

Felcsúti Hírlap

2025. november, XIV. évf., 11. szám (159.)



Fényvivők *Lámpásokkal világítva*

Bepillantás ovisaink és iskolásaink „mártonozásába”

Büszkeségünk

Elismerésben részesült
könyvtárosunk, Szecsődi Zsuzsa

Interjú

Beszélgetés Szabó Nikoletta
funkcionális táplálkozási tanácsadóval
és életmódváltó coachsal

Lánglovagok

Bevetésen az alcsúti
önkéntes tűzoltókkal

Novemberi tartalom



3

Fényvivők

Bepillantás ovisaink és iskolásaink „mártonozásába”

8

Beiskolázó

Nyílt napok a felcsúti középiskolában

10

Büszkeségünk

Elismerésben részesült könyvtárosunk,
Szecsódi Zsuzsa

13

Lánglovagok

Bevetésen az alcsúti önkéntes tűzoltókkal

18

Monokróm

Gazsi Máté újabb fotóműve a legjobbak között

20

Interjú

Beszélgetés Szabó Nikoletta funkcionális táplálkozási
tanácsadóval és életmódváltó coachcsal

24

Mesesarok

Kormi, a rettenthetetlen

26

Konyha

Almás-pekándiós
„egyéjszakás” zabkása

27

Kert

Téli vitaminok

28

Harangszó

Várni valakire
Hogy merted, Ferenc?

30

Mozaik

Fényvivők Lámpásokkal világítva

Bepillantás ovisaink és iskolásaink „mártonozásába”

Novemberi alkonyatban díszes lámpások fénye világítja be a felcsúti Fő utcát. Édesanyjuk-édesapjuk kezét fogva lépdelnek a gyerekek a Tamássy-Margalit-kúria parkja felé, az egyik irányból az ovisok, a másiktól a sulisok. Ropognak a lehullott falevelek a kicsiny talpak alatt. A Kastély Óvoda és Bölcsőde és az Endresz György Általános Iskola közössége immár másodjára ünnepelte együtt a legendás tours-i püspök, Szent Márton napját.





Az egyik legnépszerűbb szent, Tours-i Szent Márton ünnepéhez megannyi népszokás kapcsolódik. Ezek egyike a Márton-napi felvonulás, amely a Kastély Óvoda és Bölcsőde színes programjainak is hosszú évek óta a része. Másodszor történt, hogy az Endresz György Általános Iskola közössége is csatlakozott a „fényvivő” óvodásokhoz. A gyerekek a maguk készített lámpásukkal világítva masíroztak a Tamássy-Margalit-kúria parkja felé, így őrizték Szent Márton jóságos cselekedetének emlékét. A legenda szerint ugyanis Márton a Római Birodalom katonájaként köpenyének felét egy vacogó koldusnak adta. „Szent Mártonnak ünnepén égő lámpást viszek én, világítson mindig minékünk, ahol járunk, ahova megyünk” – énekeltek a gyerekek, akik november 11-én Savaria híres szülöttjének történetét is megismerték.

„Hová bújt el Szent Márton?” – kérdezte Angi néni az iskola közösségi terében összesereglett gyerekeket. „A libák óljába” – kiáltották a diákok. „És mit csináltak a libák?” – hangzott az újabb kérdés, s jött is a felelet: „Hát gágogtak!” Így aztán a IV. században élt Mártonnak más választása nem maradt: az őt eláruló ludak miatt vállalnia kellett a püspöki szerepet. Minthogy az iskolában is több mint száz lúd és Márton bújt el, a gyerekek máris szétszéledtek az épületben, hogy előkerítsék a rejtőzködőket. Eközben az óvodában libás játékokkal, versekkel, mondókákkal, dalokkal vette kezdetét a Márton-napi mulatozás. „Száz liba egy sorba, mennek a nagy tóra. Elöl megy a gúnár, jaj de peckesen jár, száz liba egy sorba” – csendült fel a jól ismert dal. S mivel a Márton-napi eledel hagyományosan a lúd, a felcsúti gyerekek is „libalakomát” rendeztek: mindenki libazsíros kenyeret majszolt, és forró teát kortyolt.

Nagy Enikő

Fotó: Tóth P. Flóra





Beiskolázó Miért a Letenyei?

Nyílt napok a felcsúti középiskolában

Tárt kapukkal várta leendő diákjait a Felcsúti Letenyei Lajos Gimnázium, Technikum és Szakképző Iskola. A pályaválasztás előtt álló fiatalok betekínthettek az intézmény mindennapjaiba, s testközelből kaphattak képet az iskola egyedülálló képzési programjáról.



Zsúfolásig megtelt a felcsúti Letenyei iskola közösségi tere. Ezúttal helyi és környékbeli diákok, az általános iskolák végzősei és az őket kísérő szülők népesítették be az aulát, ahol Kiss Annamária iskolaigazgató, valamint az intézményt működtető A Felcsúti Utánpótlás Nevelésért Alapítvány képviselője Boros Péter köszöntötte a jövőbeni letenyeiseket. Az iskola küldetésének, képzési programjának, a hosszú távú terveknek és céloknak a felvázolása után a tanulók bepillanthattak az iskola teljes képzési kínálatába: gimnáziumi tanórákat látogathattak, s megismerhették az egyes tanműhelyek kulisszatitkait is.

A 2012 óta működő felcsúti Letenyei azzal a küldetéssel jött létre, hogy értékközpontú nevelési rendszerben korszerű tudást és biztos szakmai alapot biztosítson a térség fiataljai számára. A négy évfolyamos gimnáziumi képzés a felsőoktatásra készít fel, az iskola nyelvvizsgaközpontként ráadásul lehetőséget ad az államilag elismert nyelvvizsgák megszerzésére is. A négy évfolyamos sportgimnáziumi képzés a Puskás Akadémia növendékei számára elérhető. A technikai képzések ötéves rendszerben biztosítanak érettségi és szakmai vizsgát, a diákok a mezőgazdaság és a vendéglátás területén szerezhetnek képesítést – szakács, cukrász vagy vendégtéri szaktechnikus válhat belőlük. A szakképző iskola hároméves rendszerben képez gazdákat,

szakácsokat, cukrászokat és felszolgálókat. A kimagaslóan teljesítő fiatalokat tanulmányaik során nem csupán ösztöndíj, de a Vál-völgyi Fiatalokért Alapítvány támogatása is segíti.

Az egyik gimnáziumi tanóra után a tanműhelyek munkájába leshetünk bele; elsőként a tanterembe látogathatunk. „Arra törekszünk, hogy a szakmát itt, az iskolában a-tól z-ig megtanítsuk diákjainknak, de kiváló partnereink vannak, hotelek, éttermek, ahol a fiatalok a szakmai gyakorlatuk keretében még stabilabb szakmai felkészültségre tehetnek szert, hogy komoly karriert futhassanak be a vendéglátásban – fogalmaz Papp Zoltán szakmai igazgatóhelyettes, vendéglátós szakoktató. – A Letenyei tanműhelyeinek felszereltsége és a gasztroversenyek világában jártas oktatói gárda az egész országban egyedülálló.” A tanterem után a tankonyhába lépünk, ahol Varga Gergely mesterszakács irányításával kagyló készül éppen, merthogy a cél, hogy minél többféle – részben helyi termelőktől beszerzett – alapanyagot ismerjenek meg a leendő séfek. Majd a cukrászüzemben habcsókkal várnak bennünket – nem is kérdés, hogy ilyen édes vendégfogadás után melyik iskolára esne a választásunk...

Nagy Enikő
Fotó: Tóth P. Flóra

Büszkeségünk Aki már gyermekként népművelő akart lenni

Elismerésben részesült könyvtárosunk, Szecsődi Zsuzsa



Huszonhárom éve elhivatottsággal végzett kiemelkedő szakmai munkájáért KSZR-díjjal tüntették ki a felcsúti Könyvtári, Információs és Közösségi Hely munkatársát, Szecsődiné Tima Zsuzsát. Könyvtárosunk 2025. november 3-án Fejér vármegye legnagyobb bibliotékájában, a székesfehérvári Vörösmarty Mihály Könyvtárban rendezett ünnepségen vehette át a rangos elismerést, melynek apropóján szakmai életútjáról beszélgettünk.



„A székesfehérvári könyvtár évről évre odaítéli a díjat a Fejér vármegyei települési könyvtárak valamely munkatársának, de álmodban sem gondoltam volna, hogy egyszer én kaphatom meg – fogalmazott a díjátadót követően Zsuzsa. – Nagyon meghatódtam. Nem azért várom több mint két évtizede nap mint nap az olvasókat a felcsúti könyvtárban, mert a munkámért elismerésre számítok, hanem azért, mert ez a hivatásom, ugyanakkor az ember nyilván örül az efféle megbecsülésnek. Hogy miért épp engem találtak érdemesnek a kitüntetésre? Noha a közösség-szervező munkám látványosabb, a könyvtárban rengeteg a háttér-munka, amelybe az olvasók, a látogatók, a falubeliek nem annyira látnak bele. Ám az ellátó könyvtár igen. Alighanem a statisztika is döntött a díj adományozásakor, az, hogy a felcsúti bibliotéka a vidéki könyvtárak között rekordszámú olvasót, éves szinten mintegy kétszáz új beiratkozót számlál.”

Zsuzsa Alcsútdobozon nőtt fel, segítve édesanyját, aki örökre a közösségért tett – ő alapította a felcsúti nyugdíjas-klubot. „Már tízévesen elhatároztam, hogy a kultúra lámpása, Alcsút község népművelője leszek – meséli. – A sors úgy hozta, hogy 1991-ben, 22 évesen Felcsútra kerültem. Itt telepedtünk le a férjemmel. Három gyermekünk született, Zsolt mérnök informatikus, Ágnes HR-menedzser és óvodapedagógus, Péter iskolai könyvtáros. Mindegyikükre nagyon büszke vagyok. Attól kezdve, hogy 2002 októberében Felcsút község könyvtárosa lettem, mindig mindhárman itt voltak körülöttem, az iskola után bejöttek a könyvtárba, sokszor a házi feladatukat is itt írták meg. Miattuk is választottam a gyerekeket az első számú célközönségemül. Őket találtam a legfogékonyabbaknak az olvasás szeretetére való nevelésre. Kis olvasóimmal hamar közösséggé formálódtunk, amelybe természetesen a szü-

lőket, a nagyszülőket is bevontam, s idővel már közösen szerveztünk programokat.”

2008-ban az egykori kultúrházban működő könyvtár a Tamássy-Margalit-kúria épületébe költözött, s az egyre gyarapodó olvasótábor az új helyiségbe is Zsuzsával tartott. „Mindig az volt a célom, hogy a könyvtár olyan élő, inspiráló, barátságos hely legyen, ahová szívesen térnek be az emberek – vallja. – Amikor új köteteket rendeltek, akkor úgy válogatok, hogy minden korosztály találjon az igényeinek, az érdeklődésének megfelelőt. Könyvtárunkban a klasszikustól a kortársig, az ismeretterjesztőtől a mesekönyvig mindenféle kötet fellelhető.” Az elmúlt évtizedek során összesen mintegy ezertucatnyi kötet fordult meg a tékában, amelynek állománya rendszerint 7-8 ezer példány körül mozog. A KSZR-nek köszönhetően Zsuzsa évente 250-300 új kiadványt tud beszerezni, s ha netán valamilyen kiadvány nincs meg nálunk, a mi Zsuzsánk könyvtárközi kölcsönzéssel rögtön előteremti. „Ám a könyvtár nem csupán az olvasóké – fogalmaz Zsuzsa. – Sokan bejönnek akkor is, ha segítségre van szükségük, vagy csak jó szóra vágnak. És ez így van jól. Hiszem ugyanis, hogy a könyvtári munkának elsősorban az emberekről kell szólnia.”

Könyvtárosunk fontosnak tartja azt is, hogy folyamatosan képezze magát. „Az elmúlt évek során közművelődési szakember és animátor lettem, de elvégeztem a közösségfejlesztő tanfolyamot is – árulja el. – Ezek rengeteget segítettek abban, hogy a könyvtár ne csak a könyvek és az olvasók otthona legyen, hanem valódi közösségi tér is, ahol az emberek találkozhatnak, beszélgethetnek, közösen alkothatnak és ünnepelhetnek. Könyvtárunknak saját Facebook-csoportja is van, ami megkönnyíti a kapcsolat-tartást, ugyanakkor a közösség korántsem csupán az on-



line térben él. Örömet lelem a közösségi programok szervezésében, a település falunapja, a 'Csúti vigasságok mind között a legnagyobb projektnek számít. Ahogy a könyvek beszerzésekor, úgy a közösségi programok szervezésekor is arra törekszem, hogy minél többeket szólítsak meg, s a kisgyermektől a nyugdíjasokig mindenki találjon neki tetszőt a programpontok közül." Zsuzsa 2020 óta a Magyarország legszebb konyhakertjei elnevezésű országos verseny helyi koordinátora, mentorálja az 50 óra közösségi szolgálatot teljesítő fiatalokat, s minthogy jó kapcsolatot ápol a település többi intézményével és csoportjával, velük is együttműködik a különféle programok során.

„Hitem szerint a jó könyvtáros nem egyszerűen csak szereti a könyveket, de érti és érzi is a könyvtár szerepét és felelősségét a közösség életében – mondja. – Szakmailag felkészült, naprakész, tisztában van a könyvtári munka sokrétűségével: az állománygyarapítás, a katalógizálás, az olvasószolgálat, az információkeresés, a digitalizálás és a rendezvényszervezés egyaránt a mindennapjainak a része. A könyvtáros meggyőződése szerint a hivatásában elkötelezett szakember, olyasvalaki, aki nemcsak kiszolgálja az információigényt, hanem irányt is mutat, szemléletet formál, értéket közvetít.”

S hogy mi a legnagyobb szakmai öröm Zsuzsa számára? Ekképp fogalmazza meg: „Azok a fiatalok, akik gyermekként jártak a könyvtárba, felnőttként, családapaként és családanyaként is betérnek ide, mi több, magukkal hozzák a gyermekeiket is. Ha valaki újonnan költözik a faluba, előbb-utóbb szintén rátalál a könyvtárra. Így a bibliotéka lassan minden felcsúti otthonává válik. Hálás vagyok, hogy immár huszonhárom éve Felcsút könyvtárosa lehetek, s hogy a falubeliekkel együtt írhatjuk a település történetét. Köszönöm mindazoknak, akik az elmúlt években mellett álltak, segítettek, bátorítottak, különösen a családtagjaimnak, akikre mindig mindenben, még a programok szervezésében és lebonyolításában is számíthatok. Valóban szeretem a munkámat. Köszönöm, hogy ennyi éve a részese lehetek ennek a csodálatos közösségnek.”

Nagy Enikő
Fotó: Tóth P. Flóra



A KSZR küldetése

A Könyvtárellátási Szolgáltató Rendszer (KSZR) célja, hogy az 5500 főnél kisebb lélekszámú településeken élők is minőségi könyvtári szolgáltatásokhoz jussanak. A rendszer lehetővé teszi, hogy a községi könyvtárak állományába rendszeresen kerüljön friss szak- és szépirodalom, folyóirat. Az ellátó könyvtár gondoskodik továbbá a folyamatos szakmai segítségről is. Az ország teljes területét lefedő KSZR működését a 39/2013. (V. 31.) EMMI-rendelet határozza meg. A KSZR működtetője a 19 megyei hatókörű városi könyvtár, mely az ellátásról szerződést köt a csatlakozó település önkormányzatával. Fejér vármegyében 2013 óta 83 település kapcsolódott be a rendszerbe, melynek 2014 óta Felcsút is a része.

Lánglovagok Egy hősköltemény lapjai

Bevetésen az alcsúti önkéntes tűzoltókkal

Épp a Magyar Falu Program keretében a közelmúltban nyert támogatásból beszerzett új tűzoltóautót szemléljük, amikor riasztás érkezik a műveletirányítástól: árokba csúszott egy személygépjármű a 811-es főút Alcsútdobozt Vértesacsával összekötő szakaszán. Tűzoltóink felkapják a kabátjukat, a védőcsizmájukat, a kesztyűjüket, a sisakjukat, s villogó kék fényjelzést használva, szirénázva, szélsébesen a baleset helyszínére indulnak. Ezúttal hatan vonulnak, s velük tartunk mi is – az Alcsútdoboz Község Önkéntes Tűzoltó Egyesülete, avagy az ALCSÚT ÖTE bevetésén járunk.





Érkezésünkör a rendőrök és a mentők már a helyszínen vannak, épp a sebesültek ellátása zajlik – hála istennek csupán könnyű sérülést szenvedtek az útról lesodródott autó utasai. Az alcsúti önkéntes tűzoltók máris hozzálátnak a jármű áramtalanításához, ám mivel a gépkocsi eleje úgy összetört, hogy képtelenség felnyitni a motorháztetőt, az akkumulátoros feszítő-vágó eszközt hívják segítségül. Miután megtörténik az áramtalanítás, megérkeznek a bicskei önkormányzati tűzoltók is, s átveszik az irányítást. A 2025. évben a mostani volt az alcsútiak hatvannegyedik esete. Találkozásunkig idén 27 tüzesethez és 36 műszaki mentéshez riasztották a fiúkat a vonulási területükbe tartozó településeken.

Aki csak teheti, vonul

„Az ALCSÚT ÖTE a Tatabányai Hivatásos Tűzoltó-parancsnoksággal és a Székesfehérvári Hivatásos Tűzoltó-parancsnoksággal kötött együttműködési megállapodás értelmében Alcsútdobozon, Felcsúton és Vértesacsán lát el tűzoltási és műszaki mentési feladatokat – osztja meg velünk Tranker Tamás, az egyesület elnöke. – Húsz aktívan vonuló tagunk közül hárman, az alcsútdobozi Szőlősi Ferenc, valamint a felcsúti Sipos Zsolt és Tész Lajos jelenleg is a fővárosban szolgáló hivatásos tűzoltók, parancsnokunk, Buzár Ferenc pedig ugyancsak hivatásos múlttal rendelkezik, míg a többiek – közöttük felcsútiak is – a negyvenórás alaptanfolyam és az orvosi alkalmassági vizsgálat után váltak önkéntes tűzoltóvá. A bicskei önkormányzati, valamint a tatabányai és a székesfehérvári hivatásos tűzoltóság munkáját segítjük, a riasztásunk automatikusan történik, ha a három település valamelyikéről hívás érkezik a 105-ös vagy a 112-es segélyhívó számra. Amikor befut egy riasztás, aki csak teheti, vonul közülnk. Az egyik legtöbbet vonuló önkéntesünk Takács Karcsi, akinek Buzár Feri mellett megvan a gépjárműfecskendő vezetéséhez szükséges C kategóriás jogosítványa és a pályaalkalmassági vizsgája is.”



Az alcsúti tűzoltás története

Az ALCSÚT ÖTE elődjét 1882-ben József nádor fia, József Károly alapította – az abból az időből fennmaradt, ló vontatta szivattyús szekéren ma is olvasható az évszám. A dicső múltról árulkodik az arborétum eredeti gyalogos bejáratával szemben magasodó, hányattatott sorsú vas mászótorony, avagy „az alcsúti Eiffel-torony” is, amelyet a budapesti Eiffel Iroda tervei alapján – a településen szintén tűzoltóként szolgáló – Habsburg József főherceg építtetett az önkéntes tűzoltóknak, kimondottan gyakorlás céljából. A mászótoronyt 1895. augusztus 15-én ünnepélyes keretek között avatták fel. József Ágost korában mintegy százan csatlakoztak az önkéntes tűzoltókhoz, szertárunk az arborétum portájának helyén állt. A téveszes időkben ugyancsak aktívan működött az ifjúsági tagozattal is rendelkező szervezet, akkoriban két szivattyús szekér, egy szekérlajt és egy dobozos Barkas alkotta a szereket. Az alcsútiak megannyi felszerelése a rendszerváltozást követően került át a bicskei önkéntesekhez, s később lebontották az akkor már a falu közepén található szertárukat is. Tranker Tamás kezdeményezésére 2011-ben néhányan – közöttük két felcsúti, Bencze János és Sipos Zsolt – összefogtak, s elhatározták, hogy újjászervezik az alcsúti önkéntes tűzoltók csapatát. Így jött létre a mai ÖTE, melynek első parancsnoka Szabó Zoltán nyugalmazott tűzoltó alezredes lett. A mostani vezetőket a 2021-es tisztújításkor választották meg.



Bajtársak között

„Számomra igazi hősköltemény az alcsúti tűzoltás története – folytatja Tranker Tamás. – Példaértékű, ahogyan egykor a falu lakosai gondoskodtak a közösségükről, a biztonságukról, s vészhelyzetben nem azt várták, hogy valaki mentse meg őket és a javaikat, hanem ők maguk cselekedtek. Az életmentésnek, a bajbajutottak megsegítésének tehát hagyománya van Alcsúton. Ez a hagyomány a nádori időkből vagy talán még korábbról ered. Ám az ALCSÚT ÖTE újjáélesztésének az inspiráló história mellett személyes indítéka is volt. A családomból többen is tűzoltónak álltak, így a nagyapám, a nagybátyám és az unokatestvérem, talán nem véletlen, hogy bennem is megvan az érdeklődés a tűzoltói hivatás iránt. Továbbá szerettem volna egy igazán jó közösséghez tartozni. A tűzoltók nem egyszerűen bajtársak, olyanok, mintha egy nagy család lennének, feltétel nélkül számíthatnak egymásra. Ez is imponált.”

Fecskendő, tömlő, sugárcső

Tamásék kellő elhivatottsággal és lelkesedéssel belevágtak hát az alcsúti önkéntes tűzoltó-egyesület újrászervezésébe, s bár eleinte még védőruházatuk sem volt, félelmet nem ismerve vonultak a káresetek helyszínére. „Idővel sikerült vásárolnunk egy viharvert Renault gépjárműfecskendőt, s noha többet szereltük, mint amennyit vonultunk

vele, szeretttük, mert a miénk volt” – meséli nevetve Tamás. „Később vállalkozói támogatással jutottunk hozzá ahhoz a kétezer literes fecskendőhöz, amelyet egészen mostanáig használtunk – teszi hozzá Szabó Dániel, az ÖTE parancsnokhelyettese. – Nemrégiben a Magyar Falu Program pályázatán hétmillió forintot nyertünk tűzoltóautó beszerzésére. A támogatásból egy ugyancsak kétezer Steyr 13S23 típusú gépjárműfecskendőt vásároltunk. A rendkívül megkímélt állapotban lévő járművet korábban egy számunkra ismeretlen osztrák település tűzoltósága használta, kilencszemélyes, és málhatere is teljes beavatkozásra alkalmas, minden szükséges eszköznek, gépnek van rajta hely.” Tömlők, sugárcső, tűzcsapkulcsok, légzőkészülékek, szivattyú, a közúti balesetknél használatos akkumulátoros feszítő-vágó, balta, láncfűrész, magasból és mélyből mentést segítő eszközök, például mentőkötél, létra – többek között ezek a fecskendő tartozékai, de még fényárbóc is van rajta. S az alcsúti önkénteseknek van ám egy másik szerük is, egy összkerekes Opel Campo, amelyet elsősorban műszaki mentésnél használnak. Ez a hivatásos tűzoltóknál már leselejtezett jármű a Fejér Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság adományaként került hozzájuk, s hogy mennyire igaz a mondás: „Jótett helyébe jót várj!”, olyasvalaki segített helyrehozni, aki korábban tűzoltóink segítségére szorult.



Az ALCSÚT ÖTE örömmel várja mindazok jelentkezését, akik önkéntes tűzoltóként segítenének a bajbajutottakon, szívesen tartoznának egy remek csapathoz, s nem riadnak vissza a kalandtól sem.

Azok pedig, akik támogatnák az ALCSÚT ÖTE szolgálatát, az **MBH Duna Bank Zrt.-nél vezetett 58600331-11233912 számú számlára** küldhetik felajánlásukat. Az egyesület köszönettel fogadja a működéséhez szükséges adományokat.

Apa és lánya

„A tűzoltói munkának két fő területe van: a tűzoltás és a műszaki mentés – szögezi le Buzár Ferenc, az ALCSÚT ÖTE parancsnoka. – Ez utóbbiból van több, mintegy hatvanszázaléknyi. Beletartozik a társzerveknek, vagyis a rendőrségnek és a mentőknek való segítségnyújtás, a közúti baleseteknél történő mentés, a bajba jutott állatok megmentése, a viharok elhárítása, így például a kidőlt fák közútról, háztetőkről való eltávolítása, a vízszívás vagy az erős szél által megbontott tetőszerkezet helyreállítása is.” Feri szaktudása megkérdőjelezhetetlen. Az alcsúti lánglovag tizennyolc éven át szolgált hivatásosként a fővárosban. Szabó Zoltán invitálására csatlakozott a XI. kerületiekhez, akiknek Alcsútdoboz évtizedeken át számos tűzoltót adott. Azonnal beleszeretett a hivatásába. „Akit egyszer megcsap a füst, az a szakmában marad – vallja. – Így történhetett, hogy miután leszereltem, Tamás hívására beálltam önkéntesnek. Nagyon hiányzott a hivatásos létből az, hogy menjünk, segítsünk. S olyannyira szenvedélyem a szakmám, hogy még a vállalkozásom is ezzel kapcsolatos: tűzoltókészülékek karbantartásával foglalkozom.” Feri hivatásszeretét lánya, Anna is örökölte, s a csodaszép fiatal lány nemrég felcsapott önkéntes tűzoltónak. „Apának köszönhetően bepillanthattam az egyesület életébe, testközelből láthattam, milyen fontos munkát végeznek a fiúk, s ez inspiráló volt – árulja el. – Négyen vagyunk nők, pont egy egység. Szeretnék megmutatni, hogy nőként is felelősséget vállalhatunk a közösségünkért, s hasznos tagjai lehetünk az egyesületnek.”

Amikor a bográcsolás másodlagos

Dani tűzoltóvá válásának históriája nem kevésbé érdekes. „Engem is Tamás csábított az egyesületbe – mondja. – Együtt mentünk a negyvenórás alaptanfolyamra, s úgy kezdtük el a munkát, hogy valóban szinte semmink sem volt, mégis egy-

ből megtetszett ez a hivatás. Egyébként 1986-ban voltam először tűzoltó. Tizenkét évesen jelentkeztem, hogy az úttörők tagjaként szeretném a hűvösvölgyi vasutastáborot biztosítani. Már akkor szereltem tűzcsapról sugarat. S bár a sors felnőtként a katedra felé terelt, mostanra visszakanyarodtam a tűzoltói hivatáshoz. Az, hogy ott van melletted a társad, együtt oldhattok meg egy problémát, s ott lehetek valaki mellett az élete egyik legnehezebb pillanatában, leírhatatlan érzés. Hiszem, hogy annak, aki belekóstol ebbe a munkába, s megéli a másokon segítségéből fakadó örömet, a bográcsolás másodlagos lesz...”

Jó szóért

Merthogy Tamás, Feri, Dani és a többiek teljesen önkéntesen, a szabadidejüket feláldozva, sőt akár az életük kockáztatásával sietnek a bajbajutottak segítségére. „Mi több, tűzoltóink még tagdíjjal is hozzájárulnak az egyesület költségeihez, vagyis voltaképp fizetnek azért, hogy ott lehessenek, ahonnan más menekül – fűzi hozzá sarkítva Tamás. – Nem könnyű előteremteni a működésünkhöz szükséges összeget, a felszerelésünk, illetve az eszközök és a járművek karbantartása sokba kerül. Éppen ezért minden pályázati lehetőséget megragadunk, s ha csak tehetjük, munkát is vállalunk. Erőforrásaikhoz mérten a vonulási területünkbe tartozó önkormányzatok is támogatnak bennünket, de magánszemélyek adományaiból és helyi vállalkozók nagylelkű felajánlásaiból is gazdálkodhatunk, s persze a személyi jövedelemadó egy százalékaiból befolyó összeg is sokat jelent nekünk. Apránként gyarapítjuk a felszerelésünket. A legnagyobb álmunk egy szertár, amely az állomáshelyünk lehetne. Van hát egy hobbink, amely meglehetősen költséges, de a jó szó és a barátság, amit a szolgálatunkért kapunk, mindennél többet ér.”

Nagy Enikő

Fotó: Tóth P. Flóra

Monokróm Jin és jang

Gazsi Máté újabb fotóműve a legjobbak között

Az ifjú felcsúti fotóművész, Gazsi Máté egymás után zsebeli be a rangos fotóművészeti elismeréseket. A Debreceni Nagyerdőért Természetvédelmi és Kulturális Egyesület általános és középiskolás diákok számára kiírt A természet mosolya című pályázatán az első helyen végzett. Nászéjszaka című munkája a Vizeink virágai – A kérészek rajzása Magyarországon című pályázaton különdíjat ért el. Az Energiaügyi Minisztérium által meghirdetett Az év BISEL-fotósa elnevezésű, a magyarországi vízfolyások változatos élővilágát bemutató fotópályázaton Máté immár a felnőttek kategóriájában a második helyezett lett, s különdíjban is részesült. Alkotásait a Varázslatos Magyarország – Az év természetfotósa című pályázatra érkezett közel három-ezer pályaműből kiválasztott 124 fotó között, a Magyar Természettudományi Múzeumban rendezett tárlaton is bemutatták. A kiállított alkotások egyike volt a Jin-jang részlet című fotója, amely a Birdo – Az év madárfotósa című rangos nemzetközi pályázaton ifjúsági kategóriában a harmadik helyen zárt, s a Száz Völgy Természetvédelmi Egyesület különdíját is elnyerte. A Felcsúton készült fotón egy molnárfecske látható, amelyet Máté az otthonuk környékén örökített meg.

(ne)





Aggasztó statisztikák látnak napvilágot arról, hogy folyamatosan romlik a magyarok általános egészségi állapota. Hazánkban a legtöbben szív- és érrendszeri betegségek, valamint daganatos betegségek következtében halnak meg. Rengetegen küzdenek cukorbetegséggel és mozgásszervi problémákkal, gyomor- és bélrendszeri panaszokkal, az elhízás mára népbetegség lett. Egyre gyakoribbak a légzőszervi megbetegedések, egyre több idős szenved Alzheimer-kórban, s egyre többen élnek mentális zavarokkal. A problémák kialakulásáért az egészségtelen életmód az egyik felelős. Szabó Nikoletta két évtizede foglalkozik az egészségmegőrzéssel, és funkcionális táplálkozási tanácsadóként arra törekszik, hogy személyre szabott étkezési és életmódbeli javaslataival támogassa a szervezet belső egyensúlyának helyreállítását. Olyan komplex egészségügyi kihívásokra kínál kiegészítő táplálkozási terápiát, mint az emésztőrendszeri problémák, az ételérzékenységek vagy a hormonális egyensúlyzavarok. Hivatásáról beszélgettünk.

Interjú Kezünkben az egészségünk

Beszélgetés Szabó Nikoletta funkcionális táplálkozási tanácsadóval és életmódváltó coachcsal

Miért kezdte el foglalkozni az egészségmegőrzés kérdésével?

– Annak idején az egykori testnevelési főiskolán végeztem fitneszedzőként, majd vállalkozó lettem, s az életem egy stresszes időszakában kissé megrogyott az egészségem. Ekkor találtam rá egy egészségmegőrzéssel foglalkozó nemzetközi cégre, s a termékeinek köszönhetően sikerült visszanyernem a jó közérzetemet. Ennek már húsz éve. Attól kezdve arra tettem fel az életem, hogy a céggel együttműködve másoknak is segítek megtalálni a megfelelő táplálékkiegészítőket. A koronavírus-járvány idején különösen sokan fordultak hozzám, rájöttek ugyanis, hogy a kezükbe kell venniük az életüket. Rengeteget dolgoztam akkoriban, jól el is fáradtam, így három évre visszavonultam a munkából, lehetővé téve, hogy ott legyek az iskolába készülő fiaim mellett. Ebben az időszakban csak rájuk fókuszáltam, fejlesztésekre jártunk, hogy jól induljon a sulis. Ugyanakkor hiányérzetem volt, új tudásra vágytam, éreztem, hogy változtatnom kell a gondolkodásomon. Megfigyeltem ugyanis, hogy a környezetben egyre többen küzdenek különféle egészségügyi problémákkal, s tudatosult bennem, hogy már nem elég táplálékkiegészítővel támogatnunk az egészségünket, hanem az alapokhoz kell visszamennünk: oda, hogy miként táplálkozunk.

Alighanem itt jött képbe a funkcionális táplálkozás lehetősége...

– Párizsban egy nemzetközi rendezvényen ismerkedtem meg a mentorommal és rajta keresztül az úgynevezett funkcionális táplálkozással, amely minden addigi tudást felülírta. Megtetszett, hogy ez a szemlélet az egyéni szükségleteket és egészségügyi kihívásokat figyelembe véve az egészséges, természetes, tápláló, teljes értékű élelmiszerek fogyasztását helyezi előtérbe, ezzel támogatva a szervezet optimális működését, az emésztést, az immunrendszert, a hormonháztartást. A cél, hogy a szervezet belső egyensúlya visszaálljon, s a test öngyógyító folyamatai beinduljanak. Elhatároztam, hogy ezzel kapcsolatban tanulok tovább, így lettem funkcionális táplálkozási tanácsadó és életmódváltó coach. Számomra fontos, hogy ne csupán a tüneteket kezeljük, hanem az egészségügyi problémák azonosításakor felderítsük az ok-okozati összefüggéseket is. De szem előtt kell tartanunk a genetikai adottságokat, az életmódbeli, a táplálkozással vagy épp a testmozgással kapcsolatos szokásokat és a környezeti tényezőket is. Ezzel a rendszerrel egyéni életmódváltó program kialakításában segítem a hozzám fordulókat. Olyan étrendet dolgozok ki, amely fenntartható módon, hosszú távon támogatja az egészségüket.

Hogyan indul a közös munka a leendő életmódváltókkal?

– Mindenekelőtt alaposan kikérdezem őket, átbeszéljük a problémákat, majd egy teljes körű állapotfelmérés következik. Ebben egy speciális diagnosztikai eszköz van

a segítségemre, amely valamennyi szervrendszer vizsgálatára képes. A kapott értékeknek köszönhetően rálátunk a miértekre, és lefektethetjük az életmódváltás alapjait. Minden az emésztőrendszerünkön múlik. Ha a szervezetünkben, a bélrendszerünkben vagy épp a bőrünkön élő mikroorganizmusok összessége, avagy a mikrobiomunk – amely számos létfontosságú funkciót lát el, mint például az emésztés és a tápanyag-felszívódás, az immunrendszer működésének támogatása – rendben van, akkor a szervezetünk jól regenerálódik. Ám ha az egyensúly felborul, akkor emésztési problémák, gyulladásos bélbetegségek, anyagcsere-problémák, allergiák és autoimmun betegségek üthetik fel a fejüket. Eppen ezért fontos az egészséges táplálkozás, az, hogy az emberek tudják, milyen valódi tápanyagokkal támogathatják a szervezetüket. A szupermarketekben is megtalálhatók a minőségi alapanyagok, csak tudnunk kell, mit kell keresni. Készíték hát egy összefoglaló anyagot, amelyben személyre szabottan veszem sorra az egészséget támogató élelmiszereket, táplálékkiegészítőket. A mítosz szerint egy új szokás kialakításához átlagosan 21 napra van szükségünk. Ezalatt szorosan együttműködünk az életmódváltókkal. A lényeg a következetesség. Idővel az új életmód könnyebbé, automatizmussá válik.

Bár a táplálkozási tanácsaidat az egyéni szükségletekhez igazítod, létezik mindenkire érvényes, általánosságban megfogalmazható javaslatod?

– Köztudott, hogy az élelmiszeripar sok hozzáadott cukrot és hidrogénezett olajat, valamint rengeteg adalékanyagot, mesterséges színezéket, aromát, tartósítószer, ízfokozót tartalmazó ultrafeldolgozott élelmiszert állít elő, ami rendkívül káros. A szénsavas üdítőitalok, az instant levesek, a csomagolt édességek vagy épp a rossz minőségű, nitrítés felvágottak fogyasztása komoly egészségügyi kockázatokkal jár. A legfontosabb, hogy ezeket az ételeket kiiktassuk az étrendünkből, s a valódi alapanyagokat és a saját készítésű ételeket részesítsük előnyben. Soha nincs késő változtatni. Megemlíteném, hogy különösen nagy a szülők felelőssége: ha nem tanítják meg a gyermekeiket tudatosan, helyesen, egészségesen táplálkozni, akkor a jövőben még inkább gyarapodnak majd az egészségügyi problémák, amelyekkel a már most is túlterhelt egészségügyi rendszer képtelen lesz bármit is kezdeni. Édesanyaként az a legfőbb célom, hogy láthassam a gyermekeimet felnőni, családot alapítani, s megérjem az unokáim születését, ám ezért itt is most nekem kell tennem – a saját egészségemért és a családom egészségéért is.

Mi a helyzet a táplálékkiegészítőkkel? Egészséges táplálkozás esetén is szükség van rájuk?

– A tápanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, zsírsavakat, aminosavakat, növényi kivonatokat vagy épp probiotikumokat koncentrált formában tartalmazó táplálékkiegészítőkre még változatos, kiegyensúlyozott, egészséges étrend esetén is szükség van. Tudvalevő, hogy



a túlzott műtrágya- és vegyszerhasználat következtében leromlott a talaj minősége, s emiatt a növények ma már sokkal kevésbé táplálók, mint néhány évtizeddel korábban voltak. A feldolgozott hús pedig rengeteg olyan anyagot tartalmaz, amely károsítja az emésztésünket. Ha az étrendünkben hiányosságok vannak, nem viszünk be elegendő tápanyagot, netán már egészségügyi problémákkal kell szembenéznünk, akkor még inkább elengedhetetlen a táplálékkiegészítők használata. A funkcionális táplálkozási tanácsadás során ugyancsak személyre szabottan, a fennálló egészségügyi kihívások függvényében minőségi termékeket is javaslok, sőt az étrendkiegészítők mellett olyan kozmetikumokat, személyi higiénias termékeket is ajánlok, amelyek természetes eredetű, szintetikus összetevőktől mentes, organikus alapanyagokból készülnek – ez különösen fontos, ha valakinél ösztrogéndominancia, hormonális egyensúlytalanság áll fenn. Ám a tanácsadás során az egészséges életmód egyik alapvető elemére, a testmozgás fontosságára is kitérünk, s igyekszünk megtalálni a hozzám forduló számára a leginkább ideális mozgás-



formát. A mozgás csökkenti a krónikus betegségek kockázatát, javítja a mentális és a fizikai egészséget, és segít az egészséges testsúly fenntartásában is. A napi teendők közepe nem könnyű, de be kell iktatnunk az életünkbe. Már a településen és a környéken is számos lehetőség kínálkozik. Felhúzzhatjuk a túrabakancsunkat, s barangolhatunk a természetben, betérhetünk az edzőterembe vagy valamely kondiparkba, járhatunk jógázni, de ha nem szeretnénk, ki sem kell mozdulnunk az otthonunkból, hiszen online edzéseket is választhatunk, akár ingyenes verzióban is. Heti két-három óra sétával is sokat tehetünk az egészségünkért.

Te magad hogyan egyezteted össze a családot és a karriert az egészséges életmóddal?

– Zsonglőr vagyok (*nevet*). Igyekszem mindent megtervezni, évek óta „to do listeket” gyártok, vagyis este összeírom a másnapi feladatokat. Mindig úgy fekszem le, hogy minden rendben van a fejemben és körülöttem is, hogy a következő nap tiszta lap legyen, bár néha így is összekeverednek a napok. Bevásárlólistát vezetek, így vásárlás során időt és pénzt



takarítok meg, hiszen csak azt szerzem be, ami valóban szükséges, ráadásul sokkal gyorsabban, mint ha sétálgatnék a polcok között. Igyekszem a gyerekek körüli teendőkhöz igazítani a munkámat. Ők az elsők, a velük töltött idő szent és sérthetetlen, mindennél többet ér. Számomra nagyon fontos az egyensúly megtartása az anyaság és a karrier között. Nem terhelem túl magam, azért sem, mert a gyerekek azonnal megérzik, márpedig a legfontosabb, hogy nyugalomban nőjenek fel. Nálunk este hét óra után nincs képernyőzés, a srácok fél kilenckor ágyban vannak. Ezután van időnk a férjemmel átbeszélni a dolgainkat, és picit megpihenni. Hiszem, hogy a tudatosság a kulcs. Sokat számít, hogy a férjemmel tudunk együttműködni, kiegészítjük egymást. Ő mindenben a társam: bármikor rábízhatom a fiúkat, támogat a karrieremben, és velem van az egészséges életmódban is.

Milyen terveid, céljaid vannak a választott hivatásodban?

– Az elmúlt félévben rengetegen rám találtak, és a segítségemmel belevágtak a teljes életmódváltásba. Se-



gíteni szeretnék. Edukációval és példamutatással szeretném felrázni a mikrokörnyezetemet, finoman terelgetve az embereket a változtatás felé. Az álmom, hogy legyen egy saját kis egészségkuckóm, ugyanakkor tudom, hogy mobilisnak is kellennem. S bár egyelőre főként a felnőttek keresnek fel, a célom, hogy a jövőben kiemelten foglalkozzak a gyerekekkel, különösen azokkal, akik autizmus-spektrumzavarral vagy egyéb idegrendszeri fejlődési rendellenességgel, súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartás-szabályozási zavarral küzdenek. Esetükben nagyon fontos a helyes táplálkozás kialakítása, hogy a fejlesztés eredményes legyen. Tudok kapcsolódni ezekkel a gyerekekkel, s együttérzek a szülőikkel, mert a fiaimmal is nagy utat jártunk be. Sosem féltem segítséget kérni, hogy kihozzuk belőlük a legjobbat. Mindkettő életerős, okos, zsvány, tüneményes kisfiú. Jól teljesítenek az iskolában, és tehetségesek. Tudom, milyen lépésekkel támogathatunk egy gyermeket az úton – legyen bármilyen szinten érintett –, annak érdekében, hogy elérje a célját.

Nagy Enikő, fotó: Tóth P. Flóra

Mesesarok

Kormi, a rettenthetetlen

Írta: Feketéné Schneider Mária
Illusztrálta: Szeibel Csenge, az Endresz 6. osztályos tanulója

Újra beköszöntött a tél, így a madáretetőt elkezdtem feltölteni napraforgóval. Néhány napig csak árválkodott, nem volt látogatója. Ám az egyik reggel azt vettem észre, hogy egy szécinke repült be az etetőbe, és a csőrével felkapott egy szem magot, majd odarepült a közeli cseresznyefára. A lábával hozzászorította a magot a faághoz, a csőrével pedig elkezdte kopácsolni. Addig folytatta, amíg a mag burkából meg nem kaparintotta a napraforgót. Majd újból visszarepült az etetőhöz egy újabb magocskáért. Így ment ez, míg jól nem lakott. Délután már egy egész sereg madár jelent meg. Volt közöttük házi veréb, zöldike, kékcinke, tengelic, de még meggyvágó is. Az etetőt naponta újra kellett töltenem, olyan népszerű helyszín lett. A magokból a földre is jutott, akkora volt a túlekedés az etető körül, de ezek sem veszttek kárba, akadtak, akik összeszedték a lepottyant finomságokat.

Hamarosan egy különleges madarat is megfigyeltünk a madáretető körül, ilyesfajta eddig még soha nem vonzott az etető. Feltűnően hosszú színes farka volt, amely a testhosszána felét tette ki. A feje élénk csillogású, barnás-zöldes színezetű volt. A teste vörös tollruhában pompázott, szárnyait különböző árnyalatok tarkították. Ez a madár egy gyönyörű fácánkakas volt. Kecsesen sétált a fűben, az etető felé vette az irányt. Többször is körüljárta, miközben összeszedgette az elpottyantott magvakat. Lélegzetemet visszafojtva figyeltem az ablakból. Egyszer csak azt vettem észre, hogy megrezdült a közeli bokor egyik ága, noha szélcsend volt. A fácánkakasnak ez nem tűnt fel, szép lassan, méltósággal elvonult az etető környékéről. Ezt jól is tette, mert amikor visszanéztem a mozgó bokorhoz, láttam, hogy ott bizony Kormi, a szomszéd macskája lapult meg. Fácánhúsrá fájta a foga. Óvatosan, szinte a földhöz lapulva előbújt a bokor rejtékéből, és elszurrant a következő tujáig, ahol megbújt az ágak alatt. Körülnézett. A fácán nem vette észre a vérszomjas macskát. Kormi újból a földhöz lapult, és a bokrok takarásában nagyon óvatosan, nagyon lassan elkezdett kúszni a fácánkakas felé. A fácán még mindig nem vette észre a rá leselkedő veszélyt. De én észrevettem.

Már a nyáron is megharagudtam Kormira, amikor fekete rigóra vadászott. Akkor is összeakadt a bajszunk. Őszszörrenésünk után nem is láttam a kertünkben egy darabig. Úgy látszik, sok idő telt már el azóta, és elfelejtette, hogy nem szívesen látott vendég nálunk. A rigó után fácánt akart. Nem is értem, hogy gondolta, hogy elbír egy fácánal, amely sokkal nagyobb, mint egy cica. Nem hagyhatam annyiban a dolgot. „Kimegyek, és ellátom a baját!” – mérgeződtem. Hideg volt. Csizma, kabát, sapka – a minimum, amit magamra kellett vennem, hogy ne fázzak. Amíg öltözködtem, Kormi egyre közelebb került a mit sem sejtő fácánkakashoz. Siettem, szinte futottam, ezért az ajtót csak nagy zajjal sikerült becsuknom magam mögött, amitől Kormi megijedt, és mintha puskából lőtték volna ki, hanyatt-homlok menekült. Valamire mégiscsak emlékezhetett, ha így eliszkolt. A fácánkakas pedig befutott egy biztonságot jelentő távoli bokor alá.

Alig telt el egy óra, az éhes madarak újból megszállták az etetőt. Egy apró ökörszemet is észrevettem a madárseregben. A közeli bokor ágai között ugrált. Az ökörszem nagyon picike madár, Magyarország legkisebb madara, érdekessége, hogy a farkát felfelé tartja. Egy ilyen madarat nem lehet mindennap látni mifelénk, csak alkalmanként látogat el hozzánk, éppen ezért figyeltem. Fürgén ugrált ágról ágra, miközben vizsgálta az örökzöld leveleket. A bokor újból megrezzen. Ismét Kormi bukkant elő az ágak közül, ezúttal az ökörszemet akarta becsérkészni. Ha nincs ló, jó a szamar is – tartja a mondás. Nem sikerült elkapnia a fácánkakast, úgy látszik, megleégszik az ökörszemmé is. „Kormi, a rettenthetetlen vadász – állapítottam meg. – Ismét meggyűlik egymással a bajunk, ha így viselkedsz.” Újból felvettem a csizmát, a kabátot, a sapkát, és kimentem a kertbe, de tanultam az előző akcióból, vigyáztam, nehogy becsapjam az ajtót. Kezemben a söprűvel elzavartam a szemtelen macskát, amely megint futásnak eredt, szaladt, ahogy csak a lába bírta. Ezentúl jobban szemmel kell tartanom a madáretetőt, nehogy Kormi kárt tegyen az éhes madarakban. Talán a bokrot is ki kellene vágnom, hogy ne tudjon elbújni. Vagy az etetőt kellene máshová helyeznem? Mit gondoltok, mi lenne a megoldás?



Konyha

Almás-pekándió

„egyeszakás” zabkása



Fotó: loveandlemons.com

Ha mindössze tíz perc alatt elkészíthető, egyszerű, mégis egészséges, tápláló és laktató reggelire vágyasz, akkor ez a recept neked való. Tökéletes a rohanós reggelekre, akár útközben is elfogyasztható, mi több, egyszerre akár ötnapnyi adag is készíthető. Az „egyeszakás” zabkása esetén a zabot nem főzzük, nem is sütjük, hanem beáztatjuk, s egy éjszakán át a hűtőben pihentetjük. A feltétek kiválasztásakor bátran szabadjára engedhetjük a fantáziánkat – kerülhetnek a kásánkba mindenféle gyümölcsök, olajos magvak, magkrémek, növényi fehérjeporok, gyümölcszósok is.

Hozzávalók:

½ csésze teljes kiőrlésű zabpehely
1 evőkanál chia mag
½ teáskanál juharszirup
csipetnyi tengeri só
¼ csésze teljes tejből készült görög joghurt
1-2 evőkanál almaszós
csipetnyi fahéj
⅔ csésze cukrozatlan mandulatej
kockára vágott alma
apróra tört pekándió

Elkészítés:

Egy befőttesüvegbe tesszük a zabpehelyt, a chia magot, a juharszirupot (helyette mézet vagy datolyapasztát is használhatunk), a sót, a görög joghurtot, az almaszószt és a fahéjat. Hozzáadjuk a mandulatejet (más növényi tej is használható), és addig keverjük, amíg jól össze nem áll. Lefedjük, és hűtőben hagyjuk egy éjszakán át (illetve legfeljebb öt napig). Reggel megszórjuk a kockára vágott almával és az apróra tört pekándióval, s tálaljuk.

Nagy Enikő

Kert

Téli vitaminok

A Kertészeti Áruháza rovata



Csipkebogyó

A nagyüzemi termelés hatására mára méltatlan helyre került az egyik ősi vitaminforrás, a csipkebogyó, amely alapjában vadrózsa, köznapin nevének hecsedli. Szeptember végén, október közepén érik, ekkorra neveli ki a növény a termését, melynek színe a narancssárgától a mélypirosig fajtától függően változik. Az érési idő nem esik egybe a fogyaszthatóság idejével, ugyanis csupán az első fagyok után érik el a bogyók a teljes ízharmonia. A hecsedlit ősidők óta használják az orvoslásban, akár aszalva, akár teaként, ám lekvárként vagy épp szörpként is kiváló, sőt még pálinka is készülhet belőle. A kereskedelemben a prémium kategóriában értékesítik. Az elkészítése speciális, hiszen úgynevezett hideg forralással őrzik meg kiemelkedő C-vitamin-tartalmát. A növény termesztése megegyezik a hagyományos rózsáéval, így a csipkebogyó is napos, tőzeges talajban érzi magát jól, szárazságban mérsékelten öntözni kell. Tavasszal virágozik, alakító metszéssel kordában lehet tartani, az intenzív növekedés miatt szükség szerint tápműtrézt igényelhet. A szüretelést felkészülten végezzük, vesszői ugyanis erősen tüskés. Az erdősebb részekben legtöbbször elburjánzott állapotban található meg, a vadállatok tavaszra az utolsó bogyóig elfogyasztják.

Kökény

Szintén a téli dérső csipései érlelik be a kökényt, melynek felhasználása már a virágzásakor megkezdődik. A növény több célt szolgálhat: A virág szirmaiból a gyógyászatban használt tea készül, felhasználási módja megegyezik a csipkebogyóéval. Speciális eljárással igyekeznek megőrizni antioxidáns- és C-vitamin-tartalmát. Fanyarkás íze miatt nem annyira elterjedt, mint a csipkebogyó, de lekvárt, szörpöt ugyanúgy készítenek belőle. A kökénycserje megjelent a díszkertekben is, virágzásakor ugyanis magas a díszítőértéke. Kedveli a nedves, napos, tőzeges talajt, mérsékelt öntözéssel. A kökényt bátran metszhetjük, hiszen intenzív növekedésével gyorsan regenerálja magát. Rézsűk, laza szerkezetű földek esetében ideális választás a kökény, amely nagy kiterjedésű, erős gyökérszónán él. Terméséből pálinka is készülhet. A kökényt – akárcsak a csipkebogyót – egyre többen telepítik magánházaiknál a termése miatt.



Fotó: pexels.com

Harangszó Várni valakire

Katolikus gondolatok



Fotó: pexels.com

Amikor tudom, hogy a gyermekeim hazalátogatnak a messzi távolból, mindig valami jó, valami megnyugtató érzés tölt el. Annak a biztos tudata, hogy nagy baj már nem lehet, hiszen itthon vannak, és együtt lehetünk. Ez az érzés cselekedetekre is ösztönöz. Igen, elkezdem végiggondolni, mit eszünk majd közösen, miről beszélgetünk, mit játszunk majd együtt, vagy épp hová megyünk el együtt, kiket keresünk fel.

A várakozás nagyszerű, ám mellette folyamatos készülődés is: sorra kell vennem, mi mindent kell beszereznem, megtennem, hogy a tervek nagy része csak ötlet maradjon. A fontossági sorrend kialakítása mellett segítőt is be kell vonnom a munkába. Akit csak meg tudok és merek kérni, és aki csak tud azonosulni a terveimmel, megszólítok, hogy az én ügyem legyen az övé is, és ha tud, segítsen. Hogyan vonhatunk párhuzamot az adventi várakozás és a saját „profán” várakozásunk között?

Adventkor is egy gyermekre várunk, akit tekinthetünk a saját gyermekünknek. A hívők istengyermekeknek is hívják, és az Isten fiának, ám azt is olvashatjuk a Szentírás lapjain, hogy a kis Jézus minden ember üdvözítéséért jött el, az Isten küldte, hogy jó testvérünként megváltson, megvédjen, megőrizzen minket az Atyjának. Tehát várunk a messzi távolból hozzánk látogató gyermekre, aki vér a vérünkéből és hús a húsunkból. Ez valóban megnyugtató érzés. Jó tudni, hogy ha megígérte, hogy eljön, akkor valóban úgy lesz, hiszen úgy ismerjük, hogy betartja a szavát.

Cselekedetekre ösztönöz a kis Jézus eljövetele. Eltervezem, hogy advent idején hajnali szentmisére megyek. Sötét van, sokan még alszanak, de én egy szalmaszálat viszek a templomba, hogy a kis Jézus jászla puhább legyen, és ne fázzon. Áldozatom szalmaszálat viszem. Eltervezem, hogy mit mi után teszek: először talán adventi lelkigyakorlatra kellene mennem, és csak utána kellene ajándékokat vásárolnom vagy készítenem a szeretteimnek. Bizonyosan be kell vonnom segítőt is a feladatba, hogy méltó helyé varázsoljuk az otthont, ahová a kis Jézus megszülethet. Kell jó cselekedet és süti. Kell áldozatvállalás és bor. De kell fényfűzér és az ima világossága is, ahogy kell az adventi gyertya és a bűnbánó ének is.

S ha minden elkészült, akkor eljön a kis Jézus, és mindenki boldog lesz? Nem. Nem készül el minden, amit elterveztünk, de nem is kell mindennek elkészülnie. És nem, nem lesz mindenki boldog maradéktalanul itt, a földön. De feltehetjük magunkban a kérdést: Vártuk-e Jézust? Vártuk-e a testvérünket? Vártuk-e a gyermekünket? Vártuk-e az Isten fiát, vagy sem? Mert Ő egyszer csak mindenképp betoppan hozzánk.

Advent idején a bicskei katolikus templomban minden hétköznapi reggel 6 órától rórátkon készíthetjük szívünket a Jézussal való találkozás örömére. Várunk benneteket is, gyertek el!

Baboss Botond katolikus lelkipásztori munkatárs

Hogy merted, Ferenc?

Református gondolatok

A következő történet a békéről és Assisi Szent Ferenc különleges bátorságáról szól. Minden idők legnépszerűbb szentje a hit nevében el mert indulni az egyiptomi szultánhoz, hogy Jézusról beszéljen neki.

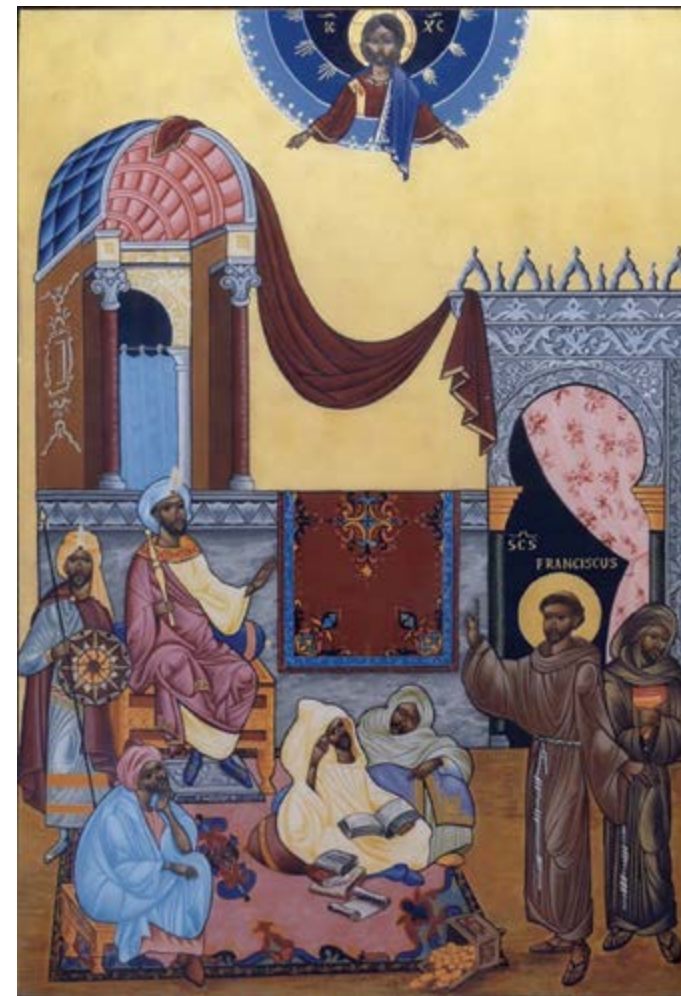
Keresztes háborúk zajlottak ebben az időben: vér és gyilkosság, gyűlölet és küzdelem a muszlimok és a keresztények között a Szentföldért. Az egyiptomi szultán úgy állt a keresztényekhez, hogy az, aki odaviszi elé egy keresztény levágott fejét, egy bizánci aranypénzt kap cserébe. Ferenc testvér érkezése előtt csaknem ötezer keresztes vesztette életét. Ő azonban egy szerzetársával együtt fegyvertelenül lépett át az ellenség területére, ahol azonnal fogságba esett. Jól megverték, majd a szultán elé vezették őket. Az uralkodó megkérdezte, kinek a nevében jöttek. A válaszuk az volt, hogy Isten szent akaratából, hogy megmutassák az üdvösség útját, és hirdessék az evangélium szavainak igazságát.

Ugye érezzük a helyzet súlyát? Egy muszlim uralkodóhoz elmegy két keresztény, hogy hirdesse az evangéliumot. Erre mondanánk ma, hogy ezek se voltak normálisak. Emberi aggyal azt gondolnánk, hogy azonnal megölik őket. Az Úr azonban máshogy rendelkezett.

Amikor a szultán látta a bátorságukat és az eltökéltségüket, meghallgatta és marasztalta őket. Ferenc testvér úgy tudott az evangéliumról szólni, hogy nem sértette meg az uralkodót, érezhető volt benne a hit, a krisztusképesség és a szeretet, amely a bátorságban csak tovább ragyogott. Ferencék a szultán udvarában több napig maradtak, és beszélgettek. Távozásukkor az egyiptomi uralkodó gazdagon meg akarta ajándékozni Ferencet, ám ő szegénységi fogadalmára hivatkozva elutasította. Meglepődött a szultán, hiszen korábban nem találkozott olyan emberrel, aki megvetette volna a földi dicsőséget. Ferenc végül csak egy elefántcsontkürtöt fogadott el, amely ma is látható Assisiben. A találkozás olyan hatást gyakorolt a szultánra, hogy szabad áthaladást engedélyezett Ferencnek és társának, illetve könyörületesen bánt a keresztény foglyokkal, sőt megpróbált békésen kiegyezni a keresztes hadakkal is.

A földi háborúságok oka, hogy sem magunkkal, de legfőképpen a Mindenhatóval nem vagyunk kibékülve. Nem vesszük észre a Megfeszített békét nyújtó kezét. Milyen hajlamosak vagyunk nem észrevenni, hogy a békétlenség oka az Istennel való rendezetlen kapcsolatunk, az önmagunkkal való békétlenség, a másik meg nem értése és az ellenségeink gyűlölete.

Szent Ferenc és a szultán találkozásának története is bemutatja, hogy a hit embere a békétlenség ellenében a béke emberének van elhívva, aki pontosan tudja, hogy az ő békessége az Isten általi békességből származik. Isten az, aki megbékéltetett minket magával Jézus Krisztusban. Mi ellenségei voltunk Istennek a bűn miatt, és most gyermekei vagyunk a kereszt és a feltámadás által. Az Istent követni merő ember



ebben bízva békére jut önmagában, és békét teremt önmaga körül is. Miután Ferenc testvér kegyelemből megerősödött abban, hogy békében van Istennel, tenni akart az igazi béke ügyében. Mivel inkább él bennünk Krisztus, annál inkább vagyunk a békéltetés emberei. Krisztus számtalanszor tanít minket a felebarátaink iránti megbékélésről, miközben ő maga a megbékélésünk az Istennel. Békére vagyunk elhívva Istennel, önmagunkkal, másokkal és az ellenségeinkkel is. Ehhez micsoda bátorság és erő kell! Isten akar és szeretne adni.

Legyen feladatunk hirdetni az örömmüzenetet, az evangéliumot, Krisztust, a megbékélést Istennel, s cselekedjünk a békességszerzés szolgálatát, amely szintén Istentől van. Ő az első, és azután mi – gyönyörű örök szabály. Éljük meg az evangéliumból eredő békességet minden emberrel ebben a zűrzavaros és háborús világban, tudva és ismerve Istent Krisztus által, akiben kiengeszteltettünk mindörökre.

„Boldogok, akik békét teremtenek, mert ők Isten fiainak nevezetnek” (Mt 5,9).

Faragó Máté református segédlelkész

Tudta-e, hogy...

Ausztriában, a Duna melletti Tulln kisvárosában (amely 25 km-re van Bécestől) látható a 2005-ben felavatott, Attilát és menyasszonyát ábrázoló monumentális szoborcsoport. A németek egyetlen fennmaradt ősi eposza, a Nibelung-ének szerint Attila királyunk itt fogadta a Passauból hajón érkező menyasszonyát, a germán-gót fejedelmi családból származó Krimhildát, magyarul Ildikót és kíséretét. Attilát testvére, Buda és a hun udvarban élő két német herceg követi, a sort Attila fia, Csaba királyfi zárja.

Képünkön Moharos Ferenc barátommal állok, dacolva a Dunáról fújó csípős széllel. Ferenc a szüleinek, id. Moharos Ferencnek és a tősgyökeres felcsúti családból származó Erdész Erzsébettel 1956 novemberében – menekülve a kommunista elnyomás elől – Ausztriába szökött, és a család Bécsben telepedett le. A rendszerváltozást követően hazajöttek, és megvá-



sárolták a felcsúti Fő utcában levő, sok titkot rejtő Ujvári-féle házat. Ferenc szülei halála után az öreg épületet felújította. Ma kétlaki életet él: hol Bécs-

ben a gyermekei körében, hol Felcsúton, az édesanyja szülőfalujában tölti nyugdíjas éveit.

Noll Zoltán

Évkerék

Mészáros László polgármester november hónap legalább hetven esztendőjét megélt születésnaposait is köszöntötte.

Dobai István Géza a 70., Helyes László József a 73., Moharos Ferenc a 72., Szecsódi Istvánné Pirooska a 76., Rácz Jánosné Erzsébet a 81., Simon Ákos a 72., Dobozi Gyula a 73., Marton Józsefné Julianna a 83., Gebauer Lászlóné Katalin a 83., Gulyás Ferencné Erzsébet a 81., Németh Lászlóné Ilona a 77., Szabó Lajosné Katalin a 92., Nagy Jánosné Ilona a 97., Noll Zoltán a 72., Vara Lászlóné Borbála a 73., Kemele János a 70., Bíró Józsefné Marianna a 81., Szarvas József a 71., Tész Lajosné Zsuzsanna a 70., Tóth László a 93., Matus István Elemér a 79., Barf Zoltán a 71., Koch László József a 78. születésnapját ünnepelte.

Gólyahír

A közelmúltban is gyarapodott közösségünk.



Blumberger Sára – Blumberger Regina és Blumberger Zoltán kislánya – október 24-én született meg.

Vadászunk együtt ablakra?

Az ünnep közeledtével idén is élő adventi kalendáriummá változik a falu, nap mint nap más ablak világít majd, s kezdetét veszi az „ablakvadászat”.

Közösségünk ismét csatlakozik az ünnepváró kezdeményezéshez, melynek lényege, hogy a felhívásra jelentkező lakók december 1-jétől szentestéig feldíszítik saját ablakukat, házukat, kapujukat, jól látható helyen elhelyezve az adott decemberi nap számát is. Minden nap más felcsúti otthon ragyog majd, s bárki útrakerelhet, hogy felfedezze a világító adventi ablakokat.

Hogy megtaláljuk a soron következő számot és ablakot, abban a felcsútiak Facebook-csoportjában minden nap 9 órakor megjelenő fejtörők lesznek segítségünkre. A fények 16 órakor gyúlnak ki, s az ablakok egészen 20 óráig – vagy akár még tovább – világítanak majd. A díszítők ráadásul finomságokkal, apró ajándékokkal várják az ablakvadászokat.



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:	90x268 mm
1/1 tükör:	184x268 mm
1/1 kifutó:	210x297mm
	+ 5-5 mm kifutó

VÁL-VÖLCYE PÉKSÉG ÉS HENTESÜZLET

Kínálatunk:

- sertéshús • baromfi • 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 tojóházánál.

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

KORCSOLYAPÁLYÁNK

NOVEMBER 29.-TÓL SZERETETTEL VÁRJA A CSÚSZNI VÁGYÓKAT!

NYITVATARTÁSUNK:
HÉTFŐ: ZÁRVA
KEDD-CSÜTÖRTÖK: 15:00-19:00
PÉNTEK: 15:00-20:00
SZOMBAT: 10:00-20:00
VASÁRNAP: 10:00-19:00

CÍMÜNK: 8086 FELCSÚT, FŐ UTCA 4/A
TELEFONSZÁM: +36 30 4862385
WWW.TOETTEREM.HU

Műszaki kereskedés nyílt az Agro-Felcsút Kft.-nél

A környék legnagyobb raktárkészletével várjuk kedves vásárlóinkat!

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

Vasúti biztosítóberendezés, távközlés és erősáram tervezése, kivitelezése

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

Közérdekű információk

Bicskei Járási Hivatal – ügyfélfogadás

2060 Bicske, Szent István u. 7-11., tel.: 06-22/795-820

Járási hivatalvezető: Szabó Gábor

A járáshoz tartozó települések: Alcsútdoboz, Bicske, Bodmér, Csabdi, Csákvár, Etyek, Felcsút, Gánt, Máty, Óbarok, Szár, Tabajd, Újbarok, Vértesacsa, Vértesboglár
E-mail: hivatal.bicske@fejer.gov.hu

Kormányablak osztály – ügyfélfogadás

Osztályvezető: Vakánné Petrovics Ildikó

Központi telefonszám: 06-22/795-948

hétfő, szerda: 8.00–18.00

kedd: 7.00–15.00

csütörtök: 8.00–16.00

péntek: 8.00–11.00

Földhivatal – ügyfélfogadás

hétfő, szerda: 8.00–14.00 és 13.00–15.00

csütörtök: 8.00–11.00 csak kamarai tagoknak

péntek: 8.00–11.00

Hatósági és Gyámügyi Osztály – ügyfélfogadás

hétfő, szerda: 8.00–16.00

péntek: 8.00–12.00

Foglalkoztatási Osztály – ügyfélfogadás

hétfő, szerda, csütörtök: 8.00–14.00

péntek: 8.00–12.00

Kihelyezett NAV-ügyfélszolgálat

csütörtök: 13.00–15.00

Tessely Zoltán országgyűlési képviselő fogadóórája

2060 Bicske, Szent István út 1.

páros héten: szerda: 16.00–18.00

páratlan héten: csütörtök: 10.00–12.00

Önkormányzati Hivatal – ügyfélfogadás

8086 Felcsút, Fő utca 75., tel.: 06-22/594-036

Ügyfélfogadási rend:

hétfő, szerda: 8.00–16.00

péntek: 8.00–12.00

Polgármesteri fogadóórák

Tel.: 06-22/594-036

hétfőn 8.00 órától (előzetes időpontfoglalás szükséges)

Faluház és Községi Szintér

8086 Felcsút, Fő utca 137., tel.: 06-22/594-368

E-mail: faluhaz@felcsut.hu

Szarvas Józsefné: 06-70/450-8704

Csatlós Horváth Brigitta: 06-22/594-368

Nyitvatartás:

hétfő: 7.00–17.30

kedd, szerda, csütörtök: 7.00–16.00

péntek: 7.00–15.00

Háziorvosi rendelő (Faluház)

Dr. Ficzer Ferenc háziorvos

hétfő: 10.00–15.00

kedd, csütörtök: 9.00–12.00

szerda: 12.00–15.00

péntek: 8.00–10.00

Az orvosi rendelő a 06-22/594-072-es telefonszámon

és a felcsut.rendelo@gmail.com e-mail címen érhető el.

Háziorvosi ügyeleti ellátás

2060 Bicske, Kossuth tér 17.

(Bejárat a rendelő oldalánál található ajtón, csengetni kell.)

Telefonszám (Fejér vármegyében): 1830

Hétköznap: 16.00 és 22.00 között

Hétvégén és ünnepnapon: 8.00 és 14.00 között

Sürgősségi ügyeleti vagy mentőellátás

Központi ügyeleti telefonszám: 1830

Egységes segélyhívó rendszer: 112 (mentők)

Hétköznap: 22.00 és 8.00 között

Hétvégén és ünnepnapon: 14.00 és 8.00 között

Telephelyek:

8000 Székesfehérvár, Hunyadi u. 2.

2400 Dunaújváros, Vasmű u. 10.

2030 Érd, Szabadság tér 9.

Védőnői szolgálat (Faluház)

8086 Felcsút, Fő u. 137.

Makai Kinga védőnő: 06-30/970-8517

szerda: 9.00–11.00 (orvossal közösen), 11.00–13.00 (önállóan)

Gyógyszertár (Faluház)

8086 Felcsút, Fő u. 137., tel.: 06-22/252-550

Nyitvatartás: a háziorvosi rendelő nyitvatartása szerint, rendelési időben.

Posta

8086 Felcsút, Fő utca 73., tel.: 06-22/594-049

Nyitvatartás hétfőtől péntekig 8.00 és 16.00 között

Könyvtári, Információs és Községi Hely

8086 Felcsút, Fő u. 68.

Könyvtárvezető: Szecsődi Zsoltné

Tel.: 06-70/338-4814, E-mail: szecsodizsuzsa@freemail.hu

Nyitvatartás:

hétfő, szerda, csütörtök: 8.00–16.00

kedd: 14.00–18.00

péntek: 9.00–14.00

szombat: ügyelet időpontegyeztetéssel

Bicskei Rendőrkapitányság

2060 Bicske, Kisfaludy u. 56., tel.: 06-22/566-020

E-mail: bicskerk@fejer.police.hu

Sürgős esetben hívható: 112

Körzeti megbízott

8086 Felcsút, Fő u. 191., Gáfor János: 06-30/128-3581

Polgárőrség

8086 Felcsút, Fő utca 75., tel.: 06-30/248-9609

Felcsút Biztonságért Polgárőr Egyesület

Elnök: Kiss József

Tevékenységi terület: Felcsút bel- és külterület

Esély Gyermekjóléti Alapítvány

8086 Felcsút, Fő u. 68., tel.: 06-70/450-8733

Fogorvosi rendelő

Dr. Hargitai Egészségügyi Közhasznú Nonprofit Kft.

(Az egészségbiztosítóval szerződésben álló rendelő.)

Rendel: Dr. Hargitai László fogszakorvos

Rendelési idő:

Alcsútdobozon: tel.: 06-22/353-250 (Csak előjegyzéssel!)

hétfő: 11.00–17.30

kedd: 7.00–8.00 – elsősegély

csütörtök: 7.00–10.00 – iskolafogászat

7.00–8.00 – elsősegély

péntek: 10.30–17.30

Felcsúton: tel.: 06-22/668-224

Időpontkérés szükséges, rendelési idő előtt egy órával és

rendelési idő alatt 16.00 óráig!

szerda: 10.30–17.30

Alcsútdobozai rendelő – prevenciók rendelés:

hétfő, péntek: 9.30–11.00

Felcsúti rendelő:

szerda: 9.00–10.30 (Csak előjegyzéssel!)

Falugazdász

Gyenes Péter: 06-70/490-6170

Közjegyző

2060 Bicske, Szent István út 35.

Dr. Poszavec Rita: 06-22/566-440

E-mail: iroda.bicske@kozjegyzo.hu

poszavec.rita@kozjegyzo.hu

Nyitvatartás:

hétfő, kedd, szerda, csütörtök: 8.00–12.00, 13.00–15.30

péntek: 8.00–12.00



Felcsúti Hírlap

A Felcsúti Önkormányzat hivatalos, ingyenes hírlevele, megjelenik havonta harminckét oldalon, 900 példányban. Nyilvántartásba véve a Kulturális Örökségvédelmi Hivatal által 163/2233/3/2011. számon.

Felelős kiadó: dr. Sisa András jegyző – **Kiadja:** Felcsút Község Önkormányzata – **Hirdetésfelvétel:** titkarsag@felcsut.hu

Kéziratleadás: 30/126-0540; nagyzeniko@felcsut.hu – **Terjesztési észrevételek:** muszak@felcsut.hu