Paksi Hírnök

35. évf. 17. szám | Alapítva 1989-ben | 2026. szeptember 11.


Fotó: Vasvári Márton

Citius, Altius, Fortius – Communiter
Gyorsabban, magasabbra, erősebben – együtt

Aktuális számunkban túlcsordul a sport téma, amit az Atomfutás tiszteletére állítottunk fókuszba.

2 Kábítószerügyi Egyeztető Fórum – hogyan lehet ma úgy közvetíteni a bűn- és balesetmegelőzés üzeneteit, hogy azokra oda is figyeljenek.



13 A 14. Atomfutására készül C. Szabóné Kocsiczki Ilona. Dinát kérdeztük: jó napot, mi újság?



Nyárbúcsúztató vigadalom

Bulit rendezett a Kábítószerügyi Egyeztető Fórum. Ez nem egy vicc kezdete. A paksi prevenciós szakemberek a Next Zone nevű közösségi délutánnal búcsúztatták a nyarat. Volt Zombi DJ, gokart, virtuális valóság, kemencés udvar, babzsák, kürtőskalács, kézműveskedés, részegszemüveg, drogszemüveg. Az esemény főszervezői, Bíró Ilona Mária rendőr törzszászlós, rendőrségi tanácsos, bűn- és baleset-megelőzési referens és Nagy Csilla, a Paks Kistérségi Szociális Központ munkatársa, a Kábítószerügyi Egyeztető Fórum titkára értékelték az iskolakezdés előtti utolsó nyári nap programját, és arról is beszélgettünk, hogyan lehet ma úgy közvetíteni a prevenció üzeneteit, hogy azokra oda is figyeljenek.



A célcsoport augusztus 31-én messze nem csak a fiatalok voltak, ahogyan ezt előzetesen tévesen gondolhattuk. A KEF, a Paksi Rendőrkapitányság, a Paks Kistérségi Szociális Központ és a Csengey Dénes Kulturális Központ közös programján a kicsiktől a kamaszokon és szülőkön át a nagyszülőkig minden korosztály talált magának elfoglaltságot. A szervezők úgy fogalmaztak, a Next Zone lakossági program volt, és minden – helyszín, időjárás, érdeklődés – adott volt a sikerhez. Sokan azt mondták, ilyen élet még nem is igazán volt az Atom téren. A kamaszok „fetrengtek" is a babzsákokon, az óvodások kézműveskedtek a mini falusi kemencés udvarban, az érdeklődők KRESZ-totót töltöttek ki, rácsodálkoztak a drogbőrönd tartalmára, a részegszemüveggel és drogszemüveggel kipróbálták a szimulált tüneteket és érzeteket. A rendőrség még toborzott is.

Megszólítani az embereket korántsem volt ilyen könnyű egy évvel korábban. Nagy Csilla 2025 nyarán kereste meg Bíró Ilonát azzal, hogy szervezzenek közösen kábítószer-ellenes világnapot. – Amikor márciusban idejöttem dolgozni a Paks Kistérségi Szociális Központba, nagyon sokat hallottam Ilonáról és az ő tevékenységéről. Sokat gondolkodtam azon, hogy miként lehetne a kábítószer-ellenes világnapon, június 26-án felélesztheni az ifjúságot, életet vinni a programba – emlékezett vissza Nagy Csilla. Hamar kiderült, hogy hasonlóan gondolkodnak a prevencióról: a hagyományos előadásokkal, régi módszerekkel nehéz elérni a fiatalokat. A két szakember rögtön egymásra talált – amiben szerepe lehet annak is, hogy Csilla korábban a rendvédelemben dolgozott –, elkezdtek közösen gondolkodni, és azóta elválaszthatatlanok. Legalábbis a paksi prevenciós baleset- és bűnmegelőzési programok szervezésében.

Kreatív ötletekből sosem volt hiány, de nehezen tudták a kezdetekben elfogadtatni a prevenciós munka szükségességét, fontosságát. Az első közös esemény, a tavaly júniusi kábítószer-ellenes világnap rögtön (át)ütősen sikerült. Erre nagyon sok nagyon színes programmal készültek, többek között volt kutyás bemutató, bemutatták, hogyan fognak a kutyák, hogyan visznek le egy embert, volt kábítószert kereső kutya. Az áttörést azzal érték el, hogy sikerült bevonni a bonyhádi Kallódó Ifjúságot Mentő Missziós Támogató Alapítványt és egy paksi sportolót is. A KIMMTA-val érkezett két gyógyult szenvedélybeteg fiatal, akik a saját tapasztalataikat mondták el a kábítószerfogyasztásról és annak negatív hatásairól, következményeiről. És volt egy paksi fiatal sportoló, Krausz Kristóf BMX freestyle kerékpáros többszörös magyar bajnok versenyző, aki a BMX-es bemutatója után arról beszélt, hogy nem iszik, nem dohányzik, mert az nem csupán nem vagány, de csak így tudja a sportteljesítményt nyújtani. – Fontos, hogy más alternatívát, más oldalról megközelítést is tudjunk mutatni, a sport, a művészet jelenjen meg lehetőségként a szabadidő eltöltésére, és ne a drogfogyasztás legyen az első gondolat, mutassuk meg, mit lehet helyette. Mindamellett azt is tudjuk, hogy a kortárs csoportok hatása nagyon nagy – mondta Bíró Ilona bűn- és baleset-megelőzési referens.

A kortárs segítés ötlete a KEF (újjá)alakításához is közelebb vitte őket. A szintén emlékezetes és látványos *Ne bántsátok egymást! Piros lapot az iskolai bántalmazásnak!* esemény után – ahol az erőszakmentesség október 2-i világnapjához csatlakozva, a Csengey lépcsőjén iskolások a bántalmazás elleni kampány szimbólumaként egyszerre mutatták fel a sok piros lapot – Dombóvárra kaptak meghívást, ahol már évek óta működött kortárssegítő program.

Kábítószerügyi Egyeztető Fórum korábban is működött Pakson, majd hosszú szünet következett. Az újraindítását Bíró Ilona bűn- és baleset-megelőzési referens már korábban is szorgalmazta, a 2025-ben elindult együttműködés pedig egyre világosabban megmutatta, hogy szükség van a különböző területeken dolgozó szakembereket összekötő fórumra. Az önkormányzati partner Horváth Zoltán közbiztonságért felelős tanácsnok lett, aki a januárban megalakult KEF elnöke; a KEF szakmai társelnöke Végh Lajos paksi rendőrkapitány.

Pénz, paripa, fegyver: a 2026. január 14-én megalakult KEF szervezeti keretet ad a prevenciós munkához, az önkormányzat pedig anyagi hátteret biztosít a programokhoz. Az idei év programjainak változatosságát, sikerességét ez az önkormányzati támogató háttér teszi lehetővé. ➲

A szülők iskolája program első előadásán sok szülő, gyermek és szakember volt kíváncsi arra, hogyan szórakozhatnak biztonságosabban a fiatalok. Nyár elején folytatódtak a több éve sikeres iskolai prevenciós előadások, egy százötven fős gimnáziumi közösség pedig interaktív színházi előadáson vehetett részt. *A Döntés a te kezedben van* címmel videópályázatot írtak ki a kábítószer-használat veszélyeiről és következményeiről, nyáron pedig megtartották az első paksi kortárssegítő tábort. A programokról szóló történetekből kifogyhatatlanok.



– Nem a tiltás, hanem a más alternatíva, készségfejlesztés és a pozitív megerősítés a prevenciós munka egyik legfontosabb eleme. Jó példa erre a kábítószer-ellenes világnaphoz kapcsolódó rajzpályázat: a díjazottak között két olyan dunaföldvári fiú is volt, akikkel egyébként sok probléma akadt. Ezúttal azért állhattak ki a színpadra társaik elé, mert valamit jól csináltak – mesélte Nagy Csilla.

„Jó kábítószerezni?" – kérdezte az egyik gyerek a felépült szenvedélybetegtől egy beszélgetésen. „Nagyon jó" – válaszolta. Aztán megmutatta: ilyen kicsi része jó, és ilyen sok a rossz; keveset ad, sokat vesz el. – Ha ugyanezt én mondom egyenruhában, nem lett volna számukra ennyire hiteles – mondta Bíró Ilona bűn- és baleset-megelőzési referens.

A drogprevenciós bőrönd ártalmatlannak tűnő tablettákkal és a kábítószer-használat eszközeivel mutatja meg, mit érdemes felismerni. A szülők iskolája program keretében azonban nemcsak tárgyak meséltek a veszélyekről: egy fiatalember arról beszélt, hogyan kevertek valamit az italába egy munkahelyi buliban. Nem tudott jó döntéseket hozni, hazajutni, végül maradandó sérülést is szenvedett. Saját történetét azért mondta el, hogy más elkerülhesse ugyanezt, vagy aki már átélt hasonlót, tudja, nincs egyedül. Szórakozási szabályok is léteznek. A telefonod legyen töltve. Soha nem hagyunk ott senkit, figyelj oda a másikra! Mondd el anyának, apának, hova mész…

A kemencés udvarban az egészen kicsiket is meg lehet szólítani. Bíró Ilona az óvodásokkal arról beszélget, történetek segítségével, hogyan kell átkelni a zebrán, vagy mit tegyenek, ha egy idegen cukorkával kínálja őket. És mindig megkérdezi: fél-e valaki a rendőrtől. Egyszer ugyanis egy boltban egy apa azzal próbálta jobb belátásra bírni hisztiző gyermekét, hogy ha nem fogad szót, elviszi a rendőr. Ilona közbeszólt: éppen ezt nem szabad. Ha bajba kerül, a gyereknek oda kell mernie menni a rendőrhöz segítségért.

Az érdeklődés mindenesetre megfordult. Míg egy éve még a szervezők keresték az iskolákat, és próbálták meggyőzni őket, hogy érdemes időt szakítani a prevenciós programokra, ma már az intézmények is keresik őket, ha segítségre van szükségük. A megkezdett programokat folytatják, és újabb ötletekből sincs hiány.

Az Aztakeservit Értékőr Egyesület lesz a KEF partnere, amikor október 2-án ismét az erőszakmentesség világnapjához csatlakoznak. Annyit már elárultak, hogy sok diák közreműködésével, közösen munkálkodnak majd; nagy durranásra készülnek, és nagyon paksi lesz.

[jé]



Fotók: Vasvári Márton

„Win–win–win szituáció”

Találóskérdés: Nem pénzt kérnek tőled – azt kérik, menj el. A gyógyszergyár fizet azért, ha teszel valamit az egészségedért: sétálsz, szűrésre mégy, előadást hallgatsz meg. A végén a nagy pénzt nem te kapod, hanem a városod egészségügyi intézménye. Mi az?



Fotó: Kovács Mónika

A Richter Egészségváros Program jó érzékkel, jókor érkezik Paksra. Az Atomfutás napján, az ASE sporttelepen 9 és 17 óra között jó esélyünk van az eddigi rekordert beelőzni.

A programról Heringes Anita, Paks polgármestere, dr. Tóth-Szivós Etelka, a Paksi Gyógyászati Központ főigazgatója és Kiss Orsolya, a Richter Gedeon Nyrt. vállalati arculati és belföldi külső kommunikációs osztályának vezetője sajtótájékoztatót tartottak.

Heringes Anita polgármester azt emelte ki, hogy Paks zászlajára tűzte az egészségmegőrzést és az egészségügyi rendszer fejlesztését, mégpedig úgy, hogy a magas színvonalú ellátás ne csak a paksiak, hanem a környező települések lakói számára is elérhető legyen. Abban bízik, hogy ez a célcsoport megmozdul a Paksi Gyógyászati Központ eszközparkjának fejlesztése érdekében. A polgármester úgy véli, jelentős összeget fogunk összegyűjteni, ezért – mint mondta – egy kicsit sajnálja a gyógyszergyárat. A rendezvényen olyan vizsgálat is elérhető lesz, amelyet jelenleg a gyógyászati központ nem tud biztosítani: bőrgyógyászati szűrésre is lehet menni. A polgármester azt reméli, hogy egy bőrgyógyász a városi összefogás erejét látva egyszer majd Paks mellett dönt.

Kiss Orsolya kommunikációs osztályvezető elmondta, hogy Paksra most először érkezik a Richter Egészségváros. A 2009-ben indult program 2026-ban a 18. évében jár. A Richter szeptember 2-i összesítése szerint eddig 116 helyszínen rendezték meg, több százezer látogató vett részt rajta, a csatlakozó egészségügyi intézmények pedig összesen több mint 925 millió forint támogatást kaptak. A társadalmi felelősségvállalást működése meghatározó elemének tekinti a 125 éves Richter; az Egészségvárosban a lakosság egészségtudatosságának fejlesztését és a helyi egészségügyi intézmények támogatását kapcsolja össze.

Dr. Tóth-Szivós Etelka, a Paksi Gyógyászati Központ főigazgatója arra hívta fel a figyelmet, hogy az egészségügyi intézmények feladata nem ér véget a diagnózis felállításával és a betegek gyógyításával: egyre nagyobb szerepet kap a megelőzés és az egészségtudatos életmód ösztönzése. Az Egészségváros ebben szokatlan helyzetet teremt:

> *nem a megszokott beteg–orvos helyzetben találkozunk az egészségügy szereplőivel, hanem egy ingyenes családi programon.*

A Paksi Gyógyászati Központ szakemberei is részt vesznek a rendezvényen, így kötetlenebb körülmények között találkozhatnak a lakosokkal – megismerhetjük az orvosok emberi arcát is.

A program másik hozadéka nagyon is kézzelfogható. A gyógyászati központ határozhatta meg, milyen fejlesztésre fordítaná az összegyűjtött támogatást. Elsődleges cél az egynapos sebészethez szükséges altatógép beszerzése, de ha a gyűjtés kellően sikeres lesz, egy szemészeti OCT-készülék is elérhető közelségbe kerülhet. A főigazgató külön köszönetet mondott az Atomerőműnek a támogatásért.

Az idei három tavaszi állomáson – Siófokon, Tiszaújvárosban és Kiskunhalason – összesen több mint 90 millió forint támogatás gyűlt össze. Kiskunhalason május 30-án megszületett a programsorozat eddigi rekordja is: 63.486.500 forint. Ezt kellene felülmúlnunk.

A közösség erejét ilyen rém egyszerű konstrukcióban lehet megmutatni: a Richter 3,5 millió forint alapadományt ad; ezt növeli a lakosság aktivitása. Egy adománypont 500 forintot ér, már a belépésért duplapont jár, az Egészségsétával együtt fejenként 1500 forinttal növelhetjük a támogatást. A pontokat QR-kódos karszalagon gyűjtjük, és minden szűrés, tanácsadás, előadás vagy más pontot érő program újabb 500 forintot jelent.

Még ott sem kell lennünk ahhoz, hogy gyűjtsünk: a Richter Egészségváros Facebook-oldalán és a paksi eseménynél az élő közvetítésekre adott reakciók, megosztások és hozzászólások ugyancsak 500 forint értékű virtuális pontot érnek.

> *A négy szereplő – az önkormányzat, a gyógyszergyár, a rendelőintézet és a lakosság – közül mindenki nyer valamit.*

A paksiak ingyenes szűréseket, tanácsokat és információt, a Paksi Gyógyászati Központ új eszközöket, az önkormányzat a város egészségügyi rendszerének fejlesztését. A Richter pedig úgy építi a saját jó hírét, hogy közben valóban ad is valamit.

Szóval a kommunikációs osztályvezetőtől kölcsönzött cím pontatlan. Ez legalább win–win–win–win szituáció.

[jé]

Mini sportágválasztó – hagyományos sportágak

Nem minden sportág való mindenkinek: más képességeket, alkatot vagy éppen személyiséget kíván a kajak-kenu, a sakk vagy a ritmikus gimnasztika. A két nagy paksi sportegyesület szakosztályaiban gyermekek százai sportolnak. Az edzőktől azt kérdeztük, milyen gyerekeknek ajánlják saját sportágukat, és mit adhat az nekik. Tíz sportágról röviden, ábécésorrendben.

Cselgáncs – Keszthelyi László, ASE cselgáncsszakosztály technikai igazgató

– Minden sportolni vágyó kisgyermeket várunk, akár ötéves kortól, akinek kellő mozgásigénye van. Fontos, hogy fegyelmezettek, kitartóak legyenek, hogy elérhessék, amit szeretnének. Nincs különösebb feltétele a jelentkezésnek, azokat azonban, akik szívesen jönnek hozzánk, olyanná szeretnénk formálni, hogy jó versenyzőkké válhassanak. A gyerekkor sajátossága a versenyszellem; hogy ezt a dzsúdóba hogyan tudjuk átvezetni, az edző feladata. A sportpályafutásuk elején rendezünk olyan versenyeket, ahol minden résztvevő kap aranyérmet – mondta Keszthelyi László.

Futball – Péter Norbert, Paksi FC utánpótlás-szakágvezető

– Nincs nálunk kiválasztási rendszer. A gyermek szeresse a labdát, vagy akarja megismerni, megszeretni, ez a lényeg. Járunk a paksi óvodákba, iskolákba, testnevelésórákat tartunk a gyerekeknek, ezzel is próbáljuk népszerűsíteni a sportot. A Paksi FC a versenysportot képviseli, az NB III.-as és az NB I.-es csapatok számára játékosnevelés a fontos. Elsődlegesnek tartjuk a csapatszellemet, a játékosfejlesztés van a középpontban. A nívóhoz eredmény is kell. Az egyéni célon kívül a közösségi élmények, az eredményekkel járó pozitív tapasztalatok, érzések is pluszt adnak ebben a sportágban.

Futball – Farkas Péter, ASE labdarúgó-szakosztály edző

– A labdarúgás nem csak azoknak való, akik már egészen fiatalon tehetségesnek tűnnek. Sokkal fontosabb, hogy a gyermek örömmel érkezzen az edzésekre, és legyen benne motiváció, akarjon fejlődni. Itt megtanulják azt is, hogy lehet veszíteni, de fel kell állni és tovább próbálkozni. Egyedül nem lehetnek sikeresek. Arra neveljük őket, hogy figyeljenek egymásra, segítsék a társaikat. Azt szeretnénk, hogy a szülők ne csak azt lássák, hogy a gyermekük focizni jár, hanem azt is, hogy fejlődik a személyisége: önállóbbá válik, megtanul küzdeni, együttműködni és tisztelni másokat.



Fotó: Babai István/archív

Kajak-kenu – Tóth Márton, ASE utánpótlás-edző

Pakson a lányok a kajakot, a fiúk a kenut választhatják. A szakosztályban nevelődött sportolók számos Európa- és világbajnoki eredménnyel is büszkélkedhetnek.
– A kajak-kenu annak való, aki szereti a kalandokat, kihívásokat, és nem ijed meg a feladattól. Fontos, hogy a szülők bízzanak az edzőben, akire rábízzák gyermeküket a Dunán. Itt mindenki versenyez. Akinek ez nem komfortos, annak sem mondjuk, hogy ne versenyezzen, hiszen mindenütt fontos a megküzdés. Ha a sportágra jellemző monotonitást megszokja az ifjú sportoló, az hasznára válik az élet minden területén.

Karate – Shihan Záborszki Zoltán, 7 danos karatemester, PSE karate-szakosztály vezetője

– Ezt a küzdősportot mindenkinek ajánlom, hétéves kortól várjuk a jelentkezőket. Nincsenek alkati megkötések, bár jobb, ha *nem* sportolt még előtte a gyermek. Előnyös, ha atlétikus alkatú, jó a koordinációja, a tartása, az izomzata. Nagy fegyelmet tanít a karate; a mozgást, a flexibilitást, a testtartást javítja; önbizalmat, motivációt ad. Nem kötelező versenyezni; aki nem szeretne, annak kevesebb edzése van, de övvizsgát mindenki tehet. Fontos a csapatmunka, együtt örülnek egymás sikereinek a sportolók – mondta el Záborszki Zoltán.

Kosárlabda – Pálfi Katalin, ASE utánpótlás-edző

A legapróbb paksi kosarasok az Atom Manók, az Atomerőmű SE előkészítő csoportja. Pálfi Katalin elsősorban első és második osztályosokat vár csoportjába, de akad egy-két óvodás és harmadik osztályos is.
– A játékos edzéseken mozgáskoordináció, ügyességfejlesztés, kölyökatlétika, fogócskák, futóversenyek kapnak hangsúlyt. Olyan képességeket is fejlesztünk, amelyek megkönnyítik a tanulást. Mindemellett a jó hangulat a cél, és az, hogy örömmel jöjjenek a gyerekek. Együtt járunk az NB I.-es meccsekre is, hogy lássák a példaképeket, emellett számos közösségépítő programot szervezünk.

Ökölvívás – Orsós Attila, PSE ökölvívó-szakosztály edző

– Szakosztályunkban mindenkivel képességei szerint haladunk. Nyolc-kilenc éves kortól egészen felnőttkorig várjuk az érdeklődőket, nemtől függetlenül. Lehet az illető akár túlsúlyos, energiától túlfűtött; ha ki szeretné próbálni az ökölvívást, várjuk. Hobbiszinten és versenysportként is bokszolhatnak. Önbizalmat, önfegyelmet, kitartást, állóképességet ad ez a sportág. Az ökölvívással le lehet vezetni a felesleges energiákat, az iskolákból is jöttek már visszajelzések, hogy a korábban hiperaktív diákok megnyugodtak, mióta bokszolnak. A közösség szerepe is elsődleges nálunk – hangsúlyozta Orsós Attila.

Ritmikus gimnasztika – Hermesz Anita és Falusi Lívia, PSE edzők

Négyéves kortól már fogadják a kislányokat a szakosztályban, a testalkattal ekkor még nem foglalkoznak. Az óvodás csoporttal, illetve a tízéves korig felvett iskolásokkal a kezdő csoportban Falusi Lívia foglalkozik, míg a versenyzőket Hermesz Anita edzi. ➲

➲ – Ez a sportág annak való, aki mozgékony, akrobatikus, bátor, szeret táncolni, tornázni. Nem zavarja az sem, ha egyedül kell tornázni, de csapatban is képes az együttműködésre. Jó a monotóniatűrése és a fájdalomtűrő képessége is megfelelő. Cserébe viszont kecses alkatot kapnak a lányok. A gyerekekkel való foglalkozást nem lehet elég korán elkezdeni, ők a jövő nagy versenyzői, de ha „csak" egészséges, sportot szerető felnőttek válnak belőlük, már elérte a szakosztály a célját – vallják az edzők.

Sakk – Gosztola István, ASE sakkszakosztály vezetője

– Bárki jelentkezhet hozzánk – tájékoztatott Gosztola István. – Az a nagycsoportos óvodás, aki figyel, tud egy helyben ülni, már jöhet is. Játékos módszerekkel vezetjük rá a sakk tudományára a gyerekeket. Ez a sport egy logikai játék. Az önfegyelem, az odafigyelés, az ellenféllel megküzdés képessége, a versenyszellem és a vereségtűrő képesség sem hátrány. Az a tapasztalat, hogy aki sakkozik, az iskolában is könnyebben veszi az akadályokat. Gosztola István hozzátette: ha valaki családban tud gyakorolni, a klubba rendszeresen jár, akkor egy-két év elteltével eljuthat a háziversenyek után a területi megmérettetésekre is.

Tájfutás – Kiss Gábor, PSE tájfutószakosztály edző

A Paksi Sportegyesület tájfutószakosztálya kilenc-tíz éves kortól, azaz harmadik-negyedik osztálytól várja a gyerekeket, de felnőttek is jelentkezhetnek. Kiss Gábor annak javasolja ezt a sportot, aki nemcsak futni szeret, hanem tájékozódni is. Nincs két egyforma verseny, folyamatosan változnak a helyszínek. Ez egy országos bajnokság-rendszerű sport, a versenyeken szép eredményekkel szerepelnek a PSE tájfutói.

– Nálunk a versenyzés nem kötelező – mondja az edző –, viszont aki szeretne versenyezni, annak megtanítjuk a térképhasználatot, és fejlesztjük a futáshoz szükséges képességeit.

Tenisz – Lakatosné Klopcsik Diána, teniszszakosztály vezetőedző

– Amikor egy gyermek sportágat választ, az a legfontosabb kérdés, melyik mozgásformában érzi jól magát, melyik motiválja, és hol talál olyan közösséget, ahová örömmel jár. A tenisz egyszerre fejleszti a testet és az elmét, közben rengeteg sikerélményt ad. Egyaránt való az örökmozgónak és a megfontoltnak. Annak, aki szeret versenyezni, és annak, aki csak szeretne mozogni, játszani. A legfontosabb talán a kívánciság és a játékosság. Ötéves kortól várjuk a gyerekeket, és arra törekszünk, hogy mindenki az életkorának és tudásszintjének megfelelő környezetben tanulhasson. A tenisz alapvetően egyéni sport, mégis nagyon erős közösségi élményt tud adni – húzta alá Lakatosné Klopcsik Diána.


Fotó: Vasvári Márton

Az általunk megkérdezett edzők valamennyien egyetértettek abban: a legfontosabb a mozgás megszerettetése; az edzések során tapasztalt megélések pedig az élet minden területén átsegítik a sportolót élete során.

Sólya Emma

Atomfutás előtt a Lelátóban

Az előnevezések tükrében biztosnak tűnik a telt ház, azaz 1400 induló – vizionálták a szervezők. Már csak az utolsó simítások voltak hátra az Atomfutás előtt, amikor a szervezés célegyenesében Farsang-Kókai Flóra és Tóth Márton a TelePaks *Lelátó* magazinjában a kulisszatitkokról beszéltek.

Egy napra ismét Paksra figyel a futást kedvelők egyre népesebb tábora. Szeptember 12-én 14. alkalommal rendezik meg az Atomfutást, a BrutálAtom pedig tizenharmadszor szerepel a programban. A pályák kijelölése megtörtént, már lehet látni a felfestett jelöléseket, megérkeztek az érmek és elkészültek a pólók is, a Lelátós beszélgetés idején a szalmabálák a BorBálán teljesítették első feladatukat. A pályaépítéshez segítséget kapnak a honvédségtől. Az együttműködés tavaly indult: az ASE segített a dombori vízitáboruk megszervezésében, a katonák – és a tűzoltók – pedig fegyelmezetten segítenek a pályaépítésben és -bontásban. Ez hatalmas munka. – Az a cél, hogy a fizető közönség azt kapja, amiért fizetett, és amit elvárt. A szervezők részéről azt, hogy a futó zökkenőmentes keretek között tudjon a futásra koncentrálni, a tájra, a városra rácsodálkozni. Akkor nyertünk mi is, nyert a város is – fejtegette Marci.

A távok a megszokottak, a kicsiknek 600 és 2000 méter; a 3 kilométert már felnőttek is teljesíthetik, de főleg lesz 7, 14, 21 km, illetve a leghosszabb 30 kilométeres táv is. Az egyéni futáson kívül két-három fős váltóban és buliváltóban lehet az élményt közösségivé fokozni. Az egyéni futók sem fogják magányosan érezni magukat a méterek koptatása közben, öt zenekar és frissítőpontok „zsákmányokkal" és kóstolókkal várják őket.

Az útvonalvezetésben történt egy nagyobb változtatás, a 30 kilométeren ugyanis a fenékküszöb-építés teherautó-forgalma átrajzolta kicsit az előzetes elképzeléseket, de az élményen ez nem változtat: a háromnegyed maraton futói ugyanúgy érintik az atomerőmű látogatóközpontot – mondta Flóra. A várost is megmutatják picit más szemszögből, a 29 km-re *rövidült* távot több dombbal kompenzálják. A különlegessége miatt brutál népszerű BrutálAtom – a klasszik kétkörös, a light egykörös és a kölyök másfél kilométeres távok mellett – tartogat meglepetéseket is a nevezőknek. Az új akadálysor persze titok, de cipő nem marad szárazon, az biztos.

Az eseményt idén is az MVM Paksi Atomerőmű Zrt. támogatja, így a megfizethető nevezési díjú futásokon kívül sok-sok kísérőprogram várja az érdeklődőket a versenyközpontban az ASE csarnok melletti füves területen. Az ASE sporttelepen ezen a napon extra adalék lesz: a Richter Egészségváros szűrővizsgálatai, előadásai, tanácsadásai az Atomfutáshoz csatlakozva várják az érdeklődőket.

Olvasóink a *Lelátó* szeptember 1-én, az Atomfutás előtt forgatott adását a TelePaks honlapján és YouTube-csatornáján nézhetik végig.

Dallos Tibor

Élsport – bajnoknak lenni

Fantasztikus sikert értek el a paksi kajak-kenusok a poznani világbajnokságon. Kollár Kristóf és Juhász István C2 500 méteren bronzérmes lett, majd ezt tovább fokozva C4 1000 méteren Fejes Dániellel, Hajdu Jonatánnal elsőként húzták be a négyes kenut a célba. A két paksi kiválósággal ezúttal a kezdetekről, a dobogóig vezető, nem egyszer rögös útról, a megingásokról, a hajóban tartó motivációról, valamint a kudarc és a siker feldolgozásáról beszélgettünk.

Mikor és hol ültetek, térdeltetek először hajóba, ki irányított benneteket a csónakházak világába?

Juhász István: Apukám fiatalabb korában kajakozott, 2014-ben vitt le először a csónakházba, itt kezdtem kajakozni. Nagyjából egyké hétig, mert az akkori edzőm, Fehér Imre szólt, hogy át kellene térnem a kenu szakágra: a fiúk inkább kenuznak, mint kajakoznak Pakson. Így lettem kenus.

Kollár Kristóf: Én Dunaújvárosban kezdtem 2010-ben, anyuval mentünk le többször a vízitelepre a bátyámért, aki már ott edzett. Nekem is megtetszett a sportág, de a későbbi nevelőedzőm, Molnár Gergely mondta, hogy még növögessek egy kicsit, így 8 évesen kerültem először indián kenuba, és azóta nyomom.

Milyen volt a kezdet, és mi tartott benneteket a kenuban olyan fiatalon?

Juhász István: Úgy emlékszem, hogy már az elejétől nagyon komolyan vettem az edzéseket, igaz, akkor még nem gondoltam hosszú távra, csak később, közeledve az ifikorosztályhoz. Ott láttam, hogy az országos versenyeken kívül a nemzetköziben is lehet keresnivalóm, ennél pedig nem kellett nagyobb motiváció.

Kollár Kristóf: 2016-ig Dunaújvárosban kenuztam, a középiskola-választásnál prioritás volt, hogy a sportot tovább űzhessem, így kézenfekvőnek tűnt a paksi ESZI, és természetesen az Atomerőmű Sportegyesület kajak-kenu szakosztálya. Ekkor már voltak jó eredményeim, és korosztályos válogatott is voltam. Az iskola is jó döntés volt, és a paksi kenus közösség is hamar befogadott, szóval megtaláltam itt a helyem.

Ki volt/van rátok hatással a motiváció fenntartásában?

Juhász István: Az edzőimen kívül nagy hatással volt rám a tragikusan fiatalon elhunyt Kolonics Györgyről készült film. Az ő sportolói kitartásával, akaratával maximálisan tudok azonosulni, a film megnézése után ő lett a példaképem.

Kollár Kristóf: Természetesen az edzőm, Bedi (Bedecs Ferenc – a szerk.), aki Paksra érkezésem óta egyengeti a pályafutásomat, de nincs kimondottan példaképem. Talán Vajda Attilát megemlíteném, még kenuzott, mikor kezdtem, a szolnoki edzőtáborban találkoztam vele fiatalon. Egyébként a kajak-kenu sportban elért sikereknél és eredményeknél nagyobb motiváció nekem nem is kell.

Volt-e olyan, főleg a kezdetekkor, hogy „abbahagyom, inkább megyek lógni a haverokkal”?

Juhász István: Az elején nehéz volt, mert Madocsán megvolt egy nagyon jó baráti közeg, de mindig tudtam, hogy ezt a sportot maximális erőbedobással szeretném csinálni, és a heti 6-8-10 edzés mellett nem fér bele a bulizás. Szerencsére ezt a barátaim is megértették, a mai napig tiszteletben tartják, és szurkolnak nekem. Persze, ha szabad vagyok, akkor együtt vagyunk. Tehát van megoldás.

Kollár Kristóf: Nem mondom, hogy egyáltalán nem volt ilyen. Még nagyon az elején előfordult, hogy felhívtam anyut, kamu fáj a fejem, meg hasonlók, de hamar visszataláltam a helyes útra, mert korán jöttek a jó eredmények, és szerencsére otthonról ilyen szempontból viszonylag megvolt a szigor. Tudatosították bennem, ha már elkezdtem, csináljam rendesen.

A sikert és a kudarcot is tudni kell feldolgozni. Szerencsére nektek az előbbi adatik meg sűrűbben. Hogy kezelitek az ilyen helyzeteket?

Juhász István: Nálam mindig a sport volt az első helyen: beérjek a célba, megnyerjük a versenyt, mint most a négyest. Egy ilyen siker után eszembe jut, tényleg megérte minden egyes húzás, erőfeszítés, az összes edzés, két hónap edzőtábor mindenkitől távol. Kell egy kis idő, míg az ember felfogja a sikert, és leülepszik az egész verseny. Idén volt részünk kudarcban is, de mindig előre tudtam nézni, nem ragadtam benne az adott szituációban. A cél, hogy a következő versenyre összerakjuk magunkat.

Kollár Kristóf: Felemelő, nagyon jó érzés, amikor ott állsz a dobogón, de nekem hosszabb idő feldolgozni, mert nincs megállás. Próbálom megélni az adott pillanatot, de közben már a hosszú távú céljaimra koncentrálok. Szeretnék kijutni az olimpiára. Szerencsére nagy kudarc még nem ért, de ha volt is olyan, már azt keresem, hogy min tudok javítani és miben tudnék még fejlődni.

A sport többet is ad a sikernél. Ezt hogy látjátok?

Juhász István: Nagyon megformálja az embert. Egészséges életmódra nevel, növeli a kitartást, a munkabírást, megtanít együttműködni, gondolkodni másokkal, és ez később kamatozik az élet más területén is.

Kollár Kristóf: És amellett, amit az István említett, próbálunk példát mutatni a fiatalabb generációnak, hogy lássák, milyen munkát végzünk alázattal és kitartással, és akkor az eredmények is jönnek majd.

Dallos Tibor



Forrás: kajakkenusport.hu

Nem kell mindenkinek bajnoknak lennie

Nem kell mindenkinek bajnoknak lennie ahhoz, hogy sportoljon. A mozgás lehet öröm, kikapcsolódás, közösségi élmény vagy éppen egy kis idő önmagunkra. Pakson erre számos lehetőség adott: a futópályától és a street workouttól a kerékpározáson, a pumpapályán és a röplabdán át egészen a jógáig, a táncig, a túrázásig vagy éppen a floorballig.


Fotók: magánarchívumok

Tell Kristóf első osztályos korában találkozott a floorballal a Paksi Deák Ferenc Általános Iskolában. Poór József testnevelő tanár ismertette meg vele a sportágat. Akkor azonban még aligha gondolta, hogy az iskolai testnevelésórán megismert sportág egyszer a válogatottságig viszi. – Előtte fociztam. Egy ideig a kettőt párhuzamosan csináltam, de hatodik osztálytól kezdett elmaradozni a foci. A floorball viszont egyre fontosabb lett – meséli. Sportmúltja jó alapot adott az új sportághoz. A mozgáskoordináció és a gyors helyzetváltoztatás mind olyan készségek, amelyek később a floorballban is jól jöttek. – Szerintem bármilyen sport nagyon jó alapot tud adni egy másikhoz. A floorballnál előnyt jelentett, hogy már megvolt a mozgáskoordinációm, és tudtam, hogyan kell mozogni egy ilyen dinamikus játékban.

A kezdetek még egészen másképp néztek ki: az iskola alsós tornatermében, egyszerű egyenes ütőkkel, padokkal körbekerített pályán, kis kapukra játszottak. – Össze-vissza ütöttük a labdát, és ez még nagyon messze volt az igazi játéktól – idézi fel mosolyogva. Később jöttek a rendes felszerelések, majd az első saját ütő is, ami Kristóf számára nagy áttörést jelentett. Közben egyre komolyabban kezdett játszani. – Poór tanár úr nagyon jó alapokat adott. Szinte minden testnevelésórán floorballoztunk egész tanévben. Élveztem, és úgy gondolom, ezt a sportágat is érdemes fiatalon elkezdeni.

A fiatal sportolót nem csak maga a játék tartotta a pályán. Legalább ennyire fontos volt számára a társaság. – Nagyon szerettem a csapatomat, az edzőimet, és ez a közösség volt az, ami igazán magával rántott. Szerettem csinálni, úgy éreztem, hogy jó is vagyok benne.

Az évek során a húszfős iskolai társaságból fokozatosan egyre kevesebben maradtak. A továbbtanulás, más sportágak edzései és a megváltozott élethelyzetek miatt sokan lemorzsolódtak. Végül ezért is váltott klubot. A Deák iskola csapata után hatodik osztálytól az Ares HC színeiben játszott, jelenleg az ESZI és a budapesti IBK Cartoon Heroes játékosa.

A sport az időbeosztásra is megtanította. – Amikor tudod, hogy másnap edzésed van, és délután háromtól este hétig meg kell csinálnod mindent, amit aznapra terveztél, akkor muszáj megtanulnod beosztani az idődet. Ez később nagyon sokat segít a tanulásban is. Kristóf ma már nem egyszerűen szabadidős sportoló. Komoly eredményeket ért el: csapatával diákolimpiai bajnoki címet szerzett, a Paksi Tehetséges Fiatalokért Alapítvány is díjazta őket, egyéni elismerésként pedig 2025-ben az év U19-es játékosa volt.

A legnagyobb siker mégis az, amit gyerekként talán csak álmodni mert. – Mindig is az volt az álmom, hogy egyszer válogatott mezben énekelhessem a Himnuszt. Mindegy, hogy milyen sportágban, csak szerettem volna átélni ezt. Ez az álom ma már valóság. Szeptember második hetében a magyar válogatott tagjaként Észtországba utazik, és a csapattal a világbajnoki szereplésért is küzdhet. – Ha beszélgethetnék azzal az elsős kisfiúval, aki voltam, és azt mondanám neki, hogy ezt el fogod érni, csak még tizenegy évet kell dolgoznod érte, szerintem lehet, hogy elsírná magát. Nekem ez óriási dolog – mondja meghatódva.

A válogatottságért áldozatokat is vállal. Hetente egyszer utazik Budapestre edzésre, ahol este hétkor kezdődik a tréning. Paksra csak késő este érkezik. A hétvégék jelentős részén pedig mérkőzések várnak rá. – Ez rengeteg lemondással jár. Sokszor könnyebb lenne otthon maradni, telefonozni vagy elmenni bulizni a barátokkal. Én viszont ezt választottam. Ezen a nyáron például egyszer tudtam elmenni kicsit szórakozni a barátaimmal. De nem bánom, mert szeretem ezt csinálni.

Kristóf számára az iskola sem másodlagos. Az elmúlt tanévben az ESZI maximális ösztöndíját is megszerezte. – Fontos nekem, hogy a tanulásban is jól teljesítsek, az ösztöndíj is nagy segítség, hiszen így a sporttal járó költségek kevésbé terhelik a családomat. És bár a floorball Magyarországon nem az a sportág, amelyből könnyű lenne megélni, Kristóf számára nem is elsősorban ez a cél. – Nem azért csinálom, hogy ebből éljek. Nekem fontosabb a családom, a társaim és az a közösség, ami körülvesz. Én inkább itt szeretnék maradni, nem az a célom, hogy külföldre menjek csak azért, mert ott esetleg többet lehet keresni.

A sport szeretetét pedig már ő is igyekszik továbbadni. Edzőtáborokban is részt vesz, és külön öröm számára, amikor azt látja, hogy a kisebbek lelkesednek a játékért. – Nekem már az is óriási siker, amikor látom a kicsiken, hogy mennyire motiváltak, milyen örömmel jönnek edzésre, és azt mondják a szüleiknek, hogy jövőre is szeretnének jönni. Ha azt elérem, hogy szeretettel csinálják, akkor már megérte – mondja Kristóf. ➲

Talán ez a sport egyik legfontosabb hozadéka. Nem feltétlenül az érem vagy a bajnoki cím, és nem is a válogatottság. Hanem az, hogy valaki megtalálja azt a mozgásformát, amelyben jól érzi magát. Aki még nem próbálta ki a floorballt, tegye meg. – Észre fogod venni, mennyire megmozgatja az egész testedet. A lábnak, a kéznek és a fejnek is egyszerre kell dolgoznia. Nagyon összetett sport, taktikailag is komoly odafigyelést igényel. Közben pedig ott van a közösség: együtt vagytok, együtt küzdötök valamiért, és egy-két órára tényleg ki tudsz kapcsolni – biztat Tell Kristóf floorballjátékos.



Pánovics István gyerekkora óta járja a természetet. Szüleivel sokat kirándultak. Amikor 2017-ben Paksra költözött, a túrázás új jelentést kapott számára. – Bekapcsolódtam a szervezett természetjárásba. Kerestem valami fogódzót. Senkit nem ismertem, szóval azért, hogy legyen valami társaság – meséli. Így találkozott a Demeter Egyesülettel, majd elvégzett egy bronzjelvényes gyalogos túravezetői tanfolyamot. Itt ismerte meg a túraversenyzést, ami hamar magával ragadta. – Hasonló, mint a tájfutás, csak többet kell benne gondolkodni, és kevesebbet futni – foglalja össze a lényeget. De mit is jelent István számára a természetjárás? – Kikapcsol. Mentálhigiénés szempontból jót tesz, hogy az ember kimegy egy kicsit, kiszakad a mindennapokból és megdolgoztatja az agyát – mondja. A túrázás mellett fut és kerékpározik is. – Mindez igazából az énidőt adja meg nekem – fogalmaz. Egy újévköszöntő túrán látták meg egymást először Emesével, és később a séta hozta őket össze.

Kákai Emese egész másképp kapcsolódik a sportokhoz. Már kisgyerekként mozgékony volt, így első osztályosként balettozni kezdett, amit nyolc évig folytatott. Később egyetemista koráig néptáncolt, de lovagolt, tájfutott és capoeirázott is. Később, István mellett a természetjárás került előtérbe. – Jó volt, hogy egy tapasztalt ember volt mellettem, mert én képes vagyok eltévedni az erdőben – mondja nevetve. A vitorlázás szintén gyerekkora óta Emese életének része, édesapja révén ismerte meg ezt a sportot. Ma már nem versenyszerűen vitorlázik, de a vízen töltött hétvégék továbbra is fontosak számára. – Az együtt töltött idő nekem az, ami ott nagyon húzóerő – mondja. A vitorlázásban egyszerre van jelen a társaság, a természet, a technika és az együttműködés. Míg István számára a mozgás egyik legnagyobb értéke az elvonulás, Emesének éppen a társasági élmény a fontos. – Nekem inkább a közösségi élmény az, ami ezt vonzóvá teszi – fogalmaz. Szeret embereket megismerni, beszélgetni, együtt sportolni, miközben a hétköznapi gondok is háttérbe kerülnek.

Mára Emese új sportkedvencet is talált magának: három éve kezdett pole fitnessre járni, ami azóta teljesen magával ragadta. – Nagyon élvezem, hogy erőelemeket csinálunk, kicsit tudom feszegetni a fizikai határaimat. Kicsit extrább, különlegesebb mozgásforma. A sport szeretete a családi életük része is lett. Gyermekeik gyakorlatilag beleszülettek a túrázásba. Ma már lelkesen mennek velük. Ismerik a Bakancsos Atom Kupát, várják a családi pályát, a szállást, a kirándulást, és örömmel teljesítik a túrát. Szeptemberben Egerben a 75. Villamosenergia-ipari Országos Természetbarát Találkozón is családként vesznek részt, a terepversenyen indulnak. De ahogy mondják, nem nyerni mennek. – Új helyeket ismerünk meg. Új térkép, új táj, új tájékozódási lehetőség – sorolja István.

És mit tanácsolnának annak, aki azt mondja, nem sportos? – Ne kötelességnek, hanem örömnek élje meg – tanácsolja Emese. István szerint pedig nem kell rögtön nagy célokat kitűzni. – Lehet kicsiben is kezdeni. Nem kell azonnal futni, elég lehet egy tempós séta, akár napi húsz perc. Lehet egy megállóval hamarabb leszállni a buszról, majd idővel hosszabb sétákat tenni. Nem kell egyből beleugrani a mély vízbe, hanem először a kacsaúsztatóval is el lehet kezdeni.

Talán éppen ez a végszó. Mert sportolni nemcsak bajnokként lehet, hanem örömből is.

Ruff Anita

Csengey Dénes Kulturális Központ

2026. szeptember

Szeptember 14. (hétfő) 17:00 Meseterápia: Tizenkét kapu – a lélek útja Bakonyi Zsuzsa meseterapeuta vezetésével

Szeptember 15. (kedd) 17:00 Janikovszky 100 – zenés felolvasószínház Közreműködik: Szász Enikő Mária, Darvas Kristóf, György Zoltán Dávid, Martinkovics Máté

Szeptember 19. (szombat) 18:00 Oszvald Marika: „A tűzről pattant" operettgála

Szeptember 24. (csütörtök) 19:00 MagyaRock Dalszínház: Macskafogó musical

Szeptember 26. (szombat) 10:00 Adj vért a légimentőkkel, hogy mások is túlélhessék!

Szeptember 26. (szombat) 10:30 Bálint Ágnes: Mazsola és Tádé – zenés bábjáték (Live Produkció)

Szeptember 29. (kedd) 17:00 Író-olvasó találkozó Hidasi Judittal, beszélgetőtársa: Tóth Judit

Szeptember 29–30. (kedd–szerda) 09:00–17:00 Móricz- és Latinovits-bérletek megújítása

Szeptember 30. (szerda) 19:00 Koncz Zsuzsa koncert

7030 Paks, Gagarin utca 2.
www.csengey.hu

Hogyan élnek a versenysportolók?

Eilingsfeld Jánost választottuk egy kosaras életének bemutatására, aki már a 14. bajnoki szezonját kezdi az ASE-ban. Hogyan telnek egy élsportoló hétköznapjai, hogyan alakítja a versenysport a család életét, mi kell ahhoz, hogy valaki hosszú éveken át a pályán maradjon?



Fotó: Vasvári Márton

Miért a kosárlabdát választottad kisgyerekként?

Általános iskolás koromban a barátaimmal sokat jártunk le az utcára sportolni, ott találkoztunk először a kosárlabdával, és szinte azonnal beleszerettünk. Később az iskolai kosaras foglalkozásra is jelentkeztünk, amikor csak lehetett, kosaraztunk, mecscsekre jártunk. Tizenhárom évesen elhatároztam, hogy kosárlabdajátékos akarok lenni, mindenáron a PVSK-ban szerettem volna játszani. Akkoriban még nem volt közösségi média, az internet is ritkaságszámba ment, de szerencsémre két rokonunk éppen a PVSK-ban kosarazott, ők adták meg az adott korosztály edzőjének telefonszámát. Már a következő héten a PVSK serdülőcsapatában, Füzesi Józsefnél kezdhettem el a kosárlabda-pályafutásomat.

Mit adott, ad neked a sport?

Fegyelmet, kitartást és alázatot, rengeteg barátot, de ennél sokkal többet is. A családomat. A feleségemet a felnőtt kosármecscsek által ismertem meg Pécsett, azóta is együtt vagyunk – ha nincs a sport, talán soha nem találkozunk. Így a kosárlabda nemcsak a munkám és a mindennapjaim alapja, hanem a magánéletemért is hálás lehetek neki.

Hogy telik egy átlagos napod, részt tudsz venni a házimunkában, gyereknevelésben?

Elég feszített a tempó, percre pontosan be kell osztanunk mindent. Reggel a feleségem, Anita, aki óvónő, elindul dolgozni, és viszi magával a kisfiunkat, Benedeket. Kislányunkat, Míneát én viszem az iskolába. Hazajövök, megreggelizek, és jöhet a délelőtti edzés. Ebéd után egy óra szigorú pihenő, ami a regeneráció miatt kötelező. Felvesszük a gyerekeket az oviból és az iskolából, elvisszük őket a kosáredzésükre, én pedig robogok a délutáni második edzésünkre. Este természetesen kiveszem a részem a házimunkából és az esti teendőkből. A feleségemre így is rengeteg teher hárul, úgyhogy alap, hogy besegítek, amiben csak tudok.

Mit jelent a család számára az élsport? Járnak a meccseidre?

Nem egyszerű ez az életmód, rengeteg lemondással jár a hétvégi meccsek és az utazások miatt. Anita az óvónői teljes állása mellett is elképesztően jól menedzseli és fogja össze otthon a dolgokat, amiért nagyon hálás vagyok neki. Anita és a gyerekek is egyszerűen imádnak meccsekre járni, ők a legnagyobb szurkolóim, a csapatért is teljesen odavannak. Ha a menetrend engedi, mindig ott vannak a lelátón. A szeretet meg energia, amit tőlük kapok, semmivel sem pótolható.

Mit csinálsz a szabadidődben, nyaraláskor is az aktív pihenést szereted?

Igyekszem minél több időt tölteni a gyerekekkel és a barátainkkal, akikkel hétközben a sűrű programok miatt nem nagyon tudunk találkozni. A közös programok teljesen feltöltenek. Nyaraláskor eszem ágában sincs külön aktív pihenést tervezni: a gyerekek gondoskodnak róla, hogy mozgásban legyünk.

Odafigyelsz a táplálkozásra, hogyan tartod karban a tested?

Igen. Mivel már nem vagyok mai gyerek, nagyon észnél kell lenni: odafigyelek a minőségi kajára, a hidratációra, a vitaminokra és persze az alvásra is, hogy minél jobban és gyorsabban regenerálódjak. A tiszta étkezés mellett a nyújtás, a hengerezés, a jegelés és a masszázs is kötelező eleme a mindennapjaimnak, mert ezen a szinten már csak így lehet karbantartani a testet és elkerülni a sérüléseket.

Foglalkozik veletek pszichológus is. Fontosnak tartod?

Van nálunk pszichológus, és a mai élsportban a fiatalabbaknak ez tök jó segítség lehet a nyomás vagy a stressz kezelésében. Én a koromnál és a rutinomnál fogva már kicsit máshogy működöm, ennyi év után már megvannak a saját bevált módszereim a hullámvölgyek és a meccshelyzetek feldolgozására, úgyhogy nekem nem annyira hangsúlyos ez a fajta támogatás, de abszolút megvan a helye és a haszna a csapatban.

Ivica Skelin vezetőedző azt mondta a Paksi Hírnöknek adott interjúban, hogy jó kosárlabdát akar Pakson – milyen a jó kosárlabda szerinted?

Az edzőnk gyors kosárlabdát akar játszani, ahol folyamatosan jár a labda, hátul kemény a védekezés, és mindenkitől százszázalékos odaadást, küzdést vár el. Szerintem a jó kosárlabda pontosan ezeken alapszik. Akkor működik jól egy csapat, ha a pályán mindenki pontosan tudja, mi a feladata, és hol a helye. Ha megvan ez a fegyelmezettség, a labdabiztos, gyors játék és az a mentalitás, hogy soha nem adjuk fel, akkor egy olyan élvezetes játékot tudunk mutatni a pályán, amit a szurkolók is szeretni fognak.

– joko –

Sport iskola mellett – Tóth Boglárka kajakos

Profi sportolói pályafutás vagy civil karrier? Sok fiatalban merül fel a kérdés. A válasz nem egyszerű. Tinédzserként még nem is időszerű a választás, viszont a tanulást és az edzést össze kell egyeztetni, hogy a döntési lehetőség megmaradjon. Ehhez komoly logisztikára és a sportoló–edző–család szoros együttműködésére van szükség. Tóth Boglárka, az ASE kajakosa heti hét edzését sem egyszerű összehangolni a tanulással, de eszébe sem jutna lemondani sem a kajakozás élményéről, sem az álmairól.

A sportoló

A családi legendárium szerint Tóth Boglárka néhány évvel ezelőtt egy ürgemezei sétán határozta el, hogy kajakozni fog. – Azt kérte, hogy azonnal menjünk le a csónakházba – emlékszik vissza mosolyogva édesanyja, Tóthné Hanol Franciska. A részletekre már egyikük sem emlékszik, csak arra, hogy séta közben összefutottak Gutai Dániellel, aki Bogi két bátyjának az edzője volt korábban. Bogi azóta tántoríthatatlan, annak ellenére, hogy volt egy borulása a Dunán, miután előzőleg Győrben országos bajnokságot nyert 10 km-en.

A trauma feldolgozásában szülei és edzői mellett sportpszichológus is segítségére volt. – Felnőtteket megszégyenítő alázattal és kitartással dolgozott azon, hogy leküzdje a félelmét. Most azt látom, hogy újra bátor, újra stabil – mondja Franciska. Bogi valóban nagyon eltökélt. Maratoni kajakos szeretne lenni, akárcsak Kiszl Vanda. A Balogh Antal katolikus iskolában kilencedikes, 15 éves, így nem csoda, hogy arról még nincs kiforrott elképzelése, milyen pályát választ. Tréfásan azt mondja, hogy a suliban a túlélés a cél, de – mint kiderül – korántsem csak a sport terén várhatnak rá babérok, hiszen abszolút hallása van, gyönyörűen rajzol, és biológiából is nagyon jól teljesít. Szülei nem várnak kitűnő bizonyítványt, mert látják a leterheltségét, amit remekül példáz Bogi előző napjának felidézése:

Reggel nyolc órától iskola, eredeti terv szerint hét, valójában nyolc tanóra, a hosszabb szünetben elmajszolt szendvics. Háromkor anya az iskola előtt várja, az edzésre összepakolt táskával, az ebéddel, amit a csónakházig a kocsiban éppen meg lehet enni. A csónakházban edzés. A forgatókönyv nagyjából minden hétköznapon ez, kivéve a pénteket, mert aznap konditermi edzés is van reggel hattól, amikor a legtöbb korabeli fiatal még alszik, az edzés után az edzők szállítják a sportolókat iskolába kisbusszal. És persze szombaton is van edzés, és a nyári szünet sem két hónap, hanem csupán három hét volt.

Bogi elárulja, hogy eleinte a közösség, a mozgás, a környezet volt a húzóerő, de mostanra már egészen máshol van a hangsúly. – Küzdök, hogy elérjem a célomat – mondja mosolyogva, de határozottan.

A szülő

– Óriási felelősség a szülők részéről, hogy merre tereljék a gyerekeiket. Mivel mi úgy látjuk, hogy Bogi ezt akarja, maximálisan támogatjuk benne. A követelmények nőnek az iskolában, rengeteg órájuk van, így egyre nagyobb a teher és a kihívás – vázolja Franciska. Hozzáteszi, hogy a szülők igyekeznek segíteni egymást, az edzőkre is számíthatnak a logisztikában, Bogi pedig nyáron vizsgát tett, hogy egyedül, motorral is tudjon menni edzésre. – Imádja, én pedig látom, ahogy beül a hajóba, hogy ez az ő útja – összegzi az édesanya.

Az edző

Boglárka edzője, Spiesz Levente egészen friss emlékekkel rendelkezik arról, hogy milyen fiatalként a sportot és a tanulást összehangolni, hiszen csupán húszas évei közepén jár. Eredményes utánpótlás-versenyzőként többször megkapta a Tolna megye kiváló sportolója, kiváló tanulója elismerést, ami azt igazolja, hogy neki sikerült jól menedzselnie mindezt. Levente a versenysportot edzői pályára cserélte. 2024-ben részt vett a Magyar Kajak-Kenu Szövetség Pályakezdő Edzők Programjában.

Az edző azt mondja, nem feltétlenül azért jár mindenki edzésre, mert Bogihoz hasonlóan versenyezni szeretne, sokan inkább a mozgás örömeért, a közösségért. – Szerintem nem a tanulástól veszi el az időt az edzés, hiszen senki nem tölti az egész délutánját tanulással. Hasznosabb, ha itt vannak a fiatalok, mintha a számítógép előtt ülnének vagy a telefonjukon szörföznének. A sport, számos pozitív élettani hatása mellett, fegyelemre, alázatra, együttműködésre és sok egyébre tanít, azaz javítja azokat a készségeket, amelyek segíthetik a fiatalokat céljaik elérésében – fogalmazott Levente.

Vida Tünde


Fotó: Vasvári Márton

A paksi foci – teret kapnak a fiatalok

A Paksi FC a legutóbbi fordulóban hazai pályán 2:4-es vereséget szenvedett a Debrecen ellen. Az OTP Bank Liga 7. körében a fiatal Szendrei Ákos kétszer is mattolta a paksi védelmet. Ez azért is különleges hazai szempontból, mert a csatár paksi nevelés, a zöld-fehérektől igazolt Debrecenbe. Bognár Györggyel, a Paksi FC vezetőedzőjével ezúttal a fiatal, feltörekvő játékosok lehetőségeiről, szerepükről beszélgettünk.


Fotó: Szaffenauer Ferenc/archív

Hogyan értékeled a fiatalok teljesítményét az elmúlt hét fordulót követően? (két győzelem, két döntetlen, három vereség – a szerk.)
Vegyes a kép, mert az összeállítások is sokszor elég vegyesek voltak. Próbáljuk következetesen nyomni a fiatal játékosokat, mert bizonyos szintű átalakuláson megy át a csapat. Már tavaly megkezdtük ezt. Azt gondolom, hogy a fiatalok készek arra, hogy az NB I.-ben bemutatkozzanak. Itt az arányokat kell jól elkapni. Van, amikor csak kettő, előfordul, hogy három, esetleg négy játékos is egyszerre a pályán lehet, de az kétségtelen, hogy a fiatalok lendülete mellett egy picit néha hiányzik a rutin.

Hogy látod az eddigi teljesítményüket, a fentiek tükrében jó úton halad a fiatalítás?
Szerintem egyénileg rendben vannak. Győrfi Milán jó teljesítményt nyújt, jó felfogásban játszik. A labdamegjátszások a végén fontosak lennének, hogy minél több hatékony beadás vagy kapuralövés legyen. Horváth Kevin már tavaly is végigjátszotta a szezont, a fiatalok közül neki van a legtöbb játékperce. Pető Milánnak is nagyon jó meccsei voltak, gólerős volt a szezon elején, aztán egy picit, egy-két meccsre visszaesett, de szerintem újból magára fog találni. Lapu Andor bekerült, sok mérkőzésen játszott már a szezon elején. Ha Szalai Józsefet is idevesszük – még csak 23 éves, és most kezdte velünk a szezont –, akkor azt gondolom, ő gólerős, jól meg tudja tartani a labdát. Szép jövő előtt állnak a fiatalok, akik mostanában több játéklehetőséget kaptak.

Edzői szempontból mennyire hálás feladat, amikor szinte teljesen meg kell fiatalítani egy csapatot?
Az nyilván nincs kimondva, hogy kötelező négy fiatal játékost minden meccsen berakni. Néha egy lépést hátra kell lépni, és amikor több rutinra van szükség, akkor ezt megtesszük, hogy kiegyenesedjünk pontszámban is, játékban is, de azt gondolom, hogy ez a folyamat elkerülhetetlen. Itt a klub szempontjait kell nézni. Sok a 30 év fölötti játékosunk, ha egyszerre vonulnak vissza, vagy igazolnak el, akkor nehéz helyzetbe kerül a csapat.

Mennyire motiváltak a fiatal játékosok az edzéseken, illetve a mérkőzéseken?
Ezzel nem volt itt gond, se az idősebb, se a fiatalabb játékosok esetében. Minden játékos motivált, odateszi magát az edzéseken is, a mérkőzéseken is. Ilyen problémánk itt Pakson soha nem volt.

Mennyiben volt más a te idődben? Milyen lehetősége volt a feltörekvő tehetségnek akkor és most?
A különbség az, hogy most tulajdonképpen ráerőszakolják a csapatokra a fiatalítást. A mi időnkben ilyen nem volt. Ha valaki 17-18 évesen bekerült egy csapatba, akkor azt saját magának köszönhette. Most azért van egy lökés a szövetség részéről, amivel bizonyos szempontból én egyetértek. Egyébként a mi fiataljaink megérdemlik, hogy játsszanak.

Sok utánpótlás-akadémia működik Magyarországon, Paks más utat jár. Úgy tűnik, eredményesen.
Ez érdekes, mert ha megnézem a paksi keretet, szép számmal vannak benne olyan játékosok, akik itt az utánpótlásban nőttek fel, és sokszor a pályán is ott vannak. És nincs akadémia. Tehát a Paks ilyen szempontból szerintem példát mutat, mert akadémia nélkül is saját nevelésű játékosokat tud felmutatni.

Tudunk alulról építkezni, ezt bizonyították az eddigi eredmények is, de mennyire nehéz máshonnan fiatalt igazolni?
Most más klubok is rá vannak kényszerítve arra, hogy a fiataljaikra vigyázzanak, sőt vadásszák is egymástól a fiatalokat, és egy-egy szezonban az éppen aktuális korosztály játékosait el is viszik más kluboktól, ha tudják. Nekünk ezt eddig nem kellett meglépnünk, mert a sajátunkból is tudunk gazdálkodni.

Milyen hosszú lehet ez a fiatalítási folyamat most Pakson?
Ha egyszerre kell több poszton ezt végrehajtani, akkor hosszabb lehet a folyamat. Ha csak egy vagy két játékosról van szó minden évben, akkor gördülékenyebben megy, de jelen pillanatban három-négy játékosról beszélünk, és a rutin hiánya érződik a pályán.

A Paksi FC az elmúlt években nemcsak eredményeivel hívta fel magára a figyelmet. A klub sorra adta az NB I. gólkirályait: 2021-ben Hahn János, 2022-ben Ádám Martin, 2023-ban Varga Barnabás, 2025-ben pedig Böde Dániel végzett a góllövőlista élén. Korábban, 2014-ben Simon Attila is paksi színekben lett gólkirály. A Pakson szereplő játékosok közül többen a magyar válogatottig jutottak, miközben a klub továbbra is kizárólag magyar labdarúgókra épít.

Dallos Tibor



Fotó: Vasvári Márton

Jó napot, mi újság? C. Szabóné Kocsiczki Ilona

Gátfutó, testnevelő tanár volt, a Paksi Vak Bottyán Gimnázium igazgatójaként vonult nyugdíjba C. Szabóné Kocsiczki Ilona, aki a mai napig heti 30-40 kilométert fut, többnyire az Ürgemezőn. Szeptember 12-én a 14. Atomfutás 21 kilométere várja.

Az országban elsőként indítottak testnevelés tagozatos osztályt a komáromi Jókai Gimnáziumban. Itt tanult tovább az oroszlányi születésű C. Szabóné Kocsiczki Ilona – vagy ahogy mindenki szólítja: Dina –, és itt pecsételődött meg a pályája is.

– Izgalmasnak tűnt akkor nekem ez az iskola, ahova egyszerű sportkedvelőként kerültem, majd atléta lett belőlem. Itt fogalmazódott meg bennem, hogy testnevelő tanár leszek. Ragyogó példaként állt előttem az osztályfőnököm, aki szintén testnevelés szakos volt. Elvégeztem a Testnevelési Főiskolát, majd egy évet Budapesten tanítottam. Férjhez mentem, a párom pedig állást kapott a paksi atomerőműnél, egyúttal lakáshoz is jutottunk.

C. Szabóné Kocsiczki Ilona az akkori II. Számú Általános Iskolában, a mai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában kezdte paksi pályafutását. A GYES ideje alatt két kollégájával megalapították az atlétikaszakosztályt, ami azóta megszűnt, pedig nagyon ügyes atlétáik voltak.

Dina 1984-től a Vak Bottyán Gimnáziumban dolgozott, ahol 2019-ig tanított, 2004-től pedig az intézmény igazgatója volt. Azt vallja, mindig örömmel végezte a munkáját. Büszke arra, hogy a testnevelési főiskola hallgatói közül többen is ezt a kis vidéki gimnáziumot választották tanítási gyakorlatuk helyszínéül. Nemcsak ők tanultak tőle, hanem ő is sokat tanult a hallgatóktól.

Diákéveiben a gátfutásban jeleskedett. Ám a gátmagasság nőtt, ő viszont nem – ez a gátfutói karrier végét jelentette. Ezt követően középtávfutóként számítottak rá az edzői, és bár ezt a sportágat annyira nem szerette, a futás élete része maradt: stresszes munkája mellett a kikapcsolódást jelentette. Ismerőseivel futóklubot alapítottak, és ma már nosztalgiázva gondolnak vissza a vasárnapi, ürgemezei 15–18 kilométerekre, amikor az ebédfőzéstől a filmélményekig mindent kitárgyaltak.

– Néhányan már nyugdíjasok vagyunk, de a mai napig futunk, ha nem olyan kemény a tempó, beszélgetünk is közben, bár már nem bírjuk úgy, mint régen. Újabban kedvenc útvonalam a Cseresznyés felé vezető összekötő út, de az beton, ezért nem tesz jót az ízületeknek. Igazából az Ürgemezőt szeretem a legjobban – mondja Dina, aki heti négy alkalommal rója a kilométereket. Most a 14. Atomfutásra készül. A korábbi versenyeken, sérülés miatti egyetlen kihagyást leszámítva, minden alkalommal részt vett, kezdettől fogva szervezőként és versenyzőként egyaránt.

– Első pillanattól kezdve nagyon szimpatikus volt ez a verseny. Azt gondolom, Paksnak is jót tesz egy ilyen rendezvény. Scheffer István találta ki az Atomfutást, és kereste, ki tudna neki segíteni. A férjemmel együtt rögtön jelentkeztünk. Már az első versenyre közel ötszázan neveztek, ezt fantasztikus sikernek éltük meg, ami erőt adott a folytatáshoz. Az Atomfutás a BrutálAtommal együtt azóta is egyre népszerűbb, és kuriózumnak számít a hazai versenyek között a terep kihívásai miatt. Minden évben változik valamennyit az útvonal, idén az atomerőmű környékén folyó vízszintemelési munkálatok miatt erőteljesebb lesz ez a módosítás. Én most aggódom kicsit, mert az általam választott 21 km-es távon kétszer kell felfutni a Pollackon. Ezt a szakaszt tartom egyébként a legnagyobb kihívásnak az Atomfutás útvonalán. A Sárgödör téri pincéket, a Sánchegyet kifejezetten szeretem. A mellettem futóknak, ha nem paksiak, mindig mondom, nézzenek jól körül, mert ilyen dunai panorámát nem láthatnak máshol.

Ilona számos futóversenyt teljesített, többször ért célba korosztályában az első három között. A Pécs–Harkány futóversenyen első helyezést is szerzett, és részt vett a Kékes Csúcsfutáson is. Megjegyzi, nincs bakancslistás versenye: amelyiket ki akarta próbálni, már megtette. Az életkora sem jelent akadályt számára.

– Az eszem a felkészülések során gyakran azt mondja, hogy nem kellene ám ilyen gyorsan résztávozni, de bennem van a versenyszellem, a vágy, hogy jó eredményt érjek el. Jobb lenne ebből kicsit engedni már, de ilyen típus vagyok. Sokan kérdezik, mi a jó a futásban. Igazából utána jó: a kellemes vagy a hosszabb távok utáni erőteljesebb fáradtság, és az érzés, hogy megcsináltam, amit elterveztem.

C. Szabóné Kocsiczki Ilona férje, C. Szabó István korábban az ASE NB II.-es csapatában kosárlabdázott, és ma is társa a versenyeken. Három fiuk ugyancsak kosarazott. A hét unoka örömteli elfoglaltságot ad a nagyszülőknek a mindennapokban.

Sólya Emma



Fotó: magánarchívum

Bedecs Ferenc kérdezte Zuschlag Jánost – önkéntes és álmodozó/feltaláló énjét megszólítva:

„Amellett, hogy sikeresen vezeted a cégedet, hogyan van időd, energiád, és mi motivál, hogy más területeken is tájékozott legyél, sőt profi szintre képezd magad?”

A sikeres vállalkozás alatt a Govern cégcsoport értendő, melynek tulajdonosa és vezetője Zuschlag János. Társadalmi szerepvállalásuk egyik korai példája éppen az Atomfutáshoz kötődik: mintegy öt éven át térítésmentesen biztosították a rendezvény informatikai hátterét, üzemeltették a nevezési rendszert, a verseny napján pedig tíz emberrel településtek ki, hogy „átadják a rajtgépnek a futókat”.

A támogatásnak ez a formája egészen más területen is visszaköszönt. Rendszeres véradóként János azt tapasztalta, hogy maga is könnyen lemarad egy-egy véradásról. Ha pedig egy rendszer nem működik elég jól, az nála könnyen feladattá válik, ami beszippantja. – Először 2020-ban azt találtuk ki, hogy legalább küldjünk emailt, levelezőlap helyett. Aztán az esemes is hozzá lett kapcsolva – meséli János. Az esemesek költségét, mintegy hárommillió forintot, egy évig a cég állta. A Véradás applikáció először Paksra készült, majd Tolna megyében kezdték használni. A Covid alatt az esemes-értesítések bevezetése után János szerint tíz százalékkal nőtt az önkéntes véradók száma. Az alkalmazást később országosan is bevezette a Magyar Vöröskereszt. A társadalmi szerepvállalás képlete egyszerű: ha van tudása, kapacitása, abból vissza is lehet adni valamit. – Nem tudok öt kiló lisztet adni, mert nincs malmom, de technológiát igen, mert ahhoz értek, értünk – válaszolja arra a kérdésre, honnan ered az önkéntesség.

A megvalósításban számíthat a kollégáira: így készülnek például ajándék honlapok civilszervezeteknek. És úgy tűnik, jó csapatot alkotnak: a véradásokon több dolgozó is rendszeresen ad vért, melyért szabadnap jár. Közös sportos programokat is szerveznek. – Nemrég a Velencei-tavat kerültük körbe huszonhatan. Évente egyszer ki szoktunk mozdulni, hogy ne csak az irodában üljünk.

János a segítségnyújtásban a helyi ügyeket keresi. Nagyon lokálpatrióta, nagyon paksi. – Volt olyan év, amikor tizenhét országban jártam, de élni nem éltem messzebb, háromszáz méter sugarú körből nem mozdultam ki még életemben, egy hétnél vagy kettőnél hosszabb időre – határozza meg a paksiság mértékét. – Ezért is fontos, hogy Paksról indulnak ki a dolgaim.

Az innovatív informatikus cégvezetőt nem csak az informatika érdekli. Most a Tolna-Baranyai Evangélikus Egyházmegye világi felügyelője – és tévedés lenne azt gondolni, hogy lelkész felesége miatt: 2018-ban választották meg a paksi gyülekezet világi felügyelőjének, amiről 2020-ben lemondott a házasságkötés okozta összeférhetetlenség miatt. Paksi felügyelőként egy év alatt száz apró feladatot végeztek el. Az összes presbiter nevét beírta az Excelbe, és kapott egy ikszet, hogy ki mit vállalt el – ugyanaz az algoritmus, csak ezúttal nem szoftvert írtak. – Nekem a beszédekhez nem lenne affinitásom.

A társadalmi szerepvállalásnak csak az egyik oldala, hogy Zuschlag János *hasznosnak* tart bizonyos civil ügyeket. A másik, hogy az *érdekes* feladat vonzza. Csak az.

Az egyik új projekt a nyugdíjaslakás: az evangélikus gyülekezet a használaton kívüli iskolaépületében öt, élethosszig használható időslakást alakítana ki. Itt még éppen elcsíphetjük azt a pillanatot, amikor valami már befészkelte magát János fejébe, de még nem mert nekiállni. Olyan dolgoknak szeret nekimenni, amelyeket képes befolyásolni és befejezni. De közben tudja: ha minden lehetséges problémát előre végiggondolna, talán el sem indulna.– Elkerülünk jó pár fölösleges költséget vagy kiadást, de szerintem elkerülünk sikereket is, mert el sem indulunk az úton.

És akkor a kávés szabadalom. Szinte laboratóriumi tisztaságban látjuk működni a Zuschlag-mechanizmust: János logózott kávékapszulát szeretne készíteni ajándékként az üzletfeleinek, vesz egy kínai gépet, szabadidejében megtölt kézzel 15-20 ezer kapszulát (na jó, másfél év alatt), közben észreveszi, hogy kicsit lötyög bennük a kávé. Elkezd ezen gondolkodni, és megoldja. Ehhez már szabadalom is kapcsolódik. Az ötcentis, 32 tűs prototípus egy mini hűtőtoronynak néz ki. A kis kütyüvel jövőre irány a sevillai kávékiállítás: azzal a kínai partnerrel utazik, akitől a kapszulázógépet vette, és aki a találmányt látva azt mondta, azonnal védetni kell.

A kérdésre, hogy szeretne-e halhatatlan lenni, azt válaszolja: – Nem is az, hogy halhatatlan, hanem hogy valamiről emlékezzenek az emberre.

Mondom: ez a halhatatlanság.

[jé]

Egy mondatban – lapzártától lapzártáig

Mohács 500 címmel tartottak megemlékezést a Paksi Városi Múzeumban augusztus 25-én, ahol egy 1926-os országos kezdeményezés folytatásaként Paks önkormányzata emléktáblával örökítette meg II. Lajos király és serege tragikus útjának paksi állomását • A dunaföldvári folkmaratonon 24 órán keresztül, augusztus 28-án 17 órától egészen augusztus 29-én 17 óráig, megállás nélküli népzene (6 zenekar) és táncház (14 táncegyüttes) várta az érdeklődőket a Dunaföldvári Várban – a kulturális eseményt a Dunaföldvári Ördögszekér Táncegyesület szervezte • A Sárboré borkóstolón augusztus 29-én a Sárgödör téren öt helyi borászat kínálatát lehetett megkóstolni; a szervezők célja az volt, hogy népszerűsítsék a paksi borokat, újra megtöltsék élettel a Sárgödör teret • Nagydorog nyitotta meg a szüreti napok sorát a paksi járásban; az augusztus 29-én megrendezett Nagydorogi Szüreti Nap középpontjában ezúttal is a hagyományőrzés állt: felvonulással, kulturális műsorokkal és szüreti bállal elevenítették fel a régi szüreti szokásokat • Kern János szépkorú paksi lakost 90. életévének betöltése alkalmából az otthonában köszöntötte az önkormányzat nevében Heringes Anita polgármester és Weisz Mátyás a körzet önkormányzati képviselője; Csoki bácsi úgy véli, a hosszú élet titka, a mértékletességben rejlik • Művészeti korzót szervezett augusztus 30-án a Tehetség Alapfokú Művészeti Iskola a Vak Bottyán gimnáziummal szemközti területen, az esemény egyik kiemelkedő programja a – többek között mezőföldi, decsi, rábaközi, sárközi és bogyiszlói népviseleteket felvonultató – népi divatbemutató volt • Családi nappal indította a tanévet a Paksi Bezerédj Általános Iskola; szeptember 1-jén a diákokat és családjaikat játékos, mozgásos és kreatív feladatok várták, emellett megtekinthették a pincekiállítást és egy ninja pályát is kipróbálhattak • A Tolna megyei megyenapon, a kakasdi ünnepi közgyűlésen szeptember 1-én elismerést kapott Bölcske – a megye kiemelt értékei közé került a település páratlan római kori öröksége, a Duna mélyén rejtőző víz alatti régészeti lelőhely és a hozzá kapcsolódó gyűjtemény • A Paksi BorBálát szeptember 3. és 5. között a Sárgödör téren rendezte a Csengey kulturális központ, az őszi háromnapos fesztivál középpontjában a különböző nemzetek zenei kultúrája állt; a nyitott pincékkel, színházi előadásokkal, gasztronómiai és családi programokkal kiegészített fesztiválon mintegy 2500-an vettek részt • Az Atomerőmű SE a kiváló, fiatal center, Morgen Ferdinánd emlékére tizennegyedik alkalommal szervezett négycsapatos tornát szeptember 4-én és 5-én, az Alba Fehérvár, az MVM-OSE Lions és a Budapesti Honvéd részvételével; az ASE–Alba döntőn a kupa Pakson maradt • Szerződéskötés, lakossági fórum és munkaterület-átadás: elindult a Hajnal és a Rózsa utcák felújítása • Paks adott otthont az idei streetball-sorozat 7. állomásának, az utcai kosárlabdatornán 25 csapat lépett pályára és a résztvevők dobóversenyen is megmérettethették magukat.





Szakrendelések Pakson – nőgyógyászat

Új sorozatunkban a Paksi Gyógyászati Központ szakrendeléseinek működését mutatjuk be, valamint olyan változásokról, újdonságokról is szót ejtünk, amik közérdeklődésre tarthatnak számot. Elsőként a szülészet-nőgyógyászati szakrendelésen jártunk, ahol teljes körű szakorvosi járóbeteg-ellátást biztosítanak, a speciális szaktudást igénylő eseteket pedig a megfelelő helyre irányítják.

A szülészet-nőgyógyászati szakrendelésen dr. Magosányi Fruzsina, dr. Huga Sándor és dr. Molnár Gábor fogadják a pácienseket. Újdonság, hogy Schmidt Judit személyében már szülészeti és nőgyógyászati szonográfus is elérhető. A szakdolgozói csapat tagjai Hanol Andrea szülésznő, Pintérné Viló Andrea szülésznő és Koczák Szendike asszisztens. A szakrendelésen a különböző nőgyógyászati panaszok kivizsgálásával, gyógyításával foglalkoznak, nőgyógyászati szűrővizsgálatokat végeznek, illetve terhesgondozást a protokoll szerinti, szükség esetén egyéb vizsgálatokkal.

Dr. Magosányi Fruzsina: Az egynapos sebészet szakmailag nagy előrelépést jelentene



– A figyelmes meghallgatás, a megértés és a nyugodt beszélgetés éppoly fontos része a gyógyításnak, mint a szakmai felkészültség. A betegeknek érezniük kell, hogy valóban odafigyelnek rájuk – mondja dr. Magosányi Fruzsina, aki 2014-ben vállalt félállást a paksi szakrendelésen, aztán amikor megszületett a harmadik gyermeke, szünet következett, 2016 végétől rendel ismét, mellette pedig magánpraxist folytat Dunaföldváron. A Pécsi Tudományegyetemen diplomázott, majd szülészet-nőgyógyászat szakvizsgát tett. – Amikor három hónapot az Amerikai Egyesült Államokban dolgoztam, azt láttam, hogy Magyarországtól eltérően ott nagyon sok nő dolgozik szülész-nőgyógyászként. Ez a tapasztalat erősített meg anno a szakterület-választásban, és nem bántam meg a döntésemet, mert ez egy szuper szakma – idézte fel.

Beszélt arról, hogy a Covid-járvány idején elengedhetetlenné vált előzetes időpontfoglalás megőrzése egy sokkal szervezettebb rendszert eredményezett a paksi intézményben. – Ma már természetes, hogy mindenki időpontra érkezik. Egy-egy összetettebb eset ugyan okozhat csúszást, de a rendelés mégis sokkal kiszámíthatóbb lett. Az új működési rend része lett a telefonos konzultáció is, amelynek során sok esetben eldönthető, elegendő-e tanácsot adni vagy recept nélkül kapható készítményt ajánlani, szükség van-e személyes vizsgálatra, esetleg kórházi ellátásra – fejtette ki.

A rendelő műszerezettségével és infrastruktúrájával teljes mértékben elégedett. Kiemelte, hogy az egynapos sebészet elindításán dolgozik az önkormányzat és az intézmény vezetése, aminek megvalósulásával számos kisebb nőgyógyászati beavatkozást, például szövettani mintavételt, kisebb hüvelyi műtéteket helyben is el lehetne végezni, ami kényelmesebb lenne a betegeknek, és a kórházak terhelését is csökkentené. – Természetesen ennek megvannak a kapacitási és időbeli feltételei, de szakmailag nagy előrelépést jelentene – húzta alá.

Dr. Molnár Gábor: A szakmai tudás önmagában nem elegendő

Május 1-je óta dolgozik a szakrendelésen dr. Molnár Gábor, aki Kalocsán született, orvosi diplomáját Szegeden szerezte. – A harmadik év végén dőlt el, hogy szülész leszek. Mindig azt mondtam, hogy nem szeretnék a halál közelében dolgozni, hanem inkább a másik oldalon, a születésnél. Ennél szebb hivatást el sem tudok képzelni – mondta. A kalocsai kórház szülészeti osztályán dolgozott, ahol 2003 és 2016 között osztályvezető főorvos volt. Nyugdíjasként is maradt, azonban az intézmény átalakítása és a szülészeti osztály megszűnése után tavaly februárban befejezte ottani munkáját. Magánrendelését továbbvitte, új szakmai feladatra azonban nem jelentkezett. – Úgy voltam vele, hogy 75 évesen nem szeretnék állás után járni. Nagy öröm és megtiszteltetés volt számomra Tóth-Szivós Etelka főigazgató asszony felkérése, hogy csatlakozzak a csapathoz – hangsúlyozta.



Fotók: Szaffenauer Ferenc

Korábbi vezetői és közéleti szerepei révén számos egészségügyi intézmény működésébe nyert betekintést. – Sok mindent láttam már az egészségügyben, de ami itt fogadott, az számomra egészen különleges. Rend, tisztaság, kiváló szervezettség, modern felszereltség, segítőkész kollégák és nyugodt légkör. Ilyennel legfeljebb a legjobb magánklinikákon találkozik az ember, ez pedig egy önkormányzati intézmény – húzta alá.

Dr. Molnár Gábor azt vallja, hogy akár szülészetről, akár nőgyógyászatról van szó, a szakmai tudás önmagában nem elegendő. – A nőket maximális tisztelet illeti meg. Kedvesség, türelem és empátia nélkül ezt a hivatást nem lehet jól végezni. A szülészet talán a legintimebb orvosi terület, ezért egyáltalán nem mindegy, milyen szakember áll a kismama mellett. Számomra alapvető, hogy bizalom alakuljon ki az orvos és a páciens között – összegezett.

A megelőzés fontosságát különösen hangsúlyozta. A HPV elleni védőoltást rendkívül jelentős előrelépésnek tartja, és arra biztat minden nőt, hogy rendszeresen vegyen részt nőgyógyászati szűrővizsgálatokon. – Évente még mindig mintegy ötszáz nő veszti életét méhnyakrákban Magyarországon. A rendszeres szűrés és a megelőzés életeket menthet – hívta fel a figyelmet. ➲

Dr. Huga Sándor: Jó érzés egy ilyen helyen dolgozni

– Édesanyám röntgenasszisztens volt, időnként magával vitt a munkahelyére. Gyerekként lenyűgözött, ahogy a röntgenfelvételeken láthatóvá válik az emberi test. Egyszer még egy múmiát is röntgeneztek, ami óriási élmény volt számomra. A családban több orvos is van, sokat hallgattam a szakmai beszélgetéseiket. Először csak azt tudtam, hogy orvos szeretnék lenni, a szülészet iránti érdeklődés pedig medikus éveim alatt alakult ki – idézte fel dr. Huga Sándor, aki két éve tagja a központ szakmai csapatának. Három évvel ezelőtt Dunaújvárosban tért vissza a klasszikus betegellátáshoz. Azt megelőzően Budapesten klinikai vizsgálatokat vezetett, előtte pedig tíz évig a Debreceni Egyetem Klinikai Központ Nőgyógyászati Klinikáján dolgozott szülész-nőgyógyászként és nőgyógyász onkológusként. Ezen az egyetemen szerezte 1996-ban orvosi diplomáját és mindkét szakvizsgáját. A rutinellátás mellett a nőgyógyászati onkológia volt a fő profilja, ez képezte tudományos munkája alapját is.



– A Paksi Gyógyászati Központ szakrendelésén végzett méhnyakrákszűrést követően a szakmai irányelveket követve ultrahangos vizsgálattal a méhet és a petefészkeket is áttekintjük, így sok esetben már egészen korai stádiumban észrevehetők az esetleges eltérések. Szükség esetén biztosítjuk a betegek számára az állapotuknak megfelelő betegút megszervezését, a további ellátásba történő irányításukat. Az emlőrákszűrés fontosságáról is minden alkalommal beszélünk, és szerencsére azt tapasztaljuk, hogy a hozzánk érkező nők értik és elfogadják a rendszeres szűrővizsgálatok jelentőségét – összegzett.

– Sok helyen megfordultam a szakmai pályafutásom során, számos kórházat és egészségügyi intézményt ismertem meg. Ezért is tudom értékelni azt, ami itt rendelkezésünkre áll. Képzett, kedves kollégák, jól szervezett betegellátás, nincs olyan hosszú várakozás, mint más intézményekben, a betegek pedig figyelmet kapnak. Nálunk nem fordul elő, hogy valamit eszközhiány miatt ne tudjunk elvégezni. Minden rendelkezésre áll, ami a magas színvonalú diagnosztikához szükséges. Jó érzés egy ilyen helyen dolgozni.

Schmidt Judit: Rövid előjegyzési idővel lehet időpontot kapni

– Öröm számomra, amikor a leendő szülők megkönnyebbülve és mosolyogva távoznak a rendelőből, és bár időnként nehéz, szomorú helyzetekkel is találkozom, szerencsére döntő többségben előbbi történik – mondja Schmidt Judit szonográfus, aki február 1-je óta dolgozik heti két napot a paksi intézményben, melyet a barátságos, segítőkész kollégák és a magas színvonalú felszereltség miatt kedvel. Pályafutását tizennégy évvel ezelőtt a szekszárdi kórházban kezdte képi diagnosztikai analitikusként, erre építve hat éve szerzett szonográfus végzettséget, két éve mesterdiplomát. A képalkotó diagnosztika területéről az ultrahang- és az MR-vizsgálatok álltak hozzá a legközelebb, a szülészet iránti érdeklődése pedig tovább erősödött saját gyermekei születése után.

– A várandósság első, második és harmadik trimeszteri genetikai ultrahangvizsgálatát végzem. A genetikai ultrahang fontos szűrővizsgálat, de önmagában alacsony biztonságot ad a kromoszóma-rendellenességek felismerésében. Intézményünkben lehetőség van anyai vérből történő genetikai teszt el-



végzésére, amelynek megbízhatósága típustól függően 90–99,9 százalékos. Az első trimeszteri vizsgálat elsősorban a leggyakoribb és legsúlyosabb magzati fejlődési rendellenességek vagy kromoszóma-rendellenességek, például a Down-szindróma kockázatának felmérésére szolgál. A 20. heti ultrahang kiemelten a magzati szív, az agy, a gerinc, a végtagok, a mellkasi és hasi szervek, valamint az arc fejlődésének vizsgálatára koncentrál, míg a 30. heti ellenőrzés során már elsősorban a baba növekedésének, jóllétének, a magzatvíz mennyiségének és a méhlepény állapotának megfigyelése a cél. A szülészeti szűrő-ultrahangvizsgálatok legalább 20–30 percet vesznek igénybe, hiszen ilyenkor rendkívül részletesen kell áttekinteni a magzat fejlődését – ismertette, hozzátéve, hogy a paksi rendelés fokozatosan épült fel, és ma már egyre többen keresik fel. Egyrészt az itt dolgozó nőgyógyászok irányítják genetikai ultrahangra a várandósokat, másrészt foglalhatók időpontok az EgészségAblak alkalmazásban. Jó hír a kismamák számára, hogy rövid előjegyzési idővel lehet időpontot kapni.

A szülészet-nőgyógyászati szakrendelésre nem kell beutaló, előjegyzés viszont igen, időpontot kell kérni. Eldöntheti a páciens, hogy melyik orvoshoz szeretne menni, kivétel az akut probléma, amikor a minél gyorsabb ellátás a cél, ahhoz az orvoshoz jegyzik elő, akinél előbb van szabad időpont.

Kohl Gyöngyi

Paksi Hírnök

Kiadja a TelePaks Médiacentrum Nonprofit Kft.
Főszerkesztő: Dallosné Feth Szilvia
Megjelenik kéthetente, 4550 példányban
Következő megjelenés: 2026. szeptember 25.

Szerkesztőség: Paks, Dózsa György út 51–53.
email: paksihirnok@telepaks.net, telefon: 75/830-380
Nyomda: ATOMIX Kft. Nyomdaüzem
ISSN 0865-560X

Az eltűnt városkép nyomában

Történetek Cseresznyéspusztáról (3. rész)

A cseresznyésiek szerették ezt a szétszórt települést, valószínűleg azért, mert mindig is szorgalmas, egymást becsülő emberek lakták. Majdnem mindenki rokon volt, mert a legtöbb ember Lacza, Ledneczki, illetve Mukli nevű volt. De laktak itt még Acsádi, Adorján, Benke, Bodahelyi, Dömény, Hipszki, Körösztös, Klippel, Kiss, Lehr, Madács, Noszkó családok, és még sokan mások. Még a névnapokat is megülték, amely összejövetel kisebb lakodalomnak is beillett, hasonlóan a disznótorhoz.[1]

Bencze Barnabás (1941–2015) Kaposváron szerzett tanítói oklevelet 1963-ban, s még ez év augusztusában érkezett a pusztára az Arany házaspár mellé, ahol öt évet tanított. „Igazából azt sem tudtam, hol van Cseresznyés. A Molnár Jóska bácsi mondta: »mész a Györkönyi utcán és a telefonoszlopot követed, akkor megtalálod az iskolát«. Nyár volt, az úton »folyt« a homok, az iskola nagyon nehezen került elő. Amikor megérkeztem, Arany Béla tanár úr motort szerelt az udvaron, és rövid beszélgetés után mindenféle feladattal megbízott. Közel száz gyerek volt az iskolában" – emlékezett vissza később a pusztai évekre Bencze tanár úr, aki aztán 1968-ban tanári oklevelet kapott a Pécsi Tanárképző Főiskolán, s az év szeptemberétől a Bezerédj Általános Iskola rajztanára lett.[2]

Az iskola környezetében még nem voltak erdők, az 1968 táján ültetett fenyves helyén még kajszibarackos ültetvény volt; a jegenyesorok és akácerdők helyén is rozsvetések voltak. Téli időben tisztán el lehetett látni az iskolától pár kilométerre fekvő Stelcer-tanyára is. A villamosítást is az Arany házaspár járta ki, 1964-ben gyulladt fel először a villanyfény Cseresznyéspusztán. Arany Béla egy 1969-es interjúban így mesélt a puszta lakóiról:

„…legalább hatvan motorkerékpár található a pusztán, körülbelül 20 televízió és minden háznál rádió. A tv készülék itt nagyon sok, hiszen a 90 család közül legfeljebb 40-nél vezették be eddig a villanyt, szóval minden második család vett tv-t. A gyerekeket kimondottan jól öltöztetik. A felső tagozat tanulóit időnként már fékezni kell, ne divatozzanak annyira. […] A fő kereseti forrás hosszú ideig a háztáji gazdaság volt. Sem az állami gazdaságban, sem a tsz-ben nem kerestek annyit az utóbbi évekig átlagosan, mint amennyit a háztájiból bevettek."[3]

1972 tavaszán a költészet ünnepén Margitai Ági színésznő érkezett a kis iskolába, szeptember végén pedig Pákolitz István újra meglátogatta a pusztát, ahol 26 éves korában tanított. Az úttörők a költő verseiből összeállított irodalmi műsorral kedveskedtek, a volt tanítványok – köztük nagymamám – pedig örömmel hallgatták egykori tanítójukat. Meg kell említeni Arany Béla barkácsműhelyét, amely a maga százéves esztergapadjával, hegesztőjével nemcsak a cseresznyésiek javítóbázisa, hanem az érdeklődő, arra érdemes gyerekek politechnikai műhelye is volt. 1975-ben még 44 diák tanult két összevont osztályban, az alsósokat Béla bácsi tanította az írásra, olvasásra, számolásra, a felsősöket pedig Sárika néni a *magasabb* tudományokra.[4]

Az Arany házaspár 17 évet tanított a pusztán. Az utolsó évfolyam 1978-ban végzett, utána a körzetesítés nyomán az iskola megszűnt, a diákok autóbusszal jártak be a városba, s a tanítók is Paksra költöztek. A korszak zárásaként 1978. június 4-én tartották az iskolánál a pusztai tanítók találkozóját, ahol mintegy 30 tanító egy vidám hangulatú vacsorán idézte fel elmúlt időket.[5] Itt született meg a gondolat: az üressé vált iskolából táborozó helyet kellene létesíteni. Az építése 1961-ben társadalmi munkában történt, így fontos volt a cseresznyésieknek is, hogy ne legyen eladva. Szántó Péter a járási művelődési osztály vezetőjeként megszervezte a felújítást, hogy 1981 nyarára megnyissák az épület kapuit nyári táborként. Karszt János és Bencze Barnabás voltak az első táborvezetők. A szalonnasütés, számháború a fenyvesben és a tábortűzgyújtás azóta sok-sok itteni táborban hagyománnyá vált.[6]

1994-ben indult el Gutai István ötletéből a határon túli középiskolások olvasótábora, máig tartó hagyományként az iskolaépületben. A puszta egykor itt tanult paksi költőket is megihletett, úgymint Acsádi Rozáliát (*Cseresznyés, elengedlek*) és Klippel Jánost (*Cseresznyési homok-nyomok*). 2013-ban még négy egykori pusztai tanító találkozott a felújított Cseresznyéskert Erdei Iskolánál: Feil Józsefné, Arany Béláné, Karszt Jánosné és Bencze Barnabás. 2016-ban Karszt János néptanító tiszteletére emléktáblát avattak az iskolaépület falán, ahová 2017 nyarán újabb is került, az összes egykori pusztai tanító nevével, ezen az avatáson már csak hárman voltak, közülük ma már csak Feilné Kókány Mária él.[7]

(Folytatjuk!)

dr. Hanol János

[1] *TMN*, 1969.01.11., 3. o.
[2] *Paksi Hírnök*, 2009.08.28., 15. o.
[3] *Tolna Megyei Népújság*, 1969.01.11. ,3. o.
[4] *TMN*, 1975.06.01., 5. o.
[5] *TMN*, 1978.06.10.,8. o.
[6] Bencze Barnabás visszaemlékezése (TelePaks/Paletta – 2011.01.13.)
[7] *TMN*, 2017.06.20., 6. o.

Az utolsó cseresznyési alsó és felső tagozat az Arany házaspárral, 1978 nyarán (Fotó: Bencze Barnabás)





HIRDETMÉNY

Tájékoztatom a lakosságot, a település közigazgatási területén ingatlannal rendelkezni jogosult természetes/jogi személy, vagy jogi személyiséggel nem rendelkező szervezetet, érdekképviseleti szervezetet, civil szervezetet, a településen székhellyel, telephellyel rendelkező gazdálkodó szervezetet, helyben működő vallási közösségeket, nemzetiségi önkormányzatokat, valamint a Polgármesternél bejelentkező egyéb szervezetet (továbbiakban Partnereket), hogy Paks Város Önkormányzata **„Paks Város településtervének elkészítése”** során, a teljeskörű nyilvánosság biztosításának érdekében lakossági fórumot tart.

A lakossági fórumon a Polgármester **javaslatokat kér** a településterv készítése kapcsán, melynek során a partner a közösségi érdekre, vagy a jogos magánérdekre vonatkozóan adhat javaslatot.

A településterv készítése a teljes közigazgatási terület érinti, célja a megváltozott jogszabályi környezet, és a tervek tartalma közötti összhang megteremtése, valamint a közérdekből szükséges, a város fejlesztési irányaival egyező módosítások, és a legalább telektömböt érintő és Telepítési tanulmánytervvel alátámasztott jogos magánérdekből felmerülő módosítások átvezetése.

A **lakossági fórum** a Paksi Közös Önkormányzati Hivatal nagy házasságkötő termében kerül megtartásra

2026.szeptember 22-én (kedd) 17:00 órakor.

A lakossági fórumon a Partnerek javaslataikat – kizárólag a fórum témájával kapcsolatban – **szóban** megtehetik.

A bejelentkező Partnerek az **írásos javaslataikat 2026. szeptember 27-ig tehetik meg**, az alábbiak szerint:

a) papíralapon a polgármesternek címezve, Paks Város Önkormányzatának címére történő megküldéssel (7030 Paks, Dózsa György út 55–61.),

b) E-papíron ügyfélkapun keresztül

c) közvetlenül az E-TÉR felületre történő feltöltéssel

A partneri bejelentkezéskor meg kell adni a partner nevét, jogi személy, vagy jogi személyiség nélküli szervezet esetén pontos megnevezését, címét, levelezési címét, e-mail címét, az érintett ingatlan(ok) címét, helyrajzi számát, vonatkozó javaslatát, valamint az Országos Építésügyi Nyilvántartás Jogosultságkezelő alkalmazásban legalább magánszemélyként regisztrált ügyfélkapus email címét is, mely a partnerségi bejelentkezés elfogadásának feltétele.

Paks, 2026. szeptember 4.

Heringes Anita

polgármester



Fotó: Füge taxi

Megfejtésével öt paksi utazásra szóló Füge taxi ajándékot nyerhet.

A megfejtés egy különleges esemény neve. Beküldési határidő szeptember 18. Cím: 7030 Paks, Dózsa György út 51–53. vagy paksihirnok@telepaks.net. A név mellé telefonszámot is kérünk. Előző játékunk nyertese: Pámer Zsuzsanna



