

ERDŐKERTESI

2022. DECEMBER •

2023. JANUÁR



Napló

AZ ERDŐKERTESIEK KÖZÉLETI LAPJA



Advent Erdőkertesen

(Fotó: Hollai Gábor, írásunk a 4-5. oldalon)



Mindig van egy nap,
amely megváltoztatja az ember életét.
Mindig van egy nap,
amely megváltoztatja az ország sorsát.
És van egy nap, amely mindent megváltoztat.

Ez a Karácsony.

Járjon át bennünket az isteni szeretet,
és öleljük magunkhoz lélekben az egész világot.
Így lehet áldott a Karácsony.
Ezt kívánom erdőkertesi lakostársaimnak!



dr. Pásztor László
polgármester



Fotó: Hollai Gábor



Erdőkertesi Község Önkormányzatának megbízásából kiadja Kovács Péter • ISSN 2631-1860 • Nyomda: AraDesign
Szerkesztőség: 2113 Erdőkertesi, Fő tér 4. • www.erdokertes.hu • www.facebook.com/erdokertes/
Főszerkesztő: Kovács Péter • Telefon: 06 30 930 4831 • E-mail: kovacspe@t-email.hu
Kultúra: Rimai S. Éva rovatvezető • Sport: Tajmel Barnabás rovatvezető
Munkatársak: Szénás Zsoltné, Lamos Edit, Márkus Judit, Hollai Gábor



ISTEN HOZTA ERDŐKERTESEN!

Szép hagyománya Erdőkertesnek, hogy a településre újonnan beköltözőket ünnepélyes keretek között köszöntik az önkormányzat képviselői és a polgármester. Így történt ez 2022. november 4-én is a Faluházban, ahol mintegy 50 új lakos fogadta el a szívélyes invitálást. A rendezvényen dr. Pásztor László polgármester, Hollósi Jánosné és Hack István képviselők, valamint Szőke Zoltán a Faluház megbízott vezetője üdvözölte az egybegyűlteket. A tájékoztatás után a vendégeket „hamuban sült” pogácsával és forró teával látták vendégül a házigazdák.

Elsőként Szőke Zoltán üdvözölte a megjelenteket és adott rövid tájékoztatást az 50 éves Faluházról, amely ez év januárjától fejlesztések eredményeként befogadó színház lett, így az önkormányzat és a kormány által támogatott kulturális, színházi előadásoknak helyszínt tud biztosítani.



Fotó: Facebook/Dr. Pásztor László

Számos állandó program, kiállítás is színesíti a Faluház programját. Itt működik a mintegy 24 000 kötetes könyvtár is – amelynek katalógusa online is elérhető. A legkisebbeket gyermekkönyvtár részlege várja a helyi gyermekintézményekből – a köznevelési program keretében –, a pedagógusokat, az óvodás és az iskolás gyerekekkel. A könyvtárban mese, báb- és kézműves foglalkozásokat is tart Hollósi Jánosné könyvtáros.

Az önkormányzat nevében dr. Pásztor László polgármester köszöntötte a település új lakóit, majd vetített képsorokon mutatta be a legfontosabb információkat a településről. Erdőkertes területe 576 hektár, a lakosság száma 9338 fő. Örömteli hír, hogy a faluban 2022-ben 115 gyermek született. Az újszülöttek érkezésekor a szülők babacsomagot kapnak az önkormányzattól. A népesség korosztályi összetételét tekintve az óvodások száma 344, a 18 év alattiaké 1936, a nyugdíjasoké pedig 1227 fő.

Erdőkertes fontos vonzereje a zöld környezet, amelynek megőrzéséről és fejlesztéséről fák és virágok telepítésével gondoskodnak az itt élők. A legszebb kertek tulajdonosainak évente rendszeresen versenyt hirdetnek. Az újszülöttek szülei, az első osztályt megkezdő kisdíjakos és a ballagók is fák ültetésével teszik emlékezetessé életük ezen eseményeit. Az „Ültess gyermekedért egy fát!”-program keretein belül már 463 fát ültettek.

Az úgynevezett fehérszalag-akció a jószomszédi kapcsolat, a tolerancia és az együttműködés szimbóluma, amely több kerítésen látható. Hack István képviselő elmondta, hogy Erdőkertes a közbiztonság fenntartása érdekében Polgárőrséget működtet, amelynek soraiba továbbra is várnak jelentkezőket. A képviselő kiemelte, hogy a település figyelmet fordít a népi hagyományok őrzésére. Ő maga is a helyi Kerecsen Együttes és a Veresegyházi Hagyományőrző Népi Együttes tagja.

„Lendület hat át itt erdőt, kertet,
elvárszol sok szívet és lelket
Isten veled, drága Erdőkertes.”

(Részlet Cserepka István:
Erdők, kertek éneke című versből)



Fotó: Rimai

A gyermekintézményekről szólva a polgármester úr megemlítette, hogy a bölcsőde várhatóan 2023 őszén nyílik meg. A településnek három óvodája van: a Ki Akarok Nyílni Óvoda, a Szőlőfűrt Református Óvoda és a Bárka Baptista Óvoda, amely az idén szeptemberben nyitotta meg kapuit.

A településen van háziorvosi, fogorvosi ellátás, valamint 0-24 órás gyógyszerár. Az orvosi ügyeletet a veresegyházi Misszió látja el. A szociális gondoskodás néhány formája az élelmiszerosztás, a Rá„d” érünk program, a Bursa Hungarica pályázati program, a nyári táboroztatás, a babacsomag, a Ridikülnyi szeretet program, ingyenes szűrőcsomag. Az idén elmaradt tűzijáték összegéből iskolakezdési csomagokat állítottak össze és juttattak el rászoruló családok gyermekeinek.

A Közösen váltjuk valóra program keretében megvalósult beruházások hozzájárulnak a település infrastruktúrájának, intézményeinek, közterületeinek korszerűsítéséhez, megújításához. Néhány példa ezek közül: gyermekkönyvtár kialakítása, Egészség Sportpark építése, gyermek- és ifjúsági táborok fenntartása, szervezése (medence felújítása), 3 új óvodai csoportszoba kialakítása, Katona József utca felújítása, Aszódi és Liszt Ferenc utcánál buszmegálló létesítése, helyi piac kialakítása, köztéri padok és utcabútorok, Bagoly utcai útépítés, közvilágítási lámpatestek kihelyezése. Elyert uniós pályázatok keretében a csapadékvíz-elvezetési beruházások, Wifi-pontok létesítése, játszótér létesítés, energetikai beruházások, piaclelésítés, valamint kerékpárút valósult meg. Újszerű jótékonyági kezdeményezés volt a közösségi szilvalekvárfőzés, amelynek befolyt árbevételét rászorulóknak kapták.

Az Önkormányzat fontosnak tartja, hogy lehetőséget biztosítson az erdőkeresieknek a minőségi szabadidős programokra. Az a cél, hogy segítsék a helyben történő kikapcsolódást, a Kocsonyafesztiváltól a Kalácsfesztiválon keresztül az Adventig, a Sörfesztiváltól a Gyereknapiig. A közös élmények a közösségi összetartozást is erősítik. Legyenek a település lakói is a közösség aktív tagjai, részesüljenek sok jó közösségi élményben! Az erdőkeresi eseményekről, tájékoztatásokról a település és a Faluház honlapján, Facebook-oldalán, és az Erdőkertesi Napló című helyi lapban – a település honlapján elektronikusan is – olvashatnak az érdeklődők.

Rimai S. Éva



HOGYAN OLDJA MEG ERDŐKERTES? ADVENT

Erdőkertesen mindig is fontos, közösségszervező funkciót tölthettek be a rendezvények. Az önkormányzat által kínált programok közül különösen hangsúlyos az advent és a köré szerveződő ünnepsorozat. Mivel már maga az előkészítő szakasz is rengeteg egyeztetéssel és meglehetősen összetett logisztikával jár, idén is elkezdődött a szervezés szeptember első hetében. Az energiaválság egyre több negatív hozadéka kis híján veszélybe sodorta a befektetett munkát.

Az egy percre sem volt kérdés, hogy a korábbi évek gyakorlatát követve, az első három adventi hétvégén idén is kellene kézműves foglalkozásokkal készülni a gyerekek számára, a negyedik szombatra időzített Községi karácsonyi vásár pedig mind az óvodás, mind az iskolás osztályok számára fontos, hiszen az általuk készített és árusított kézműves termékekből származó bevétel a csoportpénzeket gyarapítja. Az idei évben a szeptemberben megnyílt Bárka Baptista Óvoda is csatlakozott a kezdeményezéshez. A kézműveskedésre 15 és 18 óra között került sor a Szent István-parkban felállított fűtött sátorban. Az egyik segítő, Csapó Krisztina virágkötő mindig az adventi koszorúk készítését koordinálja, illetve a hozzávaló díszítő elemekről is gondoskodik.

A program másik részét óvónénik vezetik, készülvén egy kisebb és egy nagyobb korosztály számára is kivitelezhető karácsonyi dekorációval. Az idei év újításai közé tartozik, hogy nem mind a három szombaton a Ki Akarok Nyílni Óvoda pedagógusai vezették a foglalkozásokat, csupán az első, november 26-i alkalommal. December 3-án a Szőlőfürt Református Óvoda érkezett, december 10-én szombaton pedig a Bárka Baptista Óvoda pedagógusai. Így településünk mindhárom ovijának kézműves szekciója bemutatkozott. Megoszlottak a terhek, és még tematizálni is sikerült a hétvégé-

ket, hiszen első alkalommal, a Mesés kézműves játszóház keretében az Erdőkertesi Faluház közkedvelt könyvtárosa, Hollósi Marika szórakoztatta a gyerekeket alkalomhoz illő papírszínházias történetekkel. A második szombaton, december 3-án Hack István képviselő Téliapónak öltözve, szaloncukrot (amit ezúton is köszönünk a Friends Fagyizóknak, a Góóól ABC-nek, a Strucc ABC-nek és a Csáládsegítő Szolgáltatnak) osztogatva erősítette a Szőlőfürt Református Óvoda játszóházát, december 10-én pedig a Bárka Baptista Óvoda lelkésze, Baranyi Barnabás is csatlakozott az eseményhez, énekkel és gitárkíséréssel motiválva a foglalkozást. A sátorban megforduló gyermekek így nem csupán a saját kezük által készített ünnepi díszekkel, hanem egyéb művészeti élményekkel is gazdagodhattak.

A programsorozat másik fontos része – ami szintén gyorsan kirajzolódott –, az ünnepélyes gyertyagyújtás, amire a négy helyi vallási felekezetet kértük fel. Az első hétvégén az evangélikusok, a másodikon a reformátusok, a harmadik alkalommal a baptisták, végül pedig a katolikus felekezet által lobban fel (szimbolikusan) az ünnepi láng. A hagyományos karácsonyi hangverseny megszervezése ugyancsak elkezdődött szeptemberben, és Gergely Ferenc Barnabás lelkész úrnak köszönhetően ismét az Erdőkertesi Református Templom lett



Fotók: Hollai Gábor

a helyszíne. Az első felkért művész Orosz-Turóczi Melinda helyi karnagy volt, aki nem csupán a Belvárosi Vegyeskart, illetve Papp Gyula zongorakísérőt hozta magával, hanem le is mondott a tiszteletdíjról. Nemes felajánlásával olyan lavinát indított be, ami egyedülálló a mai pénzéhes létezésben: minden egyes helyi előadóművészeti csoport eltekintett a honoráriumtól, hogy a lelki nagyság érzetével emelje az ünnepi programsorozat fényét. Így a nyitónapon és a harmadik adventi hétvégén egyaránt fellépő, Balázs Péter által vezetett Erdőkertesi Kerecsen Táncegyüttes, a Torzsa-Boros Boglárka tanárnő vezette Erdőkertesi Neumann János Általános Iskola gyermekkórusa, a Ki Akarok Nyílni Óvoda Gesztenye csoportjai, akiknek Marosi Gyuláné Erzsike tanította be az ünnepi műsort, a Gere Tádé által leveleznyelt Betlehemes játék előadói, a tavalyi évben is gyönyörű zenés áhítatot bemutató Simon Márk, illetve Baranyi Barnabás és a WANA zenekar. A Pásztor Zsófia irányításával működő Isaszegi Szent István-kórus ugyancsak ajándékkoncerttel lepte meg az erdőkeresieket.





A 2021-es örömszerdák idén csütörtökre kerültek át. Az öröm, mint minőségi jelző a tavalyi advent alkalmából megalakuló, Kelemen Gabriella által vezetett Erdőkertesi Adventi Örömkórus nevéből ered, a többségében szociális dolgozókból álló énekkar azonban az idei évben csak csütörtöki napokon tudta vállalni a fellépést. Ráadásként egy keddi alkalmat, a december 6-át is elvállalt a dr. Pásztor László polgármester úrral kiegészült csapat. Ezen a jeles napon kivételesen nem a főtéri, hanem a Háromház-park szolgáltatta az ünnepi helyszínt, és Uracs Miklósnak köszönhetően egy Regölés is helyet kapott a műsorösszeállításban. Ekkor, valamint az örömszertörtökök alkalmával forró tea, forralt bor, és zsíros kenyér várta az arra járókat. Az adventi hétvégékre először pazar gasztronómiai kínálatot terveztünk, hiszen az utóbbi években hozzászoktak a településen élők, hogy olyan finomságok várják őket, mint a töltött káposzta, a túrófánk vagy a krampampuli. A csillagos egekben lévő alapanyagárak azonban óvatosságra intették az önkormányzatot, így maradt a sült hurka és kolbász, valamint a forralt bor és forró tea összeállítás. A kürtöskalácsot idén külsős árus biztosította. Két héttel az ünnepi megnyitó előtt már el kell kezdeni a fabódék, a színpad és az egyéb dekorációk felállítását. Ez utóbbi legfontosabb része a Szent István-parkban, illetve a vasútállomásnál felállított nagy méretű adventi koszorú. A hozzávalókról, például a látványos piros fóliákról ugyancsak Csapó Krisztina szokott gondoskodni, a vasúti koszorúhoz azonban az előző évi dekorációt hasznosítottuk újra.

Mindig akad olyan ötlet, ami közvetlenül a startpisztoly eldördülése előtt pattan ki valakinek az agyából: ilyen volt a helyi kézművesek bevonásának gondolata, az első adventi szombat előtti délelőttön. Hála Horváth Csenge kézművesnek, aki azonnal körbetelefontálta a piacon rendszeresen árusító kolléganőit, mesés helyi kézműves alkotásokból



is szemezgethettek az érdeklődők. Az idei évben alaposan át kellett gondolni, mik azok a költségesebb elemek, amiket szeretnek a helybeliek, és bár jócskán növelik a költségvetést, idén is jó lenne megvalósítani. Az egyik ilyen a Mikulásvonat, ami december 3-án, néhány helyi támogatónak köszönhetően ismét bejárhatta szokásos útvonalát. A családok legnagyobb öröme a tavalyi ingyenes karácsonyi fotózás is megismétlődött: Hollai Gábor fotós, valamint az önkormányzat jóvoltából, a tavalyi évhez képest jóval több, egészen pontosan 108 család ünnepét tette szebbé egy örök emlékü, professzionális képsorozat. Természetesen a Családsegítő és Gyermejjóléti Szolgálat eseményei sem maradhettek el: volt Esély-kosár, „Ha én lennék az angyalka” rajzpályázat, illetve Karácsonyi Jótékonyági Vásár. Szintén megrendezésre került a Ki Akarok Nyílni Óvoda immár hagyományosnak számító Mikulás túrája, és az előző évekhez hasonlóan, ismét nagy érdeklődésre tartott számot.

Legyenek tehát bármilyen viszontagságok a körülmények, Erdőkertesen sem maradhat el a karácsonyi ünnepeksorozat. Kézíthelyzetben még inkább igényli az ember a valahová tartozás érzését, a közösségi védőháló megtartó és összekapcsoló erejét. Az adventi időszakban növekszik az adakozási kedv, a segíteni vágyás szándéka, a legtöbb ember szeretné méltó módon megünnepelni a karácsonyt, még akkor is, ha hét, vagy ki tudja hány szűkös esztendő következik. Mindehhez így tudtak hozzájárulni az erdőkertesi intézmények; az eddigi esztendőkhöz képest jóval szerényebben, de annál nagyobb szeretettel.

Márkus Judit



KÖZÖSEN VÁLTJUK VALÓRA...

(Fotók: Facebook/Erdőkertes Község Önkormányzata és Facebook/Dr. Pásztor László)



ERDŐKERTES

Közösen váltjuk valóra



REFORMÁTUS ÓVODA ÁTADÁSA

Egy év alatt két nagy volumenű óvodafejlesztés Erdőkertesben! Évről évre nő a kisgyermekes családok száma. Ezért fontos pillanat a SZŐLŐFÜRT REFORMÁTUS ÓVODA átadása, amely december 10-én, lapzártánk után történt meg. Az új, igényes környezetben 100 kisgyermek játszhat, fejlődhet nap mint nap. Erdőkertesben idén a baptista és a református óvoda is megnyithatta kapuit. Nélkülözhetetlen segítség a gyermeket nevelő családok számára, hogy helyi óvodába járhatnak a gyermekek.



Fotó: Buchholz Tibor

SZERETETCSOMAG

A Jótékonysági szilvalekvárfőzésből befolyt összeget az önkormányzat megduplázta, így 16 hátrányos helyzetű családnak tudott élelmiszert vásárolni és csomagot összeállítani, még karácsony előtt.



ÜLTESS EGY FÁT GYERMEKEDÉRT!

Novemberben 18 olyan családnak vihettünk gyümölcsfát, ahová nemrég kisbaba érkezett. Azt kívánjuk, hogy a fák és a gyermekek erőben, egészségben, a családjuk oltalmazó, gondoskodó közegeiben együtt nőjenek nagyra!

ÁLLÁSAJÁNLAT!



Az Erdőkertesi Polgármesteri Hivatal munkatársat keres

KÉZBESÍTŐ munkakörbe.

MUNKAI DŐ: HETI 40 ÓRA. VERSENYKÉPES BÉREZÉS!

Jelentkezni lehet a Polgármesteri Hivatal Településüzemeltetési Iroda vezetőjénél, Thury Gábornál személyesen, vagy a 06 20 217 1521 telefonszámon.



Fotó: Hollai Gábor

BOKSZ KLUB EDZŐTEREM ÁTADÁS



ELSTARTOLT A NYUGIOVI PROGRAM ERDŐKERTESEN!



PREVENCIÓS NEVELÉSI MÓDSZEREK AZ ISKOLAI ZAKLATÁSOK MEGELŐZÉSÉRE

A budapesti agglomerációban elsőként Erdőkertesen, a Ki Akarok Nyílni Óvodában indult el a gyerekkori bántalmazások, zaklatások megelőzését szolgáló úgynevezett NyugiOvi program. „Miután intézményünk minden nevelője – a dadusoktól a pedagógiai asszisztenseken át az óvónőig – részt vett a Tisza Gábor Alapítvány által szervezett speciális képzésen, novemberben már el is kezdődnek az első érzékenyítő foglalkozások” – hangsúlyozta Dr. Pásztor László, Erdőkertés polgármestere.

Országos statisztikák szerint a gyermekek közel 65% százalékát érinti az iskolai zaklatások valamilyen formája. Ez azt jelenti, hogy a kisiskolások, kamaszok körében szinte minden 5. gyerek ki van téve az úgynevezett „bullyingnak”, vagyis az iskolai erőszaknak. A számok riasztóak, a szakemberek véleménye egyöntetű: cselekedni kell, és már egészen kisgyermekkorban el kell indítani egyfajta szemléletformálást.

„Sajnos ez egy általános társadalmi jelenség, ördögi kör: aki bántalmazó, bántalmazott vagy akár >>csak<< szemlélő lesz gyermekkorban, felnőttként is ugyanezeket a viselkedési mintákat viszi tovább. Statisztikák, esettanulmányok mutatják, hogy aki bántalmazó volt, szinte bizonyos, hogy bűncselekményeket fog elkövetni a későbbiekben. A bántalmazott pedig sokszor egész életében cipeli a sebeket, és csak segítséggel tud felülkerekedni az áldozat szerepén, de tragédiába is torkolthat a módszeres atrocitás” – hangsúlyozta Orosz-Túróczi Melinda, az erdőkeresi Tisza Gábor Alapítvány elnöke, aki egy évvel ezelőtt hozta létre a szervezettel a zaklatások következtében elhunyt vajai gimnazista, Tisza Gábor emlékére.

„Amikor elnök asszony megkereste önkormányzatunkat a NyugiOvi prevenció programmal, nem volt kérdés, hogy finanszírozzuk-e az óvodai dolgozók képzését” – mondta dr. Pásztor László. Hozzátette: „Erdőkertesen célunk egy olyan összetartó közösség építése, amely védőháló tud lenni az egyes emberek számára, ahol már kisgyermekkorától megtapasztalható a közösség védőereje.”

A szakmai támogatás adott: a napokban lezajlott tréning vezetője, a NyugiOvi program kidolgozója, az ELTE-PPK adjunktusa, Dr. Jármí Éva volt. „A nevelők elsajátíthatták itt a bullying megelőzését, felismerését segítő ismereteket, és megtanulhattak olyan gyakorlatokat, amelyek az elfogadó, erőszakmentes viselkedési normák átadását szolgálják” – ismertette a képzés lényegét Visnovszkyné Bátoriné Katalin óvodavezető.

Mindent hogyan ültetik át a mindennapokba? Játékosan, mesésen, rajzosan, énekel, táncol – úgy, hogy az óvodai nevelési keretrendszerbe tökéletesen beilleszthető legyen. A program főszereplője Szepi, egy kedves úrbeli plüssfigura, akin keresztül bemutatják az óvodai atrocitások különböző eseteit. Szepi minden héten egy szimbolikus levélben ír a gyerekeknek az őt ért bántalmazásról. Ezt a fikatív, mesebeli történetet dolgozzák fel az óvodások nevelők segítségével. Így készülnek fel az esetleges jövőbeni problémás esetek megelőzésére, így sajátítják el az elfogadás alapjait.

A Tisza Gábor Alapítvány felhívja a figyelmet arra, hogy már csecsemőkorban is lehet és kell tenni a gyerekkori bántalmazások ellen. Ezt szolgálják Ringató foglalkozásaik, amik az anya-gyerek kötődést erősítik. Következő lépés az óvodások szemléletformálása, a már említett NyugiOvi program, majd az iskolai Enable-program, illetve a Békés Iskolák program teszi teljessé a prevenció módszert. Erdőkertesen egy, a teljes oktatási-nevelési rendszert lefedő pilot-programot terveznek kiépíteni, ami jó példaként szolgál majd az ország minden települése számára.

Dr. Pásztor László polgármester hivatalos Facebook oldala:
<https://www.facebook.com/drpasztorlaszlo>

Bővebb információk a Tisza Gábor Alapítványról:
<https://tizzagaboralapitvany.hu/>

Interjú Orosz-Túróczi Melindával a bullyingról:
<https://bit.ly/3PGt5x6>

CSEREPKA ISTVÁN:

HAJLÉKTALAN KARÁCSONY

*Lyukas cipőben, szűk foltozott nadrágban,
pihen a hideg István-téri kispadon,
szakadó hóesésben, ócska kabátban,
izgul és remeg, mint bűnös a kínpadon.*

*Fején elnyűtt, szakadozott már a sapka,
nyakában egy viseltes sűrű kockás sál,
szája fölött a csikktől égett meg bajsza,
ő égi varázslatnak csodájára vár.*

*Boldog, mert ma van karácsony első napja,
mellette a fákon lampionok égnek,
díszes fenyőknek susogó lett most hangja,
felette fényes csillag repül az égen.*

*Kezein a felemás kesztyűk eláztak,
ölében egy zacskóban két száraz zsömlé,
vacog fáradt teste, térdei átfáztak,
felpattan gyorsan, elindul körbe-körbe.*

*Keringő mozdulatokkal a friss hóba,
mesteri köröket rajzol mindkét lába,
nyolcat kongat most egy ékes toronyóra,
csoszogó öregúrnak, kedves a tánca.*

*A színes pad előtt csúszkáló gyerekek,
vidáman énekelnek az idős úrnak,
kezébe nyomnak friss ropogós perccet,
őszes fejében most nincs helye a búnak.*

*Halvány égi fényben úszik a tér sarka,
kiskuckó tükrében csillog a szeretet,
homályos földi életnek édesanyja,
gyógyít elcsüggedt és bánatos lelkeket.*

*Feltámad a hideg, csípős északi szél,
kavarja a havat a kispadok fölött,
a park vidám világa nyugovóra tér,
Reggel elúzi a fény a sűrű ködöt.*





HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

A SIKER TITKA A CSALÁD

Melindával az óvoda ajtajában találkoztunk először. Kialvatlanságom ellenére rögtön feltűnt, hogy jó pár gyermeket gardírozva is mennyire energikus, nyugodt és sugárzik az örömtől. Csak a két eltérő bőrszínű kisgyerek után vettem észre, hogy valószínűleg nem vér szerinti anyával van dolgom. Kíváncsivá tett, majd az újabb véletlen találkozáskor megszólítottam. Beszélgetésünkéből egy hatgyerekes nevelőszülő házaspár kihívásai, küzdelmei, valamint a család gyógyító hatása rajzolódott ki. Fellegi Attiláné és férje méltán megérdemelnék a hétköznapi hősök címet.

Nevelőszülőnek lenni nem kis kihívás, mi vezetett ennek a döntésnek a meghozatalához?
Több év és közel hárommillió forintnyi orvosi kezelés ellenére sem lehetett gyermekünk, elgondolkodtunk, hogyan tovább. A féltestvérem nevelőszülő, az ő példája és biztatása is sokat segített a döntés meghozatalában. Végül belevágtunk, 2018-ban el is végeztük a nevelőszülői tanfolyamot.

Hány gyermeket terveztek befogadni, és mennyit sikerült?

Nevelőszülőként legfeljebb hat gyermeket lehet vállalni, mi a férjemmel nem szabtuk meg, mennyi legyen. Úgy döntöttünk, hogy ha szükség van egy kicsi életnek a megmentésére, akkor vállaljuk. Először egy kislányt kaptunk, de sajnos röviddel az után, hogy hozzánk került, kiderült, hogy egy születési rendellenesség miatt folyamatos ápolásra szorul. Ezért olyan helyre került, ahol megfelelően tudnak róla gondoskodni. Ez eléggé megrázott minket, kellett egy kis idő, hogy végiggondoljuk, hogyan tovább. Úgy döntöttünk, folytatjuk. Ekkor kaptuk a hírt, hogy egy félvér kisfiúnak keresnek szerető családot, aztán jött egy hármastestvérpár, a legkisebb gyermek 11 hónapos volt, a nagyobbak óvodás-iskoláskorúak. Természetes volt, hogy befogadtuk őket is, és si-

keresen be is illeszkedtek a családba, pedig voltak negatív hangok is, milyen nehéz kihívás lesz ez. Ez után jött egy roma kisfiú, és egy kicsi kisbaba. Az egyik gyermeket azóta már nem nevelőszülőként neveljük, hanem családba fogadott gyermekként él velünk. Így rövid idő alatt hat gyerekkel igazi nagycsaláddá váltunk, és bepótoltuk, ami az életünkéből kimaradt.

Gyakori tapasztalat, hogy nevelőszülők vagy örökbefogadók eltérő etnikai, kulturális háttérből származó gyermeket nem szívesen vállalnak. Ti hogyan éltétek meg és kezeltek a családban a sokféle hátteret?

Nálunk a család közösen beszél meg a dolgokat, együtt döntünk. A gyermekeket is bevonjuk ebbe, ők is egyöntetűen arra szavaztak, fogadjuk be a következő gyerekeket. Együtt raktuk össze a kiságyat, izgatottan várták, mikor jön az új kistestvér. Roma és nem roma gyerek is van nálunk, sok megvetést is kaptunk másoktól emiatt. De mi azt látjuk, hogy minden gyerek egy lehetőség. A család nálunk egy olvasztótégely, a különböző kulturális, genetikai háttér nem okoz gondot, nem jön elő. A gyermekeknek az a természetes, hogy ahogy őket is befogadták, ők is befogadjanak, elfogadjanak másokat.



Melinda

Nevelőszülőként talán a legnagyobb kihívás, hogy az érzelmi kötődés mellett bármikor elveszítheti az ember a gyermeket, hiszen nem „örökbe” kapta. Ezt hogyan sikerül kezelni?

Nyilvánvaló, hogy kialakul kötődés. Vártuk őket, szeretjük őket – érzelem nélkül ezt nem lehet csinálni. Ahogy csak a pénzért sem, ami gyakori előítélet a nevelőszülőkkel szemben. Minden gyermek háttere más, de alapvetően tudható, hogy reális-e és mikor az örökbe fogadhatósága, vagy a vérszerinti családhoz való hazaadása. Ezzel tehát elejétől számolni kell. A velünk levő gyermekekre mi most is a családuink részeként tekintünk, de nyilván, ha ténylegesen is a szüleik lehetnének, az csak további megerősítés lenne a kapcsolatunknak. Ugyanakkor nagyon sok segítséget kapunk a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltatótól szakmailag és emberileg is. Sokat beszélgetünk pszichológussal, fejlesztőkkel, a nevelőszülői tanácsadóval. Nagyon sokat számít a támogatás, biztatás, hogy emberileg is odafigyelnek ránk, segít kezelni a nehézségeket, kihívásokat. *Egy ekkora családban nagyon sok a tennivaló, hogyan osztjátok el fizikailag a feladatokat, hogy ne legyen túlterhelve senki?*

Én nagycsaládból származom, igaz, hogy mozaikcsaládból, de négyen vagyunk testvérek. Nálunk otthon is meg volt osztva a házimunka, mindenkinek megvolt a feladata. Ez jó minta volt számomra, most sincs másképp. Például mindenki elteszi maga a ruháját, van, aki a mosógépet szokta bepakolni, más a főzésben, zöldségfőzvényben, előkészítésben segít. Alapvetően az önállóságra neveljük a gyerekeket, hogy egyedül is álljanak neki a dolgukat végezni, tanulni.



Medveotthonban a család



Apával

A legtöbb házasság a gyerekek születésével megy tönkre – ti hogyan kezeltétek ezt a kihívást?

Minket inkább összekovácsolt ez a közös kihívás. A házastársi kapcsolatunk még szorosabb lett, még közelebb kerültünk egymáshoz. A férjem elmegy reggel dolgozni, de amikor hazajön, a gyermekek maguktól mennek hozzá, mesélik, mi történt velük, mi foglalkoztatja őket. Őt pedig ez tölti fel, ez kapcsolja ki igazán. Mindketten együtt tanulunk a gyerekekkel, közösen nézünk mesét, vagy vetítünk diafilmet, társasozunk, kreatívkodunk, kalácsot sütünk, vagy éppen kocsonyát készítünk. Természetesen alakulnak a dolgok, figyelünk egymásra, együtt teszünk-veszünk, segítünk egymásnak. Ugy gondolom, hogy a siker titka a jó család. Nincs zárva az ajtó a gyermekek előtt akkor sem, ha fegyelmezni kell őket, vagy hisztisek, tudják, hogy akkor is elfogadjuk, szeretjük őket. **Hogyan él meg a vérszerinti családjukból kiemelt gyermekek, azt hogy hozzátok kerülnek, és hogyan alakul a sorsuk?**

Általában a nevelőszülőkhöz kerülő gyermekeket a környezetükből gyakran éri előítélet, sok a megbélyegzés, sztereotípa. Emiatt

a szegény is erős tud lenni bennük. Az önértéket, önbecsülésüket erősíteni kell, sokat kell beszélgetni velük. Az őszinteség, felelősségvállalás is fontos, erre neveljük őket. Eleve nem könnyű sorsú gyerekekről van szó, nem tudjuk sokszor, mik vannak bennük, hogyan dolgozzák fel az őket ért sérelmeket, traumákat. De minden gyermek egy lehetőség – akár a sajátunk, akár nem. A mi gyermekeinknél azt látom, hogy megtalálták a helyüket, beilleszkedtek a családba, az iskolába, óvodába. Vannak barátaik, szépen fejlődnek, az eredményeik is kiválóak, ez azt mutatja, hogy rendben vannak. Persze meg kell küzdeni alkalmanként a kötődési zavarral, befolyásolhatósággal, és más hozott, háttérbeli problémákkal, de ezek is szépen alakulnak. Minden nehézség ellenére sikernek érzem, ahol tartunk. Komoly feladat, sok munkával, de most is vállalnánk.

Ha lehetne egy kívánságod, amit teljesítenének: mit kérnél?

Szeretnénk nagyobb nappalit és szobákat, ahogy a gyerekek nőnek, ezért bővítenénk a házat. Most ezen dolgozunk apránként, ahogy a lehetőségeinktől telik.

Lamos Edit



Nevelőszülőket keres a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató

A nevelőszülői hivatás:

- otthoni munkavégzés
- főállásnak számító foglalkoztatási jogviszony
- társadalombiztosítási ellátás
- nyugdíjbiztosítási jogosultság
- más kereső tevékenység mellett is végezhető
- biztos jövedelem
- szakmai támogatás
- összetartó közösség

Jelentkezzen itt:

06-20/946-1005 vagy 06-20/921-4670

neveloszulo.jelentkezés@szentagota.hu

www.szentagota.hu



Önre is vár egy gyermek!



FIGYELEM – FIGYELEM!

A figyelemhiányos hiperaktivitás zavar, vagy ismertebb nevén ADHD rohamos terjedésének köszönhetően Európában a 6–18 éves korosztályban minden huszadik gyermek érintett. Magyarországon óvatos becslések szerint legalább 70 ezer fiatal korú szenved a betegségben – ám háromnegyedik semmilyen segítséget sem kap. Az öröklött neurológiai betegség összefügg a digitális léttel, a toxikus, elhidegült emberi kapcsolatokkal. Sajnos, az állapot a felnőtt korral sem nőhető ki. A jó hír viszont, hogy visszafordítható speciális kognitív fejlesztéssel. A téma szakértőjével, Dr. Bohács Krisztina PhD egyetemi tanárral, a GEM Tanulási Központ szakmai vezetőjével beszélünk az ADHD tudatosításának hónapja kapcsán.



Dr. Bohács Krisztina

Októbert nemzetközi szinten az ADHD, a figyelemhiány, a hiperaktivitás problémájának szentelik, de ezt a rohamosan növekvő jelenléteket nem lehet egy hónapra leszűkíteni. A témában nemzetközi szinten is élen járó szakemberként hogy látja, mennyire nagy a baj? Hazánkban legalább 50 ezer gyerek szenved a figyelemhiányos hiperaktivitás zavartól, anélkül, hogy segítséget kapna: a szülők, pedagógusok háromnegyede nem ismeri fel időben a jelenléteket. Jellemzően ezeknél a gyerekeknél az iskolában, esetleg az óvodában, az iskolaérettség felmérésekor tűnik fel, hogy valami nincs rendben. A problémájukra viszont nem ad megoldást sem az évisméltés – ami traumatizálhatja is a gyerekeket, hiszen mesterségesen elszakad társaitól – sem az óvodában történő „visszatartás”. Az ADHD ugyanis az idő múlásával nem oldódik meg, legfeljebb átalakul. A tudományos eredmények azt igazolják, hogy a hiperaktív altípusba tartozó gyermek kamaszkora után a tünetek a figyelemhiányos típusú ADHD-ba válnak át. A gyermek agyának szerkezete azonban nem változik: a szervezetlenség, a káosz-érzés, a nehéz érzelmi kontroll, dühkitörés tünetei ugyanúgy megmaradnak. Ha nem kap megfelelő segítséget egy ilyen kisgyerek, nem tud lépést tartani a többiekkel, arról nem is beszélve, hogy az alapprobléma nemcsak tanulási, hanem magatartásbeli zavarokhoz vezet.

A figyelemzavarral küzdő gyerekek sokszor nehezen kezelhetők... Az ember hajlamos a jelenséget nevelési hiányosságnak vagy gyógyszeres kezelést igénylő mentális betegségnek kikiáltani.

Az ADHD oka nem nevelatlenség, hanem genetikai és környezeti okok együttes eredménye. Több ezer kutatás igazolta, hogy a jelenléte egy örökletes neurológiai rendellenesség, amely a szülők, felmenők körében is rendszerint szintén kimutatható. Ez nem a fejlettebb diagnosztikának köszönhető, mint

ahogy az érintettek számának a rohamos növekedése sem. Ugyanakkor a kizárólagos gyógyszerelés sem megoldás, mivel az átmeneti tüneti kezelés ellenére a probléma gyökerét érintetlenül hagyja. Ebből fakadnak az érintett személy húszas éveire kialakuló szorongászavarok, depresszió és motivátlanság – amely önpusztító tevékenységek és szerek használatának a kockázatát hordozhatja. A jó hír viszont, hogy a figyelem olyan, mint a gumi: nyújtható és fejleszhető.

A szülők és érintettek jó része a beskatulyázástól is tart: egy SNI-s címke, vagy speciális iskola sem oldja meg a problémákat. Hogyan lehet segíteni egy figyelemzavarral küzdő gyerekeknek? Kevesebb kütyü, több fára mászás és mozgás, vagy kognitív fejlesztések a megoldás? A beskatulyázás, címkézés valóban nem segít, sokszor még ront is a gyermek helyzetén. A kütyük és a digitális eszközök sajnos opiátként hatnak ezekre a gyerekekre, és a stresszfaktorok is fokozott hatással érvényesülnek. A kognitív, vagyis megismerő tevékenységet fejlesztő programok hasznosak, azonban az agy szerkezetében tartós változást és látványos eredményt olyan klinikai kutatásokkal bizonyított, magas hatásfokú kognitív tréningprogramokkal lehet elérni, mint például a BrainRx vagy az AccelerateRx. Ezek az úgynevezett „alulhuzalozott” és struktúrájában is ADHD-t mutató agyakat (orvosi MRI vizsgálatokkal igazolt módon) maradéktalanul helyrehozzák. Mi, kognitív tudományl foglalkozók többnyire azon az állásponton vagyunk, hogy „nem a géneké az utolsó szó”. Vagyis az örökletes, komplex neurológiai állapot intenzív, néhány hónapig tartó mentális kognitív tréninggel visszafordítható. Ezt nevezzük „agyai áthuzalozásnak”.

Konkrétan hogyan „huzalozzák át” az agyat? Miben más a GEM Központ kognitív fejlesztése az egyéb, ismert fejlesztéseknél (DSZIT, TSMT, stb.)?

Az általunk használt izraeli, amerikai és norvég diagnosztikai rendszerek a világon a legjobb, orvosi kutatásokkal is igazolt programok, tudományos státuszuk magas, rövid és nagyon pontos módon határozható meg velük a kognitív képességek eltérése. Az „áthuzalozás” nem egy sci-fi jelenet, hanem egyéni trénerrel egyéni órákon, továbbá számítógépen elvégzendő mentális feladatokat jelent. A BrainRx program és „kistestvére”, az AccelerateRx neurológusok, kognitív pszichológusok és neuropszichológusok által harmincöt év alatt kiciszolt mentális feladatrendszerek szintekre bontott gyűjteménye. Ezek a feladatok nem iskolai feladatokat jelentenek, hanem tartalomfüggetlenek, azaz nyilak, betűk, formák, hangok – nem lexikális ismeretek. A fejlesztéskor egyénileg dolgozik egy terapeuta egy gyerekkel, nagy körültekintéssel a gyermek kognitív profiljához szorosan illeszkedő, egyénre szabott tréningprogramot alakítunk ki. A digitális feladatokat minden gyermek esetében Amerikából küldik meg nekünk. Bár a mentális műveletek nagyon érdekesek, és a gyerekek sokszor rohanva érkeznek a terapeutájukhoz, a szórakoztató része mellett kemény agyi munkáról, edzésről van szó. Két hét után már érezhető a képességek élesedése, javulása. A programot figyelemzavar és hiperaktivitás, valamint tanulási zavarok esetén is használhatjuk, a hozzánk érkező diszlexiások nyolcvan százaléka tünetmentesen távozik. A program érzelmi területekre gyakorolt transzferhatása is említést érdemel: erősen csökkenti a szorongást, a hatásvizsgálatok kiugrásszerű önbizalomnövekedést és az együttműködő képesség emelkedését jelzik. Az AccelerateRx-el 4-6 éves





korig dolgozunk – célunk a gyerekek iskolaérettségének elérése. A BrainRx-el hatéves kor feletti gyerekekkel, valamint felnőtt ADHD-val élőkkel is dolgozhatunk – nem ritka, hogy apa és fia együtt jönnek a programra. Jó látni, hogy a dühroham, a szétszórtság, az állandó nyüzsgés helyett a gyermek végre lecsillapodik, és a tehetségének megfelelően tud teljesíteni az életben és az iskolában is.

Ha jól értem, az agy fejleszhető, akár még felnőtt korban is?

Igen, még felnőtt korban is. Minden emberben vannak erős kulcsképeség-rendszerek. Ha tegyük fel, egy 12 éves gyerek kiemelkedően rajzol, a vizuális feldolgozás területén lehet akár 16 éves szinten is (a jó rajzolás mögött általában ez van a mélyben). Ugyanakkor a hallási feldolgozása (diszlexia mögötti legfőbb alaprendszer) pedig akár 5 éves szinten mozoghat. Vagyis egy személyiségen belül van egy 5 illetve egy 16 éves alaprendszer – 11 év különbség egy gyermekben! Ez nagyon megterheli a személyiséget, ezért is mondjuk, hogy a tanulási zavar táptalaja minden további pszichológiai betegségnek. Egészséges személy esetén minden képesség 50 percentilis (százalékos) kell legyen, a tehetséges területeken 70-80 percentilis is lehet. Ezt a töredezettséget kell a kognitív fejlesztéssel megszüntetni úgy, hogy a 2, 3 vagy 8 percentilisről 50-60 percentilisre ugorjanak a gyermek képességei. A tehetséges részek is javulnak 10-15 százalékkal, mivel a beteg részek nem fojtják le a fejlődésüket.

Kicsiny korban a „nem-beszélést” és a diszlexia jellegű eltéréseket komolyan kell venni. A

tanulási zavart egyébként nem véletlenül nevezik korunk csendes „pestisének”, mert ugyan nem járvány, de ma minden negyedik gyermeket érint. Nagyon fontos tapasztalatunk a tanulási zavarnál, hogy az idő a legnagyobb ellenség: ezért a hatékony kezeléséhez mielőbbi és pontos diagnosztizálást igényel.

Említette a stresszfaktorokat, mint fontos befolyásoló tényezőt. Ez alatt pontosan mit ért, és hogyan csökkenthetők?

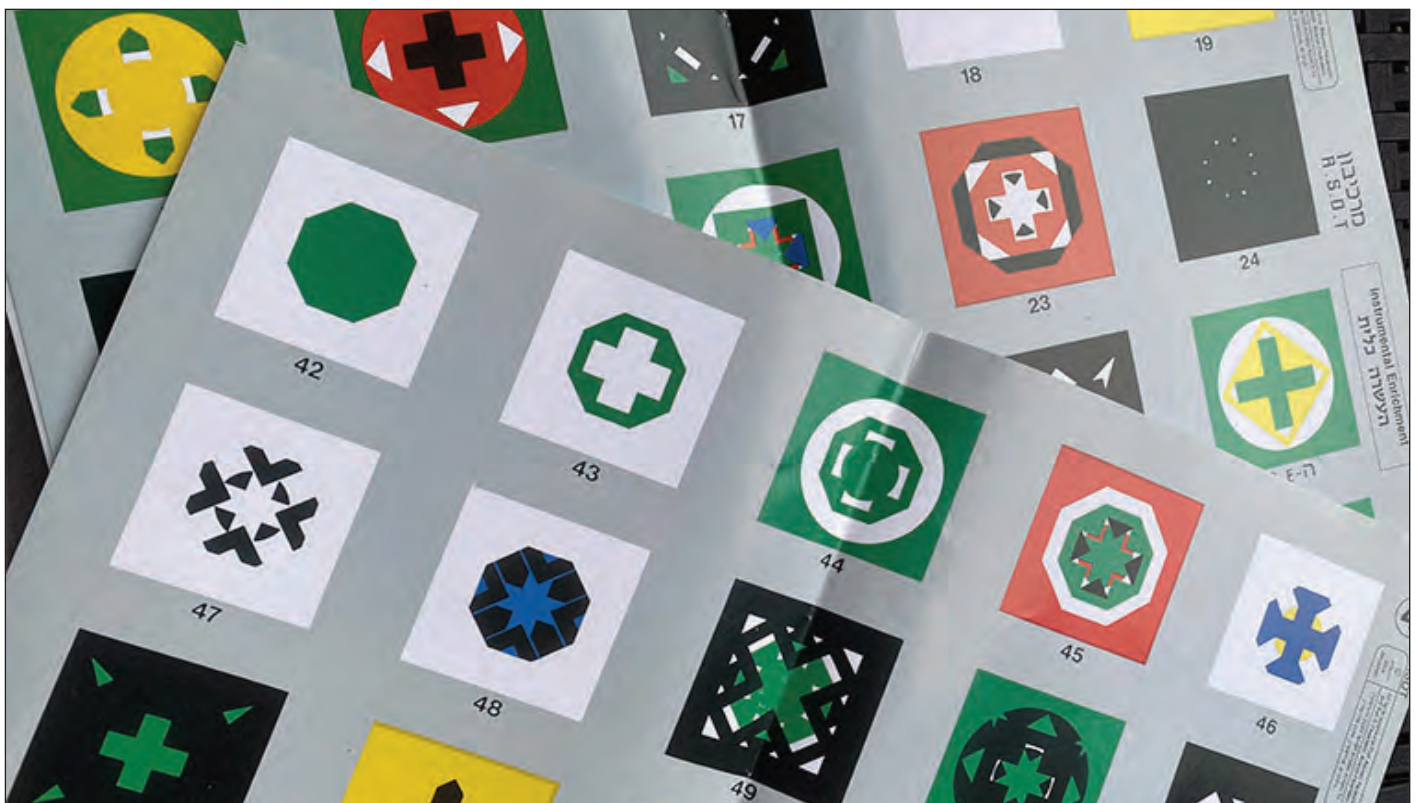
A stresszfaktorok csökkentésén a szeretetteljes családi és társadalmi kötődések visszaállítását értem. Jelen korunkban borzasztóan rideg és toxikus társadalmi kapcsolatokba születnek bele a gyerekek, de a korai kötődési zavarok is nagy szerepet játszanak az ADHD kialakulásában. Egy újszülött baba és az anya között azonnal elindul egy egymásra hangolódás, ami a baba idegrendszerének a fejlődését befolyásolja. Ha az első hónapokban, években nem kap megfelelő figyelmet egy kisgyerek, vagy olyan stresszhatás éri a szülőket, az a gyermek idegrendszeri fejletlenségében is megnyilvánul. Óriási a felelősség ezért, hogy ne csak fizikailag, hanem érzelmileg is jelen legyünk, odafigyeljünk a kicsire. Ha hosszú távon másokra fókuszálunk, például mobilozunk, a gyereknél nem történik meg az agykéregben az érzelmi és idegrendszeri kontrollfunkciók kiépülése. Az egyre növekvő iskolai terhelés tovább rontja a helyzetet. A figyelemhiánnyal és esetlegesen hiperaktivitással élő gyermekek agya mérhetetlenül jól reagál a pozitív és okkal dicsérő, méltányoló üzenetekre. Ezek a gyerekek „kikészülnek”, ha valami negatív előjelű dolgot mondunk nekik. Vi-

szont nagyon pozitív, visszajelzésekben gazdag, feltétel nélküli szeretettel kialakított légkörben olyan mentális „súlyzókat” emeltünk velük, amelyekről a gyengén húzalozott neurális hálók elképesztő módon megerősödnek. Ezért a szülők és az iskola is meg kellene, hogy tanulja a végtelenül pozitív kommunikációt az érintett gyermek nevelésére vonatkozóan.

Öt tanulási központot működtetnek a férjével – négyet Budapesten, egyet Bécsben, valamint kilenc tanulási centrum szakmai tanácsadását látja el Dublintól Debrecenig. Ezt a nem hétköznapi eredményt kőkemény, évtizedekig tartó kutatás és tanulás előzte meg. Kevesen tudják azonban, mi motiválta ebben...

A tudományos karrieremet, mindent, amit elértem, a kisfiamnak és Istennek köszönhetem. Marci egy nagyon ritka genetikai betegséggel született, amely értelmi nehézségekben és ADHD-ban mutatkozik meg. Az ő fejlesztése érdekében tanultam, kutattam és kutatok. Sok szenvedésen mentünk át, de van olyan, hogy egy ember szenvedése másoknak nagyon áldásossá és hasznossá válik. Alkalmazott kognitív pszichológiát tanultam Szegeden, több hazai és külföldi egyetemen voltam vendégoktató, tíz évig tanítottam az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán, tanultam Franciaországban, Norvégiában is terápiás módszereket. De szakmailag egy izraeli (Reuven Feuerstein professzor) és egy amerikai (dr. Ken Gibson) óriás vállán állok, és az a megtiszteltetés ért, hogy együtt is dolgozhattam velük. Ők különböztek egymástól, mégis együtt tanítottak meg arra, hogy nincs sérült és ép – csak gyermek van.

Lamos Edit





PEDAGÓGUSPORTRÉ: TÓTHNÉ TARCALI MARIANNA, BÁRKA BAPTISTA ÓVODA

„ÉN ÖLELŐS ÓVÓNÉNI VAGYOK”

Az ősz folyamán megnyitotta kapuit a Bárka Baptista Óvoda. Az intézmény vezetője Tóthné Tarcali Marianna, aki harminchat éve dolgozik óvodapedagógusként. Már pályája kezdetén is voltak vezetői ambíciói, de úgy alakult, hogy régi vágya itt, Erdőkertesben teljesedett be. A háromgyermekes édesanya több közösségben is vezető szerepet tölt be, de úgy érzi, most igazán megérkezett.

Hogyan került képbe ez a pálya?

Volt a távoli rokonságban egy óvónéni, nagyon erős szakmai elhivatottsággal: ő is példakép volt számomra, de igazából a saját óvónénim inspirált. Szinte már nem is emlékszem rá, de megmaradt bennem az élmény, ahogy a nap minden pillanatában éreztem, biztonságban lehetek a közelében. Egyébként rajtam kívül a lányom, a menyem, és az unokahúgom is óvónő. Amikor szakmáztunk, a férfiak nagyon hamar kilépnek a körből. A lányom már nincs a pályán, de a közelben maradt, mert a Fair Play Trade óvodai és bölcsődei bútorellátó marketingmenedzsere.

Milyen út vezetett a Bárka Baptista Óvodáig?

Óvónőképző szakközépiskolát végeztem. Ez egy nagyon stabil alap, a főiskolán is sokat táplálkoztunk belőle. Amikor leérettségiztem, munkába álltam, és ahogy visszajöttem gyestről, ugyanannak az iskolának lettem a gyakorlatvezetője, ahol én is tanultam. A pályám nagy részét Gödöllőn töltöttem. Már a húszas éveim közepén kiderült, hogy van vezetői talentumom, így korán lettem vezetőhelyettes, de ez óriási kudarcélmény volt számomra. Nagyon feladatorientált voltam, és igyekeztem mindent elvégezni, amit a vezetőm rám bízott. Mellette viszont elfelejtettem a személyekre koncentrálni, pedig a kollégák igényelték volna, bár lehet, hogy nem egy huszonevestől. Nem fogadtak el vezetőhelyettesként, már csak azért sem, mert sok várományosa volt a pozíciónak. Egy jó hírnévnek örvendő gyakorló óvodáról beszélünk, többen is szerettek volna tűzközelben lenni. Utóbb megláttam, mit kellett volna máshogyan csinálni.

Egy másik vidéki intézményben is dolgoztam: az volt a pályám legnehezebb hat éve, viszont ott lettem emberre koncentrálni pedagógus. Emlékszem, adventi időszak volt, mindent szépen elterveztem, de semmi nem jött be. Eltelt egy hét, két hét, és már imádkoztam, hogy „Uram, mért nem engeded, hogy megvalósuljanak a terveim?” Korán jöttek a gyerekekkel, és későn, hullafáradtan jöttek értük. Akkor jöttem rá, hogy a Maslow-piramis alján vagyunk: hiába akarok intellektuális képességeket fejleszteni, ha nincsenek betöltve a fiziológiai szükségletek. Itt arra van szükségük a



Fotók: Zelenák Bea

Tóthné Tarcali Marianna

gyerekeknek, hogy ringassam őket, megtörljem az orrukat, kiszívjam belőle, ami éjszaka beleszáradt... Mind testileg, mind érzelmileg elhanyagolt gyerekek voltak. Megesett, hogy alvásidőben mást sem csináltam, csak serkét szedtem a fejükből.

A pályám legnagyobb leckéjét kaptam, mégis szívesen emlékszem vissza arra a hat évre. Amikor ezek után visszamentem Gödöllőre, már magamra is tudtam egy kicsit koncentrálni, nem csak a feladatokra. Egyre inkább kinyílt a szemem arra, hogy nemcsak a gyerekekkel, hanem a felnőttekkel is van dolgom. Akkoriban mentem Debrecenbe mentálhigiénét tanulni, ez a másik képzettségem. A hallgatókkal is szerettem foglalkozni. Most is tervezem, hogy felhívom az Apor Vilmos Katolikus Főiskolát, és megkérdezem, lehetnének-e partneri viszonyban. Látom, hogy a kollégáim is alkalmasak a szakma átadására.

Mik azok az elvek, szempontok, amiket szem előtt tart pedagógusi munkája során?

Három vagy négy évig részese vagyok a kisgyermek személyiségfejlődésének. Fontos, hogy milyen lenyomatot hagyok bennük.



A további életszakaszokban sehol nincs ennyi idő és lehetőség a szocializációs folyamatok fejlesztésére, a nevelésre. Az óvodában alapozunk. Kompetenciákat fejlesztünk, amire később az iskola építhet. Ha nem csinálom jól, gátja lehetek a társadalmi beilleszkedésük folyamatának. Óriási felelősség és kihívás. Kicsit elcsépeltnek hangzik a „gyermek érdeke mindenek felett”, valamint a szabad játék fontossága, ennek hangsúlyozása. A gyerekek között élve az érzelmi biztonságot nyújtó légkör megteremtését látom legfontosabb feladatnak, hiszen az egészséges személyiség akkor tud kialakulni és fejlődni, ha szeretve van és szeretetet adhat. Ez minden tanulási folyamatnak az alapja. Ez egy kölcsönös, mindkét felet formáló kapcsolat köztem és a gyerekek között. Ha ebbe a folyamatba másként nyúlunk bele, iskolásítjuk az óvodát, olyan dolgokat várunk el, amire még nem képes egy gyermek, akkor rossz alapokat rakunk le. Az iskola nem tud majd ráépíteni. Nem lehet az érési folyamatokat sürgetni, de ha megtörtént, akkor viszont tovább kell engedni a gyermeket, mert megszottyad, mint gyümölcs a fán.

Mik a legszebb pillanatainak ennek a hivatásnak?

A napi ölelések. És én ölelős óvónéni vagyok, reggel is guggolva várom a gyerekeket. Ami viszont nem látványos, az mindig a csukott ajtó mögött történik. Rövid, meghitt pillanatok. Mint amikor egy három hónapos síró kislány, aki nem tud megnyugodni, mert nem érzi magát biztonságban, és nem itt, hanem otthon, és ettől a közösségtől is labilis, egyszer csak odabújik hozzám és azt mondja, én most úgy érzem magam, mintha az anyukám mellett lennék. Én emlékszem gyerekkoromból ezekre az élményekre.

Mi lenne Mariann karácsonyi kívánsága?

Szeretnék végre egy napot pizsamában, forró teával vagy kávéval, és csak aludni, aludni.

Márkus Judit



KÉPVISELŐI TÁJÉKOZTATÓ

EGY SZERENCÉS, DINAMIKUSAN FEJLŐDŐ RÉGIÓBAN ÉLÜNK

Az elmúlt években mindent megtettünk azért, hogy aki Csomádon, Csömörön, Dunakeszin, Erdőkertesén, Fóton, Gödön vagy Veresegyházon szeretne családot alapítani, gyermeket nevelni, annak megteremtjük ehhez a legkiválóbb feltételeket – kezdte a lapunknak küldött nyilatkozatát Tuzson Bence, térségünk országgyűlési képviselője. Mint mondta, a református óvoda építése kiemelt vállalkozás volt, amit nagy-nagy várakozás előzött meg. A magyar kormány megvédi a munkahelyeket és a családok bevételeit – folytatta a képviselő – ezért úgy döntött, hogy még több vállalkozás részesülhet fejlesztési és rezsitámogatásban.



Fotó: Facebook/Tuzson Bence



Fotó: Facebook/Dr. Pásztor László

„Erdőkertes fejlődése közös ügyünk, ezért is nagy eredményünk a református óvoda elkészülése. Emellett pedig számos újabb tervről is egyeztettünk a napokban Pásztor László polgármesterrel. Megbeszéltük az előttünk álló feladatokat és elképzeléseket” – mondta a lapunknak adott nyilatkozatában Tuzson Bence, térségünk országgyűlési képviselője, amikor a folyamatban lévő és az egyelőre még csak tervezett erdőkeresi fejlesztésekről, beruházásokról nyilatkozott. Szerinte a további fejlesztések irányait az elmúlt évek eredményei tulajdonképpen már kijelölték számunkra, hiszen az egészségügyi és oktatási, közlekedési fejlesztéseket kell továbbvinnünk, mint például az útépitéseket, infrastrukturális fejlesztéseket, vagy az óvodák és iskolák építését. Felhívta a figyelmet arra is, hogy több ilyen beruházás már folyamatban is van régióinkban, gondoljunk csak az ország legnagyobb oktatási beruházására, a Diáknegyedre, amelynek az erdőkeresi tanulók is élvezhetik majd az előnyeit, hiszen akár itt, elérhető közel-ségben is folytathatják tanulmányaikat.

„Ötgyermekes édesapaként számomra különösen fontos a családok támogatása és megerősítése. Minden egyes nap azért dolgozom, hogy a körzetünkben élő családok számára bölcsőde-, óvoda-, iskolafejlesztésekkel is biztosítsuk a mindennapok nyugalmát, a biztonságos, tervezhető jövőt. Ezért is tartom szívügyemnek az erdőkeresi óvoda építését.

Azok után, hogy most fizettük ki a nyugdíjprémiumot az érintetteknek, illetve a nyugdíj-kiegészítést is folyósítottuk, januártól újabb jelentős mértékű nyugdíjemelés várható, és a tizenharmadik havi juttatás összege is nagyot emelkedhet, mert mi megővjük a magyar nyugdíjasokat a magas infláció következményeitől” – nyilatkozta lapunknak a képviselő. Mint mondta, ez nagy segítséget jelent itt helyben is. A fiatalok érdekeit pedig azzal védjük, hogy a Diákhitelekre is kiterjesztettük a kamatstopot, ezzel is megkönnyítve a tanulók és a szülei-

vagyis az erdőkeresi családok helyzetét is. Tuzson Bence beszélt arról is, hogy térségünkben jól haladnak a fejlesztések: „Sokan kérdezik tőlem a körzetünkben – legutóbb épp a veresi piacon –, hogyan alakulnak a megkezdett beruházásaink, a terveink. Nálunk az elhibázott brüsszeli szankciók miatti nehéz helyzet ellenére is az összes megkezdett beruházásunk régióink minden településén az előre jelzett ütemterv szerint valósul meg. A közös munkánkban mindig az a legfontosabb számomra, hogy megteremtjük mindazt a helyieknek, amivel még jobbá és biztonságosabbá tudjuk tenni a mindennapjaikat.”

Az adventi időszakra való tekintettel természetesen a szokásairól, családi hagyományairól is nyilatkozott a képviselő, aki válaszában így fogalmazott: „A feleségemmel minden évben kis adventi csomagocskákat készítünk a gyermekeinknek. Ezekben a csomagocskákból a gyerekek minden nap más és más apró kis meglepetéseket találnak reggelente, egészen karácsonyig. Ez egy olyan izgalmas és szeretetteljes felkészülés az ünnepre, ami mindnyájunk számára fontos, nem is elsősorban az ajándékok miatt, hanem azért, mert nemcsak jelképesen, de lelkileg is összeköti a családot. Az adventi időszakban egyénként is felértékelődnek a családdal töltött pillanatok és az együtt eltöltött idő, ami különleges jelentőséget ad a gyertyagyújtásoknak, és így fokozatosan hangolódunk rá az ünnepekre. Öt gyermek édesapjaként nagyon várom már azokat a meghitt pillanatokot, amiket minden évben a karácsonyi ünnepek hoznak el. Engedjék meg, hogy ezúton is boldog, áldott ünnepeket kívánjak minden kedves erdőkeresi olvasónak!”



Fotó: Facebook/Dr. Pásztor László



RIDIKÜL SZALON

A CSALÁD – PROBLÉMÁK HELYETT MEGOLDÁSOK

„A család – problémák helyett megoldások” címmel 2022. október 21-én került sor a Faluház könyvtárában a Ridikül Szalon második beszélgetésére. Nyárády Zsuzsanna vendégei Toldi Beáta családterapeuta és Halász Pálma az Élet-érték Alapítvány elnöke voltak. Annak ellenére, hogy a párkapcsolati, családi krízisek és a sajátos nevelési igényű gyerekek száma egyre nő, mégis szerény volt az érdeklődés, amelyet feltételezhetően a téma tabu mivolta is indokolt. Pedig az elkövető-áldozat-megmentő háromszögében bárki, bármikor elfoglalhatja bármelyik pozíciót.



Fotó: Rimai

Nyárády Zsuzsanna, Toldi Beáta és Halász Pálma

Halász Pálma, az Élet-érték Alapítvány elnöke, évek óta a családon belül erőszak elleni küzdelem vezető személyisége. 2012-ben népi kezdeményezés formájában összegyűjtött 150 ezer aláírást, hogy a Parlament is napirendre tűzze a családon belüli erőszakra vonatkozó törvényjavaslatot. Törekvéseit siker koronázta, a törvényhozás 2013-ban a büntető törvénybe (212/A §) foglalta a kapcsolaton belüli erőszak tényállását 336 igen, 10 tartózkodás, 0 nem szavazati arány mellett. Az ENSZ előtt, Genfben elmondott beszédét követően 700 ember felállva tapsolta mindazért, amit elért. Pálma elmondta, hogy az ország összes rendőrkapitányságán esettanulmányokat dolgozott fel a családon belüli erőszak tárgyában pedagógus szakértőként, jogászok és pszichológusok mellett. Elkötelezett volt az iránt, hogy a többségében nők mellett azon férfiak jogait is egyaránt meg kell védeni, akik bántalmazott helyzetben vannak. Ikergyermekei mellett, jövedelméről lemondva, pártok támogatása nélkül kezdett bele terve megvalósításába. Vasalódeszkákat vásárolt, és azokon gyűjtötte az aláírásokat a Sándor Palota, az RTL Klub, a Tudományos Akadémia és a Parlament előtt is. Idővel több neves személy és az Avon tanácsadói is besegítettek a „vasalódeszkás törvényhez” szükséges mennyiségű aláírások összegyűjtésébe. Még Kanadából, Venezuelából, Szingapúrból is jöttek aláírások, amelyeket négy hétig vizsgált az Országos Választási Bizottság (OVB) 16 férfi jogásza. Pálma eljutott Balog Zoltán emberi erőforrások miniszteréhez is, akinél kijárta, hogy egy napra igénybe vehesse a Parlament delegációs termét, ahol a munkabizottság valamennyi jelzőrendszeri tag képviselőjével, a pártokkal, az áldozatokkal vitanapot tarthattak. Ezzel valamennyi résztvevő kezdte a problémát személyes ügyként kezelni. A törvény elfogadását Pálma sikerként könyvelte el, amely nem oldja meg a problémát, de egy jelzés a szakadék szélén. Azt üzeni az erőszak elkövetőinek, hogy eddig, és ne tovább! Pálma felhívta az OVB figyelmét egy 14 oldalas ENSZ-határozatra, amely alapja volt a nőkkel szembeni erőszak és a kapcsolati erőszak elleni küzdelemről és azok megelőzéséről szóló Isztambuli Egyezmény hazai részről történő aláírásának.

„A bántást nem lehet megérdemelni. A bántás mindig a bántóról szól.”
(Tisza Kata)

Ez ugyan megtörtént, de a törvényhozás ezt még a mai napig nem ratifikálta. Pálma egy személyes példát említett, amikor egy hölgy megköszönte neki, hogy újra visszakapta az unokáját. Kanadában, ahonnan az apa hazahozta a gyermeket, már büntetendő volt a kapcsolati erőszak – és miután itthon is büntetetté vált, a veje jó útra tért és jó apa lett. Az ilyen történetek adták a visszaigazolást Pálmának, hogy érdemes volt tűzön-vízen kitarania a terve mellett. Úgy tartja, hogy amit kapott az élettől, azt ő mástól kapja vissza. Büszke lehet rá, hogy békenagykövet lett a Nők Világbéke Szövetségében.

Toldi Beáta család- és párkapcsolati terapeuta, fejlesztő és tréner. Harminc éve dolgozik csoportokban, vezet kommunikációs, önismereti, csapatépítő, burnout (kiégés) megelőzését segítő, energiamedzsent, konfliktuskezelő, stratégiai tervező tréningeket. Traumafeldolgozó csoportot is vezetett. A pszichodráma módszerét is alkalmazza csoportjaiban és a családterápiákban is. Abban hisz, hogy „ahol a kérdés, ott a válasz”, és abban tud a hozzá fordulóknak segíteni, hogy problémáikra a saját válaszaikat megtalálják. Az AVP (Alternatives to Violence Project) vezető tréner. Ezt a módszert összetettsége miatt kedveli, mert az önbecsülés megerősítésére, közösségépítésre, kommunikációs és együttműködési készségek fejlesztésére is lehetőség van a konfliktuskezelési módszerek elsajátítása mellett. Dolgozott nevelőotthonban élő gyerekekkel, pedagógusokkal, szociális területeken és az egészségügyben dolgozókkal, elítéltekkel, de felsővezetőkkel is. A párokkal és családokkal végzett munka inspiráló számára, mert minden család különleges, problémájuk is más-más, a hozzájuk vezető út és a megoldások is egyediek. Megtisztelő számára, hogy a bizalmukba fogadják és dolgozhat velük azon, hogy harmonikusabb és szeretettelibb életet éljenek. Beáta elmondta, hogy a huszonevesek azt hitték, hogy a kapcsolati erőszak csak az alacsonyabb képzettségű nők esetében fordulhat elő, de a valóságban magas a bántalmazott értelmiségi nők száma is. Sőt szép számmal bántanak férfiakat és gyerekeket is családon belül. A kötődés kialakulása szempontjából nagyon fontos az édesanyánkkal való kapcsolat. Minden harmadik embernek ilyen problémája van. Jó hír, hogy ezen lehet javítani. Problémát jelent, hogy a válófélben lévő szülők gyakran használják a gyermeket közvetítőnek, ami lojalitási problémákat okoz. Számos konfliktus ered a mozaikcsaládokban is. A terápia során szükséges a hozott családi minták feltárása, mert az sokszor motiválja a cselekedeteinket. Beáta tapasztalata azt mutatja, hogy nem tudjuk képviselni az érdekeinket, híján vagyunk az önismeretnek is. Az őszinteség nagyon fontos a kapcsolatok jó működéséhez. A fogyasztói társadalom azt a nézetet plántálta belénk, ha valami nem jó, akkor dobjuk el és vegyünk egy másikat. Ez figyelhető meg a kapcsolatainkban is. Nem dolgozunk, hogy javítsunk rajta. A problémákat fel kell dolgozni, hogy segíteni tudjunk, és tanulsággul szolgáljon új helyzetekben. A hallgatóság figyelmébe ajánlotta F. Várkonyi Zsuzsa: *Százszor megmondtam* című könyvét. Tudatosítani kellene, hogy a lelki terror ugyanolyan veszélyes, mint a fizikai. Az agresszió azt jelzi, hogy az agresszor bajban van. Ennek okát, eredetét is fel kell tárni. Az iskolarendőrséget nem tartja jó válasznak az iskolai erőszakra. A pedagógusok, szülők és a pszichológusok is úgy látják, hogy kevés a fejlesztőpedagógus és a pszichológus ahhoz, hogy a problémákat társadalmi szinten megfelelően kezeljük. Ehhez nagyobb anyagi megbecsülésnek is kellene társulni. A covid-járvány szeparációs hatása, a családokat feszítő inflációs anyagi gondok is megviselik a családokat.

Elmúlt az ősz, megérkezett a tél, a természet is támogatja azt, hogy befelé figyeljünk, tanuljunk magunkról és a számunkra fontos kapcsolataink működéséről. A Ridikül Szalon vendégei elindították ezt a gondolkodást, most rajtunk a sor!
Rimai S. Éva



AZ ERDŐKERTESI FALUHÁZ ÉS KÖNYVTÁR ÉVES ÖSSZEGZÉSE

JÓ IDE BEJÖNNI, MERT ITT EGY BEFOGADÓ CSAPAT VÁR!

Csányi Vilmos szavaival élve a kultúra éppen úgy egyedi, mint az emberi személyiség. Ennek az egyediségnek a megteremtésén dolgozott sikeresen az Erdőkertesi Faluház valamennyi munkatársa ebben az évben. Csapatmunkával, kreatív elképzelések megvalósításával, a település aprajának-nagyjának kulturális, művelődési és szórakozási igényeit kielégítve: befogadva a színházi előadásokat, teret nyitva a könyvtári gyermekfoglalkozásoknak, rendhagyó tanóráknak, rendszeres tanfolyamoknak, klubesteknek, nemzeti ünnepeink újszerű megünneplésének. A hagyományok megőrzését szolgálják: a Kerecsen táncegyüttes, a népi kézműves foglalkozások, kiállítások. Születtek új hagyományok is, mint a Kalácsfesztivál, a Triennálé folytatásaként a jövőben évenként megtartandó helyi és kistérségi művészek kiállítása. Az idei programok között kiemelt hangsúlyt kaptak a gyermekeknek, fiataloknak szólók. Szőke Zoltán igazgatói megbízásakor egy képzeletbeli fehér vásznot kapott a polgármestertől és felhatalmazást arra, hogy fesse színesre. A kép valóban színesre sikerült. Igazgató úrral és Bajáki Bernadett munkatársával számba vettük az év főbb kulturális eseményeit.

Milyen háttérmunka áll a változatos programok mögött?

Programjainkat nem az elvárásoknak való megfelelés motiválta, hanem a közönségünk igényeinek kiszolgálása. Mindehhez egy egymásra figyelő, a kreatív gondolkodásban és a programok megvalósításában együttműködő csapat állt a háttérben. Az igazgatói titulusban számomra nem az igazgatáson, hanem a vezetésen van a hangsúly, amely csapatmunkában és a partneri együttműködésben nyilvánul meg. Hiszek a közösség erejében: az ötleteket együtt formáljuk cselekvéssé. Így mindenki magáénak érzi a feladatot. Mi öten egy jó csapat vagyunk: Bajáki Bernadett művelődésszervező, Hollósiné Jánosné könyvtáros, Szemánszki Attila és Huszár Zsolt technikusok. Néhány hónapig Márkus Judit színművész, kommunikációs munkatárs is segítette a munkánkat. Köszönetemet fejezem ki a munkatársaim egész éves munkájáért.

Milyen értékeket képviselnek ebben az értékvesztett világban?

Amikor a látogató belép a Faluházba, a lépcsőfokokon látja azokat a szavakat, amelyeket mi fontosnak tartunk. A folyosón olvashatók Kertész „Keke” Kata színésznő, drámapedagógus Szeretleckeinek gondolatai, amelyek az elfogadásról, az egymás tiszteltéről, a szeretetről szólnak. Ezek a zsinór-mértékeink.

Mit tekint az év legnagyobb eredményeinek?

A Faluház színpadának, színpadtechnikájának megújítását, amely lehetővé tette országos színházi programok bemutatását, és ezzel befogadó színházi státusz elérését. Ehhez az önkormányzat eredményes pályázatára, megbízható helyi kivitelezőkre, jó előadásokra és érdeklődő közönségre volt szükség. Csatlá-

koztunk a „Köszönjük, Magyarország”, az EPER (Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszer), valamint a Lázár Ervin országos állami kulturális programokhoz. Az EPER-program keretében voltak gyermek-előadások, úgy mint például az Ágacska, a Süssü, de felnőtt előadások is, mint például Pozsgai Zsolt: Jávor című monodrámája. Nagy volt az érdeklődés a Hadart színház Christian Magnier: Oscar, Moravetz Levente: Jöhetsz, drágám! című, Háda János Jászai Mari-díjas színész által rendezett darabok iránt. Vastapssal jutalmazták nézőink Moravetz – Horváth: Az örömlányok végnapjai című előadását is, amely Fodor Zsóka színésznő parádés jutalomjátéka volt. A „Köszönjük, Magyarország”-program keretében rendhagyó zeneórák, verses irodalmi előadások, mesefoglalkozások szélesítették a fiatalok ismereteit. A Faluház saját rendezvényei közül is említenék néhányat: Török Tilla-koncert, Dosztojevszkij-kiállítás, a Karádyest, az Advent Oszvald Marika Kossuth- és Jászai-díjas művésszel, a Nőnap Sasvári Sándor Jászai-díjas előadóművésszel, vagy említhetném a napjaink párkapcsolati problémáit boncolgató Urmai Gabriella: Kilépőkártya című pszicho-fitness darabját a Pro Urbe-díjas Ivancsics Ilona és Szintársai előadásában. Az érdeklődést jól mutatja, hogy a színházi előadások, zenei és irodalmi, valamint gyerek- és ifjúsági rendezvények száma megnégyszereződött az elmúlt öt év átlagához képest. A heti állandó rendezvényeink száma több mint másfélszeresére nőtt. A látogatók száma a korábbi évekhez képest megduplázódott: 2021 augusztusától 2022 júniusáig 34 800 fő volt. Újdonság, hogy a programokról fényűjság is tájékoztatja a Faluház homlokzatán a járókelőket, de folyamatosan tájéko-

„Igazi közösség csak ott jön létre, ahol az emberek rejtélyes módon szeretik egymást. Vagyis barátok. Minden érdeken, vallási és politikai, társadalmi helyzeten és világnézeten túl.”

(Müller Péter)



Fotó: Rimai

zódhatnak eseményeinkről a honlapunkon, a Facebookon, az Instagramon, valamint az Erdőkertesi Naplóban is.

Az élménypedagógia milyen programok keretében valósult meg?

Óvónők és iskolaigazgatók véleményét kértük ki abban a kérdésben, hogy milyen programokkal tudnánk bevonni a gyerekeket a Faluházba, a gyerekkönyvtárba. A „Köszönjük, Magyarország”-program keretében így szerveztünk részükre rendkívüli zene- és irodalomórákat. A gyerekek megismerkedhettek a hagyományos népi hangszerekkel, zenei stílusokkal. A gyerekkönyvtárban Hollósi Jánosné könyvtárosunk mesefoglalkozásokat, bábelőadásokat, kézműves foglalkozásokat tartott. A gyerekek a gyerekrészlegben megismerkedhettek a könyvek világával is. Sokan szülőikkel jöttek vissza a könyvtárba az itteni élményeik hatására. A beiratkozottak száma megsokszorozódott. A Faluház felé járó fiataloknak csocsó- és asztalitenisz asztalt állítottunk be, amelynek nagy sikere van, bevonzza ide a fiatalokat.

Melyik volt a legsikeresebb rendezvény?

A „Mi vagyunk!” címmel 2022. május 21-én megvalósult egész napos nagyszabású családi rendezvény a Faluház fennállásának 50. évfordulójára igazi fesztivál hangulatú örömművet szerveztünk. Gyermekjátékokkal, tánccal, zenével, étellel-itallal, judobemutatóval, amatőr ifjúsági zenés színházi előadással. A fő vendégünk Kökény Attila énekes



(Folytatás a 15. oldalról!)

volt, akinek koncertjén egy gombostűt sem lehetett leejteni a színpad körül. Az ő kiválasztása is a lakosság megkérdezésével történt. **Milyen kiállítások voltak?**

Temesvári Ferenc festőművész szurrealista festményei és Csernicsek-Szöke Annamária, Csöpi ezoterikus, áttört mintájú kerámialámpái új és sikeres színfoltok voltak a Faluház művészeti palettáján. Külön büszke vagyok arra, hogy a kiállítások hatására több művész is megkereste a Faluházat azzal, hogy itt szeretnék bemutatni alkotásaikat. Számunkra nagyon fontosak a helyi művészek hagyományos kiállításai, valamint a Főti Iparművészeti Szakközépiskola alkotásaiból nyílt tárlat. A népi kézművesek is bemutatták mesteri munkájukat, amelyet még könyvbemutató is kísért: Dulai Éva: „Nyomódúcok a Galga mentén” címmel.

Kaptak-e teret a fiatal amatőr művészek is? Természetesen. A Főti Waldorf-iskolások ösztönművészeti programmal álltak a színpadunkon, *A kis herceg* című előadást pedig a Veresi Ifjúsági Színház társulata mutatta be Ácsné Csáki Ildikó rendezésében. Bemutathatták színpadunkon tehetségüket a Thália Színtanoda végzős növendékei is. Helyben is működtetünk gyermek színjátszókört, de a jövőben felnőtt amatőr társulat létrehozásán is gondolkodunk, ha lesz rá igény.

A kuriózumnak számító első Kalácsfesztivál hogyan jött létre?

A „falu kovásza”, Tasnádiné Renáta kezdeményezésére új hagyomány megteremtéséhez tettük meg az első lépést. Több sűtemény és kalács kategóriában is versenyt hirdettünk. A rendezvény iránti érdeklődést fémjelzi, hogy érkeztek versenyzők Budapestről, Ceglédre, Aszódról, Főtről, Debrecenből, Keszthelyről, Üllőről, Veresegyházról, Órbottyánból, Szadáról, Nagytarcsáról, Zrenjaninból (Vajdaság), Vácegresről, Szegedről és még sorolhatnám. Emelte az esemény hagyományozó jellegét, hogy többen népviseletben érkeztek. A talpalávalót a vajdasági BorFolk együttes szolgáltatta.

Reméljük, hogy tovább tudjuk folytatni csapatunkkal a helyi kultúráért vállalt küldetésünket, és még sok új, érdekes programmal szolgálhatjuk ki az itt lakók igényeit, miközben törekszünk közösséggé formálni Erdőkertesi lakóit. Mindezen lehetőségekhez szeretnénk megköszönni az Erdőkertesi Önkormányzat és dr. Pásztor László polgármester úr támogatását! Köszönet az Erdőkertesi Naplónak is az egész éves kitartó, segítő együttműködésért.

Rimai S. Éva

HOGYAN HAT A BÁBOZÁS A GYEREKEKRE, ÉS HOGYAN KÉSZÜLNEK A BÁBFIGURÁK?

Amikor kézbe vesszünk egy bábót, bizony nem mindig vesszük észre azonnal a benne rejlő lehetőségeket. Vajon mire jó az a süni, róka vagy nyuszi kesztyűbáb azon kívül, hogy köznapi értelemben eljárszunk vele egy történetet? Hihetetlenül sok mindenre! A bábozás nem csak szórakoztató, de rendkívül hasznos játék is a gyermekek számára. A bábokkal történő mesedramatizálás, verselés, éneklés fejleszti a gyermek beszédképességét, de fantáziáját, gondolkodását is. Azon túl, hogy meghozza a gyermek beszélőkedvét, mikor maga is kezére húzza a bábót, a tiszta kiejtés, a tagolt, példa értékű beszéd utánzásáig szerteágazó fejlesztőértékkel bír. A köznevelési projekt keretében a Faluház könyvtárosa, Hollósi Jánosné rendszeresen, élményszerűen, meséket dolgozott fel az óvodás és kisiskolás gyerekekkel a bábok segítségével. A tévé esti meséjének egykor kedves bábfigurái voltak a Futrinka utca lakói. Az idén hivatásos bábművészek, például az Ametiszt Bábszínházból a Faluház megújult színpadán megelevenítették Mazsolát és Tádét. Ki ne emlékezne Vitéz László figurájára, amelyen gyerekek nemzedékei nőttek fel? De nem csupán a színpadon, hanem a paravánok mögötti világ is nagyon érdekes, színes. Egy kedves erdőkertesi bábkészítő hölgygel, Báthory Annával beszélgettem, aki 44 éven keresztül készített bábokat az Ariel Ifjúsági és Gyermekszínház előadásaihoz Marosvásárhelyen. Ő mesélt a bábok születésének kulisszatitkairól.

Hogyan lett bábkészítő?

Késői gyermekként 1943-ban születtem, két lánytestvérem volt. Az édesapám híd- és útépítész volt, az édesanyám színházi varrónő, aki gyönyörű ruhamodelleket is rajzolt. Tőle tanultam varrni. Nagyon szerettem az irodalmat és a történelmet is. Szerettem volna építész lenni, de a sors úgy hozta, hogy a bábszínházban a társulat két szekciójának létrehozása miatt a létszámot bővíteni kellett. Ekkor egy ismerős ajánlására 1964-ben próbaidőre felvettek a bábszínházba varrónőnek. A tanulás és a munka nem volt számomra összeegyeztethető. Aztán úgy megkedveltem a színes, ér-



Fotók: Rimai

Báthory Anna

dekes, kreatív munkát, hogy 2008-ig folyamatosan, 44 évig bábok készítésével foglalkoztam. Így lettem a Marosvásárhelyi Ariel bábszínház örökös tagja. Nyugdíjasként két éve élek itt, Erdőkertesen.

Milyen készségekkel kell rendelkeznie a bábkészítőnek?

Régen az emberek mindenhez értettek, a ház körül sok tárgyat készítettek háziilag. Akkoriban nagyon szerény anyagi lehetőségei voltak a színháznak. Sok megoldást kreativitással, egyéni ötletekkel, találékonysággal kellett megoldani. Nagy szorgalom és kitartás is kell ehhez a munkához, hiszen sokszor nagyon aprólékos díszítéseket, egyedi megoldásokat kell kivitelezni. Több szakmát is meg kellett tanulnom az idők folyamán. Például esztétikát, hegesztést, szőni, fonni, textilt festeni, kötni, horgolni, hálót szőni. Sőt a főrendező figyelmére még arra is kiterjedt, hogy beszédtechnikát is tanultunk. Tehát sokrétű és változatos ez a munka.

Hogyan készülnek a bábok?

A tervező megtervezi a bábokat, a készítő pedig a rajzok alapján elkészíti azokat. Fából készül a fej, a végtagokat pedig vattával tömtük ki. A lábak fatalpon voltak. A bábon hátul van egy slicc, ahol benyúl a bábművész, onnan mozgatja a figurát. A *Csongor és Tündéből* például a *Csongor* figuráját vagy a *Szarvasokká vált fiúkból* a szarvasanyát én készítettem. Ez olyan nagy volt, hogy az asztalra állva napokig varrtam fel a vörös bogycát a fejdíszére.



Mitől jó egy báb?

Könnyen mozgatható, és figyelembe kell venni, hogy milyen művész mozgatja. Együtt kell működni vele, miután megkapja a szereposztást. Néha lehetetlennek tűnő dolgokat kellett megoldani, de sikerült. A tervező és a rendező közös elképzelése kell, hogy megvalósuljon. Az előadás sikere öven százalékbán a díszleteken és a bábuk felépítésén múlik.

Milyen típusú bábok vannak?

A bábozásnak több száz éves hagyománya van. Pálcás bábok voltak az elsők, ezeket inkább árnyékbábozáshoz használták, később jöttek a marionettek. Ismertebbek a vásári és a kesztyűs bábok is. A *Mirkó király* című előadáson például a bábosok fekete ruhában és sapkában voltak jelen a színpadon. A bábok 75-80 centisek voltak. A *Szarvasokká vált fiúk* balladájában az volt a meglepő, hogy a díszletet embermagasságú alakok alkották. Ez volt a kórus. Népmaszk-szerű fejük volt és paravánként is szolgált. Ezen az előadáson használtunk először két-háromméteres bábukot.

Miben rejlik a bábszínház varázsa?

A bábszínház lényege a plasztikai megoldásokban rejlik. Minden, amit látunk képzőművészek munkája. A gyerekek sokkal többet megértenek, mint amennyit mi felnőttek elképzelünk. Az érzékeiken keresztül lehet hatni a gyerekekre. Az anyag jellege – szövet, papír, festék, bádóg, műanyag –, amiből a bábok és a díszletek készülnek, meghatározó jelentőségű. A bábu ereje éppen a „holt anyag” mivoltában áll, mozgásának sutasága, apró tökéletlensége révén lopja be magát a néző szívébe. A néző sok mindent elfogad, ha képzeletét felpíszkáljuk. Ha kell, egy levelet néz fának, egy gombot ruhának.

Milyen vendégszerepléseik voltak?

Kisvárdán sokszor léptünk fel a bábfesztiválon. Volt együttműködésünk az egriekkel is. Egy 1976-os ázsiai turné volt emlékezetes, Pakisztán, India, Irán és Jordánia 19 városában adták elő művészeink a *Szarvasokká vált fiúk* balladáját. Akkoriban még nem nagyon lehetett külföldre utazni, ezért is volt emlékezetes. Nagy siker volt.

Melyek voltak a legemlékezetesebb előadások?

A *János vitéz*, *Ludas Matyi*, a *Kék madár*, a *kis-kakas gyémánt félkrajcárja*, a *Tűmese*, a *Toldi* – amelyet 250-szer játszottunk –, és még hosszan sorolhatnám.



„A bábjáték – a színházhoz hasonlóan – a jelen művésze. Következésképpen a csoda kategóriájába sorolható: hiszen élő anyaggá lényegülő holt anyagból dolgozik, amely a pillanat hatására tetszőlegesen változik át az alkotók és a nézők között kialakuló áramkörben.”

(Novák Ildikó)

Hiszem és remélem, hogy a megelevenedett bábu ősi varázslata megmérkőzhet a televízió, a számítógépes játékok vonzásával, agressziós sémáival. Hiszen még ma is része van a bábművészeknek a gyerekközönség őszinte, spontán reakcióiban, boldog nevetésében, felkiáltásában. (Egy ilyen kedves intermezzót mesélt el Anna, amikor az egyik előadáson megkérdezte a narrátor a gyerekektől, hogy ki a főhős. Ekkor a bábszínész kislfia bekiabálta édesapja nevét.) Az együttélés a játékkal, a színház közös játékával mindig élmény a gyerekeknek és a felnőtteknek. Jó móka otthon is együtt készíteni bábokat vagy árnyjátékozni a gyerekekkel. Ne felejtjük el, hogy még a kutyuk világában is lehet játszani a gyerekeknek, a gyerekekkel!

Rimai S. Éva



SEREGÉLY MIRTILL, AKI AZ ÜTŐFÁK GYŰJTŐJÉBŐL VÁLT MÉZESBÁBOSSÁ

„Ünnepi csendben
fényes a méces,
készül a mézes,
illata édes”

(Szabó T. Anna: Mézeskalács, részlet)

Seregély Mirtill álma, célja – a mára csaknem teljesen feledésbe merült – egyszerűen szép, ütőfás mézeskalácsos technika újjáélesztése, népszerűsítése, a magyar múzeumi mézeskalácsformák mintakincsének és a régi recepteknek további kutatása, bemutatása, átadása. Az advent közeledtével kerestem fel őt, aki a hagyományos mézeskalács-készítés világába vezetett el. Mirtill az élelmiszeriparban multicégeknek végzett munkáját cserélte a mézeskalácsok készítésére. Eredeti szakmája szerint külkereskedő, 2016-tól mézeskalács-készítő, népi játszóházi foglalkozásvezető. Kézműves foglalkozásain a legrégebbi mézeskalácsos technikát: a faragott ütőfákkal mintázott hagyományos mézesek készítését tanítja kortárs népi iparművész fafaragók munkáiból álló ütőfagyűjteménye segítségével. Kövér György erdélyi fafaragóművész alkotótársával együtt készített „Ütőfás-mézeskalácsos esküvői ajándékok” termékcsaládjukat a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara 2020-ban „Magyar Kézműves Remek”-díjjal jutalmazta. Munkáit ugyanebben az évben nagy örömmel beválogatták az Élő Népművészet Kiállításra, ahol alkotótársával arany oklevelet kaptak. Egyik faluházasi foglalkozásán beszélgettünk Mirtilllel mézeskalács-készítés közben.

Mit lehet tudni a mézeskalácsok eredetéről?

Ókori gyökerei vannak, az egyiptomi piramisokból is kerültek elő méz és mézes sütemény maradványok is. Az ókori görögök és a rómaiak agyagból készítették a mézeskalácsformáikat. A tésztahoz a vadméhektől nyert mézet és lisztet fele-fele arányban keverték. Az ősi mintákban fellelhetőek a mitológiai ábrázolások. A rómaiak az uralkodóikat is megjelenítették mézeskalácsformában. Állítólag a mézes lepény minden édes sütemény elődje.

Hogy kezdett el foglalkozni a mézeskalácsokkal?

Már gyerekként is szerettem sütni, figyeltem, ahogy nagymamám kezei között formálódott a sütemény. Közben megtanultam a mozdu-

latait. A sütés egyszerre hat minden érzékszervünkre, amelynek egyben terápiás hatása is van.

Felnőttként, a multicégeknek töltött idő és gyermekeim megszületése után évek múltán találtam vissza a sütéshez. Családommal öt évig éltünk Svájcban, ahol a bolhapiacokat járva elkezdtem faragott sütipecséteteket gyűjteni. Kíváncsi voltam, hogy milyen süteményeket lehet ezekkel készíteni, ezért kipróbáltam őket. Mindehhez jó kézügyesség, türelem szükséges, hiszen a mézeskalácsok népművészeti



Fotók: Rimai

Seregély Mirtill és mestere
Szmelo Judit

színvonalú díszítése időigényes munka, de megéri a fáradságot. A mézeskalács-készítő ma is önállóan elismert szakma.

Mire szolgál az ütőfa?

Az ütőfába vésett negatív minta kerül belepérelésre a tészta, amely pozitívban jelenik meg a tészta tetején. A mintákat keményfából, általában dió- és körtefából faragják. Ezek a tradicionális faformák jellemzően a baba, a szív, a huszár, a kard, a tányér, kakas, bölcső, mézeskalács-olvasó. A babaforma után kapták a mézeskalácsosok a mézesbábos





elnevezést. A mintákhoz ajándékozási szokások is társultak. A huszárt és a kardot a fiúknak, a babát a lányoknak vitték ajándékba a vásárról. A szívvel a szerelemesek kedveskedtek párjuknak. Ha a szív egy kicsit jobban megsült, az sem volt baj. Kész volt hozzá a magyarázat: látod, a „szívem érted ég”!

A munkám részeként gyakran járok múzeumokba, ahol ezeket az ütfőfákat, régi mintákat keresem. Kutatásaim során egyes múzeumok megadták az engedélyt az ütfőfák felhasználására. Így a régi ütfőfákat kortárs fafaragókkal újra elkészíttettem. A legtöbb múzeumi mintát az erdélyi Kövér Györggyel faragtattam meg, aki igazi fafaragó művész. Országos szinten rajta kívül néhány népi fafaragó művész van, aki ilyen munkával foglalkozik. Így Kovács Ernő, Stiller Gábor, Mazur József és Szarka Pál. A foglalkozásokon ezekkel a műtárgymásolatokkal készítem a hagyományos mézeskalácsot. Kézdivásárhelyen az egyik múzeumban úgy állították ki az ütfőfákat, hogy mellé tették a kész mézeskalácsokat is, amely az adott mintával készült. Ez ritka, de nagyon szemléletes módja az eszköz bemutatásának.

Hol süti a mézeskalácsokat?

Három éve a saját konyhámban a lakásműhelyemben, valamint kézműves foglalkozásokon faluházakban, fesztiválokon, alkotótáborokban sütök itthon és külföldön (például: Tallin, Párizs, Varsó). Modern és hagyományos kemencéket és modern sütőket egyaránt használok. Néha a fiam is besegítenek. Minden vágyam egy autentikus, nyitott mézeskalácsos műhely volna, ahol kiállíthatnám az ütfőforma-gyűjteményemet és a munkáimat is. Én olyan környezetben nőtem fel, ahol az emberek a hétköznapijait saját készítésű tárgyakkal, ételeikkel élték meg. Ezért vonzódok a hagyományokhoz, amelyet olyan értéknek tartok, amit érdemes továbbadni az utódainknak.

Milyen hagyománya van hazánkban a mézeskalács-készítésnek?

Napjainkban reneszánszát éli a mézeskalács-készítés. A hagyományos mézeskalács mellett ma többféle modern mézes írókázott sütemény is készül, amelyeket természetes anyagokkal színeznék. Ezek a színes vásári mézesek kiszorították a hagyományosakat. Magyarországon a középkor óta készítik és több településen is nagy hagyománya van a mézeskalács termékeknek. A leghíresebb a debreceni ütfőfás mézeskalács, amelyet folyamatosan még a mai napig készít Radics László népi iparművész és családja.

Milyen a jó mézeskalácskészítés?

Sokféle recept létezik, amely területenként is változik. Sokáig féltve őrzött titok volt az összetétel, azonban ma a kortárs mézeskalácsosok megosztják a receptjeiket. Olyan lasú



Fotó: Szmelo Judit

Betlehemi jászol mézeskalácsból



Fotó: Szmelo Judit

Szmelo Judit szerettabletták



Fotó: Szmelo Judit

Karácsonyfadísz mézeskalácsból

és munkai igényes munka ez, hogy aki elkészíti, az megérdemli, hogy megkapja a know-how-t. Én az erdélyi mézeskalácsreceptet használom, amely Horváth Ilona receptkönyvében is megtalálható. Hozzávalók: 550 gr átszitált finomliszthez 250 gr vegyes virágméz kerül a tészta, amelyhez még egy szép nagy sárgájú tojás, és még egy sárgája, 10 dkg porcukor, egy kis kanál szóda bikkarbóna és mézeskalács fűszerkeverék (1 tk fahéj, 1 tk gyömbér, fél tk őrölt szegfűszeg) kerül. A mézet 40-50 fokra felmelegítem, ehhez adom a vaját és a tojást, ehhez keverem a többi szárazanyagot. A tésztát meggyúrom, szobahőmérsékleten pihentetem. Másnap többször átgyúrom, 4-7 mm vastagságúra nyújtom és a formákba nyomom. A tésztát a forma közepétől kifele kell nyújtani, hogy a levegő kimenjen belőle, és szépen kiadja a mintát. Ezt követően 150-180 fokban 10-14 percig sütöm.

Ki volt a mestere?

Az ütfőfás módszert autodidakta módon sa-

játítottam el, a többi tudást Szakács Béla Széchényben élő mézeskalács-mestertől és Dávidné Szmelo Judit népi iparművésztől, valamint Milner Angélától tanultam. Judittal – akivel a meglátogatott helyen a foglalkozást tartjuk –, a Nemzeti Művelődési Intézetnek dolgozunk, és hagyományos technikákat tanítunk. Judit az egészségügyben, gyermekotthonban dolgozott. Elmesélte, hogy a covid-járvány idején mézeskalács szerettablettákat készített az oltakozóknak piros szívecskével, amely nagyon népszerű lett. Mézesei állítólag „varázserővel” is bírnak, hiszen az egyedülálló asszony, akinek királyfi formájú süteményt vitt, párra talált. A következő évben már baba formáját kért az illető, bízva az újabb csodában.

Mi volt a legkedvesebb emléke a tanítványaival kapcsolatban?

Szívet melengető érzés volt, amikor egyik tanítványom saját készítésű mézeskalácsokkal díszített karácsonyfájáról osztott meg egy képet.

Milyen tervei vannak?

A Művészeti Akadémia által kiírt hároméves állami ösztöndíj pályázat keretében kutatom a mézeskalács-készítés történetét. Szeretnék könyvet írni belőle. Sok örömet lelem benne. Szeretném, ha ezt a csodálatos néphagyományt megőrizné és továbbvinné az utáunk következő generáció, vagy eljutna a határainkon túlra is. Egy kedves hölgy, aki a mai foglalkozásra egyenesen Londonból érkezett, már magával is viszi hírét a magyar mézeskalácssütés tudományának.

Az adventi ünnepek alatt jó ötlet kipróbálni a mézeskalácssütést, amely nagyon személyes, egyedi ajándék lehet szeretteinknek.

Rimai S. Éva

ERDŐKERTESI SE • LABDARÚGÁS

„ÖRÜLNÉK, HA ERDŐKERTESSEL FELJEBB TUDNÁNK LÉPNI EGY OSZTÁLYT”

INTERJÚ ZIEGLER GERGŐVEL

Ziegler Gergő, a csapatunk 21 éves futballistája jelenleg a második szezonját tölti nálunk. Gergő az évek során számos helyen megfordult, Pest megyében kezdődött a pályafutása, ezen felül a „listában” több neves klub is szerepel, például az Újpest, a Vasas és a Mezőkövesd is. A Megyeri útiaknál 2012 és 2014 között két évet töltött el a fiatal futballista, majd innen került át a Fáy utcai piros-kékekhez, ahol egészen 2018 februárjáig futballozott, és elmondása szerint ebben az időszakban rengeteg szép élménnyel, illetve tapasztalattal gazdagodott. A 2014/2015-ös szezonban bronzérmert szerzett a Vasassal az U14-es korosztályban az I. osztály Nyugati csoportjában. Ezek után kelet, még hozzá Mezőkövesd felé vette az irányt, ahol egy évig futballozott, és 17 évesen már több mérkőzésen is szerepelt a megyei szinten szereplő felnőtt gárdában is. Rövid hatvani kitérőt követően visszatért Pest megyébe, és Valkón vált alapemberré a helyi „megye-kettes” csapatban, majd innen tavaly nyáron került a jelenlegi klubjához, Erdőkertesre.

Honnan indult a pályafutása?

Ötévesen Veresegyházon kezdtem el focizni. Mai napig emlékszem az első edzésekre, egy nyári napon vittek le először a szüleim, és azonnal beleszerettem a sportágba.

Hogyan került Újpestre?

Újpest előtt csak a környéken, Veresegyházon, Szadán és Gödöllőn futballoztam. Mindhárom helyen nagyjából ugyanazokkal a sráccokkal játszottunk, emiatt nagyon kiváló volt a közösség, mindenki szeretett az edzésekre és a tornákra járni, ráadásul nemcsak mi, gyerekek, hanem a szülők is hasonlóképpen voltak ezzel. Egy idő után azonban szerettem volna nagyobb egyesületnél, komolyabb körülmények között játszani, ráadásul a fejlődésem szempontjából is időszerű volt már a váltás. Ekkor mentem el Újpestre próbajátékokra, ahova egy hét után fel is vettek. Összességében nagyon szép időszakot töltöttem el a lila-fehérekkel, jó szívvel emlékszem vissza rá.

Ezek után újabb nagy múltú fővárosi klub, a Vasas következett...

Az utolsó újpesti évemben többször jártam edzésre a Vasashoz, úgy láttuk, a váltás a következő lépcsőfok lehetne a fejlődésemet tekintve. Ekkor 13 éves voltam, a Vasas akadémiai rendszere pedig az U14-es csapattal kezdődött – épp az én korosztályommal –, így mindenképpen előrelépésnek tűnt, hogy oda igazoljak. Mind a pályafutásomban, mind a magánéletemben nagyon meghatározó időszak volt ez. Gyakorlatilag állandóan a pályán voltunk, ha nem a meccsek vagy az edzések miatt, akkor általában lábtengő és teqball párharcokat játszottunk egymást között. Az akadémiaira járók közül valamennyiünk számára a labdarúgás volt az első, mindenki oda-tette magát, így állandóan nagy volt a verseny és a hajtás, de éppen emiatt elég jó gárda ko-

vácsolódott össze az évek alatt. Rengeteg időt töltöttünk együtt, s ennek köszönhetően a mai napig tartó barátságokra tettem szert.

Közel négy év után távozott, még hozzá Mezőkövesdre, majd Hatvanba, onnan pedig Valkóra. Ezen kluboknál nem jöttek be a számításai?

A Kövesdre való igazolás mindenképpen előrelépés volt a karrieremben, ugyanis náluk magas színvonalú, minőségű munka folyt nap mint nap. Mind erőnléti, mind technikailag komoly képzést kaptunk, folyamatosan monitorozva voltunk, sőt, többünknek volt lehetősége a felnőttteknél is edzeni, illetve játszani. Hatvanba sajnos kényszerhelyzetből kifolyólag kerültem, emiatt az ott töltött fél évemet nem különösebben élveztem. Ezután csakis olyan egyesületet akartam keresni, ahol ismerősökkel játszhatok együtt, megfelelő közegben, kötöttségek nélkül. Ezek a feltételek Valkón adóttak voltak, így hozzájuk igazoltam. Itt újra élveztem a futballt, szerettem edzésre és mérkőzésre járni, még ha alacsonyabb osztályban is szerepeltem így, mint azelőtt.

Jelenlegi klubjánál, Erdőkertesén hogy érzi magát?

Kertesén rendben van minden, jó és összetartó a közösség, ez a játékosokra és az edzői gárdára egyaránt igaz. Kiváló pályánk van, tehát minőségi körülmények között, normális létszámmal edzünk, és igyekszünk szép futballt játszani – ebben az osztályban ezek elég ritka tulajdonságok.

Milyen célokat tűztek ki a mostani bajnokságra?

Nem úgy indultunk neki az idei szezonnak, hogy konkrét célkitűzésünk van a helyezést illetően. Persze alapvetően mindenhová győzelmi szándékkal megyünk, azt viszont sokkal



Fotó: Lantos Fanny

Ziegler Gergő

előrébb helyezik a klubnál, hogy rendes edzéseink legyenek. Sok fiatal kapjon lehetőséget – ráadásul minél többen leginkább kezdőként –, és mint az előbb is elmondtam, törekszünk a látványos játéokra.

Mely poszto(ko)n szerepel legszívesebben?

Legjobban a középpályán érzem magam, azon belül is támadó szerepkörben szeretek játszani, itt tudok ugyanis legtöbbször labdába érni és szervezni a játékot. Csatárként és szélsőként is szoktam szerepet kapni, de ha itt kapok lehetőséget, igyekszem rendszeresen visszalépni és elkérni a labdát, hogy ez által minél többet legyen játékból.

Szívesen játszana ismét magasabb szinteken?

Nem, azok az idők már elmúltak, teljesen jól érzem magam a mostani szinten. Szeretem, hogy jó a közösség, arról nem is beszélve, hogy barátokkal játszunk együtt. Egyedül a borzasztó mennyiségű és minőségű szabálytalanság az, ami leginkább zavar a megyei fociban, ez, bevallom, a felsőbb osztályokban nem tapasztalható. Persze annak nagyon örülnék, ha a közeljövőben az Erdőkertessel feljebb tudnánk lépni egy osztályt.

Kovács Kristóf

(Az interjú megjelent a Sportszelet Online Facebook-oldalán 2022.10.26-án.)



ERDŐKERTESI SE • LABDARÚGÁS

ESEMÉNYEK

EREDMÉNYEK

U7:

(OTP Bank Bozsik-program)

- 10.07. Edzőmérkőzés ESE – Gödi SE
 10.09. II. őszi Bozsik-fesztivál, Dunakeszi
 10.23. Október 23-a Torna, Göd 12. hely
 10.30. III. őszi Bozsik-fesztivál, Dunakeszi
 10.31. I. Halloween Football Cup, BVSC 4. hely

U9:

(OTP Bank Bozsik-program)

- 10.09. II. őszi Bozsik-fesztivál, Dunakeszi
 10.22. Football Factor Kupa, Fót 7. hely
 10.30. III. őszi Bozsik-fesztivál, Dunakeszi
 10.31. I. Halloween Football Cup, BVSC 4. hely

U11:

(OTP Bank Bozsik-program)

- 10.02. II. Bozsik-torna, Dunakeszi
 10.12. Edzőmérkőzés, Veresegyház LUA – ESE
 10.16. III. őszi Bozsik-torna, Dunakeszi
 10.21. Edzőmérkőzés, ESE – Veresegyház LUA
 10.24. Edzőmérkőzés, Galgagyörk – ESE
 10.31. I. Halloween Football Cup, BVSC 3. hely

U13:

(U13-as bajnokság, alap, B-csoport)

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 10.09. Szadai SE – ESE | 3:5 |
| 10.12. ESE – Gödöllő SK III | 6:1 |
| 10.22. ESE – Iklad KFC | 2:6 |
| 10.26. ESE – Galgagyörk | 9:3 |
| 10.29. Tökmag FS – ESE | 5:0 |

U15:

(U15-ös bajnokság, A-csoport)

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 10.09. Fót SE – ESE | 2:3 |
| 10.22. Galgagyörk – ESE | 5:2 |
| 10.30. ESE – Vác-Deákvár SE | 1:4 |

Felnőtt:

(III. osztály, Északi csoport)

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 10.02. Szokolyai SK – ESE | 1:2 |
| 10.09. ESE – Nagymaros FC | 3:1 |
| 10.16. Pilisvörösvári UFC – ESE | 1:1 |
| 10.30. ESE – Tahitótfalui SE | 0:1 |

Öregfiúk:

(Keleti csoport)

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 10.03. ESE – Hatvani Lokomotív | 0:6 |
| 10.10. ESE – Vácszentlászló | 2:2 |
| 10.24. ESE – Szadai SE | 0:0 |
| 10.31. Hévízgyörki SC – ESE | 2:1 |

**Folyamatosan várjuk a focizni vágyó
 lányokat és fiúkat egyaránt,
 már 4 éves kortól!**

Érdeklődni:

Tajmel Barnabás +36 20 535 0536
 vagy tajmi.barni@gmail.com



ESE U7 • I. Halloween Football Cup



Erdőkertesi SE U9 • Bozsik-fesztivál



ESE U9 • I. Halloween Football Cup



Erdőkertesi SE U11 • Bozsik-fesztivál



Erdőkertesi SE U7 • Bozsik-fesztivál



Erdőkertesi SE U7 • Október 23. Kupa, Göd



ESE U9 • Football Factor Kupa, Fót



ESE U11 • Veresegyház edzőmérkőzés



ESE U11 • I. Halloween Football Cup



NYOLCSZOROS KOROSZTÁLYOS SÚLYEMELŐ BAJNOK, OLIMPIAI REMÉNYSÉG

ÚJVÁRI LAJOS

Csupán öt éve annak, hogy a 13 éves Újvári Lajos édesanyjával Erdőkeresztről Budapestre vonatozott, amikor az ablakból Istvántelek állomás közelében meglátták a Testvériség-Újpalota SE edzőtermét. Leszálltak a vonatról, és megvárták az edzőt, Magát Jánost, és érdeklődtek a sportolási lehetőségekről. Már első alkalommal Lali úgy érezte, hogy megtalálta az ő sportját, a súlyemelést, és ezzel édesapja nyomdokaiba lép. Azóta az idén 18 éves fiatalember szorgalmának és kitartásának eredményeként nyolcszoros súlyemelő korosztályos bajnok lett. Még a 18. születésnapját is bajnoki címmel ünnepelte – amelyet abszolút elsőbbséggel nyert – a junior fiúk 73 kg-os csoportjában a fiatal középsúlyos tehetség. A szimpatikus, ambíciózus, tehetséges sportolóval beszélgettem sikeréről, terveiről.

Hol jártál, most hova jársz iskolába? Kiprobáltál-e más sportágakat is?

Az általános iskolát Turán kezdtem, majd Erdőkeresztre költözésünk után a Neumann János Általános Iskola tanulója voltam. Ami a sportolást illeti, az első és második osztályban úsztam, majd az 5. osztálytól a 7-ig judóztam Vincze Zoltánnál, az Erdőkereszti Judo SE-ben. Augusztusban volt 5 éve, hogy a súlyt emelek a Testvériség-Újpalota SE-nél. (Ugy tudom, hogy már 1960-ban a nagy múltú egyesületünk akkori edzőjét, Orvos Andrászt bízta meg a sportvezetés a sportág válogatott keretének szervezésével.) Jelenleg gépészetet tanulok, az BMSZC Újpesti Két Tanítási Nyelvű Műszaki Technikumba járok német szakra. A matekot, történelmet és a civilizáció tantárgyakat németül tanulom. Gépészetből elméleti óráim és gyakorlatom is van, így kb. 40 órában van egy héten. Az idén fogok érettségizni, utána jövőre még technikus vizsgát is tehetek. A technikus évi 50 plusz pontot jelent az egyetemi felvételin.

Miért választottad a súlyemelést?

Ebben a sportágban édesapám is jó eredményeket ért el, országos bajnok volt. Ő a példaképem, az ő nyomdokaiba léptem. Úgy gondolom, hogy ez olyan sport, ahol az egyéni teljesítmény számít, minden rajtam múlik.

Mennyi edzőmunka áll a gyors sportolói fejlődésed mögött?

Nem gondoltam volna, hogy ilyen gyorsan tudok fejlődni. Minimálisan öt alkalommal edzek hetente. Most egy súlycsoporttal feljebb, a 73 kg-os kategóriába kerültem, ezért megemeltem az edzéseim számát. Úgy gondolom, hogy még egy-két évre lesz szükségem ahhoz, hogy beilerősödjek ebbe a súlycsoportba. A 67 kg-osok között nekem 3 év kellett ehhez. Ez a váltás taktikai döntés eredménye.

Milyen képességeket tartasz fontosnak ebben a sportban?

Szorgalmat és kitartást, de a makacsságom és a bizonyítási vágyam is sok erőt ad.

Ki most a legnagyobb riválisod?

Fenyő Dániel, a Tamási Koppány SE versenyzője, aki egy évvel idősebb nálam. Hasonló képességekkel bírnak. Mindig a pillanatnyi fizikai és mentális állapotunk dönti el, hogy a versenyen ki kit győz le.

Mit tekintesz a legnagyobb sikerednek?

Tavaly összesen 35 csúcsot döntöttem meg a súlycsoportomban 2021 júniusában Lengyelországban, az Olimpiai Reménységek Versenyén (ORV), amelyet Siedlcében rendeztek. A 67 kg-os súlycsoportban növeltem a korosztályos magyar csúcsot 221-ről egészen 240 kilogrammra összetettben úgy, hogy szakításban is egyéni legjobbamat értem el 111 kilóval. 2021. október 16-án a Junior Országos Bajnokságon Szombathelyen a 67 kg-os súlycsoportban 1. helyen végeztem junior csúccsal, 136 kg-al. Ez volt az első és utolsó alkalmam, hogy némi pénzzutalmat kaptam. Legbüszkébb mégis a tavalyi felnőtt Országos Bajnokságon elért eredményemre vagyok, mert az volt a legnehezebb felkészülés. Három hét kemény diéta után itt emeltem a legnagyobbat: szakításban 113 kg-ot, lökésben 137-et. Még a verseny előtt egy órával le kellett adnom 40 dkg-ot, és ezt egy gyors szaunázással a verseny megkezdése előtti mérlegelésre sikerült is. Hálás vagyok Magát János edzőmnek, akinek munkája és tanácsai nélkül ezeket a sikereket nem értem volna el.

Milyen táplálkozásra van szükséged?

Sokat eszem. Általában naponta kétszer reggelizek. Édesanyám öt szendvicset csomagol, de még az iskolai büfében is szoktam ételt venni. Ebédre is viszek főételt, amit az iskolában melegítek meg és fogyasztok el, mert közvetlenül innen megyek edzésre. Otthon megvacsorázok, de ez után is még óránként eszegetek. Naponta mérlegelem magam. Egy éjszaka alatt átlag 1-1,5 kg-ot leadok. Gyors az anyagcserém, ezért a gyarapodás és a fogyás is könnyen megy.

Milyen további terveid vannak még?

Osztálytársaim büszkék rám, és gyakran mondják, hogy a 2024-es olimpián kint sze-



Fotó: Rimai

retnének látni. Vannak azonban olyan új szabályok, amelyeket teljesíteni kell. Ezek: felnőtt korosztályban egy kontinentális és egy világbajnokságon kell elindulni jövőre, hogy ki lehessen jutni az olimpiára. Jövőre azonban még nem tudok az olimpiai kvótához szükséges eredményt elérni, legjobb esetben csak azután, az meg már késő lesz a 2024-es olimpiához. A következő 2028-ban lesz, arra talán volna esélyem. Úgynevezett Robi pontokat kell gyűjtenem. Ez azt jelenti, hogy van egy adott világcsúcs a súlycsoportban. A világcsúcs 1000 Robi pontot ér. Most kb. 400 Robi pontom van, amit a megemelt súly alapján számítanak. Csakhogy ezeket a pontokat 4 vagy 5 verseny legjobb pontja alapján számolják. Két versenyen kötelező a részvétel, a maradék 2-3 megmérettetés nemzetközi versenyt jelent. A fő célom jelenleg a sportkarrier. Édesapám csúcsait már sikerült megdöntönnem, most a saját magam elé tűzöttem kell elérnem. Az érettségi után a sport mellett a Műszaki Egyetemen szeretném folytatni a tanulmányaimat.

Hány éves korig lehet ezt a sportágat eredményesen űzni?

Körülbelül 35 éves korig, ezután a master kategória következik. Van azonban ellenpélda is, egy kínai olimpiai bajnok, aki 38 évesen nyerte meg az olimpiát, és még a következőre is készül.

Milyen feltétel teljesülésére volna még szükség az olimpiai célod eléréséhez?

A saját kitartó és szorgalmas munkán kívül, amit én szívvel-lélekkel beleadok, jó volna szponzort találni, amely megkönnyítené számomra a felkészülést és a versenyeken való részvételt. Most az iskola és az edzések mellett néha alkalmi munkákat is kell vállalnom, ha egy kis zsebpénzt szeretnék.

Remélhetőleg a fiatal tehetséges sportolónak sikerül elérni a célját, és ezzel dicsőséget szerezni Erdőkeresztenek, Magyarországnak és nem utolsósorban édesapjának. Hajrá, Lali!

Rimai S. Éva

LOTTÓZÓ – ÁLLATELEDELBOLT

- ☒ Budapesti és helyi bérlet
- ☒ Állateledel
- ☒ Partikellékek (lufik)
- ☒ Gázpalackcsere
- ☒ Online telefonfeltöltés

Nyitva tartás:

hétfő: 8-17 óráig
keddtől - péntekig: 8-18 óráig
szombat: 8-13 óráig



Kellemes karácsonyi ünnepeket kívánunk!

Címünk: Erdőkeres, Fő út 90.

Lottozo Kriszti

INGATLANKÖZVETÍTÉS SIPŐCZ KATALIN



- független egyéni vállalkozó
- okleveles ingatlanértékesítő
- teljeskörű ügyintézés
- helyismerettel

sipocz.kata@gmail.com

06-70-640-9386

KF GYM EDZŐTEREM



PROFI & TAPASZTALT
SZEMÉLYI EDZŐK

Segítenek a célod
elérésében!



Hétfő-Péntek: 08:00 - 20:00
Szombat: 10:00 - 16:00
Vasárnap: zárva

KF GYM
EDZŐTEREM

2113 Erdőkeres Bethlen Gábor u.4.
Parkolóhely az udvarban!

- ✓ Fogyás
- ✓ Alakformálás
- ✓ Izomépítés
- ✓ Táplálkozási tanácsadás

Érdeklődés

06/20-402-2546

További információ:

www.facebook.com/trukfgym

ÁLLATORVOSI RENDELŐ

Dr. Erdélyi Gábor
06/30-944-5991

RENDELÉSI IDŐ:
hétfő, szerda, péntek:
9:00-10:00 óráig

kedd, csütörtök:
15:00-17:00 óráig



ERDŐKERES FŐ ÚT 125.

**ÉRTESÜLJÖN AZONNAL
LAPUNK MEGJELENÉSÉRŐL!
IRATKOZZON FEL AZ**

ERDŐKERES NAPLÓ ERDŐKERESI
EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNERE, A **Napló**



**Hírmők. HírM@il LISTÁRA
www.hirmail.hu**

ÉS ÉRTESÍTÉST KAP A MEGJELENÉSÉRŐL!

HírM@il – HÍREK ÉS AJÁNDÉKOK!

Hirdessen az Erdőkeresi Naplóban!

Veliünk sikeres lesz!

4000 PÉLDÁNY, KEDVEZŐ ÁR

Bővebb információ:

kovacspe@t-email.hu

06 30 930 4831

**Isten hozott Erdőkertesen!
Kívánom, hogy legyen boldog
gyermekkorod itt!**

A születés ígérete

Itt az idő most indulnom kell,
a kuckómban már kicsi a hely.

Nyílik az ajtó gyönyörű a fény,
vezet engem a mindenható remény.

Sokan szeretettel várnak reám,
köszönöm az életet édesanyám.

Megjelenik egy varázslatos égi jel,
látom már ez egy csodálatos hely.

Felsírok, mert ez most nyugalmat kelt,
én sem leszek nyughatatlan kivétel.

Sírásom elcsitul édesanyám ölében,
megnyugszom két szép szeme tükrében.

Kérdezem az élettől, én miért születtem,
tudatom sugallja, szüleimet tisztelnem kell.

Megígérem, hogy csak szeretetben járok,
felnőttként majd én vigyázok reátok.

Istenem veled megtaláltam a boldogságot,
útra kelek meghódítani ezt a szép világot.

Cserepka István

