



*A Szivárvány Óvoda hírei*

## Bemutatkozik a megbízott óvodavezető

**A** képviselő-testület július 17-ei ülésén – zárt ülésen – **Dorkáné Lévai Csillát** bízta meg az óvodavezető feladatok ellátásával, mivel Sebők Istvánné megbízatása idén július 31-én lejárt. A megbízott óvodavezető az óvodavezetői állásra várhatóan szeptemberben kiírandó pályázat elbírálásáig, illetve az új óvodavezető kinevezéséig, de legfeljebb egy évig látja el feladatát. Az alábbiakban a megbízott óvodavezető, Dorkáné Lévai Csilla bemutatkozását olvashatják: (Sz.G.)

Kedves Olvasók, a Szivárvány Óvoda megbízott vezetőjeként szeretettel köszöntöm önöket! 2013. augusztus 1-től meghatározott ideig, megbízottként én fogom ellátni az óvodavezetői teendőket. Ennek kapcsán szeretnék bemutatkozni.

Hivatásom választása óvodás éveimre nyúlik vissza, amikor is nagyon szerettem óvodába járni. Az általános iskolában jó hangom, rajzkészségem, vállalkozó kedvem, sokoldalúságom volt kiemelkedő. Sokat sportoltam, és szinte mindig tettem-vettem, tevékeny voltam. 12 éves koromban már szívesen vigyáztam unokatestvéreimre, akik négyen voltak testvérek, és jóval kisebbek voltak nálam.

A gyermekeszeretet mindig is jellemző volt rám, bár minden korosztállyal könnyen voltam képes kapcsolatot teremteni. Jó szervezőkészségemre, határozottságomra már nagymamám is felhívta a figyelmet.

Olyan pályára vágytam, ami mentes a monotóniától, és gyakori kihívásokat jelent. Ahol fontos a kreativitás, és egyéni sajátosságokat, igényeket kell harmonizálni. Az óvodában a változatos terhelés, a kapcsolatok forgataga jelenik meg. Ma már tudom, hogy ez nem mindig könnyű, de ma sem szeretnék mást!

A Kossuth Óvónői Szakközépiskolában érettségiztem Miskolcon. A középiskolai évek alatt jó tanárain voltak. Jó képzést,

megfelelő alapot, sok gyakorlati lehetőséget kaptam. Érettségi után a Debreceni Tanítóképző Főiskolára jártam. 1992-ben házasságot kötöttem. Férjemmel nagycsaládot terveztünk. Ezek után anyai örömök vártak, már az első évben megszületett első fiunk Máté, majd három év múlva a második Péter, majd újabb három év múlva a harmadik Dávid.

A három gyermek mellett mindennapos gyakorlattá vált számomra a gyermeknevelés!

Ebben az időben, mintegy tizenhat évvel ezelőtt, Miskolcra Pilismarótra költöztünk. A férjemet Dömösre, a Biblia Centrum Alapítványhoz hívták dolgozni műszaki vezetőnek. Ezért mikor ezt az állást elfogadta, feladta vállalkozását.

Amikor harmadik gyermekünk 18 hónapos volt, a helyi óvodába hívtak óvónéninek. Másfél év múlva, 2000-ben kezdtem Dömösön dolgozni, a Szivárvány Óvodában, amit hamar megszerettem. A törvényi szabályozás változása miatt a korábbi végzettségemmel már hosszútávon nem alkalmazhattak, ezért érettségi után tíz évvel ismét az iskolapadot kellett választanom. Az Apor Vilmos Katolikus Főiskolán, Zsámbékon kaptam meg óvodapedagógus diplomámat. A harmadik év végére megszületett negyedik gyermekünk Áron, aki négy hónapos volt, amikor államvizsgáztam. Így aztán ismét közel három év gyermekgondozás kö-



vetkezett. Legkisebb fiunk még nem volt három éves, amikor Dömösön folytattam tovább az óvodapedagógusi munkát.

2007-ben harminc órás Gordon tréningen vettem részt Budapesten „Már százszor megmondtam...” – gyermek és felnőtt játszmák az óvodai és iskolai munkában címmel.

A főiskola utáni hét év gyorsan elrepült, és a 277/1997-es kötelező továbbképzésről szóló Kormányrendelet értelmében eljött az ideje annak, hogy újra tanuljak valamit.

*folytatás a 2. oldalon:*

**Bemutatkozik...**

### A tartalomból

- Határátkelés 3. oldal
- VI-PA tábor 4-5. oldal
- Falunap 6. oldal
- Negyven fokban e-autózni? 7. oldal
- Házi olajos hal 8. oldal
- Sütizzünk 9. oldal
- Marosludasi kirándulás 10. oldal
- Hitélet 11. oldal

## Bemutakozik a megbízott óvodavezető

(folytatás az 1. oldalról)

Férjemmel úgy döntöttünk, hogy szakvizsgás képzésre jelentkezem. A vezető óvodapedagógus szakot választottam, mert ekkoriban sok kérdés foglalkoztatott e témában és ez igazán érdekelt, és kihívást jelentett. A tandíjamat magunk finanszíroztuk, családi támogatással mind a négy féléven.

A képzés részeként önismereti tréningen vettem részt, amiből megtudtam, hogy vezetői vonatkozásban milyen tulajdonságokkal rendelkezem. Ebből idézek most egy rövid részletet: „*Számomra a világ akkor gömbölyű, ha logikusnak van összerakva és elemezhető. Elméleti modelleket építek, hogy azok stratégiai cselekvések terveiként szolgáljanak. Intuitív személyiségként ösztönösen megérezem a dolgok lényegét. Képes vagyok az igazság előzetes logikai okfejtés nélküli, közvetlen, élményszerű felismerésére, amelyek felhalmozott tapasztalataimon, a korábban szerzett ismereteimen alapulnak. Cselekvően török az általam kitűzött célok felé, és másokat is erre irányítok, strukturált és jól szervezett világot szeretnék. Erőtlen és döntésre kész ember vagyok, aki értékelhető eredményeket akar elérni. Természetemnél fogva arra készítem az embereket, hogy hatékonyabbak legyenek. Nehezen tűröm a szervezetlenséget. Nagyon világos elképzelésem van a jóról és rosszról, hogy milyen a helyes viselkedés, és milyen a helytelen, és rendszerint nyíltan kritizálom a körülöttem folyó dolgokat.*”

2013. júniusában sikeres záróvizsgát tettem a Szent István Egyetem Pedagógia Karán, Vezető Óvodapedagógus Szakvizsgára Felkészítő Képzésen.

A polgármester úr és a képviselő-testület felkérésére, örömmel vállalom el megbízottként a Szivárvány Óvoda vezetését!

Pedagógiai hitvallásom:

„*A gyermek fejlődése szempontjából döntő fontosságú, hogy érezze, nem csak szeretik, hanem olyannak szeretik amilyen.*” (Hermann Alice)

A Szivárvány Óvoda óvodapedagógusként mindig törekedtem arra, hogy munkámat a tőlem telhető legjobban végezzem. To-

vábbképzési kötelezettségem önként és örömmel tettem eleget a saját költségemen, mert azt tanulhattam és ott, amit és ahol szerettem volna. A barátaim, családom és kollégáim biztattak és segítettek ebben.

Törekedni kívánok arra, hogy törvényi változásokat figyelembe véve, azokhoz folyamatosan alkalmazkodva, megfeleljek a fenntartói igényeknek, folyamatosan nyomon kövessék az újabb tanügyi igazgatási követelményeket, az egyre nehezező gazdasági és társadalmi helyzetben megtaláljam az optimális utat.

Megbízásomtól kezdve kiemelkedő feladatomnak tekintem, hogy a Szivárvány Óvodába járó gyermekek egyre nyugodtabb és rendezettebb környezetben élhessék meg játékos óvodás éveiket, a szülők pedig biztonságban és jó hangulatú légkörben tudhassák gyermekeiket.

Az intézmény mai arculata, a benne folyó hatékony és korszerű nevelőmunka nem jöhetett volna létre az együtt és összedolgozni tudó alkalmazotti közösség nélkül! Munkájukat ezúton is köszönöm!

Fontosnak tartom a közösen elért eredmények fenntartását, az intézmény nevének és hírének pozitív irányba történő erősítését. A szülők a munkatársak és a fenntartó bizalmát elnyerve, gyermekeink érdekét maximálisan figyelembe véve kívánok dolgozni!

A környezetünkben lévő szakmai intézményekkel való együttműködés, egymás kiegészítése, segítése, partnerközpontú működést kíván. Céltudatos irányítással és vezetéssel mindez elérhető. A gyermekszerető és hivatástudattal rendelkező kollégáimmal pedagógiai programunk megvalósítása egyre hatékonyabbá válhat. Meggyőződésem szerint a siker záloga továbbra is a belső szakmai fejlődés.

Szeretem a munkámat, aminek alapját a gyermekek iránti tiszteletem adja. *Vezetői hitvallásom:*

„*Tégy meg minden jót, ami tőled telik, / Amilyen eszközzel csak tudod, / Amilyen módon csak tudod, / Ahol csak tudod, / Akivel*

*csak tudod, / Ameddig csak tudod.*” (John Wesley)

Vezetői hitvallásom alapjának a gyermekek szeretetét, tiszteletét, feltétel nélküli elfogadását tartom, mely elveket óvodapedagógusként is vallom. Ebből az elvből kiindulva vállalom a megmértetést. Bízom abban, hogy a huszonnégy éve szerzett hivatásom, és gyakorlatban alkalmazott pedagógusi munkám, valamint újonnan elsajátított elméleti tudásom segítenek e feladat teljesítésében.

A Szivárvány Óvoda vezetőjeként olyan értékeket szeretnék teremteni és továbbvinni, ahol az igényesség, a kiszámíthatóság, egymás elfogadása és tiszteletben tartása alapvető emberi magatartás, és ez megnyilvánul gyermekeink szeretetteljes nevelésében és munkatársi kapcsolatainkban egyaránt.

Vezetői munkámmal elsősorban a Szivárvány Óvoda gyermekeit kívánom szolgálni, és mindenkori érdekeit képviselni.

Hiszom, hogy – a menedzszerszemléletű vezetési gyakorlat hat a mindennapi pedagógiai munkára, hogy a szűkös és egyre inkább szűkülő

erőforrásokat hatékony vezetéstechnikai és motivációs eszközökkel pótolhatja a vezető,

– tartalékokat feltárni ma már csak az emberi erőforrások racionális felhasználásával lehet, ezért hangsúlyozni szeretném a csapatmunka fontosságát, az óvodai légkör harmonikusabbá tételét,

– az új szemléletű vezetés, új célokat, stratégiákat keres, koncepciókat kezel, rugalmas, egyidejűleg több folyamatot lát át, s tud közben tartani, hatékonyan gazdálkodik az idővel, és a rábízott erőforrásokkal.

Célom, hogy – törvényes, és színvonalas óvodát működtessek,

– olyan utat, jövőt mutassak kollégáimnak, melyben a folyamatos, minőségi munka anyagi és erkölcsi megbecsülést, szakmai sikereket és biztos munkahelyet garantál számukra.

– vezetői munkámat a külvilág iránti nyitottság jellemezze, informálódjak, és elérjem az óvoda szélesebb körű ismertségét, elismertségét.

„*A vezetés cselekvést jelent, nem pozíciót.*”

(Donald H. Mc Gannon)

### Szeptemberi tanévkezdő információk

Az óvoda nyitása: szeptember 2. hétfő, reggel 7 óra. Amennyiben szeptember 2-án gyermekének étkezést kér, kérjük, azt augusztus 29-én 8 és 12 óra között szíveskedjék telefonon jelezni a 0633-507-050-es telefonszámon, vagy ez idő alatt személyesen az óvodában. Azok részére, akik ezt nem jelzik, az első napon nem tudunk étkezést biztosítani.

A tanévnyitó összevont szülői értekezletre szeptember 3-án, kedden 16,30 órai kezdettel kerül sor az óvoda épületében, melyre minden kedves szülőt szeretettel várunk! Gyermekefelügyelet a szülői értekezlet alatt nem lesz, kérjük gyermekük elhelyezéséről gondoskodni szíveskedjenek!

### Papírgyűjtés

Szeptember 10-re, keddre, az óvoda javára papírgyűjtést szervezünk!

Az összekötözött papírt az orvosi rendelő udvarában lehet leadni szeptember 9-én délután 17 és 19, valamint szeptember 10-én 8 és 13 óra között. A papír szeptember 10-ét megelőzően bármikor az udvari fészker előtt is hagyható!

A papírgyűjtésből befolyt összegből trambulint szeretnénk vásárolni az óvodás gyermekeknek.



# Határátkelés

■ KOÓS ZSUZSANNA

Gondoltuk vagányak leszünk, és nászútra is autóstoppal megyünk, ha már egyszer annyit beszélünk a stoppolás kapcsolatteremtő és bizalomfejlesztő élményeiről. Előszedtük hát jól bevált caminós hátizsákjainkat, amik két évvel ezelőtt már a nyolcszáz kilométeres santiago de compostelai gyalogos zárándoklatunkon szinte hozzánk nőtt kedves útítársaink voltak. Minimális, ám praktikus ruhatár, csak a legszükségesebbek! Mindenből a könnyű, gyorsan száradó, parányira összehajtható holmi, és irány Franciaország!

Július 16-án, kedden fél egy körül kéz a kézben sétáltunk le a református templom mellé a 11-es útra. Izgatott mosollyal vágtunk bele a kissé félelmetes ismeretlenbe. Taizé-be indultunk, de ha már egyszer nászút, legyen tengerpartos romantika is! Így a szlovén tengerpartot céloztuk meg. Készültünk! Ahogy a filmekben láttuk, táblával: „NÁSZÚT – M7 – SZLOVÉNIA”. Alig hogy kiálltunk, a második autó már lassított, és meg is állt előttünk. Hú, ez igen! – gondoltam. Csak néhány pillanattal később vettem észre, hogy Tamás az, Robi sógora. Készségesen felajánlotta, hogy elvisz bennünket a Kossuth Lajos út 140-ig. Aztán térült-fordult, még dolga akadt, de mire visszaért, addigra nekünk már csak hült helyünket találta. Mi már hetedhét határon túl, de legalábbis Esztergom felé zötyögve csacsogtunk első jötevőinkkel, akik Szlovákiába tartottak...

...Sokan óva intettek minket, és közölték, hogy nem vagyunk normálisak. Barátaink azonban büszkék voltak ránk, és alig várták, hogy hazatérve élménybeszámolót tartsunk. Az biztos, hogy ez már nem az a világ, mint a 70-es 80-as években, mikor fiatalok ezrei vágtak neki autóstoppal Európának, hogy világot lássanak. Mindazonáltal igazi belső utazás is volt egyben. Egy út önmagunk rejtett bugyrai felé, olyan mélységek felé, amelyeket csak extrém, nem hétköznapi helyzetek képesek kiváltani belőlünk.

Egy ilyen kaland a bizalomra épül. Részünkről is, és azok részé-

ről is, akik beengednek autójukba. Érdekes volt, hogy annyira erős volt mindkettőnkben az a bizonyosság érzés, hogy utunk során jó emberekkel fogunk találkozni, hogy a félelemnek a szikrája sem jelent meg bennünk. Ez a jóleső érzés elkísért egész utunkon. Azt éreztük, bízunk. Egészen az első estéig én is azt hittem, hogy tele vagyok bizalommal. Egészen megdöbbenett az az érzés, amikor első éjszaka a szlovén-magyar határ közelében, már szlovén oldalon, sátrat vertünk egy benzinkúton, és én nem tudtam elaludni. Minden neszre felriadtam, mikor rájöttem, hogy a táskáinkat féltém. Ahogy tudatosítottam magamban ezt az érzést, és kivettem magam belülről, el is tudtam engedni az érzést. Azért nevettem, mert ezeket a köröket néhány évvel ezelőtt az első spanyolországi caminom során már lefutottam. Első éjszakai program: táskaölelgetés. „Mi a legrosszabb, ami történhet velünk?” – és amikor az a válasz, hogy legfeljebb elviszik a táskáinkat, ám ettől nem dől össze a világ, az nagyon megnyugtatóan hatott. Ez volt tehát a bizalomlecke.

Volt részünk befogadásleckerben is: Egy teljes napot a tengerparton töltöttünk egy kempingben. A sátrunk másfél méterre volt a vízparttól. A polifoamon töltött nap végére hihetetlenül hiányzott már nekem egy ülőalkalmatosság, hogy ne fekke olvaszak, és írjak. Polifoammal kipárnázva a partmenti szikladarabok közé vackoltam be magam. Egész kelnyelmes volt, és roppant büszke voltam leleményességemre. Már azt fontolgattuk, hogy lassan újra útra kelünk, amikor egyszer csak megjelent egy sántikáló idősebb úr, kezében két zöld műanyag székkel, és leteszi azokat elénk. „Magyarok?” – kérdezte. Majd németre váltott. Kiderült, hogy osztrák, és nagyon szereti a magyarokat. A lábsérülése miatt sokat üdül Hévízen, és hosszú évekig magyar barátnője volt. A székeket kedvesen felajánlotta nekünk használatra. Én annyira megörültem. Olyan volt, mintha meghallgattatott volna a kérésem, és tudtam, hogy isteni gondviselésben van részünk. „Kérjetelek és kaptok, keressetek és találtok,

zörgesetek és ajtót nyitnak nektek! Mert aki kér, az kap, aki keres, az talál, s aki zörget, annak ajtót nyitnak. ...” (Mt 7, 7-8) – ez volt az esküvőnkön is a választott evangéliumi részlet. És ez még nem minden! Kellemeset beszélgettünk a bácsival, élveztük, hogy németül csacsogunk, majd kedvesen elköszönt. Kis idő múlva azonban újra megjelent, és hozott magával két műanyag gyékényt, hogy fogadjuk el, mert ő nem szereti. Ha gondoljuk, és elfér, akkor vigyük magunkkal. Megköszöntük, és mondtuk, hogy hamarosan indulunk, majd visszaviszük a székeket. Pár perc múlva újra ott volt egy harmadik, ezúttal piros színű gyékénnyel, és kérte, hogy cseréljük ki az egyiket, mert mégiscsak a piros a nászutas szín, és hogy beletett nekünk egy kis ajándékot, de majd csak útközben nézzük meg! Pislogtunk, mert nem értettük a helyzetet, de hálásan megköszöntük a kedvességét. Később fedeztük fel, hogy ötven Eurót, vagyis mintegy tizenötezer forintot csempészett oda nekünk. Egy számunkra vadidegen bácsi. Teljesen önzetlenül, kérés nélkül, pusztán jólelkűségből. Számomra ez mindig bámulatba ejtő és csodával határos élmény. Gondoskodni vágyás és örömfakasztás...

Viszonylag jól haladtunk, rutint szereztünk abban, hogy hol érdemes állni, hol érdemes kitéteni magunkat az autókából, kamionokból. Az út során két mélypont volt. Általában fél óránál többet nemigen álltunk sehol. Néha akadt, ahol kicsit többet, de nem az volt jellemző. Viszont egyik nap öt órát várakoztunk. Többet megálltak ugyan, de csak a városba vittek volna be minket, mi pedig az autópályán szerettünk volna maradni. Hamar rájöttünk, hogy nem jó helyen stoppolunk. A legmélyebb érzés a kiszolgáltatottság érzése volt. Az, hogy nem mi irányítjuk a történéseket. Ráhangyátkozni valamire, ami kiszámíthatatlan. Nagyon érdekes volt ezt megtapasztalni. Azt, hogy ez az érzés mit tesz velünk, hogy érint, mi zajlik odabent. Persze, ez is, ahogy sok más érzés is, ahogy felismertük, „rátekintettünk”, kibeszéltük, máris elviselhetőbbé vált. Természetesen tovább is jutottunk.

A másik holtponthoz egy kedves dán férfi apró tévedéséből fakadó lavina következménye volt. Segíteni akart nekünk, hogy jó helyen teygen ki minket, ahonnan út-

irányban tovább tudunk stoppolni, ám elvettette a lehajtót. Rossz helyen tett ki minket. Általában felhajtóknál, benzinkutaknál, vagy épp autópálya-kapuknál stoppoltunk. Ez utóbbi vált be leginkább, hisz itt egészen lelassultak az autók, és viszonylag biztonságos volt. A rossz kijáraton túl még az autópálya felügyelet is villogó autóval odajött, és lekuldték minket egy olyan közútra, ami egy pusztán kanyargott, és gőzünk nem volt, hogy hol vagyunk, merre tovább. Torino közelében voltunk, de még azt sem tudtuk, hogy balra, vagy jobbra van-e a város. Elkeseredésünkben felugrottunk egy arra járó buszra, és a fejünkbe vettük, hogy vonattal közelítjük meg Franciaországot, nevezetesen Lyont. Ez is kalandosra sikerült, de végül másfél órán belül a TGV-n ('társévsé' – a híres francia gyorsvonatok egyikén) ültünk. Az izgalmas a dologban az volt, hogy a jegypénztárban fél óra várakozás után sem kerültünk sorra, a vonat azonban indult. Robi a peronnál érdeklődött, hogy lehet-e a vonaton jegyet venni, és néhány bizonytalan válasz után többen is úgy tudták, hogy igen. Villámgyorsan felpattantunk a vonatra, három és fél órát utaztunk, azonban kalauznak, ellenőrnek nyoma sem volt. Egy olasz fiútól érdeklődtem, hogy mi van ilyenkor, mire közölte, hogy akkor ingyen utaztunk...

Ilyen, és sok ehhez hasonló izgalmas kalandban volt részünk, melyek igazán feszegették saját határainkat, és amelyeket lehetőségünk volt önmagunkat felülmúlva átlépni.

Számunkra Taizé, a kis francia falu, ahol egy szerzetesközösség él, és ahová hétről-hétre több ezer fiatal érkezik, hogy részese legyen a közösségnek, és a bizalom zárándokútját járja, maga volt a mennyország. Sokan a világtól elvonulni érkeznek ide, a megszokott komfortból leadva, amolyan tábori hangulatba csöppennek. Mi pedig az út porától „meggyötört” luxusnak éreztük, hogy fix szállásunk van, meleg vízzel fürdünk naponta, és még meleg ételt is eszünk. Az pedig, hogy csodálatos lelki, spirituális élményekben volt részünk, és rengeteg új baráttra tettünk szert a világ különböző tájairól, az igazi pont volt az i-n, és tudtuk, hogy a Jóisten a tenyerén hordoz bennünket.

Csodákkal teli mosolygós szép napokat!

# VI-PA tábor – útinapló szabadon

Visegrád-Seregélyes, 2013. július 8-14. (1. rész)

BOZÓKI MARIANNA

A Visegrád–Parajd testvériskola-kapcsolat 23. évében Visegrád fogadta parajdi barátait a július 7–14. közötti időszakban. 7-e (vasárnap) a parajdiaknak az utazás, nekünk pedig a készülődés, várakozás napja, éjszakája volt, de 8-án reggel 6 órakor a találkozás zsvivjától lett hangos az iskola udvara. Az ismerősök boldogan ölelték egymást, a többiek pedig kíváncsian szemléltek, hogy vajon ki lesz majd egy hétig az új családtag? Kis korareggeli megvendégelés, Félégyházi András polgármester úr köszöntő szavai, a szükséges adminisztráció és programismertetés után mindenki vendéglátójával távozott, hogy a hosszú, éjszakai utazás után pihenéssel töltsé délutánig az időt.

17 órától a Soproni Sándor Egyesület vendégei voltunk a lepencei őrtoronynál. Az idei tábor kiemelt témájául a világörökségi díjra esélyes római limes emlékeinek megismerését tűztük ki célul, így az őrtoronynál jobb helyszínt nem is találhattunk volna az ismerkedési délutánunknak. Sokan meglepődtek, hogy a 11-es út mellett-alatt milyen komoly építészeti műtárgy rejtőzködik! Az érkezőket római ruhába öltözött hölgyek, szakállas urak várták, s a gyerekek közül is többen vették fel az egyszerű, kényelmes tunikát.

Ezután kezdődhetett a helyszín megismerése, felfedezése! Gróh Ildikó gyakorlott múzeumpedagógusként játékos feladattal oldotta meg a „csapatépítést”, majd ezt követően lázasan kezdtek munkához a „bíborcsiga”, „úti köpeny”, „mécse”, „lovasszabó”, „mérő-eszköz” csapatok. Feladatuk az őrtorony falmaradványainak mérőszalaggal történő mérése és az adatok rögzítése volt. Ezt követően újabb és újabb feladat- és információközlés következett, s így a gyerekek Gróh Dániel és Gróf Péter régészek bemutatásából ismerhették meg a római limes visegrádi emlékeit, a római katonai rendszer, a hadviselés szabályait, módjait, a római légiók életét, a katonák fegyver-

zetét stb. A Soproni Sándor Egyesület „donnai”, „matrónai” az ókori nép életmódjából, családi életéből, hétköznapijából (öltözék, étkezés, iskola, játék) csak kis ízelítőt adtak, hiszen egy-egy téma kibontásához kevés volt az idő. Korabeli lakomaként lepényt és gyümölcsöt, friss forrásvizet fogyaszthattak a jelenlévők, miközben a kézműves foglalkozásokon készített alkotásokat a találkozó végén ajándékol hazavihetők; ki mozaikképet, ki őrtorony makettet, ki fejdíszot, ki kézzel vert pénzérmét.



A VI-PA-tábor későbbi programjaiban is folytatódott volna a római téma, de igazodva a gyerekek befogadó képességéhez, a strandolásnak kedvező időjárás-hoz, mellőztük és nem erőltettük azt a továbbiakban. Ugyanakkor örömmel láttuk, hogy a tábor összegzésekor visszaköszöttek az őrtoronynál szerzett ismeretek, élmények. Az is értékes adalék a VI-PA-táborok történetéhez, hogy a római korról egy újabb közös alapot találtunk kapcsolatainknak, hiszen a Római Birodalom emlékei a sóbányák sóutahasználatával Székelyföldön is nyomot hagytak. (Panni néni)

A várva várt megérkezés másnapján indultunk a „Nagy kaland”-ra! Nem mintha meguntuk volna már a környék felfedezését, de itt volt az ideje átkukantani az „Üveghegyen is túl”-ra! Sokakat talán meglephet, hogy ezért a lázas készülődés után, nem a szelektív gyűjtő felé indul-

tunk, hanem a Velencei-tó felé. Apropó lázas! Sajnos reggel kiderült, hogy egy felfedezővel kevesebb veszi a vállára a batyut. Bárnyhimlő, szólt a diagnózis. Nagyon sajnáltuk Borókát, de elindultunk.

Utunk első célállomása Érd volt. Útközben Panni néni mesélt a Dunakanyar római kori világról, az akkori településekről. Eközben szinte repültünk, mert hipp-hopp, máris Érden találtuk magunkat. Magyar Földrajzi Múzeum: itt még a legvagányabbnak is tátva maradt a szája! Bár

a kobakokban, mondanivalóját egy vetélkedővel is megtoldotta. Fiúk a lányok ellen! Sajnos agytornában megsemmisítő vereséget mértek ránk a lányok. Miután az Örömodával feledtettük a gyalázatot, tovább indult a varázslatos iskolabusz.

Egy-két kanyar jobbra, egy-két kanyar balra és máris egy kis parkolóban találtuk magunkat, amin túl egy furcsa vár látványa tárult elénk. Eger? Lali! Döb ki a GPS-t! No, azért nem nagyon tévedett az utazó, csak éppen Agárdon vagyunk a Gárdonyi Géza Emlékháznál, a vár pedig a híres Rönkvár, ami az igazi egri vár mása. Mellette Gárdonyi Géza szülőháza. A ház és a berendezés, no meg lakójának varázsa hosszan magához kötötte a kalandorokat. Az író életének itteni időszakán kívül minden fontosabb eseményt megismerhettünk a kiállított emlékekből. Korhű berendezési tárgyak és az Egri várnak majdnem egy egész szobát elfoglaló színes makette található a házban. Látogatásunk végén a már-már kötelező „óra végi” felelőssel segítettünk a kultúranagyókeret verni az ifjú fejekben.

Majd heveny strandlázal megfertőzve szálltuk meg a „Mercit”, végre irány a beach! Lali a lehető legközelebb dobta ki a horgonyt a vízhez. Váááóóó! Széles placc, néhány fa és vííí! Rádadásul szabad strand! S mi a varázsa a szabad strandnak? Nem kell fizetni, azt csinálj a vízben, amit akarsz, és ami a lényeg: nincs öltöző. Marad tehát a busz. Először a lányok, majd a fiúk tették fürdésre alkalmassá magukat. Király a víz, nincs hiba! Azaz, hogy van, mert az a fránya idő itt is úgy szalad, mintha kergetnék!

Kilépve a szabadba, rövid lazulás után újra forog a kormány Lali kezében. Következő állomás Martonvásár. Csodaszép épület, körülötte tündérszág! Hatalmas fák, tó, kis sziget, ameddig a szem ellát a Brunszvik-kastély parkja. Felelevenítettük Szinyei Merse Pál Majálisát. Leheveredtünk, és hozzá láttunk kitakarítani az elemőzsiás kosarat. Amíg a friss üzemanyag feltöltötte a rendszert, meghallgattuk Bene Évit és Juliát, aki a helyről, a családról és Beethoven kapcsolatairól mesélt nekünk. S, hogy minél több fontos ismeret maradjon

lehet, hogy nem a kiállítás, hanem igazgató néni kedves dörgedelme miatt. Hiába na, azért csak múzeumban volnánk. Ki gondolná, hogy ennyi híres utazónk volt és van. S, hogy úti élményeik papírra vetésével, az utazásról hozott tárgyakkal és fényképekkel megismerkedve bárki végigutazhatja az öt kontinenst.

Ki a vízből, fel a kistérségi IC-re és irány Szabadegyháza, a vacsihelyünk. Kicsi faluban meglepően nagy étterem. És micsoda ízek! A Forma 1-es Cordon Bleu-t egy isteni túrós lepény követte. Valóban jóllakhattunk, mert dolgozott a légrugó alattunk rendszer!

(A következő számban folytatjuk.)

# VI-PA tábor 2013 – ahogy én láttam

■ SCHEILINÉ SZABÓ JUDIT

A ki nem tudja mi ez, annak annyit, hogy: Visegrádnak és Erdélynek is van testvérvárosa: Parajd. A település iskolái között több mint 20 éve barátság, kapcsolatot van. Innen a VI-PA elnevezés. Egyik évben a visegrádi iskolások mennek Parajdra (családokhoz elszállásolva), másik évben a parajdiak jönnek Visegrádra (szintén családokhoz), és ez így megy évről évre.

Nálunk ez tavaly kezdődött, amikor a lányom Parajdra ment néptánc táborba a VI-PA tábor keretein belül. Rengeteg élményt ért át, új barátokat szerzett, nagyon jól érezte magát. Eljött az idei év, és kiderült, fogadó család leszünk. Az igazat megvallva, eleinte nagyon féltem, tartottam attól a helyzettől. Szülői értekezletek sora, megbeszélések... Megjött a névsor, kik jönnek Parajdról. Sárának voltak ismerős nevek tavalyról, és ezért egy negyedik osztályos kisfiút választottam pont azért, mert a fiam (Petya) is negyedikes, jól ellesznek. Sára pedig hozzá van szokva a kisebb fiúkhoz az öccsei révén.

Ahogy érkezett a parajdiak érkezése, a félelem úgy változott át izgatott várakozássá. Eredetileg úgy volt, hogy július 8-án, hétfőn reggel 6 óra körül érkeznek. Hétfőn reggel 5 órakor csörgött a telefon, hogy negyedóra múlva itt vannak. Gyerekeket ébreszteni, öltöztetni, autóba ülni és indulás. Mire odaértünk, már meg is érkeztek a parajdiak.

Fogadás: tea, süti, ismerkedés. Megláttam a kisfiút, és máris tudtam, jó választás volt. Hazamentünk, aludni már nem akart. Három óra elteltével már közölte, hogy Petyát jövőre nagyon szívesen fogadja. Nagyon belevaló kisfiú, rengeteget beszél, keveset eszik, illetékes és Alpár a neve. Hétfőn délután már programjuk volt a lepenicei római romoknál. Ott Gróf Péter tartott nekik előadást, Grófné Illés Ildikó pedig kézműveskedett velük.

Este hazajöttek, vacsora, pakolás másnapra. Kedden reggel elindultak a visegrádi iskolabuszszal három napra Seregélyesre, táborba egy kiváló ismeretségnél köszönhetően. Ott az iskolában

szállásolták el a gyerekeket, fűrödtek is, kenuztak is, múzeumba is elvitték őket (nem is egybe), rengeteget játszottak, énekeltek, és ismerkedtek. Csütörtök este hazajöttek, kipakoltunk a csomagokból, és már mehetek is aludni, mert olyan fáradtak voltak.

Alpár ruhástul aludt el az ágyon, a két nagy gyerekem a fáradságtól kimerülten azt mondta, ők pénteken nem mennek sehová! Megbeszéltük, reggel, ha kipihenték magukat, visszatérünk a témára. Pénteken családi nap, ami azt jelentette, hogy a vendégünk egész nap velünk van, és programot is mi biztosítunk neki. A visegrádi iskola jóvoltából, indult egy túra Demeter Bálint tanár úr vezetésével: Fellegvár – bobbálya – Salamon-torony – Palota. Fogtuk magunkat, és elmentünk a túrára. A bobbályát várták a legjobban a gyerekek, ami érthető volt, mivel Bényei Ferencék négy ingyen csúszást ajánlottak fel, minden VI-PA táboros gyereknek.

Volt olyan parajdi gyerek (köztük a miénk is), aki azt sem tudta, hogyan néz ki a bob, nem ismerte. Élvezni viszont annál jobban élvezték. A kirándulás után elváltunk a többiekől, és elvittük Alpárt a Palotajátékok vásári forgatagába. Nagyon tetszett neki minden. Este egy kicsi játék, tévézés, pihenés aztán alvás. Szombaton a visegrádi iskolában találkozó fél kilenckor.

A gyerekek busszal mentek volna, de a busz egy baleset miatt kimaradt (ezt utólag tudtuk meg). Egy sor telefon, végül autóval lejutottak a gyerekek az utolsó pillanatban. Gyors átöltözés: Alpár népviseletbe, Sára palotásba, Petya néptáncruhába, közös felvonulás a Palotajátékok résztvevőivel, végignézheték a délelőtti előadást, és ebédet kaptak az iskolában. Szombat délután a miénk. Alpárral elindultunk Dömöst is felfedezni, ha már itt lakik. Végig sétáltunk a Duna utcán, a Kossuth Lajos utcán, fel a református templomig, fagyiztunk, megmutattuk neki a Prépostsági romokat, a Duna parton hamburgerezés. Este hat órára visszamentünk Visegrádra, ott megnéztük a Visegrád öregfiúk -

Fradi öregfiúk focimeccset, azután fél kilencre az iskolához, hogy csoportosan megnézzük a fáklyás felvonulást, utána meg a búcsúest az iskolában. Utolsó fotózkodások, önfeledt nevetés, játék...

Bozói Mariann igazgatónő vezetésével elkezdődött a búcsúest. Mindenki elmondta a véleményét a táborról. Kiosztásra kerültek az egymásnak szánt búcsúajándékok, énekeltek egy kicsit, és mindenki elindult haza.

Július 14. vasárnap, a hazautazás napja. Úgy gondoltam, keveset voltunk Alpárral, így szombaton este elkértem őt, az igazgatójuktól: Attila bácsitól, hogy elvigyem őt a Rám-szakadékba még vasárnap délelőtt. Anyukám, a négy gyerek, és én nekivágtunk. Alpárnak elmondtam, hogy olyasmi lesz, mint náluk a Tordai hasadék (én már voltam ott), csak ez kisebb. Nagyon tetszett neki. Hazaértünk, megebédeltünk, a gyerekek pihenhettek. Alpárral elmentünk a csomagját összeza-

kolni, megkapta a mi ajándékunkat is, elkészítettem az útra az enni- és innivalót, és délután négy órára mentünk az iskolába a találkozóra.

Fél ötkor megjött a busz, pakolás, utolsó búcsúzkodás, néhányan még sírtak is a lányok közül, integetés... elmentek. Nagyon szép és tartalmas hét van a hátunk mögött. Köszönet Mezei Anna néninek a szervezésért, és az összes tanárnak, szülőnek, akik ezt végig segítették.

Úgy gondolom, illetve tudom, nem bántam meg, hogy fogadó család voltunk. Nagyon megszerettem Alpárt, és jó volt látni, ahogy a gyerekek között barátság alakul ki, összhangban vannak, mintha mindig is ismerték volna egymást. Ezt nemcsak a mi gyerekeimen láttam, hanem a táborban résztvevő összes visegrádi, dömösi és parajdi gyereken. Sára már most kijelentette, hogy ő biztosan megy jövőre Parajdra. Jól elfáradtunk, de minden pillanatát élveztem a tábornak.

## A meridián gyakorlatok az egészség és a hosszú élet titkos receptje

Megelőzi a betegségek kialakulását, a meglévő betegségek legyőzésére is alkalmas.

Zhu Zhong Xiang professzor kifejlesztette a „3-1-2” meridián gyakorlatokat, amelyek mindenkire hatásosak és mindenki által könnyen elvégezhetőek.

Az egész testet felölelő gyakorlatsor eredményesen kezeli a különböző szív-és érrendszeri, emésztőszervi, légzőszervi, mozgásszervi és idegrendszeri problémákat. Hat az immunrendszerre, ezáltal segít az allergiás, megfázásos tünetek kezelésében.

A kínai egészségfelfogás az ún. akupunktúrás meridiánok létén alapszik, ezek az energiát közvetítő pályák a bőrünk alatt, a bőr és az izompólya között húzódnak. Az egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering a 12 fő és a két középvonali meridiánban. Betegség állapotában a meridiánban elakad az energia. A „3-1-2” gyakorlatsorral biztosítjuk saját meridiánjaink szabad energia-áramlását.

Szeretettel megtanítom azoknak, akik tenni akarnak az egészségükért. Könnyű, megtanulható, otthon is végezhető gyakorlatok.

Dr. Eőry Ajándok a „3-1-2” meridián öngyógyító rendszer nemzetközi oktatója. A tanítványa vagyok.

### A TORNA INGYENES!

Bármely korosztály számára nagyon hasznos. Terem biztosítására az önkormányzat segítségét kérem. Érdeklődni a 06-20-485-4742

Závodi Ilona



# DÖMÖSI FALUNAP

## Augusztus 18.

12 órakor Szentmise a Szentfa Kápolnánál

Délutáni, esti programok sok dömösi fellépővel:

Helyszín: a Községháza előtti parkoló

Gyerekeknek: trambulín, ugrálóvár, lovaskocsizás

16:00 Hastánc

16:45 Székelyek tánca

17:45 Andi, Zsuzsi, Kati énekel

18:00 A Zöldkendő Énekkar műsora

18:30 Gyerekek közös éneklése

19:00 A Jóvilágvan együttes koncertje

20:30 Utcabál Herman Jenővel

## Augusztus 20.

A fél 9-es mise után kenyérszentelés a templom előtt

Beszédet mond: Gír Annamária

Vers: Szilágyi Gábor

21 órakor tábortűz a kemping előtt

Szervezők: Három Nyulak Vendéglő, Összefogás Dömösért Közhasznú Egyesület,  
Dömös Község Önkormányzata

# Negyven fokban e-autózni?

FRIEDMANN RÓBERT

A hőmérőn ma négyessel kezdődött a számsor, és nem tizedes jeggyel folytatódott, hanem nullával. Több mint negyven fok van. Ilyenkor a hűs szoba a legjobb hely, ahol egy jó könyvet olvasva, vagy épp valami otthoni munkát végezve telik az idő. Sokan várják már a hidegbe és főleg az esőt, hisz ilyen meleget nem lehet kibírni. Mégis nézzük csak meg, milyen haszna van a forróságnak és a sok-sok napsütésnek? A tudósok azt állítják, hogy így vagy úgy a nap adja a Föld összes energiáját. Habár a magma a Föld belsejében elég nagy hőforrás, és amikor kitör, jön a forró láva és egyéb gázok. Valahol ilyenkor menekülnek, de például Izlandon kihasználják a vékony földkéreg adta előnyt, és a földhő által felmelegített vizet fűtésre használják. El is kél náluk a meleg, hisz a tél ott jóval hidegebb és hosszabb, mint idehaza. De mi itt Európa szívében mire tudnánk használni a nagy meleget, a nap tűző sugarait? Zsuzsival próbáljuk elődeink tapasztalatait és praktikáit felhasználni. Köztudott, hogy a fekete szívia a meleget. Elő egy régebbi hordó, bojler, ami nem lukas, fessük be feketére, tegyük egy fém tartóra, engedjük bele vizet, a végére egy zuhanyrózsát, és már kész is a nyári kerti zuhany! Vigyázzunk, nehogy az ingyen kapott forró víz megégesen minket. Van ennek gyári változata is, már húszezer forintért megvásárolható. Ennek előnye, hogy a hideg és meleg vizet keverni tudjuk, így a számunkra kellemes hőfokot állíthatjuk be. Mi otthon még ennél is egyszerűbben oldottuk meg, habár a hőfok nem szabályozható: locsoláshoz úgyis van egy ötven méteres tömlőnk, ezt letekerem, és napos helyre teszem, továbbá vettünk négyezer forintért egy földbe szűrhető kerti zuhanyt. Ezen is, a tömlőn is gyorscsatlakozó van. Összekötöm, vizet engedek bele, és fél óra múlva már forró vízzel tudok zuhanyozni. Hátránya, hogy hőtároló képessége elég alacsony, így ha elmegy a nap, a víz azonnal lehűl. Láttam Dorogon egy háztetőn KPE csövet csigavonalban felcsa-

varva, ők biztos még több melegvizet tudnak a nap által szinte ingyen termelni. Nem nagy költség, de addig se forog a villanyvagy gázóra.

Következő – jelenleg tesztelés alatt lévő – „naplopónk” egy aszaló. Kell hozzá pár szál léc, egy kis szünyogháló (a bogarak, rovarok ellen), egy kevés plexi, és



egy hullámlemez. Na meg már az emlegetett fekete festék. Az elmúlt időben aszalunk már benne almát, répat, céklát, sárga és őszibarackot, meggyet, és a legújabb: dinnyét. Vendégeink mind nagyon dicsérték, és meg is nézték a szerkezetet. Egy nap alatt készül el a finom, ízletes, néha kicsit ropogósabb, néha kicsit rugalmasabb nyalánság. Ezeket fogyasztva látjuk, hogy honnan vették az ötletet a gumicukor-, pillecukor-gyártók termékeik állagához. A boltban az aszalványok nem olcsó multságok, nem beszélve arról, hogy tartósítószerral védik, hogy míg ideérkeznek Dél-Amerikából, megmaradjon a szép színük és zamatauk. Mi nagyon élvezzük, hogy a saját – megbízható helyről származó – terményeinket tudjuk aszalni, így tudjuk mit eszünk. Egy baj van vele: az alapötletként felvetett: tegyük el télire, egyelőre nem sikerül, mert pár nap alatt elfogy az összes. Lehet persze venni elektromos aszalógépet, de mi-végre fizetnék az áramszolgáltatónak olyasmért, amit a jó öreg

Nap is el tud végezni.

Erről jut eszembe, hogy az egyik fórumon pont az energiatakarékosságról írtam néhány gondolatot, ahol kifejtettem, hogy mennyire fontos mind a pénztárcánknak, mind Földünknek, hogy a természet erejét mértékkel használjuk, spórolunk velük. Egy kedves hozzászóló azt vázolta fel,

hő fűti a házat. Ekkor jött a remek ötlet: kint kéne főzni, vagy egy másik helységben, egy... nyári konyhában. Hogy ezt már több száz éve használják jobb helyeken? Régebben soha nem értettem, hogy miért van ennyire külön nagyszüleimnél a nyári konyha. És miért hívják egyáltalán nyári konyhának? Óvjuk, védjük házunkat, leszigeteljük, ablakot cserélünk rajta, hogy nyáron tartsa kinn a meleget, és erre benn főzünk, mintha tüzet raknánk a lakásban, és fűtenénk. Nem voltak elveszet-

tek az eleink. Hisz akkor még hűvösebb volt a sokak által szidott vályogfalú ház, akkor nem volt furcsa 50-70-80cm-es falakat felhúzni. Kedves építész ismerősöm nemrég végezte el a passzívháztervező tanfolyamot, és ott tanulták, hogy a mostani passzívház (nagyon elenyésző fűtési energia szükséges a téli hónapokban) őse és alapja a vályogház. Nincs új a nap alatt. Azonban ezekben az épületekben egy speciális hőcserélő rendszer működik. Szintén hozzáértő szakemberek tanúsítják, hogy télen a legtöbb meleg a lakásból a szellőztetés alatt távozik. De hisz szellőztetni kell, milyen jó is a friss levegő. Főleg a konyhában, WC-ben, ahol a pára és az illatok is távozhatnak. Na ezek a passzívház légcserélői úgy vannak kitalálva, hogy a legpárásabb helyről kiszippantják a meleg, párás levegőt, és kifelé elvezetik, azonban egy hőcserélőn keresztül a benti levegő felmelegíti a frissen, kintről érkező hidegebb levegőt, amit a nappaliba, a hálóba,

További nyári gondolatmenetem akkor fogalmazódott meg bennem, amikor a nagy meleg ellen védekeztünk mindennel, hogy kinn tartsuk (ablakok lesötétítve, ajtó becsukva), és mégis csak emelkedett, emelkedett a hőfok. Ekkor vettem észre, hogy jaaa... Zsuzsi főz. Az ott termelt

étkezőbe vezetnek vissza. És miért beszélnek ennyit a fűtésről? Aki megnézi, hogy évente mennyit költ fűtésre, a többi rezsihez képest, jól látszik a 40-60 százalékos arány. Így tehát itt lehet a legtöbbet spórolni. Tovább víve a gondolatot, újabb két érdekes dolgot tanultam a közelmúltban: hőtároló képesség, és hőszigetelés. Ezek akkor működnek jól, ha kiegészítik egymást.

Vegyük először a gyors-, vagy készlakóházakat. Nagyon jól szigetelnek, ezért kevés energia bevitelre van szükség, hogy a kellemes hőfokot elérjük, azonban ha ablakot-ajtót nyitunk, a hő elillan, és újabb energiát kell bevenni, hogy elérjük ismét a megfelelő hőmérsékletet. Ezeknek a házaknak a hőtároló képességük alacsony. Ez akkor ütközik ki, ha mondjuk, egy hétre itt hagyjuk a házunkat, és hazaérkezünk, kihűlt lakást találunk otthon. A régi vályog, vagy kőházaknál megvolt a tömeg a hőtárolásra, amit élveztünk is mondjuk ilyentájt augusztusban, hisz a falak még kellemes hűvösét sugároztak. Azonban ezeket télen hidegben felfűteni nem is olyan könnyű, és a hideg falak tapintása nem egy kellemes dolog. A két rendszer kombinálása az igazi, jó masszív falak, amiknek van tömegük, így tartják a hőt, és azokat kívülről jól leszigetelni, hogy a benti hő minél tovább meg is maradjon. Ezért amikor néha azt hallom, hogy lakóházat belülről szigetelnek, az sajnos nem a legszerencsésebb dolog. De kit érdekel a fűtés negyven fokban!? Ne feledjük, hogy egy jól szigetelt ház nyáron is tartja a hűvösét, és nem kell rohanni a bevásárlóközpontokba akciós, szezonvégi légkondicionálóért.

Egyik munkahelyemen internetes értékesítéssel is foglalkoztunk, ott hallottam a következő történetet: jó, ha az ember tudja, hogy az interneten vásárolt termékeket nyolc napon belül mindenféle indok nélkül visszaküldheti, a kereskedő az árát köteles visszafizetni. Logikusnak tűnik, hisz a terméket nem lehet megnézni, megfogni, így lehet, hogy nem tetszik a fotókról kiválasztott berendezés. Azonban vigyázzunk, a postaköltséget nekünk kell állni minden esetben. Egy kereskedő arra lett figyelmes, hogy a nagy kánikulák idején a klímaértékesítés – természetes módon – megnövekedett, azonban ezzel együtt

a jogszabályi időn belül visszaküldött termékek száma is. Rájött, hogy néhányan a pár napos forró kánikulára „veszik meg” a berendezést, majd visszaviszik, így ingyen használta a legnagyobb forróságban a hűsítőt. Másik hasonló példa a hétvégi házibulira megvett a sok-százezer forintos hífi, amit a buli végezetével visszaküldünk. Sokaknak ez belefér, hogy ha megtehetem, miért ne, azonban képzeljük magunkat annak a helyébe, aki az általunk már használt gépet kapja meg, vagy esetleg a kereskedő kárát, aki már nem tudja értékesíteni a terméket.

Visszatérve a meleg hasznosítására, az egyik kedvenc mese-filmem, a Wall-E jut eszembe. Egy kis robot a jövőből a Földön felhalmozott szemetet gyűjtögeti, és zsugorítja. Napelemmel működik, és az elemei feltöltéséhez nem kell több mint pár másodperc. Azt mondják, hogy a most kereskedelmi forgalomban lévő 20 napelemek hatásfoka mintegy 20 százalék, de már tesztyártások vannak az 50-60 százalékos hatásfokúakra is. Csak ugye egy fejlesztés akkor térül meg, ha eleget eladnak a termékből, hogy legalább a kutatási költségek visszajöjjenek. Így a profibb napelemekre még várni kell. Mondhatjuk, hogy az elektromosságot tárolni sem egyszerű, hisz nappal nincs szükségünk világításra például.

Igen, az akkumulátorok is eléggé gyermekcipőben járnak még, de ez is egy folyamat, és a kísérleti laborokban már ott lapulnak az extra gyorsan feltöltődő, és extra sokáig, nagy mennyiségű áramot tárolni képes akksik. Talán az sem véletlen, hogy az elmúlt években egyre több elektromos hajtású autó nyeri el az Év autója díjat. Habár ezek még nyolc millió forint körüli árakkal nem versenyképesek, de talán a korábban említett Mercedeses példából adódóan, ha egyre többen vesznek ilyen autót, drasztikusan fog csökkenni az árak. Csak figyeljünk oda, nehogy kimaradjuk az e-autók „benzinkútjainak” telepítési versenyéből, hisz nem kell sok, csak pár napelem, meg egy kis kávézó, ahol a mintegy félórás töltést megvárják az e-autósok, és már jöhetnek is az „ügyfelek”. Talán ez is egy fejlesztési lehetőség Dömös számára!

Napenergiára fel!

# Házi olajos hal

■ CSEPI KÁLMÁN RECEPTJE

Hozzávalók:

2 kg tisztított hal fej nélkül (3 kg élőhalból jön ki)  
1,5 l étolaj  
3 kiskanál mustármag  
3 kiskanál koriander  
2 kiskanál színes bors  
3 szem szegfűszeg  
1 evőkanál borókabogyó  
10 db babérlevél  
1 csapott evőkanál só  
5 literes nemesacél kukta vagy öntöttvas edény fedővel



Elkészítés:

Amennyiben kis hallal készítjük az olajshalat akkor azokat nem kell felszeletelni, a nagyobb halakat két centi széles darabokra szeleteljük.

A babérleveleket kézzel kb. egy centiméteres lapkákra törjük. A mustármagot, a koriandert, a színes borsot, a szegfűszeget és a borókabogyót durvára őröljük.

Egy öt literes nemesacél (pl. kukta) vagy öntöttvas edénybe helyezük az alapanyagokat. Alulra rakunk egy kevés tört babért, a maradékot pedig belekeverjük az előbbi örleménybe.

A halszeleteket gondosan egymás mellé helyezzük egy rétegben. A halréteget beszórjuk az örleménynel. Ezt ismételtük rétegenként, amíg elfogy a hal. Még szárazon lenyomkodjuk a berakott készítményt. Ráhintjük az evőkanál sót.

A halat felöntjük olajjal úgy, hogy az olajsint mintegy négy centiméterrel magasabb legyen a

halnál, mert a főzet főzés közben tágul.

Lefedjük a fazekat, de nem dolgozunk lezárt, azaz nyomás alatti kukta fedővel. Az első negyedórában magas fokozaton (nagy lángon) főzzük, amíg felforr. Ezt követően a lehető legalacsonyabb fokozatban főzzük tovább úgy, hogy a főzet éppen csak bugyogjon.

A főzet először megzavarosodik majd kb. egy óra múlva kitisztul. Mintegy két óra múlva megindul a szálkák feloldódása,

amit úgy állapíthatunk meg, hogy a tenyerünkön lecsapódó gőz enyves maradékát csak ropogva tudjuk szétdörzsölni. (Egyébként ez jelzi az egy ütemű halaszlé főzésének végét is.)

Előfordulhat, hogy utána kell önteni az olajat, hogy ellepje a főzetet, és még elég legyen a majd szétporciózott hal teljes befedésére. A nagyobb szálkák teljes felpuhítására, a kis szálkák teljes feloldására három-négy óra főzésre van szükség.

Hogy a halszeletek egyben maradjanak, a lehűlt olajos halat lehetőleg kézzel porciózzuk ki. Műanyag dobozokba rakva, eredeti olajával felöntve hűtőszekrényben hónapokig is eláll.

A ragadozó halak húsa nem esik úgy szét, mint a szelíd halaké.

Aki szereti, az durvára őrölt piros paprikát, vagy pepperonit is tehet bele. Citrommal is lehet fogyasztani.

Jó étvágyat!



# Sütizzünk...

**N**yár van! Néhány erőteljesebb melegfrontot leszámítva, teljesen normális nyár! Én személy szerint nem rajongok érte, ellenben zöldség-gyümölcs kínálatáért teljesen odavagyok! Azon túl, hogy válogathatunk, melyik nap milyen gyümölcsöt együnk, gőzerővel folyik a befőzés is! Régen sem volt ez másként! Apai nagyszüleimnek szép nagy, Dunáig érő kertjük volt. Mindenféle gyümölcs megtermelt benne! Nagy becsben is voltak tartva, mert nagymamám próbált minden egyes darabot valamilyen módon „átmenekíteni” a téli időszakra! Akkoriban ez volt a fő szempont! A friss gyümölcsfogyasztással, a szilvás gombóc és meggyes piskóta készítésével ki is merült a süsünk-főzzünk gyümölcsökkel gondolat! Alig 30-40 év eltelte után, már modern háziasszonyként megpróbálok több lábom állni az idénygyümölcsökkel. Azon túl, hogy folyamatosan etetem a családot a friss gyümölcsökkel (ez is egyfajta vitaminátmenekítés a téli időszakra), természetesen én is befőzök, és süteményt is készítek belőlük! A nyári sütésben az a jó, hogy szinte bármilyen gyümölcsből lehet süteményt készíteni! Ha hűvösebb van, bekapcsoljuk a sütőt, ha meleg van, hanyagoljuk! Az alábbi néhány sütemény, a család nyári kedvencei közül való.

■ GÍRNÉ ANNAMARI

## Gyümölcsös pizza

A tésztáját készítjük el először, amihez 40 dkg finomlisztet szítálunk egy tálba, 4 dkg porcukrot, pici sót, 2 dl langyos tejet, 3 tojás sárgáját, 4 dkg olvasztott vaját, 1 citrom reszelt héját, valamint 2 dkg megfuttatott élesztőt adunk még hozzá, majd alaposan kidagasztjuk. Könnyű, kissé lágy tésztát készítsünk! Amíg kel a tésztánk (gyorsan megy, mert meleg van), 60-70 dkg idénynek megfelelő gyümölcsöt (szilvát, sárgabarackot, szedret) kisebb,



egyforma darabokra vágunk. 2-3 evőkanál barnacukorral, kevés fahéjjal megszórjuk, jól elkeverjük. A pizzánk tetejére kerülő sajtot egy kis morzsa helyettesíti, amihez 15 dkg finomlisztet, 7,5 dkg barna cukrot, 7,5 dkg hideg vaját összemorzsolunk. Hogy még gazdagabb legyen a pizzánk, készítsünk egy kis vaníliásodót is. Ehhez 3 tojás sárgáját, 4 evőkanál cukorral, 2 evőkanál vaníliás cukorral, 1 evőkanál étkezési keményítőt és 1 liter tejjel összeforralunk. Langyosra hűtjük. Ennyi idő alatt megkelt a tésztánk, amit lisztezett deszkára borítunk, nagy gáztepsi nagyságúra kinyújtjuk, sütőpapírral bé-

lelt tepsibe terítjük úgy, hogy pereme is legyen! A gyümölcsöt szétterítjük rajta, megszórjuk a morzsával, majd 180 fokra előmelegített sütőben kb. 35-40 perc alatt megsütjük. Langyosan tálaljuk. Nyári fejtett bablevos mellé nagyon finom, kiadós!

## Francia meggyes lepény

A francia jellegű süteményeknél az a fontos, hogy réteges legyen benne a töltelék és a tészta. Ez sem kivétel ez alól! Igazi finomság! A gyúrt tésztához 20 dkg lisztet, 10 dkg vaját (esetleg zsírt, margarint), 5 dkg cukrot, kevés sót és sütőport valamint 1-2 evőkanál tejfölt összegyúrunk, és fél órára a hűtőben pihentetjük. Nagyobb, peremes tepsit sütőpapírral kibélelünk, a tésztát vékonyra nyújtva beleterítjük. Több helyen megszurkáljuk,

180 fokra előmelegített sütőben szép világosra kisütjük. Jóféle házi meggyelkvárral megkenjük (ne sajnáljuk!). 60-70 dkg meggyet kimagozunk, hagyjuk kissé lecsepegni, kevés cukorral, fahéjjal megszórjuk! 5 tojás sárgáját habosra kikeverünk 10 dkg cukorral. A fehérjét szintén, nem túl kemény habbá verjük! 10 dkg őrölt diót, 5 dkg zsemlemorzsat, 5 dkg lisztet, pici sót és sütőport elkeverünk, majd 2 evőkanál étolaj társaságában összeforgatjuk a kétféle tojáshabot és a lisztes keveréket. A lekváros tésztánk tetejére simítjuk, majd a meggyel kirakjuk. Előmelegített sütőbe téve, kb. 40 perc alatt sütjük kész-

re. Hagyjuk teljesen kihűlni, úgy szeleteljük! Ribizlivel, áfonyával ugyanilyen finom!

## Lila bomba

A lila korszakunkat éljük. Legyen hát a sütemény is lila! Egyébként mindegy, hogy milyen színű, az a lényeg, hogy nem kell



sütni! 50 dkg idénygyümölcsöt (szeder, áfonya, ribizli), 20 dkg cukorral megforralunk (éppen csak összeesik a gyümölcs), 1 csomag (2 dkg) étkezési zselatint keverünk el benne. Ha elolvadt a zselatin, félretesszük. Egy nagyobb tálat kibélelünk folpackkal. A gyümölcsös zseléhez fél liter natúr joghurtot keverünk. 5 dl habtejszint (a legjobb a növényi) habbá verünk 5 dkg cukorral. A gyümölcsös joghurtot és a habtejszint összeforgatjuk. A kibélelt tálba a joghurtos krém egyharmadát beleöntjük, majd egy sor babapiskótával kirakjuk. Jöhet a következő egyharmad krém, amire újabb adag babapiskóta kerül. A legutolsó réteget szintén a babapiskóta zárja le. Ezután már mehet is a hűtőbe egy éjszakára. Másnap, tálalás előtt tálra borítjuk (a legfelső babapiskóta-réteg lesz a tortánk talpa), lehúzzuk a folpackot, és fogadjuk az elismeréseket! (A titkot, miszerint kb. 15 percet töltöttünk a konyhában ezzel a süteménnyel, természetesen megtartjuk!)

## Fejfel lefelé süttöt barackos lepény

Ezt a süteményt télen almával szoktam készíteni, de kicsit továbbfejlesztettem, és sokak kérésére még tojást sem használtam a tésztájában! Mindenekelőtt szükségünk lesz egy magasabb falú teflonserpenyőre. (Ha nincs, megteszi egy kapcsos tortaforma is, de akkor nagyon alaposan ki kell bélelnünk sütőpapírral.) 10-12 szem sárgabarackot megmosunk, kettévágunk. 1 evőkanál vajon megkaramellizálunk 5 dkg barna cukrot, amiben fejfel lefelé elterítjük a sárgabarackokat (fahéjjal is megszórhatjuk). Még két percig rotyogtatjuk (nem kever-

jük!), majd félrehúzzuk. A sütőt 180 fokra előmelegítjük. Míg melegszik a sütőnk, elkészítjük a tésztát: 10 dkg puha vaját habosra keverünk 10 dkg cukorral, kevéske vaníliás cukorral. 10 dkg lisztet összeforgatunk pici sóval, sütőporral és szóda bikarbónával.

A vaját a liszttel és 10 dkg tejföllel (jó a joghurt is), 1 citrom reszelt héjával összekeverjük.

A karamellizált sárgabarackok tetején elterítjük, sütőbe tolva kb. 35 perc alatt megsütjük. Hagyjuk langyosra hűlni, tálaláskor pedig megfordítjuk. Nagyon finom délutáni sütemény, egy kis vaníliafagyival pedig...

## Grízes bogvós

Ez a sütemény a bogvós gyümölcsökre lett kitalálva! Anynyira összhangban van a gyümölcs a tésztával és a töltelékkel, hogy nagyon sajnálom, hogy nem én találtam ki (csak kicsit továbbfejlesztettem)! Mindenekelőtt 7 dl tejből, 10 dkg búzadarából, 15 dkg cukorból pici sóval, hagyományos módon tejbegrízit készítsük. Amíg hűl a tejbegrízünk, elkészítjük a tésztát. 30 dkg lisztből, 10 dkg cukorból, pici sóból, 1 egész tojásból, 20 dkg vajból könnyű, gyúrt tésztát készítsük, amit legalább fél órára hűtőbe tesszük. Közepes nagyságú, magas falú tepsit kibélelünk sütőpapírral, és a pihentetett tésztánkat kinyújtva, beleterítjük. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt elősütjük. A kihűlt tejbegrízbe 3 tojás sárgáját keverünk, 1 egész citrom reszelt héjával, 1 püpozott evőkanál liszttel, 1 evőkanál vaníliás cukorral. Végül pedig a tojásfehérjék habját is beleforgatjuk. Az elősütött tésztánkra kenjük a grízes krémet, majd gazdagon megszórjuk szedrel, ribizlivel, áfonyával, meggyel. Újabb 30 percre betoljuk a sütőbe. Langyosra hűtve, cukros tejföllel meglócsolva tálaljuk.

Nagyon rövid a nyár, ezért aztán nagyon rövid ideig élvezhetjük a gyümölcs „kánaánt”! Elsősorban a friss gyümölcsök fogyasztására sarkalok mindenkit! De, ha már feltöltöttük magunkat vitaminnal, nyugodtan kísérletezzünk a süteményekben is a gyümölcsökkel!

A következő alkalommal az őszi gyümölcsök kerülnek terítékre! Jönnek az almás és szilvás sütemények! Addig is sütizzünk!

# Marosludasi kirándulás



■ KOVÁLY ERZSÉBET

Köztudott, hogy a Pilismarót-Dömösi Református Egyházközségnek van egy testvérgyülekezete Erdélyben, Marosludason. A két gyülekezet évente találkozik, egymást váltogatva meglátogatják egymást.

Idén a pilismarótiak és dömösiek utaztak Marosludasra, július 4-8. között.

Kivételes öt nap volt ez, amikor ismét megtapasztalhattuk a hittestvéri szeretet határokön átívelő erejét. Huszonhat fő indult útnak egy csütörtöki hajnalon. Útközben megállva megcsodáltuk Nagyvárad belvárosát, sétát tettünk a Sebes-Körös partján. Még ma is érződik a város kulturális múltja, történelmi ereje – nemcsak falak őrzik, hanem emberi szívek is.

Hagyományszerűen megálltunk a Királyhágón, Erdély igazi bejáratánál, hogy köszöntsük a Tündérgertet. Estére Marosludasra érve minden fáradságunkat elfeledtette vendéglátóink szeretete, a viszontlátás öröme.

Az ott tartózkodás ideje alatt sem maradtunk látnivaló nélkül: Kolozsvár, a tordai sóbánya, a tordai hasadék, Torockó szép élményekkel tarisznyált fel bennünket. A vasárnapot együtt töltöttük a gyülekezettel, közös istentisztelet majd ünnepi, jó hangulatú vacsora keretében. Nehéz volt másnap elindulni, ismét lazábbra engedni a szálakat, amelyek a négy nap alatt szorosabbra fűződtek...

Hálát adunk Istennek, hogy ilyen testvér-gyülekezeti kapcsolattal ajándékozott meg bennünket, és reméljük, méltók leszünk ehhez az ajándékhoz továbbra is. Szeretnénk szívvel-lélekkel építeni ezt a testvéri kapcsolatot, a családok közötti egyéni barátságot és reméljük, ahogyan a bibliai hasonlat mondja, növekedni és terebélyesedni fog, mint a piciny mustármagból növekvő fa, amely fészket ad az ég madarainak és árnyat az embernek. Adja Isten, hogy a testvéri szeretet megmutatkozása valóban otthonos érzéseket, támaszt, enyhülést, örömet adjon mindannyiunknak!

(x)

# A tűzoltó és a kullancs

ANTAL ATYA

Még egy kicsit az árvírről. A gátak védelmében sok helyről érkeztek segítők. Köztük tűzoltók a katasztrófavédelem színeiben, akiknek egy részét a pilismaróti plébánián szállásolták el.

Az első este az egyikük kérte, hogy adjam meg a helyi orvosi ügyelet telefonszámát, mert baj van. Rögtön elő is vettem a telefonomat, de sajnos az orvos telefonszáma nem volt benne. Így felhívtam az egyik ismerősömet, akiről sejtettem, hogy tudja az orvos számát. Közben azért érdekelt, hogy mi is történhetett, mennyire sürgős a dolog. Az egyik tűzoltó végül elárulta a titkot. Egy kullancs. Igen, egy nagyon veszélyes kis ragadozó, ami a Lyme-kórt és az agyvelőgyulladást is terjesztheti. Miközben tovább kerestem a telefon-

számot, felajánlottam, hogy kocsival elviszem az orvoshoz. De azért megkérdeztem, hogy kiszedhetem-e. Rám nézett, kicsit gondolkodott, aztán úgy döntött, hogy egy próbát azért megér.



Miután megfogtam az állatot, egy mozdulattal sikerült kiszednem úgy, hogy még a feje is a helyén maradt (a legutóbbi nyári táborban mintegy húsz kullancsot szedtem ki, amelyek közül

csak egynek maradt bent a feje – pont annak, amelyiknek én voltam a „gazdaállata”).

A kullancsot nagyon óvatosan egy papírlapra helyeztem, miután két köröm között szétnyomtam, és azt a jellegzetes hangot adta, amelyen a palócok nevezik (pik-lancs). Majd a papír-

lapon egy kis celluluszal rögzítettem. A papír sarkára felírtam a dátumot, és visszaadtam az állatot a gazdájának. Mondtam neki, hogyha piros folt jelenne meg, akkor mutassa meg az állatot az orvosnak. Nagyon hálás volt. Elmondta, hogy a többiek a fárasztó nap után egy kis sört ittak, azért nem bíztak bennük.

Egy egészen kis állat, de mennyi bajt is tud okozni. Lehet, hogy egy tűzoltó életét mentettem meg?

Nézetem szerint három szó határozza meg az embert, és magatartása kívánatos mintáit, bár nem állítom, hogy engem is jellemeznének: elnézést, köszönöm, és bocsánat. Aki nem tud elnézést kérni, az átgázol másokon, és úgy törtet a célja felé, hogy nem érdeklik a többiek, akik mintha nem is léteznének. Aki képes elnézést kérni, alázatosabb, egyesítőbb, jobban illik a közösségbe. No és mit mondjunk arról, akitől sohasem hallottuk, hogy „köszönöm”, vagy aki sohasem érzi, hogy hálásnak kéne lennie valamiért? Van erre egy sokatmondó spanyol szólás, amely szerint a nemes ember hálás is tud lenni. Mert a hála olyan, mint egy virág, csak a nemes lélekben nyílik ki. Végezetül pedig vannak olyanok, akik úgy érzik, hogy nem kell bocsánatot kérniük semmiért. Az övük a legnagyobb bűn: kevélyek.

Jorge Bergolio, Ferenc pápa

Rövid az élet, futnak az évek,  
nem tudjuk melyik, mit ígér.  
Melyik hoz könnyet,

melyik lesz könnyebb,  
hogyan jó, vagy rossz, ha véget ér.

...  
Rajtunk is múlik, hogyan is múlik,  
hogyan jó, vagy rossz, ha véget ér.  
(Fülöp Kálmán)

DOBOS KÁROLY

Ez a címe James Joyce regényének, ami filmváltozatban is megjelent még a hatvanas években, s mindkét változatban nagyon szép és izgalmas volt. De tulajdonképpen maga a cím jutott eszembe, amikor kezembe vettem a most megjelent sok-sok kedves képpel tarkított könyvet, amelynek elején kedves barátom mosolyog hetvenedik születésnapján. Igen, kedves dömösi olvasó, a „Plébi 70” című könyv volt az a számomra késztetést adó (annál is inkább, mivel én meg 80), hogy elgondolkodjam egy kicsit az időről, amely fogalom csodálatos valami, s amelyről Szent Ágoston így tünődött: „Mi hát az idő? Ha senki nem kérdezi, tudom, ha kérdezik tőlem, s meg akarom magyarázni, nem tudom.”

Az internet világában élve én könnyebb helyzetben vagyok, mert ha valamit nem tudok, csak

rávágom: „majd megnézem az interneten!” Így történt ez most is, és a wikipédián a következőt találtam röviden: „Mindennapi életünkben az idő az események látszólagos, folyamatos sorrendjének értékelésére utal. A szubjektív idő – az egyén belső időértékelése – eseményekhez, történetekhez kötődik. Ez az idő sohasem egyformán telik, tartamérzete függ az életkortól és főként az események személyes jelentőségétől, körülményeitől. Nem látható, érzékszerveinkkel nem érzékelhető.” (Gondolom, Szent Ágostoné mégis csak egyszerűbb!)

Mindenesetre úgy gondolom, hogy mindnyájunknak vannak, vagy voltak kínosan végtelennek tűnő percei vagy pillanatai s ugyancsak pillanatnak tűnő percei, órái, napjai, sőt évei is. Ezen utóbbiak az életünk kellemes, boldog idejét jelzik, s kívánom, hogy mindenkinek ebből legyen több.

A cím szavain elmélkedve a „most”-ig jutottam el, mert talán ezt tudom érzékelni, igaz, hogy csak egy pillanatig, mert a követ-

kezőkben csak a múlta emlékezem, s a jövőt csak remélhetem.

Felöltött bennem számtalan dal, amelyeket életem folyamán dúdolgattam, vagy közösen valakivel vagy valakikkel énekeltünk. Most csak egy pár régi slágert említenék: „Megáll az idő, s az égen néma álló csillagok! A Földön csak te vagy és én vagyok...” „Hosszú az a nap, amely a csókok nélkül múlik el...” „Múlnak a gyermekévek, nincs visszaút...” „Hosszú forró nyár...” „Most élsz, most vigyázz, hogy jól csináld!” Ezekkel is jelezni szeretném, hogy nem csak mi, egyszerű halandók vagyunk egyedül ezzel az idő dologgal, hanem a költők és zeneszerzők is csak ők szebben és jobban ki tudják fejezni gondolataikat.

És „mindörökké”? Mi az örök? Ez a szó magába foglalja a múltat, jelent és a jövőt. Legtöbbnyire, szóhasználatunkban csak addig gondoljuk az örökké fogalmát, amíg tart az életünk. Tehát bizony nem örökké, hanem csak amíg élek. Így emlegettük gyermekkorunkban az „örök haragot”, ami rendszerint – hála Istennek –

csak nagyon rövid ideig tartott, de így emlegettük „öröklakásainkat”, ami csupán egy két évtizedet foglal magába. De hát akkor mi az örök? Az örök magába foglalja a múltat, jelent és a jövőt! Végtelenből jön, végtelenbe tart. Emberi ésszel felfoghatatlan. Mégis! A Szentírásban találunk több helyen erre utaló, magyarázó, hitünket erősítő kijelentéseket. Mert bizony ésszel fel nem fogható, de hittel elfogadható. Így jelenti ki magát Isten már a Szentírás elején Mózesnek, s most olvasva nekünk mai „Mózeseknek”: „Vagyok, aki vagyok!” – tehát nem voltam, vagyok, leszek, hanem örökké VAGYOK! Vagy így ír Pál apostol (Zsid. 13:8) „Jézus Krisztus tegnap és ma s mindörökké ugyanaz.” És János apostol: „Aki hisz a Fiúban, örök élete van, aki pedig nem enged a Fiúnak, nem lát életet, hanem az Isten haragja marad rajta” (Ján. 3:36)

Valamikor régen a királyokat így köszöntötték: „Király, örökké élj!” Most én is így köszöntlek: Kedves Olvasó, ÖRÖKKÉ ÉLJ!

Pápainé Páhi Emma, a Népművészet Mestere, karcsai mesemondó asszony emlékezetére  
**TÜNDÉR ILONA MESÉIVEL BOLDOGASSZONYT ÜNNEPELJÜK VISEGRÁDON**

*Gyűljünk össze és forduljunk hozzá a népmese nyelvén, imával, énekekkel: Boldogasszony, Mária, Regina, Magyarok Nagyasszonya, Szűzanya, Babba, Az Áldott, Tündérr királynő – sokan és sokféleképpen szólítjuk őt, a Nőt, aki Koronás Királynője mennyek-földnek...*

2013. AUGUSZTUS 14. SZERDA ESTÉTŐL 15. HAJNALIG  
**SZÚZANYA- MÁRIA MENNYBEMENETELE**

főünnep – zarándoklat gyalog és lovakkal a dömösi Szentfa Kápolnához és a forráshoz. Imafüzér, zenészek, gyermek mesemondók, táncosok, verselők, máglyatűz- virasztás, szertartás, napvárás a PILISI TÁJBAN. Gyertyát hozzanak magukkal. Indulás 21 óra körül a Meseháztól.

AUGUSZTUS 12 – 14.

**TÜNDÉR ILONA ÉS ÁRGYÉLUS KIRÁLYFI**

mesetünnep – Boldogasszony csokra: készülődés, játék, előadások. Érkezés: hétfő reggel 8 órától (aug.12: H-hétfő, 13: K-kedd, 14: Szerda)

**Az ünnepi készülődést megnyitja: FÉLEGYHÁZI ANDRÁS építés, hétfőn 15.00-kor**

Hogyan mentette meg Szűzanya a magyarokat? **PÁPAINÉ EMMA** néni a meséiben lesz jelen.

Szentasszonyok Csángóföldön / **PETRÁS MÁRIA** énekmondó, keramikus művész (K 16.30h, SZ)

A Szent Korona misztériuma / **KOCSIS ISTVÁN** író, történész (SZ 14h)

Tündér Ilona és Árgyélus királyfi / **SZÁNTAI LAJOS** művelődés történész (K 18h)

Égi Táltosasszony / **Dr. MOLNÁR ATTILA** állatorvos, őstörténet kutató (H, SZ)

A mese egyezik a mennyországgal

**HUSZÁR ANDREA MAGDOLNA** szobrászművész (H 15h, SZ)

A csillagszemű juhász és a Nap műveleteinek jelképei

**CZEGLÉDI GÁBOR** grafikusművész (H 19h)

Világ Győzelmes Királynője zarándokút / **CHEMEZ FARKAS** néprajzkutató és társai / a Pilisen át lóháton – Eléjük mennek: **VIDA ANIKÓ** és a visegrádi lovasok. Fogadás: K 15h körül.

Napszél – külső és belső hő

**Dr. BARTUS JÁNOS** csillagász, napkutató fizikus (H 17h) és

Lovagoltatás szárral, szár nélkül: **Vida Anikó lovai** a Bátor Lovastanyáról (H, K, SZ)

**Zene/ Éles László és Barátai**- magyar népzene (K 21h, SZ), **Mokos Andrea** népdalok tanítása (K, SZ)

**Bajdázó** tündérezene Marosról (H 21), A születés minősége az élet minősége **Láposi Gabriella** szobrász (K 10h)

**Mesés bábelőadások / Sz. Nagy Mária** bábszínész, **Csitneki Szilvia** kertész (Visegrádi Királyi Palota)

**Tiszta méz: Kiss István** méhésztanácsai, tinktúrák, keverékek mézből (H, K)

**Lovasok keresztül a Pilisen, szakrális túrák, forrásvíz, borok a Sopronbátfalvi Pálos Pincéből**

Hozzájárulás: előadások: felnőtt: 1800 Ft/nap, gyermek (5-15 év) 800 Ft/nap, 5 év alatt ingyenes. Ünnepre: gyertya. Szállítás: saját sátorban, hálósákban 900 Ft/nap. Változások lehetségesek.

**augusztus 5 - 14.**

**VISEGRÁDI MŰVÉSZTELEP és TÁBOR**

**Firúl Fira Alkotóműhely és Meseház, Visegrád, Fő u. 102.**

Nyitott műterem, alkotó szakkörök kicsiknek, nagyoknak.

**Aug. 5-7. között napi kétszer másfél órában**

**Női őserő:** 3 nap a népi gyógyászatról, vezeti: **Bernád Ilona bába, népi gyógyász / Küküllő-mente**

(Természetjárás, gyógyfüvek, tanácsadás, méregtelenítés, Boldogasszony erő, tisztulás, imádságok)

Ilona tanító könyveivel és gyógytinktúrákkal érkeznek, melyek kaphatók lesznek a tanácsaival kiegészítve.

**Énektanítás, imafüzérek: Petrás Mária és Mokos Andrea** segítségével

**Járt- járatlan utak,** források, szent helyek Visegrádon és környékén természetjárás **Matkovics Marianna** tanárnővel (túracipő, váltóruha szükséges!)

**Boldogasszony ruhája készül!**

**augusztus 11-13 között/ G. Nagy Nóra néni és Bene Éva** (Visegrád) a híres batikműhelyt a tisztaság múltú helyi festőművész néni a kedvünkre felújítja! Napi 4 órában kezdőknek is, szabadrajz mentén, a tapasztalt idős néni és segédje vezetésével!

**Gyermek mese- és alkotótábor aug. 12-14.**

gyermekfelügyelet, mesetanítás, rajzolás, bábkészítés, gyógynövénygyűjtés: reggel 9-től du. 15 h-ig.

**Huszár Andrea Magdolna** szobrászművész és **Bódor Andrea** tehetséggondozó és pszichológussal és **Csitneki Szilvia** kertésszel. Jelentkezés aug. 5-ig, utána nem garantált a helybiztosítás.

Vendégváró: bemutatkozik a tatai **Palmetta Alkotó Műhely**

**várható még: Napforgó** – tanulás az ősképző faragó **Makó Csabától (Kovácszna)** Élhető székely motívumok, napfázisok faragása kemény és puhafába, egyszerű szerszámokkal. Csaba elhossa és bemutatja faragásait és szakrális bútorait.

**A szakkörök eltérő időtartammal, részvételi és anyagköltséggel működnek – érdeklődjön a lenti címen.**

Szállás: a tábor és az ünnep résztvevői a helyszínen saját sátorral, hálósákkal tartózkodhatnak: 900 Ft/fő/nap. Egyéb szálláshelyek Visegrádon sokfelé találhatóak. Étkezés egyénileg (gyermekek számára igényelhető).

Kiadványok, kézműves tárgyak árusítása- a tananyaghoz, műhelyekhez kapcsoltnak. A műhelyek programja változhat, ill. szervezés alatt van, követhető a visegrádi hirdetéseken. Időpontok egyeztetése és jelentkezés:



Szervező: **Firul-Fira Alkotóműhely és Meseház** - Visegrád, Fő u. 102. Bejárat a Schulek utca felől. vezető: **Huszár Andrea Magdolna** szobrászművész, mesekutató E.: karcsaitundertanc@gmail.com

**Dömösi Élet**

Kiadja: az Összefogás Dömösért Közhasznú Egyesület, felelős kiadó: ifj. Paulusz József, felelős szerkesztő: Takácsné Gyenes Ildikó, szerkesztőség: Pauluszné Tóth Anna, Vanekné Vakán Anikó, a szerkesztőség címe: 2027 Dömös, Táncsics M. u. 10. Telefon: 0620-579-7829; E-mail: [domosi.élet@odke.hu](mailto:domosi.élet@odke.hu). Készült az iGlobe Team Kft. nyomdájában, 500 példányban, ingyenes kiadvány. Eng.sz.: 2.9/595-1/2006 Kéziratot nem őrzi meg, és nem küldünk vissza. Lapzárta minden hónap elsején éjfélkor van. Az újság eddig megjelent számai a [www.odke.hu](http://www.odke.hu) internetes oldalon olvashatók.