

Budakeszi HÍRMONDÓ



www.hirmondo.budakeszi.hu

XXIX. évfolyam • 2021. június



Budakeszi Bringapark

– ahol a profi kerékpárosok,
kicsik és nagyok is kipróbálhatják
tudásukat

Sörfesztivál-melléklet
az újságban!

Budakeszi Oktatásügyért Díj

Bódi Zsuzsanna iskolaigazgató



Egy pedagógus érdemeinek meghatározásakor a legfontosabb szempontok azok, melyeket a munkatársak, a szülők és a diákok fogalmaznak meg. Ennél jobban nem méltathatná senki ezt a tartalmas, gazdag, és értékes életutat.

Mára öröm belépni iskolánk új épületébe, melynek létrejöttéhez nagy mértékben járult hozzá Bódi Zsuzsanna intézményvezető asszony. Sokat fáradozik azon is, hogy egy új épületben kényelmesen elférjenek a budakeszi kisdíákok.

Bódi Zsuzsanna intézményvezető vezetése alatti időszakban az iskola folyamatosan alkalmazkodik a változó világ igényeihez. Az oktatás magas színvonalú, módszertanában sokszínű.

Az igazgatónő segíti a diákok versenyképes tudásának megszerzését, és ehhez számos új technikai eszközt biztosít, módszertani képzéssel együtt. Hangsúlyos az írásbeli és szóbeli kommunikációs képességek fejlesztése, a tehetségek felismerése és gondozása, valamint az eredményes felzárkóztatás.

Ennek érdekében gondoskodik a pedagógusok folyamatosan továbbképzéséről, és a kreatív tanári projekt-munkák sikeréről. Kollegái felé megértő figyelemmel fordul, tevékenységüket produktív támogatással kíséri. Arra törekszik, hogy a diákok egyre korszerűbb körülmények között készülhessenek a továbbtanulásra, alkalmazkodva a digitális világ kihívásaihoz. Vallja, hogy a pedagógusnak kell lerakni az élethosszig tartó tanulás alapjait, és ehhez mind a tantestület, mind az iskolában tanuló diákok számára megteremti a megfelelő légkört. Intézményvezetőként szem előtt tartja, hogy a gyorsan változó világban felértékelődik a szaktudás. Folyamatosan képezi magát, közoktatási vezető, mestertanár és köznevelési szakértői munkát végez.

Személyes példaadással nyeri meg munkatársai bizalmát. Törekszik az értékek megőrzésére, átörökítésére. Nagy hangsúlyt fektet az intézmény arculatát kifejező jellegzetességekre. Fő célja, hogy a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola a Zsámbéki-medence minta-iskolájává váljon.

Mindezek alapján Bódi Zsuzsanna igazgató méltó a Budakeszi Oktatásügyért Díjra.

a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola tantestülete

Kapronyi Gábor gordonkaművész, zenetanár



42 éve, immár nyugdíjasként tanítja a Czövek Erna Alapfokú Művészeti Iskola gordonkás növendékeit, és vezeti a vonós kamarazenekart. Egykori növendékei példaképként tekintenek rá, és saját gyermekeiket, sőt unokáikat íratják be.

Személyes élményem is van róla, hiszen a nővérem is részesült szeretetteljes zenetanári munkájában, és rajta keresztül egy nagyon kedves embert ismertem meg „Gábor bácsi-ban” – ahogy annak idején neveztük. Diplomáját gordonka szakon szerezte 1977-ben a Liszt Ferenc Zene-

művészeti Főiskola Debreceni Tagozatán. Ugyanettől az évtől kezdve tanítja a gyerekeket a gordonka és a zene szeretetére. Első munkahelye a hatvani, majd az esztergomi zeneiskolában volt. 1979 óta tanít Budakeszin, és részese volt a zeneiskola önállóvá válási folyamatának. 1989 óta az óbudai Albert Schweitzer kamarazenekar szólamvezető gordonkása. 1991-ben alapító tagja a Budakeszi Zeneiskola Baráti Egyesületének, jelenleg pedig az elnöke. Az egyesület a zeneiskola szakmai munkáját támogatja hangszerjavításokkal, hangszerek és kották

vásárlásával, zenei tehetséggondozó verseny megrendezésével.

1996 óta volt a zeneiskolai vonószenekear szakmai vezetője, amelyben a zeneiskola növendékei és tanárai együtt muzsikálnak és lépnek színpadra. A vonószenekear repertoárján szerepelnek barokk, klasszikus, kortárs és szólóhangszeres koncertművek. 2007-ben nagy sikert arattak W. A. Mozart gyermekszimfóniájának előadásával.

Tanítványai visszaemlékezése szerint végtelen türelemmel és szeretettel tanított. A nagy tehetséget éppúgy, mint azt, aki csak kedvtelésből szeretne muzsikálni.

Türelemmel kivárta azt a sok-sok évet, amíg a muzsika hallgathatóvá válik egy tanítvány vonója alatt. Hiszen egy hangszer nem szólal meg azonnal, instant, mint felgyorsult világunk követeli sok területen.

Személyiségét az is tükrözi, hogy nagy szakértelemmel kertészkedik. Testvérem ma is őrizgeti azt a barackmagma faragott basszuskulcs nyakláncot, amit év végi ajándékként kapott tőle.

Kapronyi Gábor végtelenül szerény, elhivatott, és nagyon szeret tanítani. Kiemelkedő és remélhetőleg még sokáig folytatódó pedagógusi életpályájával méltán kiérdemelte a Budakeszi Oktatásügyért díjat, amelyhez szívósból gratulálok.

'Sigmund Bertalan alpolgármester

Tervezzük közösen a jövőnket!

Budakeszi legnagyobb problémája a közlekedés. Annak, aki a buszon vagy az autóban ül, elvesztegetett idő, amit sokkal jobb lenne, ha a családjával vagy kikapcsolódással tölthetnének. Aki pedig nem utazik, arra az átmenő forgalom ró elviselhetetlen terhet: a zaj, a szmog, az autók tömege. Ebben hozhat megoldást a Zsámbéki-medence autóbusszos közlekedésfejlesztési projektje, amelynek tervezése a Budapest Fejlesztési Központ felügyeletével megkezdődött, és várják a lakosság véleményét a <https://budakeszibuszsav.hu> internetes oldalon.

A fővárosban dolgozó budakesziek évente átlagosan 460 órát, összesen több mint 19 napot töltenek utazással.

Elképzeltem, hogy 19 nap alatt mi mindent tehetnénk mi budakesziek, itt közösen, ha mindenkinek felszabadulna ez a rengeteg ideje! Mennyivel többet lehetnénk a szeretteink, a családjunk, a barátaink körében, szabadidőnket töltve. A közlekedési probléma az egész budai régiót érinti, más-más nézőpontból: a Hegyvidéknek az átmenő forgalom csökkentése, Budakeszinek az elérhető település, a Zsámbéki medencének a kényelmes és gyors beutazás az elsődleges szempont. Ezt a regionális problémát saját erőből nem tudjuk megoldani: összefogásra volt szükség, ami meg is hozta a gyümölcsét: a kormány támogatta ezt a hatalmas beruházást. Köszönöm mindenkinek, aki ebben részt vállalt! Külön köszönöm a támogatást *Pokorni Zoltánnak*, a Főváros XII. kerülete polgármesterének, *Menczer Tamásnak*, a Külgazdasági és Külügyminisztérium tájékoztatásért és Magyarország nemzetközi megjelenítéséért felelős államtitkárának, *Fürjes Balázsnak*, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkárának, és nem utolsósorban *Vitézy Dávidnak*, a Budapest Fejlesztési Központ vezérigazgatójának. Biztos vagyok benne, hogy tőlük a továbbiakban is sok segítségre számíthatunk Budakeszi közlekedési problémáinak a megoldásában.

Az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik. Ennél az első lépésnél *Csenger-Zalán Zsolt* országgyűlési képviselő úr és *Pokorni Zoltán* polgármester kollégám nyújtotta a kezét számunkra, bő két évvel ezelőtt. 2019 februárjában polgármester úr hívta meg városunk vezetőit, a XII. kerületi Budakeszi út – buszsávval kiegészített – felújításának egyeztetésére. A megbeszélés végén viszonztam a meghívást, és a Budakeszin építendő buszsáv, valamint kapcsolódó P+R parkolók megvalósítása ügyében hívtam megbeszélésre a kerület és a szakma képviselőit, majd közösen kezdeményeztük a teljes projekt megvalósítását az illetékes szakminiszternél és a Fővárosi Közfejlesztések Tanácsánál. Ezen az úton az adta a döntő lendületet, amikor megalakult a Budapest Fejlesztési Központ, *Vitézy Dávid* vezérigazgató úr vezetésével. *Csenger-Zalán Zsolt* országgyűlési képviselőnkkel és *Pokorni Zoltán* kollégámmal közösen kérünk egyeztetést, amelyre 2020 júliusában került sor. Ekkor a vezérigazgató úr átfogó szakmai javaslattal állt elő, amely felülmúlta minden várakozásunkat! A javaslat alapján 2020 szeptemberében elkészült a kormány-előterjesztés a Zsámbéki-medence autóbusszos közlekedésének fejlesztéséről, amit a kormány november 4-én

megszavazott, és 586 millió forintot biztosított a kiviteli tervek elkészítésére. A közbeszerzési pályázaton az *Uvater Zrt.* nyerte el a tervezési megbízást. Június 8-án *Bretz Gyula Imre*, az *Uvater Zrt.* elnök-vezérigazgatója, *Fürjes Balázs* államtitkár és *Vitézy Dávid* vezérigazgató írta alá az erről szóló szerződést Budakeszin. A nyertes cég készíti el az új autóbusszsávok engedélyezési és kiviteli terveit, megszerzi a létesítéshez szükséges engedélyeket, és előkészíti a kivitelezéshez szükséges



tenderdokumentációt. Szakaszos buszsávok épülnek Budakeszin, illetve Budapesten a Budakeszi úton, amelyeken a közösségi járművek megelőzhetik majd a dugóba szorult kocsisort, a kereszteződésekben pedig intelligens forgalomirányító lámpák engedik őket előre. Budakeszi határában P+R parkolók is épülnek, innen indulnak majd a buszok a főváros felé, ezzel is elősegítve a könnyebb átszállást, illetve a közlekedési módváltást. A beruházás kivitelezése 2023-ban kezdődhet meg. Az új buszsávok elkészülte után a jelenlegi ötvenről harminc percre csökkenhet csúcsidőben az autóbusszok menetideje Budakeszi és Budapest között, ezáltal a mainál lényegesen vonzóbb és versenyképesebb lehet a közösségi közlekedés.

budakeszibuszsav.hu – kérjük töltsék ki a kérdőívet és mondják el a véleményüket!

Kértem a tervezőket, hogy vegyék figyelembe a lakosság észrevételeit, akik a mindennapjaik során tapasztalják meg a forgalmi terhelést. A Budapest Fejlesztési Központ ezért kérdőíves felmérést indított el, amelyben a minden érintett elmondhatja a véleményét a Zsámbéki-medence közlekedési viszonyairól, utazási szokásairól és javaslatokat tehet. Erre a <https://budakeszibuszsav.hu> internetes oldalon van lehetőség. Kérjük, Ön is töltsse ki a kérdőívet július 5-ig.

Számítok minden budakeszi lakos részvételére a felmérésen és a jövőben ez ügyben tartandó lakossági fórumokon, de személyesen is beszélgethetnek minderről a szakemberekkel június 18–19-én, a **III. Budakörnyéki Sörfesztiválon**, ahol a Budapest Fejlesztési Központ a saját tematikus sátrában várja az érdeklődőket!

A találkozásban bízva, tisztelettel:

Györi Ottilia
dr. Györi Ottilia polgármester

Dr. Kondacs Ilona katonaeorvos

A Budakeszi Hírmondó májusi címlapjának anyák napi fotóján a nagycsaládos Harasztosi házaspárt és öt gyermeküket láthattuk. Ezúttal az édesanyját, **Dr. Kondacs Ilona** katonaeorvost kereste meg szerkesztőségünk. Beszélgetésünket egyéves ikreinek bájos gügyögése szakította meg egyszer-egyszer, mely odaillo kísérőzenének hatott az ott eltöltött fél órában. Nagycsaládos életükről, a gyermekáldás gyönyörűségéről és hivatásáról faggattuk őt.

■ **Katonaorvosként öt gyermek édesanyja. Nem mindennapi történet!**

– Mikor megkaptam az orvosi diplomát – bármennyire is meglepő – sem a családalapítás, sem az anyaság nem volt a terveim között. Az életemben az orvoslás, a hivatásom szerepelt az első helyen. Aztán találkoztam az akkor még leendő férjemmel, aki nagyon szeretett volna gyereket, és ez mindent megváltoztatott! Első gyermekünk, *Harasztosi Anna* megszületése után tudtam meg igazán, hogy milyen anyának lenni! Utána pedig már nem volt leállás, jött a következő testvér, *Harasztosi Ilona*. Az ő világra jötte után pedig úgy gondoltuk, hogy van még hely egy harmadik és negyedik kisbaba fogadására is az életünkben.

Így érkezett meg közénk előbb *ifj. Harasztosi Zoltán* és a negyedik várva várt gyermek helyett kettő, egy ikerpár, *Harasztosi Katalin* és *Harasztosi Réka*. Így lettem öt gyermek édesanyja. Ez az utolsó szülésem azonban kockázatos volt, veszélyeztetett terhes lettem, mert az első három szülésem császármetszéssel történt és ez egy ikerszüléskor problémákat okozhat. Sokan aggódtak értünk a kihordás idején. Férjem azonban biztatott: „Ha Isten adja, meg is tartja!” Fokozott figyelemmel csináltuk végig ezt a kilenc hónapot, és végül is különösebb gond nélkül sikerült megszülnöm őket.

■ **Hány évesek a gyerekek?**

– 10, 6 és fél, 3 és fél, az ikrek pedig egyévesek. Gyorsan múlnak az évek!

■ **Tíz évvel ezelőtt született meg első gyermekük. Ezalatt is volt lehetősége arra, hogy az orvosi hivatását folytassa két szülés között?**

– Szerencsésnek mondhatom magam, mert férjem édesanyjának, gyermekeink nagymamájának, *Harasztosi Katalinnak* családi napközije van Budakeszin, így könnyűszerrel engedem oda a gyereket. Most is tervezzük, hogy mire eléri az ikrek a másfél évet, visszamegyek dolgozni, ugyanúgy, mint azt idősebb gyerekeinknél is megtettem.

Amúgy itthonlétem alatt is tartottam a kapcsolatot az orvos kollégáimmal, nem egyszer kikérték a véleményemet szakmai kérdésekben. Nem estem ki a hivatásomból. A netes világban ez már megoldható.

■ **Milyen szakterületen dolgozik?**

– Foglalkozás-egészségügyi szakorvos vagyok, őrnagyi rendfokozattal. Orvosi alkalmassági vizsgálatot végzek és alapellátást is nyújtok – mint egy házi orvos – a körzetemhez tartozó katonáknak és adott esetben a civil állományoknak is. Ez az alapellátás egy speciális helyzet a honvédségnél, ahol a katonáknak nem kell a lakóhelyük szerinti házi orvost felkeresni, ha egészségügyi problémáik vannak.

■ **Minden arra utal, hogy sikerült megtalálni az egyensúlyt a család és a munka között.**

– Mint azt korábban is említettem, szerencsésnek mondhatom magamat, mert egyfelől a családi körülményeink, másfelől a munkahelyemmel folyamatosan fenntartott kapcsolataim adták meg a lehetőséget ennek az egyensúlynak és annak, hogy öt gyermek nevelése mellett folytathatom a munkámat is, melyet hivatásomnak is érzek. És sokat segít nekünk pl. az is, hogy az élelmiszert és minden mást házhoz szállíttatjuk, élve a kor lehetőségeivel. Ezzel is rengeteg időt takarítunk meg.

■ **Nemrégiben elsétáltam a házuk előtt, ahol láttam, hogy a nagyobb gyerkőcök serénykedtek az édesapjuk és nagypapájuk mellett a házkörül munkában.**



– Arra tanítjuk őket, hogy lássák meg a munkát maguk körül. Semiből sem zárjuk ki őket. A nagyobbakat rendszeresen bevonjuk a kert és felújítási munkákba, a napi feladatok elvégzésébe, de sütni is nagyon szeretnek, főleg a 3 és fél éves Zoltán. Mindezeket játékként élik meg és örömmel végzik el.

■ **Gondolom, sokan megkérdezik önöktől, hogy mennyire nehéz ma öt gyereket nevelni...**

– A dédszüleink és elődeik nem csináltak ebből ekkora problémát!

Amúgy Budakeszin sok nagycsaládos él. Gyermekeink óvodai és iskolai társai közül sok él három vagy ennél is nagyobb családokban. Nagyon szeretjük Budakeszit, ahonnan szinte el sem kell mennünk távolabbra, hisz itt van nekünk a Vadaspark, a mamutfenyők, a makkosi erdő, közel a Normafa. Bárhová nézünk, mindenhol erdő vesz minket körül.

■ **Ha összefoglalhatná, hogy miért jó nagycsaládosnak lenni, mit tudna mondani a kétkedőknek, nagycsaládos tapasztalatai alapján?**

– Én tudom, hogy ez csak a mi példánk, csak a saját tapasztalatainkból indulok ki, de ennek a nagycsaládos létnek a megélése alapján szeretnék biztatást adni, mert többen könnyebb! Közösség szintjén működünk, nagy összefogással! A gyerekeink soha nem unatkoznak, néha összevesznek, de mindig segítik egymást. Rengeteget kapunk a gyerekeinktől, és ezt az érzést semmi más nem pótolhatja. Ne féljenek az anyukák a nagycsaládos létől!

Horváth Jenő

A Mozgolódó Kuckóban iskolára készülünk

Budakeszin, a Nagyszénászugban 2021 januárjában nyitotta meg kapuját a **Mozgolódó, Mozgás- és képességfejlesztő Kuckó**, amit **Szűcsné Teperics Eszter** álmodott meg, mikor két évvel ezelőtt Budakeszire költöztek.

Alapdiplomám szociálpedagógus. A gyermekvédelemben dolgoztam éveken keresztül, egy ottani kedves, kiváló kolléganóm által találgoztam a fejlesztés sokrétűségével. Ezt követően szereztem meg fejlesztőpedagógusi diplomámat is, majd kezdtem el egyéni, és csoportos fejlesztéseket tartani.

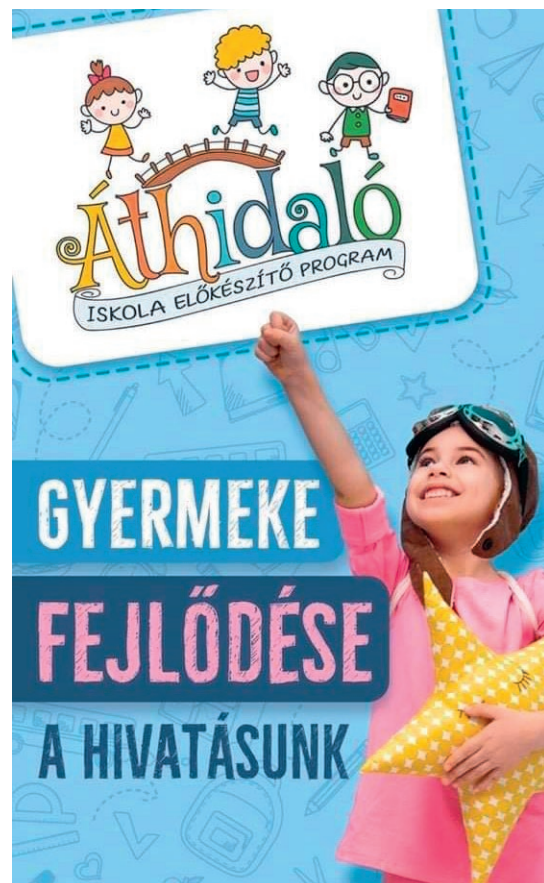
Mikor családommal átköltöztünk a második kerületből, a ház kiválasztásánál fontos szempont volt, hogy a majdani Kuckónak megfelelően a helye.

A Mozgolódóban jelenleg a gyermekek felmérése mellett többféle fejlesztés történik, egyéni és csoportos formában egyaránt. Nagyon fontosnak tartom, hogy az esetleges részképességbeli elmaradások minél hamarabb a felszínre kerülje-

nek, mert így tud segítséghez jutni a gyermek, így tud majd jól boldogulni a maga életében.

A januári nyitással egyidőben elindult az Áthidaló Iskola Előkészítő Program. Az Áthidaló Program egy országos hálózat, amiben mi, szakemberek egységes tematikával segítjük az óvodás, nagycsoportos gyermekeket felkészülni az iskolakezdesre. Azt gondolom, hogy az óvodai élet után nagy váltás elkezdni az iskolát. Megváltoznak a mindennapok, már nem a játéké a főszerep, hosszú percekkel kell egy helyben ülve eltölteni, akár 6×45 percet. Az óvodapedagógusok a legnagyobb figyelemmel és odaállással készítik a gyerekeket az iskolára, ám az ő kapacitásuk is véges 20-25 fős csoportokban. Az Áthidaló Programmal 4-5 fős csoportos foglalkozás keretében egészítjük ki az óvodai felkészítést, ekkora létszámmal tudunk differenciáltan dolgozni a gyerekekkel.

A Program Budakeszi oktatójaként 17 nagy ovissal dolgozunk együtt január óta. A foglalkozásokon játékos és mozgásos formában sajátítanak el a gyerekek olyan ismereteket,



amik hozzásegítik őket a sikeres iskolakezdeshez.

Nálam a 6 hónapos fél intenzív foglalkozás sorozat tart még. Ennyi idő alatt megismerem a gyerekeket, észrevehető, ha valamilyen képességbeli nehezítettség adódik. Ez esetben mindenképpen jelzek a szülőnek, hogy milyen szakemberhez érdemes fordulniuk, legyen az szemészet, logopédia, esetleg pszichológiai megtámogatás.

A foglalkozások alkalmával a sikerélmény a fő szempontom, hogy jól



érezzék itt magukat a gyerekek. Elmélyítjük a térbeli és síkban való tájékozódást, játszva tanulunk műveleteket végezni, tanulunk íráselemeket, finom motorikát fejlesztünk. Az idei tanév különösen nehéz volt az ovisoknak és az óvodáknak egyaránt. Az idén a nagycsoportos évet ismételni vágyóknak többkörös nehezítésük volt, és az óvodapedagógusoknak szinte semmilyen beleszólásuk nem volt ebbe. Az Oktatási Hivatal döntött szülői kérelem után. Ezen kívül itt volt a pandémiás időszak, és bizony, mi, szülők nehéz helyzetbe kerültünk, hogy mennyi mindent kell megoldanunk, úgy hogy itthon vannak a gyerekek, de még ők milyen nehéz helyzetben voltak kortársak, kis barátok nélkül. A csoportjaimba járó gyerekekről el

szeretném mondani – róluk tudok biztosan nyilatkozni –, hogy rendkívül jól vették ezt az akadályt. Ők nem akadnak fenn, ők teszik a dolgukat! Hiszen ilyen egy gyermek.

Két hét múlva, ahogyan a tanévnek vége, a Programot mi is befejezzük. A Mozgolódó Kuckó is nyári szünetre megy, én is a két ovis gyerekemmel és a legkisebbel.

Jövő tanévtől az Áthidaló Programba ismét várom a majdani nagycsoportosokat, és, ahogy idén is, egy gyermeknek lehetőség szerint biztosítom az ingyenes részvételt az egész programban.

2021 szeptemberétől az Áthidalón kívül folytatódnak a Komplex mozgásterápiás fejlesztések, az egyéni foglalkozások, valamint terveim szerint több szakemberrel és gyerekek



számára igénybe vehető szolgáltatással bővülünk.

Szűcsné Teperics Eszter

fejlesztőpedagógus *
szociálpedagógus * komplex
mozgásterápiás fejlesztő * áthidaló
oktató * K.I.A.B.Á.L bűnmegelőzési
társasjátékvezető

Egy új generáció bontogatja szárnyait a budakeszi vendéglátásban

Catering Sharks



Aki mostanában az EFMK melletti közösségi téren járt, annak bizonyára feltűnt, hogy néhány hete működik ott egy csinos kis bisztró az egyik faházban, néhány asztallal a virágos teraszon. A vállalkozók, **Palágyi Balázs** és **Stocker Erik** Z-generációs fiatalok, akik fejükbe vették, hogy meghódítják a világot, akarom mondani Budakeszit. Terveikről kérdeztük őket.

fogadható áron. Ami pedig azt a bizonyos mottókat illeti, az elsősorban arra utal, hogy nem volt tapasztalattunk egy új üzlet megnyitásához, de azt is kifejezi, hogy szeretnénk kihozni a maximumot ebből.

Stocker Erik: Célunk, hogy a Catering Sharks Budakeszi főterét – ebből a kis bisztróból kiindulva – családi hangulatú, emberközpontú közösségi térré varázsolja minden korosztály számára, ahová az emberek nem csak enni -inni járnak, hanem kikapcsolódni, barátkozni, szórakozni.

■ **Miképpen lehet ezeket a célokat megvalósítani?**

Palágyi Balázs: Jómagam 15 éves koromtól dolgoztam a nyári szünetekben, kerestem az utamat, és minden lehetőséget kihasználtam a diákmunka piacon, ami a vendéglátással volt kapcsolatos. Nyitott szemmel dolgoztam különféle gyorsétermekben, a Groupama Arénában, aztán érettségi után a Mekiben. Mindez alakította a fantáziámat, megtanította a szakma gyakorlati oldalát. 2020 őszén, a járvány második hullámának közepén kezdünk el álmodozni ennek a projektnek a megvalósításáról, és gyakorlatilag december óta megállás nélkül készültünk a tavaszi indulásra. Sok gondot okozott a mo-

■ **Catering Shark (Vendéglátó Cápák)? És mellette a bisztró mottója: „Mert a cápák is mélyvízben születnek.” Itt netán halkülönlegességeket kapnak az ínycsuda-budakesziek?**

Palágyi Balázs: Hát, nem egészen! Egyelőre elsősorban street food bisztróként működünk, gyorséteket készítünk. Hamburger, gyros, frissen sült és pulled pork (fűszeres pesztóval ízesített bbq sertés hús csalamádéval, uborkával, cheddar sajttal, speciális öntettel, szazammagos buccival) rendelhető a fő kínálatunkból, el-

sogatáshoz elengedhetetlenül szükséges víz- és csatorna bekötés a nekünk helyet adó kis faházban, ahol emellett a hely szűke is sok fejtörést okozott. Ehhez az adottsághoz kellett a munka szervezését alakítani, de aztán ez is megoldottuk.

Mindemellett szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen a járványintézkedések fokozatos feloldásával és a mindennapi élet újraindításával szinte egy időben nyitottuk ezt a budakesziek számára teljesen ismeretlen bisztrónkat.

Stocker Erik: Az első pillanattól kezdve nagyon fontosnak tartottuk a marketing munkát. Van honlapunk étlappal, árakkal, folyamatosan aktualizált Facebook-oldalunk és instagrammunk is. És el kell mondanom – annak ellenére, hogy csak alig 3 hónapja vagyunk nyitva –, voltak napok, mikor arra kellett vigyázni, nehogy túlmarketingeljük a Catering Sharksot, mert nem győztük volna a munkát.

■ Online is lehet rendelni?

Palágyi Balázs: Természetesen! Jómagam is gyakran futárkodom, de a NetPincérral is együtt dolgozunk.

■ Alighogy megnyitottak, márciusban volt egy nagylelkű felajánlásuk...

Palágyi Balázs: Igen, 100 db gyrost ajánlottunk fel. 50 adagot a budakeszi rászorulóknak és 50-et a vírus elleni küzdelemben hősiessé helytálló egészségügyieknek a Korányiban. Ezen túlmenően pedig a mentősök, rendőrök, tűzoltók 25%-os kedvezményt kaptak ételeink árából.

■ Újabb a hétvégeken a bográcsos főzés is megjelent a kínálatukban.

Palágyi Balázs: Váltakozó bográcsos étkekkel (gulyásleves, pusztaörkölt, bableves stb.) rendezünk hétvégi partykat, melyhez dukál egy prémium Lamborghini kávé is.

■ További tervek a nyári hónapokban?

Stocker Erik: Ami nagyon fontos és megtisztelő számunkra, hogy sikerült jó kapcsolatot kialakítani az Erkel Ferenc Művelődési Központ vezetésével is. Közös tervezzük a foci eb és a tokiói olimpia eseményeinek projektoros kivetítését és a nyári filmvetítések elindítását is. Napközben pedig a sakkozás szerelmeseinek is helyet adunk asztalainknál.

Kellemes világítás mellett tematikus, ún. nemzetek konyhája esteket is tervezünk az adott ország zenéjével. Szeretnénk időnként gitárral, tangóharmonikával stb. a szép nyári estéknek is kellemes aláfestést adni.



És ami ugyancsak nagyon lényeges szempont számunkra, hogy várjuk vendégeink kreatív ötleteit, melyeket aztán beépítenénk programjainkba.

Palágyi Balázs: Szeretnénk még jobban kihasználni a tér adta lehetőségeket is. A Catering Sharksnak helyet adó faházzal szemben lévő másik faházzal is terveink vannak. Onnan lenne a házhoz szállítás helyszíne, a mostani pedig teljes egészében a helyi fogyasztás színhelye maradna.

■ Jelenleg hány fős a csapatuk?

Palágyi Balázs: Öten vagyunk. Én az üzlet vezetése mellett futárkodom, tulajdonostársam, Stocker Erik viszi a marketing munkát, Kiss Lilla üzletvezető és barista, Ceglédi Péter séf és Katona Dorián séf.

■ Nagyon fiatal ez a társaság! Hány évesek?

Palágyi Balázs: Az átlagéletkorunk 22 év! Napjainkban alighanem a Catering Sharks Budakeszi legfiatalabbak alkotta vállalkozása. Amúgy ötünk közül négyen budakesziek vagyunk. Hajrá, Budakeszi!

Horváth Jenő



Borítónkhoz

A budakeszi Bringapark a Magyar Kerékpáros Turisztikai Szövetség (MAKETUSZ) bevonásával, szakmai iránymutatásával jött létre, az Aktív Magyarországért Felelős Kormánybiztosi Iroda 3,5 millió forintos támogatásával. Budakeszi Város Önkormányzata további 5,1 millió forintot biztosított a projekthez. A bringapálya ötletét egy évtizede helyi biciklis fiúk álmodták meg, a kerékpározás iránti közös szenvedély pedig nagy erőket mozgató meg a városban. Ennek eredményeképpen valósulhatott meg a nemrég hivatalosan is átadott pálya. Minderről bővebben a következő lapszámunkban olvashatnak.

24 órás jótékonysági akciót rendeztek a budakeszi futók

Május 15-én, szombat reggel 6 órakor rajtolt az első futó a Budakeszi sportpályán és egészen éjfélig fél óra váltásokban futottak a futók. Sajnos, a hajnali futás a kijárási tilalom miatt elmaradt, de vasárnap reggel 5 órától még 4 futó csatlakozott az eseményhez. 40-en, összesen 225 km-t futottak a rendezvény alatt. Változatos időjárás volt, kora reggel napos, hűvös, késő délelőtt párás meleg, délután borús, esős és szeles időben kellett leküzdeniük a résztvevőknek a 30 perces futást.

Győri Ottilia polgármester asszony is részt vett a futásban, megdöntve saját eddigi rekordját. A Budakeszi Hírmondó mellett a Budakörnyéki Televízió is készített riportot az eseményről.

A kis házi verseny alatt egyéni és pályarekordok is születtek. A leggyorsabb női futó 30 perc alatt 6,72 km-t futott, a leggyorsabb férfi pedig 7,5 km-es távot tett meg. Ugyanakkor itt nem a tempó volt a lényeg, hanem az, hogy ilyen számmal, ilyen lelkes futók jöttek le a pályára, és becsületesen lefutották a 30 percüket, drukkoltak az előttük és utánuk lévő futóknak. Néhány futót a családtagja, ismerőse, barátja is elkísért.

Többször lenéztem a pályára szombaton. Jó volt látni a lelkesedést, egymásnak szurkolást. Egy igazi jó hangulatú sporteseményt sikerült összehoznunk.



A futó esemény szervezésekor a budakeszi futóknak az az ötlete támadt, hogy szervezzünk egy gyűjtést valami jó cél érdekében. Végül a Korányi mögötti erdei ösvényen tönkrement kishíd újjáépítésére kezdtünk el egy gyűjtést a Pilisi Parkerdővel egyeztetve. A kishíd még idén fel fog épülni, ami nagyon jó hír, hiszen jelenleg nehézkes az átjutás az ösvényen. A futók egy közös hídfestésbe is besegítenek majd, illetve tervben van egy hídatavató futó rendezvény is.

A gyűjtés május végével befejeződött, több mint 100 000 Ft-tal támogatják a futók ezt a célt. Reméljük, mihamarabb beszámolhatunk arról, mikorra várható az erdei híd megépítése.

A 24 órás futó kihívást jövő májusban is megrendezzük, minden futó jelentkezését várjuk majd az új kihívásra. Arra is gondoltunk, hogy más kisvárosokat is kihívunk erre a megmérettetésre. Meglátjuk ki tud többet futni 24 óra alatt?

A leggyorsabb női futó, Böbe az eseményről: „Nagyon örömteli, hogy Budakeszi ilyen sportos város, hiszen itt éjjel-nappal futnak az emberek. Pláne, ha egy ilyen szép célja van az eseménynek. Jövőre is szeretnék újra eljönni, és még a szélnél is sebesebben róni a köröket.”

A leggyorsabb férfi futó, Zsolt az eseményről: „Az esemény célja nem a versenyzés volt, hanem a futás, a mozgás népszerűsítése, és az interneten kialakult helyi futóközösség számára egy közös program szervezése. A kezdeményezés a Budakeszi Futók Facebook-csoportból indult Kata szervezésében, sokan a rendezvényen találkoztak először személyesen, és azóta egyre több közös futás szerveződik a csoporton belül is.”

Erdős Kata
az esemény szervezője



Önkormányzati NYÁRI TÁBOR

A tábor időpontja: június 28 és augusztus 13 között
Reggel 7.30-tól délután 16.30-ig várjuk a gyermekeket.
A tábor helyszíne: a Széchenyi Iskola területe (Knáb. J. u. 60.)
Programok: Vadaspark, strand, népi játszótér, sport, ének és kézműves foglalkozások, testi, lelki egészség témák.
A tábor díja: 14.000 Ft/hét/gyerek
(Budakeszin lakó gyerekek részére)
Első osztályt végzett és annál idősebb gyermekeket várunk szeretettel.
A jelentkezési lap letölthető: Budakeszi Város Önkormányzat honlapjáról
<https://varoshaza.budakeszi.hu>
Budakeszi Város Önkormányzat számlaszáma: 11742348-15390022, közlemény rovatba a gyermek nevét és a turnus dátumát kérjük feltüntetni.
A jelentkezés a 2021nyaritabor@gmail.com email címre elküldött jelentkezési lappal és a tábordíj átutalásával lesz érvényes.
Jelentkezési határidő: folyamatosan, legkésőbb a tábort megelőző hét hétfő 17 óráig.
Érdeklődni lehet: Németh Katalin táborvezetőnél a +36-30-408-1288-as, vagy Bakács Bernadettnél a +36-30-951-3368-as telefonszámon.



Érettségi a Prohászka Ottokár Katolikus Gimnáziumban



A 2021. május 3-a reggel másnak tűnt, mint a többi. Legalábbis azoknak a diákjainknak, akik nyolc gimnáziumi tanév után, lassan kilépve a tudást, a biztonságot nyújtó alma materből, elérkeztek életük első nagy megmérettetéséhez, az érettségi vizsga letételéhez.

„Ne hagyd magadat legyőzni a nehézségekkel, a közönnyel, a sikerelenséggel! Szeress, és jobb lesz a világ!” Biztatva őket az előttük álló akadályok leküzdésében, az írásbeli érettségi hetében a vizsgák megkezdése előtt minden reggel közös imát mondtunk, és a Jóisten áldását kértük fiataljainkra. Imádkoztunk azért, hogy tanulóink – tudásukhoz mérten – helyt tudjanak állni az érettségi vizsgákon. Öröm volt megtapasztalni, hogy a napok múlásával a kezdeti bizonytalan tekintetek magabiztos nyugalmat árasztottak. Diákjaink fegyelmezetten, szép rendben teljesítették a rájuk váró feladatokat, s izgatottan várják azt a napot, amikor kézbe vehetik érettségi bizonyítványukat.

Az idei tanévben az érettségi vizsgák szervezésében és megvalósításában is – hasonlóan a tavalyi tanévhez – az iskolavezetésnek igazodnia kellett a járványügyi helyzet által előírt feltételekhez. A vizsgatermek kialakítása, a nyugodt vizsgakörülmények biztosítása, a járványügyi

szabályok betartása gondos és pontos tervezést igényelt. Elmondható, hogy intézményünk valamennyi dolgozója lelkiismeretes munkájával hatékonyan segítette az írásbeli érettségi gördülékeny lebonyolítását. Számszerűsítve az adatokat: intézményünkben a 2020/2021-es tanévben összesen 100 fő jelentkezett érettségi vizsgára a május-júniusi érettségi vizsgaidőszakban. Ebből a két végzős osztályunk 65 tanulója tett írásbeli érettségi vizsgát, emellett a 10. és 11. évfolyam 33 diákja élt azzal a lehetőséggel, hogy előrehozott érettségi vizsgát tegyen angol vagy német nyelvből, illetve informatika tantárgyból. Kis számarányban, de voltak olyan tanulóink is, akik pályaválasztásuk módosítása miatt egy tantárgyból újra érettségiztek, illetve a tavaly kialakult járványhelyzet miatt elhalasztott érettségi vizsgájukat idén pótolták. A végzős tanulóink közül legtöbben angol nyelvből, matematikából, történelemből és biológiából tettek emelt szintű érettségi vizsgát. Emellett azonban a magyar nyelv és irodalom, német nyelv, kémia, földrajz, informatika és a testnevelés is megjelent választott emelt szintű érettségi vizsgatárgyként. Diákjaink többsége már túl van a megmérettetésen, de társaik közül néhányan, akik hittan vagy testnevelés tantárgyból vizsgáznak, még a szóbeli érettségi vizsga előtt állnak. Imádkozzunk értük, hogy ők is sikerrel tegyék le vizsgájukat, osztohassanak a többi érett, keresztény fiatal örömeiben. A Jóisten áldása kísérje őket egy szép élet reményével, jó döntésekkel, a személyiségük érlelődésével és a növekedés boldogságával.

A 2021. május 3-a reggel másnak tűnt, mint a többi. Legalábbis azoknak a diákjainknak, akik nyolc gimnáziumi tanév után, lassan kilépve a tudást, a biztonságot nyújtó alma materből, elérkeztek életük első nagy megmérettetéséhez, az érettségi vizsga letételéhez. Ezen a nap-sütéses, kissé hűvös reggelen sok egészséges, értelmes keresztény fiatal érkezett fegyelmezetten, vidáman, de mégis kíváncsi izgatottsággal és némi feszült várakozással a szívükben az írásbeli érettségi vizsga első napjára. Prohászka Ottokár püspök szavai fejezik ki leginkább tanulóink gondolatait, amelyek ekkor megfogalmazódtak bennük:



Nagy Sándor József Gimnázium

Immár 5. alkalommal vettünk részt a *Fenntarthatósági témahét* rendezvényein.

■ Közösséget is épített, és a járványos időszakba egy kis derűt is csempészett a farsangi időszakban meghirdetett fánk sütő versenyünk. Nagyon sok pályázat érkezett – fotókkal dokumentálva az otthoni konyhaművészkedést: a hozzákezek, sütöm, tálalom a fánkot, közzéteszem a receptet –, így az öko munkaközösségnek valóban nehéz dolga volt a legjobbak kiválasztásakor. A fotók az fb-oldalunkon láthatók, az eredmények a honlapon is.

<https://www.facebook.com/230991147035883/photos/a.2151971234937855/2158333310968314/>
<https://nsg.budakeszi.hu/aktualis/fanksutoverseny-jutalmak>

■ Április elején került adásba egy podcast interjú, melyben *Budai Gabriella* tanárnő és *Kun Klaudia* 12. B-s diák beszélt az ökoiskolai tevékenységeinkről.

<https://www.youtube.com/watch?v=hpUjH96-tc8&t=26s>

■ A témahéten a végzős osztályaink kivételével a többiek valamely online órán vettek részt:

- Áder János köztársasági elnök tanórája: 10. B
- Fenntartható divat workshop: 11. B
- Hová mész? – a közlekedés ára egy hamburger szemével: 10. A
- Fenntartható közlekedés: 9. A
- „Mi fán terem az erdő?” – erdővédelmi tanóra: 11. A
- Dr. Jane Goodall tanórája: Hope film vetítése: 9. Ny, 9. B, 11. B

■ *Gedeonné Mergenthaler Réka* tanárnő nyelvtanórán is kínált feladatokat a fenntartható divat kapcsán. Egy órai munka a sok közül:

*Szerelmes levél a kedvenc ruhadarabomhoz
Drága Farmerem!*

Már homályosan, de még emlékszem a napra, amikor megismertük egymást. Nyár vége volt, és szokásosan ruhákat vásároltunk az anyukámmal. Beléptem az üzletbe, és nézeledni kezdtem. Először nem láttalak téged, de aztán találkozott a tekintetük, és megváltozott minden. Anyukámhoz siettem, és bemutatallak titeket egymásnak. A próbafülkében én már tudtam, hogy te vagy az igazi, anya még kételkedett, hogy illünk-e egymáshoz, de végül meggyőztem, és hazajöttél velem. Azóta elválaszthatatlanok vagyunk, és szinte mindennap visellek. Nagyon szeretlek! **H. B. • 10. B**
Két 11.-es diákunk április 22-hez, a Föld napjához kapcsolódva a felelősség és a közösségépítés jegyében szemetet gyűjtött a lakóhelyük közelében.

■ A ballagás alkalmából – mivel idén a covid miatt nem lehetett az iskolában ballagási ünnepséget rendezni – az alsóbb évfolyamok virágos üzenetekkel köszöntötték a végzőseinket.

■ Egész májusban vártuk a tavaszt, illetve a tavaszi fotópályázatunkra is vártuk a tavaszi fényképeket, melyekből a legjobbakat a fb-oldalunkon naponta közzétettünk.

<https://www.facebook.com/photo?fbid=260863959167100&set=a.211309874122509>

■ Május 10-én, hétfőn visszatérhettünk a jelenléti oktatásra, ezen a napon a madarak és fák napja alkalmából minden osztályunk kitöltött egy kvíz kérdéssort. Az eredmények és az értük kapott zöldpontok:

9. Ny	40/29	4 zöldpont
9. A	40/28	4 zöldpont
9. B	40/26	3 zöldpont
10. A	40/33	5 zöldpont
10. B	40/26	3 zöldpont
11. A	40/26	3 zöldpont
11. B	40/34	5 zöldpont

■ A 9. Ny-esek pedig *Óri Szilvia* tanárnővel az angolórán is a fákkal foglalkoztak.

■ *Baumgartner Szilvia* tanárnő idén olyan Erasmus+ pályázatot adott be, amelynek témája „Go Green”, azaz hogyan is lehet zölden, környezettudatosan utazni Szlovákia, Erdély (Románia), Horvátország, Észak-Macedónia és Magyarország területén. A pályázat eredményhirdetése 2021 őszén várható.

■ Idén először rendeztünk városi versmondó versenyt, melyre Széchenyi Általános Iskola és a Német Nemzetiségi Általános Iskola 7-8., valamint a Prohászka Gimnázium 7-12. osztályos diákjait is meghívtuk. A jutalmak között kézműves könyvjelzők és Weöres Sándor verssorai egy almával együtt jutottak el a versenyzőkhöz.

■ Május 14-én, pénteken az osztályok együtt tölthettek egy délelőttöt a természetben pl. a Budakeszi Arborétumban vagy a Budakeszi Vadasparkban.

<https://www.facebook.com/photo?fbid=255131733073656&set=pcb.255131839740312>

■ Május 17-én a 11. B osztály – *Budai Gabriella* tanárnő nyelvtanóráján – arról vitatkozhatott, miért érdemes megünnepelnünk a biodiverzitás világnapját.

■ Két 9. Ny-es diákunk pedig a Fenntartható divat – Reduce, Reuse and Recycle kapszulakollekció-pályázatra küldött be pályamunkát.

■ A Mozdulj a klímáért! 2020 kampánya során a 9. A osztály „A virág élet” kategóriában 3. helyezést ért el.

■ „Az Emberi Erőforrások Minisztériuma a közeljövőben két rangos elismerést vehetett át. A Global Education Network Europe pályázatán több körben zsűrizték a bemutatott programokat. A Magyarországi Ökoiskola Hálózat oklevele a nemzeti minőséget díjazza.”

Örülünk, hogy az NSJG Örökös Ökoiskolaként részese ennek a minőségteremtésnek!



Élet válás után

A válás egésze több szakaszra is bontható, és nagyon nehéz folyamat, hatalmas veszteség minden családtag számára. A legfájóbb, legérzékenyebb pontja a gyermekelhelyezés. Joga van minden gyermeknek a kapcsolattartásra a külön élő szülővel, ezt a törvény is kimondja. a gyermeket nevelő szülő köteles a kapcsolattartást biztosítani gyermeke számára a másik szülővel. A gyermektől külön élő szülő nemcsak jogosult, de köteles is a kapcsolatot fenntartani.

A gyermeknevelés komoly feladat és felelősséggel jár, mely a válással sem szűnik meg. Minden esetben a gyermek érdekeit fontos szem előtt tartani. Akár kisgyerekről, akár serdülő kamaszról van szó, az egészséges testi-lelki fejlődésükhöz elengedhetetlen a kiegyensúlyozott, elfogadó, megtartó szeretetkapcsolat mind az anyával, mind az apával.

A válás azt jelenti, hogy ágytól-asztaltól ugyan elválik a két felnőtt ember, a párkapcsolatuk, érzelmi, anyagi kötődésük megszűnik, de a szülőség örök. Ezért fontos a válással járó veszteségeket feldolgozni, elgyászolni és akár szakember segítségével elérni, hogy a két fél konszenzusra jusson, a kommunikáció továbbra is működjön közöttük. Lényeges, hogy a gyermek jövőjét együtt kísérik tovább, segítsék őt a fejlődésben, növekedésben, érzelmi töltekezésben. A gyerekek képesek a változásra, képesek feldolgozni a válás okozta traumákat, de tovább-



ra is szükségük van a biztonságra, az állandóságra, kiszámíthatóságra, az anyától és apától kapott figyelemre és feltétel nélküli szeretetre. Mindkét szülőjére szüksége van a gyerekeknek.

A kapcsolattartásnak rengeteg módja lehetséges, mindig a gyermek igényeihez, életszakaszához idomulva. Lényeges a kiszámíthatóság, érezze a gyermek, hogy számíthat a szüleiére és ő fontos, egyszeri és megismételhetetlen mindkét szülője számára. Mindenki vágyik a személyes kapcsolattartásra, közös élményekre, együtt töltött minőségi időre, feledhetetlen, közös kirándulásokra gyermekével. Ám, ha ez bármilyen akadályba ütközik, legyen az távoli lakhely, külföldi munka, vagy éppen a jelenleg zajló világjárvány, akkor is lehet találni más csatornákat: kézzel írt levél, napló, e-mail, telefon, zoom, google meet, bármilyen online tér, saját készítésű ajándék, személyre szóló meglepetés, fényképalbum stb. A kapcsolattartásról a szülők közös megegyezéssel dönthetnek, amennyiben ez nem sikerül, akkor a bíróság dönt. Az elhúzódó, konfliktusokkal terhelt válásokban gyakran sérül a gyermektől külön élő szülővel a kapcsolat. Fontos ezen elgondolkozni mindkét váló félnek, és nem szabad a saját sérelmeiket a gyermekükre nyomni. Iszonyatos lelki teher a gyerekek számára, amikor a szülők elkezdnek egymással játszani, és gyakorlatilag választásra kényszerítik őket, még akkor is, ha ez kimondatlan elvárás marad feléjük. Hatalmas belső konfliktust, maradandó töréseket okoznak az ilyen csatázó szülők a saját gyermekeiknek.

A Híd Szociális, Család és Gyermekjóléti Szolgálat és Központ Budakeszin és a járáshoz tartozó települések lakosai számára több speciális szolgáltatást is biztosít. A pszichológiai tanácsadás, pár- és családterápia, mediáció, segítő beszélgetés, felügyelt kapcsolattartás mind ezen szolgáltatások, azt a célt szolgálják, hogy a nehéz életszakaszba, krízisbe került családok segítségre találjanak, a fájdalmakat, veszteségeket, sérelmeket feldolgozassák. Az egészséges társadalom, egészséges kapcsolatból áll. Szakembereink ennek eléréséhez nyújtják segítségüket.

Vinkovits Vera

családkonzulens jelölt, kapcsolattartási koordinátor
<https://hid.eoldal.hu/>

Balett Sziget Táncstúdió- Jégvarázs Tánctábora

- * Társastánc
- * Balett
- * Show tánc
- * Hajfonás
- * Kézműves Foglalkozás

Tábordíja: 30.000.- FT / hét
-10% kedvezmény TESTVÉREKNEK!



Helyszín: Erkel Ferenc Művelődési Központ
2092. Budakeszi / Fő u.108.

Időpontok:
2021.06.21.-06.25.-ig
2021.07.19.-07.23.-ig
2021.08.09.-08.13.-ig

Érdeklődni: Szigeti Renáta
Telefon: 06-30/814-89-37
E-mail: balettszigettancstudio@gmail.com



Konfirmáció a református

gyülekezetben

„Azután kitöltöm majd lelkemet minden emberre. Fiaitok és leányaitok prófétálni fognak, ifjaitok látomásokat látnak.” Jóel 3,1

2021 pünkösd vasárnapján és hétfőn tettek fogadalmat, és vettek először úrvacsorát a konfirmandusok gyülekezetünkben. Mivel az elmúlt évben nem lehetett megtartani az ünnepi alkalmat, ezért ez év májusában 38-an (21+17 fő) kaptak egyenként áldást az Úrasztala előtt, és vettek úrvacsorát a fiatalok és három felnőtt testvérünk. A református gyülekezetben a konfirmációi istentisztelet külön liturgia szerint történik. A konfirmálás a meg-



erősíteni (*confirmare*) szóból származik. A vizsgázott, tudásukról és hitükről bizonyosságot tett jelöltek, megerősítik az Istenbe vetett hitüket a közösség előtt, a gyülekezet pedig befogadja és a lelkész felhatalmazza, hogy teljes jogú tagként élhetnek az úrvacsora szentségével/sákramentumával.

Az istentisztelet végén örömmel énekeltük a 264. dicséret 1. versét: „Áldjad én lelkem a dicsőség erős királyát, Őnéki mennyei karokkal együtt zengj hálát”.

Boros Péter • református lelkész

A nyugdíjas korosztálynak nagy segítség lehet az internet

Egy 89 éves nagymama a bezártság ideje alatt is mindent tudott a családtagokról. Egyik unokájától kapott egy tabletet, és mivel örök fiataleknént szereti a kihívásokat, hamar megtanulta a Facebook használatát. Szerinte könnyebb az, mint a rejtvényfejtés. Rendel a Sparból, számláit elektronikusan utalja, postára nem jár. Videochaten hív mindenkit, még Skóciában élő unokáját is láthatja, és ez nem plusz költség számára. A veszélyhelyzet alatt utazás nélkül is bekapcsolódott a családi ünnepekbe.

A járvány okozta elszigeteltség megmutatta, mennyi mindenben megoldást jelent az internet. A világban való tájékozódás fizikailag nem megterhelő módját kínálja. Így az idősebbeknek terhet vesz le a válláról. Szeretnénk, ha Budakeszin minél több idős korú élne ezzel az életet megkönnyítő lehetőséggel. Önkormányzatunk vállalja, hogy személyre szabottan megtanítja a tablet használatot. Ha szükséges, tabletet is biztosítunk, kölcsönzés útján. Szeretnénk felmérni, kinek van igénye arra, hogy az önkormányzat segítse ebben.

Akit érdekel ez a lehetőség, kérjük, töltsé ki ezt a rövid kérdőívet, és dobja be az önkormányzat bejáratánál található dobozba, vagy küldje el válaszait a bede.bakacs@gmail.com e-mail-címre. Visszajelzünk a továbbiakról.

1. Van-e internete?

.....

2. Szívesen megtanulná-e az internet használatot?

.....

3. Igényelne-e kölcsön tabletet?

.....

4. A tabletchez szükséges feltételként bevezetné-e saját költségén az internetet?

.....

Minden játszótér számít!

Városunk régi játszótere, az Arany János utcai egyidőben épült az emeletes házakkal. Generációk nőttek ott fel a hinták és a csúszda mellett. A védőkerítés egyben mászóka is volt. Mindenki használhatja ezt a lakásszövetkezeti területen lévő játszótérrel.

Önkormányzatunk egyszer már felújította, most újra jött a lakossági kérés: közösen tegyük rendbe.

A gyermeknap előtti szombaton fogtunk munkához. *Ollé Kálmán, Szarka Forgács Nikolett* aktívan segítettek a szervezésben, az önkéntes jelentkezők ellátásában. Remek és gyors munkatársaink voltak: *Belec Eszter, Laki Pál, Merics Erzsébet, Sütő Edina, Sütő Zoltán, Sós Balázs, Szarka Attila, Szendrényi Péter, Papp Hargita, Vér Bence*, valamint ügyes és szorgalmas gyermekek: *Szarka Máté és Olivia, Sütő Tibor és Tamara*.

Köszönjük *Egyed Emmának* a BVV közreműködését. Több, mint 120 000 Ft értékben új ülőkéket szerelt fel a homokozó körül *Németh János* asztalos mester, amit *Kántor Kinga* soron kívül biztosított a projekthez, *Krausz Attila* pedig a régi hintákhoz készített új ülőkéket.

Az önkormányzat biztosította a festéket, és *Sallai Józsefnek*, a BVV Kft. munkatársának szakszerű irányításával felújítottuk a hintákat, és a pingpongasztalt. Friss homok is került a homokozóba.

Én egy hinta vásárlásával járultam hozzá a felújításhoz, és kiegészítettem *Balczó Barnabás* 300 000 Ft-os felajánlását, így két új játék fog érkezni ide június végéig.

A nagy hőségben érdemes lesz ezt az árnyékos játszótérrel választani.

Bakács Bernadett



Sok boldogságot kívánunk!



Május 8-án Vasali Zsuzsa és Jimoh Idris János,



május 29-én Morvay Anna és Nagy Gábor

kötöttek házasságot a Budakeszi Városházán.

Budakeszi legifjabb polgárai

Gedei Gergely Koppány

(született 2021. május 2-án)

Schmölcz Olívia

(született 2021. május 2-án)

Fenyőfalvi Csaba

(született 2021. május 6-án)

Bozóki Dániel Vendel

(született 2021. május 7-én)

Szentei Mátyás

(született 2021. május 12-én)

Takács Vince

(született 2021. május 13-án)

Mózes Zília

(született 2021. május 19-én)



Pölhös Levente

(született 2021. május 21-én)

Turán Csaba Sebestyén

(született 2021. május 24-én)

Tőkey Olivér

(született 2021. május 27-én)

Gratulálunk, jó egészséget és boldogságot kívánunk!

Asszisztensnőt és adminisztrátort keresek Budapest, II. kerületi, máriaremetei háziiorvosi praxisba. • Kedvező körülmények és fizetés. • *Érdeklődni lehet* a +36 20 952 8820 telefonszámon (sms-ben is!).

Fodrászokat keresünk teljes és részmunkaidőben a Budakeszi Tesco üzletsorán található Expressz Fodrászatba. • *Bővebb információ, jelentkezés:* budakesziexpresszfodraszat@gmail.com e-mail címen vagy a +36 70 941 8756 telefonszámon.

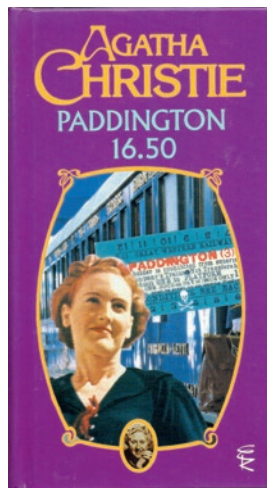
JANE HARPER: Az elveszett férfi



A könyvet úgy vettem a kezembe, hogy krimi fogok olvasni. Minél tovább jutottam a regény olvasásában, annál biztosabb voltam benne, hogy nem erről van szó. Bár van benne holttest is, sőt... De a történet a családon belüli erőszakról szól. Mégpedig nagyon hitelesen. Kezdetben egy kedves, szorgalmas, a gazdaságot és a családot kitűnően irányító férfiről hallunk. Aztán lassan leesik a hályog a szemünkről, és megismerjük a férfi valódi természetét. Akik elszenvedik az erőszakot családtaguktól, általában

titkolják, szinte elhiszik, hogy az ő hibájuk. Itt is hasonlóan történik, senki sem beszél róla, még a családtagoknak sem árulja el, mi történik velük, félve a retorziótól. A bántalmazó is egy hasonló struktúrájú családban nőtt fel, ő is elszenvedte ezeket a durva sérelmeket, de nem tudott kijutni ebből a csapdából. A regény további érdekessége, hogy az ausztrál félsivatag alig lakott vidékén játszódik. A hatalmas távolságok, a családtagok egymásra utaltsága tovább növelik a kitörés lehetetlenségének érzését. Hasznos elolvasni, különösen manapság, a járvány idején, bezártságban élve elgondolkodhatunk, milyen sorsa lehet a hasonló szituációban élőknek. Tudunk-e róluk? Segít-e nekik valaki?

AGATHA CHRISTIE: Paddington 16:50



Több mint száz éve, 1920-ban jelent meg a híres krimiíró első regénye, A titokzatos styles-i eset. Ennek alkalmából szeretném az egyik művét ajánlani. Ebben a történetben az idős hölgy, Miss Marple nyomoz. Egyik barátja közvetlenül karácsony előtt vonaton utazik, és a szembejövő vonaton meglát egy gyilkosságot. Azonnal elmondja Miss Marple-nek, mi történt vele. Miss Marple is végigutazik azon a vonalon, és rájön, valószínűleg nem vélet-

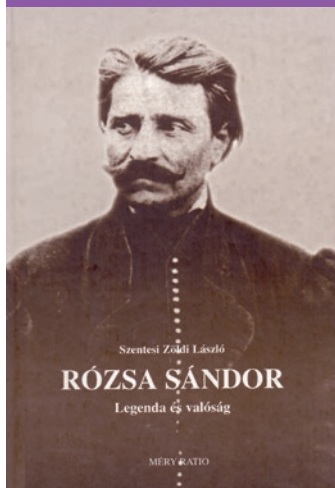
len, hogy Rutherford Hall mellett történt a gyilkosság. Az az elképzelése, hogy valószínűleg kidobták a hullát a vonatból. Egy régebbi háztartási alkalmazottját megbízza azzal a feladattal, hogy menjen el Rutherford Hallba háztartási alkalmazottnak, és közben kutakodjon a holttest után. A fiatal nő testét meg is találja, de a házban lakó család egyik tagja sem ismeri. Elindul a találgatás a család részéről is, hogy miért éppen náluk találták meg a szerencsétlen nő földi maradványait. A gyilkosság története mellett megismerjük Rutherford Hall lakóit is: az idős apát, illetve három gyermekét. Nagyon izgalmas a történet, minden krimirajongó figyelmébe ajánlom ezt a regényt.

Szótsné Szabados Zsófia

ELFELEJTETT KÖNYVEK A RAKTÁRBÓL

SZENTESI ZÖLDI LÁSZLÓ: Rózsa Sándor.

Legenda és valóság



Szentesi Zöldi László szerkesztőriporterként és újságíróként dolgozik, 2018 óta több tv-műsorban is szerepel. Az újságírói munka mellett 1999 óta néprajzi, történelmi, külpolitikai tárgyú könyvei jelentek meg. Érdeklődik a gasztronómia iránt, székely és török szakácskönyvet is írt. Első könyve a Rózsa Sándor, nagyon izgalmas, olvasmányos feldolgozása a betyárvezér életének. Fennmaradt dokumentumokra támaszkodik,

mégsem száraz és unalmas. Hogy is lehetne? Hiszen minden magyar szívében él a betyárromantika, vonz minket veszélyekkel teli életük, kicsit romantikusan igazságosztó hőst is látunk bennük. Rózsa Sándor valóban különleges személyiség volt. Rendkívül ügyes betyár, aki hosszú éveken át meglépett üldözői elől, aki az 1848-ban Kossuth oldalán vezette hadba a szegénylegényeket, aki meg akart javulni, búcsút mondani addigi életének, sőt amnesztia fejében megígérte, hogy részt vesz a betyárvilág felszámolásában. Ez azonban nem sikerült, vesztét okozta, végleg bebörtönözték.

Ádám Éva • könyvtáros

NICOLAS BARREAU: A nő mosolya



Nicolas Barreau – a párizsi romantikus regények nagymestere. A sorai úgy pörögnek egymás után, mint a mozivásznon a képkockák, és minden erőfeszítés nélkül, már látjuk is a szemünk előtt a történetet. „Post nubila Phoebus”, azaz „A felhők után kisüt a nap”. Mi másra vágyhat a mai kor meggyötört olvasója, mint egy kis napsütésre? Talán esetleg egy

bájos mosolyra? Nicolas Barreau A nő mosolya című kötete 2014-ben robbant be a magyar könyvpiacra, és kezdte melengetni itthon is a női szíveket. Aurélie története felébreszti bennünk a reményt, hogy hihetünk a szerencsés véletlenekben, a sorsszerűségben, a szerelemben, s mindezt egy könyv életmentő ereje és egy ragyogó mosoly indítja el a Szent Lajos-sziget egy apró könyvesboltjában, Aurélie talán legszomorúbbnak ígérkező napján. Barreau-könyvet olvasni valójában olyan, mint egy könnyed habcsókot vagy szuflét majszolni, hiszen, kényelmesen, kiélvezve.

Kolacsek Rozi • NSJG 11. B

A török kor Budakeszin

A török 1526-ban, a mohácsi csata után végig dúlta az országot, és szokása szerint hazament télre, sőt, néhány évig vissza sem tért. Három hadjáratot vezetett át az ország-

gon, 1529-ben Bécsset ostromolta. 1541-ben jött vissza, közel 150 évre. Az *Egri csillagokból* jól ismerjük a Buda felé vonuló török had leírását. Tudjuk, hogyan kérette I. Szulejmán magához a csecsemő János Zsigmondot, eközben miként szállták meg katonái harc nélkül Budát, hogyan vitte rablácon Török Bálintot Isztambulba a látogatás végeztével.

Budakeszi Alkeszinek nevezett településrésze néhány év kivételével a török hódoltság alatt végig lakott volt. Felkeszít puszta településnek írja le a török, bár a földjeit művelték. Alkeszin az 1546 és 1590 közötti török összeírások alapján 100-150 fős lakosság élhetett. 1569-ben megkezdődött a kettős adóztatás. A töröknek kénytelenek voltak megfizetni a járandóságát, hiszen Buda közelsége nem tette lehetővé, hogy kibújjanak az adózás alól. I. Miksa király a komáromi várhoz tartozónak rendelte Budakeszit, így oda is adózott.

A tizenöt éves – vagy más néven – hosszú háború (1593–1606) a Habsburg Birodalom és az Oszmán Birodalom összecsapása volt a Magyar Királyság területén. A kezdeti keresztény sikerek után az erőviszonyok kiegyenlítődték, így 1606-ban az eredeti állapothoz képest kevés változtatással kötötték békét. 1596-ban Pálffy Miklós esztergomi főkapitány vezetett hadjáratot a térségben, csapatai Budakeszire is eljutottak. Martinus Zeiler német történétíró rövid írása szerint Budacossit és Budaörsöt kifosztották, sok keresztényt kiszabadítottak, és marháikkal együtt Esztergomba vitték őket. Vidékünk a háború megindulása után valóban

Nehéz elképzelni, milyen lehetett az élet akkor nemesnek, polgárnak, jobbágnak, amikor két birodalom határán éltek. Adóztak mindkét oldalra, és a fel-felújuló harcokban veszélyben volt az életük. A jobbágyságot akár meg is szöktették, kellett a munkáskéz.



lakatlanná vált. De nem a tényleges háborús pusztítások, hanem a királyi Magyarország részéről történt jobbágyszöktetések miatt. 1596. április 6-án Pálffy Miklós katonáinak azt a parancsot adta, hogy Budaörs és Budakeszi lakóit minden ingóságukkal és marháikkal (vagyonukkal) szöktessék meg. Az esztergomi huszárok egyetlen éjszaka leforgása alatt 755 keresztényt raktak szekérré. A Budakesziről és Budaörsről kiköltöztetetteket Esztergom és Érsekújvár közötti puszta területeken telepítették le, hogy a földet műveljék. Nem volt ez egyedi eset, ugyanígy szöktették meg az óbudaiakat és a pócsmegyerieket is. Amikor 1602-ben a komáromi uradalom újabb urbáriuma készült, a hozzá tartozó Pilis megyei helységek üresen álltak, köztük Budakeszi is. A zsitvatoroki békekötés után, 1606 végén a korábban áttelepített lakosok – legalábbis részben – keresztény uraik engedelmével hazatérhettek. A tizenhárom Buda környéki település közül tízbe visszatértek a lakói. Budakeszi 1659-

ben földesúri birtokba került. Zichy István kamaraelnök kieszközölte az uralkodónál, hogy a komáromi váruradalmat megváltsa 57 518 forint zálogösszeg fejében.

Budakeszi lakossága 1684-ben végleg elmenekült, vagy kitelepítették őket, hiszen 1684-ben már volt egy sikertelen budai ostrom, melynek fővezére, ahogy az 1686-os győztes ostromé is, Lotharingiai Károly volt. Budakeszi egy összeírás szerint 1686-ban, Buda visszavívásának évében már néptelen volt.

A három részre szakadt országban mind Szapolyai János, mind I. Ferdinánd üldözte Luther követőit. Ezzel szemben a török erővel nem térített. A hódoltsági területeken pénzért meg lehetett váltani a kőtemplomokat. A Duna melléki hódoltsági településeken hamar elterjedt a reformáció. Egykorú írott források szerint a török a kálvinista vallást különösen kedvelte. Alkeszin is a megmaradt lakosságból kálvinista egyház alakult, a megalakulás pontos idejét sajnos nem ismerjük. A település templomát használták.

Gellér Dávid, Darkó Jenő és Szabó Júlia tanulmányai alapján összeállította **Ádám Éva**



Buda visszavétele • A felső képen Pálffy Miklós esztergomi főkapitány

Pettyes szarvasunk, a dám

Lépjünk le ezúttal a budakeszi madárösvényről és induljunk el a településünket övező, pompás rengeteg erdőbe. Nem kell hosszú bolyongásra készülni, hiszen a mamutfenyőtől dél-nyugatra húzódó, sétálóktól kevésbé bolygatott völgyekben, ha csendesen lépünk, akár találkozhatunk is erdeink egyik pompás vadjával, a dámszarvassal.

Az elmúlt bő negyed században, erdei csatangolásaim során, főként a Telki úttól északra húzódó hegyvonulaton magam is ezzel a vaddal akadtam össze leggyakrabban. Miként a nem vadászó erdőjárók többsége, én is leg-



inkább nappal tekergek a hegyen, s vaddal találkozni jobbra csak a téli időszakban van esélyem. A lombja vesztett erdőben tett, hosszú erdei túráim során számtalanszor kapta meg a szememet a dám rozsdabarna alapon fehérrel pettyezett bundája. Leginkább többedmagával találkoztam vele, a teheneket rendre első- vagy másodéves borjak is kísérték. Ebből is látszik, hogy a dám családban él. Az üzekedési időszakon kívül a bikák inkább afféle „legénybandákban” járnak, ifjabbak és vének vegyesen. A dámbika jellegzetes, ujjakra emlékeztető, lapátos agancsot nevel, melyet minden tavasszal elvet. A hullott agancsra az erdőben rábukkanni feledhetetlen élmény!

A dám származásáról máig nem zárult le a vita. Egyes kutatók szerint az utolsó jégkorszakig honos volt Közép-Európában is, mások szerint ebben az időszakban még nem fordult elő nálunk ez a faj. Viszont ha a közelebbi múltba tekintünk vissza, azt láthatjuk, hogy a dámvad Kis-Ázsiában és Dél-Európában élte túl a legutolsó jégkorszakot, és innen, részben emberi segítséggel elterjedve népesítette be ismét az öreg kontinens többi részét.

Nem véletlen az emberi segítség, hiszen viszonylag könnyen szelídülő, az ember közelségét jól tűrő, vadaskertben is remekül tartható fajról van szó. Egy-egy téli szezonban jó, ha néhány gímszarvassal összehoz a sors, de évek telnek el úgy, hogy egyáltalán nem látom ezt a jobbára csak alkonyat után meginduló, óvatos, embert messze elkerülő, pompás vadat. Nem úgy a dám, amely fényes nappal, nem ritkán kőhajításnyira toppan elém, hosszan bámul rám, és mafla képet vágva, látványos tanakodással igyekszik eldönteni, hogy farönk vagy ember az a moccsatlan, zöl-

desbarna folt, amit lát. Aztán rend szerint fordul a szél, nyakamban érzem hús fuvallatát, a szarvas pedig már ugrik is, mert a talányt az orra megfejtette.

A dámszarvast Európába előbb a főníciaiak hozták be, de nagyobb területen való elterjedésében a rómaiaknak is kulcsszerepe volt. Magyarországi felbukkanásának ideje, akárcsak honosságának kérdése, máig vitatott, valószínűleg Mátyás király vagy az Anjou-királyok idejében telepítették be újra hazánkba. Ma már megtaláljuk a dámot Európa csaknem valamennyi orszá-

gában, Észak- és Dél-Amerikában, Ausztráliában és Új-Zélandon is. Széles elterjedési területe mutatja, hogy a dám a változó környezet-höz jól alkalmazkodó állat, megtalálható középhegységeinket borító vegyes erdőkben éppen úgy, mint a mezőgazdaságilag kevésbé bolygatott, sík vidékeken. Magam a legnagyobb, több száz állatból álló dám rudlikat a bugaci ősborkásiban láttam.

A dámszarvasok üzekedése, a barcogás október eleje és november közepe között zajlik, egy hónappal később, mint a gímszarvasok bögése. A legnagyobb magyar vadászíró, Széchenyi Zsigmond egy helyen meglehetősen fitymálóan ír a dámról, összehasonlítva azt a nála lényegesen nagyobb, fékezhetetlen férfiaságát a hús, nyirkos őszi erdőben messzi hangzó bögéssel hirdető gímmel.

A bikák csoportjai kora ősszel bomlanak fel, amikor az agancsaikról a vérerekkel sűrűn átszőtt bőrt, a barkát már letisztították. A dám üzekedése a gímszarvasétól jelentősen eltér. A gímszarvasbikák háremeket foglalnak, illetve védenek a konkurens bikákkal szemben. Az üzekedési időszakban a dámbikák között szintén folynak párharcok, de az egymásnak feszülő agancsokkal vívott erőpróbák nem olyan súlyosak, mint a gímszarvasoknál.

A dám színe meglehetősen változatos. Az alapszínnek tekinthető, rozsdás alapon fehér pettyes színváltozat mellett, főként a vadaskertben tartott példányok között találkozhatunk egyszínű, vagy akár sötét, csokoládébarna állatokkal is. Budakeszi környékén is szép számmal akadnak ilyenek, sőt, a vadaspark környékén él egy hófehér példány is. Amúgy az albinó színváltozat nem túl ritka a dáмок között, rendre felbukkannak hírek az interneten ilyen színhiányos példányokról.

Illisz L. László

A Test - Lélek - Szellem egysége:



**Schrenk Judit Sattwa jóga-
oktató, hangterapeuta,
a Samsara Boulevard
világzenei mantraegyüttes
énekese folytatja a múlt-
kori lapszámunkban meg-
kezdett utazást a jóga
birodalmába.**

A jóga 5 alapelve

1. A helyes relaxáció

A mai rohanó, stresszes világban kiemelten fontos, hogy tudjunk jól relaxálni. Egy 15-20 perces mélyrelaxáció 4-5 óra alvásnak felel meg! Engem, mikor a kislányom baba volt és az éjszakai alvásom általában kissé hektikusan alakult, a relaxáció mentett meg a teljes kimerüléstől. Minden nap kora délután, mikor a babám aludt, én is rászántam egy kb 20 percet a relaxációra. Ez nem alvás, hanem a test tudatos ellazítása a talpaktól a fejbűbig és miután ez megtörtént, akkor pozitív megerősítő mondatok ismételtetése, vagy egyszerűen csak elmerülés a végtelen csendben. Többféle relaxációs technika létezik, érdemes megtalálni a hozzánk leginkább illőt. A relaxáció hatására az izmokban feloldódik a feszültség, az egész szervezet megpihen, utána pedig az ember teljesen felfrissülve érzi magát! Nem lehet eléggé hangsúlyozni a relaxációs ászanák (testhelyzetek) fontosságát. Érdekes módon bár a relaxációs pózok könnyűnek tűnnek, de igazi művészet elérni, hogy

testünk minden egyes porcikája teljesen el tudjon lazulni egy időben. Személy szerint csak javasolni tudom, hogy az elején a relaxációt tanár segítségével tanuljuk meg, majd utána érdemes napi szinten önállóan gyakorolni, előbb-utóbb csodálatos eszközzé válhat az életünkben.

2. A helyes testmozgás

A helyes testmozgás a jógapózok, gyakorlását jelenti, amelyek szisztematikusan edzik a test minden részét: megnyújtják és megerősítik az izmokat és inakat, rugalmassá teszik a gerincet és az ízületeket, felfrissítik a vérkeringést. Nagyon fontos azt tudatosítanunk magunkban, hogy nem lehetünk elég „öregek”, „betegek” stb, hogy elkezdjünk jógázni. Ezek csak kifogások. Bármilyen korban, testalkattal, nekivághatunk a jóga útjának. Ha megfelelő oktatóval kezdünk el gyakorolni, ő figyel majd ránk és felhívja a figyelmünket, hogy milyen tempóban haladjunk, miből mennyit és milyen variációt alkalmazzunk. Személy szerint nagyon szerencsés vagyok, hogy már gyermekkoromban rátaláltam a jógára, mert igen merev testalkattal születtem, és már akkor azon gondolkodtam, hogy ha egy hajmosásnál behajlás a kádba fáj és húzódik a hátam, akkor mi lesz velem 40 évesen. Nos, boldogan jelenthetem, hogy elmúltam 40 éves, és a testem hajlékonyabb, ruganyosabb, mint 30 évvel ezelőtt! Ugyanakkor az alapvető test-típusom, felépítemem megmaradt, és ezért sosem lett belőlem „guminő”, előfordult, hogy valaki elkezdett nálam jógázni és már az első alkalommal lazább volt, mint én, aki közel 30 éve gyakorolok. Ez engem nem csalódottsággal tölt el, hanem megtanított az önmagam és korlátaim elfogadására. Nekem ezek tanították meg, hogy elfogadjam/érezzem/lássam a jógázóim határait, nehézségeit hogy bátorítani, lelkesíteni tudjam őket, valamint arra biztatni, hogy ezen nehézségek ellenére is vegyék észre, hogy mennyit fejlődtek az idők során MAGUKHOZ KÉPEST! Mert soha nem a szomszéd-

dos matracon fekvő jógázóhoz kell méregetnünk magunkat, hanem a saját határainkig kell elmenni, elfogadni, vagy tágítani a józan ész keretein belül. A helyes és rendszeres ászana gyakorlás mellett, hogy tökéletes egészségben képes tartani a testet, vagy a már meglévő kibilient állapotot segít helyretenni, magasabb célokat is szolgál. Fejleszthető az a képesség, hogy huzamosabb ideig kényelmesen tudjunk ülni egy pózban, mely elengedhetetlen a meditációhoz. Bizonyos testhelyzetek megnyitják a test energiacsatornáit és a pszichikus központokat, képessé válhatunk az elme és az energiák szabályozására is. A jóga ászanák a magasabb tudatosság eszközeivé válnak. A test és a tudat egyaránt felhalmoz feszültségeket és blokk-



kat, és minden mentális csomónak van fizikai és izom megfelelője. Az ászanák célja a blokkok feloldása. Felébred a szunnyadó energia, erőteljesek és vitálisak leszünk, a tudat könnyűvé, kreatívvá, kiegyensúlyozottá válik.

3. A helyes légzés

Az első jógaoktatói képzésemen úgy magyarázták, hogy az átlagember nagyon felszínesen lélegzik, szinte csak piheg, és egyáltalán nem használja ki a teljes tüdőkapacitását. A jógik szerint mindenki egy bizonyos mennyiségű lélegzetvétellel születik, amit nagyon nem mindegy, hogy mennyi idő alatt használ fel/el, hiszen addig él. Egy belégzés-

sel születünk... és egy kilégzéssel ér véget az élet. A köztes időben hogyan lélegzünk, csakis rajtunk áll. Mivel gyerekkorom óta énekelek, már hamar megtanultam a mélyhasi légzést, és hogy hogyan osszam be a levegőt, ha nem szeretném, hogy egy darab eléneklése közben elakadjon a hangom, vagy fulladozni kezdjek. Úgy találtam, hogy sokszor ez elmében dől el, a tudónk sokkal többre képes, mint gondolkodunk. A jóga légzőgyakorlataival és az ászanák közötti légzésfigyeléssel megtapasztalható, hogyan tudunk egyre hosszabban, mélyebben lélegezni, és mikor már hozzászokunk, a testünk automatikusan átáll a helyes légzésre. Akinek ez teljesen új téma, megtanulhatja egy jógatanfolyamon, hogyan használhatja ki teljes tüdőkapacitását, de nem erő-



A helyes táplálkozás alapját a természetes ételek jelentik. A testet könnyűvé és karcsúvá, az elmét tisztává a szervezetet pedig ellenállóvá teszi a betegségekkel szemben. Spirituális nevről, a Sattwáról, melyet indiai mesteremtől kaptam, sokszor érdeklődnek mit jelent. A legmagasabb tiszta minőséget (gúnát) jelzi, melyet a táplálkozáson keresztül is el lehet magyarázni. A szattvikus étrend alapját a friss, könnyű és tápláló ételek jelentik, gabonák, zöldségek és gyümölcsök, magvak és hüvelyesek. Ezek az ételek nem csak a testünkre vannak jó hatással, hanem az elme is tisztává és élessé válik a fogyasztásuk által. A jógikus étrend vegetáriánus, többek között azért, mert a jógik követik az egyik legfontosabb alapelvet, a nem ártás törvényét (áhimsza). Ha spirituálisan valóban fejlődni akarunk, akkor nem hagyhatjuk figyelmen kívül a minden élő teremtmény szentségét. Személy szerint azt gondolom, hogy attól, hogy valaki még nem áll készen a vegetáriánus táplálkozásra, vagy nem ért egyet velem, még gyakorolhatja a jógát. Lehet, hogy idővel önként érzi meg, hogy egyre kevesebb húsról van szüksége, vagy esetleg el is hagyja azt. Legjobb a táplálkozást fokozatosan megváltoztatni a radikális helyett. A „tisztabb” táplálkozás megkönnyíti az ászanák gyakorlását és hamarosan észrevehetjük ahogy a test merevsége fokozatosan csökken a mérgező anyagok eltávolítása után. Érdemes évente legalább egyszer böjtöt is beiktatni az egész test megtisztítása és felfrissülése érdekében.

5. A pozitív gondolkodás és a meditáció

Hozzásegít a negatív gondolatok eltávolításához/átformálásához, lecsendesíti az elmét és végül eljuttat a gondolatokon túli birodalomba. Manapság divatos az az irányzat, hogy állandóan „szuperpozitív” kell mutatkozni, ami egyáltalán nem hihető és valóságos. Az életben bizony rendre előfordulhatnak problémák és megoldandó feladatok, ami okozhat fejtörést. Ami nagyon nem mindegy, hogy ezekhez a problémákhoz milyen attitűddel állunk. Maga alá temet, vagy sikertől megtartani egy kreatív, eredmé-

nyes problémamegoldó hozzáállást, ami hamarosan elhozhatja nekünk a kiutat a nehéz helyzetből. A problémákon való kesergés és állandó panaszkodás rengeteg energiát emészt fel, érdemes ezt a rendelkezésünkre álló (élet) energiát inkább konstruktívan felhasználni, valamint észrevenni a nehéz helyzetben való tanítást, és növekedni, fejlődni általa. A rendszeres jógázás, relaxáció és legfőképpen a meditáció segít az elménket egy állandó nyugodt, csendes állapotban tartani. A meditáció egy olyan módszer, amely lehetővé teszi az elme fölötti állandó uralmat. A különböző meditációs technikák lényege, hogy a gondolatokat egyetlen pontra fókuszáljuk. A gondolathullámok megállításával az ember rájön, hogy micsoda végtelen bölcsességet és nyugalmat hordoz magában. Kezdő meditálóként azt tapasztalhatjuk, hogy a gondolatok gyakorlás közben összevissza ugrálnak, de kitartó gyakorlással egyre hosszabb ideig leszünk képesek egyetlen dologra összpontosítani őket. Az emberi elme gondolatai képesek egyszerre időben és térben is ugrálni, érdemes ezért először koncentrációs gyakorlatokkal megtanítani a MOST-ra fókuszálni. Ha ez már gyakorlottan megy, akkor elkezdhetjük a különböző meditációs technikák gyakorlását. Ha szeretnénk haladni a meditációban, akkor nagyon fontos hogy a gyakorlást életünk szerves részévé tegyük, lehetőleg minden nap ugyanabban az időben és ugyanazon a helyen végezzük. Néhány hónap elteltével elménk magától is követelni fogja ezt a csendben eltöltött időt. A meditációt is nagyon fontosnak tartom legalább az elején tapasztalt tanár segítségével gyakorolni, aki minden részletre felhívja a figyelmet. Később el lehet kezdeni önállóan gyakorolni.

Köszönöm a figyelmet, mindenkinek jó gyakorlást kívánok!

Ha kedvet kaptál a jógázáshoz, hangfürdőzéshez, nyugodtan keress a sattwajoga@yahoo.com e-mail címen, online vagy egyéni/kis csoportos órára tudsz jelentkezni! Amennyiben érdekel a zenekarom, életutam, látogasd meg a <https://www.samsaraboulevard.com/> oldalt!

tetve, hanem a teljes természetesség érzetével. Mély és szabályos légzés, melyben az egész tüdőt megtelítjük éltető oxigénnel. A jóga légzőgyakorlatait pránájámának nevezzük, ezek segítségével testünk feltöltődik, és elménket a befolyásunk alá tudjuk vonni, mert képessé válunk a prána, vagyis a csakrákban koncentrációzott életerő áramának a befolyásolására. Amikor a prána ismét szabadon áramlani kezd a testünkben, a mérgező anyagok távoznak a rendszerből, biztosítva az egész test egészségét.

4. A helyes táplálkozás

„A jógi legyen mértékletes az evésben, enélkül bármilyen bölcs is ő, nem érhet el sikert.” Siva Szamithá

Jó étvágyat kívánunk!



Tejszínes-kéksajtos újkrumpli sült spárgával

Hozzávalók: 1 kg újkrumpli ♦ 5-6 dkg vaj ♦ 2 dl tejszín ♦ 2-3 evőkanál tej ♦ 2 kisebb fej lilahagyma ♦ 10 dkg kéksajt ♦ 1 csokor petrezselyem ♦ só, bors, szerecsendió ♦ bacon szeletek ♦ 1/2 kg spárga ♦ 1 evőkanál vaj ♦ 1 kiskanál nádcukor ♦ 1 evőkanál olívaolaj ♦ só, bors

Az újkrumplit megmossuk és egyforma darabokra vágjuk (ha apró a krumpli, akkor süthetjük egészben is). Egy tűzálló tálat bőségesen kikennünk vajjal, és egyenletesen elosztjuk rajta a krumplidarabokat. A tejszínt elkeverjük a tejjel és a sóval, borssal, frissen reszelt szerecsendióval, és rálocsoljuk a krumplira. 180 fokos előmelegített sütőben 20-30 percig sütjük (a krumpli nagyságától függően). Közben tisztítsuk meg a spárgát, vágjuk kb 6-8 cm-es darabokra és terítsük el egy sütőpapírral bélelt tepsi-ben. Sózzuk, borsozzuk, és keverjük össze az olívaolajjal. A vajat olvasszuk fel, keverjük el a cukorral, és locsoljuk a spárgára. Ízlés szerint tehetünk a tetejére baconcsíkokat is. Amikor

Mángoldos-köles-kolbászos rakottkrumpli

Hozzávalók: 4 nagyobb krumpli ♦ 10 dkg köles ♦ 2 evőkanál kókuszszír ♦ fél rúd szárazkolbász ♦ 10 nagyobb mángold levél (helyettesíthető spenót-tal, de abból többet számoljunk) ♦ 4 dl tejföl ♦ egy marék napraforgómag ♦ 10 dkg gouda, trappista vagy ementáli sajt, ízlés szerint ♦ két marék sörélesztő pehely ♦ 1 tk. füstölt pirospaprika ♦ 1/2 tk. őrölt fűszerkömény ♦ 1/2 tk. majoránna ♦ 3 gerezd fokhagyma ♦ só, bors

A krumplit héjában megfőzzük, majd ha kihűlt, megpucoljuk és felkarikázzuk. A kölest kétszeres mennyiségű, enyhén sós vízben megfőzzük, lecsepegtetjük. Egy evőkanálnyi kókuszolajban megdinsz-telünk néhány gerezd zúzott fokhagymát, összekeverjük a főtt kölessel, a füstölt fűszerpaprikával, fűszerköménnyel, majoránnával, sóval, borssal és a darálóban felaprított kolbással. A mángoldleveleket megmossuk, csíkokra vágjuk, és egy másik serpenyőben nagyon kevés kókuszolajon megfonnyasztjuk. Öt kanál tejfölt összeturmixolunk egy marék napraforgómaggal. Egy tepsi aljára néhány evőkanál tejfölt kenünk, elhelyezzük rajta a krumplikarikák felét, erre kerül a kolbászos köles, a párolt mángold, rákenjük a napraforgómagos tejfölt, majd jöhet a mara-

dék krumpli. A tetejét megszórjuk bőven sörélesztő pehellyel és reszelt sajttal, majd 200 fokra előmelegített sütőben kb. 30 percet sütjük. Fermentált zöldségekkel vagy friss salátával az igazi.

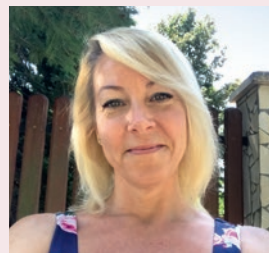
Kardamomos rebarbarapite

Hozzávalók: 20 dkg liszt ♦ csipet só ♦ 15 dkg hideg vaj ♦ 0,7 dl hideg víz ♦ 6-8 szál rebarbara ♦ 1 nagyobb, savanykás alma ♦ 20 dkg cukor (nádcukorral a legfinomabb) ♦ 2 evőkanál citromlé ♦ 1 vanília kikapart magja vagy vaníliaaroma ♦ 1 kiskanál őrölt kardamom ♦ 3,5 dkg étkezési keményítő

A tésztához összekeverjük a lisztet a sóval, majd hozzáadjuk hideg vajat felkockázva. Összemorzsoljuk a vajat liszttel, de még ne álljon össze teljesen a tészta, a vaj maradjon látható benne! Hozzáöntjük a jéghideg vizet, és összedolgozzuk a tésztát, majd fóliába csomagolva 20 percig a hűtőben pihentetjük. Közben meghámozzuk a rebarbarát és az almát, 3-4 cm-es darabokra vágjuk őket, és összefogatjuk a cu-



korral, citromlével, vaníliával, kardamommal és a keményítővel. A tésztából egy ökölnyit félreteszünk, a többit kinyújtjuk, és kibélelünk vele egy 26 cm átmérőjű, magas falú tortaformát. Ebbe beleöntjük az almás-rebarbarás töltelékét. A maradék tésztát kinyújtjuk, hosszú csíkokat vágunk belőle, majd a sütemény tetejét berácsozzuk. Előmelegített, 200 °C-os sütőben kb. egy órát sütjük.



Mascarponeval vagy vanília-fagylalttal tálaljuk.
Hargittai Krisztina



Válaszaim az egészségre, avagy a közérzet köz-érdek

Köszöntöm a kedves Olvasót. A nevem **Tófalvi Erzsébet**. Naturszundi egyedi tönkölypelyva-párna-készítéssel, LEMangURIA Táncmeditáció és más mozgásformák navigálásával, valamint írással foglalkozom Létidő címen.



Szeretnék nézőpontot váltani ebben az írásban. Arra kértek, mondjam el válaszaimat a járvány-ügyre, ám feltett szándékom, hogy a figyelmet átirányítsam arra, amit szeretnénk, az pedig az *egészség*. Miért éppen én írok erről? Talán azért, mert felkeltettem az érdeklődést a válaszzal, „*hogyan vagyok ebben a helyzetben?*” – Köszönöm jól.

Ez nem azt jelenti, hogy nem adódnak kihívásaim, vagy hogy mindig „repkedek”, emellett fenntartom azt az állapotot, amellyel jó közérzetet és egészséget állandósíthatok életemben. Ez persze mindennapos „munkát”, odafigyelést igényel, és nem egyik napról a másikra változik, ám hosszú távú befektetés és megéri. **MINDIG ITT AZ IDEJE ELKEZDENI!**

Három évtizede kezdtem, aerobik- mozgásoktató a szakmám, és az egészséges életmód minden szegmense érdekelt. Hivatásom lett 8 éve a LEMangURIA® módszer mentén gyakorolt szabad önkifejezés, érzelmi tudatosság és testtudatosság, emberi alapképességek fejlesztése, és ezt természetesen önmagammal kezdtem. Hét éve kiscsoportos foglalkozásokat vezetek, itt Budake-

szin is. 2000 óta élek itt, sok helyi ismerősömmel mozogtunk már együtt azóta, különböző foglalkozásokon. A közösségi életnek központi szerepe van hétköznapjaimban, ilyenkor nemcsak kikapcsolódunk, hanem megosztjuk egymással tapasztalatainkat. Női Körök, kiállítások, mozgásprogramok, szervezése kitöltik szabadidőmet. Ez a mozgatórugó éltet, és hitem, hogy itt létünknek egyik hangsúlyos Eleme a KözösségÉPítés.

És mivel a legkisebb közösség, az önmagammal való egység, leginkább saját tapasztalatomról mesélhetek, hogy a rendszeres, azaz napi szintű mozgás mellett, mi ad még számomra testi és érzelmi tudatosságot, ami segít fenntartani jó közérzetemet, egészségemet.

Először is kiemelném, amit az első sorokban írtam. A *gondolat*. Igen hangsúlyos és meghatározó a dolgokhoz való hozzáállásom, milyen nézőpontból indítom, és milyen irányba viszem tovább a gondolataimat, és azokhoz társuló érzéseimet, amelyek hatással vannak. Nem is hinnénk, mennyire. Hogyan gondolkodom, mit érzek, milyen mozzanatok vannak napjaimban, amelyek meghatározzák jól-létemet, és ezek sorrendje ugyan felcserélhető, ám egymástól nem elválaszthatók, szoros összefüggésben vannak, hatással egymásra, és rám.

Mint, ahogy – minta, hogy – amikor például vizsgára készül az ember, és folyton azon jár az esze, és még mondogatja is, tehát felerősíti, hogy nem fog sikerülni, és nem is tesz érte, akkor nagy valószínűséggel nem sikerül, vagy nem úgy, ahogyan szeretné. Ez bizony nemcsak az eredményt, hanem a lelki-testi érzetet és akár még az egészséget is befolyásolhatja, talán ez az, ami mindenkinél van sajátélménye.

Ez egy törvényszerűség, ahogyan a figyelem, annak összpontosítása, és a megvalósulás történik.

Erről nagyon sokat lehetne írni, és rengeteg könyv áll rendelkezésünkre, hogy böngésszünk e témában. Én most konkrétumokat szeretnék megosztani, mik segítenek nekem, és tudomásom szerint sok Társamnak.

Megmozdítom, eltáncolom, kiírom...

20 évig futottam átlagban napi 1 órát, ma jellemzően többet sétálok, és azt minden nap, valamint rengeteget tornáztam pályafutásom alatt.

Tehát van egy jó alapom, és ez sokat számít, mert tesztünk (ős)emlékezete gyorsan és pozitívan reagál (regenerálódik) egy esetleges egyensúlyvesztésnél, avagy betegségénél.

Minden nap erdei környezetben vagyok, hiszen itt élek, amely nagy áldás, emellett persze kihívás is, de valamit valamiért. Én ezt választottam, mert elképesztő csodákkal járul hozzá egészségemhez, fizikai, lelki és szellemi szinten egyaránt.

Ez az életmód magával vonzza a természetes mozgást, a lelki elmélyülést, a mentális tisztulást és szellemi felüdülést, és ami a leghangsúlyosabb, a természettel való

kapcsolódás az önmagammal való kapcsolatot is erősíti, mélyíti, szÉPíti.

Korán ébredek. Ha kell, még korábban, ha a munkakezés úgy kívánja.

Minden nap (tényleg minden nap) elvégzem reggeli alapozó nyújtó- és légző gyakorlatomat, egy kis meditációval, mert testem-lelkem megérdemli, hogy felkészítsem a napra (az esti megnyugvás is ezeket a mozzanatokot érdemli). Ezután sok tisztított langyos vizet iszom a második adagot házi-almaecetesen (ez teljesen egyéni dolog, van, akinek más az igénye, érdemes megvizsgálni, valóban mire van szüksége szervezetünknek és miért, és arra szép fokozatosan beállni).

Aztán mozgás. Ezek a leghangsúlyosabb tényezők, amivel elkezdem a napomat. Ez a rendszeresség stabilitást ad számomra, testemnek és tudatomnak biztonságot, hogy ha napközben kibillenés adódik, tud/tudok hova visszatérni.

Rendszeresen táncolok. Van, hogy magamban 1-1 dalra itthon, vagy heti Lemanguria foglalkozásokon másfél-két órát, és emellett havi egy alkalommal egésznapos foglalkozáson, bizony egész nap. A szabadmozgás-lélektánc is óriási támogatást ad minden szinten, és hatásos módszer életeseeményeink felderítésére, feldolgozására.

E fentiek mellett fontosnak tartom:

Minden nap hallgatni számunkra tényleg felemelő zenéket.

Minden nap lenni csöndben is.

Minden nap hálát adni valamiért, amit konkrétan meg is fogalmazunk, hogy tudatosodjék.

Minden nap figyelmesnek lenni a táplálkozásunkra, folyadékfogyasztásunkra.

Minden nap olvasni legalább néhány sort, számunkra új, vagy érdekesítő dolgokról.

Minden nap figyelmesnek lenni a környezetünkre, hogy rendezett, tiszta legyen.

Minden nap megválogatni, milyen beáramló információknak adunk teret életünkben.

Minden nap figyelmesnek lenni tiszta párbeszédünkre.

Minden nap jó szót, ölelést adni szeretteinknek.

Minden nap adni magunknak minőségi pihenő időt.

És hogy miért minden nap? Mert majdnem minden nap érnek bennünket olyan hírek, élmények, események, hangulatok, amelyek megérintenek, és ezeket kezelni, kordában tartani, feldolgozni, letisztítani szükséges.

Az egészséges életmód hangsúlyos tényezője az is, hogy természetes testápoló és természetes háztartási tisztítószereket használjunk. Elképesztően hat az egészségre, hogy milyen vegyi anyagokkal telítjük magunkat, és otthonunkat, berendezési tárgyainkat, így tulajdonképpen a levegőt, amit közvetlen közletről beszívunk.

Biztos hallotta már mindenki azt, hogy ez mennyire „lehúz”, vagy, hogy ez milyen „felemelő”. Ha ilyen alkalmakkor megmérnénk az ember energiaszintjét, mert ez mérhető, akkor pontosan megmutatná, mi történik

velünk/bennünk egyik, illetve másik esetben. Nagyon izgalmas...

Mivel az egész napunkat aktívan töltjük, fontos a pihenés minősége. Milyen a tágabb és közelebbi környezetünk ennek kapcsán, vagyis a körülményeink.

Az elalvás előtti belső elcsöndesülés mellett nekem nagy támogatást ad a természetes tönkölypelyvával való érintkezés. Magam 21 éve alszom ilyen párnán, és több mint 8 éve Budakeszin működő manufaktúránkban készítem azoknak, akik felfigyelnek erre az értékre. Jótékony hatását mind fizikailag, mind energetikailag érdemes megtapasztalni, kipróbálni, mert a visszajelzések alapján hathatós segítséget nyújt esetleges alvási zavarok, testi fájdalmak enyhítésére, energiahullámok harmonizálására. Erről szívesen adok tájékoztatást személyesen, telefonon, vagy az interneten: facebook.com/naturszundi

Minden alkotó tevékenység egy terápia. Például az írás is. 15 éve tudatosan rovom papírra megéléseimet, melyek megmozgatják bensőmet. Ezzel megfogalmazom,

éppen miben vagyok, kifejezem mindezt, feloldom az esetleges feszültségeket, megosztom aktuális örömet, megformázom, ahogyan táncomban is, mint minden szobrász, zenész, festő, nemező is ezt teszi.

Az alkotás önmagában is öngyógyító folyamatokat indít el bennünk.

Nagy örömmre, írásaimból és barátnőm rajzaiból megjelenik egy esszenciákat összefoglaló könyv is, melynek címe: **MaG Da Na Éltető Meditatív Mondások Szabad Szimbólum-rajzokkal**. Hálás vagyok minden lehetőségért, mellyel inspirálhatom embertársaimat a mozdulásra, minden szinten.

E fenti lehetőségek egyre több ember életében jelen vannak, és mind

lehetne egy-egy külön téma is. Ebben Budakeszi élen járó, hiszen tudni való, hogy művészek, alkotók, mestereink, mozgásoktatók, terapeuták, zenészek, közösségformálók itten bőven megtalálhatók.

Ez talán sok apró dolognak tűnhet, de gondoljunk csak bele, ezek összessége mit okozhat pro-kontra bennünk, egészségünkben, életünkben, nap, mint nap, és hosszú távon.

Érdemes szem előtt tartanunk azt is, hogy saját állapotunk hatással van környezetünk hogylétére, a szűkebb közösségtől a Nagy Egészig. Így tudjuk alakítani világunkat, melyben szeretnénk egészséges, harmonikus, tiszteletteljes, elfogadó együttműködésben élni...

Újat, ha nem is írtam, de bízom benne, hogy megerősítésként szolgál ez a cikk.

Szeretettel,

Tófalvi Erzsébet Tofi

Elérhetőségeim:

facebook.com/naturszundi

lemanguria.hu/tofalvi-erzsebet-tofi

letidokonyvek@gmail.com



1867-1918-IG FENNÁLLÓ EURÓPAI ÁLLAM	↓	HIDROXIL GYÖK	↓	ÉSZAKI FÉRFINÉV	↓	ŐSANYÁNK	↓	KUBA AUTÓJELE	↑	ÓKORI MEZO-POTAMIAI ÁLLAM	↓	...SZIGETEK, SZIGET-ÁLLAM AZ ATLANTI-ÓCEÁNBAN AFRIKÁTÓL NYUGATRA	↑	NÉVELŐ
... PROTEK-TORÁTUS, CSEHSZL. NÉMETO-HOZ KAPCSOLT RÉSZE (1939)		KÉRDŐ SZÓCSKA		ANGOL MARIKA		PERGŐ HANGUNK		ELSŐ BETŰNK		KICSIT DÓCÓGI!				
↓									ALEXANDRU ... AZ EGYESÜLT ROMÁN FEJEDLEM-SÉGEK ELSŐ URALKODÓJA					
ZORRO	↑	KATONA-TISZTI RANG	ONTOTT, RÉGISEN		MAGYAR HANG-VERSENY-ZENEKAR	FŐVERŐÉR		EURÓPAI ÁLLAM (1949-1990)	TÖMÖR A KÖZEPEI LOMBOS NÖVÉNY RÉSZE					CSALÁDBA NŐSÜLT ROKON
... JÁNOS, MAGYAR FESTŐ (1870-1937)							NAGY FERENC!							
A MONGOL BIRÓDALOM RÉSZBIRÓDALMA VOLT							NŐI BECENÉV			PRINCIPIUM				
↓										ERDŐBEN VAN!				
ÁDT	↑			PISZKÁL, BOSSZANT						LANTÁN				
ROBBANÓ SZERKEZET											FLUOR			HATÁROZÓ-RAG
				BÍRÓ EGYNEMŰ BETŰI	OMSZK EGYIK FOLYÓJA			1960-BAN FÜGGTELLENÉ VÁLT KÖZEP-AFRIKAI ÁLLAM						
↓								GALLIUM						
ÉJFÉLIG TART	↑		... DEREK, KORTÁRS AM. SZÍNÉSZNŐ			OXIGÉN	NORVÉG AUTÓJEL		A SUGÁR JELE	FESTŐI ALKOTÁS				
			ANGOL NÉVELŐ							SZÉN				
😊	↓	GY												



A Tündérség és a Vitéség jegyében

Napközis Tábor Budakeszin

8-12 éveseknek max. 15 fő

PROGRAMOK:
gyerekjoga, kézműves foglalkozás, mesék a tündérvilágból és vitézségből, mozgásos dráma játék, kincskeresés, kirándulás

TÁBORVEZETŐK:
Komjáti Orsolya festőművész és illusztrátor
Malova Vivien gyerekjoga oktató és táncművész

HELYSZÍN és IDŐPONT:
Erkel Ferenc Művelődési Központ, 2092 Budakeszi, Fő u. 108.
2021. június 28. – július 2.

ÉTKEZÉS: napi háromszor (tízórai, ebéd, uzsonna)

TÁBORDÍJ:
42 000 Ft. / hét, kedvezményes díj testvérek esetén vagy két tábor esetén 40 000 Ft./hét

JELENTKEZÉS: 2021. június 15-ig, 15 000 FT. előleggel: tel: +36707436757 e-mail: viva.oriental@gmail.com



A természet és a sámánáság jegyében

Napközis Tábor Budakeszin

8-12 éveseknek max. 15 fő

PROGRAMOK:
gyerekjoga, kézműves foglalkozás - fejdísz készítés, mese, mozgásos dráma játék, kincskeresés, kirándulás - természet járás

TÁBORVEZETŐK:
Komjáti Orsolya festőművész és illusztrátor
Malova Vivien gyerekjoga oktató és táncművész

HELYSZÍN és IDŐPONT:
Erkel Ferenc Művelődési Központ, 2092 Budakeszi, Fő u. 108.
2021. július 5. – július 9.

ÉTKEZÉS: napi háromszor (tízórai, ebéd, uzsonna)

TÁBORDÍJ:
42 000 Ft. / hét, kedvezményes díj testvérek esetén vagy két tábor esetén 40 000 Ft./hét

JELENTKEZÉS: 2021. június 25-ig, 15 000 FT. előleggel: tel: +36707436757 e-mail: viva.oriental@gmail.com

polgármesteri döntésekről

Budakeszi Város Polgármesterének 115/2021. (V.27.) határozata Budakeszi város 2021. évben induló lakossági részvétellel megvalósuló járdaépítési pályázata tárgyában

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

1. Budakeszi Város Polgármestere pályázatot ír ki lakossági részvétellel megvalósuló járdaépítésre a határozat melléklete szerinti tartalommal.

2. Budakeszi Város Polgármestere a járdaépítési pályázat önkormányzati önrészenek a fedezetére bruttó 2 500 000 Ft (10 000 Ft/m²) összeget biztosít, melynek fedezete az önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 2. sz. melléklet 1.6. Tartalékok sora.

Budakeszi Város Polgármesterének 116/2021. (V.27.) határozata a helyi önszerveződő közösségek pénzügyi támogatásának pályázati kiírásáról

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

1. Budakeszi Város Polgármestere pályázatot ír ki a helyi önszerveződő közösségek pénzügyi támogatására.

2. Budakeszi Város Polgármestere bruttó 2 000 000 Ft-ot biztosít a helyi önszerveződő közösségek pénzügyi támogatására a 2021. évben, melynek fedezete Budakeszi Város Önkormányzatának az önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendeletének 2. melléklet 1.6. Tartalékok sora.

Budakeszi Város Polgármesterének 126/2021. (V.27.) határozata a Budakeszi gyermekek nyári táboroztatásáról és annak támogatásáról

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

1. Budakeszi Város Polgármestere 2021. június 28-tól 2021. augusztus 13-ig nyári tábort biztosít a Budakeszi gyermekek részére a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola Knáb János utcai épületében.

2. Budakeszi Város Polgármestere a nyári tábor helyszínénél szolgáló Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola Knáb János utcai épületének ingyenes biztosítása érdekében megállapodást köt az Érdi Tankerületi Központtal.

3. Budakeszi Város Polgármestere megbízási szerződést köt a Budakeszi Széchenyi István Általános Iskola és a Budakeszi Német Nemzetiségi Általános Iskola pedagógusaival a nyári táborban végzendő munka céljából, melyre bruttó 3 083 808 Ft keretösszeget biztosít az Önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 1. számú melléklet 1.4. Ellátottak pénzbeli juttatásai sora terhére. A tábor vezetésével megbízza Németh Katalin pedagógust (lakcím: 2485 Gárdonyi, Lóránt P. u. 38.).

4. Budakeszi Város Polgármestere 3 ajánlatot kér a nyári táboroztatás idejére az iskola porta szolgáltatásának ellátására, a takarí-

tásra és fertőtlenítésre, melyre 551 000 Ft keretösszeget biztosít az Önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 1. számú melléklet 1.4. Ellátottak pénzbeli juttatásai sora terhére.

5. Budakeszi Város Polgármestere a 4. pontban meghatározott ajánlatok elbírálását követően a legkedvezőbb ajánlatot adó céggel jogi megfelelés igazolását követően megbízási szerződést köt.

6. Budakeszi Város Polgármestere fedezetet biztosít a nyári tábor programjaira (Vadaspark, strand, népi játszótér, helyi edző, ének, kézműves foglalkozások) bruttó 2 450 000 Ft keretösszegben, melynek fedezete az Önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 1. számú melléklet 1.4. Ellátottak pénzbeli juttatásai sora.

7. Budakeszi Város Polgármestere fedezetet biztosít a nyári tábor étkeztetésére bruttó 3 395 700 Ft összegben, melynek fedezete az Önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 1. számú melléklet 1.4. Ellátottak pénzbeli juttatásai sora.

8. Budakeszi Város Polgármestere a nyári tábor keretében a gyermekek szállítására 3 ajánlatot kér, melyre bruttó 840 000 Ft keretösszeget biztosít az Önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 1. számú melléklet 1.4. Ellátottak pénzbeli juttatásai sora terhére.

9. Budakeszi Város Polgármestere a 8. pontban meghatározott ajánlatok elbírálását követően a legkedvezőbb ajánlatot adó céggel jogi megfelelés igazolását követően vállalkozási szerződést köt.

10. Budakeszi Város Polgármestere bruttó 14 000 Ft/gyermek/hét összegben hozzájárulást kér a nyári táborba jelentkező gyermekek törvényes képviselőitől.

Budakeszi Város Polgármesterének 134/2021 (V.27.) határozata Budakeszi Város nevelési-oktatási intézményeiben dolgozó pedagógusok, óvodapedagógusok, gyógypedagógusok, pedagógiai asszisztensek, pedagógusok munkáját segítő alkalmazottak részére egyszeri vásárlási utalvány juttatásról

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

1. Budakeszi Város Polgármestere a 2021. évi Pedagógusnap alkalmából a pedagógusok, az óvodapedagógusok, a pedagógiai asszisztensek, a gyógypedagógusok és a pedagógusokat segítő munkatársak részére személyenként 10 000 Ft értékben, valamint a részmunkaidőben foglalkoztatottak részére arányosítva biztosít vásárlási utalványt.

2. Budakeszi Város Polgármestere a vásárlási utalványok beszerzésére 2 907 500 Ft összeget biztosít, melynek fedezete az önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló 6/2021. (II.25.) önkormányzati rendelet 2. sz. mellékletének Kiadások 1.4. Ellátottak pénzbeli juttatásai sora.

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

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
- családi környezet
- nagy kert játszótérrel
- változatos programok
- hagyományőrző nevelés
- fejlesztő játékok, zene, tánc

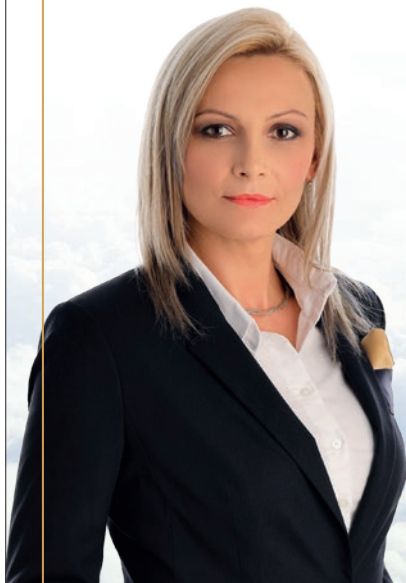
**Nyitva:
hétfőtől péntekig 7.30–17.00**

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

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

DUNA HOUSE
PRIME
www.dhprime.hu

**ÉRTÉKESÍTSE INGATLANÁT A
LEHETŐ LEGMAGASABB ÁRON
ÉS LEGJOBB FELTÉTELEKKEL**



**BÍZZA SZAKÉRTŐRE
INGATLANÜGYEIT!**

- ♦ személyre szabott stratégia
- ♦ valódi támogatás
- ♦ teljes ügyintézés a birtokbaadásig



**KULCS AZ
INGATLAN
ÜGYEKHEZ**

SZEDER KRISZTINA

INGATLANSAKÉRTŐ 06 70 314 6685



**BUDAKESZI JÓkenyér pékségünkbe
keresünk lelkes, elhivatott**

ELADÓT

Milyen feladatok várnak Rád?

- ✓ Vendégeink kiszolgálása
- ✓ Pékáru előkészítése, sütése, feltöltése a pultba
- ✓ Hűtők utántöltése (üditóval, tejtermékekkel)
- ✓ Hideg és meleg italok készítése

Téged keresünk, ha:

- ✓ Hosszútávon keresel egy JÓ munkahelyet
- ✓ Fontos számodra a biztonság, korrek munkakapcsolat
- ✓ Szeretsz csapatban és ügyfelekkel dolgozni
- ✓ Nyitott, lelkes és kedves személyiség vagy

Amit kínálunk:

- ✓ Teljes munkaidő, változatos beosztás reggeli vagy délutáni műszakban, részben hétvégi munkavégzéssel
- ✓ A szombati munkavégzést szabadnapokkal kompenzáljuk
- ✓ Kellemes vásárlói kör, akiknek jó része törzsvásárló
- ✓ Profi, kedves és JÓ csapat
- ✓ Prémium termékek, márka és munkakörnyezet
- ✓ Versenyképes fizetés
- ✓ Kedvezményes fogyasztás munkaidőben
- ✓ Közigazgatási határon kívül utazási támogatás
- ✓ Munkaruha

Jelentkezz az allas@jokenyer.hu e-mail címen.