



Fotó: Mohácsi Klaudia

Közérdekű információk

Bicskei Járási Hivatal – ügyfélfogadás:

Bicske, Kossuth tér 14.

Minden hónap első hétfőjén, 13.00–16.00

Tessely Zoltán országgyűlési képviselő fogadóórája:

Bicske, Szent István út 1.

Páros héten: szerda, 16.00–18.00

Páratlan héten: csütörtök, 10.00–12.00

Önkormányzati Hivatal – ügyfélfogadás:

Tel.: 22/594-036

Hétfő: 8.00–16.00

Szerda: 8.00–16.00

Péntek: 8.00–12.00

Polgármesteri fogadóórák:

Tel.: 22/594-036

Hétfőn 8 órától,
előzetes időpontfoglalás alapján, amíg van érdeklődő.

Faluház:

Tel.: 22/594-368

Szarvas Józsefné: 70/450-8704

Orvosi rendelő, Faluház:

Fő u. 137., tel.: 22/594-072,

dr. Goda Lajos háziorvos

Hétfő, kedd, csütörtök, péntek: 8.00–12.00,

szerda: 13.00–16.00

Posta:

Hétfőtől péntekig 8-tól 16 óráig, tel.: 22/594-049

Orvosi ügyelet:

Az orvosi ügyeleket a bicskei központi ügyelet látja el.

Tel.: 22/311-104 és a 104-es központi hívószám

Hétköznap délután 4 órától másnap reggel 8-ig,

hétfőjét és ünnepnapokat megelőző utolsó munkanap

16 órától az azt követő első munkanap 8 óráig.

Védőnői szolgálat, Faluház:

Fő u. 137., tel.: 30/970-8517, Makai Kinga védőnő

Szerda: 9.00–11.00 (orvossal közösen)

11.00–13.00 (önállóan)

17.00–19.00 (kizárólag telefonos egyeztetés alapján)

Gyógyszertár, Faluház:

Fő u. 137., tel.: 22/252-550

Hétfő, kedd, csütörtök, péntek: 8.30–13.00,

szerda: 13.00–16.00

Könyvtár:

Fő u. 68., tel.: 70/338 4814

Hétfőtől péntekig: 8.00–12.30, 13.30–16.00

Közzet megbíztott:

Fő u. 191., tel.: 20/526-8664, Gáfor János

Esély Gyermejköltségi Alapítvány:

Fő u. 68., tel.: 22/999-424, 70/450-8733

Felcsúti Hírlap

A Felcsúti Önkormányzat hivatalos, ingyenes hírlevele, megjelenik havonta huszonnégy oldalon, **800 példányban**. Nyilvántartásba véve a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal által 163/2233/3/2011. számon.

Felelős kiadó: dr. Sisa András jegyző

Kiadja: Felcsút Község Önkormányzata

Hirdetésfelvétel: penztar@felcsut.hu

Kéziratleadás: 20/336-2680; hirlap@felcsut.hu

Terjesztési észrevételek: muszak@felcsut.hu

Felcsúti Hírlap

2020. április
IX. évf., 4. szám (92.)

Összefogás

Interjú Flier Jánosné Anna
önkormányzati képviselővel

Felcsút biztonságaért

Újjászerveződik a polgárőrség községünkben

Csodaszerünk

Felcsút legszebb mosolyai a nevetés világnapján

„Nagyon jó kis gép ez”

Új traktorral községünkért



Címlapfotó:
Varga Ildikó

Felcsúti Hírlap

3 Felcsút biztonságaért

Újjászerveződik a polgárőrség községünkben

4 Összefogás

Interjú Flier Jánosné Anna önkormányzati képviselővel

„Úgy hiszem, szerencsések vagyunk mi, falun élők. Egy falusi ember mindig talál magának elfoglaltságot a ház körül. Én – mint háziasszony – próbálkozom a kenyérsütéssel, s rengeteget olvasok. Megtanultam lelassítani, felismertem, hogy nem kell mindig rohanni, s ez jó. A könyvtár felhívására csatlakoztam továbbá a „Horgoljunk együtt másokért!” kezdeményezéshez, s – közösségünk több tagjával együtt – elkezdtem én is aprócska takarókat készíteni, amelyekből óriáspokróc készül majd – ugyancsak a rászorulóknak megsegítésére. Ha nincs ez a rendkívüli időszak, biztos nem találok időt ilyen elfoglaltságokra. Hiszek abban, hogy lehet példamutóan élnünk az életünket. Nem ez az első eset, hogy bebizonyosodott, mennyire összetartó, emberséges, toleráns közösség a miénk.”

5 „Nagyon jó kis gép ez”

Új traktorral községünkért

6 Olvasnivaló otthonra

Online kölcsönzéssel és házhoz szállítással segít a könyvtár

7 Könyvajánló

8 Más iskolánk lesz

Beszélgetés Szabó Ferencnével, az Endresz igazgatóhelyettesével

Több mint egy hónapja zajlik már a tantermen kívüli, új, digitális oktatási munkarend, amely március 16-án a koronavírus-járvány okozta rendkívüli helyzet miatt lépett életbe. Tanulóink otthonról végzik tanulmányaikat, tanáraik digitális eszközök segítségével folytatják az oktatást. Szabó Ferencné,

az Endresz György Általános Iskola igazgatóhelyettesét, az úgynevezett Google Classroom rendszer helyi adaptációjának megalkotóját az oktatás meglehetősen szokatlan, ugyanakkor igencsak innovatív formájáról kérdeztük.

9 Online oktatás – ahogy tanulóink látják

10 Vajon mit akar ezzel Isten?

Bepillantás a Mácsodi család mindennapjaiba

11 „Ezután kicsit másmilyen lesz a világ”

Találkozás Emi néniékkel a Pozsonyi utcában

12 Csodaszerünk

Felcsút legszebb mosolyai a nevetés világnapján

14 Kert

Tavaszi vége – nyár kezdete

15 Konyha

Cukkinis zöldségfaisírt quinoával és édesburgonya-pürével

16 Harangszó

Zárt ajtók mögött
Kérjétek, keressetek, zörgessetek!

Míg a könnyű idők imádságról leszoktató idők, addig a nehéz idők imádkozni tanító idők. Van is mit tanulnunk, mert elszoktunk a kéréstől. Hiszen mindent előteremtettünk, elintéztünk, megoldottunk, megkaparintottunk magunknak. Korlátlan szabadságunk tévhitében miénk volt a világ. De most újra tanulgatni kényszerülünk a kéréseket a nálunk Hatalmasabb felé. A nehéz idők imádkozni tanítanak. S ezekben az időkben Jézus mellénk áll, és a hegyi beszéd ígijén keresztül Ő is imádkozni tanít (vö. Mt 7,7–11).

18 Mozaik



Felcsút biztonságaért

Újjászerveződik a polgárőrség községünkben



Korábbi lapszámaink egyikében már megismerkedhettünk a tizenöt éve Felcsúton élő Kiss Józseffel, aki mozgalmas életpályája során békefenntartóként és tűzszünet-megfigyelőként szolgált többek között Mozambikban, az egyiptomi–izraeli határon, Bosznia-Hercegovinában, Koszovóban vagy épp az orosz–ukrán határon. Tanítóból lett rendőr, bűnügyi vizsgáló és főnyomozó, majd biztonsági szakértő – tudását a Malév vezérigazgatójának biztonsági tanácsadójaként is gyarapította. Korántsem veszélytelen küldetése során beutazta szinte az egész világot: Európa országain túl járt például Zimbabwében, Zambiában, Dél-Afrikában, Malawiban, Ománban, Thaiföldön, Japánban, Indiában, Nepálban, Kanadában, az Egyesült Államokban, Brazíliában és Kínában is. Különleges utazásai, rendőri-katonai missziói során szerzett tapasztalatait községünkben kamatoztathatja – célul tűzte ki a polgárőrség újjászervezését Felcsúton.

Tisztelt Felcsútiak!

„Újraélesztjük” a már jó ideje nem működő polgárőrséget. Arra kérünk minden felcsúti hölgyet és urat és fiatait, aki kedvet érez magában tenni a falu közösségeért, hogy jelentkezzen polgárőrnek!

Tegyünk a közért és a biztonságunkért!

Minden szükséges tájékoztatást megtudhatnak

Kiss József nyugállományú rendőrtiszttől:

Tel: 06 30 248 9609, kissbiztonsag@gmail.com

Nagy Enikő
Fotó: Döme László Balázs

„Bárhova vitt is az utam, sohasem csak a nevezetességekre fókuszáltam, hanem mindig »zsaruszemmel« jártam-keltem a világban – mondja Kiss József. – Utazás során gyakran megfordul az ember fejében: »jaj, miért nem ide vagy oda születtem«, én azonban sokkal többször állapítottam meg: »jaj de jó, hogy nem ide vagy oda születtem«. Azt, hogy miként érzí magát az ember a környezetében, úgy hiszem, nagyban meghatározza a biztonságérzete. Hiába volt számomra lenyűgöző Rio de Janeiro és Johannesburg, folyton arra ügyeltem, nehogy kiraboljanak vagy kizsebeljenek. Brazíliában még a rettentő börtönkörülmények sem tántorítják el a bűnözőket, Afrika országaiban a rendőri felderítés elégtelensége és a mindenhol jellemző korrupció bátorítja a rossz szándékú embereket. Peking ellenben nagyon biztonságos, ugyanis a város minden négyzetmétere kamerával megfigyelt terület, ám ez elég nyomasztó lehet. Indiában és Nepálban a vallás visszatartó ereje nagy, s a rendőrség szigorja is hátráltatja a bűnelkövetőket. Mintegy harminc éve Svédország falvaiban és kertvárosaiban még nem voltak kerítések a házak körül, a bevándorlás hatására ez a helyzet megváltozott. Kanadában korábban a vagyon elleni bűncselekmények rendkívül gyakoriak voltak a kisebb településeken, míg nem a lakóközösségek a világon elsőként indították be a Szomszédok egymásért mozgalmat – módszerüket számos ország átvette. Sajnos a bűnözést teljes mértékben képtelenség felszámolni a világon, s a rendőrségnek nagy szüksége van a polgárok segítségére.”

Hazánkban 1991-ben, a rendszerváltozás után alakult meg a polgárőrség, bár sokkal inkább a rendőrség és a közbiztonság „kritikájaként”, semmint segítőjeként. Budapest egykori rendőrfőkapitánya, a Kanadából hazatért Kopácsi Sándor állt a kezdetben ötezer tagot számláló mozgalom élére, amely mára több mint kétezer egyesülettel és közel kilencvenezer taggal büszkélkedhet. „Amikor Felcsútra költöztem, örömmel láttam, hogy a községünkben is működik polgárőrség – fogalmaz József. – A polgárőrök láthatók voltak például az iskola környékén, s éjszaka is gyakran lehetett találkozni velük járőrözés közben. Már a jelenlétükkel is biztonságot adtak az embernek. Szerencsére a lakóhelyünk nem tartozik a bűnügyileg fertőzött területek közé. Úgy vélem, azért, hogy ez így legyen, mi tehetünk a legtöbbet. Minthogy a rendőrség nem képes mindig mindenhol jelen lenni, segítenünk kell őket a saját biztonságunk érdekében.” József szerint ezért van szükség a polgárőrségre, amelynek nem egyszerűen csak a bűnmegelőzés a küldetése. A rend, a közbiztonság fenntartása, az élet és a testi épség megóvása, a gyermekek és az ifjúság védelme, az otthonukban egyedül élő idősök védelme, a közvagyon és a polgárok értékeinek védelme, valamint a természetvédelem ugyancsak a feladata, ahogyan tagjainak folyamatos képzése is.

„Mészáros László polgármesterrel egyetértettünk abban, hogy az önkéntes, a lakosainkat, a lakókörnyezetünket, a javainkat óvó szervezet újjászervezése közös érdekünk, s az úgynevezett SZEM, avagy a Szomszédok egymásért mozgalom beindítása is községünk hasznára lehet” – mondja József, aki arra hívja mindazon felcsútiakat, akik a polgárőrség kötelekiben is szeretnének szolgálni községünkben, hogy csatlakozzanak hozzá kezdeményezésében. József a férfiakat és a nőket – különösképp a fiatalokat – egyaránt örömmel látja a polgárőrség soraiban.



Összefogás

Interjú Flier Jánosné Anna
önkormányzati képviselővel

Nagy Enikő, fotó: Döme László Balázs

Korántsem szokatlan, hogy községünkben az önkormányzat – nem csupán vészhelyzet idején – különféle kezdeményezésekkel segít a rászorulóknak. A rendkívüli helyzetben szájmáskok gyártásába fogott községünk. Hogyan is

zajlott a máskok készítése, s miért érezték szükségét annak, hogy ilyen módon is segítsék a lakosságot?

– Jótékonykodásunk hagyományos „terepe” az adventi vásár, amikor egy-egy tálnyt viszünk a falubédből mindazoknak az időseknek, akik személyesen már nem tudnak csatlakozni a vásári ünneplőkhöz, de már magát az adventi vásárt is a másik megsegítéséért szervezzük. Rendezünk virágvasárt is, ugyancsak jótékonykodásból. Mindazoknak pedig, akiknek a téli tüzelő megvásárlása komoly anyagi terhet jelent, évről évre tűzfával segítünk – hogy csupán a legfontosabbakat említsük. Természetes volt hát, hogy a kialakult helyzetben is teszünk valamit a községünkért. Mészáros László polgármester gyorsan intézkedett a járvány lassítása érdekében, s egy kiváló csapattal együttműködve az ő kezdeményezésére szereztük be az önkormányzat munkatársaival a szájmáskok készítéséhez szükséges alapanyagokat, s vágtunk bele a máskvarrásba. A Facebookon formálódott csoportunk oldalán fordultam azzal a kéréssel a lakossághoz, hogy aki szeretne, csatlakozzon hozzánk a segítségben. Nagyon rövid idő alatt nagyon sokan jelentkeztek, hogy szívesen beszállnának, segítenének. Polgármesterünk a máskvarrás mellett más feladatokra is kérte a képviselő-testületet, így a veszélyeztetett korúak bevá-

sárlásának, gyógyszerük kiváltásának, postai ügyintézésüknek a megszervezésére. Önkénteseinkkel felosztottuk egymás között a feladatokat, s ki ebben, ki abban kezdett el segédkezni – s a munka folyamatosan zajlik most is. Több ezer másk készült el, jut mindenkinek, számunkra ugyanis fontos, ezért is vágtunk bele a készítésbe, hogy a lakosság a lehető legrövidebb időn belül ilyen módon is tudjon védekezni a koronavírussal szemben.

Mit gondol, mi az, amit a kialakult helyzet taníthat nekünk – akár az összefogással, a másik megsegítésével, a felelősségérzettel kapcsolatban?

– Büszke vagyok a községünkre, arra, ahogyan ebben a nehéz helyzetben összefogtak a másik megsegítésére. Egy Márai-gondolat jut eszembe: „Lényeges dolgokat emberek között soha nem a szavak, mindig csak a magatartás és a cselekedetek intéznek el.”

Ön személy szerint hogyan tölti ezeket a napokat, s Önnek milyen „leckével” szolgál ez az időszak?

– Úgy hiszem, szerencsések vagyunk mi, falun élők. Egy falusi ember mindig talál magának elfoglaltságot a ház körül. Én – mint háziasszony – próbálkozom a kenyérsütéssel, s rengeteget olvasok. Megtanultam lelassítani, felismertem, hogy nem kell mindig rohanni, s ez jó. A könyvtár felhívására csatlakoztam továbbá a „Horgoljunk együtt másokért!” kezdeményezéshez, s – községünk több tagjával együtt – elkezdtem én is aprócska takarókat készíteni, amelyekből óriáspokróc készül majd – ugyancsak a rászoruló megsegítésére. Ha nincs ez a rendkívüli időszak, biztos nem találok időt ilyen elfoglaltságokra. Hiszek abban, hogy lehet példamutatóan élnünk az életünket. Nem ez az első eset, hogy megbizonyosodott, mennyire összetartó, emberséges, toleráns közösség a miénk. Köszönet Felcsútnak, s arra szeretnék hívni mindenkit, hogy vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra!

Tisztelt Felcsútiak!

A koronavírus terjedésének megakadályozására kihirdetett veszélyhelyzetre és a vírus okozta légzőszervi megbetegedésekre tekintettel a köztisztaságról szóló 7/2015. (III.31.) önkormányzati rendeletünk avar- és kerti hulladék égetésére vonatkozó előírásait módosítottam.

A rendelet hatálybalépésétől – vagyis 2020. április 21. napjától – a kerti hulladék égetése Felcsút közigazgatási területén tilos. A döntéssel elősegítjük a levegőtisztaság fenntartását.

Tájékoztatom a Tisztelt Lakosságot, hogy az égetésre eddig is szigorú jogszabályi előírások voltak érvényesek, vagyis kommunális és egyéb hulladék égetése eddig is tilos volt.

A hulladékkezelési közszolgáltató Zöld Bicske Nonprofit Kft. biztosítja a kerti zöldhulladék ingyenes és szervezett elszállítását, ezért kérem, hogy ezzel a lehetőséggel éljenek.

Mészáros László
polgármester

„Nagyon jó kis gép ez” Új traktorral községünkért



Nagy Enikő, fotó: Varga Ildikó

Önkormányzatunk karbantartója napi „körútjára” indul, hogy neki-lásson Felcsút közterületeinek fertőtlenítéséhez – munkájában segítségére van új traktorunk, amelyre a Magyar Falu Programnak köszönhetően tett szert önkormányzatunk. Miután a legutolsó buszmegálló tisztává varázslásával is végzett gondnokunk, bemutatja nekünk az új járművet. „Nagyon jó kis gép ez, szinte mindent tud, lehet vele vontatni, sőt szórni, és havat tolni, sőt, még fűkasza is van rajta, méghozzá olyan, amivel akár az árkok környékét is könnyedén rendben lehet tartani, kimondottan főútvonal mentén használandó ez – ismerteti Kovács Ferenc, aki – az önkormányzat alkalmazásában – 2019 januárjában kezdett el karbantartóként dolgozni községünkben. – Ötven lóerős a traktor, tizenkét sebességfokozat van rajta, terepfokozat is, és ami nagy előnye, hogy zárt. Univerzális gép, néhány nap volt, mire megismertük egymást, és most már könnyedén kezeltem. Ebben az időszakban elsősorban arra használom, hogy nap mint nap lefertőtlenítsen azokat a helyeket, ahol több ember fordul meg, a posta, a bolt környékét, a buszmegállókat, mindent, amihez csak hozzáérnek. Úgy hiszem, mindent meg kell tennünk az emberekért, hogy elkerüljük a bajt, segíteni kell, ki, ahogyan tud, így aztán én is kive-



szem a részem a járvány elleni védekezésből. Persze bennem is van egy félsz, mint általában az emberekben, még ha nem is sok emberrel érintkezem, de igyekszem megtenni mindent. Jövök minden nap, és dolgozom – mondja karbantartónk, aki Lovasberényből jár Felcsútra. – Jól érzem itt magam, hamar befogadtak az emberek, és nagyon örülök, hogy van munkám. A legjobban azt szeretem, ha kint lehetek a faluban. Jellemző rám, hogy keresem a munkát, nem pedig a munka talál meg engem. Úgy érzem, a főnököm megbízik bennem, mindig megbeszéljük a feladatokat. Szeretem, ha látszatja van annak, amit csinálók, és megcsinállok mindent, amire megkérnek, meg amihez értek. Mint ezt a gépet, univerzálisnak mondom magamat is.”

Mi az a Magyar Falu Program?

A kormány döntése alapján 2019 februárjának végén indult el a Modern Városok Program fejlesztéseivel összefonódva a Magyar Falu Program az ötezer lakos alatti településeken, ahol az elnyert támogatásból lehetőség nyílt többek között a bölcsőde- és óvodafejlesztésre, az orvosi rendelő, a polgármesteri hivatal felújítására, a mellékútvonalak és járdák felújítására, sportparkok építésére, a közterületek karbantartását segítő eszközök beszerzésére vagy éppen az egyházi közösségi terek fejlesztésére is.



Olvasnivaló otthonra

Online kölcsönzéssel és házhoz szállítással segít a könyvtár

Nagy Enikő

Könyvtárunk is csatlakozott a rendkívüli helyzetben községeinkben indult számos jótékonykezdeményezéshez. Bibliotékánk vezetője, Szecsődi Zsuzsa „házi” könyvtári szolgáltatást talált és dolgozott ki: az online könyvkölcsönzési rendszeren keresztül vagy épp telefonon, e-mailben leadott rendeléseket maga készíti össze és szállítja ki a kölcsönzőknek. „Úgy vélem, ezekben az időkben különösen felértékelődik az olyan egyszerű hétköznapi tevékenységek szerepe, mint az olvasás, és most, amikor nem mozdulhatunk ki hazulról, de talán már saját kis könyvtárunk minden darabját elolvastuk, jól esik beszerezni egy-egy új kiadványt – vallja Szecsődi Zsuzsa. – Mivel a könyvtár sem látogatható, kigondoltam »a könyvtár házhoz megy« kezdeményezést, lehetőséget adva az olvasóknak a kölcsönzésre.” A székesfehérvári Vörösmarty Mihály Könyvtár katalógusában (a vmk.hu oldalon) megtalálható a felcsúti könyvtár teljes állománya, így akár innen, akár könyvtárosunk segítségét kérve kiválaszthatók és könyvtárunk elérhetőségein kikölcsönözhetőek az elolvasni kívánt könyvek, amelyeket aztán Zsuzsa összekészít, s házhoz szállít – beakasztva mondjuk a kapura. „Szép számmal éltek már a falubeliek a lehetőséggel, eddig főként kötelező olvasmányokat, történelmi-életrajzi könyveket, krimiket, romantikus regényeket, pszichológiai témájú

köteteket kértek” – meséli Zsuzsa, aki a közösségi oldalakon maga is ajánl olvasnivalót a keresgélőknek. „Én olyan könyveket válogattam ki, amelyek segítenek hasznosan eltölteni az időnket, ajánlottam például kenyérsütést oktató, gyermekjátékokat felsorakoztató vagy épp konyhakertek építésében segítő kötetet is.” A felcsúti könyvtár vezetője nemrég vágott bele az úgynevezett közönségkapcsolati szakember képzésbe – innen is merít ötleteket: az Internet Fiesta programsorozat keretein belül a gyerekeknek online fejtörőt eszelt ki, a barkácsolni vágyó csöppsegeknek kézművescsomagokat állít össze és szállít házhoz, a kézműveskedéshez pedig ugyancsak ötleteket ad a közösségi oldalakon, a Tamássy–Margalit-kúria székely kapujánál egy vödörben számtalan elvihető palántát rejtett el, felcímkézve, melyik micsoda, így hozva meg a kedvet az otthoni kertészkedéshez. Ő maga mindemellett régi kötött pulóverek lebontásával tölti az ideje nagy részét, és mint meséli, a faluból már sokan bekapcsolódtak a „Horgoljunk együtt másokért!” kezdeményezésbe, s még többen ajánlottak fel fonalat. „Úgy hiszem, mostani bezártságunkban is megvannak a közösségépítés lehetőségei, olyan tevékenységek ezek, amelyek ráadásul a léleknek is jót tesznek” – fogalmaz Zsuzsa, és arra biztat mindenkit: aki csak kedvet kap, bátran kapcsolódjon be közösségünk „karanténkalandjaiba”.

Könyvajánló

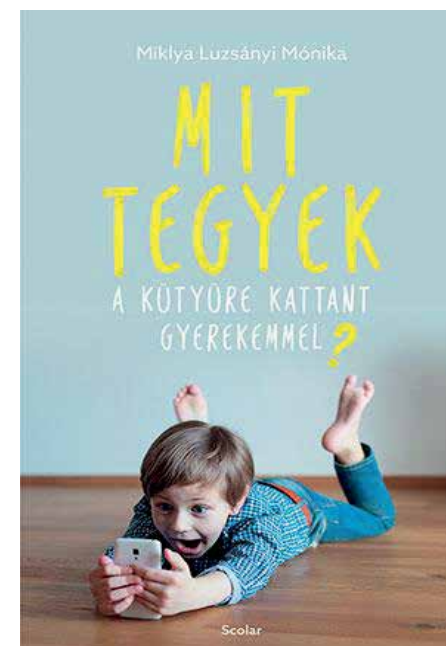
Nemrégiben új könyvek érkeztek könyvtárunkba. Ezek közül ajánlunk most néhányat, olyanokat, amelyek felfordult világunkban talán különösen jó szolgálatot tehetnek nekünk.

Al Ghaoui Hesna: Félj bátran!



„Kár, hogy sok esetben háborús körülmények keltenek ahhoz, hogy az emberek kinyissák a szívüket a másik felé. Vagy beismerjék, hogy igenis félnek. Pedig nincsen bátorság félelem nélkül. Pont úgy, ahogy fény sincs sötétség nélkül. Magaslatokat sem tapasztalhatunk meg anélkül, hogy tudnánk, milyen lent lenni, és néha el kell érni a tenger legmélyebb pontját, a tengerfeneket is ahhoz, hogy a lábunkat a földnek vetve elrugaszkodjunk, egyenesen fölfelé, a hullámok tetejére” – írja a szír édesapától és magyar édesanyjától született Al Ghaoui Hesna, aki korábban a Magyar Televízió munkatársaként több mint húsz országból, számos háborús övezetből tudósított. Kötetében a félelem jelenségét tárta fel, elkezdte ugyanis érdekelni, miért vágnak az emberek félelem nélküli életre, egyáltalán: miért félnek a félelemtől. Vizsgálni kezdte saját félelmeit, tudósítóként, anyaként, félig arab nőként, s rájött: a félelem üzemanyagként működik bennünk – kihozhatja belőlünk a legjobbat és a legrosszabbat is. Hogy mitől függ, melyiket, erre a kérdésre kereste a választ. Neves kutatókat kérdezett arról, miként képes a félelem átalakítani a testünket, a lelkünket, a szokásainkat, a viselkedésünket. Könyvében megmutatja, hogyan kell félni, hogyan kell a félelmet megismerni, és a cinkosunkká tenni.

Miklya Luzsányi Mónika: Mit tegyek a kutyüre kattant gyerekemmel?



Az elmúlt évtizedekben gyökeresen megváltoztak mindenkori gyermekeink játékszokásai: az üveggolyókat és a hintalovakat felváltották a Barbie-babák és a G. I. Joe-k, azokat meg a tabletek és az okostelefonok. Mesekönyvek és diafilmek már aligha, letölthető és online játékok, ilyen-olyan alkalmazások viszont sokkal inkább lekötik már az egészen kicsik figyelmét is. Na de tényleg bennük van a hiba? És hiba-e ez egyáltalán? – teszi fel a kérdést a kötet szerzője, aki azt javasolja: mi lenne, ha fejcsóválás helyett, mondjuk, megpróbálnánk megérteni gyermekeinket, akik számára a virtualitás, úgy tűnik, valóságosabb, mint bármi más, és mi volna, ha közösen alakítanánk ki a kereteket, ha már kicsi koruktól kezdve felelős „kütyühasználatra” tanítanánk gyermekeinket, „játékalternatívákat” kínálva nekik. A szerző közvetlen, szórakoztató stílusban mutatja be a különféle szülői attitűdöket és gyermektípusokat, és olyan szemléletbeli mintát kínál, amely segíthet, hogy kezünkbe vegyük az irányítást.

Pál Ferenc: Ami igazán számít – Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal?

„Csikszentmihályiék 1944-ben, a Fiumét körbeölelő ostromgyűrű bezáródása előtt, az utolsó vonattal Velencébe menekültek. A tízéves Misike ott állt a peronon, hallotta a fegyverek robaját, és arra jutott: »A felnőtteknek fogalmuk sincs, hogyan érdemes élni.«. A helyzet mintha azóta sem változott volna: a felnőttek még mindig nem tudják, hogy mi számít igazán” – írja a flow fogalmát megalkotó Csikszentmihályi Mihályról Pál Ferenc a legújabb kötetében. Elborítanak minket az információk, a sürgős ügyek és a fontos feladatok. De vajon tudjuk-e, mi az igazán lényeges? A híres pap és mentálhigiénés szakember – sokak számára csak „Pálferi” – szerint a válasz az élet néhány ritka, kitüntetett pillanatában természetes módon tárul fel. Könyvében egy-egy ilyen különleges pillanathoz szeretne minket elvezetni, amikor meggyőződéssé erősödik bennünk a felismerés: már tudjuk, mi az, ami valóban számít. Eddigi szakmai tanulmányainak és emberi tapasztalatainak összefoglalását jelentő munkája olyan kérdésekre keresi a választ, mint hogy miként ismerjük fel és vigyük véghez a szükséges változásokat az életünkben, miként hozzuk magunkat egyensúlyba a nehézségek idején, mit kezdjünk múltunk fájó sebével, jövőnk bizonytalanságával, hogyan használjuk bölcsebben a tapasztalatainkat, s éljünk eredményes, gyümölcsöző életet?



Más iskolánk lesz

Beszélgetés Szabó Ferencnével, az Endresz igazgatóhelyettesével

Több mint egy hónapja zajlik már a tantermen kívüli, új, digitális oktatási munkarend, amely március 16-án a koronavírus-járvány okozta rendkívüli helyzet miatt lépett életbe. Tanulóink otthonról végzik tanulmányaikat, tanáraik digitális eszközök segítségével folytatják az oktatást. Szabó Ferencné, az Endresz György Általános Iskola igazgatóhelyettesét, az úgynevezett Google Classroom rendszer helyi adaptációjának megalkotóját az oktatás meglehetősen szokatlan, ugyanakkor igencsak innovatív formájáról kérdeztük.

Miként sikerült alkalmazkodnia iskolánknak az új kihíváshoz, a digitális tanrend megalkotásának, működtetésének feladatához?

– Egyik napról a másikra állt előttünk az új feladat. Már eddig is használtunk digitális segédanyagokat az oktatásban, használtuk az interaktív táblát, az érintőképernyős paneleket, tantárgyanként olyan módon és mértékben, ami a sajátosságokból adódóan hasznos, elősegíti a tananyag megértését, és színesebbé teszi a tananyagot, motiváltabbá a tanulókat. Ennek ellenére ez a váratlan helyzet sok kihívást jelentett számunkra. Mindent újra kellett gondolnunk, mert más az, amikor kisebb-nagyobb elemeket építünk be az óráinkba, s más az, amikor mindent a digitális világban kell megoldanunk. Az első kihívás az volt, hogy a szülőkkel és a tanulókkal stabil, biztonságos, követhető kapcsolattartási utakat alakítsunk ki – ebben a bővített funkciójú KRÉTA-rendszer volt segítségünkre. Noha sokszor elégedetlenkedtünk a működésével kapcsolatban, most már mindenki belátja: nélküle nem ment volna, vagy sokkal nehezebb, kaotikusabb lett volna az átvitel. Először csupán ezen a rendszeren keresztül tudtunk magyarázatokat írni, illetve a linkekkel megmutatni, hol lehet bővebben ismereteket gyűjteni, s a gyerekek a feladatok megoldásait is ezen keresztül, netán e-mailben tudták visszajuttatni nekünk. El lehet képzelni, milyen nehéz volt a közel száz levél között rendszert kialakítani, egyáltalán kiigazodni azon, mely osztályból, mely tárgyból éppen mely tanuló munkája érkezett meg, s figyelni arra, hogy minden tanuló kapjon visszajelzést a munkájára. Hamar lehetett látni, hogy ez a rendszer így alig kezelhető, nem csupán a pedagógusoknak, de a gyerekeknek és a szülőknek is nehéz volt annyiféle figyelni, főleg ott, ahol két vagy több testvér tanult otthon. Nagyon vártuk hát, hogy megkapjuk a Classroom felület iskolai rendszerben való használatához a szükséges engedélyt.

Hogyan zajlott a Classroom beüzemelése, s voltaképp mit tud ez a rendszer?

– Már az engedély megérkezése előtt elkezdtünk olyan oktatófilmeket nézni, amelyek segítik elsajátítani a használatát. Többször is áttanulmányoztuk ezeket a videókat, hogy aztán ismerősként nyúljunk a rendszerhez. Az osztályfőnökök minden tanulónak továbbították a belépéshez szükséges saját endresz e-mail címét és jelszavát, és

figyelemmel követték, hogy mindenki használatba tudja-e venni, tud-e hozzá csatlakozni. Azután minden pedagógus létrehozta a saját tantárgyait jelölő kurzusokat, az úgynevezett „tantermeket”, és örömmel láttuk, hogy néhány perc alatt minden tanulónk elfoglalta a helyét az összes órán. Ha esetleg adódott nehézség, mindenki segített a másoknak. Szinte számunkra is hihetetlen, de két nap alatt felállt a rendszer. Megtanultuk használni a legalapvetőbb funkciókat, s a rendszer finomságait nap mint nap teszteljük. A tanulói felületen a gyerekek az adott tantárgynak megfelelő ablakot látják, és rákattintva máris magyar-, matek- vagy épp rajzórán vesznek részt. Látják az órai feladatokat, olyan mellékletekkel, melyekhez hasonlókat az iskolában már eddig is használtunk. Teszteket oldhatnak meg, akár gyakorlásként, akár dolgozatként. Ezen a felületen könnyedén elküldhetik a tanároknak a megoldásokat, s a tanárok osztályonként, csoportonként rendezve találják meg a munkáikat – mi csoda könnyebbséget jelent ez! Ebben a rendszerben van lehetőség pontozásra, értékelésre is. A feladatokhoz határidők rendelhetők, s ezek lejártára a tanulókat figyelmezteti a rendszer. Van mód egyéni és csoportos üzenetküldésre egyaránt. Rengeteg még a felfedezni való a rendszerben, amely mellett már a Meet felületét is használni kezdtük, tényleges online tanórákat tartva, az összehangolás még folyamatban.

Mit gondol, mi az, amit a magyar oktatási rendszer profitálhat ebből a nehéz helyzetből?

– A magyar oktatás pillanatok alatt új ruhába öltözött, a kihívásoknak köszönhetően valósággal megújult. Teret kapott a pedagógusok szabadsága, kreativitása. Úgy látom, minden pedagógus nagy lelkesedéssel tanít, s öröm látni, hogy a gyerekek is lelkesen végzik a feladatokat. Mondhatom, hogy élvezik a kialakult helyzetet, és tanulnak. Ritka, ha figyelmeztetni kell bármelyiküket egy-egy feladatra, határidőre. Persze megesis, hogy kissé elfáradunk, és szívesebben mennénk vissza a megszokott tantermekbe, ahol a rutin nagy segítségünk, aztán mégis folytatjuk, és örülünk, hogy mindig többet és többet tudunk adni egymásnak. A gyerekek nyitottak a digitális világra, az újdonságok befogadására. Már most látszik, hogy ha véget ér a kényszerhelyzet, és visszatérünk az iskolába, más iskolánk lesz – egy korszerűbb és aktívabb. Jó lesz újra együtt lenni.

„Sokkal önállóbbak leszünk ezután”

Online találkozás iskolánk tanulóival, az ötödikes Kiss Fruzsinnal



Hogyan néz ki egy napod, mennyit változott a megszokotthoz képest?

– Ugyanúgy indul a napom, mint amikor „rendesen” járok iskolába. Az öcsémmel felkelünk, felöltözünk, beágyazunk, reggelizünk, fogat mosunk. Utána előkészítjük az órarend szerinti könyveket, füzeteket. Leülünk a gép elé, s megnézzük, mi lett rögzítve a Krétában, van-e üzenet. Megnyitjuk a Google Classroom felületet is, itt

is megnézzük a kiosztott feladatokat. Anya megmutatta, hogyan kell, azóta önállóan végzem a dolgom. Az öcsémnek több segítségre van szüksége, én már ügyesebb vagyok. Ha elakadok, anya segít, ha nem tud, akkor a tanártól kérek segítséget. Az elején nehéz volt, sok felületen kommunikáltunk, előfordult, hogy összekeveredtünk. Mostanra elég jól belerázódtunk. Tanulás után az öcsémmel kimegyünk az udvarra, hogy mozogjunk kicsit. Töltszünk, ugrálókötelezünk, hulahoppkarikázunk. Ha bejöttünk, játszhatunk kicsit az Xboxon, vagy mesét nézhetünk, máskor, normál iskolaidőben nem tévézhetünk, nem játszhatunk digitális eszközökön. Anya most kicsit engedékenyebb. Szeretek olvasni, filmeket nézni, anyáék sok régi filmet mutatnak, megnéztük például a Tüskevárt és az Egri csillagokat is, de én a természetfilmeket is nagyon szeretem, sokat tanulok belőlük.

Hogyan zajlanak a tanórák odahaza? Melyek azok, amelyeket könnyebb így, digitálisan „látogatni”, melyek azok, amelyeket nehezebb így tanulni?

– A tanórák a suliban 45 percesek, itthon ez kicsit más. Vannak

tantárgyak, amelyeket meg tudok csinálni 45 perc alatt, de vannak olyanok is, amelyekhez sokkal több idő kell. Oktatóvideókat nézek, utánaolvasok a témának, kitöltöm a feladatokat, és ugye meg is kell tanulni. Volt olyan nap, amikor fél 5-kor végeztem a tanulással. Nagyon szeretem azokat az órákat, amelyekben sok digitális játékos feladat van, mint a hittan, a matek, az angol, az informatika, az ének. A magyar, a történelem, a környezetismeret tanulósabb, ezek azért sokkal jobbak a suliban a tanárokkal. A technika, a rajz, a tesi itthon sokkal másabb, szeretem őket. Györki Andrea néni olyan technika-feladatokat ad, amiket nagyon szeretek. Fischer Éva néni is ötletes témákkal dobja fel a rajzórát. Tanbá’ tésiorait imádom! De azért hiányoznak a tanárok, az iskola- és az osztálytársak. Nehezebb így tanulni, de anya szerint sokkal önállóbbak leszünk ezután. Én nagyon várom már, hogy újra iskolába járhassak.

Mit gondolsz, mi az, amit ebből a nehéz helyzetből, ami most a világban van, tanulni lehet?

– Vigyázni kell magunkra és egymásra is. Nagyon sebezhető az ember. Összefogással, ha mindenki tényleg otthon marad, hamar túllepszünk rajta. Tudom azt is, hogy valaki nem teheti meg, hogy otthon legyen, így az orvosok, a boltosok és sokan mások sem. Mi már március eleje óta nem voltunk közösségben, még a játszóra sem engedett ki anya, pedig akkor még nem volt kijárási tilalom sem, nem találkoztunk senkivel. Szerencsések vagyunk, hogy van udvarunk, ahová biztonságban kimehetünk mozogni, játszani. A digitális tanulást most mindenki megtanulja, a jövőben ez sokat fog segíteni nekünk. A vírusról sokat beszélgetünk itthon anyáékkal. Remélem, gyorsan elmúlik, mert hiányzik a megszokott életem. Anya se tud rendesen dolgozni, mert szinte mindig velünk foglalkozik. Hogy mi a tanulás? Szerintem az, hogy ha jobban odafigyelnénk a bolygónkra, nem szemetelnénk, nem szennyeznénk a környezetet, és egészséges ételeket ennénk, talán ez a vírus sem lenne. Ez egy jó figyelmeztetés az emberiségnek.

Tanórák után kerti „Exatlon”



társaimmal és Zsuzsa nénivel. Általában anya segít, ha valamit nem értek, de azért apa is besegít, főleg a matekban, de jobban szeretem, ha minden rendben működik, és magam is megértem a feladatokat. Az órák után egyből megcsinálom a leckét, hogy egész délután játszhatassak a testvéreimmel az udvaron, a legszívesebben „exatlonosat” játszunk, ilyenkor anya és apa ügyességi feladatokat talál ki nekünk. Sokszor segítik anyának a házi munkában. Este még egyszer átolvasom az olvasnivalót, vacsora és fürdés után pedig még marad egy kis időm mesét nézni. Jó, hogy akkor is tudunk együtt tanulni a többiekkel, ha nem az iskolapadban ülünk, de azért várom már, hogy újra együtt játszhatassak a barátaimmal.

Borsos Vivien (2. osztály)

Anyá sokat segít

Ugyanúgy 6.30-kor kelünk, mint amikor suliba járunk. A reggeli után kezdjük a tanulást. Vannak rövidebb és hosszabb tanítási napok, ahogy az órarendben szerepel. Az online rendszer működtetése miatt több időt vesz igénybe így a tanulás, mintha az iskolában lennénk, van, hogy még délután és este is dolgozunk, de szerencsések vagyunk a tesómmal, mert két számítógépünk is van. Külön szobában tanulunk, írjuk a leckét, anya sokat segít, a háztartás mellett velünk foglalkozik, a tesóm és köztem rohangál egész nap, értelmezi, magyarázza az új anyagokat, rendszerezi a tanulnivalókat. Számomra az iskolai tanulás sokkal jobb, szerintem sokkal nehezebb így tanulni, sokat kell utánuk böngészni az információknak. Tanulás után általában az udvaron játszunk, vagy sétálunk egyet az erdőben.



Tóth Zsombor (6. osztály)

Vajon mit akar ezzel Isten?

Bepillantás a Mácsodi család mindennapjaiba

Nagy Enikő, fotó: Varga Ildikó



„**Ú**gy emlékszem, talán évekkel ezelőtt volt korábban olyan, hogy huzamosabb ideig mind az öten itthon vagyunk, együtt az otthonunkban – mondja Mácsodi Ferenc református lelkész, aki a Fő utcából mesélt nekünk a rendkívüli helyzet kihívásairól és csodáiról. – Kétségtelenül az együttélés új formáját tanulja most minden ember. Mi az életfelfogásunkból, a világlátásunkból adódóan is igyekszünk átkeretezni magunkban a történetet. Azt a kérdést tesszük fel: vajon mit akar ezzel Isten? Van egy mondas, miszerint ha az ember a padlóra kerül, kereshet ott kincset. Mi ezt a kincset szeretnénk megtalálni. Keresük, mit tanulhatunk ebből a helyzetből, és hogy az Úr milyen ajándékokat készített számunkra elő? A családuknak érezhetően összefűzött, több idő jut a beszélgetésre, a régi dolgok átbeszélésére. Sokat filmezünk, Samu fiammal rengeteget biciklizünk, a minap egészen Csabdiig tekertünk.” Feri részben otthonról, részben pedig a Puskás Akadémia sportkomplexumában található irodából látja el feladatait – továbbra is működtetve az akadémiai öregdiákhálózatot. S mellette a Mészáros Alapítvány és a Vál-völgyi Fiatalokért Alapítvány kuratóriumának tagjaként is aktív, mi több, a felcsúti Letenyey iskolalelkészeként is szolgálatot teljesít. „Iskolánk online lelkigondozói szolgálatot indított azon tanulók számára, akik esetleg úgy érzik, hogy nehezen birkóznak meg az új helyzettel – mondja. – A bezártság miatt sokan vágnak egy kis beszélgetésre, ebben próbálunk segíteni a fiataloknak, akik Kocsis Erika pszichológus és Baboss Botond katolikus hitoktató mellett hozzám is fordulhatnak, s a Google Hangouts segítségével máris kapcsolatba kerülhetnek.” Feri felesége, aki általános iskolai tanár, délelőtt online tanórákat tart, délután többnyire a szülőikkel egyeztet, Feri három gyermeke pedig ugyancsak a tanulással foglalkozik nap mint nap. „Leegyszerűsödött, kicsit lecsendesedett az életünk, s nem baj ez – vallja Feri. – Van idő és lehetőség arra is, hogy az ember, mondjuk, veteményeskertet készítsen. Belevágtam én is, régen csináltam már ilyet, s ahogy látom, a faluban többen is elkezdtek kertészkedni. Egy régi tudást vettünk elő, elevenítettünk fel, olyasmit, amit a fogyasztói társadalom nem igazán engedett meg. Újra kell gondolunk a társadalmunkról kialakított képünket, és észre kell vennünk, hogy nem lehet folyamatosan növelni a termelést, s kihasználni a földet, mert a természet előbb-utóbb stoptáblát fog állítani elénk.”

„Ezután kicsit másmilyen lesz a világ”

Találkozás Emi néniékkel a Pozsonyi utcában



Nagy Enikő, fotó: Varga Ildikó

Felcsúti mesevilágában, csodaszép virágai között, ugrándozó kutyái körében, férje szerető gondoskodásában tölti mindennapjait általános iskolánk egykori rajztanára, Baloghné Kóhalmi Emília. „Többnyire a kertben teszünk-veszünk a férjemmel, aki épp a konyhakert kialakításával foglalja el magát, egyszerűen gyönyörű, amit csinál, nincs egy fűszál sem a kertben – meséli Emi néni, aki óvónőből lett tanár, s csaknem húsz évig tanított rajzot községeinkben. – Én magam már elültettem a kedvencemet, a parasztmuskátlit, s most, miközben a férjem a kertben serénykedik, főzőcskézek éppen. Mint mindig, most is sokat olvasok, verseket is, ezúttal egy óvónő a szívemhez nagyon közeli műveit. Van egy versbarátom, aki gyakorta felhív, hogy elmondjon egy verset, erőt adva ezzel – legutóbb Adyt szavalt nekem, s ez csakugyan jól esik. Ahogy az is, hogy a barátainkkal, ismerőseinkkel is gyakran hívjuk egymást, hogy megkérdezzük, hogy van a másik. Többen is felajánlották a faluban, hogy szívesen bevásárolnak nekünk, illetve, ha kell, bármiben segítenek – ez is nagyon jól esett. Számomra a rendrakás ideje is a mostani, rendeztetem hát a fiókokat, és dobozokba pakolom a szükségtelen dolgokat – tabula rasa, tiszta lap.” Emi néni – internet híján – nem követi a kialakult helyzettel kapcsolatos híreket, helyette tudatosan törekszik a befelé fordulásra. „Háborús gyerek voltam, megtapasztaltam az éhséget, de ilyesmiről most szó sincs, még ebben a nehéz helyzetben is a rendelkezésünkre áll minden, amire csak szükségünk van – mondja. – Úgy vélem, sokkal könnyebb annak, aki nem egy

panelházban él, hanem van kertje, vagy kiülhet a teraszra, ez sokat számít, ahogy az is, ha az ember nincs egyedül. Biztos vagyok benne, hogy ez az időszak is, ahogy minden nehézség, jó lesz valamire. Számomra a megtisztulás ideje ez, segít elfogadni bizonyos dolgokat. Sokszor gondolkodom el az élet értelméről, igyekszem szembenézni önmagammal, megvizsgálni, mi az, amit az életemben jól, s mi az, amit esetleg rosszul tettem. S gyakran merengek azon, hogy milyen közeli a halál. Vannak, akikkel nem lehet a halálról beszélni. Az emberek mintha kicsit elszoktak volna a halál tényétől, úgy képzelték, urai mindennek, pedig igenis szembe kell nézni azzal, hogy ez nem így van. Régen a halál az élet természetes része volt, nem véletlenül: általa az élet felértékelődik, s apróságok, amelyeket talán észre sem veszünk, új értelmet nyernek, így például az, hogy milyen jó, hogy a másik van nekem, milyen jó, hogy épp ő szeret engem. Hiszem, hogy ezután kicsit másmilyen lesz a világ, mert a szeretetnek nincs vége.”

Csodaszerünk

Felcsút legszebb mosolyai
a nevetés világnapján



Nagy Enikő
Fotó: Döme László, Jóth Flóra, Varga Ildikó

Május első vasárnapja nem csupán anyák napja, de a nevetés világnapja is, melyet először Indiában, egy hahotaklubban ünnepeltek több mint húsz évvel ezelőtt, mégpedig azért, hogy felhívják a figyelmet arra, micsoda csodaszer birtokában vagyunk, a nevetés ugyanis gyógyítóerővel bír. A nevetés természetével, folyamatával, hatásával foglalkozó tudományterület a gelotológia, amely megállapította: kétperces kacagás ugyanolyan jó hatással van az emberi szervezetre, mint húszperces kocogás. A nevetés alighanem az egyik legkiválóbb feszültségoldó, erősíti az immunrendszert, csökkenti a testünkben lévő stresszhormonok mennyiségét, növeli a fertőzések elleni antitestek számát, javítva ezzel a betegségekkel szembeni ellenállókéességünket, ösztönző hatású, frissen tartja az elmét, fokozza az energiát, csillapítja a fájdalmat, csökkenti a testben lévő gyulladást, jótékonyan hat a szív működésre, fokozza a vérkeringést, csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát, csökkenti a magas vérnyomást, s mindemellett hozzájárul az endorfintermelődéshez, avagy a boldogsághormonok számának növekedéséhez is. Ennek ellenére a felnőttek átlagosan csupán tizenötöt, míg a gyermekek akár négyszázszor is felkacagnak egy nap. A nevetés velünk született képesség, a kisbabák már az első hetekben mosolyognak, pár hónaposan pedig nevetésre is képesek, jóval azelőtt, hogy beszélni megtanulnának. A mosoly az egyik legalapvetőbb eszköz interperszonális kapcsolatainkban, mindennapi interakcióinkban, tudjuk, van, hogy többet mond minden szónál. Közhely, de valóban: a nevetés gyógyszer, mentális, fizikális és emocionális egészségünk kulcsa. Nem véletlenül fejlesztették ki a nevetésterápia módszerét, és nem véletlenül mondta Karinthy: „Humorban nem ismerek tréfát.” A humor, a nevetés fertőző. Sokkal ragályosabban hat, mint bármilyen köhögés vagy tüszentés, láttán-hallatán az agyunk arra készítet minket, hogy mi is elnevezzük magunkat, noha sokszor voltaképp azt sem tudjuk, min is nevetünk éppen. A nevetés világnapján Felcsút legszebb kacajaival, lapunknak az elmúlt évekből fotóival kedveskedünk Olvasóinknak, és arra hívjuk Önöket: sose feledjék, a világ egyik legnagyobb csodaszere természetesen a birtokunkban van.



Tavaszi vége – nyár kezdete

Kertészeti Áruda



A kertben rengeteg a tennivaló. A rendkívüli világeseményekből kertünk sokat profitál, hiszen több időt töltünk benne, jobban észrevesszük az évek óta elodázott feladatokat. A fagyoszenteknek végén, reméljük, a kertünk nem sérült túlságosan. Itt az ideje az egynyári magok (így a dísznapraforgó vagy a pillangóvirág) vetésének. A gyepünket most kellő előkészítés után felülvethetjük, illetve elvégezhetjük az új gyepesítést. Gyümölcsfáink is elvirágoztak, fokozott figyelemmel kísérjük a betegségek, kórokozók esetleges megjelenését. Május hónapban jelenik meg a kertünkben a legtöbb kártevő.

Már túl vagyunk a tavaszi indító műtrágyázáson, május közepén újra megszórhatjuk a földet nitrogéntúlsúlyos gyeprágyával. Legjobb megoldás az NPK (nitrogén–foszfor–kálium, 18–8–8), a nitrogéntartalom maximum 20 százalék legyen. Ügyeljünk a trágyázás után a víz azonnali kijuttatására. Az előkészített ketrészben kiültethetjük zöldségpalántáinkat. Ha még nem trágyáztuk be ezt a részt, sürgősen tegyük meg. Gondoljuk végig a fenntartást, és az alapján határozzuk meg az ültetési sorokat, távolságokat, hogy a későbbiekben esetlegesen ne sérüljenek a kapálás közben növényeink. Hagyjunk helyet a terebélyesedésnek és a terméseknek. Praktikus megoldás a palántákat soronként kiarkolni, és a víztánpótlást így elvégezni. Kisebb a vízvesztés, illetve csökkentjük a párosodás során kialakuló gombásodást.

Az elvirágozott hagymás növényeket hagyjuk szárazban elszáradni, majd ezután távolítsuk el az elszáradt leveleket, hogy a növény erőteljes hagymát nevelhessen ki, így jövőre újra színpompás virágokat tudjon hozni. A fokozottan fagyérzékeny kaspókat, balkonládákat az átteleltetés után kitéhetjük, ügyelve a fokozatos napra szoktatásra, majd a szükséges átültetés, talajjavítás és metszés elvégzése után, a gondos teleltetés eredményeképpen gyönyörködhetünk is kedvenc növényeinkben. Cserjéinket a virágzás után metsszük vissza az általános szabály szerint 1/3 részben. A beöregedett, megnyurgult növényeken elvégezhetjük a fiatalító metszést, amely intenzív visszavágást jelent akár 2/3 részben is. Az orgonát virágzás után ne metsszük vissza erőteljesen, csak formázzuk, alakítsuk.

A kertben tevékenykedni mindig is olyan kapcsolódást jelentett, mely jó érzést kelt bennünk, a mai világban zajló események pedig összezárják a családokat. Ha tehetjük, menjünk ki együtt a kertünkbe, végezzük együtt a feladatokat, bevonva a gyermekeinket is. Jelöljük ki azt a területet, amely az ő „kiskertjük” lehet, bízzuk meg a fenntartásával, s ha kell, segítsünk.

Fotó: exotichatch.com

Kertész Róbert vegán Ironman rovata

Cukkinis zöldségfasírt quinoával és édesburgonya-pürével

Cukkini, quinoa, batáta – három „szupereledel” találkozása a mostani recept. A batátával, avagy az édesburgonyával néhány lappal ezelőtt ismerkedtünk meg, így ezúttal elsősorban a cukkini és a quinoa szeretne Önöknek bemutatkozni. Nulla zsírtartalma és magas tápanyagtartalma a cukkinit az egyik legkiválóbb alapanyaggá teszi, teli van vitaminokkal és ásványi anyagokkal, élelmirost- és víztartalma miatt támogatja az emésztést, antioxidáns hatása miatt pedig lassítja az öregedést. A cukkini csökkenti a vércukorszintet, javítja a vérkeringést, s minthogy kevés benne a kalória, de sok a víz, támogatja a fogyókúrát is. De voltaképp mi az a quinoa? A főként Peru és Bolívia vidékeiről származó magocskáról már 1955-ben azt írták: a quinoa a növények közül a legközelebb jár ahhoz, hogy önmaga tartalmazza a létfenntartáshoz szükséges összes tápanyagot. Teljes értékű fehérjeforrás, vagyis megvan benne az a kilenc aminosav, amit a szervezet nem tud előállítani, ezért élelmiszerekből kell bevenni. Emellett gluténmentes, alacsony a szénhidráttartalma és magas az ásványianyag-tartalma. Lássuk hát, miként használható!

Hozzávalók (4-6 főre):

2 db cukkini
2 db sárgarépa
egy kis darab zeller
3 gerezd fokhagyma
zöldfűszerek (oregánó, bazsalikom, kakukkfű, majoránna)
só, bors ízlés szerint
csicseriborsóliszt (besan)
burgonyapely (2-3 evőkanál)
egy bögre quinoamag
2 db édesburgonya
egy kis növényi tejszín vagy tej

Elkészítés:

A quinoát kimérjük egy bögrében, alaposan megmossuk, majd dupla mennyiségű, vegetás vízbe feltesszük főni. Az édesburgonyát kockára vágjuk, sós vízbe feltesszük főni, s miután megfőtt, egy kis növényi tejszínnel vagy tejjel összeturmixoljuk. A fasírtokhoz minden zöldséget nagyobb lyukú reszelőn lereszelünk, a jól megmosott cukkinivel kezdjük, besózzuk, külön félretesszük (kb. 10-15 percre), hogy a levét kiengedje. Miután a cukkini kiengedte a levét, jól kinyomkodjuk, és az összes zöldséget egy tálba tesszük. Jöhetnek a fűszerek, a fokhagyma ízlés szerint (ne spóroljunk a zöldfűszerekkel). Ezután hozzáadunk 2-3 evőkanál burgonyapelyhet, valamint annyi csicseriborsólisztet, ami összefogja az egészet, de még kanalazható marad.

Forró serpenyőben kókuszolajat hevítünk, rákanalazzuk a masszát, ellapogatjuk, majd mindkét oldalát aranybarnára sütjük.

Tipp:
Kínálhatjuk veganézzel vagy vegán tejfőlével, fűszeres mártogatóssal.

Névjegy Faragó Roberta

Négy évvel ezelőtt egy főzőtanfolyam keretében kezdtem ismerkedni a vegán konyhával. Anyukám jelentkezett erre a kurzusra, s úgy alakult, hogy végül én mentem el helyette. Ennek a szerencsés véletlennek köszönhetően ma már a táplálkozásom nyolcvan százalékát a vegán étrend teszi ki. Időközben vegán séf lettem, azelőtt el sem tudtam képzelni, hogy milyen változatos és egészséges fogásokat lehet készíteni vegán módra. Szívesen főzök a családnak, a barátoknak, s hiszem, hogy jó ételekkel bármelyik konyhába becsempészhetünk egy kis vegánságot.

Zárt ajtók mögött

Jäger Tamás

Az új világjárvány által elhatalmasodó nyugtalanság és bizonytalanság nyomán az utóbbi időben gyakran jelentkeznek a médiában pszichológusok, családvédelmi szakértők, hogy a szokatlan élethelyzetben támogathassák az otthonukban rekedt embereket, családokat. Be kell mondani negyvenezer alkalommal a tévében az ismert jelszót, mert arra lassan talán odahallgat mindenki, ám az otthon maradás és az életmód megváltoztatása sokszor lemondással jár, és kényelmetlennek tűnik. A hívó ember azonban nem esik kétségbe, mert tud hová fordulni, és szívesen hallgat keresztény tanítókat is, hiszen tudjuk a Szentírásból is, hogy voltak már járványok, és az emberiség túlélte azokat. Voltak már otthonukba zárt közösségek, akik felismerték Isten jelenlétét és segítő akaratát.

Az Ószövetségben Izajás próféta Isten üzenetét tolmácsolja, amikor erre szólít: „Menj be kamrádba, én népem, s zárd magadra az ajtót! Rejtőzz el egy rövid időre, míg el nem múlik a harag” (Iz 26,20). A prófécia szerint Isten majd maga intézi el Leviatánt, a kígyó módjára tekerő nyomasztó rémséget, és ez szabadulást hoz Izraelnek.

A cikk írásakor húsvét után, a fényes héten járunk. Tudjuk, tanulunk, hogy Jézus Krisztus feltámadt a halálból, de nem nyilvánult meg azonnal mindenki számára. Az apostolok is ekkor még „félelmükben az ajtókat zárva tartották. Eljött Jézus, megállt közepén, és így szólt hozzájuk: »Béke veletek!« Miután így szólt, megmutatta nekik a kezét és az oldalát. Az Úr láttára öröm töltötte el a tanítványokat. Jézus erre ismét ezt mondta nekik: »Béke veletek! Ahogy engem küldött az Atya, úgy küldelek én is titeket«” (Jn 20,19–21). Majd el kellett telnie még ötven napnak, hogy elérkezzen pünkösd ünnepe, amikor az apostolok a Szentlélek erejével valóra váltották a küldetést, hogy ezáltal e maroknyi közösségtől elindulhasson az egyház élete.

Jézus ma is megjelenik az otthonainkban, ha észrevevessük az időnek ezt a jelét. A jelenlegi helyzetben nem a templomban vár, ma nem a körmeneten vonul előttünk, hanem arra figyelmeztet, hogy végre az otthonainkba is fogadjuk be őt. Jézust befogadni ebben a helyzetben pedig annyit jelent, mint elfogadni, akiket ajándékba kaptunk Istentől: első sorban a családtagjainkat, akikkel most alkalmunk nyílik többet együtt lenni, együtt étkezni, ha kell, egymást valóságosan megismerni. Jézus lelkiületében a zárt ajtók mögött is utat nyer magának a türelmes szeretet, amire sokszor azoknak van a legnagyobb szükségük, akikről a legkevésbé feltételeznénk. A tanítványok együtt voltak, mint egy család Jézus körül. Gondjaikba vették a Szűzanyát, aki pünkösdkor is ott volt velük.

Isten adja, hogy a különleges helyzetekben ne a bezártságot vagy a szokatlan helyzet egyéb kellemetlen körülményeit lebegtessük szemünk előtt és gondolatainkban. Legyünk találékonyak az idő és a fel szabaduló energiák hasznosításában, mindenekelőtt pedig a körülöttünk lévők szolgálatában, akiknek szeretetére maga Jézus küld minket a zárt ajtók mögött is.



Kérjete, keressetek, zörgessetek!

Hős Csaba

Míg a könnyű idők imádságról leszoktató idők, addig a nehéz idők imádkozni tanító idők. Van is mit tanulnunk, mert elszoktunk a kéréstől. Hiszen mindent előteremtettünk, elintéztünk, megoldottunk, megkaparintottunk magunknak. Korlátlan szabadságunk tévhitében miénk volt a világ. De most újra tanulgatni kényszerülünk a kéréseket a nálunk Hatalmasabb felé. A nehéz idők imádkozni tanítanak. S ezekben az időkben Jézus mellénk áll, és a hegyi beszéd ígéjén keresztül Ő is imádkozni tanít (vö. Mt 7,7–11).

Mert imádkozni kell! Az imádság több mint opció, több mint lehetőség, több mint meghívás. Imádkozni kell! Ugyanis ez az egyik, de szinte legfontosabb pillére az Istennel való kapcsolatnak. „Mindig imádkozni kell és meg nem restülni!” – mondja egy helyen a Biblia. Nincs más út és lehetőség. Imádkozni kell a jó és rossz időkben, egészségben és betegségben, gazdagságban és szegénységben. Jézus nem az imádság titkáról és misztériumáról magyaráz a hegyi beszédben, hanem imádságra szólít, mozgósít. Mintha azt mondaná: ne gondolkodjatok az imádságról, ne elméleteket gyártstok róla, ne eredményességét latolgassátok, hanem tegyétek. Kérjete! Keressetek! Zörgessetek! Imádkozni kell! Mindegy, hogy milyen módon teszitek, csak tegyétek. Ahogy tudjátok, úgy, de tegyétek! A magatok öszinte, akár eseten módján talán, de tegyétek! Ideje kérni, keresni, zörgetni! Egyre inkább ideje!

Másfelől bár igaz, hogy Isten kérő, kereső és zörgető megszólítása lényegileg ugyanazt jelenti, de mégis mintha valami fokozatosság lenne Jézus szavaiban. Kérni, keresni, zörgetni! Ezek a fokozatokon halad az ember az Istennel való kommunikációjában. Egy gyarló, de talán mégis érthető hasonlattal élve: Ha valamire szükségem van, akkor megszerzem, elkérem annak a címét, elérhetőségét, aki segíteni tud. Kérek. Azután, ha szükségem van a segítségére, akkor elindulok hozzá, felkeresem, megkeresem. Keresek. S ha megtaláltam, és ott vagyok háza, irodája előtt, akkor bekopogok. Zörgetek. Ha valamire szükségem van, akkor a lehető legközelebb megyek ahhoz, aki segíteni tud. Legbentebb megyek. Valami ilyesmi történik ima közben. Megtudom az Isten elérhetőségét, felkeresem, és legbentebb megyek hozzá. A mostani nehéz idők talán bentebb juttatnak. A zörgetés és dörömbölés ideje van most. Sarkosan, de joggal mondta a történelem egyik nagy imádkozója: „Az igazi imádkozó úgy parancsol, mint egy katona, úgy szűkül, mint egy esengő kutya, és olyan szemtelen, mint egy piaci légy.”

Am azt is érdemes megfontolni az imádsággal kapcsolatban, hogy az imádság nem valamiféle vallásos varázslás. Nem lehet az ima istenkényszerítés. Nem úgy működik ez, hogy ha valamit többször kérünk, vagy sokan kérjük, vagy erősebben kérjük, az meglesz. Nem arra való az imádság, hogy Istent mintegy mozgósítsuk a mi akaratunk véghezvitelére. Sokkal inkább a hit engedelmségének az aktivizálása az imádság. Azaz: ráhangolódás Isten akaratára. Egy nagy imádkozó egyszer így vallott erről: „Imáimban egyre ritkábban kérek egyes dolgokat. Egyre inkább Istent kérem életembe önmagáért. És azért, hogy az Ő akarata és az enyém ne térjenek el egymástól.” Nem Isten győzködése az imádság, hanem önmagunk alárendelése az atyai szeretetének. Istent magát és magáért kérni életünkbe – ez az imádság csúcsa!

Sőt, Jézus döbbenetes ígéretet is fűz az imádsághoz. Azt, hogy az Isten jót ad azoknak, akik kérnek tőle. Nem azoknak ad jót, akik jót kérnek. Nem is azoknak, akik jól kérnek. Nem is csak azt adja, amit kérünk tőle. De mégis aki kér, az kap. Lehet, hogy mást, mint amit kér, lehet, hogy máshogy, mint ahogyan várná. De kap. Ami a legdöbbenetesebb: aki kér, az akkor is kap, ha nem is kapja meg, amit kért. Az Isten „nem” válasza is olyan válasz, ami mögött ott van az Ő végtelen szeretete. Isten összekulcsolt, ölbe tett, leengedett keze is áldó és ajándékozó kéz. Hát ezért érdemes nekünk gyermeki bizalommal kérni, keresni és zörgetni. Ideje tanulgatni, kipróbálni. Működik!

Tudta-e, hogy...

...Sárközy Aurél

alispán jelentése az 1886. évi közegészségügyi állapotokról ekképp hangzott:

„A Váli járásban nagy kiterjedésű, noha elég jóindulatú kanyaró-járvány uralkodott. Ezenkívül vörheny, vészhimlő, roncsoló toroklob, sőt, a múlt év őszén még a kolera is felütötte a fejét. Dunapentelén és Rácalmásan 43 koleraeset merült fel, melyből 27 halállal végződött. A roncsoló toroklob járványosan a Polgárdihoz tartozó Cséripusztán, Urhidán, Herceghalmán, Pötölle és Somlyópusztán lépett fel. A vészhimlő Adonyban, Szolgaegyházán, Etyeken, Bicskén és Lovasberényben fordult elő. Vörheny és kanyaró mutatkozott Kajászószentpéteren, Tordason, Bicskén, Baracsán, Felcsúton, Válon, Etyeken, Vereben, Tabajdon és Csákváron. A szemcsés ködhártyalob esetei mutatkoztak Mórton, Vértesszőlőn, Támokon. Mindezen helyekre Budapestről hurcoltatott be egy-egy eset. Mindezen kórok tovaterjedése ellen a kellő óvintézkedéseket megtettem. Az iskolákat bezártam. A kerületi és községi járványbizottságokat már július havában megalakítottam. Ahol a kolera mutatkozott, kórodákat rendeztem be. Sajnálattal kell itt megemlítenem, hogy a járványok alkalmával az óvintézkedések pontos keresztülvitele a köznépnél igen nagy nehézséggel járt, azoknak a legfontosabbja a betegeknek az egészségesektől elkülönítése, a rendes és helyes táplálkozás, a betegek idejekorán való gyógykezelgetése.”

Noll Zoltán

Isten éltesse!

Mészáros László polgármester április hónap legalább hetven esztendőit megélt születésnaposait is köszöntötte.



Hirdetésméretek

1/10 fekvő: 90x50 mm
 2/10 álló: 90x105 mm
 2/10 fekvő: 184x50 mm
 1/4 álló: 90x131 mm
 1/4 fekvő: 184x63 mm
 1/2 fekvő: 184x131 mm
 1/2 álló: 90x 268 mm
 1/1 tükör: 184x 268 mm
 1/1 kifutó: 210x297mm + 5-5 mm kifutó

R-KORD Kft.
 Gépi földmunkák, teherfuvarozás,
 lakatosmunkák.

8086 Felcsút, Fő út 221.
 info@r-kord.hu
 www.r-kord.hu
 Telefon: 22/594-095 Fax: 22/594-096

Hungaro Petrol Kft.

Hungaro Petrol Kft.

Üzemanyagok, kenőanyagok, autófelszerelések, kávé, üdítő széles választékával várja Önt **mindennap 5.30-tól 20.30-ig a felcsúti benzinkút!**
 8086 Felcsút, Fő u. 220.
 Tel.: 22-594-064

VÁL-VÖLGYE PÉKSÉG ÉS HENTESÜZLET

Kínálatunk:
 • sertéshús • baromfihús • húskészítmények
 • pékáru • tejtermék • üdítő • szárazáru

Nyitvatartás:
 H-P: 05.30-18.00
 Szombat: 05.30-14.00
 Vasárnap: Zárva

8087 Alcsútdoboz, Béke utca 1.
 Tel.: 06-20/535-0503
 facebook.com/valvolgyepeksseg

SZERETETTEL VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT!

Friss tojást, roppanós almát és édes almalét egy helyről a termelőtől, Felcsút Szűnyogpusztán a tojóháznál.

PÁK-TO Kft.
 Tel.: +36 22 701 966
 www.jotojas.hu

Látogass el éttermünkbe vagy rendelj házhoz és élj a szolgáltatás adta előnyökkel.

Bankkártyával vagy SZÉP-kártyával
 fizetnéd rendelésed?
 Már nálunk is megteheted.

www.meszarospub.hu /MesarosPub Alcsútdoboz, Szabadság út 156.

Sári Kovács Szilvia programigazgató, Karcag város alpolgármestere által létrehozott „A legszebb konyhakertek” – Magyarország legszebb konyhakertjei országos programhoz csatlakozva

Felcsút Községi Önkormányzat
 meghirdeti
„A legszebb konyhakertek”
 programot

Várjuk minden konyhakerttel rendelkező kertművelő és közösség jelentkezését!

Jelentkezési határidő:
2020. június 15.

Jelentkezési lap kérhető és leadható:
Községi Könyvtár - 8086 Felcsút Fő utca 68.

Nevezési kategóriák	
Balkon: Erkélyen kialakított	Zártkert 1. - Zöldséges
Mini: 10 – 50 m ²	Zártkert 2. - Gyümölcsös
Normál: 50 m ² felett	Zártkert 3. - Vegyes (zöldség és gyümölcs)
Közösségi: Óvodák, iskolák, csoportok, szervezetek által megművelt kertek	

A kertek megtekintésére 2 alkalommal kerül sor előzetes időpont egyeztetés alapján.

Eredményhirdetés:
2020. augusztus 15. - Csúti Vigasság

Mészáros László
 polgármester

Horgoljunk együtt másokért!

Ha szeretsz kötni vagy horgolni, s még jobban szeretnél segíteni, végy egy gombolyag fonalat, ragadd meg a kötőtűdet-horgolótűdet, s készíts 50x50 centiméteres pokróckákat, majd hozd be őket könyvtárunkba. Augusztusi falunapunk idején az ország legnagyobb takarója címre pályázó óriáspokróc válik majd belőlük. Együtt varrhatjuk össze a darabokat, amelyeket később karitatív célra ajánl fel közösségünk.

Ha elfogynak a fonalaidd, ne csüggedj, akár régi pulcsijaidat is lebonthatod, mi több, a Magyar Vöröskeresztől vagy a Magyar Máltai Szeretetszolgálattól is szerezhetsz „alkatrészeket”.

Ha kezdeményezésünkkel kapcsolatban bármilyen kérdésed volna, keresd bátran Szecsódiné Tima Zsuzsannát a könyvtárban, a +36 70 338 4814-es telefonszámon vagy a szecsodizsuzsa@freemail.hu e-mail címen.

Ugye te is segítesz?

Felcsút Községi Önkormányzat

Műszaki kereskedés
nyílt az Agro-Felcsút Kft.-nél

A környék legnagyobb raktárkészletével várjuk kedves vásárlóinkat!

Ingyenes kiszállítással 25 km-es körzetben!

Agro-Felcsút Kft.
 Telefon: 06 20 284 9076
 Cím: 8086 Felcsút, Fő u. 1.
 E-mail: kozpont@agro-felcsut.hu

Konferenciák, rendezvények, lakodalmak kiváló helyszíne, a festői Alcsúti Arborétum mellett. Keresse fel éttermünket is!
www.puskashotel.hu
 info@puskashotel.hu
 foglalas@puskashotel.hu
 Telefon: 22-701-017

GONDOS TŰZÉP
 Alcsútdoboz,
 Petőfi S. u. 7.

Nyitva tartás:
 Hétfőtől péntekig 8.00–16.00
 Szombaton 8.00–12.00
 Rendelést telefonon is felveszünk!
 Telefon: 22-252-106
 20-972-7750