Budakeszi HÍRMONDÓ

www.hirmondo.budakeszi.hu

XXIX. évfolyam
2021. április

A Milimári Sütiműhely mézeskalácsai

JÁTSZÓHÁZ PROJEKT

Beszélgetés Sághy Balázzsal, a Játszóház Projekt és a Játszó / Házhoz alapítójával

ERKEL FERENC MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

2021. április 16.

péntek | 18:00

A felvétel megtekinthető YouTube csatornánkon, Facebook oldalunkon és honlapunk videótárában.

facebook.com/BUEFMK | www.efmk-budakeszi.hu

Egészséges Budakeszit!

Kedves Budakesziek!

Egy évvel ezelőtt, 2020. április 6-án kaptuk a nagyszerű hírt: a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő Többletkapacitási-befogadási Bizottsága döntött szinte valamennyi szakrendelési igényünk támogatásáról, így szülészet-nőgyógyászattól kezdve a neurológián át a szemészetig mintegy húsz egészségügyi szolgáltatással bővülhet a budakeszi egészségügy. A kedvező döntés hatalmas feladatot rótt az önkormányzatra, hiszen egy esztendőnk volt arra, hogy valamennyi szakrendeléshez helyet, a feladatok ellátásához pedig szakorvosokat találjunk, különben elveszítjük a finanszírozást. Örömmel tájékoztathatom Önöket: sikerült! Dr. Pócza Péter főigazgató főorvossal közösen elértük, hogy három helyszínen, immár 18 szakorvosi és 2 nem szakorvosi ellátás áll az Önök rendelkezésére. Köszönet a Budakeszi Egészségügyi Központ valamennyi dolgozójának, és mindenkinek, aki segítette ezt a munkát. Biztos vagyok benne, hogy ezzel sokat tettünk az egészséges Budakesziért!

Köszönet a háziorvosainknak, egészségügyi dolgozóinknak!

Hálásan köszönöm háziorvosainknak, akik mindent megtesznek azért, hogy az oltások minél gyorsabban menjenek, munkaidőn túl, még hétvégén is dolgoznak. Ebben az óriási szervezőmunkában kérésünkre a Híd családsegítő szolgálatunk is jelentős segítséget nyújt: munkatársaik több száz oltásra regisztrált budakeszi lakosnak az időpont egyeztetését végzik el, telefonos hívások százait bonyolítva. A lakosság érthető módon nagyon várja, hogy megkapja az oltást, és sokan fordulnak segítségért az önkormányzathoz is. Azonban fontos tudni, hogy ez nem az önkormányzat, hanem a háziorvosok kompetenciája, és ők is csak olyan ütemben tudnak oltani, amennyi vakcinát kapnak.
Mindenkit arra biztatok, hogy ha még nem tette meg, regisztráljon az oltásra, mert egyre nyilvánvalóbb, hogy csak az oltás jelentheti a szabadulást a korlátozások alól.

Online ügyintézés a Polgármesteri Hivatalban

Sajnos, sokan betegedtek meg koronavírusban Budakeszin is, ezért kényszerültünk az óvodabezárásokra, és a Polgármesteri Hivatalban is ezért kellett áttérnünk ismét az online ügyintézési ügymenethez. Az ügyintézés azonban nem állt meg, a kollégák dolgoznak, döntően otthonról. Mivel egyre több a beoltott lakos, bízunk benne, hogy rövidesen a járvány is csillapodik, és ismét sor kerülhet a nyitásra.

Közel 3 milliárd forintos fejlesztési forrás Budakeszinek

Az önkormányzati fejlesztések nem álltak le, Budakeszin idén összesen 2 906 614 304 Ft értékű fejlesztés van folyamatban. Többsége idén be is fejeződik, a tanuszodát pedig jövő nyáron vehetjük birtokba. A folyamatban lévő beruházások egyike a makkosmáriai csapadékvíz elvezetés, amellyel megoldjuk a városrész egyik jelentős problémáját, javítva az ott élők életkörülményeit, megteremtve ezzel az útépítések lehetőségét. Elkezdtük a Dózsa György téri piac felújítását, amely szeptemberre készül el. A Farkashegyi repülőtérhez vezető bicikliút előkészítő munkálatai is zajlanak, hamarosan kezdjük az építést. Budaörs polgármesterével több ízben tárgyaltam a két város kerékpáros összekötéséről, folytatjuk az egyeztetést, hogy a bicikliutunk kapcsolódhasson a Budapest–Balaton kerékpárúthoz. Megkezdődik a Kossuth közi útépítés, hamarosan elkezdjük vállalkozói parkunk építését, amely majd folyamatos adóbevételhez juttatja városunkat.

Sörfesztivál nyáron vagy ősszel

Ha a járványhelyzet alakulása lehetővé teszi, június 18-19-én megrendezzük az idei Budakörnyéki Sörfesztivált. Hosszú ideje várunk már a közösségi eseményekre, ahol találkozhatunk egymással. Amennyiben a pandémia ezt mégsem teszi lehetővé, akkor a szeptember 10-11-i hétvégre tesszük át a sörfesztivált, hiszen a szerződéseket úgy kötöttük a fellépőkkel és közreműködőkkel, hogy erre lehetőségünk van.

Lengyel–magyar két jó barát

A vírushelyzet miatt idén a magyar–lengyel barátság napját nem tudtuk személyes találkozással megünnepelni, de lengyel testvérvárosunk, Biecz polgármesterének üdvözlő levelet küldtem, amelyben köszöntöttem a biecz-i lakosokat. Megírtam azt is, hogy reményeink szerint, a járványhelyzet után mielőbb részt vehetünk kölcsönösen egymás kulturális rendezvényein, közösségi eseményein. Biecz városával közösek a történelmi gyökereink: Szent Hedvig magyar hercegnő, későbbi lengyel királyné alapított kórházat a városban, és a Kis-Krakkónak nevezett csodás, középkori eredetű városka a tokaji bornak is fontos kereskedelmi központja volt. Idén a Prohászka Ottokár Katolikus Gimnáziumban elindult a lengyel nyelv oktatása is, amely hozzájárulhat testvérvárosi kapcsolataink erősítéséhez.

Bízom benne, hogy hamarosan találkozhatunk, jó egészségben!

Tisztelettel:

dr. Győri Ottilia polgármester

Híd Szociális, Család és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ

A segítő szakemberekről

Előszó

Sok évvel ezelőtt, amikor a gyermekvédelem még – stílusosan – *gyermek*cipőben járt, azt kérdezte tőlem egy ügyfelem, hogy „Mi ez az alibi állás, ez a *szocialista* munkás, amit kitaláltak magának!?" Közel voltunk még a szocializmushoz, nehéz volt elmagyarázni, hogy az elnevezés Amerikából jön, egyetemen tanítják és segítő foglalkozást takar.

Azóta is sokszor keveredett az értelmezése, a közmunkás, a gondozó, vagy a „gyámügyis" fogalmával, feladatkörével. Ezek szerint, árkot ásunk, söprögetünk, pelenkázunk és gyereket veszünk el.

Szociális munkát végezni szociális felsőfokú szakirányú végzettséggel (szociális munkások, szociálpedagógusok, szociálpolitikusok, mentálhigiénés szakember) lehet. A HÍD kollégái a felsorolt felsőfokú képzések segítői eszköztárával/tudásával végeznek felelősségteljes és elhivatott szociális munkát a város segítségre szoruló polgáraiért, a valamilyen okból kifolyólag veszélyeztetett helyzetbe került gyermekekért, családokért. Szociális munkásként/segítőként segítünk az egyén és a család felborult egyensúlyának helyreállításában, probléma és krízis kezelésben, de fontos, kihívást jelentő szelete tevékenységünknek az egyéni és közösségi prevenciós munka is.

A szociális munka tevékenységének három szereplője van a segítő (vagyis a szociális szakember), a segített és a társadalmi környezet.

A szociális munka klasszikus területei: családsegítés, gyermekvédelem, idősek segítése, fogyatékkal élők segítése, hajléktalanellátás, pszichiátriai betegek és szenvedélybetegek segítése, büntetés-végrehajtásból kikerültek segítése, adósságkezelés.

A szociális munkásnak olyan készségekkel kell rendelkeznie, mint például: empátia, hitelesség, feltétel nélküli pozitív elfogadó attitűd. Nézzük meg egyenként, mit jelentenek ezek a fogalmak!

Empátia: beleérző képesség. Beleérzem magam a másik helyzetébe, lelkiállapotába anélkül, hogy velem az a probléma megtörtént volna. Ez a készségünk segít minket a konfliktus kezelésben és a körülöttünk élő emberek elfogadásában.

Hitelesség: Minden embernek van egy önképe, amilyennek gondolja magát. Másoknak is van egy képük rólunk. Ha az önképünk és a valós képünk közelít vagy megegyezik, akkor személyiségünk hitelesnek mondható. A pszichés állapot és a viselkedés megegyezik. Ha sokáig másnak akarjuk mutatni magunkat, mint amilyenek vagyunk, ez a kép szétesik. Ezért az a jó, ha hűek vagyunk önmagunkhoz. A segítő szakmában ezt a hiteles személyiséget sok éven át csiszolgatjuk, tanulmányaink és munkánk során is, folyamatosan.

Feltétel nélküli pozitív elfogadás: Érzelmi odafordulás. Nem a személy cselekedeteit és tulajdonságait nézzük, hanem önmagában értéknek tekintjük őt. A hozzánk forduló, segítséget kérő embert, előítéletek nélkül elfogadjuk. Célunk az, hogy a segítő kapcsolat során ráérezzen saját pozitív energiáira, visszanyerje önmaga és az élete feletti kompetenciáját, és felelős döntéseket hozzon. Úgy segítjük át élete nehéz szakaszán, hogy a segítő kapcsolat során függetlensége végig megmaradjon. A segítséget kérő ember kiszolgáltatott helyzetben van. Ezért a szociális munkás/segítő a kommunikáció során fokozottan figyel az emberi méltóság tiszteletben tartására. Arra törekszik, hogy az egyenrangú kapcsolat során, a segítséget kérő személy, vagy család, saját erőforrásaiból táplálkozva talpra álljon. Ezáltal megoldási stratégiái bővülnek és személyiségfejlődése vagy életminősége magasabb szintre lép.

A kiemelt három készségen kívül, még rengeteg mindent fel lehetne sorolni.

A szociális munkás is ember. Esendő, ugyanúgy vannak gyengeségei, mint bárki másnak. Ezért, ha segítségért fordulnak hozzánk, nekünk is szükségünk van empátiára.

Utószó:

Budakeszi kivételes helyzetben van, mert Magyarországon a második település volt, ahol a HÍD Családsegítő Szolgálat elindult. (Az egyes számú intézmény, minden képzés tananyaga, Budapesten, a XIII. kerületben alakult és onnan nőtt ki a teljes mai ellátórendszer.)

A HÍD tehát egy fogalom, a szakmai minőség garanciája. Időről időre megújul, s jelenleg járásközpontként, olyan szakember gárdát foglalkoztat, mely vetekszik bármelyik módszertani központ színvonalával.

A WHO egészségdefiníciója így szól: *„Az egészség, nem csupán a betegség, fogyatékosság hiánya, hanem a teljes testi, lelki, mentális, szociális jóllét állapota."* Intézményünk ezt vezérelvnek tekinti. Arra törekszünk, hogy ezt maradéktalanul szolgáljuk.

Széchi Katalin esetmenedzser, szociális munkás, mentálhigiénés szakember

Fontos a jelenlétünk a rászorulók életében

Az élet legszebb, legnemesebb történései általában csendben és szerényen zajlanak. Rohanó, zajos, gyakran felszínes világunkban „nem sláger téma” az önzetlenség, a jótétemény. A Dalottiné Bágyoni-Szabó Zsuzsannának városunk önkormányzata által odaítélt Budakesziért Emlékérme méltó helyre került. Szerkesztőségünk ebből az alkalomból kereste meg őt.

■ **Mikor egyszer-egyszer összefutunk valahol a városban, korábbi emlékképek jutnak eszembe rólad. Látok egy kismamát – babakocsit tolva maga előtt – végigfutva a Futakeszi két kilométeres távját a gyereknapon; aztán látok veled öt kisgyerkőcöt orgonasípszerűen, hosszú sorban biciklizve a Márity utcában, és látok egy rutinos mozdulatokkal kelt tésztát gyúró háziasszonyt, ugyancsak a gyermeknapon.**

– Igen, egy kárpátaljai, súlyos mozgássérült kisfiút támogattunk abban az időben, és minden lehetőséget megragadtunk, hogy segíthessünk. Abból a kelt tésztából akkor a Jobb Kor Polgári Egyesülettel fánkot sütöttünk, melynek eladásával kezdődött többek között az én történetem.

■ **A Jobb Kor Polgári Egyesületnek sok nagycsaládos tagja van, 4-5-6-7 gyerekkel. Nyilván ennek is nagy szerepe lehetett abban, hogy rászoruló családok gyermekeit nyaraltassátok.**

– Az első években a határon túlról hívtunk meg gyerekeket, Kárpátaljáról és Erdélyből. Magunk, barátaink között találtunk helyet számukra, ahol lakhattak. Napközben pedig mindenféle programokat szerveztünk, később pedig balatoni táborozásra is találtunk lehetőséget számukra.

■ **Néhány éve pedig budakeszi rászoruló gyerekeknek szervezitek a nyári táborokat a Balaton mellé, 6–14 évesek számára.**

– Ebben az is szerepet játszott, hogy az ukrán–kárpátaljai útlevélkészítés nagyon bonyolult volt, és mindig a módosabb családok gyerekei jöttek, mert ők tudták könnyebben megoldani az útlevél gondokat, és ők szereztek tudomást leginkább a mi ajánlatunkról.

Ennek következményeként arra gondoltunk, hogy nézzünk körül a házunk táján, a saját településünkön is. Azt láttuk, hogy bizony itt is számos mélyszegénységben élő rászoruló család él, bármennyire is térségünk az ország egyik leggazdagabb térsége, jelentős vásárlóerővel. Bizonyára sokan azt nem tudják, hogy a budakeszi munkásszállásokon gyermekes családok is élnek! Ezek a családok az ország különböző pontjairól jönnek ide és általában Budapesten találnak munkát a szülők.

A szociálisan rászoruló gyerekek mellett részesei ezeknek a programjainknak olyan mentális problémákkal küszködő gyerekek is, akik számára ugyancsak fontosak ezek a közösségi együttlétek.

„...adjunk esélyt a hátrányos helyzetű budakeszi gyermekeknek, akik láthatatlanok a település lakóinak többsége előtt, mégis velünk élnek, és szegénységük okán kiszorulnak olyan lehetőségekből, amelyek mások előtt nyitottak."

■ Ezt a balatoni kétszer egyhetes nyaraltatást hány éve csináljátok a budakeszi hátrányos helyzetű gyerekek számára? Kik vesznek részt ebben a sok felelősséggel járó munkában, milyen struktúrában valósul ez meg?

– 2012 óta nyaraltatunk budakeszi gyerekeket, 40-50 gyermek táboroztatását tudjuk megszervezni évente. Természetesen a gyermekekkel való kapcsolat általában nem a táborral kezdődik.

Amikor a Családsegítő Szolgálat vagy az iskola által a látókörünkbe kerül egy gyermek, akkor meglátogatjuk a családját, utána kisebb programokra hívjuk a gyermeket, hogy ismerkedhessen a többiekkel, és hogy mi is megismerhessük őt.

A táborokat Bezeczky Erzsébet kolléganőmmel vezetjük, és korosztályonként egy-egy ifi-csapat dolgozik velünk. Évről évre finomult ki a mára kiválóan és hatékonyan működő rendszerünk. Táboronként 8-10 ifi van a saját kis gyermekcsoportjával, velük együtt írjuk a tábor programját, az előkészületek már hónapokkal a tábor előtt elkezdődnek. Csodálatos együtt dolgozni a fiatalokkal. Erzsi drámapedagógiai ötlettára ugyanúgy része a mindennapok alakításának, mint egy-egy cserkészjáték, vagy a reggeli énekes áhítat. A konyhaszolgálatot eleinte felnőtt barátaink végezték, ma már erre a szolgálatra is az ifjúságot hívom.

■ Saját gyermekeid is részt vesznek a táborokban?

– Nagyon fontosnak tartom, hogy az utánunk következő generációk mintát kapjanak. Mind az öt gyermekem aktív résztvevője a táboroknak, a legnagyobbak már vezetőként, a legkisebb pedig integráló, együttjátszó gyermekként. Minden alkalommal meghívunk néhány egészséges környezetben élő, nem rászoruló gyermeket is. Ez is fontos része a valós integrációs törekvéseinknek.

■ Vannak szponzoraitok?

– Nemcsak az egyesület zsebéből és pályázatokból szervezzük ezeket a programokat, hanem támogat minket minden évben a Budakeszi Önkormányzat, a helyi Katolikus Karitász, a Háló Alapítvány, az itteni egyházak és mindenekelőtt jelentős támogatói bázisunk van az itt lakók köréből. Legnagyobb támogatónk Boros Judit, aki Badacsonylábdihegyen egy pompásan felszerelt ingatlant bocsát rendelkezésünkre teljesen ingyen, sőt a borsos strandbelépőt is ő veszi meg minden évben az ott táborozóknak.

■ Ezen egyhetes balatoni nyaralásokon túl is tartjátok a kapcsolatot a gyerekekkel?

– A fent említett széles bázisú támogatói körnek köszönhetően azután sem engedjük el a kezüket, hogy befejeződnek ezek a nyaralások Badacsonylábdihegyen. Ez – úgy is mondhatnám – egy folyamatos történet, nagyon fontos, hogy jelen legyünk az életükben.

Sok gyermeknek közülük a továbbtanulási gondok megoldásában is segítünk. Felkészítjük őket a felvételire. A közelmúltban az online oktatáshoz szükséges adomány számítógépeket vittünk el a rászoruló családoknak, hisz ebben az időszakban folyamatosan derült ki, hogy több tanuló éveiben lévő gyerek is van ezekben a családokban, és nincs elég laptopjuk, vagy éppen elromlott, szerelésre szorult a gépük.

Egyébként egész évben a szemünk előtt vannak ezek a gyerekek. Felmérjük, hogy ki, milyen élethelyzetben van éppen. Minden évszakban legalább egyszer találkozunk velük csoportosan, és ilyen alkalmakkor csinálunk egy-egy nagyobb programot. Kirándulunk, városnézésre megyünk, akár Budapestre, beszélgetünk velük még ebben a járványhelyzetben is. Karácsonykor is megajándékozzuk őket személyre szólóan a Háló Alapítvány segítségével, amely mindig talál adományozót.

■ Ennek a sokéves, folyamatos projektnek, ennek a közösségi összefogásnak te voltál a megálmodója, vezérharcosa.

– Én inkább úgy mondanám, hogy az összeterelője voltam azoknak az embereknek, akik szívesen nyújtják a kezüket, de szeretnék, ha valaki összekapcsolná őket azokkal, akik a segítséget igénylik, vagy azokkal, akik nem is igénylik, de akiknek szüksége van rá, hogy a mindenféle szociális, társadalmi juttatáson kívül, civil támogatást is kapjanak.

És igen, én még egy olyan Budakeszin nőttem fel, ahol egykor még mindenki köszönt mindenkinek! Ha a boltba bementem a Babeczki bácsihoz a kis közértbe, már messziről kiabált, hogy „Zsuzsikám, hogy vannak a szüleid"?! Meg itt az erdő mellett ez a környék, ahol a mai napig is lakunk a családommal, ez is meghatározó az életemben. Hogy milyen irányban legyünk tevékenyek, ezt megalapozta az a miliő, ahol a szomszédaink voltak egykor Somos Miklós festőművész, a felesége, Lieber Éva textilművész és lányuk, Somos Éva restaurátor, aki most is itt él. És itt él a közelünkben Illyés István fafaragó művész és felesége, Tomola Kata, nem messze pedig Balczó András és felesége, Császár Mónika, na meg Hámori professzor a feleségével, Tompa Annával. Ez egy olyan közeg, ahol mind szellemi, mind lelki kapcsolat is kialakult egymás között. Édesapám számára orvosként – bár nem Budakeszin dolgozott – a legtermészetesebb dolog volt, hogy a hozzá fordulóknak segítsen.

■ Hogyan tovább, ilyen tevékeny évek után?

– Nem titok, hogy a Budakeszi „Kovász" szülői egyesülettel szeretnénk egy katolikus általános iskolát megvalósítani Budakeszin, és egyúttal természetesen folytatni tovább azt a több mint egy évtizede elindított munkánkat, melynek legfőbb célja, hogy a hátrányos helyzetű gyerekek is esélyt kapjanak az élettől.

Horváth Jenő

Lélekhangolás zenével, beszéddel

Ma Budakeszi egy újságíró számára a végtelen számú lehetőségek tárháza. Rengeteg olyan személyiség, kezdeményezés található településünkön, melyek sokak érdeklődését kelthetik fel. Ez a cikkünk is ezt a megállapítást erősíti. Ezúttal a Nagyszénászugban élő Mihók Anita mondja el nekünk, hogy mi is az a „rejtélyes nevű" Gyógyító Erdő Központ és az ott folyó lélekhangolás, melynek egy jurta sátor ad helyet, de természetesen egyebek mellett szót ejt spirituális-mantra zenei együtteséről, a Samsara Boulevard-ról, és ennek kapcsán a mantra éneklés lényegéről is.

■ **Elég kacskaringós utat járt végig eddigi zenei pályáján!**

– A Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskoláról indultam, ahol klasszikus gitárosként diplomáztam 1992-ben. Már azokban az években éreztem, hogy a kötött klasszikus műfajban nem tudnék úgy kiteljesedni, ahogy szeretnék. Egyre jobban érdekelt az alkotás, a jazz, elkezdtem kialakítani saját stílusomat. Egy szál gitárral és énekkel először a brazil samba és bossa nova világában mélyedtem el, majd saját számokat kezdtem írni, a latin irányvonalat képviselő dzsesszszes elemekkel, sok improvizációval. Szólóműsorommal évekig szórakoztattam a belváros szívében található Biarritz étterem vendégeit, ahol sok művész, üzletember, befolyásos és közéleti személy, és rengeteg külföldi is megfordult. Meghívást kaptam akkoriban Németországba, Svájcba, Lengyelországba, Kanadába, és sok belföldi megkeresés is érkezett. Itthon több rendezvényiroda szervezésében is felléptem, szerepeltem különböző tévéműsorokban és fesztiválokon is.

■ **Aztán egészen más irányt vett az élete...**

– 2014-ig tulajdonképpen a dzsessz töltötte ki az életemet, de a zenélés mellett már elkezdtem felfedezni a saját spiritualitásom belső természetét. Az energiagyógyászat, a meditáció, a mantrák világnak megismerése az első lépés volt önmagam megismerése felé, és ekkor már voltak ez irányú zenei kezdeményezéseim is. Innen aztán már egyenes út vezetett a Samsara Boulevard, spirituális együttes megalakításához. Ebben segített Budakeszire költözésem is, ahol egyébként a Czövek Erna Zeneiskolában gitározást oktattam. És közben rátaláltam a Dalotti Tibor vezette Rathauskellerre is, mivel nagyon szeretek táncolni!

■ **Miképpen lett ebből a táncolós kiruccanásból Samsara Boulevard?**

– Itt, a Rathauskellerben ismerkedtem meg az ugyancsak Budakeszin élő *Schrenk Judittal,* akivel aztán rövid időn belül többször is összefutottunk véletlenszerűen Budakeszin, majd Budapesten, és ez nem lehetett véletlen. Végül egymásra találtunk. Sok mindenben hasonlóképpen vélekedtünk az életről, a világról. Együtt álmodtuk meg a Samsara Boulevard-ot Judittal, a gyönyörű hangú mantra énekessel, aki a gongok, sámándobok, hangtálak, csörgők és egyéb rengeteg apró hangszer megszólaltatója. A harmadik alapító tag pedig *Ölvedi Gábor* lett. Ő egy sokoldalú ütőhangszeres, aki különféle éneklési technikákat is alkalmaz (pl. torokéneklés), mely még színesebbé teszi zenénket. Jómagam az együttes sokféle hangzásához effektezett gitáron játszom, énekelek, ugyancsak sámán dobolok és helyenként pedig korábbi énemet is idézve dzsesszes, improvizatív dallamokkal is díszítem a tiszta hangzású, néhol gazdagon harmonizált mantrákat.

■ **Az évek során öttagúvá bővült az együttes.**

– Később jött még hozzánk *Kovács Sára Dizna* énekes-fuvolista és *Dure,* aki, „pad"-on játszik, ami egy szintetizátor jellegű hangszer! Az ő megjelenésük zenénkben tovább gazdagította a Samsara Boulevard hangzását.

■ **Már öt éve együtt van a Samsara Boulevard!**

– Azt érezzük, hogy minden lépcsőfokon kapunk kisebb-nagyobb, nem várt támogatást, ami eddig nem volt jelen ilyen mértékben az életünkben. Kicsit olyan érzésünk van, mintha áldás lenne ezen a társuláson, amit próbálunk folyamatosan meghálálni a lehető legszebb és legalázatosabb módon megszolgálni, és eljuttatni minél több ember szívéhez a mantrák csodáját.

Rengeteg segítséget kapunk a barátainktól, idegenektől és valahonnan odaföntről; próbálunk már nem meglepődni ezeken a dolgokon, és nagyon hálásak vagyunk érte.

■ **Világzenét játszanak, miből tevődik ez össze?**

– Az én effektezett gitározásom, a helyenkénti dzsessz és latin elemek, a többszólamú éneklés a nyugatot idézi, míg a sámán dobok, hangtálak, gongok, torokéneklés az ősi időket idézik, és számos kultúrából hozunk mantrákat, amiket feldolgozunk, ám természetesen a leginkább meghatározó zenénkben a hindu mantraéneklés, de fellelhető nyomokban a magyar népzene hatása is.

■ **Miképpen lehetne egy átlagember számára elmondani egy ilyen interjú során az önök spirituális-mantra zenéjének a lényegét, melyet persze leginkább hallgatni kell? Ima, fohász**

a Teremtőhöz? Mit üzennek, miről szólnak ezek a mantra szövegek?

– A mantrák lényege, hogy tudatosságot, bölcsességet, együttérzést, elfogadást hozzanak az életünkbe és segítsenek a szívtérben maradni, amikor az embereken elhatalmasodnak a negatív gondolatok. Ilyenkor a mantrák segítenek pozitív irányba programozni az elmét.

■ **A Youtube-on több felvételük hallható, látható. Egyik felvételük mellett ez a komment olvasható: *„Csodálatos! Néha azt kívánom, bárcsak visszamehetnék az időben együtt táncolni és dobolni őseinkkel ... mezítláb, a telihold fényében énekelni és örülni mindennek, egymásra hangolódva a Földdel."***

– Ez egy csodálatos megélése a hallgatónak. Pont ez lenne a célunk, hogy ehhez a szeretetteljes egységérzéshez visszataláljanak az emberek. Az ilyen kommentek biztosítanak arról, hogy jó úton vagyunk.

■ **Hol lehet ezzel a lélekutaztató, egy másik, belső világba repítő zenéjükkel találkozni?**

– A járvány előtti időkben a Magnet Házban voltunk gyakori fellépők az Andrássy úton és különféle önismereti táborokban, de online zenéléseink rendszeresek most is, ezekben a koronavírusos időkben. Épp most jelent meg új lemezünk, mely online formában már letölthető, és néhány hónap múlva cd-n is kapható lesz valamilyen formában. A lemez címe: *„Open your eyes"*.

■ **Három éve Nagyszénászugban vett egy családi házat, közel az egykor sámándoboktól hangos Álomvölgyhöz – ez nem lehet véletlen! Videóklipjeik egy részét is a budakeszi erdőben készítették. Zenéjüknek a Nagyszénászuggal szomszédos Álomvölgy, a kaptárkövek is hiteles hátteret adtak. A 20. század elején régészek kutatásai is azt támasztották alá, hogy ez a hely egy ősi temetkezési terület, szent hely lehetett, évezredeken át!**

– Megmondom őszintén, én erről nem tudtam semmit, mikor három éve megvettem a családi házunkat, de valami olyan vonzást éreztem, ami ide hozott minket. Sokszor hallom azt az itt élőktől, hogy van ennek a helynek egy olyan sajátos rezgése, mely idehívja az alkotni vágyó embereket. Sok az értelmiségi, művészek, lóterapeuta, kertész, madarász stb. Ez nagyon tetszett nekem. Nem véletlen, hogy rátaláltunk erre a helyre. Sok jó ember él itt. Ha kell, szemetet szedünk, vagy éppen utat javítunk, és ha valaki gyalog indulna útnak, mindig talál valakit, aki elviszi a kocsijával.

■ **Egy 50 m²-es jurtasátort állítottak fel kertjük végében. Egy jurtasátor sokféle üzenetet adhat a 21. században élők számára is.**

– Mindig volt egy olyan álmom, hogy az otthonom és a munkahelyem egy helyen legyen! A jurtában emlékezni lehet őseinkre, az ősi technikákra és képességekre, amit a jelen anyagias világa elsodort.

■ **Gyógyító Erdő Központ néven egy meglehetősen sajátos vállalkozást indított el ebben a jurtasátorban...**

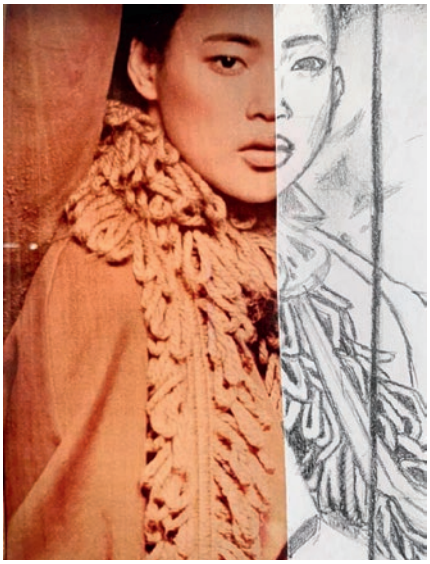
– A köralakú jurtasátorban, különleges módon adódnak össze az energiák, ezért fontos a folyamatos tisztítás és védelem, hogy igazán tiszta munkát végezhessünk, leginkább a zene erejével.

■ **Miképpen tudná néhány mondatban összefoglalni a Samsara Boulevard és az Erdő Gyógyító Központ hitvallását?**

– Egy híd vagyunk
- *– Kelet és Nyugat között,*
- *– a Szív és az Elme között,*
- *– a Felsőbb tudatosság és a Földi fizikai valóság között,*
- *– a bánat és az öröm között,*
- *– a betegség és gyógyulás között,*
- *– férfi és nő között...*

Horváth Jenő

Hírek a Széchenyi István Általános Iskolából



MŰVÉSZETI REMEKMŰVEK A SZIA-BAN

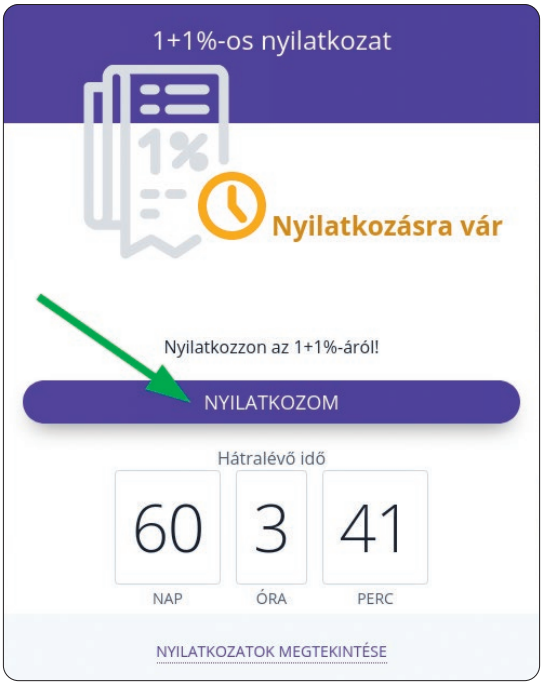
Készülj, Louvre, itt neveljük a következő generáció képzőművészeit!

Zseniális rajzalkotások születtek felső tagozatos tanulóink kezei által, munkáik *Bakó Tamás* rajz szakos tanár, 2019-ben érkezett pedagógusunk innovatív új módszerének szakértő iránymutatásával, kreatív rálátásával készülnek.

Kiválóan ismeri fel a tehetségeket, akik műveikkel elképesztő hatást váltanak ki gyerekből, felnőttből egyaránt.

SZIA FARSANGI KISREGÉNY – *„Állt a bál, keringőzött iskolánk”*

Míg Poirot, a SZIA újonc magánnyomozója az eltűnt fánkok után nyomozott, addig Szörnyella De Frász, minő meglepő, ismét dalmatakölykök után kutatott. De ne aggódjon senki fia, borja, tervét megakadályozta a Roxfort varázslótanoncainak legifjabb leánya. S miközben a mulatság tartott, a táncparketten állatkerti parti zajlott.
Rejtélyes nap volt ez, egy tehetséges fánkfalóval az ufók is ruletteztek közel a Jupiterhez. Minden jó, ha jó a vége, a SZIA farsangi kavalkádjának is itt a vége!



ADÓ 1% RENDELKEZÉS A SZIA TANULÓINAK

Kedves Szülők!

Ismét itt van az 1% rendelkezés ideje! Reméljük, idén is sokan támogatják a SZIA jelenlegi és leendő tanulóit!
Az alábbi témakörökben várjuk a felajánlásokat:
1. interaktív tábla,
2. árnyékoló,
3. kültéri gyermekjátékok, táblajátékok.
Ezen a linken mutatjuk be a nyilatkozattétel menetét:
https://szia.budakeszi.hu/eszemka/ado-1-rendelkezes
Köszönjük támogatásukat!

SZIA BEIRATKOZÁS

Aktuális tájékoztató a 2021/2022-es tanév leendő elsős érdeklődői részére

Hirdetmény a 2021/2022. tanév első évfolyamára történő általános iskolai beiratkozás rendjéről: *https://szia.budakeszi.hu/hirek/hirdetmeny-a-2021-2022-tanev-elso-evfolyamara-torteno-altalanos-iskolai-beiratkozas-rendjerol*

Nagyon köszönjük az eddigi legmagasabb létszámú szülői részvételt az elmúlt hetek tájékoztatóin! Folyamatosan osztunk meg új információkat, bővítjük közérdekű, fontos hirdetményekkel honlapunk „Beiratkozás” menüpontját: *https://szia.budakeszi.hu/*
Felmerülő kérdéseiket továbbra is szívesen fogadjuk a *szia.budakeszi@gmail.com* címen.

SZIA DIGITÁLIS OKTATÁS

A SZIA gördülékenyen, pillanatok alatt átállt a távoktatásra, ráadásul a délelőtti tanórákon túl a délutáni órákban online korrepetálással segítik a diákokat. Az alábbi linken megtekinthető a Buda Környéki Televízió által készített interjú Bódi Zsuzsanna intézményvezetővel:
https://www.youtube.com/watch?v=EYBMuaLSsdY
Valóban, egyik pillanatról a másikra álltunk át, pedagógusok, szülők és a gyerekek hihetetlenül rugalmasan kezelték a megváltozott helyzetet. A digitális munkarend hetén már egyből folytak tovább a tanórák, felkészült tantestületünk egy megszokott digitális környezetben folytatta az oktatást, a már amúgy is napi szinten használt online oktatási terekben, amit nagyban elősegített a szülők, tanulók gyors visszajelzése, együttműködése is.
A szükséges eszközhasználatot, számonkérést szemléltető videókkal és a rendkívüli munkarend alatt kiadott eszközökkel (tablet, laptop, asztali gép, mikrofon) segítettük. Folyamatosan kerülnek beszerzésre újabb platformok, eszközök, többek között már márciusban rendelkezni fogunk A4–es digitalizáló táblákkal, grafikai digitalizáló „varázstollakkal”, asztali webkamerákkal, tantermi hangfelvevővel. Tízujjas gépíró tanfolyam zajlik március közepe óta, és a Balázs-Diák Kft. is ingyenesen biztosítja online azt az oktatást segítő felületet, amit eddig kódokkal tanórákon és a szünetekben használtak tanulóink.

Köszönjük a szülőnek, a tanulóknak és nem utolsósorban pedagógusainknak a rendkívüli helyzet alatti segítőkész hozzáállásukat, együttműködésüket, felajánlásaikat!

Nagysanyis események

Gimnáziumunkban lezárult a központi írásbeli dolgozatok javítása, mindenki megkapta az értesítő lapot az eredményekről, és elkezdődött a felvételi eljárás. A jelentkezők létszáma **392 fő,** a sikeresen felvételt nyert diákok a 2021/22-es tanévtől a gimnáziumunkban két párhuzamos osztályban emelt szintű nyelvi képzésben fognak részesülni. 4+1: azaz 4 évfolyamos gimnáziumi nyelvi előkészítő osztállyal, ahol intenzív nyelvi képzés folyik. Egy csoport német nyelvet, három csoport angol nyelvet tanulhat heti 15 órában. A kiemelkedően magas óraszámú nyelvoktatás lehetővé teszi a tanulók számára a továbbtanuláshoz szükséges első nyelvvizsga megszerzését, a felsőbb évfolyamokon pedig akár, hogy két nyelvvizsgával zárják sikeresen a középiskolai tanulmányaikat. **Kedves jövendőbeli kilencedikesek: várjuk a veletek való találkozást!**

* * *

Nagy öröm ért bennünket: sikerült elnyernünk az **Akkreditált kiváló Tehetségpont** *címet!*

Az akkreditációs folyamat eredményeként az alábbi szöveges értékelést kaptuk (részlet):
„…Az akkreditáció során bemutatott programjaik komplexek, szakszerűek, precízek (kreatív írás, vers- és prózamondás, rajz szakkör, angol tábor, röplabda- és atlétika szakkörök, fenntarthatóságra való nevelés). Eredményeik jól nyomon követhetőek a hatásvizsgálatok linkjeinél. … A tehetségpont tehetségsegítő, tehetséggondozó tevékenysége átszövi az iskola teljes pedagógiai kultúráját.”

* * *

Sajnos a mozgalmas farsangi időszakot is digitálisan töltöttük, de nem eseménytelenül. Az ***„Elkezdem, sütöm, tálalom és a recept”*** felhívásra tanáraink, diákjaink fényképes remekműveket dokumentáltak és küldtek be az elkészített finomságokról. Volt itt farsangi, sváb, szalagos, töltött, csokis és lekváros, koreai, gluténmentes, hagyományos és modern, a nagyi receptje és Rózsi néni szerinti, cukorkás, porcukros, túrós fánkok sokasága.

* * *

Már második alkalommal jelent meg a suliújság: a Nagysanyisok. Digitális formában olvasható honlapunkon. Köszönjük az alkotóknak, szerkesztőknek és a támogatóknak! Gyönyörű külsővel és tartalmas belsővel 10. alkalommal megjelent az iskola **Évkönyve,** amely 2017–2020-as évek történéseit foglalja magába.

* * *

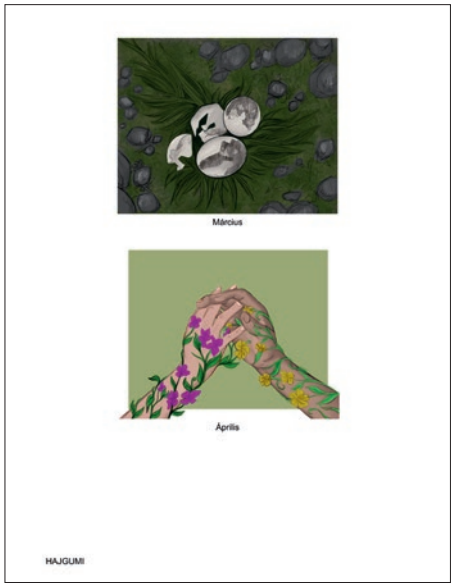
A magyar kultúra napjához kapcsolódva pályázatot hirdettünk: magyar vers elmondása, magyar népdal eléneklése, vagy magyar szerzőtől hangszeres zene vagy egy kétperces monológ. Pályázni egyedül és csapatban is lehetett.
A legjobb órai munkát **Tarsoly Krisztina** és **Klimes Imre** mutatta be, mindketten 11. B osztályos tanulók. **Gratulálunk!**

* * *

A magyar költészet napja alkalmából online versmondó versenyt hirdetett az iskolánk Budakeszi város diákjai számára. A versenyen független szakmai zsűri értékeli az elektronikusan beküldött pályaműveket. Eredményhirdetésre április 14-én, szerda délután kerül sor. A program zárásaként a felkészítő tanárok számára online műhelybeszélgetést szervezünk. A pályázati kiírás az iskola honlapján található meg. Jó készülődést és sok sikert!

* * *

Iskolánk kapcsolatban van az **Amnesty International Alapítvány** munkatársaival, akik interaktív előadást tartottak diákjainknak online térben. Az előadás témája: *„Mi a gyűlölet-bűncselekmény? Hogyan lehet az előítéletekből népirtás? Mik azok a védett kisebbségek? Mit jelent pontosan a közösség tagja ellen elkövetett bűncselekmény, hogyan ismerjük fel, mit kell tennünk, miért olyan lényeges, hogy tudjunk róla?”*
Örülünk az Alapítvány által nyújtott lehetőségnek, mert nagyon fontosnak tartjuk, hogy diákjaink nyitottak és tájékozottak legyenek a világban zajló történésekkel kapcsolatosan. Szeretnénk, hogy értelmezni és akár megfordítani is tudják a társadalmi közösségeken belül előforduló negatív folyamatokat. Érzékenyítő programjaink fontos része a segítő alapítványokkal történő együttműködés, melyet pedagógusaink és diákjaink is örömmel fogadnak. Az előadások egy része angol nyelven zajlott a diákok és az osztályfőnökök kérésére.
A következő előadássorozatot a Csendtörő Alapítvány közreműködésével tervezzük, az online tér negatív hatásait elkerülő digitális önvédelmi technikákkal kapcsolatosan.



Nick Boglárka 11. B osztályos tanuló a vizuális kultúra OKTV döntőjében 12. helyezést ért el! A verseny témája: ***„Madárlátta napkollektor!”*** Bogi választott feladata a kommunikatív tervezés, naptárt kellett tervezni szabadon választott technikával, ez volt a verseny első része. A Budai Rajziskolában rendezték a második fordulót, ahol modell után kellett portrét rajzolni. A harmadik fordulóban művészettörténeti és kreatív feladatok lettek volna, de sajnos a vírushelyzet miatt ezt módosították, és így az eddig beadott munkák alapján alakítottak sorrendet. **Gratulálunk Bogi!**

Nemzeti ünnepünk, március 15-e alkalmából egy kisfilmmel ünnepeltük az 1848/49-es szabadságharc kezdetét. Köszönjük a film elkészítését tanárainknak, diákjainknak és a Budakeszi Hagyományőrző Egyesületnek.

* * *

Március 22-én a Víz világnapja alkalmából a 10. B osztály készített egy thinglink összeállítást a Dunáról, amelyben zene-vers-történelem és sok érdekesség megtalálható.

Halló, ez itt a Kék Vonal!

Sokan tudjátok, hogy a tanári munkám mellett régóta dolgozom a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítványnál. A szervezet anonim és ingyenes lelkisegély-vonalat működtet, ami a nap 24 órájában elérhető gyerekek és fiatalok számára.

■ *Mire számíthatsz, ha tárcsázod a 116-111 telefonszámot?*

Meghallgatásra. Ez azt jelenti, hogy a telefon másik végén egy olyan felnőtt várja a hívásodat, aki a szabadidejét fordítja arra, hogy legyen egy hely, ahol tabuk nélkül megoszthatod a téged érintő nehéz érzéseket, az előtted álló kihívásokat, a gyötrő dilemmákat.

Figyelemre. Amíg a beszélgetés tart, az a te időd. Az ügyelők figyelmesen, türelmesen hallgatnak meg téged. Ha úgy érzed, segítene az, ha valakivel közösen átgondolhatnád a kérdéseidet, ha tabuk nélkül szeretnéd megosztani valakivel a titkaidat, akkor számíthatsz a Kék Vonal titoktartására is.

■ *Mivel keresheted a Kék Vonalat?*

Bármivel. Nincs kis probléma, a hívásban és a chatszobában arról szól majd a beszélgetés, ami számodra a legfontosabb. Akad néhány gyakori téma. Érthető, ha a párkapcsolati kérdéseket vagy a szexualitással kapcsolatos kérdéseidet nem a szüleiddel osztod meg elsőként. Talán könnyebb is ezekről egy ismeretlennel beszélgetni. De gyakran telefonálnak családi nehézségekkel vagy iskolai gondokkal kapcsolatban is. A leggyakoribb témák közé tartozik a testi-lelki egészség. Így koronavírus-járvány alatt talán nem is kell magyarázni, hogy ez miért vált fontossá. Mindannyian új, sokszor megterhelő helyzetbe kerültünk a digitális oktatással, rengeteg nehézséggel, amit nem kell senkinek egyedül megoldania!

■ *Mi történik, ha nagy a baj?*

Ha valaki krízis helyzeten van, akkor közös megállapodást követően a Kék Vonal konkrét segítséget is tud szervezni. Ha lemondasz az anonimitásodról, akkor a munkatársaink felveszik a kapcsolatot a hozzád legközelebb lévő segítőkkel, hogy ne maradj egyedül a problémáddal!

■ *Hová fordulhatsz segítségért?*

Lelkisegély-vonal: **116-111**
anonim, ingyenes, éjjel-nappal hívható
www.kek-vonal.hu

■ *Az iskolánk gyermekvédelmi felelőse:*

Bagi Andrea iskolatitkár
+36 20 211-0316
nsjgtitkar@gmail.com

■ *Személyes pszichológiai segítség a következő helyeken érhető el:*

Pedagógiai Szakszolgálat:
+36 30 322-4668; +36 20 349-2922; +36 23 415-400; +36 23 428-300
Budaörs, Budapesti út 54.
www.borsnevtan.hu

■ *HÍD Család és Gyermekjóléti Szolgálat:*

+36 23 451-147; +36 20 294-5263
Budakeszi, Fő utca 103.
www.hid.eoldal.hu/cikkek/szolgalat/

Rimóczi Tamás
történelem–magyar szakos tanár
Budakeszi Nagy Sándor József Gimnázium

Prohászka Ottokár Katolikus Gimnáziumban

Versenyek és eredmények

A 2020–2021-es tanév mind a pedagógusok, mind a tanulók számára számos kihívást tartogatott. A COVID okozta járványhelyzetben változott az oktatás rendje is, a főgimnáziumi osztályok számára a digitális tanrendet rendelték el, míg velük párhuzamosan algimnazistáink még a hagyományos oktatási rendben tanulhattak.
Ebben a tanévben nem csupán az oktatás rendje alakult másként, hanem a tanulmányi versenyek szervezése és lebonyolítása is. Ennek ellenére a versenyek többségét megrendezték, amelyeken örömmel vettek részt a szaktanárok által nevezett tanulók, és sokan közülük szép eredménnyel végeztek. A versenyek közül az idei tanévben is a Bolyai matematika, természettudományos versenyek; az Általános Iskolások Országos Tanulmányi Versenye és az Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyek voltak a legnépszerűbbek a tanulók körében. Ezek többsége online formában zajlott. Sajnálatos módon volt sok olyan verseny, amelynek megrendezését a járványügyi helyzet nem tette lehetővé, mint például az egyházmegyei kórustalálkozó.

A **Bolyai matematika csapatversenyben** 2021 januárjában a 9–12. évfolyamból 5 csapat indult, ebből a 11. évfolyam csapata – *Kullmann Barnabás, Csidei Barnabás, Korompai Ábel* és *Vermes Ábel* – területi 4. helyezést ért el. A 10. évfolyam csapata – *Hidas Réka, Molnár Mátyás, Petri Mátyás* és *Deák Sebestyén* – az 5. helyen végzett.
A **Bolyai természettudományos csapatverseny** körzeti fordulóján 2021 februárjában iskolánkból 15 csapat indult. Korosztályában első helyezést ért el, és az országos döntőbe jutott a 7. a osztályból a *Ferenczi Jácint, Kovács Lőrinc, Győrfi Péter, Hideg-Göblyös Ádám* összeállítású csapat. Második helyezést ért el a 8. a osztály csapata: *Dankó Luca, Földváry Kata, Joó Piroska, Kőrösi Luca*. Harmadik helyen végzett a 8.a osztály fiú csapata: *Fodor Levente, Farsang Bernát, Toronyi Barnabás* és *Temesszentandrási Balázs*. Az országos döntőbe jutott 7. a osztályos csapat *(Ferenczi Jácint, Kovács Lőrinc, Győrfi Péter* és *Hideg-Göblyös Ádám)* a döntőn második helyezést ért el a gimnáziumok között, és harmadik helyezést az összesített listában.

A természettudományos tantárgyak mellett a humán területen is született szép eredmény. Az **Implom József Középiskolai Helyesírási Verseny** Pest megyei fordulójában gimnáziumi kategóriában *Halmi Zoé* 9. b osztályos diákunk 1. helyezést ért el, ezzel a Kárpát-medencei verseny döntőjébe jutott.
Idegen nyelvi versenyben a német nyelvet tanulók mérték össze tudásukat az **Általános Iskolások Országos Német Nyelvi Versenyén,** amelyen a megyei fordulóban a 8. a osztályból 5. helyezett lett *Temesszentandrási Balázs*, 8. helyezett *Földváry Kata* és 10. helyezést ért el *Dankó Hanna Luca*. Sajnos a **Mezzofanti nyelvi versenyt** a járvány miatt törölték.

Intézményünk 11. és 12. évfolyamos diákjai szép eredménnyel szerepeltek az **Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyen.** *Kullmann Barnabás* 11. b osztályos tanuló fizikából, *Földi Anna Róza* (12. a) magyar irodalomból, *Kisgyörgy Adrienn* (12. a) művészettörténetből és *Vigassy Zsolt* (12. a) biológia tantárgyból a 2. fordulóba jutott. A járványügyi helyzet miatt a döntő megrendezésére nem kerül sor, a tanulók az eredményük alapján kapják meg a végső helyezésüket.
Elmondható, hogy a fennálló nehéz helyzet ellenére is iskolánk nagy hangsúlyt fektet a tehetséggondozásra, a tanulók versenyre való felkészítésére. Gratulálunk minden versenyben résztvevő tanulónak és a felkészítésben segítséget nyújtó tanároknak!

Nagy Edit pedagógiai vezető

Nincs megállás, ha a rock'n'roll hajtja a szívedet...

Ismét beszámolunk arról, hogy az EFMK-ban, házon belül ugyan és továbbra is csak online, de óriási hangulatban, töretlen lelkesedéssel folytatódnak a könnyűzenei koncertek.

A februári-márciusi hétvégék fellépő zenekarai: *Flying Times, Budapest Marching Jazz Band, Simply Fork, Brillantin, Captain Brothers, Blackwater, Duckers, King Cat Rhythm, Tom White And The Mad Circus* és a *Filtol*.
Újdonság az eddigi koncertekhez képest, hogy a közvetítésekhez bekapcsolódott a *LiveYu* csapata is, így a dalok végén a közönség gombnyomással tud tapsot, fütytyöt vagy akár nevetést is visszajuttatni a színpadra. Ezen felül az élő chatfalon az előadók is követhetik a kihelyezett monitoron a közönség reagálását, valamint a nézők egymással is cseveghetnek, mintha csak a színpad előtt állnának, kezükben a fröccsükkel.

A koncertek létrejöttét köszönjük a résztvevő zenekaroknak, a *Stream On You* csapatának (szervezés, közvetítés, felvétel), a *Buda Környéki Televíziónak* (adás), *Ondok Lillának* (fotók) és munkatársunknak, *Subicz Attilának* (szervezés, hang és házigazda).
Az összes felvétel a Stream On You média- és hírszolgáltatóval kötött együttműködéssel párhuzamosan több platformon is látható: az EFMK honlapján és Facebook oldalán, Youtube csatornánkon, a Vimeo, a Twitter és az Instagram oldalakon.
Tehát a lendület tart, a buli megy tovább...

Nagy Mónika

A Test - Lélek - Szellem egysége:

Néhány mondatban bemutatkoznék: Schrenk Judit vagyok, kilenc éve élek Budakeszin, közben megnyitottam a Sattwa Jógastúdiót az Arany János utcában, mely jelenleg online formában kínál jógaórákat.

Emellett hangterapeutaként dolgozom óriási föld gongommal, hangtálakkal és egyéb autentikus hangszerekkel. Ezeket a hangfürdőket intuitív mantraénekléssel ötvözöm, tapasztalatom szerint a mantrák nagyon erős segítő eszközök az életünk minden területén. Kiskorom óta énekelek, öt éve vagyok a Samsara Boulevard mantra és világzenei zenekar énekese és alapító tagja.

Nagy örömömre szolgált a felkérés, hogy írhatok a Budakeszi Hírmondóba a jógáról, és annak jótékony hatásairól. Mivel ez egy cikksorozat lesz, elsőként a Napüdvözlet gyakorlatsorral kezdenék.

Szerencsémre már gyerekkoromban találkoztam a jógával, mely azonnal szerelemnek bizonyult, és 24 évesen már be is iratkoztam életem első jógaoktatói tanfolyamára. 15 éve oktatom a felnőtteket–gyerekeket–kismamákat, ezalatt megfordult nálam közel ezer jógázó.

A saját életemben nagyon áldásosnak bizonyult a jógagyakorlás, eléggé merev testalkattal születtem, de a jóga segítségével rengeteget lazultam, valamint segít fittnek, egészségesnek maradni, lelkileg feltölt, mentálisan egyensúlyban tart.

A jóga egy több ezer éves tudomány, mely segít az embert minden szinten egységben tartani. Nálunk Európában főként a hatha jóga terjedt el, mely az ászanákkal (kitartott testhelyzetekkel), légzőgyakorlatokkal (pránájáma), meditációval és relaxációval foglalkozik elsősorban. Nagy hangsúlyt helyez az életmódra, a helyes táplálkozásra, pihenésre, valamint, hogyan bánunk magunkkal és minden érző lénnyel. Alapelvei közé tartoznak olyan alapvető szabályok (jámák és nijámák), mint pl. az ítélkezés mentesség, nem ártás, helyes megkülönböztetés stb.

Ha valaki egyszer magáévá tette a jógát és jógikus életmódot, a gyakorló sosem szeretné már elhagyni, mert rövid időn belül jelentkeznek áldásos hatásai testi, lelki és szellemi szinten egyaránt. Rendszerességre nevel, és így kiaknázhatjuk a bennünk rejlő potenciálokat minden szinten. Orvoskutatók szerint a jóga terápia azért ilyen sikeres, mert megteremti az egyensúlyt az idegrendszerben és az endokrin rendszerben, amelyek közvetlenül hatnak a test más rendszereire és szerveire.

Azért választottam a *Surya Namaskart – Napüdvözletet,* mert ez egy olyan gyakorlatsor, melyet már az alaptanfolyamon el szoktak sajátítani a tanulók. Sokoldalúsága az egyik leghasznosabb módszerré teszi egy egészséges, erőtől duzzadó, aktív élet megteremtésében; ugyanakkor felkészíti a gyakorlót a spirituális ébredésre, a tudatosság kiterjedésére.

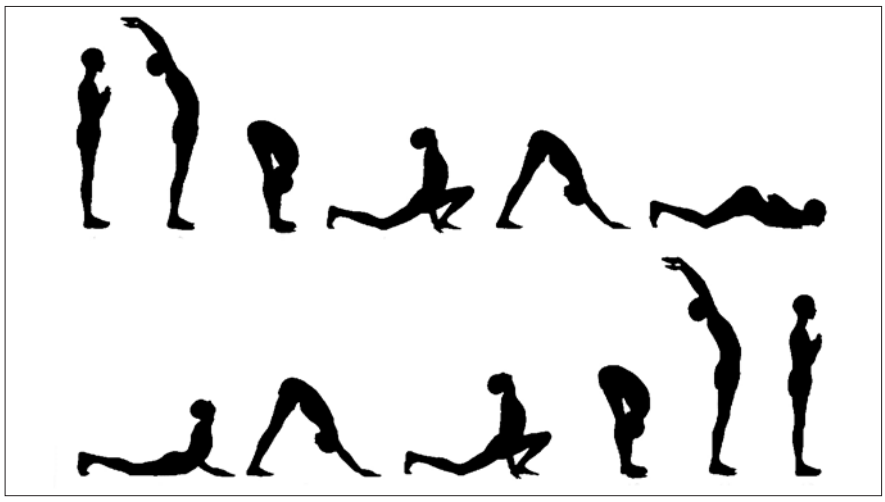
Bár a gyakorlatsor neve arra utal, hogy ezzel üdvözölhetjük a Napfelkeltét, és egész napra energiával tölt fel bennünket, gyakorlása igazából a nap bármely szakaszában megengedett és ajánlott. A jógában a Nap a spirituális tudatot szimbolizálja.

Aranyszabály, hogy a jógagyakorlás előtt 2 órával már nem eszünk, könnyű testtel végezzük ezeket a gyakorlatokat, lehetőleg zokni nélkül, kényelmes ruhában és csúszásmentes jógaszőnyegen.

Nézzük a gyakorlatsort!

A Napüdvözlet, ahogy az ábrákon is láthatjuk, 12 egymást követő ászanából áll, és minden ászanához tartozik egy mantra (ezen mantrák az ősi szanszkrit nyelvben a Naphoz tartozó 12 megnevezést jelölik):

1. *Om Mitraya Namaha* – Üdvözlet a barátnak – Pranamaszana (imádkozó póz),
2. *Om Ravaye Namaha* –Üdvözlet a sugárzónak – Hasztha Uttánászana (kézemelés póz),



3. *Om Suryaya Namaha* – Üdvözlet az aktivitást és életerőt adományozónak – Padahastaszana (kéz a lábhoz),
4. *Om Bhanave Namaha* – Üdvözlet a megvilágosodottnak – Asva Sanchalanaszana (lovagló póz)
5. *Om Khagaya Namaha* – Üdvözlet a levegőn áthatolónak – Parvataszana (hegytartás),
6. *Om Pushne Namaha* – Üdvözlet az erő adományozójának – Ashtanga Namaskara (nyolctagú üdvözlés póz),
7. *Om Hiranya Garbhaya Namaha* – Üdvözlet az aranyló kozmikus önvalónak – Bhudzsangaszana (kobra póz),
8. *Om Maricaye Namaha* – Üdvözlet a nap sugarainak,

9. *Om Adityaya Namaha* – Üdvözlet Aditi fiának,
10. *Om Savitre Namaha* – Üdvözlet a nap éltető erejének, a jóságos anyának,
11. *Om Arkaya Namaha* – Üdvözlet a szívből tiszteltnek, a dicséretre méltónak,
12. *Om Bhaskaraya Namaha* – Üdvözlet annak, aki a megvilágosodáshoz elvezet.

Csak akkor kezdjük el az elménkben ismételgetni a mantrákat, amikor az ászanák és a hozzájuk tartozó légzés már gyakorlottan, erőlködés nélkül megy.
A 12 ászana egy fél kör, megismételve kapunk 1 kört. Az első fél körben a jobb lábbal lépünk hátra és előre, a második félkörben a ballal. Kezdő szinten elegendő 3 kört gyakorolnunk, haladóbb szinten ezt felemelhetjük 6 körre.
A gyakorlat befejezése után mindig pihenjünk meg sávászanában (hullapózban), lélegezzünk mély hasi légzéssel, és hagyjuk, hogy a légzés, szívritmus visszaálljon az eredeti ritmusába, figyeljük meg az érzeteket a testben, és próbáljuk minden porcikánkat ellazítani.

A napüdvözlet jótékony hatásai

Bemelegíti a végtagokat, a gerincet előre-hátra megmozgatja, szisztematikusan végig masszírozza a belső szerveket, feltölt energiával, egyensúlyba hozza az endokrin, keringési, légző és emésztőrendszert. Növeli a mentális tisztaságot. Ideális

a tudatosság növelésére, és a jó közérzet megteremtésére.
A Napüdvözlet három dolgot ötvöz: egyszerre pránájáma-légzőgyakorlat, dinamikus ászana sor és meditáció egyben, ha közben hallgatjuk, vagy magunkban ismételjük az egyes ászanákhoz tartozó szanszkrit mantrákat.
Ellenjavallat: menstruáció első két napján, várandósan, akut, idült gyulladásos állapotban, láz esetén. Szív és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, sérv esetén.
Ha kedvet kaptál, elkezdheted otthon is gyakorolni, melyhez segítséget nyújthat a videóm: *https://www.youtube.com/watch?v=eoTxofKvuh4*
Amennyiben érdekel a zenekarom, vagy többet olvasnál életutamról, látogasd meg a *https://www.samsara-boulevard.com/* oldalt további információkért.
Ha bármilyen kérdésed lenne, vagy szívesen jelentkeznél a jógaóráimra, koncertekre, hangfürdőre, keress a *sattwajoga@yahoo.com* e-mail-címen!

Budakeszi legifjabb polgárai

Kiss Zara Maja
(született 2021. március 1-jén)

Brecska Benjamin Máté
(született 2021. március 4-én)

Nagy Abigél
(született 2021. március 6-án)

Lóránt Bulcsú Gábor
(született 2021. március 7-én)

Molnár Lili Mária
(született 2021. március 1-én)

Vajda Nagy Márk Hunor
(született 2021. március 17-én)

Juhász Hanga Léna
(született 2021. március 21-én)

Horváth Janka
(született 2021. március 24-én)

Romháti Lídia Sára
(született 2021. március 24-én)

Brotya Bende
(született 2021. március 26-án)

Madarász Lilla
(született 2021. március 28-án)

Gratulálunk, jó egészséget és boldogságot kívánunk!

A peszáh este rendje: széder lél peszáh

Niszán hónap tizenötödikének előestéjén, az esti (mááriv) ima után tartjuk az első széder (rend) estét, majd a diaszpórában tizenhatodika előestéjén a második széder estet.
Az egyiptomi kivonulásról beszélni mindennapos kötelezettség, Tóra-i utasítás: *„...életed minden napján emlékezz az egyiptomi kivonulás napjára" – M.V. XVI,3.*
Az emlékezés parancsa a napi imákkal teljesül, az elbeszélésre, amely szintén Tóra-beli utasítás, hiszen: *„És beszéld el gyermekeidnek azon a napon, mondván: Ez azért van, amit az Ö.való velem cselekedett, midőn kivonultam Egyiptomból!" – M.II. XIII,8,* viszont peszáhkor: „azon a napon", tehát a széder estén kerül sor.
A széder estét az őrködés/megőrzés éjszakájának (lél simurim) is nevezzük, mert: *„Őrködés éjszakája volt ez az Ö.való előtt, hogy kivezesse őket Egyiptom országából, ez az éjszaka az, mely az Ö.valónak van szentelve, amelyet meg kell őrizni Izrael összes gyermekeinek, nemzedékeiken át" – M.II. XII,42.* Hogy mindenki egyaránt eleget tudjon tenni kötelességének a széder estén, bölcseink összeállították a Peszáhi hágádát (elbeszélést), mely mintegy forgatókönyvként szolgál és mindent tartalmaz, mely szükséges az est hagyományos lebonyolításához.
A széder lényege az elbeszélés, a hagyomány továbbadása. Elmondjuk a zsidók néppé, nemzetté válásának történetét, a Tóra elfogadását megelőző eseményeket. Ezek mellett tudatosítjuk: *„Minden nemzedékben köteles az ember úgy tekinteni magát, mintha ő maga jött volna ki Egyiptomból!"* – Peszáhi hágádá. Tehát mindannyiunknak személyesen kell megélni a szabadság, a megszabadulás élményét, erre hivatott ez az este.
Niszán tizennegyedikének délutánján előkészítjük a széderhez szükséges felszereléseket, tárgyakat, a szimbolikus és a majdan elfogyasztandó ételeket, ugyanis az egész elbeszélés egy vacsora keretében történik, melyben jelképes dolgok, ételek, tárgyak fognak szerepelni az előírt sorrendben. A hagyomány szerinti széder estéhez minden résztvevőnek szükséges egy hágádá, melyben a tradicionális sorrendben van leírva, hogy mikor és mit kell mondani, cselekedni.
A hágádának nincs írója, vagyis több írója van, hiszen az évszázadok folyamán alakult ki és még ma is alakul. A hágádá fő célja, hogy alkalmat adjon a beszélgetésre, a tovább gondolásra, így az egyes részekhez mindenki hozzáteheti saját magyarázatait. Szokás a hágádát már a peszáh előtti szombaton elolvasni. A széder rendezőjének alaposan fel kell készülnie, meg kell terveznie, hogy ki mely részeket fogja majd mondani, énekelni.
A szépen megterített ünnepi asztalra a következőket kell elhelyezni:
– *szédertál (a szimbolikus ételekkel),*
– *bor (legalább 3,5 dl személyenként),*
– *pohár (mindenkinek),*
– *egy nagy és díszes serleg (Élijáhu/Illés serlege),*
– *egy tálka sós víz,*
– *három darab mácá (jiddisül: macesz), (magyarul: pászka),*
– *ünnepi gyertyák (legalább kettő).*
A széder vezetőjének az asztalhoz odakészítünk egy támaszkodásra is alkalmas karosszéket, ezzel is jelezvén, hogy szabad emberek vagyunk, így ráérősen, kényelmesen fogunk falatozgatni. Szokás, hogy egy párnát is rakunk ebbe a karosszékbe. A támaszkodás is, miként az egész vacsora, az ókori étkezési szokások megőrzése.
Vannak helyek, hol egy üres karosszéket is az asztalhoz tesznek, várva azt a zsidót, aki még nincs itt, akit még nem érdekel a széder, vagy valamilyen okból még nem jöhet.
A széder vezetője hagyományosan fehér köntösben (kitli) vezeti az estet. A fehér szín az ünnep színe, az öröm jele, de fehér volt a kohaniták ruhája is, kik annak idején a peszáhi áldozatbemutatásokat végezték a jeruzsálemi Szentélyben.
A szédertálon a következő szimbolikus ételek találhatóak:

– ***balra, felül egy sült/főtt tojás (bécá);***

A tojás jelképezi a Szentélyben bemutatott ünnepi áldozatot, de a tojás egyben a gyász jelképe is; azé a gyászé, melyet a Szentély pusztulása miatt érzünk és tartunk mindmáig. (A Szentély pusztulásának emléknapja /tisá beáv/ mindig egybeesik peszáh első napjával!)
A tojás emlékeztet még az emberi életre, a múlandóságra, törékenységre, a sors forgandóságára; de a születésre, az új élet születésére az újjászületésre is.

FOTÓ: WIKIPEDIA

Hátám Szofér, a XIX. század első felében élt nagyhírű pozsonyi rabbi szerint a tojás egy picit olyan, mint a zsidók: minél többet sütik/főzik annál keményebb lesz, mert a zsidókat is mennél jobban gyötrik, annál inkább ellenállóbbá válnak, megkeményednek. A rómaiak (a széder kialakulásának idejében ők voltak a szabad emberek, kiket most „utánozunk") a lakomát ab ovo (a tojástól) kezdték. Szokás, hogy közvetlenül a lakoma előtt mi is eszünk tojást, mely vagy e tojás, vagy egy másik főtt tojás, melyet sós vízbe mártva fogyasztunk el.

– ***jobbra, felül egy darab sült hús (zroá), mely általában egy csirkenyak vagy szárny;***

A sült csontos hús a Szentélyben bemutatott peszáhi bárányáldozatot jelképezi, melyet egészben kellett megsütni, csontot nem volt szabad eltörni benne. Az egyenes szárny jelképezi még a kinyújtott kart is mert: *„...kivezetett I.-ten bennünket onnét hatalmas kézzel és kinyújtott karral..." – M.V. XXVI,8.* Ez azonban csak szimbolikus étel, nem fogyasztjuk el, csak rátekintünk és emlékezünk az áldozatbemutatásra, a jeruzsálemi Szentélyre.

– ***a tojás és a sült hús alatt középen található a keserűfű (máror), amely általában torma;***

E keserűfüvet fogjuk majd két darab letört mácá közé téve elfogyasztani a jeruzsálemi Szentély emlékére az előírt áldásmondást követően.

– ***jobbra, a keserűfű alatt található a hároszet (alma, dió, fahéj és bor keveréke);***

Ezen anyag emlékeztet a téglára vagy vályogra, melyet a zsidók készítettek az egyiptomi rabság alatt. E masszába fogjuk majd belemártani a márort a megfelelő alkalommal.

– ***balra, a keserűfű alatt található valamilyen zöldségféle (kárpász);***

A kárpász lehet zöldség, zeller, retek vagy főtt burgonya, melyek a tavaszra, az újjászületésére, az örök megújulásra utalnak. Ezt mártjuk majd a sós vízbe mielőtt megennénk.

– ***legalul, középen ismét keserűfű (máror/házeret) van, mely rendszerint torma vagy saláta;***

E keserűfű jelképezi az egyiptomi élet keserűségeit. Legalább egy olajbogyónyi (közájit) mennyiséget kell majd a hároszetbe mártva elfogyasztanunk belőle.

A szédertál mellett egy kis tálkában sós vizet készítünk az asztalra, mely az egyiptomi szolgaság könnyeit, avagy az ott hullatott verítékét hivatott jelképezni.

A szédertál alatt/mellett (elkülönítetten) három darab mácá (macesz) van, mely a hagyományt szigorúan őrző helyeken mindig az úgynevezett: mácát micvá, a parancsteljesítés macesze. A három mácá jelképezheti a zsidóság három összetevőjét: kohaniták, léviták és a többiek, illetve a három ősatyát: Ábrahámot, Izsákot és Jákobot is.

Gyakorlati okból mindig három kenyeret (most csak kovásztalan lehet, ezért használjuk a mácát!) rakunk az asztalra, mert az ünnepi étkezéseknél kettő egész kenyérnek kell lennie, de mivel az egyiket majd eltörjük (áfikomán), így először három kenyeret (most mácot/macesz) kell odakészíteni! Az asztalon ezen kívül ott van még a bor/szőlőlé, valamint a pohár. Összesen négyszer kell majd innunk belőle, mert négy kifejezéssel említi a Tóra az egyiptomi kiszabadulást. E szavak a következők: megszabadítalak (hocéti), megmentelek (hicálti), megváltalak (gáálti) és népemmé fogadlak (lákáhti) – ahogyan a Tórában olvashatjuk *(M. II. VI,6-7)*.

A kiszabadulás, a szabadság érzése az öröm érzése; a bor pedig az öröm, a vidámság jelképe, mert: *„A bor megörvendezteti az ember szívét”* – *írja a zsoltár (Zsoltárok CIV,15)*.

A másik (teletöltött) pohár, díszes serleg az asztalon Élijáhu/Illés prófétáé, ugyanis Máleáhi könyvében olvashatjuk *(III,23-24)*, hogy a Messiás előhírnöke, bejelentője Élijáhu lesz, ő fogja hírül adni jöttét, mi pedig borral várjuk a hosszú útról érkező, de jó hírt hozó prófétát. Egy másik nézet szerint öt kifejezéssel van megemlítve az egyiptomi kiszabadulás, de bölcseink között erről vita volt, a vitás kérdéseket pedig majd Élijáhu próféta fogja eldönteni.

Ha mindezen dolgok megvannak, elrendeztettek, akkor a zsinagógából hazajövet, a gyertyák meggyújtása utáni kidussal (a borra mondott áldással és az ünnep megszentelésével) megkezdődhet a széder a hágádából levezetve a hagyományos sorrendben: kivonulás történetének elbeszélésével, szimbolikus ételek elfogyasztásával, vacsorával, hálaadással, majd a közös énekléssel.

Az est végén ugyanúgy köszönünk el egymástól, amint egy fél évvel korábban, jom kipur „kimenetele” után tettük: *Lesáná hábáá birusálájim! (A jövő évben Jeruzsálemben!)*

https://hu.wikipedia.org/wiki/Sz%C3%A9der

Dalok:

https://youtu.be/TRRyVaFg5XQ

https://youtu.be/09jmwmHJZgI)

Reich Tamás

Jó étvágyat kívánunk!

Töltött krumplilángos

Hozzávalók a tésztához: *400 g főtt krumpli ◆ 1 db tojás ◆ 10 g sütőpor ◆ 120g liszt ◆ 1 kiskanál só ◆ 1 kiskanál bors ◆ egy csokor petrezselyem*

A töltelékhez: *ujjnyi vastag hasábokra vágott mozzarella vagy ementáli sajt ◆ bacon vagy sonka ízlés szerint*

A főtt krumplit megpucoljuk, krumplinyomóval összenyomjuk. Beleütjük a tojást, beleszórjuk a sütőport, a lisztet, a sót, borsot és az apróra vágott petrezselymet. A masszát alaposan összeforgatjuk, majd lisztezett felületen összegyúrjuk. A kész cipót négybe vágjuk, és a négy darabból is gombócot formázunk, majd egyenként (kb egy ujjnyi vastag) kör alakúra nyomkodjuk őket. Az egyik tésztára sugár irányban 6 sajthasábot teszünk, lefedjük a másik kinyújtott tésztával, és késsel vagy pizzavágóval háromszögekre vágjuk őket.

A széleket lenyomkodjuk, hogy a sajt ne folyjon ki sütés közben. A másik két tésztacipóval hasonlóan járunk el. Ízlés szerint a sajt mellé bacont, apróra vágott sonkát, zöldfűszereket is tehetünk. A háromszögletű krumpli lángosok mindkét oldalát forró olajban aranybarnára sütjük.

Kapros sült rizsgombóc

Hozzávalók: *20 dkg főtt rizs ◆ fél szál szárazkolbász – apróra darálva ◆ 1 fej hagyma ◆ 2-3 gerezd fokhagyma ◆ 1 tojás ◆ 6 dl tej ◆ 2 evőkanál vaj ◆ 2 evőkanál liszt ◆ szerecsendió, só, bors ◆ egy csokor friss kapor ◆ 10 dkg gouda sajt ◆ szeletelt bacon*

Az apróra vágott hagymát megdinszteljük egy kis olajon, belereszeljük a fokhagymát, és hozzáadjuk a ledarált kolbászt. Átpirítjuk a keveréket, majd belekeverjük a főtt rizst és a tojást. A masszából nedves kézzel gombócokat formázunk, és egy tűzálló tálba tesszük őket.

A vajból, a lisztből és a tejből besamelt készítünk, belereszelünk egy kevés szerecsendiót, sózzuk, borsozzuk, majd amikor kezd sűrűsödni, beleszórunk egy marék reszelt sajtot és az apróra vágott kaprot. A mártást a rizsgombócokra öntjük-kenjük, a tetejére bacon-szeleteket fektetünk és reszelt sajtot szórunk. Előmelegített sütőben 180 °C-on 30-40 perc alatt készre sütjük.

Mascarponés máktorta

Hozzávalók a tésztához: *22 dkg liszt ◆ 12 dkg vaj ◆ 5 dkg cukor ◆ 2 db tojássárgája ◆ 1 evőkanál tejföl ◆ 1 csipet só*

A mákos réteghez: *20 dkg mák ◆ 15 dkg cukor ◆ 1 dl tej ◆ 1 citrom*

A mascarpone krémhez: *50 dkg krémsajt ◆ 15 dkg kristálycukor ◆ 3 dl tejföl ◆ 1 csomag vaníliás cukor ◆ 1 citrom ◆ 5 dkg keményítő ◆ 2 db tojás*

A tésztához összemorzsoljuk a lisztet a hideg, felkockázott vajjal, majd hozzáadjuk a cukrot, a sót, a tojássárgákat és a tejfölt. Összegyúrjuk (ha nagyon száraz, még egy kanál tejfölt adhatunk hozzá), majd fóliába csomagolva a hűtőbe tesszük, amíg a töltelék elkészül.

A mákos réteghez felforraljuk a tejet, beleszórjuk a mákot és a cukrot, majd kis lángon kevergetjük még egy-két percig, azután belereszeljük a citrom héját.

A mascarponét gépi habverővel összedolgozzuk a cukorral, azután hozzáadjuk a tojások sárgáját, a citrom reszelt héját, frissen facsart levét és a vaníliás cukrot. Fokozatosan hozzáadjuk a tejfölt és a keményítőt is, végül beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét.

A tésztát lisztezett felületen kinyújtjuk, majd elegyengetjük egy kapcsos tortaformában. Rákenjük a mákos, majd a mascarponés tölteléket, a tetejét megszórjuk egy marék mákkal, és előmelegített sütőben, 170 °C-on kb. 45-50 perc alatt megsütjük. Házi meggylekvárral a legfinomabb.

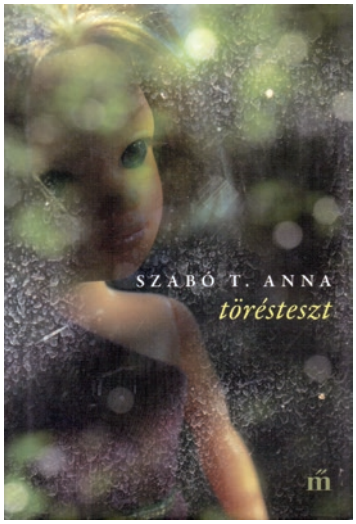
Hargittai Krisztina

ELFELEJTETT KÖNYVEK A RAKTÁRBÓL
DSIDA JENŐ: Összegyűjtött versek és műfordítások

Ez a remek kötet is a raktár polcain porosodik, pedig igazán kiváló költő jegyezte sorait. Erdélyben alkotott a 20. század első felében. Szívbeteg volt, csak 31 évet élhetett, de így is kiemelkedő életművet hagyott hátra. A kötet bevezető tanulmányát költészetének kiváló ismerője, Láng Gusztáv írta; utószavát pedig az ugyancsak jeles irodalomtörténész, Szakolczay Lajos. A versek mellett ezeket a tanulmányokat is érdemes elolvasni. Dsida egyik kedves, vidám, hosszabb lélegzetű versét, a *Miért borultak le az angyalok Viola előtt* és a *Nagycsütörtök* című, húsvéthoz köthető elmélyült, szép költeményét ajánlom első olvasásra.

Ádám Éva • könyvtáros

SZABÓ T. ANNA: Töréssteszt



Amikor először megláttam ezt a novelláskötetet a szóbeli érettségi tételek listáján, nagyon felkeltette az érdeklődésemet. Azonnal utánanéztem a neten, és megkérdeztem ismerősöket is, hogy olvasták-e már. Egy osztálytársam már olvasta korábban, de amikor elkezdett beszélni róla, úgy éreztem, nem nekem való ez a kötet. Ugyanez az érzés fogott el, amikor elkezdtem olvasni a novellákat. Nem értettem, mi közöm van nekem ezekhez a történetekhez, illetve a történetekben szereplő férfiakkal sem tudtam azonosulni. Aztán ahogy haladtam, mert már csak dacból is végig akartam olvasni a kötetet, lassan elérkeztem olyan részekhez, amiket már értettem is, és átéreztem a benne lévő szereplők helyzetét, például *A jó házasság titka*, a *Hogy vigyázzon* vagy a *Színészbüfé* című novellákban. Világossá vált az üzenet, amelyet az író át akart nekem adni ezzel a kötettel. Véleményem szerint ezek a novellák mindenki számára tanulságos olvasmányok lehetnek, érdekes lehet fiatal felnőtteknek vagy idősebbeknek is, hiszen az ember társas lény, így érdemes beleásnunk magunkat a társas kapcsolatok világába, amely nem csak a rózsaszín ködöt tartalmazza, hanem a rideg valóságot is, ami olykor fájdalmas lehet. Ez a kötet megmutatja a kapcsolatok jó és rossz oldalát, és azt is, hogy ha javítani akarunk egy kapcsolaton, vagy fenn akarjuk tartani a jó viszonyt, akkor dolgoznunk kell érte, legyen az felnőttek közti vagy gyerek és szülő közti kapcsolat.

Solymosi Balázs • NSJG 12. B

WÉBER ANIKÓ: Az osztály vesztese

Egy ötödikes osztályközösséget felzilláló esemény köré épül Wéber Anikó 2016-ban megjelent könyvének, Az osztály vesztesének a története. A középpontban egy nyomasztó fotó áll, mely az osztály irodalomórára készített Facebook-oldalán jelenik meg az egyik este. Rajta egy széken ülő diák, arca maszkkal eltakarva, fölötte a falra írva az áll: „Az osztály vesztese!” Másnap az iskolában elkezdődik a találgatás, az egymásra mutogatás, azonban még az osztályfőnök figyelmeztetése után sem derül ki sem az elkövető, sem az áldozat személye. A regény a kép megjelenését követő napot taglalja részletesen, minden fejezettel egy újabb diák szemszögéből bemutatva az eseményeket. Tíz fiatalt ismerhetünk meg így, mindegyiket a saját egyedi problémáival, hányattatásaival. Egyre közelebb kerülünk a tettes kilétéhez, aki aztán el is nyeri méltó büntetését, de nem egészen úgy, mint ahogy elsőre gondolhatnánk... Wéber Anikó könyve komoly témákat is felölel, mint például a szegénység vagy a családon belüli erőszak. Elgondolkodtató olvasmány lehet azok számára, akik szívesen nyernének bepillantást a hasonló élethelyzetekbe.

Kovács Dominika • NSJG 12. B

Magyar zarándokutak

Jó szívvel ajánlom húsvét tájékán a Kossuth Kiadónak ezt a szép kivitelű, csodás fotókkal gazdagon díszített kötetét. Az első fejezetben Barna Gábor bemutatja a zarándokutak, a zarándoklat történetét, elsősorban magyar szemszögből. Megismerhetjük a történelem során kialakult fontosabb magyar zarándokhelyeket. Megtudhatjuk melyek a régmúlt idők és a mai zarándokok főbb motivációi. *„A szépségeket látva, az értékeket megismerve rácsodálkozhatunk a teremtett világ gazdagságára és magára a Teremtőre. Ráébredhetünk gazdagságunkra, de felelősségünkre is együttal.”* Nem mulasztja el megemlíteni, hogy koronavírus miatt megváltozott világunkban felértékelődött a helyi turizmus jelentősége. A zarándokutakat bemutató fejezetek közül kiemelem a *Gyöngyök útja* részt, hiszen ennek egyik társszerzője a Budakeszihez ezer szállal kötődő Nagy Réka Anna.

Ádám Éva

Két fadoktor – hegyi fakusz és a csuszka

Kertre nyíló teraszunkon álldogáltam, amikor cédrusfánk öles, szürke kérgén egy apró állat kapta meg a szememet. Rőtbarnás színe diszkréten rejtette a fa piszkosszürke törzsén, felfelé tartott, de oly ügyesen, fürgén, hogy előbb azt hittem, hogy valami egérféle. Jobban megnézve láttam, hogy fejéből vékony, görbe tűhöz hasonlatos csőr áll előre, s azzal piszkálgatja a kéreg lefelé nyíló repedéseit. Így az egérelmélet hamar megdőlt, hiszen madarat láttam, egészen pontosan egy hegyi fakuszt. Termetét tekintve még a köztudomásúan apró ökörszemnél is kisebb madár, amelynek farktollai tömött, erős pamacsként merednek hátrafelé. A fakusz ügyesen használja farktollait, ugyanis felfelé haladtában ezekkel támaszkodik a fakérgen. Boszorkányos ügyességgel közlekedik – a fa kérgén szinte kúszik! – a törzseken, cérnavékony lábán három karmos ujj előre, egy pedig hátrafelé áll. Rövidet iramodik, kitámaszt, majd hegyes csőrével végigkutatja a kéreg lefelé nyíló, ígéretes repedéseit, ahonnan a legapróbb rovart, pattanóbogarat, poloskát, de még a téli hideg elől elrejtett, áttelelésre félretett petéket is kiszedegeti. Vagyis igen hasznos madara kertnek, erdőnek egyaránt.

Északi populációi vonulók, a hazai állomány állandó, de télen lejjebb húzódik költőhelyéről, és ilyenkor az Alföldön is találkozhatunk vele. Speciális fakusz odú kihelyezésével segíthetjük megtelepedését. A fakusz inkább a magasabban fekvő erdők madara, de északkeleten az alacsonyabban fekvő fenyvesekben is költ. Évente kétszer fészkel. Szűk fészkét a fák törzsén lévő repedésekbe vagy a fakéreg alá építi. A fészek általában alacsonyan, 1 méter alatt helyezkedik el. A fészekalj nagysága igen változó lehet, általában 4-10 tojást rak.

Ahogyan az előbbi apró madár a fára „felkusz", onnan a másik madár ügyesen „lecsusz". Ugyanis az erdei közlekedési rendszabályokhoz igazodva, egy másik, hasonlóképpen kéregjáró madár a fatörzseken többnyire lefelé halad. Messziről nézve éppen olyan, mintha a fatörzsön éppen önfeledten lecsúszna, neve is erre utal – csuszka.

A szolid rejtőszínű tollkabátkát viselő fakusszal ellentétben a csuszka színpompás, szemet gyönyörködtetően tarka madár. Háta kékes, acélszürke, dolmánya fehér, esetleg rozsdás, szemén egy határozott fekete csík fut keresztül. Lábának szerkezete hasonlatos a fakuszéhoz, hátrafelé néző ujján jókora, sarló formájú karom nő, lefelé haladtában azt akasztja be a kéreg repedéseibe, s azzal tartja meg magát. Támaszkodásra alkalmas farktollakra így aztán nincs is szüksége. Csőre hegyes, akár egy apró ár, és éppen úgy használja, mint a kérgen felfelé haladó apró társa, a fakusz.

A csuszka állandó madarunk, városi parkokban és erdőkben az év minden szakában találkozhatunk vele. „A hol él, ott hangos tőle erdő, kert; jókorákat füttyent, akár valami juhász, a mellett mindég nagy dologban van" – írja róla jeles madarászunk, Herman Ottó. Territoriális viselkedésű madár, a párok egész évben őrzik revírjüket. A csuszka leginkább rovarlárvákkal, hernyókkal, kifejlett bogarakkal, pókokkal táplálkozik. Amint aztán az idő elkomorodik, zordabbra fordul, s ennek okán a bogárság is nyugovóra tér, a csuszka jobb híján áttér a manapság divatos vegán életmódra, vagyis jobbára bogyókat és magvakat fogyaszt. Telente az etetőket is szívesen látogatja. Az etetőhelyre általában rakétaszerűen bevágódik, elijesztve ezzel az összes ott táplálkozó madarat. Herman Ottó így írja le a csuszka nyári/téli munkáját: *„Csőre erős és jóhegyű; kéreg közül, repedésből min-*

dent kifeszeget, a mi kukacz és egyéb. Őszkor rámén olajos magvakra is, elhordozza a diót, mogyorót alkalmas hasadékba, abba belefeszíti s addig kopácsol rajta, míg feltöri". Aki télen kilátogatott a budakeszi madárösvény rendszeresen megtöltött etetőihez, mindezt könnyedén megfigyelhette. A csuszka természetes és mesterséges odúkat egyaránt elfoglal, melyek bejáratát sárral tapasztja körbe, oly ügyesen, hogy rajta kívül más madár aligha férhet ott be. Az odúba némi fészekanyagot hord, s erre rakja 6-9 tojását. Évente egy vagy két alkalommal fészkel. A fakusz és a csuszka testvériesen elosztja egymás közt az életteret és a munkát. Békében élnek, s mindkettőnek jut. Tanulhatnánk tőlük.

Illisz L. László

Felhasznált források: **Herman Ottó: A madarak hasznáról és káráról** (Budapest, Pallas Rt. Nyomdája, 1914) • *A képek forrása:* **www.tiszatoelovilaga.hu** • *Bővebben:* **hirmondo.budakeszi.hu/megfigyelesek-a-madarosvenyen-ket-fadoktor-a-hegyi-fakusz-es-a-csuszka/**

Jegyzőkönyvi kivonat a **2021. március 25-én** meghozott

polgármesteri döntésekről

Budakeszi Város Polgármesterének 64/2021. (III. 25.) határozata a Farkashegyi repülőtérre vezető kerékpárút kivitelezésére irányuló feltételes közbeszerzési eljárás eredményéről

Budakeszi Város Önkormányzata Képviselő-testületének feladat- és hatáskörét gyakorolva a következő határozatot hozom:

1. Budakeszi Város Polgármestere eredményesnek hirdeti a Farkashegyi repülőtérre vezető kerékpárút kivitelezésére irányuló közbeszerzési eljárást.
2. Budakeszi Város Polgármestere többlettámogatási igényt nyújt be bruttó 17 801 235 Ft értékben a Pénzügyminisztériumhoz.
3. Budakeszi Város Polgármestere úgy dönt, hogy amennyiben nem kap többlettámogatást, akkor további bruttó 17 801 235 Ft összeget biztosít a kivitelezésre, melynek fedezete az önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 11. mellékletének Tartalékok Fejlesztési tartalék sora.
4. Budakeszi Város Polgármestere a Hornyák Útépítő és Szolgáltató Kft.-vel jogi megfelelőség igazolását követően szerződést köt, amennyiben a 2. és 3. pontok teljesülnek.
5. Budakeszi Város Polgármestere a Farkashegyi repülőtérre vezető kerékpárút vonatkozásában a Szőlőskert településrész csapadékvíz kivezetésének megépítésére és a mederrendezésre bruttó 20 250 460 Ft értékben többlettámogatási igényt nyújt be a Pénzügyminisztériumhoz.

Budakeszi Város Polgármesterének 66/2021. (III.25.) határozata a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola átszervezésének véleményezéséről

Budakeszi Város Önkormányzat Képviselő-testületének feladat- és hatáskörét gyakorolva a következő határozatot hozom:

1. Budakeszi Város Önkormányzatának Polgármestere a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola átszervezését az intézményvezető, valamint a tankerületi igazgató javaslata alapján az alábbiak szerint támogatja:
   – Az iskola székhelyén a felvehető maximális létszám 525 főről 570 főre változzon.
   – A Knáb utcai telephelyen felvehető maximális létszám 175 főről 250 főre változzon.
   – Nemzetiséghez tartozó általános iskolai nevelés-oktatásának törlése a Knáb utcai telephelyen, tekintettel arra, hogy a feladatot a Budakeszi Város Német Önkormányzata fenntartásában működő iskola vette át 2020. szeptember 1-től.
2. Budakeszi Város Önkormányzatának Polgármestere a fenti döntésről értesíti az Érdi Tankerületi Központot, mint a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola fenntartóját.

Budakeszi Város Polgármesterének 67/2021. (III.25.) határozata a Tehetségbarát Önkormányzat 2021 Díj pályázaton történő részvételről

Budakeszi Város Önkormányzata Képviselő-testületének feladat- és hatáskörét gyakorolva a következő határozatot hozom:

1. Budakeszi Város Polgármestere úgy dönt, hogy részt vesz a Nemzeti Tehetség Központ által kiírt Tehetségbarát Önkormányzat 2021 Díj pályázaton.
2. Budakeszi Város Polgármestere felkéri a Jegyzőt, hogy gondoskodjon a felhívásnak megfelelő pályázati anyag kidolgozásáról.

Budakeszi Város Polgármesterének 75/2021. (III.25.) határozata az „Élhető települések" pályázaton történő részvételről

Budakeszi Város Önkormányzata Képviselő-testületének feladat- és hatáskörét gyakorolva a következő határozatot hozom:

1. Budakeszi Város Polgármestere úgy dönt, hogy amennyiben a pályázati felhívás megjelenik indul a VMOP-1.2.1-21 kódszámú, „Élhető települések" pályázaton és az alábbi témákban nyújtja be a pályázatot:
   – B) Belterületi zöld infrastruktúra fejlesztése
   – Nádas-tó rekultivációja
   – Kert utca- Szász utca sarkán játszótér építése közvilágítással
   – C) Közösségi, kulturális, sportolási infrastruktúra, okos települési fejlesztések
   – Erkel Ferenc Művelődési Központ fejlesztése
2. Budakeszi Város Polgármestere felkéri a Budakeszi Polgármesteri Hivatal Műszaki Osztályát, hogy az 1. pont szerinti beruházásokhoz szükséges tervezői ajánlatokat kérje be.

Budakeszi Város Polgármesterének 76/2021. (III.25.) határozata a Bilingual Nonprofit Kft. által kezdeményezett kétnyelvű csoport indításáról a Szivárvány Óvodában

Budakeszi Város Önkormányzat Képviselő-testületének feladat- és hatáskörét gyakorolva a következő határozatot hozom:

1. Budakeszi Város Polgármestere a Bilingual Nonprofit Kft. kérelmét – amelyben angol–magyar kétnyelvű óvodai csoport indítását kezdeményezi – megvizsgálta, és tekintettel a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvényben előírtakra és a 2021. május 3-i óvodai beiratkozás közelségére, a határozat 2. és 3. pontjai alapján kerüljön döntés előkészítésére az óvodai csoport indításának lehetősége.
2. Budakeszi Város Polgármestere további tárgyalásokat és egyeztetéseket kezdeményez a Bilingual Kétnyelvű Oktatási Nonprofit Kft. képviselőivel az Együttműködési Megállapodás részleteinek kidolgozására, figyelembe véve a jelenleg felülvizsgálat alatt lévő Budakeszi Oktatási Stratégiájára.
3. Budakeszi Város Polgármestere felkéri a jegyzőt, hogy az egyeztetéseket követően a tervezett végleges együttműködési megállapodást, a beindításhoz szükséges feladatok részletes bemutatásával együtt terjessze be döntésre a 2021. októberi képviselő-testületi ülésre.

Jelen döntések részletes leiratát, illetve további döntések és határozatok szövegét a **https://varoshaza.budakeszi.hu/kepviselo-testuleti-hatarozatok/** *oldalon olvashatják*

Budakeszi HÍRMONDÓ

■ **Alapító**: Budakeszi Város Önkormányzata, 2092 Budakeszi, Fő u. 179., telefon: +36 (23) 535-710, honlap: **www.hirmondo.budakeszi.hu** ■ **Lapkiadó**: Budakeszi Városfejlesztési és Városüzemeltetési Kft., 2092 Budakeszi, Fő u. 179., telefon: +36 (23) 535-711 ■ **Felelős szerkesztő**: Sükösd Levente ■ **Szerkesztőség: kommunikacio.budakeszi@gmail.com** ■ **Hirdetésfelvétel: pm.titkar@budakeszi.hu,** Tajti Enikő, telefon: +36 (23) 535-711 ■ **Lapzárta**: minden hónap 15-én ■ **Nyomdai munkák**: Paletta Press Kft., 2092 Budakeszi, Szőlőskert u. 19., telefon: +36 (23) 451-959 ■ Megjelenik 5800 példányban ■ ISSN 1586-2704 ■ *A kiadó nem vállal felelősséget a hirdetés tartalmáért és az abban közölt adatok helyességéért. Hirdetéseket nem őrzünk meg és nem adunk vissza. A hirdető a megjelenéskor kijelenti, hogy hirdetésének tartalma nem ütközik a jó erkölcsbe és jogszabályokba. Ha ettől eltér, vállalja ennek következményeit.*

PÁLYÁZATI KIÍRÁS

Budakeszi Város Polgármesterének 65/2021. (III.25.) határozata alapján pályázatot hirdet a Budakeszi Város Önkormányzata tulajdonában álló, általa megvásárolni kívánt és bérelt, bérelni kívánt ingatlanokkal kapcsolatos valamennyi értékbecslési munka elvégzésére.

A kiíró neve, címe, telefonszáma, e-mail elérhetősége, honlapja

Név: Budakeszi Város Önkormányzata
Cím: 2092 Budakeszi, Fő utca 179.
Telefon: 06-23/535-710
E-mail: pm.titkar@budakeszi.hu
Honlap: varoshaza.budakeszi.hu

A részletes pályázati kiírás a közzététel napjától (a ***https://varoshaza.budakeszi.hu/*** és a ***https://hirmondo.budakeszi.hu/*** honlapokon való megjelenés) a pályázati határidő lejártáig áll rendelkezésre. A pályázati kiírás letölthető a ***https://varoshaza.budakeszi.hu/*** weboldalról.

A kiíró a résztvevők számára lehetőséget biztosít a pályázati eljárásra vonatkozó kérdések felvetésére, a kérdéseket a megadott email címre kérjük megküldeni. Személyes információkérés a járványhelyzet miatt nem lehetséges.

dr. Győri Ottilia
polgármester

VESZÉLYES HULLADÉK BEGYŰJTÉSE

A hulladékszállítási közszolgáltatást végző szolgáltató **2021. június 5-én, szombaton, 9–12 óra között,** a korábbi gyakorlatnak megfelelően az Erdész téren (Pátyi úti fatelep parkolója) tartja meg idei első veszélyeshulladék-gyűjtését.
A gyűjtés során elszállításra kerülő veszélyes hulladékok (csak háztartási mennyiségben!): elektromos és elektronikai háztartási gépek (hűtő, tv, monitor, elektronikai hulladék [egészben!], akkumulátor stb.); festékmaradékok, festékes göngyöleg, hígítók, oldószer maradékok, fáradt olaj, olajos göngyöleg, szárazelem; kiürült hajtógázas palackok;
A gyűjtés során nem veszik át, és nem is szállítják el: növényvédő szerek és göngyölegei (gazdaboltok veszik át); gyógyszerhulladék (gyógyszertárak veszik át); étolaj (benzinkutak veszik át); fénycsövek (nagyáruházak veszik át); gumiabroncs (lomtalanításkor szállítják el, háztartásonként max. 4 db); tonerek (szakáruházak veszik át).
Kérjük, szükség esetén érdeklődjön a szolgáltató ügyfélszolgálatánál az átvételre nem kerülő, további veszélyes hulladékok más módon történő elszállíttatásának lehetőségéről (tel.: 06-22/507-419)!
Kérjük továbbá, hogy csak begyűjthető veszélyes hulladékokat szállítsanak a gyűjtőhelyre, mert az át nem vett veszélyes hulladékok elhelyezésére és elszállítására ott nincs lehetőség! A veszélyes hulladékok illegális elhelyezése büntetést von maga után!

Környezetünk tisztasága érdekében köszönjük szíves együttműködésüket!

Aspekt Optika
2092 Budakeszi Fő u.38.
Tel: +36 20 236-2281

Ön dönt!
-30 % kedvezmény a lencse vagy a keret árából!
Duplázó ajánlat progresszív lencsére
+ prémium garanciával
Személyre szabott megoldások a tökéletes látásért!
Ingyenes szemvizsgálattal
várjuk amennyiben szemüvegét nálunk készítteti.

ELMER
CSALÁDI BÖLCSŐDE

- 1-3 éves gyermekek részére
- családias környezet
- nagy kert játszótérrel
- változatos programok
- hagyományőrző nevelés
- fejlesztő játékok, zene, tánc

Nyitva:
hétfőtől péntekig 7.30–17.00

2092 Budakeszi, Szél u. 29.
Tel.: 06 30 741 2545

Email: elmernapkozi@elmernapkozi.hu
Weboldal: www.elmernapkozi.hu

MŰSZAKI VIZSGAÁLLOMÁS

TEMESVÁRI SZERVÍZ

- Gyors ügyintézés, rejtett költségek nélkül
- Márkafüggetlen szervíz
- Csereautó lehetőség
- Műszeres diagnosztika*
- Műszaki vizsga*
- Eredetiségvizsgálat

*Flotta tulajdonosoknak és szerelőknek egyéni kedvezmény!

Temesvári szervíz

HÍVJON MOST!
23/ 312-216 30/ 329-59-59

Biatorbágy, Szabadság út 137. Viadukt hídnál

temesvariszerviz.hu

Vizsgáztassa szervízünkben

- személygépjárművét,
- kistehergépjárművét,
- motorkerékpárját,
- lakókocsi és csónak szállítóját,
- utánfutóját!

KI A KÉPEN LÁTHATÓ VILÁGHÍRŰ MAGYAR SPORTEMBER?

SPANYOL ÉLCSAPAT, ITT JÁTSZOTT A KÉPEN LÁTHATÓ JÁTÉKOS 1958–1965-IG	A ZSIDÓSÁG LEGSZENTEBB KÖNYVE		A KÉPEN LÁTHATÓ SZEMÉLY NEVE / BARANYAI KÖZSÉG		SZEMÉLYES NÉVMÁS / A VÉGÉN ELSŐ!		OMSZK EGYIK FOLYÓJA / DEHOGY!		ÍGY NEVEZTÉK AZT A VÁLOGATOTT EGYÜTTEST, AMELYNEK KAPITÁNYA VOLT		BELGIUM AUTÓJELE / A CSODÁLKOZÁS SZAVA		A NÉPSZERŰ SPORTOLÓ KÖZISMERT BECENEVE
	AZ EGYIK SZÜLŐ, BECÉZVE / PERGŐHANG								KÖRÖKET FUT			KEZDETI ÖRÖM! / VENEZUELA FŐVÁROSA	
	TITKON FIGYELŐ / KÉRDŐSZÓ										PÁRATLAN CÉCÓ! / ANGOL NÉVELŐ		
	FŐVÁROSI SPORT-EGYESÜLET				A BELSEJÉBE ELZAVAR!						ÉRTÉKTELEN PÉNZ AZ ÓKORI RÓMÁBAN		
	KIFEJEZETTEN GYŰLÖL / LITER, RÖVIDEN										AZ ELEJÉN RIADT! / ITTRIUM		
	MÓDOSÍTOTT ZENEI HANG										A DÚR HANGSOR 1. HANGJA		ÁLLÓVÍZ, NÉVELŐVEL
	NÉVELŐ	ÓNFAL KÖZEPE / ANGOL FÉRFI BECENÉV									FÉL KOCA! / GYEREK-KÖSZÖNÉS		
	FÉRFINÉV / RÓMAI 1				EZER, RÖVIDEN	NORVÉG AUTÓJEL	RÓMAI 100 / A SZÉN VEGYJELE		AZ O PÁRJA				
			☺					NAGYON RÉGI		KERTI SZERSZÁM			