbeli eltéréseire hívta fel a figyelmünket, amelyekre doTERRA olajokat ajánlottak.



Betekintést nyerhettünk a gyógyónvények világába, amelyekből szörpöt, lekvárokat tudunk készíteni. Ezek kóstolására is lehetőség adódott. Megismerkedhettünk még a craniosacralis terápiával.

Az évenként kötelező tüdőszűrést is el tudták végeztetni ezen a délelőttön, akik évről-évre lelkesen segítenek a jelentkezőknek.

A Magyar Vöröskereszt felhívásának eleget téve véradásra is rendszeresen lehetőség adódik, amellyel segíthetünk más embertársainkon. A véradásnak sokszor csak akkor tulajdonítunk jelentőséget, amikor valamely közeli ismerősünk, családtagunk számára válik szükségessé egyéb vérkészítmény.

Ezen a napon lehetőség van a vércuror és a vérnyomás ellenőrzésére is.

Előadásokat hallhattunk a párkapcsolatról, gyászfeldolgozás lehetőségeiről, meseterápia szerepéről.

Ízelítőt kaphattunk masszázsból Tóth Ágnes részvételével.

Reméljük hasznos volt minden érdeklődő számára ez a nap és jövőre is várunk mindenkit szeretettel.



Kutyák szabadon...

Az elmúlt időkben egyre többször olvashattunk szabadon kóborló, gazdátlan, orthonról kilógott, önmagát sétáltató kutyákról, vagy olyanokról, akik poráz nélkül sétálva elvesztették a fejüket és bajt csináltak. Egy ismerősöm csak a sukorói honlapokról, tavalyról 19 kutyát gyűjtött össze, akit kerestek vagy gazdátlanul láttak, és nem volt köztük az a nagytestű ápoltság, aki én teraszomon nézelődött több ízben. A közösségi honlapok olvasói együtt drukoltak egy megtámadott vemhes kecske és gidája egészségéért, aki a gazdája telkén bezárva legelészett, és akit végül a Berkényi doktor úr, fél éjszaka műtött.

Nekem magamnak ügyvédként is volt olyan esetem, ahol nagytestű kutyák vadászósztróniuk által vezelve megölték két kerítésen belül tartott egzotikus állatot. Olyat is hallottunk, hogy emberre, gyerekre támadtak kutyák maradandó sérüléseket okozva. De elég az is, hogy az amúgy egyedül közlekedő iskolások félnek hazamenni az iskolából. Az ilyen esetek mindig, kivétel nélkül a gazdák felelősségét vetik fel. A gazdák felelőssége az, hogy a házi állatukat a telken belül tartsák biztonságos körülmények között, úgy, hogy ne szökhesen ki. Nem, nem mondhatják, hogy nem tehetek róla, nem láttam nem voltam otthon vagy, hogy neki is kell szabadság, hadd fusson. A polgári jog szerint, aki állatot tart, az állat által másnak okozott kárért felel. A gazdi felelős azért, ha a kiszökött kutya valakit megmar, megharap. Ő felelős akkor is, ha a kiszökött kutya, egy autó elé szalad az autó vezetője ijedtében elrántja a kormányt, és

balesetet szenved. Egy nyitva felejtett vagy rosszul bezárt kapu esetleg egy alacsony kerítés közvetetten, emberéletet is okozhat, amit bizony a gazdának kell megfizetnie. Ilyenkor persze lehet próbálkozni annak bebizonyításával, hogy mi nem tehetünk arról, nekünk nem felróható, hogy a kutya kiszökött, de nagyon nehéz bebizonyítani, miért nem tehet valaki arról, hogy a saját kapuját nem zárta be rendesen. A károsult ilyenkor azt a teljes kártérítést követelheti, amit ő közvetetten vagy közvetlenül elszenvedett. Ez nagyon széles skála, az elszakadt nadrágtól az archyellító plasztikai műtéig, a kiesett keresetig, vagy a CASCO nélküli autó megjavításáig.

Nem is gondolnánk, hogy ez a felelősség akár szabálysértési vagy büntetőjogi is lehet. Volt olyan eset, hogy közlekedés biztonsága elleni vétségben mondtak ki bűnösnek valakit, aki állatát olyan személyre bízta, aki nem tudott bánni vele, az pedig vonat elé futott és kárt okozott.

Mit tegyünk hát, ha ilyen helyzetben találjuk magukat és mi szenvedünk kárt vagy a szemünk láttára történik ilyesmi. Nyilván mindenki először menekül, ha megtámadják. Magát, hozzátartozóját, kisebb testű kutyáját biztonságban akarja tudni. Ez természetes. Jó tanács az minden hasonló esetben, hogy FOTÓZZUNK. Fényképezzük akár szemtanúként is, az állatot az eseményt, a kárt, a sebet a szakadt ruhát, mindent, amivel később az igazunkat bizonyítani tudjuk. Károkozások esetén nagyon fontos a bizonyítás. Minél több kép készül annál jobb az esélyeink. Esetleg, akkor és ott gondoskodjunk tanukról, akik látták az esetet. Ez nagyon fontos, és lélekjelenlétet is igényel. A települési önkormányzatok kötelező feladata a település belterületén a kóbor állatok befogása. Az így befogott kóbor állat - amennyiben a befogástól számított 15 napon belül a kóbor állat tulajdonosa nem válik ismertté - az állam tulajdonába kerül. Ha a kóbor állat tulajdonosa ismertté válik, a tulajdonos köteles az állatot visszavenni, valamint

a befogásával és elhelyezésével kapcsolatos költségeket megtéríteni.

Az önkormányzatok tehát feladatkönyvükbe tartozóan ebrendészeti tevékenységet is ellátnak. Egyes önkormányzatok rendelkeznek ebrendészeti teleppel. Azok, ahol ilyen nincs, szerződést kötnek ebrendészeti telepet működtető vállalkozóval e tevékenység biztosítására.

Az ebrendész feladata a település belterületének szükség szerinti rendszerezése, de legalább kéthetenkénti bejárása az ott található kóbor állatok felderítése érdekében.

Az ebrendésznek lakossági bejelentés alapján is ki kell mennie a helyszínre és a kóbor állat befogását a lehető legrövidebb időn belül, de legkésőbb a bejelentést követő 24 órán belül meg kell kísérelni. Sikertelen befogás esetén a kóbor állat befogását 24 órán belül ismételtelen meg kell kísérelni.

Közüntézmény például óvoda, iskola, orvosi rendelő 100 méteres körzetében előforduló vagy a lakosságra fenyegetést jelentő kóbor állat befogását haladéktalanul, de legkésőbb 4 órán belül meg kell kísérelni, és a befogási kísérletet mindaddig folytatni kell, amíg az eredményre nem vezet.

Az is megtörténhet, hogy a nyitva hagyott ajtón kilógó kutyánkat, ha nem sikerül időben megtalálni, az ebrendész viszi el. Ilyenkor nehezebb megtalálni. Ezért érdemes chippel ellátni. Ha ugyanis nem találjuk meg, nem jut vissza hozzánk és az ebrendészeti telepről, ha nem fogadja be valamilyen állatvédő szervezet, bizony egy idő múlva elaltatják.

Végezetül, ez a rövid írás csak a település belterületén szabadon mozgó kutyákra szorítkozott, és nem írtam arról, milyen felmérhetetlen kárt tesznek az erdőben poráz nélkül sétáló kutyák, akik felverik a vadat, a madarakat, akik elmenekülnek, és többé nem térnek vissza.

Dr. Gaál Judit ügyvéd
környezetvédelmi szakjogász



Gyerekszemmel a világ



Januárban nagy változások történtek a bölcsődében. Új bölcsődevezetővel és kisgyermekgondozóval találkozhattok a bölcsődénkben. Bölcsődei dajka feladatokat továbbra is nagy odafigyeléssel Jankovics Judit látja el. Kisgyermeknevelői feladatokat hatalmas lelkesedéssel Nagy Annamária végzi.

Év elején 1 beszoktatós kisgyermekkel bővült a kis csapatunk. Februárban még egy kisgyermeknek történt meg sikeresen a beszoktatása. Így 7 gyermekkel folytatjuk a bölcsődei életünket ezzel maximálisan kihasználva a férőhelyünket.

További nagy szeretettel várjuk a jövőben hozzánk kerülő gyermekeket.

Fürst Klaudia
bölcsődevezető



Tisztelt Olvasók!

A Sukorói Óvodában a 2022-23-as nevelési évben is mozgalmasan, színes programokkal tarkítva teltek, telnek a mindennapjaink. Nagyon sok őszi, téli programon vagyunk túl, és még sok érdekesség várja az ide járó gyermekeket.

Szeptemberben Mihálynapra vásárral indítottuk a szülőkkel közös programjainkat. Nagycsoportosaink a népi hagyományt felelevenítő műsorral, általuk készített piaci portékákkal lepték meg gyermektrásaikat, majd délután a szüleiket. Ősszel meglátogatták Pákozdon Miska Huszárt, megemlékezésük a közösségi média is rögzítette. Az általuk látogatott községi játszótérre fát ültettek. Egy édesanya jóvoltából részesei lehettek a 10 millió Fa keretén belül szervezett faültetésnek.

Szülők és gyermekek együtt készültek a Tök-hétre, amelynek lezárásaként a töklápsokkal bevilágított óvoda udvart lehetett megtekinteni.

Ezután izgatottan készültünk a Márton napi lámpás felvonulásra. A program a Művelődési Házról indult. Az óvoda udvarára érve táncház, zsíroskenyér és „ovis tea” várta a résztvevőket. Nagyon jó hangulatú estét tölthetünk együtt. Biztonságunkról a Sukorói Polgárőr Egyesület gondoskodik.

Az adventi időszak, a karácsony várás is a szülőkkel közösen történt. Az egy héti tartó vásáron szebbnél szebb termékek megvásárlására nyílt lehetőség. Pici gyermekektől nagyszülőlig mindenki részt vett a kézműves alkotások elkészítésében, lelkes anyukák pedig az árusításban. A bevételből, valamint a fenntartó által biztosított játékokból igazán szép karácsonyt varázsoltak a csoportokba az Angyalkák. Az élményt csak fokozta a Sukoró- Velencetavi horgászegyesület és a Sukorói Sportbarátok Közhasznú Egyesület, melyek tagjai sporteszközökkel lepték meg a gyerekeket.

Mikuláskor már hagyományos módon az óvó néni bábelőadással kedveskedtek a gyerekeknek, aztán közösen vártuk a nagyszakállút.

Februárban hangos farsangi mókával üldöztük el a telet. A gyermekek jelmezei mellett igazán nagy sikert arattak Hupikék törpikéink, a nagycsoportban dolgozó felnőttek.

Középső csoportosaink kezdeményezésére az idei évben az óvodás kisgyermek is bekapcsolódott a Sukorói Hagyományörző Egyesület március 15-i megemlékező műsorába. Felkészítők Gintl-Körösi Erika, Döme-Sztana Krisztina óvodapedagógusok,

munkájukat Héjas Edit pedagógiai asszisztens és Nagy Györgyné dajka néni segítette.

Az óvodában sem felejtkeztünk meg a múltó ünnepségről. A közös megemlékezés után a kisebb csoportokba járó gyermekek az óvoda udvarát, a nagyobbak a település főterét díszítették nemzeti színű munkáikkal.

A nevelési év vége felé pedig már a húsvéti nyuszt várjuk, kihallatszik a csoportokból az anyák napi készülődés, hamarosan nagycsoportosainktól is elbúcsúzunk. De addig még színvonalas előadások, sportos programok, kirándulások várnak a kisgyerekekre.

Egész évben törekedtünk a változatos és színvonalas előadások megszervezésére. Több alkalommal látogatott óvodánkba Zengő Manó, akit az Alba Regia Szimfonikus Zenekar kísért. A komoly zenei előadások mellett autentikus és modern bábművészek is ellátogattak, látogatnak hozzánk. Az év hátra levő részében bábművészek, népzenei előadó, kortárs művész is szórakoztatja kicsiket és nagyokat.

Törzsohóné Vidovits Tímea
Intézményvezető



Óvodai beíratás!

A Sukorói Óvoda értesíti a kisgyermekes szülőket, hogy a 2023/2024-es nevelési évre az óvodai beíratás

- **Időpontja:** 2023. április. 24-25. 9-15 óráig.
- **Helye:** Sukorói Óvoda-vezetői iroda

Várjuk azon kisgyermekes szüleinek jelentkezését, akiknek gyermekük 2023. augusztus 31-ig betölti a 3. életévét.

- **Nkt.8. § (1)** Az óvoda a gyermek hároméves korától a tankötelezettség kezdeteig nevelési intézmény. Az óvoda felveheti azt a gyermeket is, aki a harmadik életévét a felvételétől számított fél éven belül betölti, feltéve, hogy minden, sukorói lakóhellyel, ennek hiányában tartózkodási hellyel rendelkező hároméves és annál idősebb gyermek óvodai felvételi kérelme teljesíthető.
- Az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló óvodai nevelésben való részvételre kötelezett gyermekét kellő időben az óvodába nem íratja be, a 2012. évi II. törvény 247. § (1) bekezdés a) pontja alapján szabálysértést követ el.
- Az óvodai felvétel tárgyában hozott döntés közlésének hatámapja legkésőbb a beíratkozásra kiírt utolsó hatámapot (2023. április 25.) követő 30. nap.

A beíratkozáshoz szükséges dokumentumok:

- **Gyermekek:** születési anyakönyvi kivonata; lakcímkártyája; TAJ kártyája; orvosi igazolása arról, hogy közösségi életre alkalmas
- **Szülők:** személyi igazolványa; lakcímkártyája;

Óvodánk Pedagógiai Programját, Házi rendjét, Szervezeti és Működési Szabályzatát megismerhetik a www.sukoro.hu honlapon.

Jelentkezéssel és beíratkozással kapcsolatos információt Törzsohóné Vidovits Tímea intézményvezetőnél kérhetnek a 22/598 – 006 telefonszámon.



Gyerekszemmel a világ

Zajlik az élet az iskolában

A tanév első fele a munkatervünk szerint zajlott, a 9 iskolai dolgozó a takarékoság jegyében ugyan, de mindent megtett, hogy a 70 kisdíák jól érezzék magukat az iskolában, sok-sok élménnyel gyarapodjon az ismeretek kívül is.

A 2022-es évet egy új kezdeményezéssel zártuk. A karácsonyfa alatt, a kandalló meleg fénye mellett minden osztály bemutatta az érdeklődő szülőknek azt a jelenetet vagy táncot, mellyel napokig készült az eseményre. A Horgász Egyesülettől örömmel vettük át a hasznos és szórakoztató ajándékokat.

A hosszabb téli szünet után szinte azonnal félévet zártunk, majd máris elkezdődött a próbák sora a fantasztikus farsangra, melyen minden osztály csoportos táncot adott elő, majd az egyéni jelmezek színvonalas forgatagában gyönyörködhattunk a szépséges dekorációk alatt.



Az érdeklődő nagycsoportos szülők számára szülői tájékoztatót tartottam, mellyel párhuzamosan a jövő évi elsősoőknek tartott foglalkozást a tanító néni.

A beiratkozás április 20-án és 21-én lesz. Az erről szóló hivatalos értesítések hamarosan kikerülnek a honlapra és közösségi oldalra.

Várjuk szeretettel az új elsősoőket, mert IDEJÁRNI JÓ!

Kovácsné Darabos Erzsébet
tagintézmény-vezető



A nagy farsangi projekt után elkezdődött a versenyszezon. Az első megmérettetés a szavalóverseny volt, melyen szinte az iskola fele részt vett. A legjobbak továbbjutottak a Vajda János Megyei Szavalóversenyre. A Zrínyi Ilona Megyei Matematika-versenyre 8 tanulónk jutott be, ahol kiválóan helytálltak. Soha nem látott helyezések születtek azon a versenyen, melyre évfolyamonként 100-nál is több gyermek nevezett. Legkiválóbb eredményünk a 2. osztályos Pechtol Elizáé, aki 8. helyezést ért el. Megemlíteném még Sörös András és Csordás Fanni teljesítményét is, akik 24. és 27. helyezést szereztek.

A helyi szövegértés és szépíró versenyen is rengeteg tanuló indult. Igyekeztünk minden helyezettet igényes ajándékkal meglepni - köszönet a szülői felajánlásoknak.

A nemzeti ünnepen a 3. osztályosok igényes műsorát láthatták a tanulók és szülők.



Civil szervezetek



Sukorói Hagyományörző Egyesület

8096 Sukoró, Óvoda u. 2/a.
+36-70-778-9265
sukoroihagyomany@gmail.com
facebook.com/hagyomanyosukoro
Adószám:
18491500-1-07
Bankszámlaszám:
57800033-10002546

A visszaemlékezést most is ott kell kezdjük, ahol az előző Hírforrásban abbahagytuk.

Sukorónak mindene megvan, ami vonzó településsé teszi, patinás múlt, szemet gyönyörködtető táj és csodás panoráma a Velencei-tóra, valamint védendő építészeti örökség. Az egyik ilyen épített örökségünk a Pincesor (anno Sorpincék). Az évek során több pincét felújítottak már, azonban szerencsére sok helyen megőrizték a régi ablakokat, vasalatokat a jövő nemzedéke számára. Molnár-Kiss Anikó felkérésünkre készített gyönyörű fényképsorozatot tavaly ősszel a Pincesorról. 2022.10.22-én Sukorói Születi Pincejártást rendeztük, melyet kifejezetten a sukorói működő pincék szüret utáni megáldása érdekében szerveztünk. Korábban a falu fiataljai szerveztek (14-18 éves korosztály) születi felvonulást és bált – melynek bevételéből közös kirándulásra vettek részt – azonban sajnos ez évek óta nem jött létre, így alternatív megoldást találtunk ki, hogy el se vegyük a fiataloktól, de megőrizzük a szüret utáni ünnep hangulatát. YouTube-csatornánkon visszanezethető a rendezvényen Talmácsi Gergő által készített video felvétel, mely annak is átadja a nap hangulatát aki nem tudott részt venni rajta.



Az aktív programjainkkal ellentétben egy csendes, nyugodt délutánt szerveztünk 2022.11.12-én. Sukoró születőjét dr.Schäffer Istvánt hívtuk meg Múltidéző beszélgetésünk előadójának. A ny.c.igazgató úr 2007-ben a helyi református lelképásztor kezdeményezésére az Értelmségi Körnek már tartott előadást Sukoró történelméről, majd 2022.03.15-én hallhatuk szavait az ünnepi megemlékezés keretein belül a Fő téren. Ezen a délutánon a település első jeleitől, azaz 1623-tól az 1848-49-es időkig hallhattunk történeteket.

Hagyományainkhoz hűen, advent első vasárnapjára 2022-ben is felállítottuk a Sukorói Hagyományörző Egyesület a falu karácsonyfáját. Reméljük sokak szívébe tudtunk meleget csempészni ezzel a szeretetteljes várokozás időszakában. Külön köszönet a település lakóinak nevében a fenyőfát felajánló Keresztes Jánosnak és családjának, valamint a maroknyi önkéntes csapatnak a segítségét, akik a szabadidejüket áldozták eme nemes cél érdekében. A szokások mentén haladva vízkeresztet követően a fa elbontásra került és egy helyi szociálisan rászoruló személynek lett adományozva. Így teljes a körforgás – kapunk és adunk.

December 30-án útra keltek és körbejártak Sukoró utcáit Egyesületünk

regelő férfiai és ifjai. A lakosság ismét átélhette az év végéhez kapcsolódó dalokat, jókívánságokat. A kolompós, botos, láncos, csengettyűs, díszes kompánia sereg négy család udvarába tért be köszönteni a háziakat. A Fejér Megyei Hírlap fotósa is jelen volt megörökíteni az indulást, melyet fotókkal és videóval is dokumentált. Ennek következtében a helyi híreken túl a Magyar Nemzet oldalain is olvashattak Egyesületünk tevékenységéről, melyre büszkéek voltunk.

2023. januárját évertékelő és egyben évindító egyeztetéssel kezdtük, ahol az első felév eseményeit terveztük meg. Egyesületünk elnökével készült interjút a Fejér Megyei Hírlap oldalain is olvashatták a vármegye lakói. 2023.02.1-én tartottuk a szokásokhoz hűen a Családi Farsangi Mulatságot. “Vesszen a tél, jöjjön a tavasz” Elkészítettük álarcainkat, maskarában csinosba öltöztettük, majd utolsó útjára kísértük a kiszebabát. A kiszebabú szalmából készült bábu, mely általában leányt ábrázol. Télűző rigmusokat kiabálva, zajkeltő eszközökkel hangoskodva gyűjtják meg. Ezzel megszabadítva az embereket minden bajtól, téli nyavalyától. A téltemetés hagyományos eszköze, a tavasz eljövételének ünneplése. “Haj, ki kiszé, haj, kivisszük a betegséget, behozzuk az egészséget, haj, ki

kiszé, haj” Az összes fánk is elfogyott egy szálíg. Sukoró közössége mindent megtett a tél elűzése érdekében.

Február első napjaiban tettük közzé a felhívásunkat, melyben helyi iskolás gyermekeket invitáltunk Egyesületünk tagjai közé, hogy a 03.15-ei nemzeti ünnepünk alkalmából megrendezésre kerülő ünnepi megemlékezésen belül az ünnepi műsorban működjenek közre velünk. A felhívásra nagyon sok lelkes ifjú érkezett a vasárnaponként tartott próbákra. Helyi óvodások, iskolások ifjak és öregifjak egyaránt gőzerővel készültek Küttel Dávid és Szonda Györgyi instrualása mellett nemzeti ünnepünkre. Ezúton is szeretnénk köszönetünket kifejezni mind a felkészítő családnak, mind a résztvevő gyermekeknek és a szülőknek, egyesületi tagoknak, óvónőknak, hogy társadalmi együttműködésben településünk méltó megemlékezése érdekében erejükön felül vállaltak részt. Köszönjük az Önkormányzat felkérését, hogy az ünnepi műsort biztosítsuk. Bízunk benne, hogy az elkövetkezendő években hasonló kulturális tartalmakat tudunk Sukoró lakosságának biztosítani.

Ezúton határtalan szeretettel tájékoztatunk mindenkit, a NEA „Civil

Civil szervezetek

szervezetek szakmai programjának megvalósítására és működésének biztosítására fordítható összevont támogatás 2023” című pályázati kiírásra 2022.10.18-án benyújtott NEAO-KP-1-2023/4-000065 pályázati azonosító számon nyilvántartásba vett pályázatunk alapján vissza nem térítendő támogatásban részülünk támogatási előleg formájában. A pályázat elszámolási időszaka: 2023.04.01. - 2024.03.31.

Kérünk minden tisztelt Sukorói lakost, tevékenységünkkel szimpatizánst, hogy értéktérítő törekvésünk folyamatosságának biztosítása érdekében, amennyiben módja és lehetősége van, adójának 1%-ával támogassa az idei évben Hagyományörző Egyesületünket, hogy tovább teremthessünk valódi értéket.

18491500-1-07

Kérjük kövesség figyelemmel a jövőbeli tevékenységeinket és szimpatizálás esetén csatlakozzanak apró csoportunkhoz!

Varga Edit
a Sukorói Hagyományörző Egyesület elnöke



Civil szervezetek



SUKORÓ SPORTBARÁTOK KÖZHASZNÚ SPORTEGYESÜLET

8096 Sukoró, Berkenye u. 15.
tel: +36-30-4281106
email: sukorosport@freemail.hu
www.sukoro.hu
Adósz: 18502105-1-07
Számlassz: 10405066-50505649-53551007

TAVASZI FELTÖLTŐDÉS

A kellemesebb időjárás beállta és a természet megújulása egyre jobban csábít a szabadba. Élvezhetjük a friss levegőt, a napfényt, amire szervezetünknek nagy szüksége van a téli többnyire borongós, hideg időjárás után. Jó hangulatunk és egészségünk megőrzése érdekében válasszuk a mozgást segítő társul! Bármilyen örömmel végzett aktivitás, legyen az séta, túrázás, torna és sorolhatnánk tovább a mozgásformákat mind pozitív hatással vannak testünkre és lelkünkre. Feltöltődést jelent egy méregtelenítést elősegítő szauna vagy egy stresszoldó kellemes masszázis is. A Velencei-tó és a Velencei hegység közelében élünk, így közelről élvezhetjük a természet

gyógyhatását. Testi, lelki felfrissülést nyújt jó társaságban néhány órá szabad levegőn való tartózkodás. Heti rendszerességgel 8-12 fős társasággal túrázunk. Ezek a séták mindig tartogatnak valami szépet, különlegeset. Minden évszakban más arcát mutatja a természet. Ősszel az ezer színben tündöklő falevelekben gyönyörködtünk, januárban a jeges, havas erdei utakon sétáltunk, ma már a téltemető virágfejei színesítik a még kopárnak tűnő erdőt. Az őszi, téli hónapokban sem maradtak az évek alatt hagyománnyá vált programjaink
2022. október 15. Gyalogos túra Sukorói Arborétum.
Október közepére terveztük a szokásos őszi túránkat az arborétumba. Szép létszámmal gyülekeztünk a Sportcentrum előtt, a településről többen is csatlakoztak hozzánk. Gyönyörű napsütéses időben kirándultunk és a szalonasütés sem maradt el. Jó hangulatú, kellemes napot töltöttünk együtt.

2022. október 22. Petanque évadzáró összejövetel, eredményhirdetés
A petanque változatlanul évek óta töretlen népszerűségnek örvend az Egyesület tagjai körében. A házi bajnokság április közepétől október közepéig tartott 31 héten keresztül. Tavasztól késő őszig teljes kihasználtsággal működtek a pályák. A versenyt október végén zártuk, akkor született meg a végeredmény.

Nyerteseink:

I. helyezett: Nagy György
II. helyezett: Hibler Mónika
III. helyezett: Vurczinger Zoltán

Köszönjük György Antal a munkáját, aki évek óta nagy lelkesedéssel és precizitással irányítja a 18 fős szakosztályt.



2022. november 19. Gyalogos túra Likaskő, Angelika forrás
Elhatároztuk, hogy az őszi, téli időszakban minden hónap egyik szombatján nagyobb túrákat szervezünk. A csapat nagy része már nyugdíjas, de vannak köztünk még aktív dolgozók, ezért döntöttünk a hétfői összejövetelek mellett, így ők is tudnak hozzánk csatlakozni. A kirándulást meghirdettük, így tagjainkon kívül is voltak túrázók, akik szeretik az erdőt, a természetet és szeretnek gyalogolni. Az őszi idő már hűvösebbre fordult, fent a hegyen akkor találkoztunk a tél első hóhelyeivel.

2022. december 16. Női torna évzáró beszélgetés.

December elején az Önkormányzat úgy döntött, hogy az egyesületi és más foglalkozások megtarthatók az általános iskola aulájában. Nagy örömmel értesültünk a hírről, így a női torna óráit már ott tartottuk. Az utolsó összejövetelnél szerveztünk egy baráti, Karácsony előtti beszélgetést, ami már nagyon hiányzott mindenkinek, hiszen a járvány óta ilyenre még nem került

sor.

2022. november 19. Gyalogos túra Likaskő, Angelika forrás
Elhatároztuk, hogy az őszi, téli időszakban minden hónap egyik szombatján nagyobb túrákat szervezünk. A csapat nagy része már nyugdíjas, de vannak köztünk még aktív dolgozók, ezért döntöttünk a hétfői összejövetelek mellett, így ők is tudnak hozzánk csatlakozni. A kirándulást meghirdettük, így tagjainkon kívül is voltak túrázók, akik szeretik az erdőt, a természetet és szeretnek gyalogolni. Az őszi idő már hűvösebbre fordult, fent a hegyen akkor találkoztunk a tél első hóhelyeivel.

2022. december 28. 30. Gyalogos túra Óév búcsúztató

2022. január 04. Gyalogos túra Újév köszöntő
A Karácsonyi ünnepek elteltével két túrát is szerveztünk. Az első kirándulásnál az Angelika forrás, Égett tábla, Kányás környékét jártuk be. A második túránk a vízhez vezetett, a Velencei-tó északi partján tettünk egy nagy sétát. Az új évet is kirándulással indítottuk, akkor Nadap és a Bence-hegyi kilátó környékét kerestük fel. Télen, a hidegben nehezebben szánjuk rá magunkat a sétára, a gyaloglásra, de megéri időt szánni rá.

2023. január 28. Gyalogos túra Antal és Lajos forrás



Ez a két forrás nem messze egymástól a lovasberényi üdülő szomszédságában az erdő mélyén található. Nehezen lehet rábukkanni, mert turista út nem vezet oda. Ma már víz sincs bennük és a régen felépített kis épületekből (Ördögház) csak romok maradtak. Ennek ellenére örültünk, hogy megtaláltuk, segített a részletes térkép és egy jót túráztunk.

Februárban elveszítettük Babics László sporttársunkat, aki életének 82. évében elhunyt. Barátunk emlékét megőrizzük.

2023. március 02. Alcsútdoboz - Arborétum
Februártól március közepéig 2, 5 hektáron elterülő egybefüggő hóvirágmezővel várja az érdeklődőket az Arborétum. Hét hóvirágfaj huszonnégy fajtája alkotja a virágszönyeget, ami egyedülálló az országban. Ez a sok fajta hóvirág biztosítja a hosszan tartó, közel másfél hónapon át tartó virágzást. Az első virágokat az 1800-as évek végén hozták be és telepítették Habsburg József nádor kertészei. , majd újabb és újabb fajták érkeztek a világ különböző országaiból. Az eltérések látszanak is, ha jól megnézi az ember. A fehér szirmok mellett zöldes árnyalatú virágok is vannak. A levelek formájánál lehet látni széleset,



keskenyert, a színüknél pedig világosat és sötétet is. Ottjártunkkor óvodai és iskolai csoportokkal is találkoztunk, aminek nagyon örültünk, hiszen így a gyerekek már korán megismerkednek a természet szeretetével és megóvásával. A páratlan szépségű hóvirágmező mellett a téltemetők, hunyorok és krókuszok köszöntik először a tavaszt és az idelátogatókat.

2023. március 18. Tavaszváró kirándulás - Barlangkút
Szép napsütéses időben gyülekeztünk a Kultúrház előtt. Nagy örömünkre a felnőtt társaság egy kis unokával és 3 négy lábúval bővült. Első állomásunk az Angelika forrás volt, itt tartottunk egy kis pihenőt. Fülünknek és szemünknek is kellemes élményt nyújtott a víz csobogása. Örültünk, hogy a nagyon száraz évszakok után ennyi víz volt a patakban. A Bodza -völgyön keresztül indultunk el a Barlang -kút felé, ahol meglepetés ért bennünket, mert ennyi vizet ott még nem láttunk. . A patak bal ill. jobb partjára többször át kellett kelniünk, mert a víz egyes helyeken teljesen elmosta az utat. A Barlang-kút felé letérve a mélyebb részekben „tavakkal” találkozunk, de szerencsére az út magasabban van, így



viszonylag könnyen elértük a pihenőt, ahol még mindig nyíltak a hóvirágok. Kis kerülővel indultunk el és jutottunk ki a Pákozdról jövő turista útra, ahol egy őzcsordát zavartunk meg. A Hurka és a Bodza- völgyön keresztül jutottunk vissza az Angelika forráshoz, ahol már az egyik társunk szalonnasütésre alkalmas tűzzel várt bennünket. Kellemes beszélgetés után indultunk vissza a településre. Petra a 6 éves óvodás kislány egy zokszó, egy hang nélkül jött velünk végig a túrán, 9 km-et gyalogoltunk. Dicsérendő teljesítmény! Szép délelőtti töltöttünk együtt.

A hagyományos, kedvelt szabadtéri sportágaink a tavaszi kedvező időjárás beálltával tovább folytatódnak. Sporttársaink már nagyon várják az újrakezdést és a bajnokság indulását. (petanque, tenisz) A petanqueosok már a napokban készítik elő a pályákat a március végén kezdődő szezonra. Ping-pongosainknak sajnos nem sikerült a téli időszakra az edzéseikhez megfelelő



helyet találunk.

Tavaszi, nyári terveink között szerepel: Autóbuszos kirándulás Herend, Farkasgyepű
Egyesületünk 15 éves alapításának megünneplése

Közösségi életünket tovább folytatjuk. Várunk mindenkit, aki szeret mozogni, kirándulni!

Kedves Sportbarát!
Amennyiben egyetért eddigi munkánkkal kérjük, hogy további célkitűzéseinket támogassa adója 1%-val
Sukoró Sportbarátok Közhazsnú Sportegyesület
Adószám:18502105-1-07

MOZOGJ VELÜNK!

Halász Kriszta
elnök



Határtalan megfelelési kényszer

Jön a tavasz és a nyár, egyre több a teendő a kertben is. Ami egyikünknek kikapcsolódás, örömforrás, a másik embernek esetleg kényszer arra, hogy ezen a területen is a maximumot nyújtsa, még ha ez a pihenés megvonásával is jár együtt. Találhatunk-e valami közöset a maximalizmusban és a „nem mondás” nehézségeiben? Fakadhat-e ez a két személyiségvonalas egy töről? Milyen hatások érnek bennünket személyiségfejlődésünk során, amelyek befolyásolják ezirányú viselkedésünket és mit tehetünk az egészséges határaink meghúzásá érdekében? Nézzük meg a lehetséges válaszokat!

Áldás vagy átok?

Becslések szerint öt emberből kettő perfekcionista hajlamot mutat. Számukra nincs fontosabb annál, mint hogy mindig tökéletes teljesítményt nyújtsanak, ami természetesen lehetetlen. A perfekcionizmus azonban több, mint a tökéletesség vágya, inkább egy olyan lelkiállapotként határozható meg, amelyre a mindent vagy semmit gondolkodás jellemző.

D. E. Hamache óta több kutatás is arra a megállapításra jutott, hogy a perfekcionizmusnak két formája van: a pozitív vagy egészséges perfekcionizmus esetén magas szintű törekvések jelennek meg, elismerésre méltó elvárásokkal és megfelelési igénnyel, ezzel együtt azonban van helye a hibázásnak és a többszöri próbálkozásnak, így az önbecsülés nem sérül. Egyfajta motiváció is arra, hogy a lehető legtöbbet tegyük meg céljaink eléréseért, lépünk túl akár saját korlátainkon is. Ezzel szemben a negatív vagy egészségtelen perfekcionizmus esetén az egyén életét a hibákkal és tettekkel kapcsolatos kétségek és aggodalmak határozzák meg, ami kihat az egész személyiségre. A fókusz eltolódik a teljesítmény elemzésére, a kudarcok elkerülésére, mindemellett folyamatos önértékelési problémák és önbizalomhiányt is okoz.

Egy egészségesen maximalista ember lendületet meríteni a teljesítményorientáltságából, élvezni a tevékenységét, az eredmény örömet okoz számára, és új célok kitűzésére inspirálja. A betegesen perfekcionista viszont könnyörtelenek magukkal és környezetükkel szemben is. Olyan magasra teszik a lécet, aminek

szinte lehetetlen megfelelni. Az elért eredményekkel ritkán elégedettek, számukra az elért teljesítmény csakis 100% vagy afölötti lehet, az ennél alacsonyabb kimenetel értékelhetetlen. Elfogadhatatlan számukra a segítségkérés vagy a feladatok delegálása. Fizikai és lelki korlátaikat figyelmen kívül hagyva olyan ördögi körbe kerülnek, ahonnan nincs kiút; folyamatossá válik a belső feszültség, az egyre nagyobb teljesítmény hajszolása miatti kimerültség hibázást von maga után, ami további elégedetlenséget és ezzel együtt folyamatos szorongást, önvádat szül, valamint erősíti a rájuk gyakran jellemző rettegést attól, hogy mások is lájjak tökéletlenségüket.

Digitalizált világunkban a közösségi média gyakori használatával egyre többen aggódnak amiatt, hogy tökéletesek legyenek, de legalábbis annak mutatkozzanak – vallja Gordon Flett, a kanadai York Egyetem egészségpszichológiai professzora, aki a perfekcionizmus és az egészség közötti kapcsolatot tanulmányozza 20 éve. Alapszükségleté válik számukra a tökéletes munka, gyerek, párkapcsolat, ház, kert, bankkegyenleg és test, vállalva az ezzel járó stresszt, ami nemcsak az eszményi életet teszi tönkre, de az egészségüket is. Miért vállalják mindezt? Ugyanazon cél vezérli őket, mint azokat az embereket, akik képtelenek nemmondani, vagy csak hatalmas nyomásra és egyben óriási büntudattal teszik ezt meg: hogy megfeleljenek a környezet által támasztott elvárásoknak. Hitük szerint csak akkor elfogadhatók és szerethetők, ha alkalmazkodnak a környezeti igényeihez, ha azt teszik, amit kérnek tőlük még akkor is, ha ez már számukra túlságosan megterhelő vagy szélsőséges esetben akár fájdalmas is.

Hol találhatók a közös gyökerek?

Mint annyi minden mást, ezt is cipelhetjük magunkkal a gyerekkorunkból. A családi minták és elvárások, melyeknek való megfelelés gyerekként a túlélésünket jelentette, hatalmas súllyal nehezdednek ránk. Mindezek már korán önértékelési problémát okozhatnak. Csak akkor tekintjük magunkat értékesnek, munkahelyünkön elismerésre méltó, megfelelő munkaezőnek, ha mindent időben és jól csinálunk, azaz, felnőttként is megfelelnünk a gyerekként felénk támasztott elvárásoknak. Az elismerés utáni vágy és az esetleges kudarcotól való félelem a maximalizmushoz vezető utat kövezi ki és nem segít meghúzni a testi- és lelki

egészségünket szolgáló határokat, ellenben könnyen kihasználhatóvá és hosszú távon beteggé tehet bennünket. De mik is ezek az alapigazságok, melyeket már gyerekkorban útravalóként kapunk?

A tranzakcióanalízis ismert fogalma a sorskönyv; egy, a gyermekkorban a szülőktől vagy kiemelten fontos személyektől kapott üzenetek rendszere, amely alapján a gyermek döntést hoz önmagára vonatkozóan. A sorskönyv elemi erővel képes kifejteni hatását, akár tudattalanul is, néha erősen megnehezítve mindennapjainkat.

Eric Berne kanadai pszichiáter szerint sorskönyvünk ún. drive-jai, azaz a felmenőinktől kapott utasítások meghatározzák, hogyan „kell” élni az életünk. Mit kell tennünk, éreznünk, gondolnunk, hogy a külvilág elfogadjon minket. Alapjában véve aktivitásra, társadalmilag megbecsült, hasznos teljesítményre sarkallnak és segítenek a fontos képességek kifejlesztésében. Azonban a korai bevésődés miatt megszeghetetlen szabályként, egyfajta belső kényszerként rögzülnek, és akkor is működésbe lépnek, amikor másfajta magatartást szólnál jobban az illető érdekelt. Ahogy az egészségi mutatóknál is az alul-, a túl-, illetve az össze-vissza működés okoz problémát, úgy az alábbi előírások kapcsán is az extrémításokkal van a gond.

1. Légy tökéletes!

Aki ezt az üzenetet kapta, a hibázás nem megengedett, hiszen abban az esetben nem érhető el a tökéletesség állapota, az alapelvárás, mely szerint szerethetővé válik. Hite szerint ahhoz, hogy elfogadják, szüntelenül készenlétben kell állnia az elvárások teljesítésére. Ez a gondolatmenet egyenes út a perfekcionizmushoz.

2. Tégy erőfeszítést, azaz teljesíts!

Szülőként gyakran mondjuk: „Amit elkezdted, fejezd is be!”. Ezzel természetesen kitartásra szeretnénk ösztönözni csemetéinket, azonban, ha túlzásba esünk, behajszolhatjuk a folyamatos teljesítés csapdjába. A „versenyistálló” szemléletű iskolákban állandósult a teljesítménykényszer, a szüntelen versengés pedig magával hozza a kudarcokat is, amik nagy mennyiségben tökéletesen alkalmasak arra, hogy a fiatal gyermek senkinek érezze magát. Ahhoz ugyanis, hogy megfeleljen a környezetének, kiválóan kell lennie az iskolai tanulmányokban, a sportban, a zenében, de még a hobbijában is. Kimagasló

teljesítmény nélkül nem lehet a társadalom megbecsült tagja. Gondoljuk el, milyen hatással lehet ez egy kisiskolás, később pedig egy tinédzser gyereke, akinek épp kialakulóban van az identitása.

3. Figyeld másokra/szerezz örömet!

Egészséges értelemben empátiát, gondoskodást jelent. Túlműködés esetén viszont átalakul az üzenet: „Csak másokra figyelj!” „Nem lehetsz önző!”. Szélsőséges értelemben azonban minden önzőség, ami nem a „Másokra” vonatkozik. Felnőttként ezt az eltűzött parancsot követő lesz az, aki alkalmazkodik, aki elnézést kér abban az esetben is, ha igaza van. Ő nem lehet aszertív, az önérvényesítés vagy önmárketing teljesen távol áll tőle, ahogyan a nem mondás is, éppen ezért ő az, aki mindenkinek mindent megcsinál, alárendelődik, bizonyos esetekben pedig bántalmazottá, áldozattá válhat.

4. Légy erős!

Ez az üzenet alapjában véve szintén egy pozitív és támogató nézőpont, mely felkészíti az élet nehézségeire. Tartsunk ki, keressünk megoldást a problémáinkra, legyünk céltudatosak és kitartók. Túlműködés esetén azonban az érzelmek elfojtását, teljes letiltását is jelenheti. Nem lehet félni, dühölni, szomorúnak vagy egyszerűen csak kimerülni lenni. A legtöbb családra jellemző egyegy tabu ezek közül: a harag kifejezése jellemzően a lányoknál elfogadhatatlan, a fiúknál pedig a fájdalom, a szomorúság megélése nem egyeztethető össze a férfiasággal. Az érzelmek elfojtása felnőttkorra súlyos érzelmi intelligenciabeli hiányosságokhoz vezet és lehetetlenné teszi, hogy felismerjük, illetve megéljük az érzéseinket, amelyek egészséges védelmet jelentenek számunkra. Az ilyen emberek gyermekként azt tanulják meg, hogy a saját érzelmeik nem fontosak, háttérbe kell őket szorítaniuk azért, hogy a környezetüket kiszolgálják. Hogyan mernének nem mondani?

5. Siess!

Az életnek minden társadalomban van egy megszokott ritmusa, amihez szeretünk és igyekszünk alkalmazkodni saját tempónk szabályozásával. Ha valakinél viszont domináló a „Siess!” üzenet, örült rohanás veheti kezdetét. Egyszerre több feladattal is szonglörködik, állandó időzavarral küzd, hiszen mindent határidőre meg kell csinálni, akkor is, ha már alig győzi erővel. Az

Civil szervezetek

ilyen emberek ritkán érik be az „elég jó” teljesítménnyel és a legtrikább esetben képesek bármire is nemet mondani. Eric Berne a drive-okon felül további parancsokat és engedélyeket is felsorakoztat, melyek megakadályozhatnak minket az önelfogadásban, a magabiztosság felemelő érzésének megélésében és vezethetnek maximalizmushoz vagy képtelenné tethetnek bennünket a „nem mondásra”.

1. Létezz! – Ne létezz!

A „Létezz!” felszólítás lényegében azt takarja, hogy szülőként elfogadom a gyermekemet olyannak, amilyen, és csupán a létezéséért szeretem őt, függetlenül bármilyen általa nyújtott teljesítménytől. A „Ne létezz!” megsemmisítő felszólítás szerencsére ritkán hangzik el szülő szájából, azonban sok ilyen tudattalan érzés is megszületik. Gondolhatunk például egy nem várt gyermek születésére, aki egész életében érezheti, hogy tönkretette a szülei életét, ezért folyamatos bizonyítási kényszer gyötri az élethez való jogáért, a szeretetért.

2. Önmagad lehetsz! – Ne légy önmagad!

Szerethető vagyok-e akkor is, ha önmagamat adom? Elég leszek-e így a szüleimnek? Ilyennek képzeltek-e el, ilyennek vártak-e? Amikor arról kérdezzük az idős bácsit, hány gyermeke van, ő gondolkodás nélkül azt válaszolja: „Két gyerekem van és egy lányom.” Nehéz lehet így felnőni annak, akit az egész család fiúnak várt, így lány mivoltjával már születésekor csalódást okozott. Sok munkát jelent az, hogy ne legyen az egész élete egy véget nem érő bizonyítás a megfelelésért.

3. Értékes és fontos vagy! – Nem vagy, ne légy értékes!

Ez a parancs függetleníti a gyermeket, majd később a felnőttet a teljesítménytől, azaz nem köti össze az egyén elfogadását különböző feltételekkel, amelyeket teljesítenie szükséges szülei szeretetéért. A személye, a létezése a hangsúlyos, bátran kifejezheti önmagát és igényeit. Ha ez nem így történik, sosem lesz elég a bizonyíték létének jogosságára, mindig magasabbra kerül a léc, mint amit képes lenne átügrani.

4. Tudj (az életkorodnak megfelelően)! – Ne tudj!

Mindannyian láttunk már kíváncsi gyermeket, aki minden kérdésére szeretne választ kapni. Ha ilyenkor nem

érkezik válasz vagy a következőket hallja: „Te még ehhez kicsi - rosszabb esetben -, hülye vagy!” „Nem a te dolgod, csináld, amit mondok!”, nincs mit csodálkoznunk azon, ha felnőttként nem mer kérdezni, elfogadja a „nagyok” kijelentéseit és kéréseiknek igyekszik mindenáron megfelelni, akár a kiszolgáltatottságig is.

Ha megkaptuk ezeket a parancsokat vagy engedélyeket és jól boldogultunk velük gyerekként, felnőttként már nem biztos, hogy ezek a viselkedésminták sikeresen alkalmazhatók. Bár nem egykönnyen, de sorskönyvünk átirható, megváltoztatható. Mindig van másik ösvény, élhetünk másként, mint ahogyan eddig tettük, és reagálhatunk másként a velünk történtekre. Hiszen felnőttként már nem szükséges, hogy megfeleljünk a szüleinknek. Van lehetőségünk arra, hogy önmagunk érdekében saját döntéseket hozunk és ezek alapján húzzuk meg saját határainkat.

Énhatárok és a határszabás nehézségei

Salvador Minuchin argentin családterapeuta, orvos és gyermekorvos nevéhez fűződik a strukturális családterápia, melyben fontosnak tartotta a hatalmi dinamikák és a megállapított határok feltérképezését. Véleménye szerint a határok elválasztanak és összekötnek, keretként szolgálnak és védelmet nyújtanak.

A család egyik fontos támogató funkciója, hogy megtanítsa a gyermekeket a felelősségvállalásra önmagukért, a rájuk bízott feladatokért és arra, hogyan védjék meg magukat, saját személyiségük értékeit. Az egészséges határ egy vékony, érzékeny vonal a túlságosan merev vagy a túl laza határvonal között. Túl laza határokról beszélünk, ha valaki olyan dolgokra is igent mond, amihez sem kedve, sem ideje nincs. Ha valaki nem jelzi, hogy amit tesznek vele, az számára bántó, fájdalmas. Ezzel bántalmazásnak, kizsákmányolásnak, manipulációnak teheti ki magát. A túl laza határszabás mögött sok esetben félelem húzódik – félelem az elutasítás-tól, a negatív kritikától, a kirekesztéstől, a konfliktusoktól, ezért a személy inkább lemond a saját szükségleteiről. Az alárendelődés következményeként azonban áldozati, bűnbak szerepbe is kerülhet.

A másik oldalon a túl merev határok állnak. Például elvárjuk a környezetünkben lévő személyektől, hogy a

magunk által írt szabályok szerint viselkedjenek és elutasítóak lehetünk velük szemben, ha ez nem történik meg. De merev határokról beszélünk akkor is, ha valaki például túlságosan érzékeny, nehezen viseli a kritikát, ahogy az egy maximalista ember esetében gyakori jellemző. Ebben az esetben a maga köré húzott, a külvilág által nehezen átléphető fal az önvédelmét szolgálja.

Az, hogy valaki gyenge, megfelelő vagy épp merev határokkal rendelkezik, szituációról-szituációra változik, de az is befolyásolja, hogy életünk mely színteréről van szó. Húzhatunk más-más, akár egymással ellentétes határokat is életünk különböző területein, például a családukkal, a barátainkkal és a munkahelyünkkel szemben.

Gyerekként a szülői nevelési stílus, az elvárások mértéke, az érzelmi jelenlét minősége és a kontroll intenzitása mind hatással vannak a határszabási képességre kialakulására. Például egy túlkontrollált gyermeknél felnőtt korban is gyakoribbak a perfekcionista igények és az önbüntető viselkedés. Egy tekintélyelvű nevelési stílusban részesített gyermek később sem lesz tudatában saját érzelmi, lelki és kapcsolati szükségleteinek, hisz azt tanulta meg, hogy azok nem számítanak, nincs személyes ráhatása a környezetére. Gyermekkorban a szülői elvárások teljesítésének szeretet és biztonságérzet a jutalma, az engedetlenség pedig büntetendő. Ezek a mélyen belénk égett tanulságok erősen hatnak ránk felnőtt korunkban is. Az egészséges határok egyértelművé teszik, ki miért felelős, kinek mire van szüksége ahhoz, hogy jól érezze magát. Ha ezeket nem látjuk tisztán, hajlamosak leszünk mások felelősségét, igényeit is magunkra venni és az ezeknek való megfelelést tartani természetes állapotnak.

Egészséges határaink megtalálása

A változtatáshoz vezető út első lépcsője a tudatosítás és saját működésünk megismerése. Milyen helyzetekben érzem úgy, hogy túl sokat vállalkok, hogy túl sokat várok el magamtól? Hagyom-e magam a környezetem által befolyásolni, manipulálni? Alárendelődöm-e másoknak? Hogy állok az önbecsüléssel és az önbizalommal?

Ha hitünk szerint ahhoz, hogy elfogadjanak, szeressenek minket, szüntelenül készenlétben kell állnunk a felénk záporozó elvárások teljesítésére, érdemes tisztáznunk magunkban az ezzel

kapcsolatos érzéseinket és a reakcióink okait. Mi magunk is felelősek vagyunk azért, ha megsértik a határainkat. Ha nem jelöljük ki őket egyértelműen, ha nem jelezzük, hogy mások átlépték azokat és ez számunkra már nem komfortos, az hosszú távon nem csak lelki, de testi betegségekhez is vezethet.

A maximalizmus és a nem mondás hiánya azon felül, hogy tönkretheti társas kapcsolatainkat, felemészti az összes szabadidőnket is, és képtelenné tesz a jól megérdemelt pihenésre is. Stresszt, szorongást, fejfájást, kudarcélményt, tehetetlenség érzését, koncentrációs és emlékezeti zavarokat, depressziót, alvászavarokat okozhat. Az elégtelen alvásról pedig ismert, hogy növeli a cukorbetegség, egyes rákbetegségek, a szívroham, a stroke és a korai Alzheimer-kór kockázatát.

A perfekcionizmus nagyon stabil tulajdonság, amelyet nehéz megváltoztatni. Szerencsére van néhány módszer, amely segíthet a problémáin. Ilyen hatékony megoldás többek között a tudományos megalapozott Pareto-elv, mely szerint az eredményeink 80%-a a tevékenységeink 20%-ából ered. A lényeg, hogy összpontosítsunk a fontos dolgokra, azokra, amelyek az eredményeink nagy részét hozzák – ekkor sokkal produktívabb életet élhetünk, sokkal kisebb energiabefektetéssel és stresszel. A lényeg, hogy legyünk képesek megérezni azt a pontot, ahol már elég jó, amit teljesítettünk. El kell tudni dönteni, mikor fontos a tökéletességre törekedni, és mikor van szó pusztán kényszerről.

Fontos látnunk, hogy kiállni magunkért nem jelent engedetlenséget, és nem kell, hogy büntudatort vagy a kitaszítottság érzését éljük át ezekben az esetekben. A nemet mondással, a számunkra fontos értékek és szükségleteink meghatározásával, tudatosításával csökkenthetjük a stresszt, és még mások tiszteletét is kivívhatjuk magunknak.

Demeter Tünde

mentálhigiénés szakember
Gyászfeldolgozó Módszer®
Haladó Specialista
EFT „Ölelj át!” párkapcsolati tréner
közgazdász

www.mentalkucko.hu
info@mentalkucko.hu
+36 30 207 7726
www.facebook.com/mentalkucko
www.instagram.com/mentalkucko

Civil szervezetek



SUKORÓI BORBARÁTOK EGYESÜLETE

www.sukoroiborbaratok.hu
sukoroiborbaratok@gmail.com

Egyesületünk a borversenyent ez évben is megszervezi, immár 14. alkalommal itt Sukorón. A borversenyen kistermelők, kézműves borászok vehetnek részt, a maguk által készített boraikkal. 15 évvel ezelőtt Gaál Kálmán, Herczeg Imre és Sukoró Önkormányzata kezdeményezte, hogy legyen Sukorón borverseny, ahol csak a kistermelők szerepelhetnek. A borverseny célja első-sorban, a borok minőségének javítása és a nagy múltú sukorói szőlőtermelés fennmaradása. Jövőben is ennek szellemében munkálkodunk és szervezzük meg a borversenyünket.

Az elmúlt évek látványos eredményeket hozott. A gazdák egyre jobb borokat készítenek, boraikat palackba töltik és díszes szép egyéni címkével látják el. Ez évben is neves szakembereket kérünk fel bírálatra, Dr. Janky Ferenc Úr, a Kertészeti Egyetem szőlő- és borászati tanszékének nyugalmazott tanára vezetésével. A bírálók bizottság tagjai: Velence-tó Körzeti Hegyközség Elnöke Dobos Ferenc és Hegybírója Nagy Gábor, Lics Balázs borász, Takács Edina NÉBIH borászati osztály laborvezetője. A versenyre április 1-én került sor, 44 darab 2022 évjáratú bor került megmértetésre. Az elmúlt aszályos év nem kedvezett a szőlőtermésnek, de reméljük, hogy jó borok kerülnek megmértetésre és több arany és ezüstérmes minősítést fogunk elérni.

A 2022 év borverseny eredményei: „Sukoró legjobb bora” címet Horváth József Pinot Noire bora nyerte el, a zsűri Nagy Arany minősítéssel. „Sukoró legjobb Othello bora” címet Nagy György nyerte el, Arany minősítéssel. Ezt a különdíjat ismét Gál Kálmán ajánlotta fel.

I. díjazottak:

Döme János Cabernet Sauvignon bora Arany minősítéssel.
Parti János Zweigelt bora Arany minősítéssel.
Oros Endre Cabernet Sauvignon bora Arany minősítéssel.

II. díjazottak:

Béd Imre Zengő bora Ezüst minősítéssel.
Devecsei Lajos Zengő bora Ezüst minősítéssel.
Staudt Imre Kékfrankos rozé bora Ezüst minősítéssel.
Stieber József Chardonnay bora Ezüst minősítéssel.
Paksi Gábor Rizlingszilváni bora Ezüst minősítéssel.

III. díjazottak:

Bocs Ferenc Rozé bora Ezüst minősítéssel
Gál Kálmán Zenit bora Ezüst minősítéssel.
Németh István Vegyes fehér bora Ezüst minősítéssel
Szücsné Németh Ildikó Cabernet frank bora Ezüst minősítéssel.
Szücs János Csemege bora Ezüst minősítéssel.

A 2023 év borverseny eredményhirdetésére és a díjak átadására május 13-án került sor az VII. Sukorói Bornapok alkalmával. 2016 évi közgyűlésünkön határoztuk el, hogy hagyományteremtő módon minden évben megrendezzük a Sukorói Bornapokat. Azt is elhatároztuk, hogy vándordíjat alapítunk, melyet a legjobb bort készítője kapja, hogy, díszítse pincéje falát egy évig. 2022 évben Horváth József lett a szép Bacchus fej boldog tulajdonosa.

A rendezvényünket a borház udvarán szervezzük meg, ahol felállítjuk sátrainkat és üstben finom ételt fogunk készíteni. Reméljük, hogy zenész barátaink ismét eljönnek hozzánk és előadásukkal emelik rendezvényünk színvonalát.

Egyesületi kirándulásunkat június hónapban a Neszmélyi borvidékre és Tatára szerveztük meg.

Döme János
Elnök



Horváth József - Sukoró legjobb bora termelője 2022 évben.

Borajánlat a húsvéti ünnepi asztalra.

A húsvéti ételekhez hozzátartoznak az italok is. A szépen terített asztalra kerülő ételek csak megfelelően kiválasztott italokkal válik igazi gasztronómiai élménnyé. Húsvétkor az ételek élvezetéhez megfelelő minőségű borokat kell választani. Ehhez nyújtok segítséget és ajánlom a Velence-tó környék borait. A Velence-tó környékén megtalálható a vulkánikus sukorói és pákozdi, a löszös pázmándi és nyéki, a nadapi löszös-homokos talajszerkezetű területek, kiváló termőföldet adva a minőségi fehér és vörös boroknak.

Szeretnék előbb néhány alapszabályt megemlíteni az étel és a bor harmóniájáról: A kiválasztáshoz figyelembe kell vennünk a bor aromáját, fűszerességét, savtartalmát, tanninjait és nem utolsósorban



sorban, hogy milyen ételekhez választjuk. Az egyszerű ételekhez válasszunk egyszerűbb, a bonyolult ételekhez nagy tanninokkal rendelkező borokat válasszunk. Kőbe vésett szabály nincs de, a bor múlja felül az étel jellegét. Ha az ételben a savanyú íz dominál, akkor a bor legyen szárazabb, nagyobb savtartalmú, ha az étel édes akkor a bor legyen egy kicsit édesebb. Fontos, hogy keressük az azonos ízeket az ételben és a borban.

A Húsvét jellemző ételei: Főt sonka, főt tojás, szárnyas sülték, sertés sülték, és hal ételek.

Rántott hal (süllő, csuka, harcsa) Chardonnay bor való, a fűszeres, gyümölcsös ízével a nyarat idéző üde illatával, a fehér húsú hal igazi ízét emeli ki. Főt sonkához válasszunk savasabb, testesebb fehérbort, Nadapi Rajnai rizlinget. Ajánlom még a pákozdi és sukorói Olaszrizlinget, keserű mandula ízével, markáns savaival, egy igazi férfias bor, természetesen hölgyeknek is ajánlva. A vörösbort kedvelőknek pázmándi és a nyéki Cabernet Sauvignon borokat ajánlom. Szárnyas sültékhez finom savakkal rendelkező, zamatos izvilágú nadapi Zengő, a pázmándi Zenit és Sauvignon Blanc illik a legjobban. Ezekkel a különleges fehérborokkal, új értelmezést nyer az étel.

A húsvéti menü befejező fogásai természetesen a sütemények, édességek. Mi mást ajánlhatnánk, mint késői szüretelésű nadapi Zengőt. Magas cukorfokával, érett savaival igazi desszertbor. A felsorolt borokat helyi üzleteknél és termelőknél lehet megvásárolni.

Sukorói Borbarátok Egyesülete nevében kívánok:
Boldog, Áldott, Meghitt, Ünnepeket.

Döme János
Elnök

NÉPRAJZI HÁZ

Nyitvatartás:

március 15 - október 31-ig
hétfő és kedd kivételével
naponta: 10-18 óráig

Teljes árú belépődíj: 700 Ft
Csoportos jegy
(10 fő felett): 600 Ft/fő
Kedvezményes belépődíj
(diák, nyugdíjas): 350 Ft

Kedves sukorói lakosok!

A következő pár bekezdés falunk polgárőrségéről fog szólni. A múltrol, a jelenről valamint a jövőbeli tervekről. Bár kis falunk mondhatni békés és biztonságos, ezért jelenlétünk célja továbbra is ezen állapot fenntartása. Kijelenthetjük, hogy a polgárőrség megújuláson egyfajta vérfrissítésen megy keresztül, hiszen a régi tagok egy része kiöregedett vagy sajnos elhunyt. Így az elmúlt években Schieder István csak nehézségek árán tudta biztosítani az igényelt jelenlétet. Emellett a vezetésben is személyi változás történik majd. Az elmúlt negyedévben az önkéntes tagok száma megnőtt, amivel már egy rendszeresebb éjjel és nappali megjelenésre is alkalmasak leszünk. A motíváció meg van, illetve megkezdődtek a szervezet fenntartásához szükséges feladatok elvégzése. Első körben a szolgálati jármű szorult nagy szervizelésre, aminek elvégzését a gárdonyi Drive-in Kft szponzorálta, tette lehetővé. Az új külső megjelenést pedig a Sukorói Kreatívfolia valósította meg a matricák újragyártásával valamint az ablakok fóliázásával.



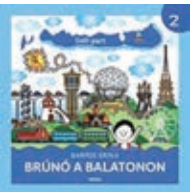
Ez után egy pontos eszköz leltár került elvégzésre, hogy minden „kolléga” a megfelelő eszköztárral tudja végezni az önkéntes szolgálatát. Rendszeresítettük a gyűléseket, ahol megvitatjuk a javaslatokat, ennek köszönhetően a polgárőrségünk felkerült a világhálóra. Ez azt jelenti, hogy aktív email címmel rendelkezünk, polgarorseragsukoro@gmail.com ahová a falu lakói bármikor elküldhetik észrevételeket, amelyek falunk közbiztonságával kapcsolatosak. Erre a lehető leggyorsabban igyekszünk válaszolni így fenntartva a bizalmat. Emellett a Facebookon is elérhetőek vagyunk, hiszen napjainkban e kommunikációs csatornák a legnépszerűbbek. Itt is igyekszünk majd az aktuális tartalmakat történeket megosztani, ami a polgárőrségünk háza táján történik.

Továbbra is célunk az aktív jelenlét megelőzési céllal, ami a rendszeresített járőrszolgálatot jelent éjjel és nappal is. Emellett a falu rendezvényeinek biztosítása és egy szorosabb átfogóbb közreműködés a rendőrséggel, illetve a körzeti megbízottal.

De mi sem tudunk, mindig mindenhol ott lenni mivel mindannyian civilek családos emberek vagyunk, akik a családos emberek vagyunk, akik a

Kedves Olvasók!
Új könyvek érkeztek a könyvtárba!

Gyermekeknek:



Bartos Erika:
Brúnó a Balatonon: déli part
Bartos Erika, akinek munkásságát számos hazai és nemzetközi díjjal ismerték el, most a Balatont mutatja be a legkisebbeknek. Az építész-mérnök végzettségű meseíró egy kedves történet és részletek gazdag rajzok segítségével kalauzolja végig óvodáskorú olvasóit a magyar tenger nevezetes helyszínein. A háromkötetes Brúnó a Balatonon sorozat második kötetéből a Déli-partot ismerhetjük meg.



Senior, Suzy:
A legeslegnagyobb ölelés
Hód már alig várja, hogy elköltözhessen otthonról és azt csinálhasson, amit csak akar. Ám amikor elfogy minden eledel, és új barátai mind elhagyják, akkor derül ki, hogy ki az, aki mindig is szerette.



Farkasházi Réka:
Társasjáték: családi mesekönyv

A közös mesélés – legyen az este vagy a nap bármely szakaszában – nem csupán a felolvasott betűkről szól. Események, sorsok és főként érzelmek, élethelyzetek bukkannak elő. Közösünk drukkolunk a hősöknek, gondolkodunk velük és erőit merítünk belőlük – átgondoljuk, mi mit tennénk a helyükben. Az igazi mesék megszólítanak, kapukat nyitnak, gátlásokat és félelmeket oldanak, beszélgetéseket indítanak – így lesznek társas játékok. Farkasházi Réka érzékeny, finoman megírt, de kis humorral és sok szeretettel átírt meséi pont ilyenek: körülölelnék és elkísérnek. Megnyugtatónak, mert néha jó tudni, hogy másnak is ugyanolyan nehéz elviselni, ha nem ő nyer. Vagy, hogy fél kiállni sok ember elé egy ünnepélyen, pedig másnak ez olyan egyszerű, mint egy társasjáték. A meséket Szimonidész Hajnalka illusztrációi színesítik, a mellékelt CD-n

pedig a Farkasházi Réka és a Tintanyúl zenekar legújabb dalai csendülnek fel néhány vers társaságában. Legyen társasjáték minden napunkból! 5 éven felülieknek ajánljuk.



Kormos István:
Vackor az első bében

Egy piszén pisze k ö l y ö k m a c k ó vigasságos napjairól – Első nap az első bében – Vackor elbeszéli a szüleinek, hogy milyen az az első bé! – Vackor Csirő mókusáról mesél a gyerekeknek – Zachár Zsófi megsújga Vackornak, hogy van egy piros mackója – Vackor a táblánál, de csak tolmáccsal akar felelni – Vackor véletlen találkozása Vas Pistával és Kovács Vicuval – Maros Donka elpanaszolja Vackornak, hogy az ő neve tulajdonképpen Szilvia – Vackor iskolát kerül, de rettenetesen megbánja – Marci bácsi arra tanítja Vackort, hogy az életet komolyan vegye – Vackor lovagi szolgálata Zachár Zsófi védelmében.



Taube, Anna:
Összebújós esti mesék

Tarts velünk az álmok birodalmába! A kis Álomkapitány a Felhőtengeren repül a vitorlásán, a legszebb

álmok felett, amelyek állatokról, varázslatos lényekről és kalandokról szólnak. A bájos meséket hangulatos rajzok kísérik, álomba ringatva a kicsiket. 33 összebújós esti mese

Felnőtteknek:



Kiss Róbert
Richárd
Így látják a magyarokat a világban

Magyarország valahol Törökország és Csernobil között van, magas hegycsúcsokon. Ezt a választ egy Los Angeles-i közgazdász adta arra a kérdésre, hogy hallott-e már Magyarországról. A társaság többi tagja nem hallott még a furcsa nevű Éhesországról. Mivel hazánk angol neve /Hungary/ hasonlít az angol éhes szóra /hungry/, a világ minden táján elviccelődnek

ezzel. Tényleg éhes? Én már nagyon éhes vagyok. Ezerszer hallottam már eme jeles poénokat. Előfordult, hogy elmondtam, honnan jöttem, és gyorsan megkínáltak harapnivalóval. Ilyenkor udvariasan mosolygok, és biztosítom újdonsült ismerőseimet, hogy ez a frapáns szóvicc neki jutott eszébe először. Észak-Amerikában alig hallottak rólunk, akik mégis, azok lovasokra, végtelen sztyeppékre gondolnak. Klaszszikus, de nem egyedi példa, amikor a tengeren túli csoport tagjai utazás előtt megkérdezték, hogy itt még vajon mindenki lovon jár-e, mert ők sajnos nem tudnak lovagolni, és akkor bizony mi lesz. Érdekes, hogy néhány Latin-Amerikai országban és Kubában jobban ismerik az országot. Magyar bokszoókat, magyar ételeket és a régi magyar focit tudják felidézni. Képzeld, milyen jó lehetett a labdarúgásunk, hogy ennyi év alatt sem sikerült a Magyarország-futballnemzet képet romba döntenünk.

Az olaszoknak elsőként a szép magyar emberek jutnak az eszükbe, ha azt a szót hallják: Magyarország. Meglepő, hogy az olasz nőknek is. Az idősebb lengyelek a legrokonszenvesebb nemzetek tartanak minket, és felidézik a közös történelmi szálakat. A fiatalabbak ugyanakkor erről keveset hallottak. Ez nálunk is így van. Az osztrákok büszkének tartanak minket, a törökök pedig kedves rokonnak. Abban viszont nagyon sok külföldi egyetért, hogy szerintük pesszimisták vagyunk, és jobban tudunk sírni, mint örülni.



Vries, Maaïke:
A legjobb csajok is lesznek ötvenévesek

Minden, amit tudni szeretnél a változókorról. Hőhullámok gyötörnek, nem vagy önmagad, jönnek fel a kilók, nincs kedved a szexhez, és túl fáradt vagy az álmatlan éjszakáktól ahhoz, hogy bármit is csinálj. Mindez egyáltalán nem törvényszerű a változókorból!

45 és 55 éves kor között felborul a hormonegyensúly, és örökre megszűnik a termékenység. Ezeknek az éveknek a legtöbb nő nem örül, ugyanakkor átmenetet jelentenek egy következő életszakaszba. Sajnos az átmenet nem mindig zökkenőmentes. A nők túlnyomó többsége megérzi a változást, amely sokféle módon jelentkezhet: a még könnyedén vehető éjszakai verejtekezésről kezdve

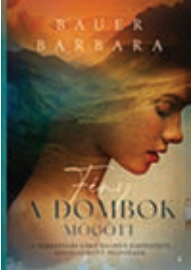
a normális életet ellehetetlenítő súlyos panaszokig és tünetekig.



Brown, Lorraine:
A párizsi csatlakozás

Ebben a romantikus komédiában egy Párizsban rekedt lány ráébred, hogy a téves úton időként épp a megfelelő irányba terel bennünket. Hannah és a pasija, Simon Amszterdam tartanak vonattal, és biztosak benne, hogy időben oda fognak érni a fiú hűgának az esküvőjére. Arról azonban egyikük sem tud, hogy a szerelvény az éjszaka közepén kettéválik: egyik fele tovább halad Amszterdamba, a másik pedig, amelyiken Hannah ül, Párizs felé robot.

Hannah magára marad a holmijai és a remény nélkül, hogy újra Simonnal legyen, így nincs más lehetősége, mint a napot Párizsban tölteni a következő vonat indulásáig. Mi lehet rosszabb annál, mint hogy az ember egyedül veszteljen egy idegen városban? Mindezt Léóval, a jóképű, de idegesítő franciával kell tennie, aki Hannah-t okolja a saját késése miatt. A balszerencsés események sorozatának köszönhetően a Fény Városában bolyongva Hannah még inkább megbizonyosodik róla, hogy ez a nap egyre csak rosszabb lehet. Ám ahogy magába szívja a város gyönyörű látnivalóit, és egyre több időt tölt Léóval, Hannah ráébred, hogy talán pont ez a váratlan kerülőút tereli őt a felé az élet felé, amit mindig is élni akart...



Bauer Barbara:
Fény a dombok mögött

A Fény a dombok mögött sokak előtt már ismert történet. A rendkívül tehetséges vak zongorista, az olasz Julieta és a patikus családba született, önmagával vívódó magyar lány, Réka története 2015-ben jelent meg Vakrepülés címmel. A két lány élete összefonódik, a kapcsolás pedig a múltban keresendő. Az eredeti regényben az ő sorsuk alakulását követheti nyomon az olvasó, miközben a múltban még kisfiúként, a jelenben már érett férfiként megjelenik Federico.

Juliettát a vaksága, Rékát a családi hagyomány szorítja korlátok közé. De vajon a sorsfeladatunk beteljesülése valóban másoktól, élethelyzetektől, vagy csak és kizárólag önmaguktól

függ? A regény erre keresi a választ a két lány történetén keresztül, az ő szemszögből. Az új, bővített kiadásban Federico már nem csak egy szereplő, hanem kibontakozik az ő története is, az ő szemén keresztül is láthatjuk az összefonódó életek alakulását.



Riley, Lucinda:
Helena titka

Egy varázslatos ház. Egy emlékeztető nyár. Úgy tartják, hogy aki először vendégszéklik a Pandóra-házban,

szerlembbe esik... Helena több mint két évtized után visszatér Ciprusra a családjával, hogy birtokba vegye örökségét, a Pandóra-házat, ahol kamaszként egy varázslatos nyarat töltött el. A gyönyörű épület és az asszony megannyi titkot őriz, amelyeket ez idáig oly gondosan rejtgetett a családjá elől. Kamasz fia, Alex nemcsak a felnőtté válás minden nehézségével kénytelen szembenézni, de mindenáron védelmeznél varázslatos szépségű édesanyját. Hajtja ugyanakkor a kíváncsiság, hogy megtudja, ki is valójában az apja. Amikor Helena a szigeten összefut élete első szerelmével, Alexisszel, a találkozás olyan események sorozatát indítja el, amely alapjaiban rengeti meg a nő múltját és jelenét is. Az asszony és a fia is tisztában vannak azzal, hogy ha kinyitják Pandóra szelencéjét, onnantól fogva az életük végérvényesen megváltozik. Vajon készen állnak rá, hogy ezt megtegyék?

SUKORÓI KÖNYVTÁR

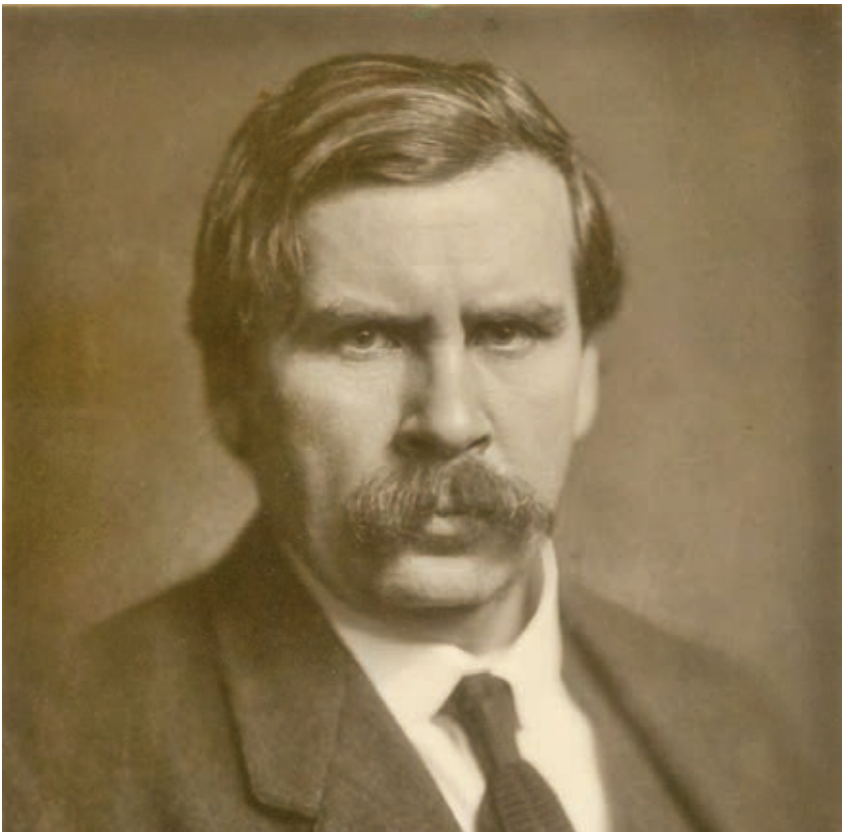
NYITVATARTÁS:

Hétfő: 15:00-17:00
Kedd: 10:00-12:00
Szerda: 15:00-17:00
Csütörtök: 10:00-12:00
Péntek: Szünnap
Szombat: 9:00-11:00

2021. december 23.
és 2022. január 3. között
a könyvtár ZÁRVA TART.

Telefonszám (nyitvatartási időben):
+36-30/181-3635
E-mail: sukorokonyvtar@gmail.com





MÓRICZ ZSIGMOND:
A NAGY FUNDUS

A Mester elől haladt. Lába nyomán egy porszem se roppent föl s ruhája tiszta volt, mint a frissen nyílt virág szirma.

Péter mögötte baktatott. Fáradt volt az apostol s mintha vénült volna az utóbbi évszázadban. Gondolkozva húzta maga után a görbe botját; musliczaraj keringett előtte s néha bosszusan kapott hozzá jobb kezével. Gubanczos fűrtjei alól ömlött a verejtek s fehérre lepte barna kámszáját a könnyű, szálló por.

A Halvány mellett elhaladtak s beérték a kávási ligetbe, a Csöndes forráshoz. - Mesrer - szólalt meg Péter. -A nap déléltre ért s a falu, úgy látom, messze van. Ülünk le itt e kies kútfontól s költünk el ebédünkre.

- Legyen kedved szerint, Péter. Leültek. Péter elhevert, kinyújtózkodott. S hogy meg ne lássék rajta a mohóság, nagy méltósággal kanyarította előre a tarisznyát. Kiszedte belőle a kis elemősiát. Etek. Kenyeret és mézet. Az Ur is falatozott. Hogy éhgyomrárt lecsillapítá, megszólalt Péter. - Uram, nem jól van ez ! - Mi nincs jól, Péter ? - Az nincs jól, Mester, hogy még ma is sok a szegény.

Az Úr nem szólott. Darázs szállt az ujjára, mézet adott neki. Péter odakapott. - Uram, megcsíp ! - s elhessentette. - Mért tetted ezt, Péter ! - Feltettek, Uram ! - Egy szegénytől elvetted a falatját. Föl lesz ez írva, Péter

! A jámbor ősz elsápadt. - Mester ! Ne büntess ! Ember vagyok ! — Legyen megbocsátva. Igazat szóltál. Sokáig hallgattak. Péter maga elé bámult és a sarujával árkot vajt a porban.

- Szabad-e szólnom, Uram ? — kérdezte végre. - Könnyebbülj meg, Péter. - Uram, nagyot gondoltam ki. - Látom. - Mit látsz, Uram ? - Árkot vájsz, hogy a patak vize a szikkadt virágokhoz jusson. Péter elbámulva nézett a Mesterre, aztán tulajdon művére, a melyről mit sem tudott. Valóban csak meg kellett botjával nyitni a gátat, s vigan bugyborékolva futott a forrás vize a sárgára úszott fűbe. Péter lehajtotta fejét. - Kétszer megsegényítettél, Uram, - mondá, aztán fölvetette szemét - de ha elmondom, mit gondoltam ki, fölemelsz érte.

- Vesd le terhed, Péter. - Uram, mondom, sok a szegény, nagy a szegénység. Nagyobb, mint mióta erre jártunk, nagyobb, mint valaha. Hatalmasabb a pénz, alárendeltebb a rabszolga. Ezen segíteni kell, Uram. A szegényen a maga szegénysége segítsen, a tőkét a maga ereje győzze le. Gyűjteni kell az egész emberiségtől. Adományokat , kitől mi telik. S teremteni egy nagy fundust. Valami olyan mérhetetlenül nagy tőkét, hogy abból minden szegénynek jusson. Még akkor is jusson, ha soha meg nem szűnik a három átok : a protekció, a gazdagok kapzsísága, a hivatalnokok

lelketlensége. Olyan irtóztató nagyot, hogy lehetetlen legyen az, hogy bár a legszegényebb szegényt is kizárhassák belőle. Még a sánta, vak és szemérmes koldus is kapjon valamicskét. És csak azért, mert ez a fundus olyan rettenetesen nagy, hogy valami úton-módon hozzá is eljut kamatjának valami kis része ...

- Péter elhallgatott s várta, mit szól az Úr. De az nem szólt semmit, mosolylyal nézte a levegőben szálló pitypangpihót, amely egy termékeny kis magocskát röptett szárnyain. - Uram, nem felelsz ? - Menj el Péter, csinálj gyűjtőívet. Itt van a falu egy kőhajításra, gyűjts. Péter lelkesedve állott fel. Egész megifjodott a boldogságról, hogy az úr javasolja gondolatát. És nemsokára beért a faluba, ahol három templomot látott. Mindjárt be is kopogtatott a falu végén álló templom tövébe, a kálomista paphoz. Elmond a szíve szándékát s kérte, írjon alá neki valami summát.

- Barátom, - szólt a pap a ; magamnak is jó volna, ha valaki adna. És nem is adott. - Nem baj, - szólt Péter - ez még csak egy ember. Azzal betért a falu közepén a pápista paphoz. Ennek is elmondta szíve szándékát. A plébános meghallgatta s azt felelte mosolyogva : - Ah barátocskám, magának nagyon gyanús az orra. Engem nem lehet többet becsapni. A múlt heteiken egy ilyenforma úr járt itt; úgy beszélt magasztos eszmékről, mint a folyóvíz. Aláírtam neki egy példányt a »Szentek virágos kertje«-ből s két példányt küldött. És mindenik példány harminczkét kötetből áll. Menjen csak tovább, míg szépen van.

És ez sem adott semmit. - Rossz jel, — szólt Péter - ez már a második ember. És bement a falu sikátorába, a luteránus paphoz. Ennek még szebben mondta el szíve szándékát. Ez is meghallgatta, akkor megragadta a kezét, megrázta melegen. - Kedves édes barátom, - mondta hévvel - boldog vagyok, hogy ilyen nemes lélekkel találkozom. Önnek igaza van, szent igaza, mert mint a nagy evangélikus költő oly szépen mondja:

Nincs szebb erény, mint emberszeretet. Ez tesz nemessé sok szép életet!...

Azonban a terve bármily szép és nemes is, szerény véleményem szerint kivihetetlen. És még ha kivihető volna is, végtelenül sajnálom, hogy anyagi helyzetem nem engedi meg, hogy hozzájáruljak. S bizony ez sem adott semmit.

Szegény Péter, azt sem tudta, hogy ért az utczára. - Baj, baj, - morogta - immár három ember.

Ödöngött az utcán, le s fel. Bemenjen, ne menjen, minden kapuban hánytorgatta. Aztán bement s úgy jött ki is. Nem adtak sehol semmit. Végére a gyerekek rákaptak s mint a nyáj kísérték, nagyobb csúfot üzve belőle, mint hajdan Elizeus prófétaból. Az ő türelme sem tartott örökké, közéjük vágta botját, hogy egy ártatlan kis csöppség belesántult s aztán elfacsarodott szívvel vánszorgott ki a faluból. - Mikor már úgy eltávozott, hogy a faluvégi kutyák is elmaradoztak s nem ugatták tovább, leült az árokpartra és sirt. Hozzámegy egy asszony. A csordásné, a ki ott lakott a közelben egy vityillóban. Kérdi, miért siró Péternek jól esett a résztvevő szó s elmondta. Az asszony meghallgatta s ráfelelt, hogy bizony igaza van.

Azzal bement a házába és kis idő múlva kijött. Szégyenlősen tartott a markában egy pár kispénzt - Jó ember, - mondta - többem nincs. Ez is csak azért van, mert ebbe a mi falunkba nem veszik el az ilyen kicsi kis pénzt a botba. De ha maga használhatja ezt, én tiszta szívvel odaadom . . .

Péter elvette. Még meg is könnyebbült a lelke. Hát nem járt egészen hiába. Valamit gyűjtött. Igaz, nem sokat : három fillért.

Szégyenkezve sompolygott az Úr elé.

- Mire jártál, Péter ? - Jaj, én Uram, nem sok jóra. És sorban elmondta hűségesen, ki mit felelt neki. Végül elővette a három fillért s annak is elmondta a históriáját. - Ezzel most mit teszel, Uram ? Ennyivel hogy teremted meg azt a nagy, nagy fundust ? Az Úr szelíden átvette a három fillért s szólott :

- Elég ez, Péter. Éppen elég. Tegyük hozzá ahhoz a háromszoros nagy kincshez, amilyenről te álmodni sem álmodol. Az én Atyám előbb gondolt arra. És megadta az örök nagy tőkét, a melyből mindenkinek jut mindörökké ... S fogta az egyik pénzt, a porba vetette :

- Ez az első tőkée : a földé ! A másik fillért a forrásba vetette : - Ez a másodiké : a vize ! S kinyitott tenyerén tartván az utolsó fillért, így szólt:

- Ez pedig a harmadiké : a levegőégé ! S a kis fillér mint a pára szállt el a tenyérről. Péter pedig elvakult szemmel bámult az Úrra, akinek dicsfény jelent meg arca körül.

Babahírek

Horváth-Mikoss
Benedek
2022. 10. 05.

Horváth-Mikoss
Mátyás
2022. 10. 05.

Kálmán-Klément
Péter
2022. 10. 10.

Király Zsuzsanna
2022. 10. 23.

Palágyi Zalán
Zoltán
2022. 10. 25.

Faragó Alex
2022. 10. 21.

Suki Azra
2022. 10. 29.

Molnár-Kiss
Mona
2022. 12. 30.

Romanek Gergely
Liam
2023. 01. 20.

Marczinkó Miron
2023. 03. 01.

Király Olívia
2023. 03. 04.

VADMADÁR KÓRHÁZ

Madármentő inkubátor
működik Sukorón a
Vadmadárkórház bejáratánál!

8096 Sukoró, Ivókút u. 14.
Madárkórház a vadon élő madarak
gyógyítására Székesfehérváron

Madármentés ügyeleti telefonszám:
06-30/992 4876

Mentőhely: (madarak átvétele:
telefonos bejelentkezés után)
Sukoró, Ivókút u.14.
Székesfehérvár, Takarodó u. 5.

Facebook oldalunk: Vadmadárkórház
Sukoró Bird Hospital

Dr. Berkényi Tamás állatorvos
+36-30-9464-991
e-mail cím:
vadmadarkorhaz@gmail.com
www.vadmadarkorhaz.hu



KERÁMIÁZ-LAK
Fekete Krisztina

Kerámiából elkészíték étkészletet,
hátszámokat, ajtódíszeket, virágo-
kat, kerti szépségeket.

De megismerkedhetsz a kerámiázás
szépségeivel, kipróbálhatod a
korongozást, agyagozást is.

Átköltözött műhelyem
Sukoró, Fő utca 64.



Hívj: 06-20-401-9039



Sajtóközlemény

Technológiafejlesztés és funkcióváltó átalakítás a Cadcamworks Bt. sukorói telephelyén

2021. december 21.

A CADCAMWORKS Műanyag és Fémipari, Tervező és Szolgáltató Bt. 67,46 millió forint feltételeken visszatérítendő európai uniós támogatásban részesült a mikro-, kis- és középvállalkozások modern üzleti és termelési kihívásokhoz való alkalmazkodását segítő fejlesztések támogatása című, GINOP Plusz-1.2.1-21 azonosító számú pályázaton a Széchenyi Terv Plusz keretében. A 122,65 millió forintos összköltségvetésű beruházásból, 55%-os támogatási intenzitás mellett a „Technológiafejlesztés és funkcióváltó átalakítás a Cadcamworks Bt. sukorói telephelyén” című projekt valósult meg.

A projekt célja a modern termelési környezet kialakítása, a korszerű infrastrukturális feltételek megteremtésével, valamint a vállalkozás gépparkjának bővítése, és ezáltal a termelési kapacitásaink növelése. Célunk a termelékenységünk növelése, kapacitásainknak a bővítése, a gyártási tevékenységünk során technológiai megújulás elérése. A növekvő és változó piaci igények megkövetelik a minőségi, gyors és a speciális célú termelést, melynek elengedhetetlen feltétele a korszerű infrastruktúra és a korszerű technológiával rendelkező termelő berendezések megléte. A fejlesztéssel távlati célunk a vállalkozásunk gazdaságban betöltött szerepének, piaci pozíciójának erősítése.

Az EU és Magyar Állam támogatásával a projekt során kialakításra kerül egy 538,75 m2 hasznos alapterületű üzemcsarnok. Telepítésre kerül egy 42,56 kWp csúcsteljesítményű napelemez rendszer. A technológiafejlesztés során egy korszerű és hatékony termelő eszköz, egy CNC esztergákpont és egy 1600 kg teherbírású 8200 mm fesztávú csarnoki futódaru beszerzésére kerül majd sor.

A fejlesztés eredményeként, az infrastrukturális fejlesztésnek köszönhetően korszerű gyártó csarnokunkban, az újonnan előálló gyártási kapacitással, magasabb többletértékkel rendelkező termékeket leszünk képesek gyártani. A gépek beszerzése egyszerűsíti és gyorsítja az előkészítési és gyártási folyamatokat, valamint hozzájárul a magasabb minőségű termékek gyártásához, a hatékonyabb munkavégzéshez. Alkalmazása új, automatizált technológiát jelent a vállalkozásunk életében.

A CNC esztergákpont megrendelésével és a volt raktárépület átalakítási munkálatainak megkezdésével elindult a projekt megvalósítása.

A projekt fizikai befejezésének tervezett időpontja 2022. december 31.

További információ:

CADCAMWORKS Bt.

Székhely: 1172 Budapest, Lokátor u. 17.

Telephely: 8096 Sukoró, Ady Endre u. 034/28



MOZOGJ,
SPORTOLJ
SUKORÓN!

Helyszín:
KULTÚRHÁZ SUKORÓ

SZERDA 18.00 Triplex® GERINCTRÉNING/DINAMIKUS JÓGA
PÉNTEK 18.00 CROSS TRAINING/ FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS



Kontakt:
GAZDAGH MELINDA
(szakképzett Gerinctréner,
Funkcionális tréner, Jógaoktató)
06/30/557-3181

gazdagh.melinda@gmail.com
www.triplextraining.hu
www.orszaggerinctornaja.hu

Temetés feltámadás nélkül!

Néhány évvel ezelőtt megkeresett egy család, hogy szeretnék kedves halottjukat eltemetni. Annak rendje és módja szerint egyeztettük az időpontot, felvettük az adatokat, átvettük, hogy kik búcsúznak a halottól. Talán még a harangozást is megbeszéltük. A bejelentő családtag már indulóban volt, amikor előjött nagy kérésével: „Atya! Ha kérhetjük, a temetésen ne ejtse ki Jézus, meg Isten nevét!” Először azt hittem, hogy valamit félrehallottam, vagy nem értelmeztem jól, de visszakérdezésem után eléggé tisztázódott a kérés tartalma: egy olyan temetést szeretnének és egy olyan búcsúztatót, ahol nincs említve az Isten, nincs említve Jézus. Mind a mai napig megfejtethetlen előttem az indíték, de talán szerintem olyan hybrid temetésre gondolhattak, amely kicsit egyházi is, meg kicsit világi is..., azaz legyen olyan világias, nehogy valakinek sértse a fülét az Isten említése, és legyen olyan szép vagy olyan hagyományos, mint az egyházi.

Általában oda szoktam figyelni a gyászoló család kérésére, hiszen, ha van más személy is (családtag, régi barát stb.), aki pár gondolattal búcsúzna a maga nevében az elhunyttól, azt természetesen megengedem; vagy ha a család világi előadótól egy számot szeretne meghallgatni, ami nem része az egyházi temetésnek, nem szoktam elutasítani. (Mindig arra gondolok, hogy milyen nehéz lehet most a gyászoló családnak, akik elvesztettek valakit, akit szerettek, aki része volt az életüknek, és ha a gyászban az a valami segít nekik, akkor eleget kell tennem a kérésnek). De hogy egy temetésen ne beszéljek Istenről, a

Mennyei Atyáról, aki életre hívott minket, aki alkotta ezt a csodálatos világot, akinek köszönhetjük szereteteinket, aki hazavár bennünket az örök boldogságba? Ne beszéljek Jézus Krisztusról, aki, bár Isten fia volt, de emberré lett, nagy szenvedések közepette meghalt (Istenként halhatatlan, emberi mivoltából halandó) és hogy ne beszéljek arról, ami a legnagyobb kapaszkodónk az ilyen helyzetben és ne kiáltsam a világba, hogy „VAN FELTÁMADÁS!”? - ezt egyszerűen nem tudtam vállalni. A FELTÁMADÁSRÓL SZÓLNUM KELLETT!

A húsvét fénye minden emberi félelmet képes áttörni. Ha nem lenne feltámadás, nemcsak hogy hiábavaló lenne a mi hitünk (ahogy Szent Pál írta), hanem véleményem szerint nagyobb lenne az életünkben a félelem, a bizonytalanság és a reménytelenség. Sokszor jut eszembe, egy idős pap elbeszélése, aki arról számolt be, hogy egy alkalommal olyan haladklóhoz hívták, aki nem csak Isten nélkül élte az életét, hanem az Egyház „véresszájű” ellensége volt. Amikor beszélgetett a haladklóval, rá is kérdezett, hogy most mire várja, hogy egész élete folyamán szidta a papokat, az Egyházat, ott tett keresztbe, ahol csak tudott, most meg papot hívat. A válasz ez volt: „Plébános Úr, Isten nélkül lehet élni, de meghalni NEM!” Nagy bölcsesség ez, mert csak úgy lehet nyugodtan kilépni ebből a világból, ha megvallom: „hiszek a bűnök bocsánatában, a test feltámadás(á)ban, és az örök életben!”

Récsai Norbert
plébános

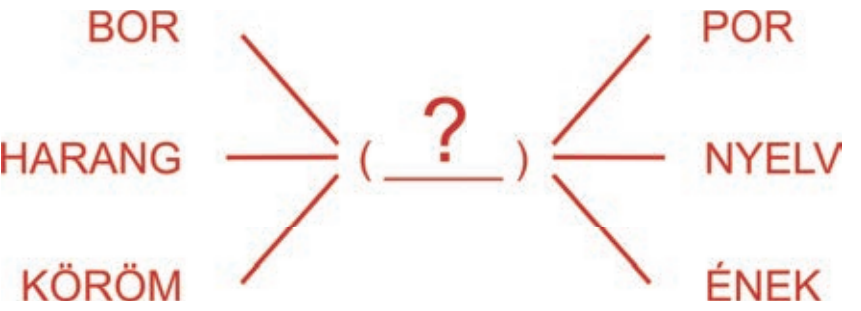
Károlyi Zsuzsa - Tavaszi rejtvények

Szókereső

Az ábra tizenöt, a húsvéti ünnepekhez kapcsolódó szót rejt. Keresse meg, majd húzza ki a vízszintesen, függőlegesen és átlósan elhelyezkedő fogalmakat! A megmaradó betűkből egy rövid locsolóverset lehet összeolvasni.

T	E	M	P	L	O	M	I	N	L	Ö	K
J	S	Á	D	A	M	Á	T	L	E	F	É
Ö	E	S	A	M	R	O	T	Y	Z	D	K
B	É	P	A	J	T	Ó	N	N	Á	B	E
Y	K	O	A	P	O	Á	G	L	A	A	T
G	T	S	A	J	R	T	O	O	K	R	N
A	K	C	P	Á	Á	K	H	A	N	K	É
N	L	Á	B	E	O	N	N	E	O	A	P
M	Ú	L	B	S	N	Á	D	N	S	J	Y
Á	Y	A	C	K	L	N	O	É	C	S	G
O	N	K	L	K	O	D	Ü	O	K	K	A
S	Á	D	O	K	L	O	S	C	O	L	N

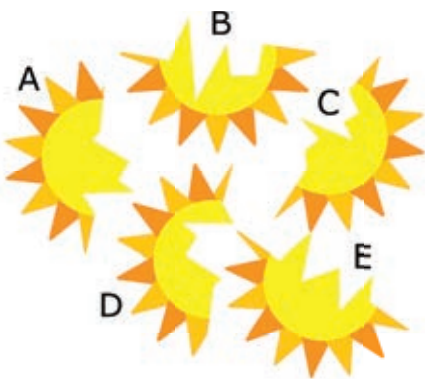
Melyik szó illik a kérdőjel helyére?



Melyik tavaszi virág jellegzetes részletei láthatók a képen?



Melyik két alakzat illeszthető össze egyetlen nappá?



Sudoku

1						4	
7					8		3
				6	3	2	
	4						
		8				9	6
9	5		7				4
		6		3	1		
	8	1		9		6	7

5				9	8		
		6					2
			7	3		8	
9			3	7		2	8
1					5	4	
		2	8	4			3
	6						
	1			6			9
			4				3



Kutyázz jókedvvel!

MOST MÁR SUKORÓN IS VÁR TITEKET A TÓPARTY KUTYASULI

CSOPORTOS & EGYÉNI KÉPZÉSEK

www.topartykutyasuli.hu

Facebook.com/topartykutyasuli

Manna MASSZÁZS

Nem akarsz otthonról kimozdulni?
Nincs időd arra, hogy elmenj egy masszórhöz?
Pont nincs hely mikor ráérnél?
Szereted a minőségi szolgáltatást, és azt, ha nem futószalagon érzed magad?
Szereted, ha biztonságos otthonodban, nyugalomban kezelnek?
Sokat dolgozol a kezeiddel és jól esne a kezeidnek a felfrissülés?
Belső szervi problémád van, és kiegészítő gyógykezelést keresel?

Ismerj meg, próbáld ki, elmegegyek hozzád, ha szeretnél egy jó:

- hátmasszázs
- egész alakos masszázst
- kéz-kar-nyak masszázst
- arc masszázst
- talp masszázst
- nyirokmasszázs
- reflexológiát

Budapest, II., XI., XII. kerület, Órmező, Budaörs, Kápolnásnyék, Velence, Sukoró, Pákozd, Dinnyés, Agárd, Gárdonyi körzetében számíthatsz rám.

Tóth Ágnes ☎ +36 30 201 3436 © Manna_Masszazs

MINDEN SZOMBATON
ZÖLD PONT PIAC
NAP
7:00-12:00 óra között

Sok-sok finomsággal várunk Benneteket!

Sukoró, Sportpálya mellett
Zöld Pont Helyi Termelői Piac



Kutyakozmetika Sukoró

karomvágás, nyírás, fürdetés, trimmelés, egészségügyi nyírás, fültisztítás, szőrbontás, fésülés

Bejelentkezés:
+36 20/262-95-94
bibikutyakozmetika@gmail.com

Nyitvatartás:
H-P: 8:00-20:00
Sz: 8:00-16:00

Háztól-házig szállítás (Sukorón és környékén)

Bella pince Sukoró

SAJÁT TERMELESŐ MINŐSÉGI BOROK KEDVEZŐ ÁRON

10 L feletti rendelésnél ingyenes házhozszállítás!

Telefon: +36 20 539 5060
Szem. átvétel: 8096 Sukoró, Pince sor 41.
Nyitva: Péntek, Szombat 17.00-22.00

Teljeskörű FOTÓ és VIDEÓ szolgáltatás

- Esküvők, Családi rendezvények
Reklám, Portfólió, Dokumentáció stb...

- IGAZOLVÁNYKÉPEK AZONNAL!

Régi VIDEÓK (VHS, VHS-C, 8MM, Hi8 stb...)
Mozi FILMEK (8mm, Super 8mm)
átírása DVD-re!

Fotográfia
Sukoró, Lankás u. 19 06-30/300-0710

Kultúra - közélet

HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS



A házi segítségnyújtás a szociális alapszolgáltatás keretében működő szolgáltatás. Célja, hogy az igénybe vevő részére a saját lakókörnyezetében az önálló életvitel fenntartásához szükséges segítséget megkapja.

A házi segítségnyújtás keretében **szociális segítséget** vagy – a szociális segítést is magába foglaló – **személyi gondozást** biztosítunk.

Személyi gondozás: olyan célzott segítség, mely az igénybe vevő rendszeres hosszabb idejű gondozása, fejlesztése, amely elősegíti a körülményekhez képest legjobb életminőség elérését.

Szociális segítség: az ellátott mindennapi életvitelében, személyes környezete rendben tartásában mindennapi ügyeinek intézésében nyújt segítséget.

A szociális rászorultság tekintetében az igénybevételt megelőzően vizsgálni kell a gondozási szükségletet.

A gondozási szükséglet az önállósági képesség hiánya alapozza meg. Így vizsgálandó az egészségi állapota, az ápolásra való rászorultság és az önkiszolgálási képesség.

Házi segítségnyújtás igénybevétele **telefonos** vagy **személyes** kérelemre történik.

Intézményi térítési díj:

személyi gondozás: 650.-Ft/óra

Információ és jelentkezés:

Tel.: 22/ 589-157



Palánki Katalin (hsg. egységvezető)

Humán Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat

Velence Zárt u. 2 (volt orvosi rendelő épülete)

JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás bár nem kötelező önkormányzati feladat mégis 2007 - óta működik a társult településeken **(Velence, Kápolnásnyék, Lovasberény, Pázmánd, Vereb, Nadap, Sukoró, Pákozd, és Gárdony).**

A segélyhívó készülék az önálló életvitel fenntartása mellett felmerülő krízishelyzetek elhárítása céljából nyújtott ellátás.

Az SOS központ segítségével biztosítjuk ellátottjaink részére a jelzőrendszeres házi segítségnyújtást.

Az SOS Központ kft 8 év tapasztalattal szolgáltat jelzőrendszeres házi segítségnyújtást Magyarország legmodernebb segélyhívó készülékével. Az SOS segélyhívó rendelkezik kétirányú hangkommunikációval, elesés érzékelővel, GPS helymeghatározóval. Több év innovatív fejlesztői munka eredményeképpen ez a segélyhívó független módon használható az ország egész területén anélkül, hogy társítani kellene hozzá bármilyen másik eszközt (pl.: vezetékes telefon)

A készülék térítési díja szociálisan rászorultak részére 2023. évben 85.-/nap.

A díjat utólag, a következő hónap 10.-ig postai csekken kapja meg az ellátott.

Információ és jelentkezés:

Tel.: 22/ 589-157



Palánki Katalin (hsg. egységvezető)

Humán Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat

Velence Zárt u. 2 (volt orvosi rendelő épülete)

Kultúra - közélet



SZERETETTEL VÁRJUK AZ
ILLABEREK
TURISTAHÁZBAN

Szép és igényes környezetben
szervezhet céges meetinget
csapatépítő tréninget
kisebb esküvőt
születésnapot, képzéseket

Nálunk elszállásolhatja
messziről érkezett rokonait és barátait is.

Rendezvényekre
- teljesen felszerelt konyha
- grill áll rendelkezésre.
Kerékpár kölcsönözhető!
Várhatóan december közepétől
dézsafürdő és szauna
használati lehetőséggel
várjuk pihenni vágyó vendégeinket!
Foglalás: 06-30-611-9144
www.illaberekturistahaz.hu

68 FŐ
befogadására alkalmas

6000 Ft
/fő /éjszakától





INTEGRÁLT JOGVÉDELMI SZOLGÁLAT

Levelezési cím:
1365 Budapest, Pf.: 646.
Központi telefon:
+ 36 (1) 8969 000
weblap: www.ijsz.hu

E-MAIL CÍME:
maria.ocsenas@ijb.emmi.gov.hu

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:
telefonon előre egyeztetett időpontban

FOGADÓÓRA HELYE:
Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház
8000 Székesfehérvár, Seregélyesi út 3.

Az intézményben az ön területileg illetékes betegügyi képviselője:

Megléczné Ocsenás Mária

TELEFONSZÁMA:
06/20-4899-658

melyen elérhető
hétfőtől-csütörtökig:
08:00 – 16:30 óra között
pénteken: 08:00 – 14:00 óra között

A jogvédelmi képviselő az integrált jogvédelmi szolgálat (ijsz) munkatársa, az egészségügyi intézménytől független személy.A fenti elérhetőségek sikertelensége esetén az ijsz zöldszáma hívható:
06/80-620-055



JOGSEGÉLY PSZICHIÁTRIAI JOGSÉRTÉSEK ESETÉN

Olyan károsultaknak működött jogsegélyszolgálatot az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány, akik egy pszichiátriai kórházban, intézetben szenvedtek sérelmet: egészségkárosodást, megáláztatást, igazságtalan kényszerkezeléseket vagy akár egy szeretett családtag elvesztését.

Az elmúlt 25 év során az alapítványt több ezren keresték fel ilyen panaszokkal, így szinte nincs olyan pszichiátriai

jogsértési eset, amelyben ne tudnák, mi a teendő. Jogsértés esetén kivizsgálásokat indítanak, és eljárnak a megfelelő hatóságoknál.

Aki szükségtelenül elvégzett pszichiátriai kezelése miatt elveszti egy szerettét, gyakran magára marad a gyásszal és a veszteséggel, pedig felelősségre vonással elejét vehetjük, hogy másokkal is megtörténhessenek hasonló esetek. A pszichiátriákon átélt traumák, leköltözések, kényszerkezelések szintén életre szóló megrázkódást okozhatnak, mely esetekben sokszor ugyanígy kiharcolható az igazságszolgáltatás. A jogvédőknek számtalan esetben sikerült már elérniük, hogy az elkövetőt elmarasztalják, illetve hogy a károsult kártérítést kapjon.

Az alapítvány egy nemzetközi emberi jogi szervezet, az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért (CCHR) hazai csoportjaként működik. Magyarországon is sok még a teendő, hiszen hazánkban is használják még elektrosokkot,

szállítanak kényszerrel a pszichiátriai embereket – a megalázó bánásmóddal, az emberi jogok elhanyagolásával kapcsolatban az Alapvető Jogok Biztosa (Ombudsman) is számos alkalommal feleltetett már a szavát a hazai pszichiátriák kapcsán. Mindezek még ma is rendszeresen sértik a pszichiátriai kezelték emberi jogait, ezért nagy szükség van egy olyan jogsegélyszolgálatra, amely kifejezetten az ilyen sérelmek esetén nyújt segítséget.

Ha Ön vagy barátja, családtagja sérelmet szenvedett a pszichiátrián, kérje az alapítvány segítségét!

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány

+36-1/342-6355

+36-70/330-5384

(minden hétköznap 9.30–17 óráig)

panasz@cchr.hu

info@cchr.hu

www.emberijogok.hu

Szolgáltatások:

- fűnyírás, fűvesítés,
- gyepongondozás, gyommentesítés
- bokor és sövénygondozás
- díszkert, sziklakert építés és gondozás
- használaton kívüli kertek karbantartása
- bozótirtás

**Nincs ideje fűvet nyírni?
Hívjon bizalommal!**



Kertfenntartás és kertgondozás!
+36-30-620-84-41



JÓGÁZZ VELÜNK SUKORÓN!

SZERDÁNKÉNT:
19:00 - 20:30

ELÉRHETŐSÉG:
0630/5050-224



VIRÁG- ÉS AJÁNDÉKBOLT

virágdíszek
vágott- és cserepesvirágok
kegyeleti virágdíszek
ajándéktárgyak

+36 20 / 537-56-70
Sukoró, Rákóczi u. 2/a.

Nyitva:
Hétfő: 13.00-17.00
Kedd-Péntek: 10.00-17.00
Szombat: 8.00-12.00
mentavirag.hu
viragbolt.menta@gmail.com



Közérdekű információk

Közérdekű telefonszámok:

Egységes segélyhívószám: 112

Sukoró Község Önkormányzata

8096 Sukoró, Óvoda u. 2/a.
Telefon és fax:
06-22-598-007
06-22-475-521
E-mail: spolghiv@t-online.hu
Ügyfélfogadás:
Hétfő, Szerda: 8-17 óra
Péntek: 8-13 óra

Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva
polgármester fogadóórája:
Hétfő: 9:00-12:00

dr. Berzsenyi Orsolya
jegyző fogadóórája:
Hétfő: 9:00-12:00 13:00-15:00

Magán állatorvos

Dr. Somogyi Rita
06-30-530-54-34

Dr. Keresztes János
06-20-928-74-29

Dr. Berkényi Tamás
06-30-/946 4991

ALBA VOLÁN

Elsősorban helyközi közlekedési információk
hétfőtől-vasárnapig: 4.00–23.00
Telefon: 06-22-514-714

E-ON Áramszolgáltató

Közvilágítás hibabejelentő LAKOSSÁGI!
(Vezetékes telefonról ingyenes):
06-80-533-533

TÓ-VILL Bt. Székházában
Ügyintézés:
06-20-946-2001
06-22-574-008
Kápolnásnyék, Tó u. 20.
Ügyfélfogadás:
kedd: 13:00-18:00
csütörtök: 8:00-12:00

DRV Zrt. információs Pont

Velence, Szabolcsi út 40.
Ügyintézés: 06-80-240-240
Ügyfélfogadás:
hétfő: 8:00-15:00

csütörtök 8:00-18:00
péntek: 8:00-12:00

Falugazdász

Szmola-Novográdecz Mónika
+36-30-679-7227

MOHOSZ

Velence-tavi Kirendeltsége
22-700-012

Folyékony hulladék elszállítás megrendelhető:

Hazai Kommunális Kft.
+36-20-8059009
Ügyfélszolgálat hétköznapokon:
8:00-16:00 óra között
hazaikommunaliskft@gmail.com

Posta

Sukoró, Fő u. 44.
06-22-589-004
Nyitvatartás:
hétfőtől péntekig: 8:00-16:00
ebédidő: 12:00-12:30

Polgárőrség

Schieder István
06-30-946-90-41

Méhraj befogása:

Horváth Zsolt
06-30-454-77-75

Kóbor állat:

06-22-598-007

Közérdekű információk:

Háziorvosi rendelés:

Dr. Szigeti Margit
Sukoró, Fő u. 50.

Rendelési idő:
hétfő: 8:00-10:30
kedd: 16:00-17:30
szerda: 8:00-10:30
csütörtök: 8:00-10:30
Telefon: 06-22-598-040

Dr. Sirák András
Sukoró, Fő u. 50.
Rendelési idő:
péntek: 13:00-15:00
Telefon: 06-22-598-040

Gyermekorvosi rendelés:

Dr. Oszvald Éva
Sukoró, Fő u. 50.

Tanácsadás:
kedd: 8.00-8.30
Rendelési idő:
kedd: 8:30-9:30
csütörtök: 14:30-15:00

Védőnő:

Bédné Molnár Hajnalka
Telefon: 06-22-475-323
Mobil: 06-30-181-3637

Fogászati rendelés:

Göbölösné Dr. Sztafa Dorota

Pákozd hti 3 napban:
Pákozd, Hősök tere
Telefonszám: +36-22-459-198

Rendelési idő:
hétfő, csütörtök: 8:00-13:00
szerda: 13:00-18:00

Sukorón hti 2 napban:
8096 Sukoró, Fő utca 50.
Telefonszám: +36-30/502-7685

Rendelési idő:
Kedd: 13:00-18:00
Péntek: 8:00-13:00

Szakorvosi Rendelőintézet

2481 Velence, Balatoni u. 65.

Rendelési idő:
Hétfőtől - péntekig 7.00-19.00 óráig
Telefon: 06-22-589-515

Ügyelet:

Velence, Balatoni u. 65.
Telefon: 06-22-311-104

Gyógyszertár

2481 Velence, Balatoni u. 65.
Nyitva tartás
Hétfőtől - péntekig:
8.00-20.00 óráig
Szombaton: 8.00-14.00

HUMÁN CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

2481 Velence, Zárt utca 2.
Telefon: 06-22-470-288
Fax: 06-22-589-157
E-mail: info@csaladsegito.hu

Polyák László (vadász)

06-70/379-50-00
Elhullott vad, róka, erdei vad
bejelentés esetén hívható!

Sukorói Katolikus Temető- karbantartási és rendezési ügyek:

Récsei Norbert - plébános
Mobil: +36-30-547-4113

Sukorói Református Temető karbantartási és rendezési ügyek:

Kiss Kálmán
Mobil: +36-30-997-6155

Ingyenes internet-hozzáférés Sukoró közterületén



A Sukoró Közös
Önkormányzati
Hivatal parkolójában,
az iskola előtti téren
és a játszótéren ingyenes
WIFI kapcsolódási lehetőséget biztosít
Sukoró Község Önkormányzata.

FACEBOOK



A legfrissebb hírekért keressék,
kedveljék, kövessék a Sukorói
Kulturális Intézmények nevű
oldalt!

Sukorói Hírforrás

A sukorói Önkormányzat
hivatalos, ingyenes lapja.
Megjelenik időszakosan,
1000 példányban.

Felelős kiadó:
Sukorói Közös
Önkormányzati Hivatal
8096 Sukoró,
Óvoda u. 2/A.

ISSN
2416-0903