

Biatorbágyi **KÖRKÉP**

X. ÉVFOLYAM 4. SZÁM
2020. május



Ha orvoshoz kell fordulni

Az alapellátás alapvetései

Évtizede a fókuszban

Online kiállítással jubilált a fotóklub

Futtában

Vírusmentes edzésprogram



dr. Friss Katalin
ügyvéd

www.drfrissugyved.hu

tel: +36-30-253-0895

Biatorbágy, József Attila u. 22.

Ingtalanügyek

Cégügyek

Szerződések, nyilatkozatok készítése

Peres képviselő

Jogi tanácsadás

Követeléskezelés



SZIASZTOKI VARGA LEHEL VAGYOK, SZEMÉLYI EDZŐ ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ. VÁRLAK A BIATORBÁGYI VIADUKT FITT-BE.

HA EDZÉSSEL KAPCSOLATOS CÉLJAIAD VANNAK, DE NEM TUDOD HOGYAN KEZDD EL, SZÍVESEN SEGÍTEK NEKED! NEMZETKÖZILEG ELISMERT SZEMÉLYI EDZŐ TANFOLYAMOT VÉGEZTEM, ÉS HÉT ÉV TAPASZTALATOM VAN AZ EDZÉSBEN.

AMIT NYÚJTOK: FOGYÁS, IZMOSODÁS, ALAKFORMÁLÁS, TESTTARTÁSJAVÍTÁS, ERŐSÖDÉS, EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

A SZEMÉLYI EDZÉS MENETE: ÁLLAPOTFELMÉRÉST KÖVETŐEN SZEMÉLYRE SZABVA ÉS CÉLNAK MEGFELELŐEN FOGUNK EDZENI

AZ ÁLLAPOTFELMÉRÉS INGYENES ÉS AZ

ELSŐ NÉGY ALKALOM KEDVEZMÉNYES

ELÉRHETŐSÉGEM: 30/203-8667



FODRÓCZY PINCE
termelői borkimérés

Minőségi soproni borok közvetlenül a termelőtől. Folyó boraink ára elvitellel egységesen 500 Ft/liter.

Biatorbágy, Fő utca 35.

(a viaduktnál Páty felé)

Nyitvatartás:

hétköznap 17–19,

szombaton 10–14 óra között

facebook.com/fodroczypince



Tisztelt biatorbágyi Polgárok!

Ez a tavasz nem igazán úgy kezdődött, amint erről álmodni szerettünk volna. Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc helyi megemlékezésén már csak visszafogottan tudunk találkozni, majd március 16-ától különleges jogrend, kijárási korlátozás lépett érvénybe, amely szerint lakóhelyeink elhagyása csak különleges indokokkal lehetséges.

Az elmúlt több mint egy hónapban az önkormányzattal, a hivatallal, intézményvezetőinkkel és közvetlen kollégáimmal folyamatos tájékoztatást adtunk többek között a bölcsődének, az óvodának, az iskolának, a művelődési központnak, a könyvtárnak, az egészségügyi intézményeknek, a családsegítő szolgálatnak, az anya- és csecsemővédelemnek az aktuális jogszabályok által előírt működési és használati rendjéről. Megváltottuk a helyi közösségi közlekedés, a ViaBusz menetrendjét, másképp járhatunk a helyi termelői piacra, és számos, a közösségi találkozásra alkalmas rendezvényről, eseményről le kellett mondanunk. Segítségnyújtunk az idősebb és a krízishelyzetbe került, veszélyeztetett polgárainknak, figyelünk egymásra.

A biatorbágyi polgárok többsége alkalmazkodva, komolyan és fegyelmetten vette ezt a különleges és, valljuk be, többszörösen embert próbáló helyzetet. A „Maradj otthon, így segíthetsz! Vigyázzunk egymásra Biatorbágy!” felhívás Biatorbágyon értő fülekre, érző szívekre és támogató tettekre szegre talált.

A türelem, a tapintat, az összefogás, az egymásra figyelés, az egymás segítése, egy szóval a szeretet minden eddiginél fontosabb szempont lett az életünkben. Úgy vélem, nem vagyok egyedül, akit mélyen elgondolkodtatott mindez. A veszélyhelyzet sokak életét készítette és készített alapos átgondolásra, kényszerű vagy önként vállalt újratervezésre. Ennek a rendkívüli helyzetnek a sok rossz és negatív következmény mellett lehet jó oldala is. Most, hogy sokan a megszokottnál jóval hosszabb időt töltenek otthonaikban, talán ha fizikailag nem is, de lelkiileg sokkal közelebb kerülhetünk családtagjainkhoz, rokonainkhoz, szomszédjainkhoz, így megértőbbek lehetünk velük a jövőben.

Talán újabb értelmet nyer, lendületet vesz az a gondolat is, hogy Biatorbágy közös ügyünk, közös felelősségünk, közös örömeink és sikereink forrása. A város vezetőjeként az önkormányzat nevében arra törekszem, hogy a jövőben is megmaradjon az a példás együttműködés, amely ezt a különleges helyzetet itt Biatorbágyon jellemzi. Senkit nem hagyunk magára a továbbiakban sem. Írom mindezt abban a reményben, hogy hamarosan – az ország távolabbi részeihez hasonlóan – Biatorbágyon is megkezdődhet a visszatérés abba a várva várt korábbi életünkbe, amely valószínűleg már sosem lesz olyan, mint ezelőtt volt.

Tarjáni István polgármester



Impresszum

Biatorbágyi Körkép, ISSN: 2062-6975. Online ISSN: 2063-8604. Biatorbágy Város Önkormányzatának megbízásából kiadja a Biatorbágyi Községi Médiaszolgáltató Nonprofit Korlátolt Felelősségű Társaság. Cím: 2051 Biatorbágy, Baross G. u. 2/a. Telefon: 23/310-174. Ügyvezető: Tóthné Magasföldi Rózsa, 23/534-504. Felelős szerkesztő: Király Ferenc, f.kiraly@t-online.hu. Nyomdai kivitelezés: LA4 Média Kft. Tervezőszerkesztő: Komlós Andrea. Hirdetészervezés: Szabó-Lukács Ildikó, 30/345-3462, sales@vht.hu. Címlapfotó: Király Ferenc

Tartalomjegyzék

HÍD 3-7
 Tisztelt biatorbágyi Polgárok!
 Ha orvoshoz kell fordulni
 A jobb klímáért, tudatosan
 Épülünk tovább
 Biatorbágy folytatja a koronavírus elleni harcot
 Munka nélkül
 Száz év üzenete

ÜZENŐFÜZET 8-10
 Épül, szépül...
 Ókoszemlélet a karantén idején
 Nehéz időkben is szép eredmények
 Digitális derűk és dilemmák
 Szól a rádió – ünnepség az éteren át
 Tracht Tag 2020 – Zieh' dich an daheim!
 Örömteli fejlődés a járvány közepette
 Virtuálisan már találkozunk!

MIÉNK ITT A TÉR 11-12
 Kakukk!
 Karanténkertészet
 Digitális úton a Földért

NEM MINDEN TÉR A TIÉD 13
 Megkoronázott kutyaharapás

A HÓNAP FOTÓJA 14

MOZAIK 16-22

Köszöntjük az édesanyákat
 Távművelődésben a JFMK
 Házi segítségnyújtás a járvány idején is
 Évtizede a fókuszban
 Tudásbázis, most online
 Hozzuk ki a legjobbat!
 Háborúban nem hallgatnak a műszak
 Amikor biztosan veszekedés lesz belőle
 Együtt a család – nem bírom tovább!
 Otthon, egyedül
 Online is szerezhető nyelvvizsga

PEZSGŐ 23-25
 Jövönk, ezúttal a múltból!

SPORTPERCEK 26
 A fal adja a másikat!
 Futásban

OLVASÓSAROK 27-28
 Nápolyi regények I–IV.
 A szabadság belül van, avagy egy jó könyv mindig segít
 Keresztretjétny

HÍREK 29-30
 Tiéd az adóm 1%-a
 Marad a korlátozás
 Kampány a könyvek mellett
 Új kiadvány Pest megye értékeiről
 Nem maradunk veszélyben!
 Nincs gáz
 Új autó a polgárőröknek
 Lezárva a felhajtó
 Máshogyan kézbesít
 Lánglovagok kerestetnek
 Jelentkezz a testületbe!
 Rezsuiutalványokkal a postára!

Közérdekű telefonszámok

Orvosi ügyelet: 23/310-125 • Egészség ház: 23/534-560 • Fogorvosi ügyelet: 20/562-7593 • Tűzoltók: 23/524-570 • Körzeti megbízott: 30/989-5142 • Közterület-felügyelő: 20/528-6900 • Polgármesteri hivatal: 23/310-174 • Budakeszi Járási Hivatal: 23/535-710 • Családsegítő szolgálat: 30/337-4779

Ha orvoshoz kell fordulni

Az egészségügyi alapellátás rendje a veszélyhelyzet alatt Biatorbágyon

Háziorvosi és házi gyermekorvosi ellátás a megadott rendelési időkhöz tartozik, az idős kollégák helyettesítése szintén a megadott rendszer szerint történik. Az orvosi ügyelet mindennap 0–24 órában működik az egészségház épületében. Háziorvosi és gyermekorvosi rendelési időn kívüli sürgős esetben kérjük, az orvosi ügyeletet vegyék igénybe.

Szakorvosi rendelések ügyeleti rendszerben, csak sürgős esetekben állnak rendelkezésre, és a megadott szakrendelések elsősorban telefonos konzultáció keretén belül érhetők el a megadott időpontokban. Az aktuális szakrendelések és elérhetőségeik az Egészségház és a város internetes felületein jelennek meg. Felvilágosítás kérhető a 23/534-560-as, a 70/697-4101-es és a 70/513-3823-as telefonszámokon. Mindegyik rendelő több új telefonszámot és e-mail-címet hozott létre a gördülékenyebb ügyintézés érdekében.

Biatorbágy háziorvosaival és az ügyeleti szolgálattal együtt kérjük, hogy mielőtt bármely ok miatt orvoshoz fordulnának, először telefonon jelentkezzenek. Egyeztessenek arról, hogy feltét-

lenül szükséges-e a személyes találkozás.

Vegyék igénybe az e-recept-szolgáltatást, hogy elkerüljék a felesleges kontaktusokat. A rendszeresen szedett gyógyszereik esetében receptigényüket telefonon vagy e-mailben jelezzék orvosuknak, aki a vényt elektronikusan kitölti. Nem kell papíralapú receptet vagy e-mailt kapniuk, elég elmenni bármelyik gyógyszertárba, és a tájszámuk bediktálása után megkaphatják gyógyszerüket.

A védőnői szolgáltatás is folyamatosan működik, elsősorban telefonos és a *FaceTime* nevű videótelefonos kapcsolatban, valamint hétfőtől péntekig ügyeletet tartanak a védőnői szolgálat területén.



Dr. Cserniczky Tamás alpolgármester

A jobb klímáért, tudatosan

A Széchenyi 2020 program keretében Biatorbágy önkormányzata 9605000 forint vissza nem térítendő európai uniós támogatást kapott, amelyből megvalósítja a Biatorbágy helyi klímastratégiáját.

A klímastratégia célja a klímaváltozás okozta kockázatok megelőzésének, a hatások mérséklésének, az alkalmazkodóképesség és a hatásokhoz való alkalmazkodás javításának érdekében olyan, a helyi feltételekhez illeszkedő dokumentum megalkotása, amely az érintettek széles körének bevonásával meghatározza a legfontosabb beavatkozási igényeket. A program a tervek szerint 2021. május 31-ig tart, amely időpont a járványügyi helyzet miatt biztosan kitolódik néhány hónappal.

A projektindító megbeszélésen Tarjáni István polgármester leszögezte: „...a város vezetése kiemelt feladatának, személyes ügyének tekinti a klímatudatosság erősítését Biatorbágyon. Igazodva az országos szintű Nemzeti Éghajlatváltozási Stratégiához, azon munkálkodunk, hogy a stratégia révén világossá tegyük azokat az irányokat, célokat és intézkedéseket, amelyek megvalósításával az éghajlatváltozás káros hatásai hosszú távon helyileg kezelhetők és megelőzhetőek lesznek. Bízunk abban, hogy a városi klímastratégia, valamint a remélhetőleg mielőbb megrendezhető szemléletformáló akciók együttes hatására erősödni fog a lakosság, az intézmények és a vállalkozások éghajlatváltozás iránti érzékenysége.”



A dokumentum két nagyobb egységből fog állni: a stratégia egy átfogó helyzetértékelés, célmeghatározás és terv lesz a következő húsz-harminc évre, míg az intézkedési terv olyan helyi-szomszédsági intézkedések listája, amelyek közül számos akár már 2020-ban is megvalósulhat. Amint elkészül a dokumentum szakértői változata, az önkormányzat honlapján elérhető lesz, és bárki elmondhatja majd

a véleményét róla. A stratégia megismérésével kapcsolatban szemléletformáló programsorozatot tervez a város. Ennek keretében szakmai konferenciák, iskolai tanulmányi versenyek, óvodai programok és városi rendezvényeken való részvétel útján igyekszik eljutni azt a polgárokhoz – amint a járványügyi helyzet ezt lehetővé teszi.

BiKö



Épülünk tovább

A veszélyhelyzet alatt sem állnak le a fejlesztések Biatorbágyon. A képviselő-testület döntései alapján elindított építkezések a terveknek és a költségvetésnek megfelelően haladnak tovább.

Április elejére elkészült az iskolák és a szülői közösségek által is szorgalmazott hússzor negyven méteres műfüves sportpálya a Sándor–Metternich-kastély udvarán, amelyet a diákok azonnal igénybe vehetnek, amint az oktatási intézmények kapui megnyílnak számukra.



Április elejére elkészült a sportpálya

A teljes egészében városi, önkormányzati forrásból létesülő új óvoda kivitelezése tavaly augusztusban kezdődött. A létesítmény az önkormányzat által korábban megvásárolt Nagy utca 29., 31., 33. szám alatti ingatlanokon valósul meg. A beruházás során a Szily-kastély és a biai református templom közé eső háztömbök környezetének teljes felújítására és rendezésére is sor kerül. A veszélyhelyzet miatt az építők nem tudják tartani az eredeti ütemtervet, ezért az intézmény 2020 szeptemberre tervezett megnyitását valószínűleg el kell halasztani.



Állami beruházásban épül az iskola



Az új óvoda kivitelezése a tervek szerint halad

Az állami beruházásként készülő tizenhat tantermes új iskola falai az eredeti tervek szerint emelkednek a magasba. A grandiózus oktatási intézmény műszaki átadása 2022 első negyedévére várható. A fejlesztés a műemlékvédelem által lebontandónak ítélt régi épületek eddigi használóit, többek között a város gondnokságot és a Biatorbágyi Önkéntes Tűzoltó Egyesületet is érinti. Ezen szervezeti egységekkel sikerült közös nevezőre jutni átmeneti elhelyezésüket illetően.

Április végén megkezdődött a Sándor–Metternich-kastély területére tervezett sportcsarnoknak és kiszolgálóegységeinek a kivitelezése. Az építkezés ideje alatt szakaszos, felpályás útlezárásokra és esetlegesen parkolási tilalomra, valamint zajjal járó munkavégzésre lehet számítani hétfőtől szombatig 7 és 17 óra között az érintett területeken: Szentháromság tér – Nagy utca, iskolabéjáratok közötti része, Rákóczi utca – Petőfi köz és Gárdonyi

köz közötti szakasza. A kivitelező kéri a gépjármű-tulajdonosokat, hogy szabályos parkolásukkal segítsék elő a munkálatok mielőbbi befejezését. A régóta várt nagy tornaterem elsősorban az oktatási intézmények testnevelésóráit és a diáksportot szolgálja majd, de alkalmas lesz kosárlabdaedzések, -mérkőzések és egyéb teremsportok befogadására is, a kialakítandó használati rend szerint.

Mester László



Régóta várt nagy tornateremhez juthatnak az iskolások

Biatorbágy folytatja a koronavírus elleni harcot

A húsvét sem hozott enyhülést, a járványnak még nincs vége, továbbra is keményen küzdeni kell ellene. Az április 16-i kormánydöntés értelmében a húsvét utáni hétvégére is felhatalmazást kaptak a polgármesterek az országosnál szigorúbb intézkedések meghozatalára a településükön. Ebből nem maradt ki Biatorbágy sem: Tarjáni István polgármester folyamatos tájékoztatás mellett jelentette be az aktuális intézkedéseket.

A polgármester Facebook-posztban értesítette a lakosokat arról, hogy Biatorbágyon nincs szükség az országosan elrendelt és meghosszabbított kijárási korlátozás szigorítására, elégséges a megelőző intézkedések fenntartása. A tájékoztatás aktuális eseményeket is érintett: a tavaszra is tervezett önkormányzati támogatású városi virágpiac ebben az évben elmarad, a veszélyeshulladék-gyűjtést pedig egy későbbi, őszi időpontra helyezik majd át.

A szombati termelői piac szintén a rendkívüli helyzethez igazodva folytatja a működését. A 65 év alatti személyek 7 és 10 óra között, a 65 év feletti vásárlók pedig 10 és 12 óra közt látogathatták a piacot, a szigorú higiéniai szabályokat betartva.

A megelőző intézkedések célja a más településekről ide irányuló kirándulóforgalom korlátozása volt oly módon, hogy gépjárművel ne lehessen megközelíteni a legnépszerűbb úti célokat. A kirándulóhelyek rendezettségéért is felelős város-gondnokság dolgozói ezúton is kéri, hogy

ügyeljünk a szabályok betartására, mivel többször találkoztak letépett szalagokkal és eltaposott táblákkal a Nyakas-kő, a Madár-forrás és az Iharos-völgy környezetében.

Április végén a megnövekedett gépjárműforgalom korlátozása a Peca-tó környezetében is szükségessé vált. A tóhoz vezető út mentén és a Kertbarátok terén tilos a várakozás és a parkolás. Az intézkedés célja az oda irányuló, más településekről gépjárművel érkező kirándulóforgalom korlátozása volt az üdülőövezet ingatlantulajdonosainak védelmében.

Egyes ágazatok (egészségügy, sport) újraindítása május 4-től az ország egész területén megtörténhet, a feltételek kidolgozása és biztosítása Biatorbágyon is folyamatban van. Ennek részleteiről a város hivatalos honlapján, a Média Kft. internetes és Facebook-, valamint az *Otthonunk Biatorbágy* Facebook-oldalán folyamatosan tájékozódhatnak. Reméljük, hamarosan fellélegezhetünk egy kicsit, addig is tartsanak ki, és vigyázzanak magukra, egymásra!

Zelenka Dóra



Munka nélkül

Mit tehetünk, ha elveszítettük az állásunkat?

A koronavírus-járvány egyik legborzasztóbb hozadéka, hogy rengetegen veszítettek el az állásukat egyik napról a másikra. Sokan ugyanis nem tudnak otthonról dolgozni, esetleg a saját cégük került veszélybe. Milyen lehetőségek közül választhatnak, akik nehéz helyzetbe kerültek?

Pályázzunk arra, amire van kereslet. Érdemes most olyan pozíciókat megpályázni, amelyeknél emberhiány van. Ilyen például a futármunka, az online értékesítés, a kertészkedés, bárminemű szállítás, a sofőrkedés, és az élelmiszerláncoknál is folyamatosan keresnek új munkaerőt. Regisztráljunk az álláskereső portálokra, és iratkozzunk fel a legnépszerűbb Facebook-oldalakra is: *Munkalehetőségek, állások; Facebook Jobs; Részmunkaidős állások; Azonnali munkalehetőségek; Budapesti állások; Állások.*

Költözzünk fel a webre. Ha olyan munkánk van, amelynél van lehetőség

arra, hogy online működjünk tovább, akkor ne habozzunk meglépni ezt a váltást. Ma már minimális befektetésből néhány perc alatt elindítható egy saját weboldal vagy webshop.

Reagáljunk rugalmasan, kreatívan. Gondoljunk át, milyen tudásunkat, tapasztalatunkat tudnánk kamatoztatni a jelen helyzetben. Ha régen angolt tanítottunk, esetleg jól tudunk főzni, sütni, kötni, vagy értünk a lakberendezéshez, tarthatunk online workshopokat vagy tanfolyamokat is. Ebből a világválságból az fog nyertesként kijönni, aki nem fél változtatni, aki rugalmasan, kreatívan tud alkalmazkodni a kialakult helyzethez.

Tanuljunk ki egy új szakmát. Ha abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy van félretett pénzünk, és néhány hónapig problémamentesen élünk belőle, akkor itt az idő, hogy az előttünk álló szabadidőt kihasználjuk akár egy új szak-

ma megtanulására. Sok olyan hivatás van, amelyet néhány hónap alatt (akár ingyen) elsajátíthatunk, utána pedig online, otthonról végezhetjük a munkánkat. A jövőben garantáltan keresettek lesznek az IT-, a webfejlesztés-, a webdizájn-, a pénzügyi és a marketingszakmák, ezeken a területeken érdemes továbbképeznünk magunkat.

Állami segítség. Mielőbb regisztráljunk online a Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat elektronikus ügyintézési felületén. Az államtól ugyanis álláskeresési járadékra vagyunk jogosultak, s ehhez a kérelmet online tudjuk benyújtani. Akinek van ügyfélkapuja, az most mindenképpen előnyt élvez. Ha ez megtörtént, akkor a területileg illetékes foglalkoztatási osztály e-mailen keresztül fogja felvenni velünk a kapcsolatot. Érdemes ezenfelül a helyi önkormányzatnál is érdeklődni, hogy milyen egyéb támogatást kaphatunk, hiszen ez településenként eltérő lehet.

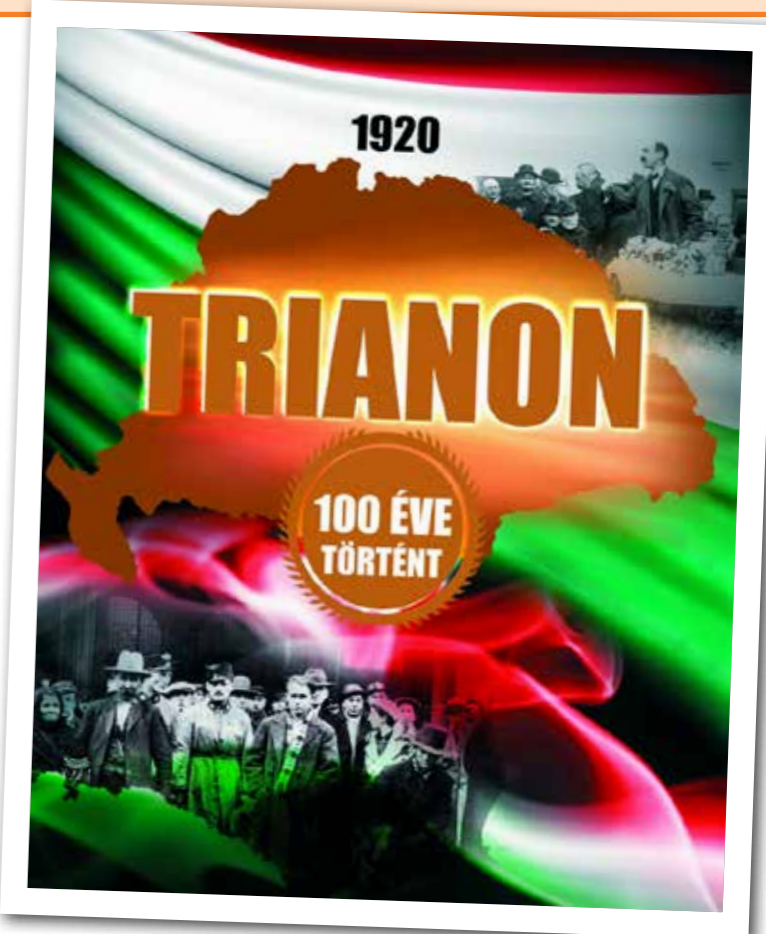
Forrás: Csalad.hu

Száz év üzenete

Két világháború helyett igazából csak egy volt a 20. században, ám két felvonásban. Könnyen erre a következtetésre juthatunk, ha szemrevételezzük az 1919–1920 között létrejött versailles-i békerendszert, amelynek kirívó igazságtalanságai a következő évtizedekben is izzásban tartották a világégést hamarosan újra fellobbantó parazsokat.

A Párizs környéki kastélyban, a Napkirály egykori rezidenciájában aláírt szerződésekkel voltaképpen nem az volt a baj, hogy azokat a győztesek diktálták a veszteseknek, hiszen egy háború végén gyakorta ez a helyzet. Hanem a minimális belátásnak, annak a felismerésnek az abszolút hiánya, hogy a korábbi frontvonalak másik oldalán harcolók alapvető érdekeinek semmibevétele, szükségtelen megalázásuk előbb-utóbb azoknak is bajt hoz a fejére, akik győzelmük mámorában teljesíthetetlen feltételeket rendeltek el. Meglehet, emberek tízmilliói maradhattak volna a második világháború elkerülésével életben, ha Versailles-ban és Trianonban a józan ész diktált volna, és nem csak a hatalomittas győztesek.

Magyarországra 1920. június 4-én került sor Trianonban. A hazánkat feldaraboló, szinte felfoghatatlanul igazságtalan szerződés megszületésének tragikus dátuma immáron a századik évfordulójához érkezett. Mit sem használt akkor, hogy a gróf Apponyi Albert által vezetett magyar küldöttség, mire végre szóhoz engedték jutni, a józan ész szempontjai alapján – etnikai, néprajzi és történelmi kutatások sorozatára támaszkodva – érvelt. Akkor mit sem használt, azóta viszont ez a felfogás, ez a magatartás a legnagyobb erősségünk. „A magyarság a katasztrófák nemzete, legnemesebb tulajdonságai éppen a nagy szerencsétlenségek után nyilatkoznak meg a legteljesebben. Ebben van a mi sajátos erőnk. Ez a megújódási képességünk magyarázza meg, hogy reménytelennek látszó helyzetekből mindig újra és újra lábra tudunk állni” – állapította meg az iskolafejlesztő,



a műveltséget a vert helyzetben is nemes fegyvernek látó politikusunk, gróf Klebelsberg Kunó 1927-ben. S ez nincs másképp ma sem.

Ha felé fordítjuk a békediktátum felett érzett fájdalomunkat, a történelmi szégyen az akkori diktálók tetteit minősíti majd. Mi pedig erkölcsi értelemben Trianon igazi győztese lehetünk.

Nánási-Kézdy Tamás

Biatorbágyi Általános Iskola Épül, szépül...

Már nagyon kíváncsiak voltunk az épülő iskolánkra. Kiváló alkalom kínálkozott egy helyszínbejárásra.

A kivitelezők tájékoztatást kértek tőlünk a majdani osztálytermekben elhelyezendő digitális eszközök helyéről. Az épület rendelkezni fog a legkorszerűbb eszközökkel és a működésükhöz szükséges gyors wifi-hálózattal.

Ha tehetnénk, megpörgetnénk az időkereteket, és birtokba vennénk ezt a csodálatos iskolát.

Czifra Zsuzsanna igazgató

Nehéz időkben is szép eredmények



Hajagos Petra alkotása

Az Aradi Jenő megyei rajzverseny eredményét a kialakult helyzet miatt a beküldött feladatok alapján állapították meg. Idén is, ahogy a korábbi években, remek eredményeket értek el tanulóink.

5. évfolyam: 3. helyezett Jakab Miriam, 5. c; 6. évfolyam: 1. helyezett Sós Zselyke, 6. b; 8. évfolyam: 1. helyezett Hajagos Petra, 8. t, 2. helyezett Szabó Jázmin, 8. b. Felkészítőjük Kis-Baranyiné Szilágyi Dóra tanárnő.

Kovács Laura (8. b) az április 20-án megrendezett London Bridge országos angol nyelvi verseny harmadik és egyben utolsó fordulóján 8. helyezést ért el. Felkészítette Vásárhelyi Julianna tanárnő.

A természettudományi csapatverseny országos döntőjét nem rendezték meg. Az eredményt a előző forduló pontszámainak országos összesítése után határozták meg. Csapatunk (Koleszár Álmos, Erős Máté, Szí-Benedek Fanni, Hajagos Petra) így a 7. helyen végzett. Felkészítő tanárok: Gór Andrásné, Györgyicz Tünde, Marx Árpád, Kecskés László, Vásárhelyi Julianna.

Ökoszemlélet a karantén idején

Iskolánk a kialakult helyzetben is igyekszik modern, mégis értékálló tudást biztosítani a gyermekek számára: projekteket dolgozunk ki, évfolyamszintre lebontva. Ezek a foglalkozások digitálisak, de játékosak; „összehangolják” a két agyféltekét, erősítik a kommunikációs képességeket, növelik a képzelőerőt. Kreatív alkotások születnek egy-egy projekt végén.



Ökoiskolaként elengedhetetlen számunkra a természettel kapcsolatos jeles napok beépítése programunkba. A víz világnapján az egyik legfontosabb természeti kincsünk védelmének kialakítása s a víz körforgásának megismertetése volt az elsődleges célunk. A Föld napja alkalmából a nagy kék bolygónk óvása volt a célunk, s ehhez praktikákat is nyújtottunk. Nélkülözhetetlen a gyermek ösztönös szeretetének erősítése Földünk iránt s a természethez való kapcsolódásának segítése.

A szülők és a gyermekek visszajelzése alapján elmondhatjuk, nagyon élvezik projektjeinket. Csodás alkotások születnek, amelyek közül szeretnénk párat önökkel is megosztani.

Bajdik Mariann tanító

Ritsmann Pál Német Nemzetiségi Általános Iskola

Digitális derűk és dilemmák

Diákok mondják

Március 16-a nevezetes dátum: a digitális oktatás első napja. Azóta eltelt több hét, volt tavaszi szünet is. Vajon tanulóink miként élik meg a tanításnak ezt a formáját, az otthonlétet, a barátok, az osztálytársak nélküli napokat, heteket? Kinek mi hiányzik a „régii” iskolai életéből, mi jó az online, a digitális oktatásban? Diákjaink vélekedéseiből gyűjtöttünk néhányat.

Engem a digitális tanítás arra tanított, hogyan oldjam meg a problémáimat: feltölteni a leckémet, a laptopot használni, segíteni másoknak, csapatban dolgozni. (Szántó-Bocsi Teréz, 3. b)

A digitális oktatás az önállóságra tanított, mivel egyedül kell végezni a kiadott feladatokat. Anya és apa dolgoznak, így napközben telefonon tudunk beszélni, ha kérdésem van. Testvérem, Réka már önállóan tanul, és nagyon sok feladata van, így nem tud segíteni. Nekem nagyon hiányoznak az iskolai órák, mivel ott könnyebben megértem a feladatokat. (Hicz Bálint, 3. b)

A sok érdekes és játékos feladat miatt jobban tudok koncentrálni. Rájöttem, milyen sok dolognak utána tudok nézni. (Berki Marci, 3. c)

A digitális oktatás megtanított, hogy becsüljem az iskolai foglalkozásokat és a tanárok munkáját, mert sokkal könnyebb úgy tanulni, hogy elmagyarázza egy olyan ember az anyagot, aki igazán

ért hozzá. Persze egy kicsit jobban megismerkedtem a számítógéppel. (Cseh Ármán, 3. c)

Az itthoni tanulás nehéz, mert az iskolában közösen gondolkodunk, itthon meg egyedül kell megoldanom a feladatot. Hiányoznak az iskolai barátaim, szünetben a játék és Ági néni, akitől sokat tanulunk. Nagyon várom már, hogy visszamehessek az iskolába. (Kalotai Máté, 3. c)

Meg kellett tanulnom, hogyan osszam be az időmet. Azzal kellett kezdenem, aminek aznap van a határideje, különben a legfontosabb feladatokkal nem készülök el. Azt is meg kellett tanulnom, hogy semmi se terelje el a figyelmemet. (Lantos Tímea, 3. c)

A karantén ideje alatt megtanultam különböző számítógépes programok használatát. Igaz, később kelek, de az időmet be kell osztani. Délelőtt tanulok, délután pedig különórát vannak. Rossz, hogy nem láthatom a barátaimat, rokonokat. A jó pedig, hogy többet vagyok a

családommal. Még szerencse, hogy van egy okos anyukám, aki segít a tanulásban! (Németh Adél, 3. c)

Azért szeretem a digitális oktatást, mert magam osztom be az időmet. Tanulás közben tudok akár egy kicsit játszani is. A testvérem és a szüleim segítenek, ha valamit nem tudok. Az is jó, hogy én döntöm el, mikor milyen óra következik. Rövidebbek az órák, és az ebéd is finomabb. (Sabján Ádám, 3. c)

Az a jó az online oktatásban, hogy itthon kell maradni, így többet lehetek a családommal. Ha az iskolában vagyok, csak este, a tanulás után tudunk együtt lenni. Anyukám velem van egész nap, és segít nekem, így gyorsabban végzek a nehezebb feladatokkal, és közben sokat beszélgetünk. A tantárgyak között szüneteket tartok, amik akár hosszabbak lehetnek, mint az iskolában. Miután nem kell reggel nyolc órára az iskolába érnem, egy kicsit tovább alhatok, így könnyebben megy a tanulás. Az online tanulás óta kipihentebbnek érzem magamat, viszont nem lehetek a barátaimmal, és elszigetelve érzem magam. Jó lenne, ha találkozhatnánk velük, és tudnánk sokat beszélgetni. Hiányoznak!

Úgy érzem, a tanárok sok feladatot adnak, rövid határidővel, ami megnehezíti a tanulást. Kevés a határidő nélküli házi, úgy érzem, hogy rohanunk. (Szászik Adrián, 7. a)

Összeállította Koczor Viktória

Szól a rádió – ünnepség az éteren át

Március 13-át még együtt töltöttük az iskolában. Akkor emlékeztünk 1848. március 15-re, még nem tudva azt, hogy az utána következő hétfőn már nem jövünk, hanem otthon tanítunk és tanulunk.

Már ekkor sem lehetett úgynevezett tömegrendezvényt tartani, így az iskolarádió által nyújtotta lehetőséget használtuk a forradalom és szabadságharc 172. évfordulójának megünneplésére. Gyakorlatunk volt, hiszen korábban készítettünk már műsort a sulirádióban a sváb bálról; nem a megemlékező műsor volt az első szerkesztésünk.

Két részből állt a megemlékezés: először a forradalom napjának eseményeit vettük számba, ez élő adás volt. Aztán egy előre elkészített műsorunkat hallgathatták meg a gyerekek. Ebben főleg érdekességek hangzottak el a nevezetes nappal kapcsolatosan, mindezt zenei betétekkel színesítettük.

A megemlékező műsor összeállításában Dancsa Balázs, Boda-Szép Hanna, Pusztaszeri Áron (4. a), Umheiser Dóra (7. b), Hajnal Ádám, Pomaházi Balázs (8. b), Kutnyánszky Lili, Antal Anna Kata (7. a) működött közre; a technikai munkatárs Szabó Károly volt.

Koczor Viktória



Tracht Tag 2020 – Zieh' dich an daheim!

A magyarországi német népviseletünket immár hatodik alkalommal ünnepeltük együtt április 24-én; igaz, idén kivételesen otthon. A 2. a osztályosok honismeretórán foglalkoztak ezzel a témával. Három feladat közül választhattak: felvehették a nemzetiségi viselet egy darabját a hétköznapi ruhájukkal kombinálva, lerajzolhattak egy népviseletet, vagy mókás ujjbábót is készíthettek. Ezekben a nehéz időkben sem árt egy kis vidámság!

Puskás Nóra



Biai Református Általános Iskola

Örömteli fejlődés a járvány közepette

Már több mint egy hónapja vagyunk a képernyő előtt, naponta öt-hat órát töltve a digitális oktatás keretei között. A diákok, a szülők és a tanárok egyaránt próbálnak helytállni az online térben, és igyekeznek napról napra fejlődni az informatikai eszközök használatában. Az oktatás metódusa március 16-a után igencsak megváltozott, hiszen minden pedagógusnak már kötelezően használnia kell azokat az eszközöket, amelyeket eddig a tanárok mintegy tizede próbált meg magas szinten és folyamatosan a munkájában alkalmazni. A fejlődés igényét azonban a gyermekek sem „úszhatják meg”: az elmúlt hetekben hamar érezhető volt, hogy a videójátékban vagy telefonos applikációban való jártasság önmagában még kevés az oktatásban szükséges fordulatszám felvevéséhez.

A járvány okozta változások közepette szeretnénk egy jó hírt megosztani a kedves olvasókkal. Mint bizonyára sokan tudják, a három, a Sándor–Metternich-

kastélyban található iskolának talán a mindennapos testnevelés-oktatás és az udvar használata jelentette a legnagyobb kihívást az elmúlt tanévekben. A sportpálya novemberben elkezdett építését az üres iskolában könnyen be tudták fejezni a kivitelezők, és hamarosan egy újabb fejlesztés indul az udvar többi részében. Nagy örömünkre szolgál, hogy a két évvel ezelőtt a katolikus iskolával közösen elkezdett szülői gyűjtésünk meghozta a gyümölcsét, és várhatóan ennek a tanévnek a végére megújul a játszóudvar is.

Mire számíthatnak a gyerekek majd a járvány vége után? A teljesség igénye nélkül: mászófalra (*képünkön*), pingpongasztalokra, teqballasztalra, játszóvárakra, mászókákra és számtalan, beszélgetésre is alkalmas padra, asztalra. Nagyon hálásak vagyunk Istennek ezért a fejlesztésért, és köszönjük a szülők, cégek adakozását, valamint az önkormányzat támogatását, akik és amelyek kiegészítették a majdnem

kilencmillió forintos kivitelezési költséget. Reméljük, a konténerek, szétszabdalt terrek okozta nehézségek mellett az udvar sok örömet fog csempészni a diákok, a pedagógusok és a szülők életébe. Legyen Istené a dicsőség!

Horgos Vilmos igazgató



Biatorbágyi Benedek Elek Óvoda

Virtuálisan már találkoztunk!

Az idei évben igen szokatlan körülmények között bonyolítottuk le az óvodai beiratkozás folyamatát, amelynek igazi lezárására május végén számíthatunk. Sem a gyermekekkel, sem a szülőkkel nem volt módunk személyesen találkozni a jelentkezések beadásakor.

Ismét megmutatkozott, hogy milyen vonzó hely városunk a kisgyermekes családok számára: 228 biatorbágyi család jelezte az elmúlt hónapban, hogy gyermeke számára szeretne óvodai ellátást. Közülük 192 kisgyermek, aki eléri az óvodaköteles kort, vagyis 2020. szeptember 1-jétől óvodába kell járnia, ha a szülei nem kértek ezalól halasztást az Oktatási Hivataltól.

Az óvodaköteles gyermekek mindegyikének ellátását meg tudjuk oldani a következő nevelési évtől, igaz, ehhez szükség volt a működő csoportok részbeni átszerve-

zésére is, mivel a jelentkezők jelentős többsége, 177 gyermek kiscsoportos korú.

Amíg a törvényes lehetőségek engedték, törekedtünk arra, hogy a kiszemelt intézményben kapjanak helyet a gyerekek. Olyan is előfordult, hogy egyes gyermekeket nem az első helyen megjelölt tagintézménybe sikerül elhelyezni, mivel a férőhelyek betelítve erre már nem volt lehetőségünk. A felvételi kérelmek elbírálásáról kiállított határozatok 2020. április 30-ig kapták meg a családok, elektronikus formátumban.

Bízunk benne, hogy minden újonnan felvett kisgyermek élménydús, vidám óvodás éveket tölt majd intézményünk falai között, és felkészülten kezdi meg három esztendő múlva iskolás életét.

Hingyiné Molnár Ildikó intézményvezető



Miénk itt a tér

Kakukk!

Vajon miért pont kakukkfű a neve ennek finom illatú, kedves kis növénynek, és mi köze lehet a kakukkmadarhoz? Az elnevezés is tükrözi eleink mély természetismeretét: a kakukkfű májusi virágzása és a kakukkmadar megszólalása egy időre esett.

Van még egy érdekesség a tudományos nevével kapcsolatban. *Thymus* a neve a kakukkfűnemzetségnek is, és a csecsemőmirigynek is; a csecsemőmirigy alakja hasonlít a kakukkfű virágjára, ezért nevezték el róla. Egy 17. századi oxfordi kéziratban egy olyan kakukkfűvet tartalmazó varázsolaj receptjét lehet olvasni, amely segít meglátni a tündéreket. De ehhez csak olyan kakukkfű jó, amelyet annak a hegynek a lábánál szednek, ahol a tündérek laknak.

Nálunk a mezei kakukkfű honos, rengeteg alfaja, változata található meg szerte az országban. Jávorka Sándor és Csapody Vera *A magyar flóra képekben – Iconographia florum Hungaricae* című növényhatározójukban felsorolják a történelmi Magyarország területén található alfajokat: Marschall, rövidlevelű, termetes, kisdéd, Dégen kakukkfűve, vasmegeyi, merev, északi, kospasodó, dombvidéki, Janka-féle, korai, balkáni, havasi, hegyi, kisvirágú, dák, tűlevelű, dalmát, heverő, vékony, érszegélyes, szépséges, tátravidéki, kispátra, üstökös, velebiti, széles murvalevelű.

A termesztett kerti kakukkfű a Földközi-tenger keleti partvidékéről származik, elvadulva ritkán fordul elő Magyarországon szabadban. A gyógynövényboltokban kapható kakukkfűteák a kerti vagy a spanyol kakukkfűvet tartalmazzák, ezeknek a hatása erősebb, mint a mezei növényé.



Ha a kertünkben termesztjük, arra figyeljünk, hogy a kakukkfű nagyon fény- és melegigényes, a fiatal és az idősebb tövek (8-10 év felett) fagyérzékenyek lehetnek. Lazább szerkezetű, jó vízáteresztő talajok alkalmasak a számára, inkább legyen köves, mint nagyon tömör, agyagos. Az első évben a fiatal növények viszonylag több vizet igényelnek, azonban a víz ekkor se álljon meg sokáig a gyökerükönél, erre érzékeny a kakukkfű. A többéves tövek már jól bírják a szárazságot is. Tápanyagigénye közepes, azonban mivel több évig marad a területen, telepítés előtt ássunk a talajba szerves trágyát. Két-három évente ősszel is dolgozzunk be a tő köré egy kis trágyát, legkönnyebben kezelhető a gazdaboltokban is kapható pelletált szarvasmarhagyógytrágya.

Betakarítását virágzás kezdetén a déli órákban végezzük, mert ekkor a legmagasabb az illóolaj-tartalma. Tea vagy szirup formájában fogyasztva jellegzetes

kámforos illatú illóolajának erős gomba- és baktériumölő hatása van felső légúti és hörghurut, szamarköhögés tüneteinek enyhítésére. Illóolaját belelegezve is kifejti váladékoldó, köptető hatását. Fűszerként a húsokat nemcsak ízesíti, hanem tartósítja is. Halhoz, gombához, tojáshoz, paradicsomos ételekhez, pástétomokhoz is illik.

Az ókorban és a középkorban a kakukkfűvet a bátorsággal is kapcsolatba hozták, a hölgyek kakukkfűmintával hímzett kendőt ajándékoztak háborúba, csatába induló kedvesüknek. Ez nem lehet véletlen, mert a mai kutatások szerint is a kakukkfűolaj pszichés hatása az akarat erősítés, stresszoldás, összpontosító képesség javítása.

Ujvári Gabriella kertészmérnök
(Felhasznált irodalom: Michael Kraus: Aromalexikon; Michael Castleman: Gyógynövényenciklopédia; Bernáth Jenő szerk.: Vadon termő és termesztett gyógynövények)



Karanténkertészet

Ismét keressük a legszebb konyhakerteket

A járványügyi veszélyhelyzet ellenére – immár nyolcadik éve – ismét meghirdetjük a Kovács Szilvia ötletgazda, Karcag város alpolgármestere által létrehozott, A legszebb konyhakertek elnevezésű versenyt Biatorbágyon.

Várjuk minden olyan kertművelő jelentkezését, aki ötletesen és esztétikusan kialakított, egészséges zöldségeket, gyümölcsöket termő, rendezett környezetben lévő kertet gondoz, lehetőleg biológiai módszerek alkalmazásával.

Nevezési kategóriák. Balkon: erkélyen kialakított; mini: 50 m² alatt; normál: 50 m² felett; zártkert 1.: zöldséges; zártkert 2.: gyümölcsös; zártkert 3.: vegyes (zöldség és gyümölcs); közösségi: csoportok, óvodák, iskolák, szervezetek által megművelt kertek. Jelentkezési határidő: 2020. június 15. Jelentkezési lap és a részletes feltételeket tartalmazó hirdetmény a Juhász Ferenc Művelődési Központ honlapján található.

Fontos változás! A veszélyhelyzet miatt az értékelés fényképek alapján fog történni, a szokásos két megtekintés idén elmarad. Ezért nagyon fontos, hogy a jelentkezők a kert minden fázisában sokat fényképezzenek. A díjátadó ősszel lesz Biatorbágyon, a helyi verseny kategóriagyőztesei pedig elindulnak az országos megmérettetésen.

Információ. Szolnoki Brigitta koordinátor, telefon: 30/337-4765.

Digitális úton a Földért

Környezetvédő napokat ünnepelünk

Egy nap a holnapért, a klímáért! Létünk alapja az élővilág változatosságának megőrzése. Erre figyelmeztet a harmincadik magyar és az ötvenedik világméretű Föld napja, április 22., amelynek kiemelt témája maradt a biológiai sokféleség megőrzése is.

Az emberiség túlterjeszkedése agyonnyomja a vadvilágot, túlfogyasztunk és túlterjeszkedünk, ezt jelzi évről évre a Természetvédelmi Világalap (World Wide Fund for Nature) *Élő bolygó* jelentése. Az emberiség beavatkozása a természet évezredes egyensúlyába veszélyezteti a vadon élőket, köztük a beporzó rovarok, növények létét. A biológiai sokféleség csökkenésének hatvan százalékáért étrendünk, pontosabban az állatok takarmánya felel. A koronavírusral a sebezhetőségünkre figyelmeztetett a természet. Az ideai volt az első digitális, önszerveződő, közösségépítő Föld napja!

Mit tehetsz te? – tették föl a kérdést a szervezők. Építs közösséget; zöldítsd környezetet, ültess fát; termelj haszonnövényeket, komposztálj, éheztesd a kukát; szigetelj; közlekedj közösen (ez most éppen kevésbé aktuális!); ne vásárolj csomagolt termékeket; élj műanyagok nélkül, válts környezetbarát szerekre; félkész, kész helyett egyél friss hazait; egyél kevesebb állatit. Ez ajándék a környezetnek, az egészségédnek.

A Föld napja mára a legnagyobb önszerveződő környezeti megmozdulássá

vált Magyarországon. Cselekvő ünnep, amely mindnyájunk jövőjéről szól. A Föld napjának testvérünnepe a madarak és fák napja, amelyet május 10-én köszöntünk. A több mint százéves jeles nap egy újabb alkalom a cselekvésre, természeti környezetünk megismerésére, védelmére.

A világ első madarak és fák napját Chernel István, a híres ornitológus szervezte meg 1902-ben Kőszegen, a párizsi európai madárvédelmi egyezmény alapján. Az ünnep Herman Ottó közreműködésével vált hivatalossá 1906-ban, amikor gróf Apponyi Albert vallás- és közoktatásügyi miniszter rendeletben írta elő a madarak és fák napjának megszervezését minden iskola számára. Egy 1994-es miniszteri rendelet pedig május 10-ét jelölte meg a jeles nap dátumának.

Nem véletlen, hogy a madarak mellett a fák is egyre nagyobb hangsúlyt kapnak ezen a napon. A fák lassítják az éghajlatváltozást, és számos „szolgáltatással” védik egészségünket: oxigént termelnek, és a léghőmérsékletet melegítő szén-dioxidot megkötik. Egy ötvenéves lombos fa ötven kilogramm oxigénnel dúszítja a léghőmérsékletet, és közel hetven

kilogramm szén-dioxidot dolgoz fel egy vegetációs időszakban. Emellett mintegy négyszáz kilogramm egyéb szennyeződést szűr ki a levegőből (por, nitrogén-dioxidok, kén-dioxid), és évente mintegy négyezer liter vízpárát juttat a levegőbe – enyhítve a forró nyarakat, a városokban pedig az úgynevezett hőszigetelést. A természetnek ez a hűtő, pársító „ökológiai szolgáltatása”.

Néhány óra a természetben csodát tesz; testünk újjáéled, elpárolog fizikai, idegi, lelki fáradtságunk, szellemileg is felfrissülünk. A nagyvárosokban élők ezért ösztönösen igyekeznek kiszabadulni a házak közötti zajból, legalább a közeli parkba. Alig száz méterre eltávolodva az úttól egy parkba, a fák, cserjék, fűfélék zajvédő fala mögött már nyugodtan leülhetünk beszélgetni, olvasni, lazítani.

Otthon vagyunk az anyatermészetben, a városi parkban, a településeket övező erdők ösvényein. A kanyargós utakon lelassul a mozgásunk, a szívverésünk, nyugodtabban tudunk elmélkedni a magunk és a világ dolgairól. Sok országban ezért hívják a parkokat zöldfelület helyett rekreációs területnek.

BiKö

Forrás: Fna.hu



2019-ben az év madara a gólyatöcs



Órségben

Megkoronázott kutyaharapás

Ne mászkálj a vetésbe, nem játszótér a kaszáló, nem állattisztogató a háztáji gazdaság! Tartsd tiszteltben más portáját! Különböző magadra vess. Veszélyhelyzet idején se feledkezz meg a Mózes óta érvényes bibliai szabályról: „Ne kívánd felebarátod feleségét, ne kívánd felebarátod házáat, se mezejét, se szolgáját, se szolgálóleányát, se ökrét, se szamarát és semmit, ami a felebarátodé!” (5Móz 5,21)

Veszélyhelyzet idején a kijárást korlátozó kormányrendelet ötödik paragrafusának felhatalmazásával egyre többen fedezik fel a biatorbágyi gazdálkodók külterületi gazdaságait egy kis szabadidős kiruccanás céljából. A jogszabály szerint: „Egyéni szabadidős sporttevékenység, szabadidős célú gyalogos közlekedés külterületen, valamint a települések belterületén – lehetőség szerint a zöldterületeken – egyedül vagy ugyanazon háztartásban élőkkel közösen folytatható azzal, hogy másoktól legalább 1,5 méter távolságot kell tartani.”

A földművelésből, állattartásból magukat és családjukat fenntartók hiába írják ki bekerítetlen portáikhoz vezető magánútjaik és gyalogösvényeik mentén, hogy innen ne tovább, magánterület, kamerával és kutyával őrzött terület vagy hogy biztonsági kamerával és riasztóval őrzött terület. A kijárási tilalom börtönéből kiszabadult bódult kirándulók, kerékpárosok, kutyasétáltatók, al-



kalmi sportolók elfelejtenek olvasni. Adrenalin telt felfedezési vágyuk sokkal erősebb annál, mint hogy a figyelmeztetéseket komolyan vegyék, így még a kerítések, villanypásztorok sem jelentenek számukra akadályt.

A Katalin-hegy Páttyal határos külterületéről érkezett a jelzés, miszerint egy harminchektáros magánbirtokon – különösen hétvégenként – elszaporodtak a karanténfogság feloldására vágyó illetéktelen behatók. A bejelentő egyrészt vetését és jószágait félti, másrészt azon egyszeri és egyszerűnek tűnő látogatókat, akik eltévedésük okán összeakadhatnak négy komondorával vagy csordaőrző vérmes mudijával. Úgy véljük, senkinek sem hiányzik a vírusveszély megkoronázásaként egy jókora kutyaharapás, illetve ennek egészségügyi és jogi következményei. Ajánljuk, hogy kirándulásaikkor ne térjenek le az ismert és kijelölt turistaútvonalakról, vigyázzanak magukra, környezetükre, és tartsák tiszteltben azoknak a munkáját, akik a kereskedelmi láncok pultjait megtöltik hazai élelmiszerrel.

Mester László



Kékesi Henriette: Pár lépés a mennyország. A kép Ausztriában készült egy gyönyörű reggelen, amikor a nap első sugarai megvilágították a hegycsúcsot. A cím az áhított boldogságra utal, amelyet nem ér el mindenki, pedig sokszor csak egy karnyújtásnyira van.
Szécsényi Zsuzsa: Zebra. A felvétel a szerző számára talán legkedvesebb tájon, Toszkánában készült, Lajaticóban, amely Andrea Bocelli szülőfaluja. A dombra felkúszó fekete-fehér csíkok a learatott gabona textúráját és a zebra csíkjait idézik.



Laci Kert

- FÜNYÍRÁS • KASZÁLÁS
- NÖVÉNYVÉDELMI PERMETEZÉS
- SÖVÉNYNYÍRÁS
- ZÖLDHULLADÉK ELSZÁLLÍTÁS
- GYÜMÖLCSFA METSZÉS
- ÖNTÖZŐRENDSZER

HÍVJON BIZALOMMAL!

Telefon: 30/660-2036 laci.kertapolas@gmail.com

PEDIKÜR

ESZTÉTIKAI ÉS GYÓGYPEDIKÜR szolgáltatásra várok minden kedves vendéget. Vízes pedikürt is használok, ami a legmodernebb technológia a lábápolásban. Igény szerint házhoz is megyek.

Bárd Györgyi
20/626-5726

MŰKÖRMÖSNEK HELY KIADÓ!

Régiség, hagyaték vétele

Megvételre keresünk: könyv, festmény régi pénz, érem, kitüntetés, porcelán retro játék és használati tárgyak magán- és okirat, kar- és zsebóra...

06-70/391-5241

antikbia@gmail.com TÓTH LÁSZLÓ
BIATORBÁGY, NAGY U. 30.

OPTIKA
és SZEMÉSZETI RENDELŐ

Biatorbágyon a Fő téri üzletházban

Teljes körű szemészeti, gépjármű- és munkaalkalmassági vizsgálat

Aktuális havi akcióinkról, kedvezményeink részleteiről érdeklődjön boltunkban!

Egészségpénztár kártya elfogadóhely!

Biatorbágy, Baross G. u. 3.
06-23-312-004

LEVELES-BARTA
ÜGYVÉDI IRODA

dr. Leveles - Barta Tímea
Ügyvéd

+36 30 999 40 85 • +36 23 311 230
ugyved@levelsbarta.hu
2051 Biatorbágy, Ország út 2.

- INGATLANÜGYEK, SZERZŐDÉSEK
- PERES ÉS NEM PERES KÉPVISELET
- CÉGÜGYEK
- JOGI TANÁCSADÁS
- KÖVETELÉSEK ÉRVÉNYESÍTÉSE

WWW.LEVELESBARTA.HU

Cipőjavítás

ÚJRA MEGKÖZELÍTHETŐ A CIPÉSZ!

8 órától lehet behajtani a két Kossuth utcába (a benzinkút és a cukrászda utcája). A lezárás hétfőtől péntekig 7-től 8 óráig tart.

TOVÁBBRA IS VÁRJUK MINDEN RÉGI ÉS LEENDŐ ÜGYFELÜNKET.

Biatorbágy, Kossuth Ferenc u. 28.
Nyitvatartás: hétfőtől csütörtökig 8-17, pénteken 8-16, szombaton 8-13 óra között.
Tel.: +36 30 268 3856, +36 30 996 7419
E-mail: szanna135@gmail.com • http://cipojavitas.atw.hu

LA4 média

MINDEN, AMI NYOMDA

20/851-4368 • la4@la4.hu • www.la4.hu

Köszöntjük az édesanyákat

Az anyák megünneplésének története az ókori Görögországba nyúlik vissza. Akkoriban tavaszi ünnepségeket tartottak Rheának, az istenek anyjának és vele együtt az édesanyáknak a tiszteletére.

A történelem során később is voltak olyan ünnepek, amikor az anyákat is felköszöntötték. Angliában az 1600-as években az ünnep keresztény vallási színezetet is kapott. Akkoriban a húsvétot követő negyedik vasárnapon, az anyák vasárnapján tartották az édesanyák ünnepét. A családjuktól messze dolgozó szolgálók szabadnapot kaptak, hogy hazamehessenek, és a napot édesanyjukkal tölthessék. A látogatás előtt külön erre a napra ajándékként elkészítették az anyák süteményét.

Magyarországon a legelső anyák napi ünnepséget 1925. március 8-án a MÁV-gépgyár foglalkoztatójában munkásgyerekeknek tartották. A gondolatot a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt vezetői

Dsida Jenő: Édesanyám keze (részlet)
A legáldottabb kéz a földön,
A te két kezed jó Anyám
Rettentő semmi szélén álltam
Közélgő létem hajnalán;
A te két kezed volt a mentőm
S a fényes földre helyeztél...
Add ide, – csak egy pillanatra, –
Hadd csókolom meg kezedet!



karolták fel, és megtették az előkészületeket az anyák napjának országos bevezetésére. 1928-ban már miniszteri rendelet sorolta a hivatalos iskolai ünnepélyek közé az anyák napját.

Forrás: Erdekesvilag.hu

Távművelődésben a JFMK

A Juhász Ferenc Művelődési Központ a város kulturális központjaként mostanság a legtöbb, amit tehet, hogy otthonról az otthonokba viszi a kultúrát, a frissítő nevetést, a komoly tudást, a lélekemelő, lélekfűrésztől percek, az összetartozás melegét.

Bízunk benne, hogy vidáman, kreatívan, összekapaszkodva, ötletet ötletbe öltve komfortosabbá tehetjük látogatóink, települési közösségünk mindennapjait. Vagy legalábbis segíthetünk kilépni a bezártságából. Nem gondoljuk, hogy minden ugyanolyan, mint volt, s hogy ugyanúgy térünk vissza az online térből a valóságos faluházba, közösségi házba, Bábosházba, a Fő térre, a patakpartra vagy bárhová, ahol egy kicsi helyet, teret kaptunk a programjainkhoz a járványmentes időkben. De elkötelezettségünk a közösség, a kultúra mellett változatlan, csak a megvalósítás formái változtak.

Most éppen a virtuális térben találkozhatnak kis közösségeinkkel, zenés-táncos és irodalmi témákkal. Követhetik, miként épül, növekedik az öngyógyító kiskert, hogyan díszíthetjük lakásunkat évszaknak, ünnepkörnek megfelelően, vagy milyen módszerrel vehetjük rá magunkat belső utakra indulni. Köszöntjük az értünk dolgozókat, köszönjük az egészségügyben, a szociális ágazatban és minden első vonalban szolgálónak a munkáját. Igyekszünk minden partnerünket szóra bírni, dalra fakasztani, rajzoltatni, fotókat készíteni.

Megünnepljük jeles napjainkat. A *Te ma mit (t)ettél a Földért?* akciónban munkatervhez igazítva főztünk. S hétről hétre újat is kifőzünk: helyi hírségeink a múltból játékos furfangokkal, míg a most köztünk élők rövid karanténjelentésekkel, bátorító üzenetekkel lesznek jelen oldalainkon. Virtuális képzőművészeti sétákat ajánlunk, péntek esti Chaplin-minikon-

certekkel jelentkezünk otthoni sörözéssel, valamint válogatott bohóságokkal is szolgálunk. Mindezekkel találkozhatnak a Facebook-oldalunk követői (már több min négyezren!) és a honlapunk blogbejegyzéseinek olvasói.

Közben agyalunk az őszi-téli szezon változásain, értékelünk, tervezünk, s itt-ott átváltoztatjuk a valóságos munkakörnyezetünket, fúrunk-faragunk, festünk, mázolunk, megifjítjuk a belső tereinket.

S várjuk a valóságos térbe a valóságos látogatóinkat: titeket! De addig, míg ennek eljön az ideje, maradj otthon, és kövess minket!

Szédváriné Kiss Mária JFMK-igazgató



Házi segítségnyújtás a járvány idején is

A Biatorbágyi Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat tájékoztatója

Munkánkkal segítjük az egyént és családját, hogy otthonában minél teljesebb és emberhez méltó életet éljen. Tevékenységlistánkból néhány: fürdetés, hajmosás, pelenkacsere, takarítás, bevásárlás, gyógyszerelés, kapcsolat más szakemberekkel, mentális beszélgetés stb. Célunk, hogy hozzásegítsük gondozottainkat a „sikeres öregedés”-hez, amikor az egyén fizikai, szellemi képességét és aktivitását a lehető leghosszabb ideig megőrzi, és szociális kapcsolatait megtartja. Gondozásunk az azt igénybe vevő önálló életvitelének fenntartását – szükségleteinek megfelelően – saját lakókörnyezetében biztosítja.

Nagyon fontos egy ilyen jellegű szolgáltatásban a bizalom, az állandóság, a kiszámíthatóság és a bátorító remény élesztése, hiszen az igénybevevők egyre nehezebb anyagi, mentális és rossz egészségügyi állapotban fordulnak hozzánk, tőlünk várva a segítséget. Jó munkacapatot is alkotunk, így az ellátottak gondozása és az érdeklőkben történő ügyintézés mellett esetmegbeszélésen, szakmai egyeztetésen is részt veszünk; ezeket sűrítettük, és többször elektronikus formában végezzük.

Feladatunknak tartjuk, hogy az ellátást kérők családtagjait minél jobban bevonjuk a gondozásba, a meglévő segítő szálakat ne váltsuk ki, inkább erősítsük. Sajnos van olyan családtag is, aki a rossz kapcsolatra hivatkozással nem látogatja idős szülőjét. Sérelmének feldolgozása és a felek egymáshoz közelítése a családsegítővel együttműködve feladatunk.

A járványhelyzetben is ellátjuk az otthonukban segítségre szoruló időseket, betegeket, kórházból kijövő embereket és családjaikat. Arra törekszünk, hogy gondozottaink – a szakszerű ellátás mellett – minél több odafigyelést, szeretetet kapjanak, ami fontos az általános állapotuk javulása érdekében.

Az ellátottak köre a normál időszakban: időskorú személyek, akik otthonukban önmaguk ellátására saját erőből képtelenek, és róluk nem gondoskodnak; pszichiátriai és szenvedélybeteg, valamint fogyatékkal élő emberek, akik állapotukból adódóan az önálló napi életvitellel kapcsolatos feladataik ellátásában segítséget igényelnek; egészségi állapotuk miatt rászoruló, akik ezt a szociális ellátási formát igénylik; azok, akik az egészségügyi rehabilitációt követően a saját lakókörnyezetükbe való visszailleszkedés



A családsegítő szolgálat továbbra is várja megkeresésüket a következő elérhetőségeken: 23/534-590, 30/337-4778, 30/337-4779; csaladsegito@biatorbagy.hu; Skype: Csaladsegitobt. Információk: Csaladsegito.biatorbagy.hu; Facebook: Biatorbágyi.Csaladsegito. Vigyázzunk egymásra; maradjanak otthon; kérjék a segítségünket!

céljából támogatást igényelnek önálló életvitelük fenntartásához.

Biatorbágy városa a családsegítő szolgálaton keresztül biztosítja a karanténban lévőket és az idősek ellátását. A koronavírus miatti veszélyhelyzetben az eddig megszokott tevékenységeinken túl a karanténban lévőknek és azoknak az időseknek, akik a helyzet miatt kérik, a következő segítséget adjuk: bevásárlás, gyógyszerírás és -kiváltás, csekkek feladása és egyéb ügyintézés. Eddig közel száz esetben látunk el embereket.

A kórházból hazabocsátott személy házi gondozását nagyobb körültekintéssel kell megkezdennünk. Ezért a munkavégzést megelőzi a háziorvosával való konzultáció, és minden esetben kérjük a kórházi igazolást arról, hogy az ellátandó személy fertőzésmentes.

Feladatunkat az előírt egészségügyi szabályok betartásával, védőeszközök és fertőtlenítőszer használatával végezzük. Ezeket a fenntartó önkormányzat biztosítja a számunkra.

A veszélyhelyzet idején szorosabb kapcsolatot sikerült kialakítani a gyógyszerárakkal, a helyi kis- és nagyobb bol-

tokkal, húszletekkel, zöldség-gyümölcs árusítókkal stb. Például a bolt dolgozója összekészíti vásárlási lista alapján megrendelt termékeket, megspórolva nekünk a sorban állás idejét. Más esetben a karanténban lévő személynek a gyógyszer-tárból infúziós szerelvényeket és anyagokat kellett kiváltanunk és azt kiszállítanunk. Önkéntesek is jelentkeztek az ellátási munkára, számíthatunk az óvodai, a bölcsődei és a művelődési területen dolgozóakra is, ha nagyon megnövekedne az ellátandók száma.

Rendre tapasztaljuk, hogy a város lakosai figyelnek egymásra, a szomszédok segítik az időseket, bevásárolnak nekik, jelzik nekünk a szükséglet szenvedőket, szájmascot varrnak, és használják az internet nyújtotta információk lehetőségeit. Arra kérünk mindenkit, hogy óvakodjon a csalóktól, és a segítségre felajánlását ne lehessen összekeverni velük.

Munkatársaink minden esetben előzetes, beazonosítható telefonhívással, az ellátandót meglátogató nevének közlésével, hivatalos kítűző használatával lépnek kapcsolatba az ellátottakkal.

Családsegítő szolgálat

Évtizede a fókuszban

Néhányan – Horváth Imre, Kristóf István, Marácz László, Niksz Gyula, Tonomár Mónika és még többen – Biatorbágyon fotóklubot alakítottak 2009 őszén. A baráti társaság fotószakkörre, majd 2010 nyarán egyesületté vált. A digitális technikával együtt fejlődő csapat ismert és sikeres fotós előadókat hívott meg. Képzéseket tartottak, s az ösztönösen fotózó lelkes amatőrökből szép lassan tudatos alkotókká váltak. Kiállításokat tartottak, pályázatokon indultak, s a kezdeti eredményeikre felfigyelve egyre többen csatlakoztak hozzájuk. Számátlan közös fotóstúrán, műhelymunkán, alkotótáborban vettek részt. Az eredmények pedig a befektetett tudatos munka hatására egy önmagát gerjesztő spirál mentén növekedtek.

A Magyar Fotóművészeti Alkotócsoporthoz Országos Szövetsége (Mafosz) által kiírt, az Év Fotóművészeti Alkotócsoporthoz díjat 2012, 2015, és 2017 után 2018-ban is elnyerte a klub. Számátlan kiadvány kíséerte a fotósok útját. Naptárak, könyvek (*Tízéves a város, Budapest, Biatorbágyi Körkép stb.*), fotós katalógusok jelentek meg gondozásukban. Tagjai közül Kércz Tibor 2017-ben, Rácz Péter pedig 2018-ban kapta meg a szintén a Mafosz alapította, az Év Fotográfusa elnevezésű díjat. Számosan elnyerték a magyar és a nemzetközi fotóművész-szövetség (a Mafosz és a FIAP) fotóművészeti diplomáját. Fotópályázatokat írtak ki, amelyek a klub ismertségével együtt lassan az ország legrangosabb eseményének számítanak. A legutóbbi, IX. Biatorbágyi Fotószalon csaknem százötven nevezője között már több külföldi fotóművész is megmérette magát. A klub 2019-ben és 2020-ban megnyerte az EFA (Euro Foto Art) nemzetközi fotóversenyét.

A tízéves születésnap ünnepségre parádés programmal készült az egyesület. Sok egyéb mellett vándorkiállítás szer-



Kiss Borbála: Lofoteni strand

veztek több magyarországi, erdélyi és partiumi helyszínen. A koronavírus azonban közbeszólt, s alkalmazkodva a körülményekhez, virtuális kiállítás megnyitót szerveztek. Felkérték Horváth Imrét, a klub alapítóját, kilenc évig elnökét, hogy foglalja keretbe a klub történetét, s a vándorkiállítás képeit ismertette, az alkotók néhány mondatos bemutatkozását beillesztve készítették el a megnyitót. Felvállalva az ismeretlen vizeken való hajózás veszélyeit, nem kis izgalommal nyújtották át az érdeklődőknek a bemutatót. A visszajelzések azonban beigazolták a várakozásokat. Rengeteg köszöntés, gratuláció érkezett az elmúlt tíz év alkotásaiért.

Az online bemutatkozás a jövőben, párhuzamosan a hagyományos megnyitóval, szerves részévé fog válni az éves kiállítás megnyitóknak.

Bozzai Attila

Schäfer Andrea: Hajnali csend



Tudásbázis, most online

Könyv, könyvtár, könyvtáros

Április 14. a könyvtárosok világnapja. A világnapot két nagy nemzetközi szervezet, az Amerikai Könyvtárosok Szövetsége és a Könyvtári Egyesületek és Intézmények Nemzetközi Szövetsége kezdeményezte, célja pedig, hogy felhívják a közvélemény figyelmét a könyvtárak és a könyvtárosok nyújtotta értékekre.

A közfelfogás szerint a könyvtárak arra való, hogy minél több könyvet gyűjtsenek és tároljanak. A könyvtárosok pedig ott ülnek a sok könyv között, és olvasnak. Örömet okoz nekik a könyvekkel való munka, és várják az olvasókat.

A korszerű felfogás szerint a könyvtár egyfajta információs pont, tudásbázis, közösségi tér, és a könyvtár legfőbb jellemzője mégiscsak az, hogy sok könyvet kínál olvasásra. Ha azt hiszik, hogy egy könyvtáros a könyvtárban lévő összes könyvet elolvasta, akkor tévednek. A könyvtáros szerepe nem ez, hanem hogy információt adjon, vagy segítsen a gyorsabb keresésben. Fontos, hogy megtalálja azokat a könyveket, amelyekre szükség van, vagy eljusson azokhoz a hasznos in-

formációkhoz, amelyek előbbre viszik az olvasót az ismeretszerzésben.

Mikor jó egy könyvtár? Ha sok könyvet tárol? Ha sok olvasó látogatja? Ha minél nagyobb területen várja az olvasókat? Ha sok rendezvénye van? Mindegy, csak az olvasók szeressenek odajárni. Itt lehet legjobban lemérni a könyvtárosok munkáját.

A koronavírus-járvány miatt a 46/2020. (III. 16.) Korm. rendelet értelmében 2020. március 16-tól a kulturális intézmények, köztük a könyvtárak látogatása a rendelet visszavonásáig tilos. Azóta az internet adta lehetőséggel élve – honlapunkon, Facebook-oldalunkon – próbáljuk olvasóinknak kínálni az olvasnivalót, illetve szórakozási lehetőségként rejtvényeket, fejtörőket állítunk össze.



A mellékelt statisztikai adatok mutatják, hogy a város lakosai szeretnek a Karikó János Könyvtárba járni. Ezért dolgozunk nap mint nap. Köszönjük olvasóinknak, hogy bennünket választottak.

Uzonyi Edit
könyvtárvezető, KJK

Hozzuk ki a legjobbat!

Maradjon otthon, aki teheti! Maradunk, igen, csak hogy ez olyan, mintha elköltöztünk vagy munkahelyet váltottunk volna. Felfedezzük a családjunkat, rácsodálkozunk a világunkra. Mennyi új lehetőség; az idő végtelennek tűnik!

A mentális egészségmegőrzésnek ebben a helyzetben az egyik legjobb módja a napirend kialakítása. Itt a lehetőség új szokásokat bevezetni vagy egy régit lecserélni valami hasznosabbra. A már elfelejtett hobbikat újra elő lehet venni. A sarokban fekszik a gitár, a festék kezd beszáradni, és a gombolyag is összegabalyodott. Itt az ideje újra kézbe venni őket.

Kiemelten fontos az egészséges táplálkozás! Ha nassolni szeretnénk, legyen az

az új szabály, hogy csak olyat eszünk, amit mi magunk is el tudunk készíteni. Állítsunk fel menütervet a hétre, mindenki beírhatja a kedvencét, és segíthet is elkészíteni. Könnyebb a bevásárlás, és rengeteg időt spórolhatunk vele. Vásároljunk tudatosan és felkészülten!

A testmozgás része az egészséges test-súly megőrzésének. A lakókörnyezetünkben érvényes korlátozások betartásával félreeső utcákban, esetleg erdei ösvényeken testnek és léleknek is jót tesz egy kis kocogás, kerékpározás. Élvezzük a szabad levegőt: üljünk ki a kertbe, teraszra, erdőre egy kis napfürdőre.

Hódoljunk kedvteléseinknek: menjünk színházba, koncertre, operába, kiállításra, állatkertbe, moziba – online! Szuper családi program a társasjáték vagy a közös kertrendezés.



Egészségügyi információ

A járványügyi veszélyhelyzet rendelkezései alapján szakrendeléseink csak korlátozottan fogadhatnak betegeket, szakorvosaink azonban telefonon és online konzultációra rendelkezésre állnak. Az egyes rendelések időpontjait közzétesszük. Az egészségház elérhetőségei: 23/534-560, 70/697-4101, 70/513-3823. Biatorbágy háziorvosaival és az ügyeleti szolgálattal együtt kérjük, hogy mielőtt bármely ok miatt orvoshoz fordulnának, először telefonon jelentkezzenek. Egyeztessenek arról, hogy feltétlenül szükséges-e a személyes találkozás. Információk: 80/277-455, 80/277-456; Nnk.gov.hu; koronavirus@bm.gov.hu.



Háborúban nem hallgatnak a múzsák

Élet a PMAMI-ban karantén idején

Március 16-tól kezdve – az óvodákhoz és az általános iskolákhoz hasonlóan – intézményünkben, a Pásztói Miklós Alapfokú Művészeti Iskolában is két nap alatt megszerveztük, életbe léptettük és folyamatosan működtetjük a digitális munkarendet. Recse-



gő, akadozó hangok, pixeles arcok a monitoron, kísérletek az elhangolódott hangszerek online távhangolására, szobabelsők, kistesók és fejhallgatók, Skype-hívás, Whereby, Classroom, Zoom – sok-sok eddig ismeretlen alkalmazás és felület, újdonság és tapasztalat, kreatív ötletek, kudarcok és újrakezdések.

Ennek az időszaknak az élményeit és tanulságait a karantén feloldása után is hosszú ideig fogjuk majd ízlelgetni, boncolgatni, elemezni. Azt azonban már most is leszögezhetem: a veszélyhelyzet szülte kényszermegoldás – az online távitanítás – legnagyobb konzekvenciája, hogy az online térben zajló próbálkozások, tanítási órák, kulturális események (koncertek, előadások stb.) nem pótolhatják az élő eseményeket, a virtuális találkozások a személyes kapcsolatokat. A mostani kényszerű bezárkózás alatt talán megtanuljuk jobban megbecsülni és értékelni egymást és kisebb-nagyobb közösségeinket.

A járványhelyzet miatt fájó szívvel minden rendezvényünket lemondtuk. A sok évtizedes hagyományokra visszatekintő

Pásztói-nap azonban nem esett áldozatul a vírushelyzetnek; nem veszett el, csak átalakult: az online térbe költözött. Április 18-án rendhagyó Pásztói-napi rendezvényeinkkel léptünk eddigi legnagyobb közönségünk, az internet nyilvánosságáig.

Virtuális kiállításunk a karanténkorszak alkotásaiból nyújtott ízelítőt, néptáncosaink, a Barackvirág csoport csengő hangú tagjai tanáraikkal, Strack Orsolyával és Kovács Gáborral húsvéti köszöntőt énekeltek, az iskolánk huszonötödik évfordulójára Stollár Xénia kolléganőnk által írt és a tanáraink által előadott PMAMI-dal pedig karanténvideó formába szerkesztve került a nagydíj elérése. Próbálkozásunk sikerét a minden eddigi koncertünknél nagyobb nézőszám – nyolcezer-öttszáz megtekintés – beszédesen bizonyította. Köszönöm kollégáim munkáját és lelkesedését, növendégeink kitartását, a szülők támogató együttműködését. Nagyon várjuk az újrakezdést és az újbóli személyes találkozást!

Ami pedig a folytatást illeti: a rendkívüli helyzet miatt a jövő tanévre szóló beiratkozást szintén az online térbe költöztettük. A felvételiéről, a beiratkozásról, a választási lehetőségekről szóló minden információt megtalálnak honlapunkon (Pmami.biatorbagy.hu). Keressenek minket!

B. K. E.



Amikor biztosan veszekedés lesz belőle

A világon a koronavírus, a párkapcsolatokban a kommunikáció rosszul alkalmazott eszközei okozzák a növekvő vészhelyzetet. A beszélgetések egyszerű szabályainak figyelmen kívül hagyása válhat a párkapcsolat vírusává, amely megállíthatatlanul terjed, végérvényesen beégetve magát két ember közé. Vegyük sorra azokat a kommunikációs formákat, amelyekkel észrevétlenül is mély sebeket tudunk okozni a társunknak.

Kritika. Amikor kritizáljuk a párunkat, azt támadásnak veszi. Aki felé a kritika

irányul, azt éli meg, hogy nem szeretik. A kommunikáció két irányt vehet ilyenkor, a kritizált fél habitusától függően. Védelmi pozíciót vesz fel: visszatámad, hárit, magyarázkodik, vagy csendben eltűri az őt ért sérelmeket.

Megvetés. Előfordul, hogy megvetéssel viszonyulunk a társunkhoz. Ez főként akkor jelenik meg, amikor valaki rengeteg kritikát kapott, így elkezd egyre nagyobb megvetést táplálni a másik iránt. Kinevetés, kigúnyolás, bántó humor is a palettára kerül ilyenkor, ezzel fáj-

dalmat okozva a másiknak. Egy példával élve: „Azért ezt a takarítást jobban is meg lehetett volna csinálni, persze nem pont neked, meglátszik, melyikünk honnan, milyen családból jött.”

Védekezés. A védekezést alkalmazzuk akkor, amikor már semmi sem számít, csak az, hogy mentsük az irhánkat. Amikor már rég nem szempon, hogy valaha voltak közös céljaink. A buktató ebben a fajta kommunikációban az, hogy az így kommunikáló személy egyáltalán nem vagy legfeljebb csak részben hajlandó valami-



féle felelősséget vállalni az előállt helyzet miatt. Mindig a másik a hibás. A védekezésnek különböző módjai vannak: háritás, támadás, önsajnálát.

Falépités. Amikor teljesen elfordulunk egymástól, utolsó lehetőségként a falépitést választjuk. Kifulladtunk a sok negatív érzésben, és falat építünk, hogy azt a ma-

radék önbecsülésnek már nem nevezhető önünket megvédjük. Közben hatalmas a veszteségélményünk.

Láttuk, ezek különböző módjai a kommunikációnak, viszont egy közös van bennük: egymás ellenségeivé válunk általuk, és az a legveszélyesebb bennük, hogy egy idő után mi magunk is elhiszük: gyűlöljük egymást. Pedig nem, csupán nem tudunk kellőképpen jól kommunikálni egymással.

A tudatosítással kezdődik minden. Mert ha tudjuk, hogyan működik egy kommunikáció, és ezen belül milyenné szeretnénk válni, akkor azokban a bizonyos élethelyzetekben el tudunk gondolkozni azon, hogy esetleg ki is próbáljuk ezeket a módszereket. Érdemes azzal kezdeni, hogy elsősorban *énközléseket* használunk, azaz elmondjuk, hogy annak hatására, amit a társunk tett, miként érezzük magunkat. Az elkövetkezendő időszakban legyünk figyelmesebbek, és vizsgáljuk meg a saját kommunikációnkat a társunkkal! Megéri az energiát!

Kolos Krisztina családállító; párkapcsolati és házassági tanácsadó, tréner

Együtt a család – nem bírom tovább!

Telnek a hetek, és a hosszú karanténnapok alatt bizonyára már mindenképpen előfordult, hogy a feszültség a tetőfokára hágott. Ilyenkor az ingerültségünk – nem szívesen valljuk be – szeretünk, a párunk vagy a gyerekeink irányába csapódik le leggyakrabban. Akár olyat is mondunk, amit a későbbiekben gyakorta megbánunk. De lehet feszültségmentesen élni? Lehetséges, hogy ne legyenek viták?

A választ, gondolom, már a kedves olvasó is tudja. Egyszerűen nem. Ahol gyerekek vannak, ott óhatatlan, hogy feszültség is lesz, nem beszélve az időnkénti vitákról. Azonban a lényeg – amiből a gyermekeink is tanulnak –, hogy hogyan kezeljük ezeket a helyzeteket.

Szülőként gyakran azt várjuk magunktól, hogy végtelen türelemmel forduljunk gyermekeink felé. Sokszor halljuk: lélegezzünk mélyeket, számoljunk tízig, vegyük könnyedén. Személy szerint úgy érzem, ez az elvárás teljességgel irreális. Emberek vagyunk, nem robotok. Nem érdemes úgy tenni, mintha nyugodtak lennénk, mert egyszer csak kirobbanunk, mint egy vulkán.

A gyerekeknek joguk van megtudni, hogyan éreznek a szüleik. Ha elmagyarázzuk, hogyan érzünk, megbántás nélkül tudunk hatékonyak lenni. A gyerekek nem annyira törekenyek. Képesek arra, hogy megbirkózzanak az olyan kijelentésekkel, mint: „Ez most nem a legjobb pillanat arra, hogy elolvassam a fogalmazásodat. Ideges vagyok és feszült. Vacsora után majd a munkádnak kijáró figyelemmel tudok leülni veled.” Vagy: „Jobb lesz, ha az elkövetkező időben senki nem kerül az utamba. Ideges vagyok, és ennek semmi köze tehozad.”

Bátran használhatjuk ezt a módszert, amíg a három szabályt betartjuk: mondjuk el, mit érzünk; mondjuk el, miért érzünk így; ne gázoljunk bele a gyerek önbecsülésébe!



Lássuk, hogyan is működhet ez a való életben. Vegyük egy esetet, amikor gyermekünk állhatatosan (akaratosan) nyaggat minket. Ilyenkor a „hagyjál már békén!” helyett próbáljuk ki a következőt: „Nem szeretem, ha kiabálnak velem. Ettől nem sok kedvem lesz segíteni. Azt szeretném hallani: anya, kaphatok narancslét?” Ha elmondjuk, mit érzünk, egyrészt fontos információt közlünk (magunkról), másrészt adunk neki egy érzelmi szókinccset, amelyet később ő is alkalmazhat, amikor neki vannak hasonló érzései, vagy találkozik ilyen helyzettel, például a testvéreivel, a barátaival. Ezáltal nemcsak az adott helyzetet oldjuk meg, hanem egy nagyon fontos készséget is tanítunk gyerekeinknek, nevezetesen: hogyan közöljük, ha problémánk van, mindezt helyesen, anélkül, hogy nyugalmat kényszerítenénk magunkra, vagy sértőek lennénk.

Fontos (nem csak a gyereknevelésben), hogy amikor dühünket, frusztrációinkat fejezzük ki, beszéljünk egyes szám első személyben (én), és ne egyes szám második személyben (te). Ahelyett, hogy „amikor látom, hogy (te) bántod a húgodat”, használjunk *énközlést*: „Amikor (én) látom, hogy egy gyerek bánt egy másikat, (én) nagyon zaklatott leszek.”

Kihasználva a mostani karantént, sajnós – vagy nem? – vissza nem térő lehetőségünk adódott, hogy ezeket a kis kommunikációs eszközöket begyakorolhatjuk. Éljük vele!

Tóthné Magasföldi Rózsa

Otthon, egyedül

Kiskorúak figyelmébe

Az iskola kapui hetekkel ezelőtt bezártak, a tanulást otthon folytatjátok online felületeken tanáraitok segítségével. Amennyiben egyedül vagy otthon, a következőkre figyelj.

- Ne nyiss ajtót idegeneknek. A bejárati ajtót mindig zárd be. Ha van, használd a biztonsági láncot is. Ha valaki kaputelefonon keresztül kéri, hogy engedd be, de nem ismered, ne nyisd ki neki a kaput.
- Szüleiddel tartsd a kapcsolatot telefonon. Hívd fel őket rendszeresen, ahogy erről korábban megegyeztetek. Te is legyél mindig elérhető szüleid számára, hiszen aggódhatnak érted.
- Barátaidat csak akkor engedd be a lakásba, ha a szüleiddel megbeszélted, és ők megengedték.
- Ismeretlen hívószám esetén ne vedd fel a telefont.
- Telefonon, internetes felületen ne mondd el senkinek, hogy egyedül vagy otthon.
- Ha internetezel, figyelj arra, hogy senkinek ne add meg a lakcímedet, személyes adataidat (nevedet, születési adataidat, telefonszámodat, hova jársz iskolába, stb.). Ha a közösségi ol-



dalakon ismeretlen személy ír üzenetet, vagy találkozóra hív, minden esetben mondd nemet.

- Ha bármi rendkívüli történik, azonnal telefonálj a szüleidnek.
- Veszélyhelyzet esetén hívható egységes segélyhívó szám: 112 (például tüzeset, rosszullet, baleset stb.). Amikor a hívásfogadó felveszi a telefont, a következőket kell elmondanod: mi történt; mikor történt; hol történt; kivel történt; hogyan történt.

Forrás: Police.hu

Online is szereshető nyelvvizsga

Veszélyhelyzet idején az arra alkalmas vizsgaközpontok online is szervezhetnek nyelvvizsgát a vonatkozó kormányrendelet alapján.

Az elektronikus vizsga lehetősége az egészségügyi kockázatok növelése nélkül segíti, hogy a tanulók többletpontokhoz juthassanak a felvételi eljárásban. A számítógépes nyelvvizsgák lebonyolítására érvényes engedéllyel rendelkező vizsgaközpontok – az országos veszélyhelyzet idejére – kérelmezhetik az Oktatási Hivatalnál (OH), hogy akkreditációjukat kiegészítsék online vizsgáztatással, és így a koronavírus-járvány idején is biztosított legyen a nyelvvizsgázás lehetősége – ismertette a szaktárca.

Schanda Tamás, az Innovációs és Technológiai Minisztérium parlamenti és stratégiai államtitkára a rendelkezéssel összefüggésben hangsúlyozta: a legfontosabb, hogy a kialakult járványhelyzetben ne érje hátrány a továbbtanulni szándékozókat, akik otthonról, közvetlen kontaktus nélkül letehetik a nyelvvizsgát. Emlékeztetett, hogy a vonatkozó rendelet értelmében akár az írásbeli, akár a szóbeli résznyelvvizsga teljesítése – amennyiben az ebben a tanévben történik – a pontszámításnál komplexnek számít, így az online vizsgázók az idejű felsőoktatási felvételi eljárás során jogosulttá válnak a többletpontra.



A nyelvvizsgaközpontok elektronikus úton nyújthatják be az akkreditációs kérelmet, amelyet az OH soron kívül, legfeljebb nyolcnapos eljárásban bírál el. A központnak az akkreditációs szabályozáson túl biztosítania kell az elektronikus nyelvvizsgák szabályszerű lebonyolításához, a vizsgázók biztonságos azonosítá-

sához szükséges technikai feltételeket is. A nyelvvizsgaközpontok az OH honlapján tájékozódhatnak a szabályozás részleteiről. A lehetőség első körben, a legszélesebb kört kiszolgálva, várhatóan angol és német nyelvből lesz elérhető – közölte az Innovációs és Technológiai Minisztérium.

Forrás: MTI



2016

Jövők, ezúttal a múltból

Az úgy volt eddig, hogy a május utolsó vasárnapján „esedékes” gyermeknap sokadalomról, amely a Füzes-patak partján zajlott, a lapunk június-júliusi dupla száma tudósított, számos képpel. Most bizony nem így lesz!

Már a májusi lap beszámol arról, hogy a 2020. évi gyermeknap rendezvény megvolt – 2016-ban, 2017-ben, 2018-ban és 2019-ben. Képzavar a javából, vagy mégsem? Képek vannak, dokumentálva az említett évek történéseit, így nem jövünk (kép)zavarba. Legalábbis a rovatban megjelenő fotók erről tanúskodnak. Gyermeknap ugyan idén is lesz, de mivel a járvány közbeszólt, rendezvény az nem. A gyereknapot nem lehet – sok más programmal ellentétben – az online térbe költöztetni, mert miként is oldható meg virtuálisan ugrálóvárzni, élő csocsót játszani az éterben vagy a vattacukor után nyúlni a képernyőn át. Sőt retró rendőrautót sem lehet élvezettel vezetni holmi egér segítségével.

Mi a megoldás? Emlékezzünk a régvolt napokra fényképek nézegetésével, élmények idézésével. De azért otthon, családi körben köszöntsük őket: gyermekeinket, unokáinkat, kinek dédunokáit, az életünk égből pottyant legszebb ajándékait! S közben ne feledjük kerek e világ egyik nagyszerű írójának és gondolkodójának, Johann Wolfgang von Goethének az intelmét:

„...a gyermekeknek két dolgot kell adnunk: gyökereket és szárnyakat. Gyökereket, amelyek tartást adnak, hogy tudják, hová tartoznak, de ugyanúgy szárnyakat is, amelyek az egyiket a kényszerítől és előítéleteiktől szabadítják meg, a másiknak lehetőséget adnak új utakat bejárni vagy inkább repülni.”

Király Ferenc



2016



2018



2017



2016



2017



2018



2019



2019



2019



2018

A fal adja a másikat!

Junior fallabdázó az európai élvonalban

Juhász Nóra (képünkön jobbra) 2016-ban, kilencévesen kezdett fallabdázni a Viadukt Sportközpontban, ahol színvonalas képzés működött a sportágban. A biatorbágyi lány a rákövetkező évtől már sorra nyerte a hazai versenyeket.

2018-ban debütált első nemzetközi megmérettetésén, a Hungarian Junior Openen. Azóta az európai U13-as korosztály 120-as ranglistájának 90. helyéről az előkelő 6. helyre küzdötte fel magát. Ez a siker nagyban köszönhető a Biatorbágy önkormányzata által nyújtott támogatásnak, amellyel több edzéslehetőséghez jutott a versenyző a nemzetközi szereplésre való felkészülésben. Az idei év eddig fényes érmeit hozott: Slovenian Junior Open – aranyérem; Austrian Junior Open – ezüstérem.

Reméljük, a járvány elmúltával újraéledő magyar és nemzetközi sportélet további sikereket hoz Nóra számára. Addig is pálya híján a lehetőségekhez képest erőnléti és korlátozott ütős edzésekkel tartja formában magát.

J. Z.



Futtában

Közeledik a jó idő, egyre többen kezdenek el szabadtéri elfoglaltságokat választani kikapcsolódásként. A járvány miatt a társas sportprogramok nem jöhetnek számításba, viszont ami egyedül is mindig élvezetet nyújt: a futás.

Lehet futni aszfalton, erdőben, terepen; van, aki tizenöt percet megy, más a munkába is futva jár. Nagyon fontos, hogy a kezdők ne a félmaratoni távval kezdjék az edzést, mivel garantáltan fájdalmas és alighanem utolsó emlékükk lesz a futásról. Viszont ha lépcsőzetesen épül fel az edzés-terv, akkor hosszú társunk lehet a mindennapokban, és még az egészségünk is jobb lesz tőle. Igen, edzés-terv szükséges még egy kezdő futónak is, mert az első szárnypórálgatások alkalmával nem érzi az ember, hogy elérte a határait.

Alapvető szabályok.

Ha kezdés kifulladás, nyugodtan sétálj bele. Ha nyom a cipő, igazítsd meg, mert a vízhólyagot érdeme-sebb elkerülni, semmint túlélni. Apropó, cipő. Nem kell sok felszerelés a futás-

hoz, de egy normális futócipő elengedhetetlen. Nem a kiszuperált edzőcipő és nem is a megunt túra- vagy szabadidőcipő, hanem kifejezetten futócipő. Nem számít, hogy a legismertebb márká vagy egy egyszerűbb darab, de futócipő legyen.

Futócipő-vásárlás. Terepen vagy aszfalton futunk? Ha terepen, akkor nem számít a csillapítás, hiszen a terep „puha”. Ha aszfalton választunk, akkor viszont aszfaltfutócipőre van szükségünk, ahol sokkal komolyabb a csillapítás, mivel az aszfalt kemény felület, így a lökések egészen a nyakcsigolyánkig eljutnak, ezért ezt érdemes figyelembe venni vásárlásnál.

Pronáló vagy szipunáló? „Nekem úgyis mindegy, keveset futok.” Hát, nem igazán, mert minél kevésbé gyakorlott a sportoló, annál könnyebben tud fájdalmat okozni egy rossz sporteszköz. Egy jól felszerelt futóboltban általában ingyen vállalják a lábállás-diagnosztikát, és megállapítják, hogy a lábunk befelé (pronáció) vagy kifelé dől (szupináció), és ehhez mérten ajánlanak futócipőt. Továbbra sem a cipő ára fogja meghatározni, hogy jó lesz-e vagy sem, hanem a cipő tulajdonságai. Sokan futnak „mezei” futócipőben százötven kilométert terepen minden különösebb gond nélkül.

Mekkora cipőt vegyék? A cipő-választás egyik titkos fortély, hogy kivesszük a cipő be-

tétjét, majd rálépünk. Akkor megfelelő, ha egy-három centiméter ráhagyás van legalább a lábujjak és a betét orra között. Ugyanis amikor a láb végiggördül a talpbetéten, és nincs ráhagyás, akkor a lábujjak folyton „megkarmolják” a cipő orrát, ami körömléváláshoz és egyéb fájdalomhoz vezet.

Az első lépések. Az első edzés lehet akár tizenöt perces is, a lényeg, hogy amennyit csak tudunk, fussunk, és érezzük jól magunkat. Több hétre is szükségünk lesz, hogy a szervezet megszokja a terhelést. Vigyünk magunkkal innivalót, és hordjunk sapkát a nap ellen. Terepen futni csodálatos, de semmiképpen ne becsüljük le a távolságokat; ha befutunk az erdőbe, vissza is kell jutnunk valahogy. Kezdsnek egy-két kilométer közötti távot válasszunk, majd hetente ötszáz méterrel emeljük az adatot. Tíz kilométer rengeteg egy kezdő számára, ezért ne aggodjunk, ha az első edzésünkön „csupán” két kilométer után kifulladtunk, mert már ez is nagyon szép teljesítmény.

Útvonal terepen. Terepen érdemes konkrét útvonalakat keresni, ahol biztosítva van, hogy szép helyen futunk, és nem tévedünk magánterületre, nem beszélve arról, hogy megválaszthatjuk a tökéletes távot, ahol nem oda, majd vissza, hanem egy kört leírva tudunk edzeni. Erre nyújt tökéletes megoldást, ha túrák vagy terepfutóversenyek útvonalát futjuk le (a versenyen kívül). A Biatorbágy–Törökbalint–Érd–Budaörs régióban választhatunk az interneten elérhető WadkanZ Trail 5-10-20 kilométeres útvonalai közül; innen ingyen letölthetjük az útvonalat telefonunkra vagy okosóránkra GPX-formátumban.

Jó futást kíván:

Garamszegi Zsolt „Wadkan”

Nápolyi regények I–IV.

A mostani helyzetre való tekintettel egy nemzetközi sikereket is elért, négykötetes regényfolyamot ajánlunk olvasóink figyelmébe, amely ugyan megtalálható könyvtárunkban, de zárvatartásunk alatt nem kölcsönözhető, ellenben megvásárolható a Kísgombos Könyvesboltban.

Elena Ferrante *Nápolyi regények* című regényfolyama két barátnő, Lila Cerullo és Elena Greco barátságának történetét meséli el. Az első részben megismerhetjük a fiús, robbanékony, erőszakos, parancsolásra született Lila és a lány, odaadó, szorgalmas, figyelmes és önfeláldozó Elena kamaszkorát. A gyökeresen ellentétes természetű lányok hol a legjobb barátságban vannak, hol pedig riválisai egymásnak; olyan igazi se veled, se nélküled kapcsolatban élnek. Inspirálják, kiegészítik egymást, a másik nélkül egyikük sem lenne az, aki.

Az új név története című második kötetben a két tizenhat éves lányból már fiatal felnőtt lett. Lila már férjes asszony, de egyre nehezebben viseli a házasságot,

a rákényszerített korlátokat önmaga elvesztéseként éli meg, amit viszont a tanulmányaival és önmagával viaskodó mintadiák, Elena nehezen tud megérteni. A kötetben hol közelebb kerülnek egymáshoz, hol egyre távolabb, de a viharos erejű barátság minden szakaszában magával ragadja a történet az olvasót.

Az Aki megszövik és aki marad című harmadik kötetben már a hetvenes évekbeli Olaszországban járunk. Az azóta felnőtt nővé érett lányok élete merőben más, de a tetteik mögötti mozgatórugó ugyanaz. Amit tettek, azért tették, hogy kitörjenek a nyomorból, a tudatlanságból és a kilátástalanságból. Az egymásnak feszülő ellentéteket azonban most is, mint mindig, átszövi az egymás iránt érzett szeretet láthatatlan köteléke.

A négyrészes sorozat utolsó kötetében, *Az elvesztett gyerek történetében* a két nő hat évtizedes barátságának végére érkezünk. Tönkrement házasságok, elhanyagolt gyerekek, új szerelmek és az egyetlen – folyamatosan változó, mégis



állandó – pont, a barátság sokszor szívmengető, még többször szívszorító történetének záróakkordjai nem fognak csalódást okozni annak, aki elkísérte Elenát és Lilát egészen idáig.

Dirda Orsi, KJK

A szabadság belül van, avagy egy jó könyv mindig segít

Aki ismeri a Kísgombos Könyvesbolt munkáját, hitvallását, az tudhatja, hogy minden trendnek szembeesegülve mennyire ragaszkodunk a könyvesbolt személyes jellegéhez. Kilincs, kuckó, papírralat, jó beszélgetések, közösség. Közvetlen kapcsolat a könyvekkel éppúgy, mint a könyvkereső, könyvszerető látogatókkal. Ez a hitvallásunk, szolgálatunk, szenvedélyünk lassan tíz éve már. Hogy minden könyvhöz, játékhoz hozzáadhassuk a „Kísgombos-élményt”.

Ám március közepe óta mi is rendkívüli időket élünk. S bár egy offline könyvesbolt minden tekintetben a komoly kockázatnak kitett mikroállalkozások közé tartozik, egyben biztosak voltunk az első pillanattól kezdve: nem zárunk be, nem adjuk fel, hanem megtaláljuk a módját annak, hogy szigorú biztonsági feltételek közt, de továbbra is elérhetőek legyünk, értékes időtöltéshez juttatva az otthon rekedt családokat és időseket egyaránt.



A bolt ajtajába egy csinos kis asztalt állítottunk (képünkön), s így tulajdonképpen kültéren folytattuk a munkánkat. Nagy körültekintéssel, szájmászokban, kesztyűben, folyamatosan fertőtlenített eszközökkel, de töretlen lelkesedéssel, hogy élelmiszer-vásárlás közben egy kis szellemi táplálékot is haza lehessen csempészni. Emellett természetesen minden segítséget igyekeztünk és igyekszünk megadni az otthonmaradóknak is: kompromisszumot kötve saját elveinkkel, sebtében felhúztunk egy ideiglenes online boltot, egy „tábori webshopot” is, amely segítséget tud nyújtani a válogatásban, és vállaltuk a házhoz szállítást. Persze ezt is személyesen, mert a könyvek mellé mindig jár egy mosoly is tőlünk.

Bár a tavaszi könyvbemutatókat, író-olvasó találkozókat el kellett halasztanunk, nagyon bízunk abban, hogy nyár végén, ősszel mindet bepótolhatjuk majd. Addig is önkéntes munkában, több kis helyi vállalkozás összefogásával egy barátságos kis közösségi teret készítettünk a könyvesbolt előtt, ahol – reméljük, nemsokára – majd újra együtt lehetünk. Időközben a kis térre költözött a kedvenc írónk, Lázár Ervin tiszteletére Bruckner Szigfridnek elnevezett kőoroslán is (Osgyányi Vilmos restaurátor felajánlásából), és máris az arra sétáló gyerekek kedvence lett.

Az elmaradt Padlás-programok helyett pedig ajtó nyitottunk közönségünk számára egy YouTube-csatornán is: itt saját előadásban felvett papírszínházmeséket, hangoskönyvajánlókat, meseolvasó videókat osztunk meg, jellemzően olyan történeteket válogatva, amelyek lelki támogatást nyújtanak, megerősítenek, kitartásra sarkallnak gyerekeket és felnőtteket egyaránt.

Gombos Kata

Keresztrejtvény

										ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY MÚLT SZÁZADI FRANCIA ÍRÓ ÉS PÍLÓTA MEGLÁTÁSA	MÁR JÓ ELŐRE, AB OVO	SZEMMEL ÉRZÉKEL	AZ ŐRSÉG HATÁRAI!	SZOBÁBA CSEMPESZŐ	BÉKA-BESZÉL!	MÁLTAI AUTÓJEL	CSOKOLÁ-DEMÁZAS LEKVÁROS SÜTEMÉNY	✳		
										1										N
										SBÁLYSZERŰEN ELŐFORDULÓ										
										NÉPSZERŰ ZENESZÁM							A SÉD PARTJAI! ... PALMÁS (VÁROS)			
										A-ZAT KÉPZŐ-PÁRJA			BALATONI VÁROS VASKORI NÉP							
										OSZTÁLYVEZETŐ, RÖVIDÍTVE		KÁBITÓ-SZER ALARMÍROZ								
										VÁROS KISTARCSA MELLETT							FLUOR OSZTRÁK NAGYVÁROS			
										UGYAN, DEHOGY!	MIHÓK PÁRJAI FOHÁSZ-FAJTA					MAJDNEM LÖKI BRAVÜROS, RAGYOGÓ				
✳	2	ARRA VO-NATKOZÓ	PÁRATLAN CSÉRI!	DARUVAL ARR A HELYRE TESZ	SZELLŐS (RUHA)	HÁLÁS SZÍVVEL EMLEGET	TOVÁBBÁ, VALAMINT	✳	SPANYOL AUTÓ-MÁRKA KÖLYKEZIK		FÉRFINEV FELKARI IZÜLET		N, KIEJTVE KÖZ-TERÜLETEN LEVŐ							
MAKACS ELLENKEZÉS								VERKÉPZŐ VITAMIN ... KÖZEPE (BELSEJE)												
DÉLI ÉTKÉT ESZI							FIATAL RÓTVAD PADRA TELEPEDIK			MINTÁVAL SÜRÜN DISZIT ELMÉLET										
A SZÉLEIN CIFRÁBBI!			MALEK ... SZÍNESZNO KIVETETT (ILLETÉK)					NÁLUNK TARTÓZKODÁS SŐRMÁRKA										TONNA FORGALOM-IRÁNYÍTÓ ESZKÖZ		
FEGYVERES HAD					ORSZÁG DÖNTETLEN A SAKKBAN				TITKOS HELYRE TESZ HÍM EB											
VÍZBE ERESZKEDIK A BÚVÁR								„HAGYMA-VÁROSUNK” HÍRNÉV, TEKINTÉLY			„FOROG VÁROS A PILIS LÁBANÁL									
KICSODÁRA?				FÖLDBŐL FELSZÍNRE HOZ FÉRFINEV				NÉMET KÖZMÉDIA MÁSHOLLET IGAZOLÁSA			EFFÉLE MODERN TÉVÉ VAN ILYEN									
A KÁLIUM VEGYJELE		LÁGY NEHÉZFÉM SIVIT, VISIT				EZÜST-PAPÍR AMA			SMINK KERÜL RÁ TEST-SZÖVET				FEJSZE VÉGE! BÁCASKAI VÁROS							
A DÉL-UTÁNT KÖVETI			CARRERE SOPÁNKO-DÓ SZÓ			SELEJTÉZŐ, RÖVIDÍTVE INNI VÁGYÁS														
KÉTSÉGBE VON				MEDER-ELZÁRÓ KÜRTÖL, TÜLKÖL					OTT ALUL (NÉPIES) FÉNYCSÓ											
EURÓPA-KUPA, RÖV.		SEBET FER-TÖTLENÍTŐ CSAPATUNK TAGJAI						CSENG-... ÜLŐBÜTOR				VASI KÖZSÉG VIGYÁZ-ZALLAS								
BÁNK BÁN ÉS MELINDA FIA				EGY, OLASZUL VÍZELVEZETŐ (TETÓN)			FRANCIA FELSEGI A BEATLES DOBOSA V.			FIATALOS ÜDESÉG VAN HAJLÉKA										
VISSZARIAD A FELADAT-TÓL					MONDAT-SZÓ, RÖV. BUDAPESTI EGYETEM			PEPSI-...; ÜDÍTŐ FÖLD ÉS VÍZ ELEGYE					FÉL PONT! VILÁG-UTAZÓ V. (MARCO)							
MÁV ...; NAGY-KANIZSAI SPORTKLUB			TETEJÉRE HULLAJTÁS TEA, NÉMETÜL					ÉJJEL-...; FOLYTON OROSZ URALKODÓ												
KÉRDŐ-SZÓCSKA		REDING ...; TÖK ALSÓ AZONOS BETŰK				ILLATOS VIRÁGÚ FA EREDET, INDITÉK			KI, KICSODA? OROSZUL VAKUVÉGI					A TAKTA FORRÁSA! NÉMÁI TOLÓ!						
CSIKÓS ŐRZI				ROVÁROK TESTRÉSZE NORVÉG AUTÓJEL			TÁRSÁRA RIVALL MÁKMAGI												ÁBÉCÉNK ELSŐ BETŰJE	
✳	L								A PITYPANG NEMESÍTETT VÁLTOZATA											

Májusi rejtvényünk feladványa egy Antoine de Saint-Exupéry-idezet. A megfejtéseket e-mailben kérjük eljuttatni az f.kiraly@t-online.hu címre legkésőbb május 31-ig. A helyes megfejtést beküldők között könyvjutalmat sorsolunk ki, amelyet postán küldünk el, ezért kérünk minden beküldőt, hogy üzenetében tüntesse föl a postacímét is. A megfejtést és a nyertes nevét a következő lapszámunkban közöljük. Az áprilisi helyes megfejtés: Az útszél: csupa pitypang, a bokrok: csupa füttyhang. A könyvjutalmat Soponyainé Hegyi Mária nyerte. Gratulálunk!

Tiéd az adóm 1%-a

Közeledik a személyi jövedelemadó bevallása benyújtásának végső dátuma. Kérjük, támogassa a Biatorbágyon működő közhasznú civil-szervezeteket, amelyek 2020-ban is jogosultak a támogatások elfogadására.



A közhasznú biatorbágyi civilszervezetek nevei és adószámjai

- Aranyalma Magyar Műveltség Egyesület: 18715266-1-13
- Biái Református Templomért és Gyülekezetért Alapítvány: 19182432-1-13
- Biái Szent Anna Karitatív Alapítvány: 18688973-1-13
- Biatorbágy és Környéke Mozdalkorlátozottak Egyesülete: 18680377-1-13
- Biatorbágyi Közművelődésért Alapítvány: 18523434-1-13
- Biatorbágyi Önkéntes Tűzoltó Egyesület: 18661710-1-13
- Biatorbágyi Diákokért Nebuló Alapítvány: 18625567-1-13
- Biatorbágyi Gólyafészek Bölcsőde Gyermekéért Alapítvány: 18521573-1-13
- Biatorbágyi Hagyományörző Egyesület: 18681756-1-13
- Biatorbágyi Ifjúsági Fúvószenekar és Fúzes Népi Tánc Együttesért Alapítvány: 19179021-1-13
- Biatorbágyi Polgárőrség és Önkéntes Tűzoltó Egyesület: 18724068-1-13
- Biatorbágyi Tájévédő Kör Egyesület: 19174617-1-13
- Biatorbágyi Tüfesz Wurzeln (Mély Gyökerek) Alapítvány: 18688540-1-13
- BiKE Biatorbágyi Természetbarát és Kerékpáros Egyesület, adószám: 18660984-1-13
- Dr. Meggyes Pro Vobis Alapítvány: 18687491-2-13
- Egészséges Biatorbágyért Közhasznú Egyesület: 18690950-1-13
- Foci-Tanoda Alapítvány: 18494156-1-13
- Kutyahegyi Fejlesztő és Környezetvédő Közhasznú Egyesület: 18699227-2-13
- Magyar Fatshani Wing Chun Harcművészeti Sportegyesület: 18829156-1-13
- Magyar Vöröskereszt Pest Megyei Szervezete: 19170039-2-13
- Mancs-Rancs Állatmentő Alapítvány: 18705645-1-13
- Ohmüller Márton Alapítvány: 18708394-1-13
- Örökmozgó Alapítvány: 18692639-1-13
- Pásztói Miklós Alapítvány: 19186168-1-13
- Peca-tó Sporthorgász Egyesület: 19624167-1-13

- Peter Cerny Alapítvány: 19010289-1-42
- Szakály Máttyás férfitörus: 18692660-1-13
- Turwaller Stamtisch Német Nemzetiségi Kultúráért Egyesület: 18709034-1-13

Marad a korlátozás

A kijárási korlátozások Budapesten és Pest megyében május 4-e után is maradnak. A rendezvények tilalma augusztus 15-ig az egész országra és az ötszáz fő alattiakra is vonatkozik.

A járvány elleni védekezés május 4-én kezdődő új szakaszában új intézkedéseket rendelt el a kormány. A Magyar Közlönyben megjelent kormányrendelet egyértelműen kimondja, hogy a korábban bejelentett kijárási korlátozást meghosszabbítják Budapesten és Pest megyében.

Más intézkedések mellett mindenki köteles üzletben való vásárlás és tömegközlekedési eszközökön tartózkodás során a száját és az orrot eltakaró eszközt (például orvosi maszk, sál, kendő) viselni.



A településen működő piac nyitvatartásának rendjéről a piacnak a 65. életévüket betöltött személyek általi látogatásának rendjéről a települési önkormányzat és rendeltől eltérően rendelkezhet. A piac nyitvatartása alatt olyan kizárólagos látogatási időszavat kell megállapítani, amely alatt a piacot kizárólag 65. életévüket betöltött személyek látogathatják.

Kampány a könyvek mellett

A Kisgombos munkatársai és vállalkozó kedvű családtagjai egy nagy, közös olvasás-népszerűsítő játékra hívják az olvasókat: keressen ki egy-két érdekes mondatot az aktuális



könyvből; olvassa fel, és vegye fel videóra (egy mobiltelefonnal akár); küldje el a kisgombos@kisgombos.com e-mail-címre a könyv címével és szerzőjének nevével együtt!

Csatlakozzon ön is, csatlakozz te is az olvasóhálóhoz! Kapcsolódjunk össze a könyvek által, népszerűsítsük együtt az olvasást, hiszen egy jó könyvvel a kezünkben most is szabadon kószálhatunk a világban!

(A kampány videója megtekinthető a Kisgombos Könyvesbolt YouTube-csatornáján.)

Új kiadvány Pest megye értékeiről

A Pest Megyei Értékeink – Barangolások a Börzsönytől a Tápiai mentéig című kiadvány képzeletbeli utazásra hívja a tisztelt olvasót Pest megyébe.



„Utunk során számos tájat, várost és települést érintünk a Börzsöny csúcsaitól az Alföld síkjáig, a Zsámbéki-medencétől a Gödöllői-domságig, a Dunakanyartól a Tápiai mentéig. Ismert és kevésbé ismert nevezetességeket láthatunk, történelmi személyiségekkel és helyszínekkel találkozhatunk, nem utolsósorban pedig rengeteg érdekességgel gyarapíthatjuk tudásunkat, ismereteinket. Pest megyei utazásunk ugyanis értékekben igen gazdag lesz – hiszen kulturális örökségünk megyei értéktárban található elemeit látogatjuk meg, keressük fel e virtuális kirándulás alkalmával” – olvasható a kiadvány előszavában.

Az olvasó a képzeletbeli utazás alatt látni fogja, hogy egy-egy valóságos kirándulás alkalmával akár egyszerre több értéket is meglátogathat. Biatorbágy a viadukt révén szerepel a könyvben.

Nem maradunk veszélyben!

A helyi hulladékkezelést végző Depónia Kft. a járványügyi veszélyhelyzetre tekintettel a Biatorbágyon április 25-re tervezett lakossági veszélyeshulladék-gyűjtést a kormány ajánlásaira figyelemmel lemondta. A pótlásról a későbbiekben kezdeményeznek egyeztetést. Kéri az önkormányzat és a lakosság szíves megértését.





Nincs gáz

A Tópark lakópark településrészen május 20-án 8-tól 20 óráig a gázszolgáltatás szünetelni fog a Tigáz karbantartási munkálatai miatt.

Új autó a polgárőröknek

Gépjárműadománnyal segíti a Biatorbágy-Herceghalom Polgárőrség munkáját Mészáros Lőrinc. Az új gépkocsi jelentős segítséget nyújt a Pest és Fejér megye határán lévő települések polgárőreinek, akiknek nagymértékben megnöttek a teendőik a járvány miatt.



A Biatorbágyi Polgárőrség és Önkéntes Tűzoltó Egyesület és jogelődje már két és fél évtizede dolgozik Biatorbágy és Herceghalom közbiztonságának megőrzéséért. Nemcsak a települések rendezvényeinek zavartalan lebonyolításában vesznek részt, de folyamatosan, 0-24 órás jelenlétet biztosítanak a közterületeken, önálló és közös szolgálatot látnak el a körzeti megbízottakkal.

Lezárva a felhajtó

Az M1-es autópálya biatorbágyi felhajtóját lezárták. A Magyar Közút tájékoztatása szerint ez a pálya 18-28 km közötti jobb pályájának felújítása miatt történt, amely április elején kezdődött, és előreláthatólag július közepéig tart.

Fontos tudni: a Magyarországon kialakult járványügyi helyzet miatt a rendőrség az országon áthaladó külföldi személyforgalom



biztosítása céljából minden éjjel (általában késő estétől hajnalig) az M1-Mo-s elválásánál a forgalmat szétválasztja. Csak a magyar rendszámú járműveket engedik tovább az M1-en Budapest felé, a külföldi rendszámú járműveket az Mo-sra terelik. Mindeközben az autópályával párhuzamos kollektorágot – amely a Tóparkhoz való bejutást is biztosítja – fizikailag lezárják.

Máshogyan kézbesít

A kialakult járványügyi helyzetre tekintettel a 84/2020. (IV. 3.) kormányrendelet alapján a Magyar Posta könyvelt levélküldemények, hivatalos iratok és csomagok esetén különleges, érintésmentes kézbesítést vezetett be, amely visszavonásig érvényes. A legfontosabb tudnivalók:

- Az ajánlott levélküldeményeket személyes átvétel helyett aláírás felvétele nélkül levélszekrénybe kézbesítik.
- A tértivevényes levelek, az értékbiztosított levélküldemények, a hivatalos iratok és csomagküldemények kézbesítésekor a kézbesítő megfelelő távolságból egyeztetési és rögzítési az átvételhez szükséges kötelező adatokat, azonban aláírást nem kér. A küldeményt az ügyféllel közösen meghatározott helyre teszi.
- Hatósági házi karantén esetén a levélszekrény útján nem kézbesíthető küldeményeket a karantén ideje alatt a címen nem kézbesítik, hanem postahelyen megőrzik. A külde-



KÉZBESÍTÉS

mények kézbesítését a karantén lejárata követően kísérli meg a posta; ebben az esetben sem kérnek aláírást.

- A dokumentumnedzment-szolgáltatás esetén is az érintésmentes átvétellel vonatkozó szabályok érvényesek, így amennyiben a címzett veszi át a csomagot, akkor a kézbesítő a feladónak visszaküldendő dokumentumra az átvető nevét és a „POSTA” jelzést írja. További részletek és információk a posta honlapján: Posta.hu.

Lánglovagok kerestetnek

A Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság Érd Katasztrófavédelmi Kirendeltsége felhívással ajánl tűzoltóképzést, illetve állást a 18. életévüket betöltött érdeklődők számára.

A tűzoltósakképzés öt hónapig tart. A képzés ideje alatt nettó 150 000 forint tá-

mogatást, egészségbiztosítási járulékfizetést, ruházatot, szállást és napi háromszori étkezést térítésmentesen biztosítanak a képzésben részt vevőknek. A képzést követően bruttó 250 000-270 000 forintos illetményt biztosít a szervezet.



Bővebb tájékoztatást kérni a 469-4105-ös, a 23/524-570-es telefonszámon vagy a Pest.Human@katved.gov.hu, illetve az erd.human@katved.gov.hu e-mail-címen lehet.

Jelentkezz a testületbe!

A Pest Megyei Rendőr-főkapitányság pályázatot hirdet a középiskola 1-3. évfolyamán tanuló, roma származású fiatalok tanulmányainak eredményes befejezéséhez, illetve a rendőri pálya választásához.



Fontosabb pályázati feltételek: év végi átlageredmény legalább 3,00; magyar állampolgárság; magyarországi lakóhely; büntetlen előélet; egészségügyi, fizikai, pszichikai alkalmasság; jelentkezés a rendészeti szak-középiskolába vagy a Nemzeti Községi Egyetem Rendészettudományi Karára.

Jelentkezési határidő: 2020. június 30.

A pályázatot elnyerők a következő támogatásban részesülnek: kollégiumi és menzaköltség, ruhaköltség, tanszeresély, tanulmányi eredménytől függő havi ösztöndíj.

További pályázati feltételekről tájékoztatás, egyéb részletek és információ: Szőke Zsuzsanna rendőr alezredes, 1/443-5114/30-526-os mellék; Police.hu.

Rezsialványokkal a postára!

Május végéig használhatók fel a megmaradt rezsialványok – közölte Bártfai-Mager Andrea, a nemzeti vagyon kezeléséért felelős tárca nélküli miniszter.

A jogosultak 98 százaléka kézhez vette az utalványt, az átvett utalványok 95 százalékát pedig már fel is használták. Az eredeti, 2019. szeptemberi felhasználási határidőt a kormány a veszélyhelyzet miatt meghosszabbította, így az átvett, de még fel nem használt utalványokat az érintettek május 31-ig válthatják be a postákon. Az utalványokat földgáz- és villamosenergia-szolgáltatás kifizetésére lehet felhasználni. A rezsialványokról érdeklődni továbbra is a 1818-as kormányzati ügyfélvonalon lehet.



VIADUKTFITT
On the move.




www.viaduktfitt.hu Viadukt Fitt Biatorbágy 2051 Biatorbágy, Fő út 1/a. Tel: 06-70-280-4099










Csoportos órák: Funkcionális edzések, Baba-mama torna, Zumba, Cross training, Spinning, Spinracing, Zsírégető, Alakformáló, Gerinc tréning, MAG-YO-GA, Hot-Iron, Body rope, Kangoo, Fitt-ball.

Gyermek foglalkozások: Ovis torna, Vivace Táncforgatag, Tini step, squash oktatás

- Felszerelt Fitness terem
- Személyi edzések
- Kiváló minőségű squash pályák
- Masszázs

- Bowling két pályán
- Ping-pong
- Infra és Finn szauna
- Szolárium

- Sérült gépkocsi szállítás
- Műszaki hibás gépkocsi szállítás
- Veterán autók szállítás
- Munkagépek szállítás
- Kisteherautók szállítás
- Bel és külföldön szállítási szolgáltatások
- A hét minden napján 0-24 óráig



Varga Gyula
06-30-642-9947
2051 Biatorbágy,
Kossuth Lajos utca 1/a.

www.automentesbiatorbagy.hu

A Biatorbágyi Pászti Miklós AMI

FELVÉTELI JELENTKEZÉST HIRDET A 2020/2021 - ES TANÉVRE

Szeretettel várjuk a 6. életévüket betöltött gyermekeket szolfézs, néptánc, és képzőművészet csoportjainkba, valamint egyéni hangszeres oktatásra!

A részletekről érdeklődjön honlapunkon:

<http://pmami.biatorbagy.hu/>












Szeretettel várjuk kedves pácienseinket, fogászati centrumunkban.
Fogbeültetés | Fogászati CT/panoráma/teleröntgen | Parodontológia
Szájsebészet | Fogszabályozás | Gyerekfogászat | Altatásos fogászat

A mosoly a legnagyobb műalkotás.

🕒 Hétfőtől péntekig 8:00-20:00 | Tel: 06-23/310-455 | 06-20/584-47-75 | www.fogart.hu | 📍 2051 Biatorbágy, Vasút u. 7

MŰSZAKI VIZSGAÁLLOMÁS



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

*Flotta tulajdonosoknak és szerelőknek egyéni kedvezmény!

Temesvári szervíz

📞 **HÍVJON MOST!**

23/ 312-216 30/ 274-3433

📍 Biatorbágy, Szabadság út 137. Viadukt hidnál

🌐 temesvariszerviz.hu

Vizsgáztassa szervízünkben

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