



ÚJÉVI KÖSZÖNTŐ

A költségvetés elkészítése, elfogadása, mindig komoly, összehangolt munka eredménye. Olyan gazdálkodást szeretnénk folytatni, hogy városunk az eddig megszokott színvonalon működjön tovább.

3. oldal



A MOZGÁS ÖRÖME

Elek Mariann az elmúlt években a futás számos arcát megismerte. Az egyszerű utcai futásoktól indulva, fokozatosan építette fel állóképességét, és több sikeres versenyen vett részt.

20-21. oldal

IBRÁNYI HÍRLAP



XXXIV. évfolyam 1. szám

2026. január - február

Ára: 300 Ft

MEGJELENIK KÉTHAVONTA



A TÁNC 30 ÁRNYALATA

A Petőfi Kulturális Program keretében 2026. január 15-én a Nemzeti Táncszínház látogatott el városunkba.

Az ibrányi közönség egy magas színvonalú, interaktív táncismereti programon vehetett részt, amely során Ertl Péter, a Nemzeti Táncszínház igazgatója kalauzolta végig a résztvevőket a táncművészet sokszínű világán. A program középpontjában a magyar néptánc és tánc kultúra állt.

A táncművészek és népzeneészek előadásában szatmári, dunántúli és mezőségi néptáncokat is megcsodálhattunk. Az esemény zárásaként a lelkes gyermekek a színpadon együtt ropták a táncot a művészekkel.



TÁJÉKOZTATÁS
AKTUÁLIS HÍREK
KULTURÁLIS TÉR
NAPRAKÉSZ INFORMÁCIÓK



www.ibrany.hu



Ibrány
4484

Február 22. vasárnap, 14:00

Ibrány SE - Csenger FC

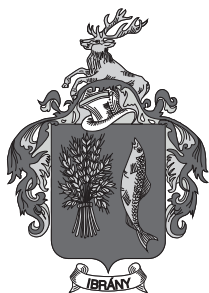
Hajrá Ibrány!
Mindörökre!

Március 8. vasárnap, 14:00

Ibrány SE - Gyulaháza KSE

Tölgyes utcai sportpálya. Belépő: 700 Ft, diák-nyugdíjas: 300 Ft, hölgyeknek díjtalan! Az összecsapások előtt U19-es mérkőzések.

IMPRESSZUM - XXXIV. évfolyam 1. szám



FELELŐS SZERKESZTŐ:

PUSKÁS GYULA

Telefon: 06-30/205-8214

E-mail: hirlapszerkesztoseg@gmail.com

LAPIGAZGATÓ: KISS MARIANNA

FELELŐS KIADÓ:

IBRÁNYI LÁSZLÓ MŰVELŐDÉSI KÖZPONT,
KÖNYVTÁR ÉS SPORTCENTRUM

TÖRDELŐSZERKESZTŐ, KÉPSZERKESZTŐ:

PUSKÁS ATTILA

E-mail: ih.tordeles@gmail.com

A SZERKESZTŐSÉG TAGJAI:

BARNA ZOLTÁNNÉ
FEKETÉNÉ SZABÓ MARIANNA
GÁSPÁR LÁSZLÓNÉ
GERÁKNÉ PETRI ZSUZSANNA
KATÓ ELEKNÉ
KISS MARIANNA
KORMÁNY GYÖNGYI
ROMÁN ZOLTÁNNÉ
SZABÓ P. JUDIT
TÁBORI TIBOR
TRENCSÉNYI TÍMEA
FOTÓK: BAKTI LÁSZLÓ

SZERKESZTŐSÉG, HIRDETÉSFELVÉTEL:

Levél cím: 4484 Ibrány, Hősök tere 2-4.

Telefon: 06-42/200-129

E-mail: hirlapszerkesztoseg@gmail.com

NYOMDAI MUNKÁLATOK:

ÖRÖKSÉGÜNK KÖNYVKIADÓ KFT.

Nyíregyháza, Bercesényi u. 13

ISSN 1217-7881

Fotóink, írásaink és grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánzásuk jogszabályba ütközik és büntetőjogi felelősséggel jár.

LAPZÁRTA:

2026. MÁRCIUS 20. (PÉNTEK), 16 ÓRA

A lapzárta után érkező anyagokat nem áll módunkban megjeleníteni!

ISMERETLEN ISMERŐS



Sok év elteltével ismeretlen ismerőst köszönthettünk városunkban. Bár a mögöttünk hagyott esztendőök alatt, menet közben néha-néha bekukkantott, mégse maradt sokáig, valódi arcát nem mutatta meg. De egyszer csak, tél lett. Úgy istenigazából. És jaj, még hó is esett...

Rohanó, percre kiszámolt, de kényelmes életünk azon nyomban felborult. Tizenegynéhány centiméter hótól... A ránk köszönő repkedő mínuszokkal együtt előbújtak az elméleti síkon oly kiváló útkarbantartó kommenthuszárok, hétokosok, akik azonnal tudták a tutit - mindenféle tény ismerete nélkül.

De nem szeretném ezeket a polgártársakat bántani. Ha nyáron hőség lesz, akkor az lesz a baj.

Komplexebb problémáról van itt szó.

Modern társadalomban élünk. Hogy ez jó vagy rossz, mindenki döntse el magában. Egy viszont tény: hozzászoktunk az "Add meg Uramisten, de rögtön!" életszemlélethez. Mert nekünk ilyenkor is minden jár: a havazástól megtakarított út, a zökkenőmentes közlekedés, a szolgáltatások zavartalansága.

Ha ezek nincsenek, akkor nem alkalmazkodunk a helyzethez, hanem habzó szájjal követelünk. Nem lassítunk, nem adunk lejjebb az igényekből, nem indulunk korábban, nem vagyunk belátóak, nem, nem! Sokkal egyszerűbb hibást keresni, szidni a közútkezelőt, a közmunkásokat, a GAMESZT, a jegyzőt, a polgármestert...

Félelmetesen intoleránsak vagyunk egymással szemben. Türelem, megértés, elfogadás, párbeszéd? Még a jelentésükkel sem vagyunk tisztában. Inkább jól kiírom (csupa nagybetűvel, mert úgy még keményebb), hogy kinek mi lenne a dolga, ki miben hibázott.

Senkinek nem akarok fogadatlan prókátor lenni, de egy szempillantás alatt hó- és jégmentesíteni egy települést, fizikai képtelenség. Az a kevés ember és eszköz, akiknek ez feladatul jutott, igyekezett becsülettel.

A nagy hideg közepén felhívtam a szüleimet, hogy mi újság, van-e fa, kell-e valami a túléléshez? Anyukám kissé csodálkozva az aggodalmamon annyit mondott: Fiam, tél van. Ők ilyenekben nőttek fel. Ez volt a normális, a megszokott. Senki nem idegeskedett, csak tették a dolgukat.

És persze, akinek nem inge...

Puskás Gyula
felelős szerkesztő

MOZAIK

Önkéntes adatszolgáltatás

4. oldal

ADÓÜGYEK

Helyi adók

5. oldal

SULIHÍREK

Árpád krónika

7. oldal

RIPORT

Oktatási kerekasztal

8-9. oldal

RIPORT

Hogy tetszenek lenni?

10. oldal

RIPORT

A csend hangja

16-17. oldal

RIPORT

Az utca embere

19. oldal

RIPORT

A változás akarása

22. oldal

MOZAIK

Dédanyáink patikája

23. oldal

Az Ibrányi Hírlapban az olvasók által küldött írások nem feltétlenül tükrözik a szerkesztőség véleményét. Az ezekben leírtakért a szerkesztőség soha, semmiféle felelősséget nem vállal!

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!

ÚJÉVI KÖSZÖNTŐ



Tisztelt Ibrányi Lakosok!
Szeretettel köszöntöm Önöket az Ibrányi Hírlap 2026. évi első számának hasábjain keresztül!

Mint általában ilyenkor, most is elsődleges feladata az önkormányzatunknak a költségvetés elkészítése, elfogadása, mely mindig komoly, összehangolt munka eredménye. Olyan gazdálkodást szeretnénk folytatni, amely lehetőséget biztosít arra, hogy városunk az eddig megszokott színvonalon működjön tovább.

Fontos célunk a GAMESZ működésének hatékonyabbá tétele. Ezt úgy szeretnénk elérni, hogy növeljük az intézményen keresztül a város saját bevételeit. Ebben nagy segítségünkre lesz a Versenyképes Járások program keretében beszerzésre kerülő új JCB rakodógép. További lehetőséget rejt számunkra az a padlás-fűtémszigetelés felújítással kapcsolatos kivitelezési munka, amivel az állam által támogatott energetikai pályázathoz kapcsolódtunk be az Újház Centrumon keresztül.

Pénzügyi szempontból nehezen indult az idei esztendő. Ahhoz, hogy meg tudjuk valósítani a három éve már támogatásra alkalmasnak minősített fejlesztési terveinket, külön támogatásért kellett Magyarország Kormányához fordulnunk. Rajtunk kívülálló okok miatt kerültünk ebbe a helyzetbe, bízunk abban, hogy kérelmünk pozitív elbírálásban fog részesülni. 2026 januárjától került az Ibrányi Polgármesteri Hivatal állományába egy építésmérnök, aki rendelkezik a városi főépítési munkához szükséges végzettséggel is. Az ő segítségével igyekszünk a megyei kormányhivatalba integrált, a pályázataink megvalósításához nagyon hiányzó műszaki irodánk szakmai feladatait megoldani.

Több olyan fejlesztésünk is van, amelyeknél az előkészítés szakasza lezárult és a kivitelezés már megkezdődött vagy idén várható a kivitelezés megkezdése.

- A régi üdülőtábor étellel történő megtöltése érdekében a szükséges infrastruktúra fejlesztése (két téglapépület, vizesblokk, jurtatábor) elkezdődött, így a megvalósulást követően táborozási lehetőséget biztosíthatunk az érdeklődők számára.

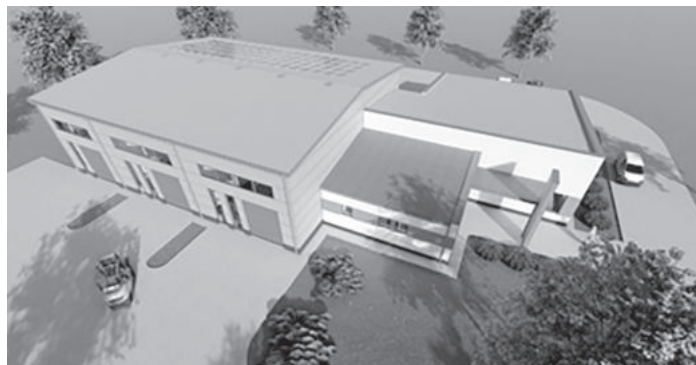
-A Városligetben egy többfunkciós épületegyüttes kialakításán dolgozunk, melyben lehetőség lesz a Munkaügyi Kirendeltség és két kereskedelmi egység elhelyezésére, amelyekre várjuk az érdeklődők jelentkezését. A közbeszerzési eljárás ajánlattételi szakasza lezárult, az építési munka az év első felében megkezdődhet.

- A Dr. Béres József Egészségügyi Központ tekintetében sikeresen pályáztunk az épület energetikai felújítására és nagyértékű diagnosztikai eszközök beszerzésére. A fejlesztés keretében hőszigetelés, nyílászárócseré, röntgen-készülék és ultrahangos eszközbeszerzés valósulhat majd meg.

- Leader HACS kiírásra az Esbó-halmi hajfonatkorong szobor köztéri alkotás elkészítésére a Berencsi Béla téren; játszótér bővítésre, világítás, és vizesblokk kialakítására a Városligetben; valamint a vadászháznál filagória építésre fogunk pályázni.

Elkészült és már birtokba is vették a sportolóink a 60x40 m-es műfüves pályánkat. Felújítottuk a Tölgyes úti sportcsarnokunkat, és tavasszal 600 méter rekortán futópályát építünk a Tölgyes úti erdő köré.

-Inkubátorház épül a Palocsán, melyben két üzem és négy bérelhető műhely kialakítása valósulhat meg a közbeszerzési eljárás lefolytatását követően.



A képen a tervezett inkubátorház látványterve látható.

A tavalyi sikeres strandüzemeltetés után újra arra készülünk, hogy minél több elégedett látogató vihesse jó hírért az Ibrányi Tisza-partnak. A Városliget működtetését szintén az ILMKS munkatársainak bevonásával tervezzük megvalósítani. A Városliget bejáratánál egy hazai élelmiszerlánc által megépített áruház nyílik meg a tavasz folyamán, amit már egyre többen várnak Ibrányban, ismerte a Kispatak 2000 Kft. jó hírért.

Az Ibrányi Civil Fórum tagjaival elkészítettük az éves rendezvénytervünket, amelynek a tervezetét hamarosan közzéteesszük. Igényes programokból idén sem lesz hiány, melyekről igyekszünk mindig időben tájékoztatni a lakosságot.

Kedves Olvasóink!

A mindennapi rohanás és az előttünk álló választási kampány időszak mellett azt kívánom, hogy idén is maradjon idejük saját magukra, egymásra, családjukra, barátaikra. Hiszem, hogy a legnagyobb erőnk nem a pályázatokban, az épületekben, hanem egymásban van. Abban, hogy figyelünk egymásra, segítjük egymást, és közösen gondolkodunk a jövőről.

Legyen idejük idén is az Ibrányi Hírlapra, és bátran tájékozódjanak városunk Facebook oldalán (facebook.com/4484ibrany), valamint megújult weblapján is (www.ibrany.hu), amely új arculatot kapott és már okostelefonnal is könnyen használható lett.

Képviselőtársaimmal együtt továbbra is várjuk a város működésével, fejlesztésével kapcsolatos észrevételeiket, véleményüket.

Nagyon sok tervünk van az idei évre, amelyek ismertetésére kitűnő alkalom lesz a február 16-án, hétfőn 17 órára tervezett közmeghallgatás, amelyen közvetlenebb formában, bővebben is ki fogjuk fejteni terveinket, fejlesztési elképzeléseinket.

Kívánom, hogy az újesztendő hozzon mindannyiunk számára egészséget, nyugalmat, biztonságot és boldogságot!

Trencsényi Imre
polgármester

ÚJÉVI KÖSZÖNTŐ



Tisztelt Ibrányi Lakosok! Az új esztendő kezdetén mindig különleges alkalom nyílik arra, hogy megálljunk egy pillanatra, számot vessünk az elmúlt év eseményeivel, és reménnyel, bizalommal forduljunk a jövő felé. 2026 új feladatokat, új lehetőségeket és új célokat hoz mindannyiunk számára, de egyvalami változatlan marad: az otthonunk, a közösségünk és a szülőföldünk iránti felelősségünk.

Az elmúlt időszak is megmutatta, hogy az igazi erő az összefogásban rejlik. Ibrány fejlődése elképzelhetetlen a helyi közösség, az önkormányzat, az intézmények, a civil szervezetek és a vállalkozások együttműködése nélkül. Köszönettel tartozom mindazoknak, akik munkájukkal, kitartásukkal és elhivatottságukkal nap mint nap hozzájárulnak ahhoz, hogy a város élhetőbb, rendezettebb és biztonságosabb legyen.

Országgyűlési képviselőként továbbra is azon dolgozom, hogy térségünk minél több fejlesztési forráshoz jusson, új beruházások induljanak el, javuljanak a közszolgáltatások, és erősödjön a helyi gazdaság. Fontos célom, hogy az utak, intézmények, köztterek és közösségi terek folyamatosan megújuljanak, és Ibrány ne csak megőrizze értékeit, hanem gyarapítani is tudja azokat.

Kiemelten fontosnak tartom a családok támogatását. Hiszem, hogy egy település jövője azon múlik, mennyire tud biztonságot, kiszámíthatóságot és perspektívát nyújtani a fiataloknak, a gyermeket nevelőknek és az idősebb generációnak egyaránt. Az a célunk, hogy a fiatalok itt képzeljék el a jövőjüket, az idők pedig megbecsülésben és nyugalomban élhessenek.

Bízom benne, hogy 2026-ban is közösen tudunk dolgozni Ibrány további fejlődéséért, és újabb eredményeket érhetünk el, amelyekre mindannyian büszkék lehetünk. A kihívások mellett biztos vagyok abban, hogy sok örömteli pillanat, közösségi élmény és siker is vár ránk az előttünk álló évben.

Kívánok minden ibrányi családnak jó egészséget, békességet, sok örömet, kitartást a mindennapokhoz és sikerekben gazdag, boldog új esztendőt! Tisztelettel és barátsággal:

Vinnai Győző
országgyűlési képviselő

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Befejeződtek a belterületi útfejlesztések Ibrányban.

Ibrány Város Önkormányzata sikeres támogatási kérelmet nyújtott be a Terület- és Településfejlesztési Operatív Program Plusz keretében meghirdetésre kerülő TOP_+ Plusz-1.2.3-21 kódszámú „Belterületi utak fejlesztése” című felhívásra, melyet az Európai Unió és Magyarország Kormányának költségvetése társfinanszírozásban biztosít.

Az elnyert vissza nem térítendő támogatás összege: 194,21 millió forint.

A támogatás mértéke: 100%.

A TOP_+ Plusz-1.2.3-21-SB1-2022-00048 azonosítószámú „Útfejlesztés Ibrányban” projekt eredményeként, Ibrány városának belterületi utcái, nyolc helyszínen, összesen közel 2,5 kilométer hosszúságban kaptak új aszfaltburkolatot, hozzájárulva a közlekedési infrastruktúra növeléséhez.

A közutak tervezése, fejlesztése során az önkormányzat úgy járt el, hogy a biztonságos közlekedési feltételek valamennyi, a közúton közlekedni jogosult számára biztosítottak legyenek. Az ünnepélyes záróünnepségre 2025. november 14-én a Jalapár utcán került sor, ahol a szalagvágással egyidőben átadásra kerültek a Bábota, Liliom, Táncsics, Jókai, Család, Bocskai utcák, valamint a Bocskai köz felújításra kerülő szakaszai is.

A projekt a Széchenyi Terv Plusz program keretében valósul meg.

További információ kérhető:

Szabolcsi Norbert sajtóreferens

Elérhetőség: +36/42-527017, varosfejlesztas@ibrany.hu



KSH - ÖNKÉNTES ADATSZOLGÁLTATÁS

Tájékoztatjuk a tisztelt lakosságot, hogy a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) Ibrány településen a hivatal elnöke által 2026-ra engedélyezett, önkéntes adatszolgáltatáson alapuló lakossági adatfelvételeket hajt végre, a korábbi évek gyakorlata szerint.

A felvételek Országos Statisztikai Adatfelvételi Program (OSAP) szerinti nyilvántartási számai és megnevezései a következők:

- Ibrány : 1539 Munkaerő-felmérés és kiegészítő felvételei – havi rendszerességgel
- 2003 Felmérés a háztartások és az egyének IKT eszköz használatáról - 2026. április-június

Az összeírói munkát a Központi Statisztikai Hivatal megbízásából a Statek Statisztikai Elemző Központ Kft. (STATEK Kft.) fényképes igazolvánnyal ellátott kérdezői végzik. Amennyiben - a lakosság részéről - településükön tudomásukra jut, hogy a KSH nevében visszaélés történik, kérjük haladéktalanul jelezzék a lakinfo@ksh.hu emailcímen.

Adatszolgáltatóinknak lehetőségük van telefonon keresztül válaszadásra, illetve egyes adatgyűjtések esetében arra kérjük a válaszadókat, hogy a kérdőívek weben történő önköltési lehetőségét részesítsék előnyben.

A válaszadásra kijelölt háztartások kiválasztása véletlenszerű mintavétellel történik az ország különböző településein. Az adatfelvételekből származó eredmények nélkülözhetetlenek a társadalom jellemzőinek feltérképezésében.

A kapott adatokat a Központi Statisztikai Hivatal a hivatalos statisztikáról szóló 2016. évi CLV. törvény, valamint az Európai Parlament és a Tanács (EU) 2016/679 számú rendelete (általános adatvédelmi rendelet, GDPR) előírásának megfelelően bizalmasan kezeli, azokat más szervek, személyek részére nem szolgáltatja ki.

Az eredményeket név és egyedi adatok nélkül, összesített statisztikai táblázatokban közöljük.

A lakosság és az önkormányzat részére munkanapokon hétfőtől csütörtökig 8:00 és 16:00 óra között, pénteken 8:00 és 14:00 óra között a +36 80 200-766-os telefonszámon (3-as mellék), illetve a lakinfo@ksh.hu e-mail-címen adunk további felvilágosítást.

Az adatgyűjtés módszertanával és a kutatási eredményekkel kapcsolatosan a www.ksh.hu internetes oldalon található Adatszolgáltatóknak / Adatszolgáltatás teljesítése / Lakossági adatgyűjtések menüpont nyújt tájékoztatást.

HELYI ADÓK

Tisztelt adózók! A helyi adókról szóló többször módosított, - jelenleg hatályos 23/2025.(XII. 18.) önkormányzati rendelet alapján márciusban esedékes az első félévi helyi adók megfizetése. 2026. évben a következő helyi adókat kell megfizetni:

- magánszemélyek kommunális adója (lakás és lakásbérleti jogviszony) után 10.000.-Ft./év (első félévi adó 5.000 Ft)
- helyi iparüzési adó: 2023. 01. 01-től a nettó árbevétel 2 %-a
- 2017. 01. 01-től idegenforgalmi adó (az adó alapja a megkezdett vendégejszakák száma, az adó mértéke: személyenként és vendég éjszakánként 50 Ft.)

A megállapított helyi adókat, (az idegenforgalmi adó kivételével) továbbra is két egyenlő részletben kell megfizetni. Az első részlet pótlékmentes fizetési határideje 2026. március 16.

Kommunális adó esetében a következő adókedvezmények igényelhetők:

Az egyébként megállapított magánszemélyek kommunális adó 50 %-át kell megfizetni:

- a 65. életévét betöltött egyedül élő nőnek, férfinak, a korhatárelérését követő évtől (bejelentés alapján).
- a 70. életévüket (mindketten) betöltött házaspárnak, a korhatár elérését követő évtől (bejelentés alapján).
- aki az adókötelezettség keletkezésének időpontjában és annak fennállása alatt saját háztartásában három, vagy több kiskorú -ideértve a már nagykorú, de közép, vagy felsőoktatási intézmény nappali tagozatán tanuló gyermekeket is- gyermek eltartásáról gondoskodik. (a kollégiumi ellátásban részesülő gyermek a kedvezmény szempontjából saját háztartásban eltartottnak minősül.). A kedvezményre jogosító körülményeket minden esetben okirattal kell igazolni (lakcímkártya, 16. életévét betöltött gyermek esetében iskolalátogatási igazolás.) Az adókedvezmény csak egy évre adható, azt minden évben újra kell kérelmezni, s a kedvezményre okot adó feltételeket minden esetben újra kell igazolni a megfelelő okiratokkal. A kedvezmény kérelemre attól az évtől kezdődően állapítható meg, amikor a kérelem benyújtásra került, a feltételek fennállása esetén. A kérelem benyújtásának határideje: 2026. március 31.
- a helyi Polgárőrség azon aktív, tagdíjat megfizető és rendszeresen szolgálatot ellátó tagjának, akinek ezen tevékenységét a polgárőrség parancsnoka által a tárgyévre vonatkozóan kiadott igazolása tanúsítja.
- az Ibrányi Önkéntes Tűzoltóegyesület azon aktív, tagdíjat megfizető és rendszeresen szolgálatot ellátó, Ibrányi állandó lakcímmel rendelkező tagjának, akinek ezen tevékenységét a helyi tűzoltóság parancsnoka által a tárgyévre vonatkozóan kiadott igazolása tanúsítja.
- annak az ingatlan tulajdonosnak, akinek adóköteles ingatlana beépítetlen építési teleknek minősül.

Idegenforgalmi adó esetében az adót a szállásadónak kell befizetnie, aki minden hónapról a következő hó 15-ig tesz bevallást az általa a vendégektől beszedett idegenforgalmi adóról és ezzel egyidejűleg köteles azt megfizetni. Minden adózó részére kiküldésre kerül a nyilvántartott adója s a jelenleg aktuális egyenlege is - az idegenforgalmi adó kivételével, mivel ez külön bevallás köteles.

A Polgármesteri Hivatal adóosztálya megkezdte az egyenlegértékesítő kiküldését. Ha Ön a fizetendő összeggel vagy az értesítő tartalmával nem ért egyet, egyeztetés céljából keresse az adóosztály dolgozóit személyesen vagy telefonon (42/527-017). A módosításokat, változásokat, egyik adószámláról a másikra történő átvétel iránti igényeket csak írásban benyújtott kérelem alapján tudjuk elfogadni.

Kérjük, hogy a kellemetlenségek elkerülése végett, mindenki határidőben tegyen eleget fizetési kötelezettségének, mivel a befizetési hatánap elmulasztása esetén a helyi adóhatóság köteles a késedelmi pótlékot is felszámolni, aminek mértéke minden naptári nap után a késedelem, illetve az esedékesség előtti igénybevétel (felszámítás) időpontjában érvényes jegybanki alapkamat 5 százalékponttal növelt mértékének háromszázhatvanötöd része. Az adóhatóság továbbra is élni fog az adózás rendjéről szóló 2017. évi CL törvény 130.§-ban biztosított adóhátralékosok listájának helyben történő közzétételének lehetőségével.

„Az önkormányzati adóhatóság helyi adó vonatkozásában az ötszázezer forintot elérő, kilencven napon keresztül folyamatosan fennálló adótartozással rendelkező jogi személy, egyéb szervezet és vállalkozási tevékenységet folytató természetes személy nevét, elnevezését, székhelyét, telephelyét, adóazonosító számát és az adótartozás összegét a helyben szokásos módon közzé teheti.”

A város honlapján (www.ibrany.hu) a hátralékosok névsora megtekinthető.

A vállalkozók, és magánszemélyek a Nemzeti Adó és Vámhivaltól (NAV) nemleges adóigazolást, csak abban az esetben kaphatnak, ha az önkormányzati adóhatóságnál sincs adó és köztartozásuk.

Az állami adóhatóság az Önkormányzati adóhatóság adatszolgáltatása alapján gyakorolja 2026. évben is a visszatartási jogát. A visszatartási jog azt jelenti, hogy az állami adóhatóság (NAV) az általa felülvizsgált, az adózót megillető költségvetési támogatást (adó- visszaigénylést, adó-visszatérítést, földalapú támogatást stb.) az általa nyilvántartott adótartozás, adók módjára behajtandó köztartozás összegéig visszatarthatja. A visszatartásról az adózót az állami adóhatóság (NAV) határozattal értesíti. Az esedékességtől későbbi határidőben történő adó befizetés esetén előfordulhat, hogy időközben a NAV visszatartja a kifizetést, s ezáltal később juthat hozzá az őt megillető költségvetési támogatáshoz. Ennek elkerülése érdekében fontos a befizetési határidők betartása.

Nem adó, de adók módjára behajtható köztartozás a mezőőri járulékok, amit az Ibrány közigazgatási területén mezőgazdasági célú földterületet használóknak kell megfizetni. A mezőőri járulékok két egyenlő részletben minden év május 31-ig, ill. október 31-ig kell megfizetni. A föld használatában, tulajdonban bekövetkezett változásokat be kell jelenteni az adóhatóságnál.

Egyéb tudnivalók, (önkormányzati rendelet, ügymenet leírás, nyomtatványok, elektronikus ügyintézésről kapcsolatos tájékoztatás) a város internetes honlapján (www.ibrany.hu) található.

Dr. Dóka Zoltán
jegyző

EBÉDRENDELÉS

Tisztelt Lakosság! Az alapanyag-beszerezés megfelelő ütemezése érdekében kérjük, hogy az Ady utcai konyháról a következő hétre vonatkozó ebéd megrendeléseiket legkésőbb csütörtök délelőtt 10:00 óráig szíveskedjenek elküldeni.

Köszönettel:

Török Hanna
élelmiszervezető

100 ÉVES AZ IBRÁNYI KRISTÁLY GYÓGYSZERTÁR

Az ibrányi gyógyszerár fennállásának 100. évfordulója alkalmából **Dr. Ferenczi Tamás** és **Dr. Ferenczi Krisztián**, a patika jelenlegi tulajdonosai bensőséges és méltóságteljes ünnepséget szerveztek, amelynek középpontjában a helyi gyógyszerészet múltja és erkölcsi öröksége állt.

Az eseményen családtagok, barátok, szakmai partnerek, polgármesterek és meghívott vendégek mellett részt vett **Román István**, Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye főispánja – a jubileumi kötet előszavának szerzője –, valamint **Dr. Kupai Mihály**, a BENU franchise- igazgatója is. A rendezvény kiemelt pillanata volt a száz évre emlékező emléktábla avatása, amely a gyógyszerár épületén kapott helyet, tisztelegve mindazok előtt, akik az elmúlt évszázadban a közösség szolgálatában, a betegek bizalmát élvezve dolgoztak.



Az ünnepség részeként bemutatták a „100 év az ibrányi gyógyszerár története – A múlt örökségéből, a jövő szolgálatába” című kötetet, amelyet **Tábori Tibor** helytörténeti kutató írt, és a patika százéves történetét dolgozza fel.

Tábori Tibor

ÓVODAI BEIRATKOZÁS

Kedves Szülők! Tájékoztatjuk Önöket, hogy az Ibrány Városi Óvoda a 2026-2027 nevelési évre a beiratkozást

2026. április 20-21-én, 8-16 óráig

tartja azon a gyerekek számára, akik 2026. augusztus 31-ig betöltik a 3. életévüket.

Horváth Miklósné
igazgató

TÁMOGATÁS SZABÁLYVÁLTOZÁS

Tisztelt lakosság! Tájékoztatjuk Önöket, hogy módosult a „Rendkívüli települési támogatás beteg hozzátartozót gondozó személy részére” támogatás támogatotti köre.

A 2026. január 1-jén hatályba lépett módosítás értelmében „rendkívüli települési támogatás beteg hozzátartozót gondozó személy részére” támogatásra immáron csak az jogosult, aki beteg hozzátartozójának ápolását végzi és ezután gyermekek otthongondozási díjában (GYOD) részesül.

A kérelemhez egyidejűleg csatolni kell a Járási Hivatal gyermekek otthongondozási díját megállapító jogerős határozatát.

Puskás Gyula
aljegyző

2026. február 16. Hétfő, 17:00

VÁROSFÓRUM

IBRÁNYI LÁSZLÓ MŰVELŐDÉSI KÖZPONT, KÖNYVTÁR
ÉS SPORTCENTRUM RENDEZVÉNYTEREM

TERVEZETT NAPIRENDI PONTOK

Tájékoztató az Önkormányzat 2025-ös gazdálkodásáról
és a 2026-os elképzelésekről, költségvetésről.

Képviselő-testületi tagok tájékoztatója
képviselői tevékenységükről.

Minden érdeklődőt tisztelettel várunk!

Ibrány 4484

Trencsényi Imre
polgármester

Ibrány Város Önkormányzata
tisztelettel meghívja Önt március 14-én
az 1848-49-es forradalom és szabadságharc
emlékére rendezendő városi ünnepségre

10:00 Emlékezés és koszorúzás a református templomkertben
A jelenlévőket **Vass László** nagytiszteletű úr köszönti

**11:00 Ünnepi megemlékezés az Ibrányi László Művelődési
Központban, majd koszorúzás a Kossuth-szobornál**
Ünnepi beszédet mond **Dr. Vinnai Győző** országgyűlési képviselő

Közreműködnek az **Ibrányi Református Óvoda, Általános Iskola,
Gimnázium és Kollégium** diákjai

*Tisztelegjünk együtt
hőseink emléke előtt!*

ÁRPÁD KRÓNIKA

IV. DKC ROBOTIKA

December 4-én került megrendezésre a IV. DKC Robotika verseny a Nyíregyházi Digitális Tudásközpontban, ahol rendkívül tehetséges és lelkes gyermekek mérték össze tudásukat. A résztvevők különböző robotikai feladatokban mutathatták meg kreativitásukat, probléma-megoldó készségüket és programozási ismereteiket. A verseny jó hangulatban telt, a gyerekek lelkesedése és kitartása pedig mindenkit lenyűgözött. A rendezvény nemcsak izgalmas kihívásokat kínált, hanem inspiráló élményt is a jövő innovátorai számára. Intézményünket nyolc tanuló képviselte, mindannyian szépen szerepeltek, 1. helyezést ért el: Kelemen Petra, Mátyás Richárd; felkészítő pedagógus: Sinku Miklós, Szurdoki Ferenc Attila



amely Dél-Koreából indult, és mára világszerte milliók szívét hódította meg. A K-pop nemcsak zenét jelent, hanem egy egész univerzumot: karaktereket, érzelmeket, látványt, történeteket. Vivien portréi ezt a gazdag világot hozzák közelebb hozzánk, saját szemszögéből, saját stílusában. Ahogy végignézzük a képeket láthatjuk, mennyi figyelmet, szeretetet visz minden egyes alkotásába. Ezek a művek nem csupán a kedvenc előadók arcképei, de tükröi annak, ahogyan ő lát és érez.

Szeretném megköszönni mindazoknak, akik támogatták őt ezen az úton. Külön köszönet illeti tanárait, akik biztatták, terelgették, és hittek abban, hogy tehetsége kibontakozhat. Kívánom, hogy ez a kiállítás csak az első állomása legyen egy hosszú és örömteli alkotói útnak."

Szívből kívánjuk, hogy így legyen!

CSODÁLATOS VILÁG

A Bökönyi Barota Mihály Általános Iskola LEGO robot-építési versenyt rendezett „Csodálatos állatvilág” címmel, melyen iskolánk 11 tanulója vett részt.

A versenyen megosztott I. helyezést ért el Kalderál Dominik Sándor és Roma Attila „Élet a jégmezők felett és a hullámok alatt” c. alkotása. Felkészítő: Szurdoki Ferenc Attila

II. helyezés: Tóth Brendon és Váradí Ruben Szarvasviperaja
Megosztott III. helyezést ért el Balogh Miranda Mirella és Tóth Barbara Zselyke Imádkozó sáska c. műve, és Demeter Kristóf Dávid-Lakatos Olivér Tigriscápája. Felkészítő pedagógusok: Ferenczi-Tábori Tamara, Sinku Miklós

EGY NAP, AMIKOR BEKÖLTÖZÖTT A K-POP AZ ISKOLÁBA

A K-pop ma már jóval több, mint zene: a modern koreai kultúra, a kreativitás és a nemzetközi összefogás jelképe. Egyszerre képviseli a globalizáció erejét, a fiatalok közötti határtalan kapcsolódást és azt a kitartást, amely a műfaj mögött álló művészek munkáját jellemzi.



Zsadányi Zsolt művésztanár szervezésében egy újabb kiállítás-megnyitónak lehettünk részesei december 3-án intézményünkben. Az esemény érdekességét az adta, hogy Perjési Vivien 7. a osztályos tanuló alkotásait a portrékat készítő diákunk testvére, a gimnazista Larina nyitotta meg. Gondolataiból idézve: „Vivien a K-pop világából merített inspirációt. Abból az izgalmas és sokszínű kulturális jelenségből,

ÜNNEPI VÁRAKOZÁS

A decemberi hónap intézményünkben is az ünnepvárás jegyében telt. Hétről-hétre újabb osztályközösségek kedves versészenés összeállítását láthattuk-hallhattuk a soron következő adventi gyertyagyújtás idején. Örömmel és kíváncsisággal vártuk az újabb alkalmakat, amikor diákjaink és felkészítő pedagógusaik műsorát hallva lelkünket is felkészíthettük az előttünk álló ünnepekre. Minden egyes együttlét tartogatott valami meglepetést, amely emelte a műsor színvonalát. Aztán a szünet előtti utolsó tanítási napon együtt vettünk részt a közös iskolai ünnepségen, ahol a Színjáték-tagozatos növendékek műsorát nézhettük meg a hangszeres növendékek közreműködésével. Köszönjük minden résztvevő munkáját, mellyel újból bebizonyították: közösségben, összefogással minden könnyebb, minden megvalósítható!



Feketéné Szabó Marianna

OKTATÁSI KEREKASZTAL

2025 tavaszán indult újra az egyeztetés a települési önkormányzat által szorgalmazott helyi oktatási kerekasztal résztvevői között. Az elmúlt időszakban számos alkalommal, külső szakértők bevonásával is tanácskozott már a Kerekasztal. Az eddigi tapasztalatokról kérdeztük Trencsényi Imre polgármestert, Balogh Marianna egyesületvezetőt, nemzetiségi képviselőt, Kulcsár Miklós főigazgatót és Vass László nagytisztelű urat.

Mit szól Ön az oktatási kerekasztal kezdeményezéséhez?

Trencsényi Imre polgármester: Fontos dolognak tartom a köznevelési-közüktatási kerekasztal létrehozását. Először 2020-ban próbáltam meg leültetni egy asztalhoz a helyi köznevelésben és közoktatásban résztvevő intézmények vezetőit, valamint az akkori Ibrányi Roma Nemzetiségi Önkormányzat képviselőit. Bár minden érintett elfogadta a meghívásomat, a kirobbanó Covid járvány miatt végül akkor nem tudott elindulni az érdemi munka.

A Covid után 2025 tavaszán hívtam újra össze a köznevelési-közüktatási kerekasztalt, akkor azonban a helyi roma nemzetiségi önkormányzat egyik tagjának minősíthetetlen magatartása miatt felbeszakadt az alakuló ülésünk.

Ezt követően keresett meg a Romák a Fejlődésért Civil Egyesület, hogy újra ültessem tárgyalóasztalhoz az ibrányi köznevelésben és közoktatásban fontos szereplőket. Ennek köszönhetően a helyi óvoda- és iskolavezetők, illetve a fenntartók képviselői mellett külső szakértők bevonásával újra elkezdődött a párbeszéd.

Balogh Marianna egyesületvezető, nemzetiségi képviselő: Fontos és szükséges kezdeményezésnek tartom, hiszen pontosan ezért indítottuk el ezt a folyamatot. Minden gyermeknek – legyen roma, nem roma vagy bármilyen nemzetiségű – joga van ahhoz, hogy az életben azonos eséllyel induljon. A családi háttér természetesen meghatározó, ugyanakkor az iskola a gyermekek mindennapjainak jelentős részét tölti ki, és komoly szerepe van abban, milyen normákat, viselkedési mintákat és kapcsolódásokat sajátítanak el. Ha valódi integrációt és esélyegyenlőséget szeretnénk, akkor ezekkel a kérdésekkel intézményi szinten is foglalkozni kell. Éppen ezért tartottuk elengedhetetlennek, hogy erről nyílt szakmai párbeszéd induljon el.

Kulcsár Miklós főigazgató: Örömmel fogadtam a lehetőséget, hogy részt vehettem a településünket is érintő gyermekekkel kapcsolatos megbeszéléseken. Attól, hogy a jelen levőkkel nem mindenben értünk egyet, továbbra is beszélni kell a szülőket és az iskoláskorú gyermekeket érintő problémákról és megoldást kell találni a változtatásra. Az eddigi tapasztalataim alapján azt látom, hogy erre mindannyian készen állunk. Mindannyiunknak a gyermekek jóléte, biztonsága és az egyenlő tudáshoz való hozzájárása a cél.

Vass László nagytisztelű úr: Amikor egy esztendővel ezelőtt megalakult Ibrányban az oktatási kerekasztal, elhangzott, hogy a település jövőjének egyik alappillére és kérdése az, hogy milyen távlatot tud nyújtani az itt élő, vagy ide költözni szándékozó családok számára. Egy felelős kezdeményezésként tekintünk rá, mely segít felismerni, hogy minden köznevelési intézmény a saját adottságaihoz és lehetőségeihez mérten kellően hozzá tud járulni településünk oktatási életének színvonalához.

Az Ibrányi Református Egyházközség fenntartásában lévő Református Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium azon családok számára nyújt támogató közösséget, akik – akár az óvodás kortól kezdődően egészen a gimnázium befejezéséig – igénylik a keresztyén alapon történő nevelés-oktatás mindennapi megélését.

Az iskolánk egy régi, nagy hagyományú – ám 1948 után az államosítással megszüntetett – református iskola újraalapítása. Intézményünk nyitott minden jelentkező előtt, aki elfogadja református szellemiségünket, hagyományainkat, gyakorlatainkat, de ez ún. kétirányú utca: szükség van a szülők nyitottságára és együttműködésére is ahhoz, hogy tudjuk tanítani, nevelni, segíteni a gyermekeiket.

Oktató-nevelő munkánkban fontos célnak tartjuk az iskolai tehetséggondozást, az egyéni képességek kibontakoztatását, valamint a továbbtanulás alapjainak biztosítását diákjaink számára.

Hogyan értékeli az eddig történeteket?

Trencsényi Imre: A fentiek alapján én már azt is jelentős eredményként értékelem, hogy végre elindult a közös munka, az egyeztetés a résztvevők között. Sajnos rossz tapasztalataim voltak arról, hogy az ilyen fórumokon a valódi megoldás keresése helyett a helyi roma nemzetiségi önkormányzat tagjai rendszeresen negatív példát mutatnak a jelenlévők számára a tiszteletlen magatartásukkal. Ezúttal ez nem így történt, ami mindenképpen biztató a jövőre nézve.

Szerintem szükség van arra, hogy minden résztvevő kellő mélységben át tudja gondolni a véleményét, javaslatait, vállalásait, ami feltétlenül szükséges az eredményes együttműködés kereteinek kidolgozásához.

Balogh Marianna: Vegyesen, inkább aggodalommal. Pozitívum, hogy az oktatás és az esélyegyenlőség kérdése egy időre napirendre került, ugyanakkor az első oktatási kerekasztal óta érdemi előrelépést nem látok. Ez önmagában is komoly probléma, hiszen egy ilyen súlyú kérdésben a folyamatos párbeszéd és a kézzelfogható lépések elengedhetetlenek lennének.

Az ombudsmani jelentés visszavonása óta azt tapasztalom, hogy egyes szereplők részéről az együttműködési hajlandóság jelentősen csökkent. Fontos ugyanakkor hangsúlyozni, hogy nem minden résztvevő zárkózott el az együttműködéstől, és ezúton is hálások vagyunk mindazon intézményi és magánszereplőknek, akik aktívan és konstruktívan részt vesznek a folyamatban. Ennek ellenére fennáll a veszélye annak, hogy a kezdeményezés formálissá válik, valódi eredmények nélkül, vagy akár megszakad.

Mindezek ellenére nem adjuk fel a küzdelmet. Gyermekeink jövőjét és városunk hosszú távú sorsát alapjaiban érintő kérdéssről van szó. A folytatás iránya jelenleg még nem meghatározott, de az első köteleződésünk változatlan: a párbeszédet és a megadaskeresést továbbra is szükségesnek és elkerülhetetlennek tartjuk.

Kulcsár Miklós: Fontosnak tartom az ilyen jellegű egyeztetéseket, és bízom a közös, építő együttgondolkodásban. A téma szakmailag és társadalmilag is kiemelt jelentőségű. Véleményem szerint a gyermekekkel kapcsolatos eredményes munka érdekében szükség lenne mielőbb egy még hatékonyabb tevékeny együttműködésre.

Javaslom, hogy kezdetben a két iskola alsós tanulói számára közösen szervezzünk a gyermekek részére érzékenyítő foglalkozásokat, valamint játékos, közösségépítő vetélkedőket, amelyek elősegítik az elfogadást, az empátia erősítését és a társas kapcsolatokat fejlődését. Ezek a közös események hozzájárulhatnak a gyermekek közötti elfogadásához, a szociális kompetenciáiknak és a közösségi beilleszkedésüknek a fejlesztéséhez.

A települési intézmények (óvodák, általános iskolák, gimnázium) szerencsés helyzetben vannak, hiszen teljes egészében biztosított

a pedagógus ellátottságuk. A nevelők mindenütt jól felkészültek, elhivatottak, mindent megtesznek a gyerekek fejlődése érdekében. Az infrastrukturális feltételek megfelelnek a kor követelményeinek. Ebből a szempontból nem éri hátrány egyik intézmény tanulóit sem.

Vass László: Az oktatási kerekasztal fontos elemének tartom a tapasztalatcserét, a neveléssel-oktatással kapcsolatos jó gyakorlatok iránti igények és intézményi célok bemutatását, valamint a közös gondolkodást a helyes irányok megtalálására.

A legutóbbi, idén január 8-án tartott oktatási kerekasztali beszélgetésen egyértelművé vált a nevelésben-oktatásban résztvevő intézmények és a kapcsolódó szervezetek részéről, hogy úgy gondolják, szükség van a több fenntartó által vállalt köznevelési feladatellátásokra mind az óvodai nevelés, mind az iskolai oktatás területén.

Mit vár az egyeztető fórum folytatásától?

Trencsényi Imre: Ibrány város alapvető érdeke, hogy minden gyermek a lehető legjobb nevelést, oktatást kapja. A mai, tudásalapú társadalomban csak a tanulás és a munka vezethet el az egyéni és a közösségi boldoguláshoz. Azt várom, hogy a résztvevők ennek a gondolatnak rendeljék alá a vélt, vagy valós sérelmeiket és érdekellentéteiket, azokat tegyék félre, és találjuk meg együtt azokat a cselekvéseket, programokat, amik a kitűzött cél elérését szolgálják.

Az elvégzendő feladatok sora, a közös munka sokáig fog tartani, és nagyon nehéz lesz, de a gyermekeink minél jobb jövője érdekében ezt vállalnunk kell! Felelős városvezetőként eddig is mindent megtettem az ibrányi gyermekekért, és ez a jövőben is így lesz!

Balogh Marianna: A célunk az, hogy gyermekeink számára valódi esélyt teremtsünk, hosszú távon is fenntartható megoldások szülessenek, nem pedig látszatintézkedések. Számunkra kezdettől fogva fontos volt, hogy ezt a folyamatot ne hivatalos vagy jogi keretek között kelljen kezelni, hanem párbeszédre, együttműködésre és kölcsönös megértésre épülhessen. A tapasztalataink szerint jelenleg nem minden fél nyitott az együttműködés közvetlen formáira, ezért bizonyos esetekben az intézményes megoldások maradnak az egyetlen járható útnak. Bízom benne, hogy ez a közeljövőben megváltozik, mert a jogi út nem feltétlenül baráti, és ritkán szolgálja minden fél valódi érdekeit.

Meggyőződésem, hogy az oktatási esélyegyenlőséggel kapcsolatos kérdéseket nem lehet kizárólag kívülről, az érintett közösségek bevonása nélkül kezelni. A „semmit rólunk nélkülünk” elve nem jelszó, hanem alapvető szakmai és emberi minimum. Valódi előrelépés csak partnerséggel, bizalommal és közös felelősségvállalással képzelhető el.

Kulcsár Miklós főigazgató: Álláspontom szerint pusztán a problémáról folytatott egyeztetések csak önmagukban nem vezetnek hosszú távú eredményhez. Fontosnak tartom, hogy a megbeszéléseken elindult gondolatok a gyakorlatban is mielőbb megvalósuljanak. Bízom benne, hogy a megbeszélések valódi, gyakorlati változások elindítását szolgálják.

Azt gondolom, hogy az önkormányzati vezetés, a szülők, a pedagógusok, valamint a település többi lakójának a segítő támogatása is szükséges a valódi változáshoz, hogy itt ezen a szép településen minden szülő megtalálhassa a gyermeke számára legjobb nevelési és oktatási intézményt.

Vass László: Olyan közös tervezést és együttes munkálkodást, melyben minden érintett fél a lehető legtöbbet tudja nyújtani Ibrány jövőjének fejlődése érdekében.

A felzárkózási programok komplex állami feladatok. A hátrányos helyzetet egy településen nem lehet csak oktatási kérdésként

kezelni: szükséges a foglalkoztatás, a lakhatási körülmények, az egészségügyi és szociális területen való fejlődés is.

A református egyház és a református oktatás inkluzív szemlélettel készségesen kiveszi ebből a ráháruló részt. Ezt az eddigiekben is megtettük és jelenleg is tesszük. Eddig is nagyon sokat tettek a református iskolák, és úgy látszik, hogy még több feladatot kell elvégeznünk. Ehhez továbbra is együttműködést és partnerséget ajánl az iskola és az egyházközség.

Hisszük, hogy a magunk eszközeivel és lehetőségeivel van felelősségünk helyben mindent megtenni annak érdekében, hogy minél több diák juthasson olyan tudáshoz, mely segíti előrejutását.

Minden jobbító szándékú észrevételt nyitott szívvel hallgatunk meg, megfontolunk, és igyekszünk minél jobbra tenni a szolgáltatunkat. Ez mindenki érdeke: a gyermekeké, a szülőké és a pedagógusoké is.

Köszönöm a tájékoztatást! További eredményes munkát kívánok!

Gáspár Lászlóné

IBRÁNYI DELEGÁCIÓ AZ ERKELBEN

2026. január 16-án az Erkel színházba látogattunk el, ahol az Elisabeth című musicalt láthattuk. A császárné életét Vágó Bernadett, Trokán Péter, Szinetár Dóra, Szabó P. Szilveszter, Ember Márk és Serbán Attila mutatták be.

A darab fenséges minőségben szólalt meg a színház falai között, amelynek minden pillanatát áthatotta egy finoman kimunkált művészi szándék, amelyben a rendezés különlegessége és a zenei megformálás emelkedettsége lenyűgöző egységgé nemesült és egy új dimenzióba repített minket. A hangzásvilág, a látvány, a színészi játék, olyan mélységeket nyitott meg, amelyekben a lélek önkéntelenül is megállt egy pillanatra.

Vágó Bernadett már pusztán lépésével időtlen méltóságot és belső ragyogást sugárzott. Méltóságteljes megjelenése megkérdőjelezhetetlen erővel emelte az előadás atmoszféráját. Áldott hangjának ragyogó megszólalásával életre hívta szerepének legfinomabb rezdüléseit. A törekénység és erő, fájdalom és felemelkedés különleges egyensúlyban öltött benne alakot. Többször is az a ritka, szinte földöntúli borzongás járt át, amikor a művészet túlmutat saját keretein, és maradandó nyomot hagy a befogadó lelkében.

Az előadást követően egy rögtönzött közönségtalálkozóval is megajándékozta lelkes csapatunkat a művésznő.

Ez az est a kulturális és esztétikai élményeken túl, lelki gazdagodást jelentett számunkra.



Trencsényi Tímea

HOGY TETSZIK LENNI?



Bizonyára nagyon sok ibrányi szeretettel gondol vissza óvodás éveire és melegség járja át szívét, lelkét, ha óvodai dajkája, a mindig mosolygós, kedves Kulcsár Béláné, Ica néni eszébe jut. Megkerestem Ica nénit, hogy meséljen az óvodai évekről, s miként éli nyugdíjas napjait?

Mikor kezdett el az óvodában dolgozni Ica néni?

1981-ben kezdtem el, az akkor még községi óvodában, ami a jelenlegi fogorvosi rendelő helyén működött. Azonban akkoriban még több tagintézménye is volt a községi óvodának. Volt egy épülete az óvoda úton, volt egy a Kiserdőbe, volt egy a Zoványba és volt egy az Agora helyén is. Nagyon jó volt a kapcsolat minden óvoda között, összetartó közösség volt.

Milyen beosztásban tetszett dolgozni?

Először a konyhán kezdtem a munkát, oda vettek fel helyettesíteni, mert lebetegedett az egyik dolgozó, eközben egy dajka éppen nyugdíjba vonult és Puskásné Irénke néni, aki az óvoda vezetője volt, megkérdezte, hogy volna e kedvem dajkaként dolgozni. Természetesen kapva kaptam az alkalmon, hiszen mindig is az volt az álmon, hogy gyerekekkel, gyerekek közt lehessenek. Ezzel régi vágyam vált valóra.

Az óvodai munkája előtt is tetszett már dolgozni?

Igen, a helyi gázcsere telepen is voltam, aztán a KTSZ-ben is dolgoztam, illetve mielőtt a gyerekeim megszülettek, fiatalon még Nyíregyházára jártam be dolgozni.

Milyen feladatai voltak a dajkáknak akkoriban?

Természetes azok a dolgok, amelyeket a mai napig is el kell végeznünk a dajkáknak. Az ételek kiosztása, összeszedése, az eszközök ki-be pakolása, a takarítás, a fektetők le-fel pakolása, a gyerekekre való vigyázás, a foglalkozásokon, sétákon, kirándulásokon való aktív részvétel. Azonban nekünk még sokkal munkaigényesebb volt minden feladat elvégzése, hiszen akkoriban még nem voltak modern gépek, amelyek segítették volna a munkánkat. Ezen kívül nekünk kellett cserépkályhába fűteni a csoportszobákat. Reggelente korán, szinte hajnalban menni kellett salakolni és befűteni, hogy mire a gyerekek megjönnek (voltak olyanok, akik már 7 órára hozták a gyerekeket, mert a szülők dolgozni mentek), akkorra meleg legyen. Ezen kívül a mi feladatunk volt még az udvar és az út takarítása az óvi előtt. Egyszóval több és nehezebb feladat volt akkoriban a dajkáknak. A főzés is a központi óvodában történt és onnan hozták szét a többi óvodába. Ezek kiosztása, szortírozás is a dajkák feladata volt.

Ica néni végig abban az óvodában dolgozott?

Néhány év után azt az épületet lebontották, és akkor kerültünk át a mostani Hősök terén lévő épületbe, ami akkor Kossuth tér volt még. Ott volt a központi óvoda. Azután, amikor ott is lebontották azt az épületet, felépült az új, a városi óvoda jelenlegi helyén, a Szabolcs utcán, és onnan jöttem 2007-ben nyugdíjba.

A gyerekekkel milyen viszonyt tetszett ápolni?

Mindig nagyon szerettem a gyerekeket, mindig megtaláltam velük a közös hangnemet, és úgy éreztem ez fordítva is így volt. A mai napig is ha találkozok volt óvodásommal, akik mára már jócskán felnőttek, illetve a szüleikkel, szeretettel fogadjuk egymást, és örömmel emlékezünk vissza a régi időkre. Minden alkalommal sok-sok köszöntő szót kapok még most is, és ez

boldogsággal tölti el a szívemet. Minden gyereket szeretettel, odaadással gondoztam, láttam el mindig és nagyon szerettem ezt a hivatást. Jó érzés, hogy egy kicsit én is hozzájárultam az életbe való elindításukhoz.

Milyen volt a kapcsolat a kolléganőkkel, a többi dajkával és az óvónőkkel?

Szerencsére mindig nagyon jó viszonyt ápoltam mindenkivel, nagyon jó kis összetartó csapat volt. Ferencziné Etelka mindig azt mondta, hogy ez a béke szigete itt nálunk. Kezdetben Keresztúriné Ilonkával és Kelemenné Erzsikével dolgoztam egy csoportba, majd mikor ők nyugdíjba mentek, akkor Kristonné Erzsikével és Tóth Balázsné, Ibolyával. Mindannyiukkal kölcsönös tiszteletben és bizalom alapuló viszonyt sikerült kialakítani, ami a mai időkig kitart. Találkozunk az utcán, szeretettel üdvözljük egymást, érdeklődünk egymásról. A mai napig meghívnak minden rendezvényre, amit az óvoda szervez és ez nagyon jól esik, és szívesen is megyek el, jó érzés találkozni a volt kollégákkal, és tanulni a mostani fiataloktól. Olyan ez, mint egy nagy család.

Az egézsnapos kemény kimerítő munka után volt még türelme, energiája Ica néninek a saját gyerekeivel is foglalkozni, otthon is ellátni a háztartást?

Igen, kellett, hogy legyen. Két fiam van Béla és Sanyi. Mindig is jó gyerekeim és összetartó családjuk volt, akik mindig mindenben mellettem álltak és állnak a mai napig is. Sajnos a férjem 10 évvel ezelőtt eltávozott közülünk, de a gyerekeim, menyim, unokáim mindennapos vendégek nálam és egyáltalán nem vagyok magányos.

Mit tetszik gondolni, hogy a mostani gyerekekkel nehezebb dolgom van e a nevelőknek az óvodában?

Az én véleményem, hogy sokat számít az, hogy ki milyen kapcsolatot tud kiépíteni a gyerekekkel és azok szüleivel. Én mindig is igyekeztem jó viszonyt ápolni és együttműködni a szülőkkel, mert így bármilyen gondot, problémát közösen sokkal jobban lehetett orvosolni, ha meg tudtuk beszélni. Azt hiszem ez ma is érvényes.

Volt-e olyan történet, amire különösen jó szívvel tetszik emlékezni?

Egyszer egy kislány belázasodott, és fájta a feje. Tudtuk, hogy délbe jön az édesanyja a „Vicsibe” az ebédért és átment az egyik kolléganő szólni neki, hogy beteg a gyerek, vigye haza. Az anyuka jött is, el akarta vinni a gyereket, aki az ölembe belém kapaszkodva sírt, hogy nem akar hazamenni, velem akar maradni. Adtunk neki lázcsillapítót, lefektettük, ott ültünk mellette amíg elaludt és amikor felkelt csak akkor tudták hazavinni.

Hogy telnek a nyugdíjas napjai Ica néninek, mivel köti le magát?

A ház körüli teendőket minden nap ellátom, és magam művelem a szép nagy kertemet tavasztól ősziig. Ez nagyon örömet okoz nekem és kikapcsol. Hálás vagyok a sorsnak, hogy 80 éves korom ellenére van erőm, energiám ezeket megcsinálni. Gyerekeim, unokáim mindennapos vendégek nálam és örülök, hogy szeretettel készített finomságokkal várhatom, lephetem meg őket nap mint nap. Ezek feltöltenek és boldog vagyok, hogy szeretnek hozzám jönni.

Kívánom, hogy még hosszú évekig jó erőben, egészségben fogadhassa szeretett családját Ica néni. Köszönöm szépen, hogy tetszett nekünk mesélni a régi szép időkről és örülök, hogy jó egészségnek tetszik örvendeni. Legyen ez így még nagyon sokáig.

Kató Elekné



2026. évi hulladéknaptár- Ibrány

**Házhoz menő szelektív hulladékgyűjtés:**

Papír: hullámkarton összehajtogatva; kartondoboz (pl: élelmiszer, kozmetikum doboza, cipősdoboz); reklám- és egyéb újság, szórólap; csomagolópapír; nyomtatópapír; tojástartó; fűzet; könyv

Műanyag: műanyag PET-palack; tejtermékek kiöblített poharai, tégelyei; kozmetikai szerek flakonjai, tubusai, tégelyei; tisztító- és mosószerek csomagolásai; fólia, habosított fólia; műanyag kupakok; élelmiszerek műanyag csomagolása; tejes és üdítő többretegű italoskarton

Fém: fém italosdoboz; konzervdoboz; fémkupak

**Zöldhulladék gyűjtés:**

Zsákos rendszerű gyűjtés. Zöldhulladék gyűjtésbe tartozó anyagok: Az ingatlanoknál keletkező falevél, fűnyesedék, gyom zsákolva, gallyak, ágak kötegelve max. 1 m hosszúságig, max. 5 cm átmérőig helyezhetők ki.

A januári zöldhulladékgyűjtés során kizárólag a díszítő elemektől és egyéb hulladékoktól mentes fenyőfákat szállítjuk el.

**Lomtalanítás**

Lomtalanításra történő bejelentkezés időszaka: 2026. február 01. napjától, a naptárban jelölt lomtalanítás gyűjtési napon 10 óráig lehetséges; eakhulladek.hu/ugyfelszolgalat/lom-tajekoztato

Hulladékudvarok

A hulladékudvarainkban ingyenesen elhelyezhető hulladékok típusáról (pl: nagy darabos csomagolási hungarocell, befőttes üveg stb.) mennyiségéről, és a hulladékudvarok nyitva tartásáról az eakhulladek.hu/tarsasagunkrol/hulladekudvar oldalon érhető el az információ.

Település	Hulladék típusa:	Január	Február	Március	Április	Május	Június	Július	Augusztus	Szeptember	Október	November	December
Ibrány	szelektív	HAVONTA KÉT ALKALOMMAL házhoz menő, szelektív hulladék gyűjtés. Gyűjtési napok a naptár hátoldalán megtalálhatóak.											
	zöldhulladék	Januárban két alkalommal CSAK FENYŐ gyűjtés, március 2-től KÉTHETENTE, házhoz menő zsákos zöldhulladék gyűjtés. Gyűjtési napok a naptár hátoldalán megtalálhatóak.											

Vegyes hulladékgyűjtési nap: Gyűjtési napok a naptár hátoldalán megtalálhatóak.

Áthelyezett gyűjtési nap: 2026. 01.01-ről 01.03-ra, 04.06-ról 04.04-re, 12.25-ről 12.27-re.

Kérjük, a hulladékokat a szállítás napján reggel 5 óráig az ingatlanok elé szíveskedjenek kihelyezni úgy, hogy az se a gyalogos, se a jármű forgalmat ne akadályozza!

Lomtalanítás napja: 2026.05.29. vagy 2026.10.30., előre egyeztetett időpontban. Bejelentkezési információk: eakhulladek.hu/ugyfelszolgalat/lom-tajekoztato

**Szolgáltató elérhetősége:**

ÉAK Nonprofit Kft.; 4400 Nyíregyháza, Bokréta utca 22.; Telefon: +36 1 776 7777; E-mail: ugyfelszolgalat@eakhulladek.hu; www.eakhulladek.hu

Körszet (utca)	vegyes hulladék	szelektív hulladék	zöldhulladék
Ibrány I. Krúdy Gy. u. - Madách u. - Móricz Zs. u. - Nagy Imre u. - Kiserdő u. - Kölcsey F. u. - Arany J. u. - Táncsics u. - Bocskai u. - Virág u. - Sport u. - Iskola u. - Rákóczi u. - Bercsényi u. - Dózsa Gy. u. - Vasvári u. - Palocsa u. - Rozmaring ltp. - Rozmaring u.	minden hét hétfő	01.02., 01.16. 02.13., 02.27. 03.13., 03.27. 04.10., 04.24. 05.08., 05.22. 06.05., 06.19. 07.03., 07.17. 08.14., 08.28. 09.11., 09.25. 10.09., 10.23. 11.06., 11.20. 12.04., 12.18.	januárban csak fenyő gyűjtés 01.14., 01.21. 03.05., 03.19. 04.02., 04.16. 04.30. 05.14., 05.28. 06.11., 06.25. 07.09., 07.23. 08.06., 08.20. 09.03., 09.17. 10.01., 10.15., 10.29. 11.12., 11.26.
Ibrány II. Kói u. - Belfő u. - Nagyhálszi u. - Zrínyi u. - Bajcsy - Zs. u. - Tisza u. - Ibrányi L. u. - Jókai u. - Tölgyes u. - Károlyi köz - Hősök tere - Nagyerdő u. - Árpád u. - István Király u. - Tompa M. u.	minden hét kedd	01.02., 01.16. 02.13., 02.27. 03.13., 03.27. 04.10., 04.24. 05.08., 05.22. 06.05., 06.19. 07.03., 07.17. 08.14., 08.28. 09.11., 09.25. 10.09., 10.23. 11.06., 11.20. 12.04., 12.18.	januárban csak fenyő gyűjtés 01.14., 01.21. 03.05., 03.19. 04.02., 04.16. 04.30. 05.14., 05.28. 06.11., 06.25. 07.09., 07.23. 08.06., 08.20. 09.03., 09.17. 10.01., 10.15., 10.29. 11.12., 11.26.
Ibrány III. Kossuth u. - Óvoda u. - Szabolcs u. - Petőfi u. - Toldi u. - Liliom köz - Liliom u. - Nefelejcs u. - Katona J. u. - Akácfa u. - Ibolya u. - Szegfű u. - Lehel u. - Ady E. u. - Dobó I. u.	minden hét szerda	01.09., 01.23. 02.06., 02.20. 03.06., 03.20. 04.03., 04.17. 05.01., 05.15. 06.12., 06.26. 07.10., 07.24. 08.07., 08.21. 09.04., 09.18. 10.02., 10.16. 11.13., 11.27. 12.11., 12.27.	januárban csak fenyő gyűjtés 01.14., 01.21. 03.06., 03.20. 04.03., 04.17. 05.01., 05.15. 05.29. 06.12., 06.26. 07.10., 07.24. 08.07., 08.21. 09.04., 09.18. 10.02., 10.16. 10.30. 11.13., 11.27.
Ibrány IV. Bem apó - Család u. - Radnóti u. - Szőlő u. - Szőlő köz - Deák F. u. - Alkotmány u. - Rózsa u. - Béke u. - Szabadság u. - József A. u. - Bessenyei u. - Fecske u. - Pacsirta u. - Hunyadi u. - Kertváros - Felszabadulás u.	minden hét csütörtök	01.09., 01.23. 02.06., 02.20. 03.06., 03.20. 04.03., 04.17. 05.01., 05.15. 06.12., 06.26. 07.10., 07.24. 08.07., 08.21. 09.04., 09.18. 10.02., 10.16. 11.13., 11.27. 12.11., 12.27.	januárban csak fenyő gyűjtés 01.14., 01.21. 03.06., 03.20. 04.03., 04.17. 05.01., 05.15. 05.29. 06.12., 06.26. 07.10., 07.24. 08.07., 08.21. 09.04., 09.18. 10.02., 10.16. 10.30. 11.13., 11.27.

DECEMBERI PROGRAMOK KÉPEKBEN

December 6-án a Családapák Klubja jóvoltából mesevilággá varázsolt Városligetbe érkezett a Mikulás.



Az adventi jótékonyági koncerttel készültek a helyi művészek, kicsik és nagyok, melynek befolyt összegével az Ibrányi családsegítő központ munkáját támogattuk.



December 13-án az az ünnepekre való hangolódásé volt a főszerep a Karácsonyi forgatagban.



December 14-én az Ibrányi Polgári Kör szervezésének köszönhetően városunkba látogatott *Bereczki Zoltán*, és adott egy emlékezetes koncertet.



Mi is az, amiért nem kell fizetni, és bármikor adható, szinte korlátlanul? Az együtt töltött idő! Ez az Igazi ajándék, melyről *Bugarin-Horváth András* tartott előadást.



December 20-án egy buszos kirándulás keretében a résztvevők meglátogatták, az Ibrányból a fővárosba érkező Ország Karácsonyfáját.



December 23-án tartottuk a Lucabúza vásárt, a bevétellel megajándékoztunk egy decemberben született új ibrányi életet, *Bakos Lóránt Zsombort*.



A 2025-ös év egy hangulatában és látványában is retró szilveszteri partyval zárult az ILMKS-ben.



PROGRAMAJÁNLO

2026. február 07. szombat 18:00

Református Bál ; Helyszín: ILMKS

2026. február 11. szerdaAZ ÉN SZŐKE TISZÁM eredményhirdetés és fotókiállítás
Helyszín: ILMKS (megtekinthető: március 9-ig)**2026. február 14. szombat**

Valentin napi zenei felismerő verseny – Online!

2026. február 14. szombat 16:00-22:00

Családi Farsangi Bál ; Helyszín: ILMKS

2026. február 16. hétfő 17:00

Városfórum ; Helyszín: ILMKS

2026. március 5. csütörtök 17:00

Nőnapi operett előadás ; Helyszín: ILMKS

2026. március 7. szombat 18:00

Tavaszbresztő – Ibrány Városi Óvoda bál ; Helyszín: ILMKS

2026. március 13. péntek 18:00

Ismerős Arcok élő koncert – az Ibrányi Polgári Kör szervezésében ; Helyszín: ILMKS

2026. március 14. szombat

Városi megemlékezés az 1848-49-es forradalom és szabadságharc hőseiről

10:00 Emlékezés, koszorúzás a Református templomkertben

11:00 Ünnepi megemlékezés az ILMKS színháztermében, majd koszorúzás

2026. március 20. péntek 17:00

Húsvéti Kézműves Foglalkozás Babival ; Helyszín: ILMKS

2026. március 27. péntek 17:00

Húsvéti Nyuszi Buli ; Helyszín: ILMKS

2026. március 28. szombat 10:00

Kertvárosi Nyuszi Buli ; Helyszín: Kertvárosi Kézműves Ház

2026. április 4. szombatHúsvéti Családi Nap - Ibrányi Polgári Kör szervezésében
14:00 Alma zenekar koncert
18:00 R-GO élő koncert
Helyszín: Berencsi Béla tér**2026. április 11. szombat**

Költészet napja - Kréta versek

2026. április 15. szerda

Költészet napi versmondó verseny ; Helyszín: ILMKS

A NYÍR-WETLAND MEGYEI I. OSZTÁLY
TAVASZI SORSOLÁSA

IBRÁNY SE - CSENGER FC 2026. 02. 22. 14:00

IBRÁNY SE- GYULAHÁZA KSE 2026. 03. 08. 14:00

TISZAVASVÁRI SE - IBRÁNY SE 2026. 03. 14. 15:00

IBRÁNY SE - NYÍRBÁTORI LSE 2026. 03. 22. 15:00

BAKTALÓRÁNTHÁZA VSE - IBRÁNY SE 2026. 03. 29. 15:00

IBRÁNY SE - AGNIS-GERGELYIUGORNYAI SE 2026. 04. 05. 16:00

NAGYECSED RSE - IBRÁNY SE 2026. 04. 11. 16:00

IBRÁNY SE - NYÍRMEGGYES SK 2026. 04. 19. 17:00

ÚJFEHÉRTŐ SE - IBRÁNY SE 2026. 04. 25. 17:00

IBRÁNY SE - NAGYKÁLLÓI VSE 2026. 05. 03. 17:00

KÓTAJ SE - IBRÁNY SE 2026. 05. 10. 17:00

IBRÁNY SE - MÁTÉSZALKAI MTK 2026. 05. 17. 17:00

IBRÁNY SE - SWISS KRONO-VÁSÁROSNAMENY 2026. 05. 24. 17:00

MÁNDOK VSE - IBRÁNY SE 2026. 05. 30. 17:00



TAVASZBRESZTŐ!

Az Ibrány Városi Óvoda dolgozói
közössége és Szülői Szervezete
idén is megrendezi
Tavaszbresztő bálját
2026. március 7-én 18 órától
az Ibrányi Közös Művelődési Központban,
amelyre szeretettel várunk mindenkit!

Jegyek:
Báli belépő: 10.000 Ft
Műsor: 3.000 Ft
14 é. alattiaknak: 2.000 Ft
Támogató-jegy: 2.000 Ft
Tombola: 500 Ft

Jegyek már kaphatók az
Ibrány Városi Óvodában.

További információ:
06-30-589-1634 (óvoda)



Ibrány 4484

Belépés csak jelmezzben!

Családi FARSANGI BÁL

2026. február 14. /szombat/
Az ILMKS és a GyermekVarázs Egyesület szervezésében
16:00-22:00

Belépő: 5000 Ft | Gyermek: 2500 Ft
Jegyek elővételben
2026. január 21-től a Városi Könyvtárban kaphatóak

MENÜ:
Bolognai spagetti, rántott sajt, fánk és gyümölcs

TOMBOLA FŐDÍJ:
Családi belépőjegy a Nyíregyházi Állatparkba

Helyszín:
Ibrányi László Művelődési Központ és Könyvtár
4484 Ibrány, Hősök Tere 2-4.

Mini Disco

Bálozzon együtt a család apraja-nagyja!



BUDAPESTI
OPÉRETTSZÍNHÁZ

A Petőfi Kulturális Program Magyarország Kormányának támogatásával, a Kultúrstratégiai intézmények együttműködésében, a Nemzeti Művelődési Intézet koordinációjával valósul meg.

Házhoz megy az Operett! Te rongyos élet Nőnap Operett Előadás

2026. március 5. csütörtök 17:00
Ibrányi László Művelődési Központ, és
Könyvtár Színházterme

Közreműködnek:
Bojtos Luca, Lukács Anita, Erdős Attila, Papp Balázs

Belépés díjtalan, azonban regisztrációhoz és a jegyek személyes átvételéhez kötött.
Regisztráció és a jegyek átvétele: 2026. február 16-tól
Ibrány Városi Könyvtár
Városi könyvtár telefonszáma: 06-30-589-1629

Ingyenes

WWW.OPERETT.HU
OPÉRETTSZÍNHÁZ



AZ IBRÁNYI POLGÁRI KÖR EGYESÜLET SZERVEZÉSÉBEN

Ismerős Arcok

koncert

ISMERŐS ARCOK
1999

Ibrányi László Művelődési Központ és Könyvtár
4484 Ibrány, Hősök Tere 2-4.

március **PÉNTEK**
13. 18:00 ÓRA

BELÉPÉS DÍJTALAN AZONBAN REGISZTRÁCIÓHOZ ÉS A JEGYK SZEMÉLYES ÁTVÉTELÉHEZ KÖTÖTT.
Regisztráció és a jegyek átvétele: 2026. február 16-tól, Ibrány Városi Könyvtár
Városi Könyvtár telefonszáma: 06-30-589-1629



Gönczi Regina és Domoszlai Dániel



KISERDŐ
SÖRÖK SZESZESITAL BOROK ÜDÍTŐITAL
HOZD KI BELŐLE A LEGTÖBBET!
ITALDISZKONT
A MINŐSÉG IBRÁNYI NEVE!

MINŐSÉGI 100% GARANCIA
100% hazai vállalkozás
KISERDŐ

ESKÜVŐ? NEM GOND!
SZENZÁCIÓS AKCIÓVAL, HATALMAS VÁLASZTÉKKAL
VÁRJUK AZ IFJÚ PÁROKAT!
0630/ 331-7061



Rendeljétek meg nálunk az esküvőtök italait, és azok bizománys kihelyezését mi vállaljuk, **KISZÁLLÍTÁSSAL!**
A megmaradt bontatlan termékeket **VISSZAVÁSÁROLJUK!**

December 1-jétől már
SZÉP kártyával is
fizethet üzleteinkben!

Elfogadjuk:
OTP
K&H
Erste



Ibrány, Kiserdő u. 34.
Hétfő - Vasárnap 6:00-tól - 21:00-ig

Tiszabercel, Szabadság u. 5.
Hétfő - Vasárnap 6:00-tól - 18:00-ig

A CSEND HANGJA

Ebben a rohanó zajos világban sokszor elfelejtkezünk arról, hogy a lelkünknek is szüksége van a lecsendesülésre. A hangtál és meditáció egy olyan belső térhez vezet vissza, ahol megteheted hogy csak legy- elvárások, teljesítmény és megfelelés nélkül. Varga Lászlóné Marika a hangtálak segítségével olyan megnyugvást és belső változásokat tapasztalt, ami arra készítette, hogy ő is átadhassa ezt a különleges élményt másoknak.

Mesélj kicsit magadról!

Ibrányból indultam – itt nőttem fel, a családom jelentős része, édesanyám és testvéreim a mai napig itt élnek. Bár már nem itt lakom, a kötődésem nagyon erős maradt: hetente hazalátogatok, ez nekem mindig egyfajta lelki feltöltődés.

Az egészségügyi szakiskola elvégzése után kerültem el otthonról, és onnantól kezdve folyamatosan képeztem magam. Tizenhat évig dolgoztam ápolóként, majd négy évig kórházhigiénés nővérként, később pedig hét évig szakoktatóként tevékenykedtem, a Jósa Andráss Megyei Kórházban. Jelenlegi munkahelyemen már 13 éve dolgozom, és úgy tervezem, hogy innen is fogok majd kordedvezményrel nyugdíjba vonulni.

Havisszané az eddigi utamra, hálás vagyok minden állomásáért. A ranglétra legaljáról indultam, és lépésről lépésre haladtam előre – mindig tanultam, fejlődtem, miközben igyekeztem a munkámat szívvel-lélekkel végezni. Csak addig vállaltam bármilyen feladatot, amíg éreztem, hogy őszintén, odaadással tudok jelen lenni benne. Azt hiszem, ez vitt előre – és ez adott értelmet minden egyes napnak.

Mikor találkozott először a hangtállal?

Először 2007-ben találkoztam hangtállal, amikor egy posztgraduális képzésen vettem részt, és egészségfejlesztő mentálhigiénés ápoló lettem. Már ott, a tanulmányaim során megérintett a hangtál hangja – volt benne valami megmagyarázhatatlanul mély és szelíd. Először csak egyszerűen elbűvölt, de akkor még nem sejtettem, mekkora szerepe lesz később az életemben. Ahogy az önismeret útjára léptem, és a saját elakadásaimmal kezdtem dolgozni, egy ismerősöm ajánlotta Szilágyi Ádámot. Megkerestem őt – mert akkor már éreztem a belső hívást, hogy gyógyulnom kell. A hangtálas kezeléseket során nemcsak megnyugvást, hanem mély belső változásokat is megtapasztaltam. A saját bőrömről éreztem, milyen ereje van ezeknek a rezgéseknek – és valahol itt kezdődött az utam, ami végül elvezetett a hangfűrdők világához is.

Hogyan kell elképzelni egy hangfűrdőt?

Egy hangfűrdő egyfajta mélyen ellazító, meditatív élmény, ahol a hangok "fürdetnek meg". A résztvevők általában kényelmesen elhelyezkednek – fekvő vagy ülve –, majd hagyják, hogy különféle hangszerek rezgése átjárja őket. Használok például hangtálakat, gongot, csengőket vagy más meditatív hangszereket. A hangok nemcsak a halláson keresztül hatnak, hanem fizikailag is érezhető a rezgésük, ami segít elengedni a feszültséget, lecsendesíteni az elmét és mélyebb belső egyensúlyt teremteni. Nem kell hozzá semmiféle előképzettség – csak jelen lenni és befogadni az élményt.

Milyen hatással volt Rád?

A hangtálak hangja először csak megnyugtatott, aztán szép lassan elkezdett mélyebben is hatni rám. Mintha rétegeket oldott volna le rólam – feszültséget, szorongást, kimondatlan érzéseket. Segített lecsendesedni, elcsitulni belül, amikor kívül minden zajos volt. A kezeléseket során olyan belső békét éltem meg, amit addig talán soha. De nemcsak az ellazulásról szólt – elindított bennem egyfajta lelki tisztulást is. Rávilágított dolgokra magammal kapcsolatban, és sokat segített abban, hogy elengedjem, amit már nem kellett tovább cipelnem. Azt hiszem, a legnagyobb hatása az volt, hogy elkezdtem másképp figyelni magamra: mélyebben, őszintebben, szeretettel.

Ez az élmény olyan erősen hatott rám, hogy idővel már nemcsak fogadóként, hanem adóként is szerettem volna kapcsolódni ehhez

– így indult el bennem a vágy, hogy én is továbbadhassam ezt a különleges élményt másoknak.

Miért kezdte el a hangtál meditációval foglalkozni?

A saját gyógyulási folyamatom indított el ebbe az irányba. Amikor először megtapasztaltam a hangtálak hatását, mélyen megérintett – testileg és lelkileg is éreztem, hogy valami elindult bennem. A meditációt már több éve rendszeresen alkalmaztam, és amikor ez találkozott a hangtálak rezgéseivel, valami egészen különleges egység született. A kettő együtt számomra maga a tökéletes párosítás.

2021-ben érkezett el az a pont, amikor megszületett bennem a gondolat, hogy ezt az élményt másokkal is szeretném megosztani. Addigra annyit kaptam ettől a módszertől, hogy természetesnek éreztem: itt az ideje továbbadni. Azóta ez lett az egyik legfontosabb hivatásom – segíteni másokat abban, hogy megtalálják saját belső csendjüket, és újra kapcsolódjanak önmagukhoz.

Hol és hogyan képezte magát?

Először Hadházi Éva hangfűrdő-vezető tanfolyamán vettem részt, ahol oklevelet szereztem. Mivel fontosnak tartom a mélyebb tudást, elvégeztem a Hangtálak szimfóniája I. és II. képzést is Várnay Krisztina vezetésével. Ez elméleti és gyakorlati oktatást is tartalmazott, vizsgával zárult, és felnőttképzési OKJ bizonyítványt adott. A tanfolyamokat a Komplementer Team Oktatási Központ szervezte, ahol nagy múltja van a természetes gyógymódok oktatásának.

A hangtálaid honnan származnak, és mitől különlegesek?

A hangtálaim Katmanduból származnak, mindegyik kézzel készült, így nincs köztük két egyforma. Különböznek méretben, súlyban, színben és hangzásban – mindegyik egyedi, saját rezgéssel, saját „hanggal” rendelkezik.



A készítésük nemcsak mesterség, hanem hagyomány is: ott ez a tudás generációról generációra száll, apáról fiúra. Az egész család részt vesz a folyamatban – nemcsak a fizikai munkában, hanem a lelki előkészítésben is. Mantráznak, hangolódnak, így minden egyes hangtál valóban szakrális eszközként születik meg. Egyetlen tál elkészítése akár 30 órát is igénybe vehet, ami önmagában is mutatja, mennyi figyelem, energia és tisztelet van bennük. Fontos számomra, hogy az eszközeim ne csak szép hangot adjanak, hanem energetikailag is tiszták és összhangban legyenek egymással.

A hangtálas módszer alkalmazása mellett vezetett meditációt és hahota jógát is tartasz, ezek a foglalkozások mit takarnak?

A vezetett meditáció során a résztvevőket szóban segítem abban, hogy lecsendesedjenek, befelé figyeljenek, és kapcsolatba kerüljenek saját belső világukkal. Ez különösen hasznos lehet azoknak, akiknek még nehéz egyedül meditálni, vagy gyakran elkalandoznak gondolatban. A meditációs folyamat során sokszor használok vizualizációt, légzőgyakorlatokat vagy egyszerű

fókuszpontokat – mindig az adott csoporthoz vagy személyhez igazítva.

A hahota jóga egy egészen más típusú élmény: itt a nevetés a főszerep. Különböző nevetéstechnikák, légzőgyakorlatok és játékos feladatok segítségével felszabadítjuk a bennünk lévő feszültséget. A szervezet ilyenkor nem tesz különbséget a „szándékos” és a spontán nevetés között – ugyanazokat a pozitív élettani hatásokat váltja ki. Egy-egy ilyen alkalom után a résztvevők feltöltődve, könnyedebben, vidámabban távoznak.

Mindhárom módszer – a hangtál, a meditáció és a nevetés – más módon, de ugyanazt segíti: elengedni a feszültséget, kapcsolódni önmagunkhoz, és megteremteni a belső egyensúlyt.

Rengeteg energiával jár egy-egy foglalkozás megtartása Te miből töltöd újra fel magad?

Számomra elengedhetetlen, hogy figyeljek a saját egyensúlyomra is, hiszen csak akkor tudok másoknak adni, ha én magam is kiegyensúlyozott, feltöltött állapotban vagyok. A hangtálaimat nemcsak mások támogatására, hanem a saját belső harmóniám fenntartására is használom. Mivel holisztikus szemlélettel élem az életet, igyekszem testi, lelki és tudati szinten is gondoskodni magamról. Rendszeresen medítálok, túrázom, futok, szaunázom – ezek mind segítenek abban, hogy a külvilág zajait kiszűrjem, és visszataláljak a belső csendemhez. Ezek az én „szent pillanataim”, amikor meg tudok állni, befelé figyelni, és újra kapcsolódni önmagamhoz. Ez ad erőt, egyensúlyt és jelenlétet – nemcsak a foglalkozásokhoz, hanem a napjaimhoz is.

Van olyan különleges módszered, amivel fejleszted önmagad?

Már három éve rendszeresen járok elvonulásokra, ahol teljes csend van – nincs mobiltelefon, nincs beszéd, csak az erdő és a gyakorlás. Ezek az alkalmak különösen fontosak számomra, mert ilyenkor valóban le tudok lassulni, el tudok mélyülni, és minden figyelmemet befelé tudom fordítani.

Részt vettem több 3 napos és egyhetes elvonuláson is. Minden alkalommal úgy térek haza a családomhoz, mintha újjászülettem volna – tisztábban látok, nyugodtabb vagyok, és újra érzem, hol van a belső középpontom. Számomra ez a belső egyensúly alapfeltétele annak, hogy hitelesen tudjak jelen lenni mások számára is. Hiszek abban, hogy a segítői hivatás csak akkor működik jól, ha az ember saját magán is folyamatosan dolgozik – csendben, alázattal, befelé figyelve.

Ha valaki szeretne hangfürdőt venni hol van rá lehetősége?

A téli szünetben megálmodtam, januártól pedig el is kezdtem megvalósítani: A csend hangja néven elindítottam saját Facebook-oldalamat, ahol rendszeresen közzéteszem az aktuális hangfürdők helyszíneit és időpontjait.

Jelenleg Ibrányban, Nagyhalászbán, Nyíregyházán és jelenlegi lakhelyemen, Nyíteleken tervezek havi egy alkalommal csoportos hangfürdőket tartani, igény szerint akár többet is. Emellett lehetőség van egyéni hangtál-kezelésre is, előzetes bejelentkezéssel. Folyamatban van a saját weboldalam is, így hamarosan ott is elérhető lesz minden információ. Addig is szeretettel várok minden érdeklődőt A csend hangja Facebook-oldalon keresztül.

Mit üzennél azoknak, akik most találkoznak először ezzel az úttal?

A mai világban sokan elvesznek a zajban, a rohanásban, a megfelelésben. Azt tapasztalom, hogy egyre többen vágnak vissza a belső csendhez, önmagukhoz. A hangtálak, a meditáció, a nevetés vagy akár egy erdei séta – mind segíthetnek ebben.

A legfontosabb talán az, hogy merjünk időt adni magunknak. Megállni, befelé figyelni, és újra meghallani a saját belső hangunkat. Mert a valódi gyógyulás mindig belülről indul. Ha ehhez akár egy hangfürdő, akár egy csendes pillanat által hozzájárulhatok, akkor már érdemes volt elindulnom ezen az úton.

Köszönöm, hogy időt szántál rám nagyon jó egészséget és kívánom, hogy minél többen találják meg általad a belső békéjüket és feltöltődjenek a hangtál meditációd által!

Szabó P. Judit

A TÉL MŰTÁRGYA

Nagyanyáink idejében a tél nemcsak hideget hozott, hanem valódi várakozást is. Amikor leesett az első csikorgó hó, a falu elcsendesedett és a gyermekek izgalomtól kipirult arccal szaladtak ki az udvarra, mert tudták, eljött a szánkózás ideje.

A régi időkben a szánkó legtöbbször nem boltban vásárolt árucikk, a szánkó, a családok által nagyra becsült kincs volt. Téli estéken édesapák, nagypapák boldogan barkácsolták, hogy e hóban fürdő játszótárs évtizedekig bírja az ibrányi falu határában magasodó Kati-domb minden bukkanóját. A hozzávaló megfelelő fát gondosan kiválasztották, simára gyalulták, némelyekre erős vasalatot tettek. Nem siettek vele, mert tudták, hogy kezeik alatt nem csupán egy tárgy születik, hanem életre szóló öröm a gyermeküknek, az unokáknak, s talán még a dédunokáknak is. Míg a családnál szolgált, szilaj paripaként csúszott, immáron csendesen mesél. Mesél az édesapa, a nagypapa keze munkájáról, a türelméről, a szeretetéről. A szánkót vigyázta az egész család. Nem hagyták kint a fagyos hidegben, inkább letörölték róla a havat és bevitték a szénbába, mert tudták, ez nem csak fa és vas, hanem szívből jövő ajándék. Azok a zimankós telek lassabbak voltak, talán még gazdagabbak is. A szánkózás öröme sem múlt el a hóval, megmaradt az emlékekben, mint egy régi, boldog történet, amit ma is érdemes felelegetni, amikor odakint az égi magasokból újra aláhull a kristálytisza hó.

A Helytörténeti Gyűjteményünk korábban gazdagodott az 1960-as években készített két darab családi emlékeket őrző szánkóval. A fából készült szánkót Csolák Ferenc kerékgyártó mester, az ajándékozó Adám Veress Ferenc anyai nagypapja, míg a vastalpút Szabó Gyula kovácsmester, az ajándékozó Adám Veress Ferencné, Irénke édesapja készítette. Hálásan köszönjük a gyűjteményünk gyarapításához adományozott nagylelkű ajándékaikat.



Mindkét szánkó anyagában, formájában, megmunkálásában maig hordozza a helyi tudást, a mesteremberek kézműves hagyományát, szimbólumai a családi összetartozásnak. Ezek a tárgyak egyszerre mesélnek a faluban megélt téli gyermekvilágról és azokról az értékekről – a mesterek kezűgyességéről, takarékos szemléletéről, családjukért érzett felelősségről –, amelyek a falusi közösség mindennapjait áthatották.

A Helytörténeti Gyűjteményben pihenő szánkók immár nem suhannak le a domboldalról, mégis örök időre mozgásban maradnak. Így válik néhány egyszerű fa és vasszerkezet értékesebbé, mint „csak” egy tárgy: híd lesz múlt és jelen között, amely arra emlékeztet bennünket, hogy a hétköznapi életben születő alkotások gyakran a legmaradandóbb tárgyi emlékek és közösségi örökségek.

Román Zoltánné

SZÁMTALAN TÖRTÉNET, BESZÉLGETÉS, NEVETÉS ÉS MEGHITT PILLANAT



Léteznek emberek, akik nem csupán egy szakmát gyakorolnak a munkájuk végzésével, hanem hivatásukkal belenőnek egy település mindennapjaiba, annak részévé válnak. Ibrányban sokak szívében ilyen biztos pont **Táborkati Kati**. Kosmetikusként évtizedeken át a szépségipar szolgálatában tevékenykedett, emellett vendégei lelki támaszáként is szolgált. Szalonja a nyugalom szigeteként él vendégek körében, ahol beszélgetések, csendes megértések, mókás pillanatok is helyet kaptak. Az élet azonban új irányt mutatott számára, és

egy bátor döntéssel új hivatás felé fordult. Most, amikor elkészül a kozmetikus pályától, visszatekintünk vele egy gazdag életútra, amely szorosan összefonódott Ibrány város életével.

Ha most visszagondolsz az elmúlt évtizedekre és újakezdhetnéd az életed, a pályaválasztás során ugyanerre az útra lépnél?

Ha újra kezdeném, ismét ezt az utat választanám, mert ez a pálya nemcsak munkát, hanem értelmet, emberi kapcsolatokat és rengeteg szép emléket adott. A szeretet és megbecsülés, amit kaptam megerősített abban, hogy jó helyen voltam.

Mire emlékszel vissza legszívesebben?

Nehéz lenne egyetlen dolgot kiemelni, hiszen ez a három évtized rengeteg élményt adott. Számtalan történet, beszélgetés, nevetés és meghitt pillanat kötődik ehhez az időszakhoz. A legjobb emlékek számomra azok a mindennapi találkozások, amikor a vendégeim nemcsak kozmetikushoz érkeztek, hanem egy kis megállásra, feltöltődésre is. Nagyon élénken él bennem az első vendégek érkezése- bevallom, akkor még nagyon izgultam. Az évek során azonban ezek az izgalmak bizalommal, a vendégek pedig ismerőssé, barátokká váltak. Ezek a közös pillanatok tették igazán széppé ezt a hosszú utat.

A vendégeid gyakran nemcsak a kozmetikust, hanem egyfajta lelki támaszt is láttak benned. Mit jelent számodra ez a szerep?

Kortól, nemtől függetlenül mindenki könnyen megtaláltam a hangot, és úgy érzem bíztak bennem. Pályám elején csendesebb voltam, de az évek során én is és a vendégeim is megnyíltunk egymás felé. Nagy megtiszteltetés volt számomra, hogy nemcsak kozmetikusként, hanem lelki támaszként is számíthattak rám. Ez a szerep számomra bizalmat, felelősséget és emberi közelséget jelentett. Azt, hogy egy biztonságos, elfogadó légkört teremthettem és részese lehettem életük egy- egy fontos pillanatának.

Hogyan élted meg azt, hogy ennyi ember bizalommal fordult hozzád évről évre? Volt-e olyan, amikor tehernek érezted a vendégek által rád zúdított lelki vívódásokat?

Ez a bizalom megerősített abban, hogy nemcsak a szakmai munkám volt fontos, hanem az emberi jelenlétem is. Természetesen előfordultak nehezebb pillanatok, amikor együtt sírtunk, de ezt soha nem éreztem tehernek. Inkább felelősségnek és megtiszteltetésnek, hogy meghallgathattam őket, és egy kis nyugalmat, segítséget adhattam a mindennapjaikhoz.

Volt-e olyan történet, pillanat vagy emberi kapcsolatot, amely különösen mély nyomot hagyott benned a kozmetikus éveid alatt?

Sok olyan történet és emberi kapcsolat volt, amely mély nyomot hagyott bennem, de különösen azok, amikor egy betegségen keresztül végig kísérhettem valakinek a küzdelmét és gyógyulását, vagy az elvesztését. Megható volt látni az erőt,

a reményt és a kitartást, és közben ott lenni mellette akár csak egy beszélgetéssel vagy csendes jelenléttel. Ugyanakkor az én életemben is akadtak bőven mélypontok, amikor éppen a vendégeim ereje és szeretete segített át a nehéz időszakokon. Ez a kölcsönösség tette igazán különlegessé ezeket a kapcsolatokat, nemcsak én adtam, hanem én is sokat kaptam tőlük. Ezért ezek az emberi kötelékek számomra felbecsülhetetlen értéket jelentenek.

Kevesen vágnak bele 50 évesen egy teljesen új tanulmányba. Mi volt az a belső indíttatás, ami az óvónői pálya felé terelt?

A COVID berobbanása mélyen elgondolkodtatott arról, hogy nem ártana több lábon állni, hogy a jövőben ne legyek kiszolgáltatott helyzetben. Ez a felismerés, baráti és családi támogatás adott erőt ahhoz, hogy belevágjak az óvónői tanulmányokba. Bár nem volt könnyű, de a tanulás új kihívást és örömet hozott az életembe.

Látsz-e hasonlóságot a kozmetikus és az óvónői munka között? Van-e közös pont a két hivatásban?

Igen, látok hasonlóságot a kozmetikus és az óvónői munka között, bár elsőre talán nagyon különbözőnek tűnnek. Mindkét hivatás alapja az emberek iránti törődés és odafigyelés. Kosmetikusként a vendégek testi és lelki megújulását segítettem elő, míg óvónőként a gyerekek fejlődését és biztonságérzetét támogatom. Mindkettő türelmet, empátiát és hiteles jelenlétet kíván meg. Most a kicsi gyerekeknek tudok adni magamból, szeretetemből. Ez a szerep épp oly fontos és értékes számomra, mint a kozmetikus pálya volt.

Amikor megszületett benned a döntés, hogy elkészülsz a kozmetikus pályától, milyen érzések kavargtak benned?

Rengeteg kérdés kavargott bennem: tudok-e majd létezni a kozmetika nélkül, mi lesz a vendégeimmel, és mi lesz velem nélkülük. Ezek a gondolatok sokáig visszatartottak, pedig már hónapok óta érlelődött bennem a döntés. Egyre inkább éreztem, hogy a két munka együtt már túl sok, hiszen mindkettő teljes embert kíván. Nehéz volt elengedni, mert a kozmetikus pálya az életem nagy részét töltötte ki, mégis tudtam, hogy felelősséggel csak akkor tudok jelen lenni, ha egy irányba fókuszálok. Ez segített meghozni a végső döntést.

Mi a legnehezebb az elengedésben? A vendégek, a megszokott mindennapok hiánya vagy az érzelmi kötődés?

Érzelmileg nehéz volt, de talán nem is ez az egyetlen dolog volt a legnehezebb az elengedésben, hanem mindez együtt. 1994 májusa óta megállás nélkül ez a hivatás töltötte ki a mindennapjaimat, alázattal és odaadással végeztem a munkámat. A vendégek, a megszokott napi ritmus, az érzelmi kötődés mind szorosan összefonódtak az életemmel. Elengedni ezt nem könnyű, ugyanakkor hiszem, hogy amit szeretettel épít az ember az nyomot hagy, és a kapcsolatok emlékként és értéként akkor is megmaradnak, ha az út iránya megváltozik.

Van-e valamilyen üzeneted azoknak, akik hosszú éveken át hozzád jártak és hiányozni fogsz?

Mindenekelőtt szeretném megköszönni a hosszú éveken át kapott bizalmat, szeretetet és hűséget! Ha a kozmetikában már nem is, de az élet más területein, egy- egy találkozáskor mindig örülni fogok. Kívánom, hogy találjanak olyan helyet és olyan embert, ahol hasonló figyelem és gondoskodás veszi körül őket mint nálam.

Ma, ezen az életszakaszon mit jelent számodra a nyugalom és az egyensúly?

Az elmúlt időszak tanulással, két munkahellyel rendkívül kemény volt, nehéz volt megtalálni az egyensúlyt. Sokszor háttérbe

szorultam saját magammal szemben. Ebben az életszakaszban a nyugalom és az egyensúly számomra azt jelenti, hogy jelen tudok lenni a mindennapokban megfélemlítési kényszerek nélkül. Az, hogy a munkámban és a magánéletemben is megtaláljam az arányt, figyelve a saját határait. Ez az új életszakasz úgy értem, a belső rend helyreállításáról szól.

Mit tanácsolnál azoknak a nőknek, akik sokáig másokért dolgoztak és most érzik úgy, hogy ideje lenne egy kicsit önmaguk felé fordulni?

Hosszú időn át szolgáltattam, másokért élni és dolgozni értékes dolog, én nagyon szerettem, de eljött egy pont és lehetőségem volt váltani... Esélyt kell adni magunknak egy új útra. A változás nem egyik napról a másikra történik, de minden lépés közelebb visz az egyensúlyhoz. Merni kell megállni és meghallani a saját belső hangunkat.

Ha egy mondatban kellene összefoglalnod az eddigi életed üzenetét, mi lenne az?

A szeretettel végzett munka mindig nyomot hagy, még akkor is, ha az élet új fejezetet nyit.

Köszönjük a bensőséges beszélgetést, Kati! Hálásak vagyunk mindazért a gondoskodásért, emberi jelenlétéért, amelyet évtizedeken át adtál Ibrány közösségének. Illetve azért az elhivatottságért, amellyel ma a legkisebbeket indítod újukon övönként.

Sok erőt, örömet és szeretetteljes békességet kívánok Neked az új életszakaszodhoz.

Trencsényi Tímea

AZ UTCA EMBERE

HOGYAN ÉRINTI ÖNT, A RÉG NEM TAPASZTALT TÉLI IDŐJÁRÁS?

Hornyikné Mónika: Engem személy szerint meglepett, mert nem szoktam követni az időjárás előrejelzéseket! A gyerekkoromat idézte, hiszen akkor ez nem volt ilyen szokatlan! Élvezem az egészséges tiszta levegőt és a hó látványát, nagyokat sétáltam így is, hiszen ennek van itt az ideje!

Szikora Sándorné: Hát hidegebbek a téli hónapok, mint a mi gyerekkorunkban! Egy egyedül élő kisnyugdíjasnak nagyon nehéz a tüzelőanyag kifizetése!

Farkasné Sári Gizella: Mi november óta kinn vagyunk Kanadában és innen csodáljuk az otthoni telet, s nagyon örülünk, hogy végre van igazi tél. A hó és a fagy legalább kiöli a sok férget. De a vetésre is nagyon kellett a hótakaró.

Márkus Johanna: A szokatlan téli időjárás számomra leginkább a közlekedésben okozott problémát. A táncos tevékenységeim miatt napi szinten ingázom Ibrány-Nyíregyháza-Debrecen útvonalon, így a kedvezőtlen útviszonyok több alkalommal is felülírták a terveimet. A hideget amúgy sem kedvelem, ezért ez az időszak különösen nagy alkalmazkodást igényelt.

Imréné Bene Julianna: Most talán kicsit zokon esik ez a hideg, viszont én nagyon örülök neki, mert a pici unokám élvezheti a szánkózás örömeit. Igazából szerintem mindenki felkészül a téli időszakra, az hogy most még élvezhetjük is a hó nyújtotta örömeit és a tiszta egészséges levegőt az külön öröm. Viszont jobban kell figyelni a körülöttünk élő idősekre és segíteni, ha szükségük van.

Ignác Éda: Rendszeresen ingázom Budapest és Ibrány között vonattal az egyetemi tanulmányaim miatt, a szokatlanul hideg időjárás sajnos az utazást is megnehezíti, gyakoriak a késések. Mivel nyári születésű vagyok, a téli hideget különösen nehezen viselem.

Kissné Czene Erika: Nem szokatlan számomra az időjárás. Ez az igazi tél, ami gyerekkoromban is megszokott volt. Egy kicsit már vártam, nagy hó és hideg! Alkalmazkodom az időjáráshoz, rétegesen, melegen öltözöm, sokkal több gyümölcsöt vitamint és folyadékot, teát fogyasztok. A ház körüli hóeltakarítás ad elég mozgást, hogy jól elfáradjak. Ennek az ideje van. Kitartás, január, február itt a nyár!

Tilki Edvárd: Engem személy szerint nagyon boldoggá tett az idej havazás. Áldásként tekintek rá, mert gyerekkorom legszebb emlékeit idézi fel bennem. Szerintem egy jó högolyózás minden

felnőtt emberben felébreszti az elfeledett gyermeket. Éppen ezért szívből remélem, hogy másoknak is legalább akkora örömet szerzett, mint nekem.

Dályai Györgyné: Alapjában véve én nem szeretem a hideget, de ez a természet rendje. Gyerekkorunkban megszoktuk a nagy teleket, a hófúvást, a befagyott folyókat, tavakat, jókat játszottunk a hóban, nem voltunk betegek. Egyértelműen kevesebb az iskolában is a hiányzás, kevesebb most is a betegek száma. Nyilván az egyedülálló, idős embereknek nehézségét okoz a fűtés, rájuk nagyobb figyelmet kell fordítani, segítenünk kell a téli tüzelő ellátás biztosításában.

Ónodi Léda: Az elindulás előtti felöltözés most jóval több időt vesz igénybe, és a közlekedés sem mindig egyszerű ebben a hidegben. Ilyen kemény telet még én nem éltem át eddig, tényleg meglepő. Ettől függetlenül én kifejezetten szeretem a hideg időjárást, van benne valami hangulatos.

Balogh Jázmin: Egyrészt örültem neki, mert szép a táj, viszont a közlekedést számomra is nehezebbé tették a jeges utak.

Bakosiné Kati: Hideg van, a hó gyönyörű és télen ez a természetes. Most mindenkinek szokatlan, hiszen az utóbbi években nem ez volt a jellemző. Ez a lassítás, egymásra figyelést, elfogadást, törődést tanítja számunkra. Meg kell tanulnunk a mindennapokban a változásokkal együtt élni, alkalmazkodni, ebbe bele tartozik az időjárás is.

Szűcsné Erzső: A mi generációnk ebben nőtt fel, és szükségünk is volt már rá, mert megvan a maga haszna és szépsége. Az unokám még nem látott havat, így végtelen boldogsággal töltötte el Őt is és minket is, amikor a Tisza töltésén közösen szánkózhattunk a hófehér tájon!

Simonné Berencsi Aranka: Én nagyon fázós vagyok, így a napokban tapasztalt igen hideg idő kissé kellemetlen számomra, de elfogadom, hiszen ennek most van itt az ideje. Az unokáim nagy örömmel szánkóztak. Az autóval való közlekedés viszont ijesztő volt a nagytömegű hó leesését követően.

Kormány Béla: Az elmúlt években megszoktuk az enyhe téli időjárást, de mindig számolni kell arra, hogy tél van és engem azért ért felkészülten az időjárás, mert nagyon sok zord telet átéltem még Ibrányban is. Kívánom, hogy a város minden lakója probléma nélkül élje meg ezt a nehéz időszakot.

Bakti László

A MOZGÁS ÖRÖME ÉS A HATÁROK FESZEGETÉSE



Elek Mariann az elmúlt években a futás számos arcát megismerte. Az egyszerű utcai futásoktól indulva, fokozatosan építette fel állóképességét, és több sikeres versenyen vett részt, mire elérkezett a legutóbbi, talán eddigi legemlékezetesebb kihívásához. A Tokaj Extreme Trail 21 km-es terepfélmáratonja nem csupán egy újabb érem a gyűjteményében, hanem egy tudatos fejlődési folyamat eredménye, amelyet egy különleges alkalommal – a születésnapján – koronázott meg. Ebben az interjúban végig kísérik **Mariann**t az eddigi útján, a kezdeti bizonytalanságoktól a legnehezebb terepekig, feltárva azokat a mentális és fizikai állomásokat, amelyek meghatározzák sportolói identitását.

az interjúban végig kísérik **Mariann**t az eddigi útján, a kezdeti bizonytalanságoktól a legnehezebb terepekig, feltárva azokat a mentális és fizikai állomásokat, amelyek meghatározzák sportolói identitását.

Visszatekintve az indulásra, mi volt az az elsődleges impulzus, ami a futás felé terelt, és hogyan vált ez a mozgásforma az életed állandó részévé?

Egész egyszerűen hiányzott a sportolás. Több mint 10 évig kézilabdáztam, ebből 4-5 évet NB II, NB I.B csapatokban, ami heti 4-5 edzést jelent, plusz a mérkőzések. Miután ebből kiléptem, egy úr maradt bennem és nagyon hiányzott a rendszeres mozgás, ami nélkül persze a kilók is felkúsztak szépen lassan. Korábban is futottam kisebb távokat néha-néha, inkább a kutyám lemozgatása céljából. De, amikor ő kiöregedett, a futás is abbamaradt, még az a kevés is, amire rá-rászántam magam. Bő 3 éve aztán hoztam egy határozott döntést. Életmódváltás és rendszeres sport. A futás volt a legegyszerűbb, legkönnyebben elérhető mozgásforma. Húzz egy cipőt, menj és fuss! Csak a döntés kell.

Versenytapasztalatok: Több különböző távú és típusú versenyen vagy már túl. Melyik korábbi megmérettetést tartod a legfontosabb mérföldkőnek a fejlődésed szempontjából?

Eleinte a futás "csak" a kellő mozgás volt ahhoz, hogy fittebb és energikusabb legyek. Aztán ahogy bekerültem az ibrányi aerobik csoportba, a lányok hívtak, ösztönöztek a részvételre egy - egy futóversenyen. Gondoltam miért ne?! Milyen jó érzés az "En is lefutottam" kijelentés és a befutóérem amit kap az ember a teljesítésért. Aztán teljes döbbenet volt az az eredmény, hogy a 3. versenyemen, a III. Nyíregyházi Futófesztiválon korcsoport első helyezett lettem. Ez nagyon nagy löketet adott ahhoz, hogy még több energiát, időt fordítsak erre.

Nem is hittem volna az elején, hogy ez bennem van. Persze elsősorban nem a dobogó, amiért versenyre járunk, de csodás elismerés, jó érzés ilyen formában látni a fejlődést. Egyik legbüszkébb eredményem a tavalyi Kőkapu Trail, ahol utoljára futottam a korcsoportban (23-39 év) és a jóval fiatalabbakat megelőzve állhattam a dobogó 2. fokára. Ezek az eredmények nagy lendületet adnak. Ez évtől új korcsoportban vagyok, igyekszem majd itt is helyt állni.

Hogyan alakult át a viszonyod a futáshoz az aszfaltozott utak és a terepfutás között? Mi vonzott végül a technikailag nehezebb, erdei szakaszok felé?

Őszintén szólva az, hogy a közelünkben inkább terepfutó versenyek vannak. A lányokkal egyre több rendezvényen próbáltuk ki magunkat. A tavalyi évben 12 versenyen vettünk részt (plusz az időmérés nélküli futó rendezvények), ebből a 12-ből 7 terepen volt. A 7 terep versenyen 4-szer álltam dobogón, a kisvárdai és a sóstói versenyeken a 4. helyhez volt elég a teljesítményem, de ezekre is nagyon büszke vagyok. Plusz a kihívás is vonz, hiszen egy terepfutás mindig nehezebb, kiszámíthatatlanabb, izgalmasabb. Jóval nagyobb felkészülést kíván. Egészen más teljesítmény

terepen (főleg szintkülönbséggel) lefutni egy adott távot, mint aszfalton.

Volt olyan korábbi versenyed, ahol a mostanihoz hasonlóan extrém időjárási vagy terepviszonyok között kellett teljesítened? Mit tanultál azokból a helyzetekből?

Az Ultra Tisza-Tó verseny híres arról, hogy a nyári forróságban kell futni. Ebbe tavaly belekóstolhattunk, bár szerencsénk volt, mert nem volt igazi kánikula. A legutóbbi Wizz Air Debrecen Airport verseny igencsak szeles volt október elején. Annyira fáztunk, alig vártuk, hogy induljon végre a rajt. A szembeszelet tolni magunk előtt sem volt kellemes. De futottunk már úgy versenyen, hogy a nyár esti vihar ott volt a nyakunkon, vártuk mikor csap le, vagy éppen alig állt el az eső mielőtt indult a rajt. Csurom vizes volt az aszfalt és mi is persze. Terepviszonyokat tekintve egyértelműen a legutóbbi Extreme Trail volt a legkeményebb. Voltak szakaszok, ahol úgy éreztük inkább hegyet mászunk, mint futunk. Tanulni szerencsére minden helyzetből lehet. A tapasztalás a legjobb lecke.

Mi az a tulajdonságod, amelyet a futás hozott felszínre, és amelyet az élet más területein is kamatoztatni tudsz?

Egyértelműen a kitartás. Igaz ez mindig jellemző volt rám. Ha valamit határozottan eldöntök, azt biztosan végigcsinálom. De a hosszútávú futás nem csak fizikálisan, hanem mentálisan is nagyon megerősíti az embert. Ezt aztán az élet bármely más területén lehet kamatoztatni. Sok motivációs, mentális tréner ismétli ezeket a sorokat: "A futás arra tanít minket, hogy mindig tovább kell menni: egyik lábat a másik után, még a legfájdalmasabb pillanatokban is." Ez tényleg így van. Erősebb leszel, kitartóbb, céltudatosabb.

Amikor fizikai fáradtság mellett a monotonitás vagy a nehéz terep mentálisan is próbára tesz, milyen stratégiával lendíted át magad a nehézségeken?

Változok. Amikor mellettem vannak a társaim, akkor legtöbbször humorral lendülünk át a nehézségeken. Jókat nevetünk a szenvedésünkön, egymáson, magunkon. Ha egyedül vagyok, akkor megpróbálok a környezetemre figyelni, arra, hogy megéljem a történeteket. Nem végigkúszkódni a futást, hanem élménnyé tenni. Például arra gondolok, hogy mit mesélnék el mindebből a szeretteimnek, mi történik most körülöttem, amit megosztanék velük. Így egy időre nem belső vívódó vagyok, hanem külső szemlélő. Ezt is persze nehéz hosszán fenntartani. Mentálisan összeszedett kell legyél ahhoz, hogy egy hosszabb távon végig ki tudj tartani.

Mit jelent számodra a határaid feszegetése? Hogyan változott a „lehetetlen” fogalma számodra az első versenyed óta?

Ha egy nagyobb célt tűzöl ki magad elé, majd következetes munkával sikerül elérni, az olyan eufórikus érzés. Megcsináltam, megérte a sok idő, energia, fáradtság. Ez az enyém, én értem el. Aztán azon kapod magad, hogy már a következő célt fontolgatod, mert, ha ezt meg tudtad tenni, akkor a következő miért ne?! (Itt persze megjelennek közös célok is a csapatunkban, amivel még inkább húzzuk egymást.)

De emellett azt vallo, hogy ismerni kell a határainkat. Lehet fejlődni, célt hajszolni, de nem minden áron. Igenis figyelni kell a testünk jeleire, és ha azt jelzi, hogy ez most sok, akkor azt tiszteletben kell tartani. Olyankor lassítok, átgondolom, átalakítom a terveket, edzéseket. Inkább lassabban, de biztosan. Lehet feszegetni a határokat, de tisztelettel. Nincs lehetetlen, csak talán lassabban érünk célba, mint eredetileg terveztük. Lehet, hogy csak sokadjára sikerül majd, de amíg teszel érte, máris fejlődsz. Itt is a kitartáshoz térek vissza. Lehet, hogy a célod az egyik irányból lehetetlen, akkor keress hozzá másik utat, de menj tovább, tegyél érte, ne add fel, és el fogod érni!

Van-e olyan bevált szakmai vagy mentális rituáléd, amely minden versenyed előtt segít a fókuszálásban?

Nincs. Legtöbbször nem úgy alakulnak a verseny előtti pillanatok, ahogy eltervezük. Leginkább sodródunk a történésekkel. Amit tehetek, és meg is teszek, hogy amennyire tudok felkészülök az adott távra, viszonyokra. Hobbi futó vagyok, nem erről szól az egész életem, nem hivatás. De megteszem, ami tőlem telik azért, hogy elérjem a céljaimat.

Miért éppen egy 21 km-es extrém terepfélmaratont választottál születésnapjaid célkitűzésésként, vagy csak véletlen egybeesés lett?

Nevezhetjük véletlennek, vagy sorsnak. De amikor meghallottam, hogy pont a 40. születésnapomon rendezik meg a versenyt, azonnal tudtam, hogy ez nekem egy új kihívást hoz. Eddig mindig az év utolsó hétvégéjén rendezték meg az Extreme Trail Tarcaltokaj körét. Most áttolták az új év első hétvégéjére. Pont a születésnapom. Pont a 40. Mi más ez, ha nem jel?! A hivatalos verseny távos félmaraton amúgy is tervben volt az évre. A tavaszi Debrecen maratonon terveztem lefutni, de ezt az egybeesést nem tudtam figyelmen kívül hagyni. Fontolgattam, hogy képes leszek-e rá, hiszen itt az 5 km is nehéz a szintkülönbség miatt, de meg kellett próbálnom. Ha 1130 méteres a szintemelkedés a 21 km-en, akkor annak vágok neki. Pont. Úgy gondoltam legyen igazán emlékezetes ahogy belépek a 40-es korcsoportba. Ezen a rendezvényen persze a táv teljesítése volt a kitűzött cél, nem a versenyzés.

Milyen szerepet játszik a teljesítményedben a közösség és a futótársak jelenléte? Miben más egyedül futni, mint egy olyan csapatban, amely a célban is támogat? Meséld a közösségről.

Rengeteget köszönhetek a barátaimnak. Milliószer könnyebb valamit közösen építeni, elérni. Nyilván mindannyiunknak vannak saját céljai, ezekben is segítjük egymást, de a közös célokért talán még keményebben dolgozunk.

Nagyon jó érzés volt ezt a számomra nagy kihívást teljesíteni, de az, hogy ott volt mellettem egy barát végig az útvonalon, a többiek pedig a célban vártak és ünnepeltek, köszöntöttek, megsokszorozta ezt. Még most is meglepődök, és nagyon hálás vagyok értük, nekik! Itt is megköszönöm nektek, Dóri, Ani, Ildi! A futó társaim mellett nagyon sok támogatást kapok otthon is. A férjem nem csak tolerálja ezt a sok időt és energiát kívánó sportot, de segít is benne. Sokszor elkísér a hétvégi hosszú távú edzéseimre. Hatalmas mentális segítség! Szerencsés vagyok!

Vannak-e olyan távok vagy konkrét versenyhelyszínek, amelyek a következő évek prioritásai között szerepelnek?

Ez az év a hosszabb távú megmérettetésekről fog szólni. A Debrecen Maratonon mindannyian legalább a félmaraton távot teljesítjük. Idén is elindulunk az Ultra Tisza-Tó versenyen, de most egy 5 fős női csapattal. Tavaly a 7 fős vegyes csapattal szereztünk némi tapasztalatot azon a pályán, most 5-en vágunk neki a 130 km-nek.

Előtte áprilisban kipróbáljuk újdonsült női csapatunkat a 8. Kassa-Miskolc Ultramaratonon, ahol 115 km-t kell teljesíteni. Emellett a kedvenc versenyeinke biztosan ott leszünk egyéniben. Pl. Füzerradvány terepein, a Kőkapu Trailen, vagy a nyári tokaji éjszakai futáson. Mind egytől egyik profi rendezvények. A jövőben? Egyik vágyam a Panoráma Trail, ami Boldogkő várától indul, a cél pedig Füzér várában van. A táv 45 km (1800+ m szintkülönbség). Váltóban, persze, de igazán nagy megmérettetés lenne. Egyelőre játszadozunk a gondolattal.

Milyen tanácsot adnál azoknak, akik most tervezik az első komolyabb versenyüket, de tartanak a technikai nehézségektől?

Nem szabad ezt túlagyalni. Ki kell próbálni. Ha vonz ez a megmérettetés, akkor menj és állj oda a rajthoz! Az ember érzi azért, hogy mire képes, mi lehet benne. Ne tartsanak vissza a kételyek, ezek csak a fejünkben léteznek. Sokkal többre vagyunk képesek, mint hinnénk!

Milyen irányba szeretnéd tovább fejleszteni magad 2026-ban és azon túl? Mi a következő nagy célkitűzésed?

A félmaratoni táv stabil, jó tempójú teljesítése most az elsődleges cél. Aztán szépen lassan jó lenne felfejlődni a maratoni távra. Milyen jól hangzana 42 évesen lefutni azt a 42 kilométert (egész pontosan a 42 km 195 m). Igen, így kezd körvonalazódni egy újabb cél. Hogy sikerül-e majd teljesíteni, nem tudom, de biztosan meg fogom próbálni. Ez rajtam áll. Az én célomért, sikeremért nekem kell megdolgoznom. Így álllok hozzá: "A sikerhez négy dolog kell: TE, a CÉLOD, a MIÉRTED és a KITARTÁSOD." Legyetek kitartóak és érjétek el azt, amire vágytok! Remélem adhat ez a beszámoló egy kis kezdeti motivációt a mozogni vágyóknak!

Köszönöm a beszélgetést és további sikereket kívánok!

Gáspár Lászlóné

CSENDES FŐHAJTÁS

A Bem utcai sírkert II. világháborús emlékművénél csendes főhajtással emlékeztek a Don-kanyarban odamaradtak helytállására, tragikus sorsára.

1943. január 12-én a szovjet Vörös Hadsereg megindította a mindent elsöprő erejű támadását a Don-kanyarban. A hiányos felszerelésű, 208 kilométer hosszú védelmi vonalon szolgálatot teljesítő magyar katonák az állásaikat nem tudták megtartani, mignem a vezérkar a teljes visszavonulás mellett döntött. A harcok során rövid idő alatt, hatalmas veszteségeket szenvedett és gyakorlatilag megsemmisült a keleti frontra vezényelt, számos ibrányi honvédet is soraiban tudó 2. magyar hadsereg.

A moderátori bevezetőt követően Szabó P. Judit, Bakti László és Puskás Gábor előadásában a Rétközi Ifjúsági és Kulturális Egyesület emlékműsora következett, majd az Ibrányi Református Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium intézményegység-vezetője Haluska Adrienn Alexandra képviselő asszony mondott emlékező beszédet.



A beszéd elhangzását követően Katona István római katolikus plébános és Vass László református nagytiszteletű úr közreműködésével emlékező imádság szült az odamaradtakért, majd koszorúk elhelyezésével és mécsesgyújtással emlékeztek a jelenlevők a doni katasztrófa áldozatainak emléke előtt.

A VÁLTOZÁS AKARÁSA

Mindannyiunk életében eljön egyszer, vagy már el is jött az a pillanat, amikor kimondjuk: ezt nem csinálom így tovább. Ez a kijelentésünk összefügghet a munkánkkal, magánéletünkkel, az egészségünkkel, egész életvitelünkkel. Érezzük, hogy változtatnunk kellene, hogy tenni kellene valamit azért, hogy visszanyerjük testi és mentális egészségünket. Következnek a fogadalmak, a próbálkozások, a mentségek, kibúvók keresése, hogy miért nem sikerült. Aztán találkozunk egy pozitív példával, és újrakezdjük... Ennek reményében készítettem ezt az interjút egy kétgyermekes ibrányi édesanyával. Mert neki sikerült!

Mutatkozz be kérlek, az olvasóknak!

Csombók-Bor Kingának hívnak. Fogtechnikusként dolgozom, de jelenleg itthon vagyok GYED-en. Van egy 3,5 éves lányom, Jara, és egy 8 hónapos kislányom, Irina. 2021-ben kötöttünk házasságot a férjemmel, aki a rendőrségnél dolgozik.

Mikor és miért döntöttél az életmódváltás mellett?

2018-ban több hónapra kórházba kerültem, de az életmódváltást nem sokkal előtte kezdtem el. Ekkor egy gyógyíthatatlan betegséget diagnosztizáltak nálam (Szklerózis Multiplex). Ekkor 120 kg voltam.

Milyen nehézségeid voltak előtte?

Az életmódváltás előtti nehézségek nálam annyiban kimerültek, hogy nehezen találtam magamra olyan ruhát, amiben jól éreztem magam. És az is elég nehéz volt, hogy nőként 43-as cipőket keresgéljek a lábamra. Sajnos a cipő méretemen nem tudtam változtatni, de a ruha méretemen igen. Nehéz volt magamnak megfelelni, és figyelni az emberek, a környezetem reakcióit is.



Kértél e segítséget? Fordultál szakemberhez?

Az SM előtt elkezdtem futni és biciklizni. Sajnos ezeket a betegség kialakulása után ki kellett iktatnom, részben azért, mert több hónapig tolószékekben ültem, majd a lábra állásom után kiderült, hogy csökkentenem kell a mozgást, mert a test felhevülése shubot (rohamot) okozhat. Ekkor több SM csoporthoz is, és egy kalóriaszámlálós csoporthoz is csatlakoztam. Mellette pedig kezelőorvosomtól, Dr. Magyar Zsuzsától is bármikor segítséget kérhettem. Ő nyolc éve a kezelőorvosom.

Mi volt a legnehezebb az elején?

Az elején a legnehezebb az volt, hogy elfogadjam a betegséget és a vele járó tüneteimet. Ezután pedig a sok étel megvonás is nehéz volt, amiket szerettem.

Kik álltak melletted ebben a nagyon nehéz helyzetben?

Nehézségeimen az édesapám, édesanyám és a nővérem segített át. Későbbiekben pedig a férjem is, őt ezek után egy évvel ismertem meg.

Milyen lépésekben haladtál?

Lassú lépésben haladtam, a betegségemre való tekintettel is. Nem 5-6 hónap alatt szerettem volna lefogyni. Kis léptekben, de biztosan 5-6 év alatt lefeleztam a súlyomat. Jelenleg 60 kg vagyok, amit tartani is tudok.

Hogy néz ki most a táplálkozásod? Szigorú diétát követsz?

Öszintén, nem követek nagyon szigorú diétát. Amit a betegségem miatt érdemes mellőzni, vörös húsok, tésztafélék, tejtermékek. Ezeket kívül mindent eszem, de határokat szabok.

A mozgás a mindennapjaid része? Ha igen, milyen mozgás fajtát csinálsz?

Nem sportolok rendszeresen. Gyerekekkel sokat vagyunk friss levegőn, és ha az idő engedi, sokat biciklizünk és kirándulunk.

Volt olyan pillanat, amikor fel akartad adni?

Igen, persze. Volt, hogy a feladáson gondolkoztam, de aztán megráztam magam, és azt mondtam, hogy ezt folytatnom kell.

Mi a legnagyobb változás, amit tapasztalsz?

Az emberek felém irányuló viselkedése. Teljesen másképp tekintenek rám, mint előtte. Már nem azon jár az eszem, hogy nevetnek e rajtam, mert kövér vagyok; hogy takarjam el magam a ruhában, amiben vagyok; el merjek-e menni a strandra? A mentális egészségem 180 fokot fordult, ezáltal kevesebb az önmonitorozásom.

Igen, sajnos gyakran előfordul, hogy az emberek a részleteket nem ismervé tesznek meggondolatlan, esetleg sértő megjegyzéseket külsőnkre, viselkedésünkre, életmódunkra. De az is gyakori, hogy ezt csak mi feltételezzük, mi képzelünk a helyzetbe többet, mint ami. A lényeg, hogy ezeken a kellemetlen szituációkon már túl vagy. Mit jelent számodra, hogy visszataláltál önmagadhoz?

Nem egy "védekező én" vagyok többé. Újra azt csinálhatom, amit valóban szeretek, nem azt, amit a testem és lelkem bír. Nem azon gondolkodom folyamatosan, hogy ki mit gondol rólam, mit veszek fel stb.

Nem új ember lettem, hanem megszűnt az, ami eltakarta az igazi éneket. Ez a legpontosabb megfogalmazásom arra, hogy mit jelent számomra hogy, visszataláltam önmagamhoz.

Mit tanácsolnál azoknak az embereknek, akik most tervezik az életmódváltást?

Ne hasonlítsuk magunkat másokhoz! Nem kell tökéletesnek lenni, egy hiba nem egyenlő a kudarccal. Volt időszak, mikor én is azt hittem, hogy nem bírom tovább. De az életmódváltás nem büntetés, hanem egy döntés. És az elfáradt embernek nem feladni kell, hanem pihenni és továbbmenni a cél felé.

Kedves Kinga! Köszönöm szépen, hogy vállaltad a nyilvánosság előtt történetedet, megosztottad velünk gondolataidat. Kitartásod és az elért eredményed fantasztikus, és példaértékű sokunk számára. A magam és az Ibrányi Hírlap olvasói nevében kívánok neked családot körében eltöltött hosszú, boldog életet, jó egészséget!

Barna Zoltánné

DÉDANYÁINK PATIKÁJA



Ezt a kövek között megbúvó növényt a népi gyógyászatban lázcsillapításra, hasmenés kezelésére és féregűzésre, külsőleg végtagi fájdalmak, égési sebek, leégés, de legfőképpen a fülgyulladás gyógyítására használják.

Persze nem csak külsőleg hatásos, hanem régen a kinyomott levét hideglelésben és hagymázban (hagymáz = lázas betegséggel járó

fertőzésre utaló állapot, de jelenthet delíriumos, zavaros tudatállapotot is) szenvedő betegeknek valamint ijedős kisgyerekeknek adták. Latin neve sempervivum, azaz „örökké élő” – amely név a növény szívósságára, remek túlélő és alkalmazkodó képességére utal. Népi elnevezései: kőrózsa, fülfű, fülbeeresztőfű, fülbefacsarófű, égdörgőfű, mennykővirág.

Milyen érdekes, hogy nincs rokoni kapcsolatban az igazi rózsával, de a gazdag magyar nyelv szinte minden virágot, amely alakjában, színében, illatában vagy természetében a rózsához hasonlít – előtaggal kiegészítve – rózsának nevez. Ilyen például: a bazsarózsa, tubarózsa, tavirózsa, szalmarózsa, őszirózsa, sétányrózsa, szellőrózsa, havasi rózsa, mályvarózsa. Ám a mi mostani rózsánk a kövirózsa.

A kövirózsa ősi, embert kísérő növény, amely hazánkban szabadon, vadon tenyészik. Szélsőségesen szárazságtűrő, igénytelen, szereti a sok napot. Ám a pangó vizet nem tűri, ezért ahol a víznek nincs lefolyása, könnyen kirothad. Az ember azonban „házasította”, kerítésre, háztetőkre ültette már az ókor elején is. Legendája Jupiterhez kötődik, aki az ég, a harmat, az eső, a hó és a mennydörgés ura, az állam és a család főistene, és aki megvédi azt a házat, amelynek tetején kövirózsa nő. A régmúltban ezért is nevezték e növényt Jupiter szakállának.

Nemcsak szép és szerény, hanem gyógyító hatású is, a népi gyógyászat egyik legősibb csodaszere. Erre a célra a friss vagy szárított leveleit használhatjuk, amelyekből un. préslevet készítenek. Gyulladáscsökkentő, hűsítő, összehúzó hatása miatt posztgás leveleinek nedve középfülüregi gyulladások enyhítésére különösen hasznos, valamint gyorsabban leszárítja a bárányhimlőt. Kipréselt zselés nedvével vagy összezúzott pépes leveleivel borogathatjuk az égési- és vágott sérüléseket, de hatásos rovarcsípés fájdalmainak csökkentésére, sőt sikeresen elűntethető vele a szepelő, az ajakherpesz és a futószemölcs is, ráadásul gyorsabban leszárítja a bárányhimlőt. A levél forrázatát teaként torokgyulladásra, hörghurutra, kisebesedett száj- és afta gyógyítására használhatjuk.

Kertbarátoknak: a kövirózsa általában jól tűri a hidegebb időjárást, közülük sok faj télálló. Azonban a télállóság mértéke fajoként változhat és természetesen vannak olyan fajok, amelyek kevésbé tűrik a kemény fagyokat. Ezért az erős, hosszantartó zimankó idején néhány fajtája sajnos sérülhet vagy elpusztulhat. Típek a teletetéshez: minimális öntözés (ha nincs eső vagy hótakaró), fagyvédelem, megfelelő szellőzés, világos hely, rendszeres ellenőrzés.

Váljék egészségünkre!

Román Zoltánné

BEZZEG A MI IDŐNKBEN...

„Na, már csak pont ez hiányzott! Ó, te jószágos Ég! Januárban tél van! És még hó is esett! Na meg ez a hideg, idehallgassál! Minden csupa csúszósság. Meg fehér. Majd kiveri az ember szemét! Mind meghalunk! Na, én ki nem teszem a lábam, az már biztos! A pulyát se engedem! Még eltörni valamilyét, meg ráfúj a szél, egyem meg a kis drága szívét. Hát azért szültem a világra? Azért ettettem, ruháztam, vettem neki az újabbnál újabb táblagépeket, hogy megleszjen a zorra? Hm, iskolába kell vinni... De se baj, ezt is megoldom. Legfeljebb úgy állok be a sulinál, ahol persze nincs eltakarítva a hó, hogy ha kinyitja a szentem a kocsiajtót, tadaaam, már az aulában is találja magát. Igen, ez jó ötlet! Hát, de nem? A bótajtóba is be szokott válni... Szegény gyermekem! Most hogyan mondjam el, ez meg mi ez?”

Talán, ha mesélnél neki... Hogy csak tél van... Például, hogy iskolába? Gyalog jártunk! Térdig érő hóban, dermesztő szélben is a Nagyerdőről, a Dergitárról, a Kőiből, a Tisza útról, a felvégről, meg az alvégről. Betegek csak egyszer vagy még annyiszor sem voltunk. Az az igazi jó csipős téli hideg egészséges pirosra csókolt az orcánkat. Vidáman játszottunk odakinn, és csak édesanyánk hangjára voltunk hajlandók behúzódní kicsikét a meleg kályha mellé, amíg a hótól átázott kiscsizma a sparhelt kitámasztott lerjének ajtaján meg nem száradt. Előtte megsült a krumpli is héjastul, a platon meg a krumplilángos irult-pirult, mellé édes paszulyleves főtt, ha meg ínycsiklandó sütőtök illata terjengte be a konyhát, az maga volt a menyorszag. Egy szeletke tők után a forró krumplit már a két kesztyűs kezünk között sodorva hámoztuk, faltuk odakinn, és maradtunk is egészen napszállatig, mivel vacsorára kongattak. Ha elég sokan összegyűltünk, bátorságunk is volt elég, ilyenkor az esti szánkózás, hócsatározás sem maradhatott el, a sürgönyfák lámpái alatt. A békés hóesést szájatva csodáltuk, és kacagva örültünk, ha egy-egy hópihe betalált. A Tisza utcai temető partja igen jó célt szolgált gyermeki berkekben. Emlékszem, olyan magas volt akkor, hogy a teteje az eget verte. Úgy suhant a szánkó rajta lefelé, hogy csak a szemközti kerítés lécei akadályozták szilaj futásában. Csont egy se tört. A közeli kanális jegét természetesen, megvizsgáltuk, tudniillik, hogy elég vastagra hízott-e, majd jó csapat módjára fogadalmat tettünk, hogy eme cselekedetet örök titokként megőrizzük. Most csak nektek árultam el. De, pszt!

Igen, jobb lett volna, ha mesélsz... Ha olykor mellé ülsz, és csak úgy az emlékeidben jársz és mesélsz. Mondjuk azt, hogy gyerekkorodban a tél nem csak egy évszak volt, hanem egy külön világ. Hogy a hó ropogott, nyikorgott a csizmák alatt, az ablakokon csillogó jégvirágok nyíltak, és természetes volt, hogy ha valaki elesett az utcán, többen is lehajoltak hozzá segíteni. Ma már ritkán élhetjük meg azt a telet. Azt a telet, amikor nemcsak az utcák fehéredtek ki, hanem az emberi lélek is csendesebb, figyelmesebb volt. Elmondhattad volna neki, hogy gyerekkorodban a hideg ellenére melegebbek voltak az emberi kapcsolatok, tiszták, mint a frissen hullott hó. Talán még emlékszel, ahogy a szomszéd néni kapuját együtt lapátolta ki az utca apraja-nagyja. Senki nem kérdezte, kinek a dolga, csak csináltuk. Vastag hó volt, csipős, csikorgó hideg – és valami különös összetartozás. Mondd el, hogy gyerekkorod telei máig benned élnek. Nem csak a hó és a fagy miatt, hanem azért, mert akkoriban az emberek nem bántották, nem megszólták, hanem észrevették, tisztelték, segítettek egymást.

Egyszer mondd el, bezzeg a mi időnkben... Micsoda telek voltak!

Megjegyzés: A fenti idézőjelbe tett ironikus bekezdés tartalma a „képzelet szüleménye”, bárki vagy akármilyen mondhatta.

Kormány Gyöngyi

A CÉLOK NEM KORHOZ KÖTÖTTEK, HANEM BÁTORSÁGHOZ

Településünkön él egy hölgy, akinek életútja és munkássága sokak számára lehet inspiráló. Hitelessége és kitartása példaértékű. Aktív, alkotó életet él. Hosszú évek óta az AVON országos szinten legsikeresebb koordinátorai közé tartozik. Munkáját nemrég a lehető legmagasabb elismeréssel jutalmazta a cég. Az alábbi beszélgetésben arra kértem **Bakosi Miklósné Katikát**, hogy ossza meg velünk gondolatait életéről, hitéről, sikereiről és arról a pozitív szemléletről, amely mindennapjait áthatja.

Hogyan indult a te utad az AVON-nál, és mi motivált arra, hogy belevágj ebbe a tevékenységbe?

Ez egy egyszerű gondolat volt 2005-ben. Először csak vásárlóként kerültem kapcsolatba az Avonnal. Úgy gondoltam, hogy nem másoktól rendelem meg a termékeit a családom számára, hanem én is regisztrálok, hogy a törzsszám alapján bármikor tudjak kedvezményesen rendelni. Ezzel együtt elkezdtem a katalógust megmutatni a munkahelyemen. 20 évvel ezelőtt volt olyan, hogy 160.000 Ft rendelést sikerült gyűjteni. Ennek az árrése, nagyon szép összeg volt abban időben. Akkor már éreztem, hogy ez akár egy nagyon szép pénzkereseti lehetőség is lehet.

Mikor érkezett el a pillanat, amikor érezted, hogy ez több lesz, mint egy egyszerű munka?

A szép rendeléseket látva a vezetőm felkeresett, elmondta, hogy az Avon felfigyelt rám, és felajánlotta a koordinátori munkát. Először nagyon tiltakoztam. 2 év elteltével egy januári napon jött a gondolat, hogy szeretnék fejlődni, és akkor jeleztem, hogy szeretném meghallgatni az ajánlatot. Ekkor már egyre erősebb volt az érzés, hogy valami többre vagyok hivatott. Addig varrással, fizikai munkával kerestem pénzt. Nem ezzel volt a problémám, hanem a méltatlan bánásmóddal, amelyben éveken át részesültünk. Egész életemben fizikai munkát végeztem, így tudtam, mindenért meg kell dolgozni.

Csak akkor döntöttem úgy, hogy felállok a varrógép mellől, amikor megépítettem egy olyan csapatot, amelynek köszönhetően a keresetem már elérte azt az összeget, amit a varrodában is kaptam. Nagyon nehéz döntés volt, hiszen nem tudtam mit hoz a jövő. Nem volt egyszerű dönteni arról, hogy a biztos havi jövedelmet feladjam valamiért, amiből nem láttam előre mi lesz. Akkor még nem tudtam, hogy ez lesz a stabil, biztos kereset számomra. Ez volt az első, nagy lépés a mai nagy sikerekhez.

Mivel mindig hozzá voltam szokva a kemény fizikai munkához, eleinte nem tudtam értékelni azt, hogy itt fizikailag abszolút nem vagyok megterhelve. Volt olyan, hogy délig Avonoztam, és azt mondtam erre, hogy „Úr Isten, ma még nem csináltam semmit”. Pedig valójában dolgoztam, hiszen ez volt maga a munka. Nehéz volt megszokni ezt az érzést, mert kívülről is kaptam nyomást, hogy „neked jó, mert te otthon vagy, nem dolgozol.” Nem tudták, hogy valójában mennyi munka van ebben, de megtanultam ezen mosolyogni, továbblépni, és tenni a dolgomat.

Évek óta az ország legsikeresebb AVON koordinátorai között vagy. Mi az a szemlélet vagy értékrend, amely szerint dolgozol, és amely hozzájárult ehhez a tartós sikerhez?

Nagyon szép csapatot építettem fel. Több generációban dolgozunk együtt. Sikeresek a koordinátoraim is. Ha az teljes generációs létszámot nézzük, akkor több, mint 500 emberről beszélünk. Egy generációban közel 160 fővel dolgozom együtt. Össz. generációban 20 koordinátor tartozik hozzám, akiknek gyönyörű önálló csapata van. Vezetőként vallom, hogy nem uralkodni kell, hanem szolgálni, együtt dolgozni a csapattal. Mindenkit meghallgatok, és segítek a megszerzett tudásommal, hogy mindenki jól érezze magát a csapatomban. Lehajolni a

legkisebbekért, felemelni őket, ahogyan csak tudom, én ebben hiszek. Nagyon sokszor a munka azt jelenti, hogy beszélgetsz másokkal, figyelsz az emberekre. Folyamatos cselekvés, kitartás, alázat, szeretet, türelem, fegyelem, ami mozgatórugója ennek a sztorinak. Úgy érzem mindenkinek adok esélyt arra, hogy sikeres legyen az Avon világában. Az idő megoldja, hogy ki mit tud magából kihozni, ki mit tesz hozzá a saját sikeréhez. Mindig ott vagyok mellettük.

Az új csatlakozóknak el szoktam mesélni, hogy aki nekem 20 évvel ezelőtt katalógust akart adni, annak csak annyit mondtam: „köszönöm szépen, nem kérem, majd veszek magamnak, ha én akarok”. Folyamatosan a „nem” választ adtam, és tiltakoztam. Szóval, aki nekem most nemet mond egy ajánlatomra, akkor mindig ez jut eszembe, ez a nem válasz egyszer egy igen lesz.

Mindenkit egyforma értékrend szerint kezelek, tisztetek, egy 5.000 Ft-os új indulót, vagy egy 50.000 Ft-os megrendelöt. Sokszor egy kis megrendelővel sokkal több időt kell tölteni, mint egy 100 -150.000 Ft-os tanácsadóval, aki már önállóan dolgozik a csapatban, de az időt mindenkire rászánom. A csapatomban mindenki számára jelen vagyok a nap bármely szakaszában, segítem, támogatom őket.

Országos szinten is rendszeresen elismerik a munkádat, és szép jutalmakkal méltatnak. Mesélsz ezekről, miben volt részed ezáltal és mit jelentenek számodra ezek az elismerések emberileg és lelkiileg?

Az Avon számomra minden. Felemelt, megtanított mindenre, amit egy üzletben tudni kell. A képzések ingyenesek, a konferenciák felemelőek. Olyan elismerésekben volt részem, melyekről korábban el sem tudtam képzelni, hogy ilyen létezik, pláne azt, nem, hogy én is elérhetem. Olyan helyekre tudtam eljutni az Avon által, amiről korábban nem is álmodtam. Ezek az utazások egy éves munka eredményének jutalmai. Az ország 50 legjobb koordinátorát utaztatja az cég. Egy ilyen utazás során az Avon a tenyerén hordoz bennünket, a legnagyobb gondunk az, hogy milyen ruhát vegyünk fel. Számtalan helyre eljutottam. Kanári szigetek, Amszterdam, Marokkó, Jordánia, Ciprus kétszer is, Rodosz, Isztambul, Porto, Malaga. Most 2026-ban pedig Szicíliaba utazunk. 3000 koordinátorból 50-en utazunk. Első helyen teljesítettem ezt az ösztönzőt. Óriási elismerés.

Az év első konferenciáján ország szinten a 10 legjobb TOP Managert pénzjutalommal díjazták, idén hármunknak sikerült az ösztönző feltételeit elérni. Már második alkalommal sikerült 1. helyen teljesítenem a kihívást, melynek 1.000.000 Ft a jutalma.



Ezen kívül 2025-ben 9 millió Ft forgalommal tudtam ráérni a 2024-es évi termékértékesítésre, így ebben a mutatóban is országos elsőként lettem elismerve, ez számomra is hihetetlen. Ez a növekedés is azt bizonyítja, hogy az Avonnak mindig is volt, van és lesz is jövője. Van rá igény, ma is érdemes elkezdni.

Sokan azt mondják, hogy az Avont már mindenki csinálja, ebben már egy új, most induló kordinak nem lehet sikereket elérni. Példának okáért hadd említsem meg a lányomat, *Brigittát*. Nagyon régen szerettem volna, ha elindul az üzletben, de ő nem akart. (Tiszta anyja!) 2025 áprilisában mégis úgy döntött, hogy kipróbálja magát. Szeptemberben elhatározta, hogy az utazásra is benevez, amihez akkor még semmilyen feltételt nem teljesített. Büszke vagyok, hiszen alig 5 hónap tudatos, kitartó munkával sikerült, és idén ő is velünk utazik Szicíliába. Valamint új üzlet növekedésben országosan 3. helyet érte el, és színpadon állt az első konferenciáján. Aki célokat tűz ki, és ehhez terveket készít, tesz érte, ezeket mind el lehet érni - egy kezdőnek is.

Megéri dolgozni, hiszen itt mindig elismerik a munkánkat, értékelnek. Ezek a budapesti konferenciák is csak rólunk szólnak.

Anyaként, nagymamaként is helytállsz a mindennapjaidban. Miből merítesz energiát? Családanyaként, nagymamaként és feleséggént hogyan tudod megőrizni az egyensúlyt a munka, a család és a magánélet között?

Ez a munka gyakorlatilag nagyban segített ebben. Hiszen kötetlen a munkaidő, és így a gyerekeimnek is nagyon sokat tudok segíteni, mindig volt és van időm velük lenni. A családban mindig jelen tudtam lenni, sosem kellett könyörögni a szabadságért. Számomra a család az első, belőlük merítek erőt és a munkámmal maximálisan összeegyeztethető.

Mit üzennél azoknak, akik úgy érzik, egy bizonyos kor után már nem érdemes új célokat kitűzni?

Soha nincs késő. A célok nem korhoz kötöttek, hanem bátorsághoz. Amíg van bennünk kíváncsiság, vágy a fejlődésre és hit önmagunkban, addig mindig van új út előttünk. Sokszor éppen később találjuk meg azt, amiben igazán kiteljesedhetünk. Tapasztalataim alapján az 50-60 éves korosztály igenis nagyon stabil üzletet tud felépíteni. Csak meg kell tenni az első lépést.

Hitelességed és pozitív életszemléleted sokak számára példa. Milyen szerepet játszik az életedben a hit, és hogyan segített át a nehezebb időszakokon?

A hit nagyon fontos számomra. Hiszek Istenben. Szentül hiszem azt, hogy van egy olyan erő, ami kézzel nem fogható, de létezik. Gyerekkoromban nem tanultam Istenhitről, viszont felnőtt koromban ráléptem a spirituális fejlődés útjára, ami megerősített abban, hogy Isten nélkül nincs semmi sem, és jó Isten szeretetében lenni. Ezzel a szemlélettel élek. Isten nem mér ránk olyan feladatot, amit nem bírunk el, ebben a tudatban elfogadtam a nehézségeket, betegségeket, s ezeken mindig átsegített.

Az AVON-nál végzett munkád során sok emberrel kerülsz kapcsolatba. Mi az, amit a legfontosabbnak tartasz az emberi kapcsolatokban és a közösségépítésben?

Figyelem, kötelességtudat, törődés, tisztelet, alázat és segítségnyújtás. Ezek azok a dolgok, amik nélkül nem működhet egy üzlet. Ezek a legfontosabbak számomra és ezt élem is.

Sikereid ellenére megmaradtál szerénynek és önazonosnak. Mi segít abban, hogy a sikerek mellett is hű maradj önmagadhoz?

Hálás a szívem, hogy ezt az utat megtaláltam. Emlékszem honnan indultam. A családom, a hitem, az emberek, akikkel együtt dolgozom segítenek megőrizni az egyensúlyt. Soha nem érzem magam többnek másoknál, mert Isten szemében mindannyian egyenlők vagyunk, és igyekszem e szerint élni. A siker nem változtathatja meg az értékeinket, csak megerősítheti azokat. Hálás vagyok, hogy ilyen csodás csapatom van, akik között a béke, szeretet, és az összetartozás ereje mindig jelen van.

Mit tanácsolnál a fiatalabb generációknak, különösen a nőknek, akik még keresik az útjukat, és szeretnének tartalmas, boldog életet élni?

Merjenek belevágni minden felkínálkozó lehetőségbe, ami eléjük tárul. El kell kezdeni, és eldől, hogy sikerül e vagy nem, de ha meg sem próbálják, soha nem fog kiderülni.

Legyenek kitartóak, szeretettel, nyitott szívvel haladjanak az úton. Minden egy jó döntéssel kezdődik. Az AVON a nők számára az anyagi biztonságot nyújt, meg tudod teremteni az anyagi függetlenséged. Nekem sikerült, kívánom, hogy mindenkinek is sikerüljön!

Köszönöm a tartalmas beszélgetést. További sok sikert és jó egészséget kívánok számodra.

Trencsényi Tímea

"A VÁROS AHOL ÉLEK"

2026. január 22-én, a Magyar Kultúra Napja alkalmából nyílt meg Zsadányi Zsolt festőművész kiállítása az Ibrányi László Művelődési Központban.

A kiállítást Trencsényi Imre polgármester úr nyitotta meg, majd a jelenlevők meghallgathatták a Tomsits Rudolf Alapfokú Művészeti Iskola növendéke Túróczi Gergő fuvola előadását, amelyben az intézmény pedagógusa Pelyhe Zsuzsa működött közre.



A Magyar Kultúra Napján a kiállítás résztvevői is felkötötték egy trikolor szalagot, melynek üzenete: A kultúra összeköt!

Szabó P. Judit

KÉMÉNYSEPRŐ TÁRSASHÁZI SORMUNKA

Tájékoztatjuk a tisztelt lakosságot, hogy a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Gazdasági Ellátó Központ, mint Kéményseprő-ipari szerv közlése alapján Ibrányban a társasházi sormunka elvégzésének tervezett ideje 2026. március 9-18. között esedékes.

Puskás Gyula
aljegyző

ANYAKÖNYV

HÁZASSÁGOT KÖTÖTTEK

Kanalas Margit Irén – Balogh Roland

SZÜLETTEK

Gyermekek neve:

Anyja neve:

Tóth Elina Csenge
Habina Mia
Rostás Lara Ágnes
Laska Szofia Lilien
Bakos Lóránt Zsombor
Farkas Dániel
Balogh Szofia Eleni
Bakró Kristóf
Szilágyi Boldizsár
Kató Dominik
Tóth Gyula

Tóth Amanda Jázmin
Bakos Diána
Laska Csilla
Laska Éva
Tar Anikó
Balogh Krisztina
Balog Andrea
Balogh Noémi Ketrin
Szász Edina
Dankó Erika Rita
Molnár Piroska

ELHUNYTA

Liszka Istvánné (Vásárhelyi Erzsébet)
Gégény Ferenc Pál
Majoros László Ferenc
Szanyi Antal
Imre János Ferenc
Bacskai András
Hreskó Lászlóné (Szabó Margit)
Bodnár Józsefné (Fabu Ilona)
Fekete Gyula
Puskás Antalné (Berencsi Margit)

Radnóti M. u.
Lehel u.
Krúdy Gyula u.
Dobó István u.
Bem Apó u.
Tisza u.
Radnóti M. u.
Kertváros
Zrínyi u.
Nagyerdő

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás szívvel mondunk köszönetet mindazoknak,
akik szeretett halottunk

Puskás Antalné

(szül: Berencsi Margit)

Ibrány, Nagyerdői lakos temetésére eljöttek, sírjára virágot,
koszorút helyeztek, illetve, akik nem tudtak megjelenni, de
vigasztaló részvétükkel fájalmunkat enyhíteni igyekeztek.

„Lelkére angyalok vigyáznak fent az égben.” (Alex Tamás)

Gyászoló család



MEGEMLÉKEZÉS

„Az idő sem gyógyítja sebeinket
mert Te igazán szeretted bennünket.
Hiába borul Rád a temető csendje
szívünkben élni fogsz mindörökre!”

Fájó szívvel emlékezünk
íj. Homonnai Pál
halálának 5. évfordulójára.

Gyászoló családja

„Hozzátok már csal a temetőbe mehetek,
Virágot csak a síroktokra vihetek.
A gyertya is most csak értetek égjen,
Ti fent laktok a magas égen!”

Soha el nem múló fájdalommal emlékezünk

Gönczi Mihály

halálának 12. évfordulóján
és

Gönczi Mihály József

halálának 2. évfordulóján.

Szerető családjuk



„SÁlmodtunk egy öregkort, csodásat és szépet,
de a kegyetlen halál mindent széjjeltépett.
Múlik az idő, de a fájdalom nem csitul,
szemünkből a könny naponta kicsordul.
Jöhet tél vagy tavasz,
Nélküled már semmi sem lesz ugyanaz!”

Fájó szívvel emlékezünk
Fuziák András
halálának 7. évfordulójára.

Szerető felesége, fia, lánya, veje és unokája Bence

**Kryzantén
Ker Kft.**

Segítséget nyújtunk
Önöknek a nehéz időkben.

**Teljes körű
temetkezési
szolgáltatás**

Ügyelet: 0-24
Tiszabercel, Fő út 24.
06 20 334 97 70; 06 20 496 72 57
kryzantenker@gmail.com

**Kegyeleti
irodák:**

- Kemecse, Mórícz Zs. u. 76/A.
- Ibrány, Lehel u. 67.
- Tiszabercel, Fő út 24.
- Nagyhalász, Arany J. u. 225/B

MILYEN JOGOK ILLETIK MEG AZ EMBERT A PSZICHIÁTRIÁN?

Kevés kiszolgáltatottabb helyzet létezik manapság, mint amikor valaki bekerül egy pszichiátriai osztályra. Bár ilyen helyzetben mindenkit megilletnek bizonyos alapvető jogok, a tapasztalat szerint ezek nagyon gyakran nem érvényesülnek.

Tulajdonképpen az egyetlen hely, ahol az embert bűncselekmény hiányában is megfoszthatják személyes szabadságának alapvető jogától, egy pszichiátriai osztály vagy intézmény. Elvileg, a törvény szerint ilyen csak akkor történhet meg, ha az illető közvetlenül és súlyosan ön- vagy közveszélyes állapotban van. A gyakorlat mégis azt mutatja: számos olyan helyzet adódhat, amikor valakit jogtalanul kényszeríthetnek pszichiátriai kezelésre. Egy vagyoni vagy örökösödési vita, válóper vagy gyermekelhelyezési per, vagy akár komolyabb konfliktushelyzet során is előfordulhat, hogy az egyik fél – így vagy úgy – kényszerbeutalót szerez „ellenfelének” a pszichiátriára, aki aztán, onnan kikerülve, „pszichiátriai kórtörténettel” a háta mögött máris hátránnyal indul a fenti jogi viták bármelyikében. Ilyen esetekre az elmúlt egy-két évtizedben számos példa akadt Magyarországon is.

Az ombudsman, vagyis az alapvető jogok biztosa számos alkalommal tett már közzé olyan jelentéseket, melyek arról számoltak be: a pszichiátriai osztályokon bizony rendszeresen sérülnek a kezelték jogai, időnként egészen komolyan. Egy alkalommal például az emberjogi biztos azért emelte fel a szavát, mert egy nőt – aki otthonában lett rosszul, és a pszichiátriára szállították – a kórházban levetkőztették, bepelenkázták, a bokáinál és a csuklójánál az ágyhoz kötözték, majd aultra gyógyszerelték. Az ombudsman több jogsértést tárt fel az ügyben, és ajánlásokat is tett annak érdekében, hogy ilyen esetek újból ne történhessenek meg.

Ha valaki kényszerrel kerül a pszichiátriára, legtöbbször fogalma sincs az őt megillető jogokról. A helyzetet rontja, hogy az ápoló személyzet ilyenkor az illetőt könnyen könyveli el „elmebetegnek”, és gyakran az illető kényszerítés elleni tiltakozását is „betegsége” részének tekintik.

Az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány közszolgálati céllal olyan információs anyagot állított össze, amely közérthető nyelvezettel magyarázza el, milyen jogok illetnek meg valakit, aki bekerült a pszichiátriára. Az anyag az egészségügyi törvény alapján készült, és jó szolgálatot tehet akár a pszichiátriára kerülőknek, akár hozzátartozóiknak.

A „Betegjogok” című információs anyag a szervezet honlapján itt érhető el: <https://emberijogok.hu/betegjog/>



INGYENES PÉNZÜGYI FOGYASZTÓVÉDELMI TANÁCSADÁS Ibrányban TALÁLKOZZUNK A KÖVETKEZŐ KITELEPÜLÉSÜNK ALKALMÁVAL!

- Kérdése vagy panasa van a bankjával, biztosítójával kapcsolatban?
- Nem is tudja, hogyan kellene megírni egy határozó levelet?
- Hónapok óta húzódik az ügyintézés?
- Szeretne pénzügyi döntései előtt egy pártatlan szakértővel is konzultálni?

- Sok éves tapasztalatunkkal segítünk az ügyek gyors megoldásában.
- Tanácsot adunk, segítünk a levelek, kérelmek, beadványok elkészítésében.
- Személyre szabottan segítünk eligazodni a pénzügyek világában!

A
KIHELYEZETT
TANÁCSADÁS
HELYE:
Ibrányi László Művelődési
Központ Könyvtár és
Sportcentrum
4484 Ibrány,
Hősök tere 2-4.

IDŐPONTOK:
2026.
január 16.
február 13.
március 13.
április 17.
május 15.
június 12.
(8-14 óra)

A Nyíregyházi Pénzügyi Navigátor Tanácsadó Iroda a Pénzügyi Navigátor Egyesület (PNE) működési a Magyar Nemzeti Bank által felkért KSH 1000018. számú köznevelési eljárás

Nyíregyháza

4400 Nyíregyháza, Széchenyi u. 2. II. em.
+36 30 650 1029

www.penzugyifogyasztu.hu

H: 8:00 – 14:00, Sze: 8:00 – 14:00, Cs: 8:00 – 14:00
nyiregyhaza@penzugyifogyasztu.hu



Takács TEMETKEZÉS

Teljes körű temetkezési ügyintézés
a megye összes településén

Kegeleti iroda:

Nyíregyháza, Jég u. 11.

(nyitvatartás hétköznap 8-16 óráig)

Kemecse, Sport u. 12.

(nyitvatartás minden nap 0-24 óráig)

éjjel-nappal hívható:

+36/20-259-9942

WES NET Kft.

NAPELEM - INTERNET - BIZTONSÁGTECHNIKA



SZOLGÁLTATÁSOK



Napelem tervezés, kivitelezés,
bővítés, karbantartás, javítás



Internet szolgáltatás lakossági
és üzleti csomagok



Biztonsági IP Kamera
rendszerek tervezése,
kivitelezése



Sweet TV



Villamos biztonsági
felülvizsgálat



Telefon



Hálózatok tervezése
(WIFI, Ethernet, Optika)



Számítógép telepítése,
karbantartása, javítása



Hőkamerás drónnal napelemes
rendszer és épület szigetelési vizsgálat

EGYÉB SZOLGÁLTATÁS



Kosaras emelő bérlet



Olvassa be a QR-kódot!

Ügyfélszolgálati iroda:

📍 4484 Ibrány, Árpád u. 66.

Nyitvatartás:

Hétfő: 08:00 - 16:00

Kedd: 08:00 - 16:00

Szerda: 08:00 - 18:00

Csütörtök: 08:00 - 16:00

Péntek: 08:00 - 12:00

Szombat-Vasárnap: Zárva

✉ info@wesnet.hu

☎ +36-42/527-070

📞 +36-70/626-5006



www.wesnet.hu