

# TENGERSZEM



A Kesztlőcért, a Faluért Egyesület ingyenes kiadványa

XIII. évfolyam, 2015. Karácsony

## Tisztelt Olvasó!

Ismét eltelt egy év, és egy újabb karácsonyi lapszámot vehetnek a kezükbe Kesztlőc lakói. Idén figyelmünket a gyerekekre összpontosítottuk. Szeretnénk rávilágítani, milyen óriási szerepünk van abban, hogy utódaink megelégedett emberekké váljanak. Karácsony a kis Jézus születésének ünnepe, az elcsöndesülés, a család tagjainak egymás felé fordulása, szeretetben, békességben. Okos telefon, Smart tv, drága játékok, mind csupa szép holmi, de mi lenne, ha idén egy ennél sokkal drágább, megfizethetetlen ajándékot is odacsempésznénk a fa alá? Ez az ajándék az odafigyéléssel, beszélgetéssel, vagy akár társasjátékkal eltöltött közös idő lehetne. Vajon a hétköznapiakban mennyi időt fordítunk ilyesmire?

Zacher Gábor, toxikológus a „hétpérföldi ementáli gyerekek” világról beszél, mert ennyi ideje jut általában a szülőnek, hogy csemetéjével szót váltson. S azért ementáli, mert a kamaszok - akár csak az ementáli sajtó - tele van lyukakkal, amit a családi beszélgetések helyett drogokkal és egyéb függőségekkel (számítógép, alkohol) próbálnak betömni a fiatalok.

Sokat fordult a világ, akár az eltelt 30 évben is, viharos változások tör-

téntek, történnek nap, mint nap, amit még felnőttként is nehéz elfogadni, hát még alkalmazkodni mindehhez? A fiatalok nehéz években nőnek föl, sosem látott gyorsulásban.

Mit tehetünk értük, velük, hogy az ő felnőtt világuk jobb legyen? Ehhez nyújtunk alternatívákat az újság lapjain. Elolvashatjuk Böjte Csaba atya írását, olvashatunk a mesék gyerekekre (és felnőttekre) gyakorolt pozitív hatásáról. Kedveskedünk egy gyönyörű mesével is, és intézményeink, illetve a falu civil szervezetei is bemutatják, milyen fontos számukra az ifjúság bevonása. Külön figyelmet szentelünk a kikapcsolódást nyújtó programoknak, utazásnak, kirándulásnak és a sportnak. Az ország egyik legszebb helyén élünk, ahol karnyújtásnyira vannak a leggyönyörűbb természeti képződmények! A bejgli és a töltött káposzta elfogyasztása után tegyünk egy családi sétát az ünnepek alatt! Töltődjünk lelkileg is!

Közösség, vagyis közös ég, ami az embereket összeköti. Erre vágyunk mindenki, a gyermekek talán még jobban! Minden kedves olvasónak és családjának kívánunk örömet, együttléteket, odafigyélést, beszélgetést, sok nevetéssel eltöltött karácsonyt és 2016-os esztendőt!

dr. Sasváriné Borbíró Katalin

## Fésűs Éva: Karácsonykor

*Karácsonykor fényesek a felhők,  
csillagokból horgol a tél kendőt.  
Ráteríti hegyek tetejére,  
fenyőágnak jégrojtos a vége.  
Karácsonykor mindenki varázsol,  
meglepetés bújjik ki a zsákból.  
Szekrényeknek titkos rejtekéből,  
édesapám legmélyebb zsebéből.  
Karácsonyra kalácsot is sütnék,  
nincsen ennél izgalmasabb ünnep!  
Ajándékot én is készítettem,  
amíg készült majdnem tündér lettem!*



Tóth Boglárka rajza

# Tartalom

Ez történt	2-3
Kesztlöci Lánglovagok	4
Intézményeink	5-7
Dicsértessék	8-9
Irodalom	10-12
A meseterápiáról	13
Alternatívák az oktatásban	14
Hírös emberek	15
Zöld sorok	16-17
Ifjúsági rovat	18-19
Egészség rovat	20
Szépségápolás	21
Sport	22-23
Programajánló	24



Köszönjük mindazok önzetlen segítségét, akik az újság összeállításában részt vettek, írásukat megosztották velünk!

Köszönjük mindazok fáradságos munkáját, akik a terjesztésben segítettek, így az újság a falu lakóihoz időben eljuthatott!

## TENGERSZEM

Kiadja a Kesztlöcért, a Faluért Egyesület

### Nyomdai munka:

Spori Print Vincze Nyomda, 2500 Esztergom, Schweidel u. 50.

### Szerkesztőség címe:

2517 Kesztlöc, Klostrom u. 25.

e-mail: tengerszem2011@gmail.com

### Tördelőszerkesztő:

Kara Szilvia

kara.szilvia92@gmail.com

### Nyilvántartási szám: 2.2.4/1116/2002

Az újságban megjelentetett cikkek tartalma nem feltétlenül esik egybe a szerkesztőség álláspontjával.

# Egyesületi hírek

## Egyesületünk programjai a 2015. esztendőben

- "Titokzatos orosz gyógy módok" címmel előadás *február,*
- "Jézus nyomában" címmel előadás *március,*
- egyesületi közgyűlés *április,*
- Aranykapu kórus fellépése Esztergomban, *május,*
- Értéktárnapon előadás és kézművesfoglalkozás tartása Kesztlöcön *június,*
- Jótékonysági koncert *június,*
- Óperenciás tábor gyerekeknek *június,*
- Garabonciás tábor kamaszoknak *július,*
- Részvétel a Szentgyörgymezői Olvasóköri megrendezett MÉZ-Napon *szeptember,*
- egyesületi közgyűlés *október,*
- Márton-napi lámpás felvonulás *november,*
- részvétel az Adventi vasárnapok rendezvénysorozatán *november-december,*
- Tengerszem karácsonyi lapszám *december,*
- Jótékonysági koncert *december*

## Adományból zongora!

Idén júniusban nyári koncertet tartottunk a templomban, melyen ismét a kesztölci muzsikáló gyermekek játékában gyönyörködhettünk. A vakáció első napján, a Pávakör fellépése után felhőtlenül zenélhetett kicsi és nagy, furulyán, zongorán, klarinéton, gitáron, fuvolán, tangóharmonikán, majd az egyházi kórus is előadott egy meglepetés dalt a gyerekek tiszteletére. A koncert alatt 65.000 forint bevétel gyűlt össze, melyet egy adományként kapott, Bécsben gyártott csodaszép zongora Kesztlöcre szállítására, felújítására és hangolására fordítottunk.

Hálásan köszönjük Tamás József esztergomi lakosnak a felajánlott zongorát, és minden kedves adományozónak, hogy e nemes célért adakozott. Idén

decemberben is szeretettel várunk minden érdeklődőt az immár harmadik karácsonyi koncertünkre, melynek plakátja a 24. oldalon olvasható!



Ezúton is hálásan köszönjük a 2015-ben egyesületünk részére felajánlott 130.000 Ft-ot. Kérjük, hogy 2016-ban ismét gondoljanak a Kesztlöcért, a FALUÉRT Egyesületre adójuk 1%-ának felajánlásakor!

A befolyt összeget egyesületi programokra, nyári táborozásra, újságkiadás költségeire fordítjuk.

Adószámunk: 18613937-1-11

Köszönettel: Kesztlöcért, a Faluért Egyesület



# Garabonciás tábor

2015-ben ismét megrendezésre került apró községünk nyári tábora, a Garabonciás tábor. Idén a nagy létszám miatt a gyereksereget két részre kellett osztanunk. Az egyik felé-



be tartoztak az „kisiskolások” (6-12 éves korig), illetve a másik csoportba tartoztak a náluk kicsivel idősebbek (14+). A nagyobb csapat tagjai már több Garabonciás táborban is voltak, akik már egészen kicsi koruk óta minden évben részt vesznek ebben a táborban (ők a „kisiskolás” csapatnál önkéntesen besegítettek a felnőtteknek).

Természetesen mindkét korosztály táborában rengeteg játék volt. A kisebbik csapat Kati néni birtokára és egy (Tát közelében lévő) ősmagyar udvarba is ellátogathattak. Az ő táboruk témája ugyanis a hunok, ill. a Csodaszarvas regéje volt. A történe-



tet közösen megnézték, majd az utolsó napon a tábortúznél elő is adták a Csodaszarvas regéjét az általuk készített játékkloppal és batikolt jelmezekben.



A kicsivel nagyobb csapat táborszervezői már egy összezokott társaság, tagjai nagyon jól ismerik egymást. Nekik is persze rengeteg játék volt a táborukban, főleg csapatépítő, de akadt ügyességi, kreatív és sportos elfoglaltság is.

Persze nem maradtak el a szokásos méta meccsek, a poénok, a batikolás, illetve a kedvenc pénteki számhábo-

rú sem. De megismerkedhettünk fúvós hangszerekkel is.

Mindkét tábor fantasztikusan sikerült! Sok szeretettel várunk Titeket jövőre is, vagy ha még nem voltatok, akkor jövőre gyertek és próbáljátok ki!

Boros Réka és Chalupa Réka

Köszönjük Boros Imrének, Nagyváriné Radovics Angelikának, Siska Gábornak, Chalupa Rékának, Boros Rékának, Sasvári Zoltánnak, Mucsi Ibolyának, Jendrolovits Zsoltának, Klinger Ágnesnek, Horváth Zoltánnak, Bodor Grétának, Benkő Ágnesnek, a Mozdulj Rendes Alapítványnak, hogy fotóikat, rajzaikat rendelkezésünkre bocsátották!

További képek forrása:  
[www.levisondesign.com](http://www.levisondesign.com)

Külön köszönjük Boros Áronnak, Velmovszki Lenkének és a Kincses József Általános Iskola tanulóinak, hogy lapunkba nagy örömmel készített karácsonyi rajzaikból válogathattunk!



## Adventi vasárnapok 2015

Sok éve már, hogy baráti társaságunk egy decemberi szombat délelőtt a községi klubban adventi koszorúkészítést tartott, ahol kézműves tárgyakat is vásárolhattak az érdeklődők.

A következő esztendőben már közösségi rendezvényként négy vasárnapon át vásárolgathattak a falu apraja-nagyja a vásári forgatagban, ahol a mézeskalács és forralt bor fűszeres illatától az is éhes és szomjas lett, aki dugig ette magát a vasárnap ebédén.

Az idei esztendőben is felcsendülnek az ünnepi dallamok a községi klubban és udvarán, idén is pirul a kürtőskalács az izzó faszélen, és sok kézműves terméket vásárolhattunk a fa alá. A rendezvény igazi sikere nem csupán a kínált szépséges szappanok, mézek, borok minőségén múlik. Az a bizonyos, sokat emlegetett közös ég, ami alá összegyűlünk, és jókedvvel, sok beszélgetéssel töltjük az egyre jobban sötétedő vasárnap estéket. Közösségből lenni, ez



az egyik legnagyobb megtartó ereje egy falunak, nagyobb léptékben egy országnak. Ha szeretnénk gyermekeinket boldogabbnak látni, akkor hozzuk el őket is, futkározzanak, játszszanak, mint talán egykor tették a mi ősünk is egy-egy vásáron, búcsún!

# „Tűzoltó leszel s katona!”

„Istennek dicsőség, embernek segítség!”



A legtöbb gyermek életében eljön az a pont, amikor a „mi leszel, ha nagy leszel” belső kérdésére, József Attila közismert verssorát kölcsönvéve, körvonalazódik és megfogalmazódik a válasz. Az egyenruha és a mögötte megbújó tudás, nemes és értékes izgalom. Az adrenalin, az együtt és egymásért tevékenykedés izgalma. Legyen fiú vagy lány, egyaránt megtalálja motiváló momentumát. Kiragadva sok közül a tűzoltót, melynek önkéntes múltja 120 éves már kislunkban. A játékos tűzoltósdit után az első komolyabb lépcső a tűzoltóvá válás irányába 11 évesen történik, az ifjúsági önkéntes tűzoltó szolgálatra jelentkezéssel, valamelyik ÖTE állományába. Itt már a játékos tanulás mellett tűzoltó szakkörök, tűzoltóversenyek, gyakorlatok és egyéb rendezvények, illetve az ÖTE életében való aktív részvétel készíti fel a gyermeket, és így válik diáktűzoltóvá. A következő lépcsőfok 18 évesen, a tűzoltási és mentési tevékenységre is képes, adott településen szolgálatot vállaló tűzoltó minősítés megszerzése, amit akár hivatásos szintig fejleszthet. Kesztlöcön számtalan gyermek-

ből vált diáktűzoltó. Van, aki csak belekóstolt, hogy összevesse a televíziót és a valóságot és van, aki életre választott magának hobbit, sportot, kiemelt közérdekű szolgálatot, vagy akár élethivatást. Sokan tettek sikeres tűzoltó vizsgát a parancsnokságon, köztük többen lányok is, és védtek, segítettek, akár életük végéig szülőfalujukat, folyamatosan egyre magasabb szintre emelve tudásukat, akár önkéntes, akár létesítményi, vagy akár hivatásos minősítésben. Magyarországon hivatásos vonulós szolgálatot sajnos nő nem vállalhat, de önkéntes vonulósat igen. Mint mindenhol nyugtalan és változó világunkban, itt is nagy a lemorzsolódás, de aki egyszer tűzoltóvá vált, az legbelül az is marad, bárhová sodorja is az élet. Egyesületünkben az elmúlt évben egy újabb ifjúsági csapat érett be és tettek sikeres tűzoltó vizsgát, így ők már vonulós szolgálatot látnak el. Az utánpótlás felvétele pedig megkezdődött. Idén már öten jelentkeztek ifjúsági tűzoltónak és lelkesedésben nem volt hiány. Mi sem bizonyítja jobban, minthogy a debütáló versenyek szabályossági értéke-

lésében kiemelt figyelmet és elismerést kaptak a hivatásos bíróktól. Ők már az egyesület életének aktív szereplőivé váltak. Főként a nyári szünet ad lehetőséget a játékos tanulásra, de nagy érdeklődéssel figyelik és vesznek részt az év közben, felnőttek számára szervezett felkészítésben, gyakorlatokban is. A hazai és külföldi versenyek, valamint tűzoltóság látogatások, rendezvények kiemelt programnak számítanak. A felvétel továbbra is nyitott, 11 éves kortól ifjúsági, 18 éves kortól próbaidős, majd vonulós szolgálatra vagy akár a kötelező közösségi szolgálat tanfolyami és munkaórás teljesítésére várjuk a fiatalokat!

Ha kedvet érzel, állj közénk!



**Szeretettel bővelkedő, áldott karácsonyt és pozitív megújulást hozó, boldog új esztendőt kívánok, az Önkéntes Tűzoltó Egyesület és magam nevében:**



Siska Gábor sk.  
ÖTE elnök  
parancsnok  
Kesztlöc, 2015. 11. 26.



# Kesztölci Családi Napközi Közhasznú Egyesület



Egyesületünk uniós pályázatot nyert, ez óriási lehetőséget jelentett a megújulásra, bővítésre. Az elmúlt 12 év kitarató munkája és egy ilyen pályázat 3 új napközi (Gyöngyvirág, Tipogó és Bóbita napközi) létrehozását tette lehetővé.

Új helyszínen, 130 m<sup>2</sup> - en teljesen új berendezéssel, sok mozgásfejlesztő játékkal, szépen berendezett udvarral, sósobáival és saját konyhával várunk naponta 17 bölcsődés korú kisgyermeket.

A pályázat költségvetése lehetővé tette, hogy 3 munkatársunk: Dósa Valéria, Siska Diána (aki nyáron Kisgyermeknevelő diplomáját is átvehette) valamint Pereszlényi Zoltán szakképesítést szerezzen. Október végén vették át Kisgyermekgondozó-nevelő bizonyítványukat. Tomázi Elemérné továbbra is pedagógiai asszisztensként folytatja munkáját.

Egy ilyen jellegű pályázat lebonyolítása rendkívül nagy odafigyelést, precizitást igényel.

Itt szeretnénk megköszönni ifj. Pereszlényi Zoltán közgazdász hallgató sokszor éjszakába nyúló munkáját, hogy a menedzsment tevékenységét segítette.

Számunkra a 2015-ös év fontos mérföldkő. Komoly feladatok állnak előttünk, de nincs szebb egy csillogó tekintetű mosolygós kisgyermeknél, és ez minden nehézségen átsegít.

Továbbra is köszönjük támogatóink segítségét, az adózók 1 %-át és a szülők bizalmát!

***Munkatársaim nevében boldog karácsonyt és békés újesztendőt kívánok!***

Pereszlényiné Kara Erika  
napközivezető, egyesület elnöke

**Kellemes karácsonyi ünnepeket  
és egészségben,  
sikerekben gazdag  
új évet kívánok  
mindenkinek!**

**Várom kedves Vásárlóimat  
2015-ben is!**



# Kincsesláda

## Kincses József Általános Iskola



Visszatekintve harminchárom év távlatából, főképpen egy-egy nehezebb nap után, bizony nosztalgizva gondolunk kolléganőmmel, Ildikóval a Széchenyi István úti kisiskolában eltöltött éveinkre. A csupán két tantermes, kis udvarú épületet mégis igyekeztünk barátságossá tenni saját készítésű szemléltetőeszközökkel. A szentüzelésű kályhának is megvolt a maga melegsége, varázsa. Békés, nyugodt, derűs légkör uralkodott itt, ahol a gyermek és pedagógus egyaránt jól érezte magát. Nagyobb volt a gyermeklétszám, így voltak párhuzamos osztályok, akik között kialakult az egészséges rivalizálás. Radovics Istvánné Pannika folyamatos szívügyének tekintette a kisiskola helyzetét, körülményeit, diákjait. Köszönettel és szeretettel emlékezem ezekre az évekre. A gyermekek nyugodtak, türelmesek, őszinték, jóindulatúak és tisztelettudóak voltak társaikkal és a felnőttekkel szemben. Szabadidőnkben sok időt töltöttünk a természetben osztályprogramként.

Ahogy peregték az évek, hatalmasat változott a világ. Modern világ – változó gyermekekkel. A felgyorsult életritmus,

a tudomány és technika új vívmányai, a számítógépek, mobiltelefonok, játékkonzolok, plazma TV-k, DVD és internet igen nagy és mély hatással lett a felnövekvő generációra. Több családban is a szülők sokat, akár estig dolgoznak. A pörgős hétköznapokon kevés idő marad a gyerekekre. A beszélgetések, kirándulások, közös családi programok jobb esetben a hétvégére tolódnak. A felgyorsult, stresszel teli modern világ sajnos a gyerekekre is rányomja bélyegét. A média ontja magából a durvaságot, erőszakot, gyilkolást. Ez már egy más generáció. Sok esetben a gyerekek szívesebben ülnek a TV vagy a számítógép előtt, mintsem hosszú sétákat, kirándulásokat tennének meg szép falunkban és környékén. Az internet veszélyeivel számolva a szülői felelősségnek és a korlátozó be- szabályozásnak mindig jelen kellene lennie. Már kevesebb a kisiskolások körében is a türelmes, illemtudó, alkalmazkodó gyermek, de azért még van szerencsére! Úgy tapasztaltam az évek során, hogy háttérbe szorult, elszürkült az esti mesélés jelentősége. A kisiskolások nagyon igénylik a mesét, így a betűtanítás mellett igyekszem kiszorítani annyi időt az órákon, hogy a mese jelen legyen. Pedig a kisgyermek számára a mesevilág szellemi-lelki táplálék egyaránt. Köztudott, hogy a mese megnyugtat, harmonizálja a személyiséget, kihat a lelki fejlődésre.

Hogy mit tesz a KINCSESSULI ebben a felgyorsult világban a tanulók szabadidejének helyes eltöltéséért? Tordáné Petrik Etelka intézményvezető minden

tanév elején szorgalmazza, hogy mérjük fel a szülők és tanulók igényeit: mit szeretnének, milyen szakköröket szervezünk? Így tanulóink többféle délutáni elfoglaltságból is válogathatnak: kézműves, tömegsport, judo, énekkar, szlovák nyelvi szakkör, szlovák néptánc, túrázás, angol nyelvi szakkör, informatika, magyar néptánc (Művelődési Ház), középiskolai előkészítők, dráma szakkör, asztalitenisz. A tanév során szervezünk Diák Önkormányzati Napot, ellátogatunk színházi előadásokra is Dorogra, Tatabányára vagy Budapestre. Az osztályfőnökök szívesen szerveznek osztályaiknak egyéb közösségi programokat is, pl.: teadélután, gyümölcsdélután, társasjátékozás, játékdélutánok, osztálybulik, kirándulások, Mikulás-délután stb. Reméljük, hogy a bőség zavarában mindenki megtalálja azt a szabadidős tevékenységet, amelyben jól érzi magát, aktív lehet, kibontakozhat. Ha a közös együttlét öröme megvan, a játékos tanulás él, a szabadidő kulturált, helyes eltöltésére van igény, és mindez meg is valósul, már lépünk egyet előre!

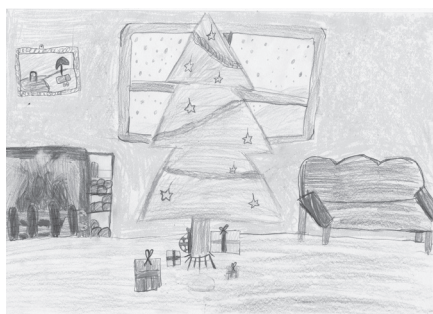
Kívánunk minden kedves olvasónknak áldott, békés, örömteli karácsonyi ünnepeket e kis versrészlettel:

*„És ha mind a négy gyertya ég  
Jön Jézuska a drága vendég,  
Akit olyan nagyon vártunk,  
Lesz ajándékunk és áldás rajtunk!”*

*(Népi forrás)*

**Köszönjük a lehetőséget!**

Kormosné Gábor Márta és az első osztályosok



Boros Édua 3. o. rajza



Somogyi Lilla 2. o. rajza



Dávid Levente 1. o. rajza



# Kiserdei Óvoda

Óvodánkban a Tevékenységközpontú Óvodai Programot kiegészítve a szlovák nyelvi neveléssel, játékos keretek között, mindennapos mozgással, mesével neveljük óvodásainkat. Törekszünk arra, hogy változatos programokkal színesítsük a mindennapokat.

Középsős és nagycsoportos óvodásaink judo és hittan foglalkozásokon, nagycsoportosaink úszásoktatáson vehetnek részt térítésmentesen. Havonta rendezünk mese-napot, melyen óvodapedagógusaink báboznak, dramatizálnak a gyerekek nagy örömére. Profi bábegyűttest is rendszeresen hívunk. Részt veszünk a települési rendezvényeken (szüreti napok, Mikulás-váró, adventi vasárnapok, gyermeknap, családi nap-apak napja). A szlovák hagyományápolás jegyében 2015 májusában óvodánkban rendezte a Komárom-Esztergom Megyei Szlovák Önkormányzat az Óvodai Szakmai Napot.

Középsősökünk és nagycsoportosaink részt vehettek Bogárháton bemutatón, melyet nagyon élveztek, ezért idén novemberben újra meghívtuk Sasvári Zoltánt és „bogár” barátait.

Az óvoda dolgozói folyamatosan részt vesznek olyan képzéseken, melyek a színvonalasabb óvodai munkához szükségesek. Beszédfejlesztő óvodapedagógus, mozgásfejlesztő pedagógus, konfliktuskezelő pedagógus végzettséget szereztek.

Az óvoda vezetőjeként elvégeztem a közoktatási vezető képzést, jelenleg mentor szakvizsgára készülök. Beszédhibás gyermekeinket helyben fejleszti logopédusunk, az Önkormányzatnak köszönhetően már heti 12 órában.

Külön gondot fordítunk a szociálisan hátrányos vagy veszélyeztetett gyermekek nevelésére, ellátására. Fontosnak tartjuk a szülőkkel, iskolával és a község önkormányzataival, más intézményekkel, szociális- és egészségügyi ellátó szolgálatokkal a folyamatos kapcsolattartást. A 2014



- es adventi vásáron 42 600 Ft, a 2015-ben rendezett bálunkon 405 040 Ft gyűlt össze. Az összegből 3 csoportszobában sikerült parajdi sóból sófalat készíttetnünk. Köszönjük Szívek Péternek, Deutsch Erikának és mindenkinek, aki bármilyen formában hozzájárult a bál sikeréhez, óvodásaink immunrendszerének erősítéséhez! 2014 nyarán elkészült óvodánk honlapja (ovoda.kesztolc.hu), mely 2



lelkes szülő munkájának eredménye.

Alapítványunkkal együttműködve sikeresen pályáztunk a Tengerecki Alapítvány (www.tengereckialapitvany.hu) „Óriás társas” programjára, melyre 2016. május 27-én kerül majd sor. Óvodánk udvarán Vizes társas, Vásárlós társas, Óriás labirintus, Óriás szivárvány peca játékok állnak majd óvodásaink rendelkezésére egy délelőttön át.



**A Kesztlöci Óvodáért és Óvodásaiért Közhasznú Alapítvány számlájára 2015-ben 233 765 Ft érkezett az adó 1%-ból, köszönjük! Reméljük, támogatóinkra a jövőben is számíthatunk!**

**Alapítványunk adószáma:  
18617955-1-11**

**Köszönjük mindenkinek – önkormányzat, szlovák önkormányzat, szülők, alapítvány, helyi- és környékbeli vállalkozók, cégek, képviselők, magánemberek, önkéntes kertésznők, Pista bácsi – aki az elmúlt időszakban munkájával, adománnyal, pénzzel segítette óvodánkat abban, hogy a gyerekek mindennapjait színesebbé tegyünk!**

*Áldott, békés ünnepeket kívánunk a kesztölci óvodások és az óvoda dolgozóit!*

# Csaba testvér a karácsonyról

A magyar történelem egyik legjelentősebb gyermekjóléti munkásságát a ma is aktívan tevékenykedő Bőjte Csaba ferences rendi szerzetesnek köszönhetjük. Csaba testvér 1993-ban fogadott be először gyermekeket Déván, azóta a Szent Ferenc Alapítvány keretein belül, hazai és külföldi segítőivel közösen több mint 5000 gyermeknek közel 80 erdélyi és magyarországi településen biztosítottak jobb életkörülményeket, oktatást, és egy összetartó, szerető közösséget.

**Mi most Csaba testvér szavaival szeretnénk ráhangolódni a karácsony valódi értékeire:**

„Názáreti csendes élet. Megvan-e a szívünkben a vágy ezek iránt a dolgok iránt? Az ember sokszor nézi a televíziót ami egyébről se szól, mint gazdasági válságról, hogy milyen nagy a probléma, nincsen pénz, hogy így, hogy úgy, hogy amúgy. Erről eszembe jut egy vicc: A székely



bácsi hazafelé menet a sötétben nekimegy a villanypóznának és elkezdi körbe tapogatni. Megy körbe az oszlop körül, és egyszer csak felsikolt: „Jaj, istenem, be vagyok falazva!” Kicsit ilyen ez a gazdasági válság: tényleg van egy akadály, de azon kívül még annyi irányba mehetünk, annyi szép dolog van körülöttünk, amit a Jóisten felkínál! Milyen szép és csodálatos a családi élet! Milyen jó élni itt, Magyarországon a názáreti csendes életet! A Szűzanya és Szent József által kitaposott út mindannyiunk előtt nyitva áll. Hiszem, hogy azt, ami az embert igazán emberré teszi, a gazdasági válság igazán nem érinti. Az, hogy leüljél a feleséged-

del és elbeszélgetésél, elstáljál valamerre, azt a gazdasági válság nem érinti. Ahhoz nem kell EU-s finanszírozás. Az, hogy a szomszédból a barátaidat áthívd, és egy pohár sör mellett egyet römizzetek, kártyázatok, egy jót beszélgetsetek, ahhoz sem kell nagy befektetés. Ahogy ahhoz sem, hogy a gyermeket kézen fogd és elmenj vele virágot szedni és madárfüttyöt hallgatni az erdőbe. Nagyon szegény családból származó, úgymond szociális árvákat nevelünk az Alapítványunkban. Vakációkor a gyerekek - hiába árvák - ők is hazavágnak. Így volt három gyermekünk is egy családból, ahol az apuka, anyuka élt, de tudtam, hogy egy garázsban hajléktalanok, tel-

jesen lecsúszott egzisztenciák, nem akartam hazaengedni őket, de ők mégis kérleltek. Gondoltam, elviszem és este visszahozom őket. Délután 3-4 óra körül elmentem értük, mert korán sötétedik, már félhomály volt. Nem volt bevezetve a garázsba a villany, két nagy vasajtó, középen egy szerelögödör, egy ágy, az ágyban a három gyerek az anyukához bújva, a plafonon a lehelet kicsapódott a hideg betonra, a vízcseppek mint egy-egy gyémánt csillogtak. Nem láttam semmi nyomát annak, hogy karácsonyra vagy szilveszterre készülődtek volna. Hideg volt, sötét volt. Az apuka állt az ágy mellett, tördelte a kalapját, az anyuka nyakában

csüngött a három gyerek. Szóltam, hogy „Gyerekek, gyertek, öltözzetek, megyünk vissza Dévára!” Ők persze tudták, hogy várja őket a meleg fürdő, a szép ruha, a kölyökpezsgő, a csillagszórók, minden, ami ilyenkor belefér egy ilyen intézeti karácsonyba. És akkor az egyik kisfiú azt mondta: „Pap bácsi, mi nem ünnepelehetnénk itthon, anyukámékkal?” Éreztem, hogy megáll bennem valami. A gyerekeknek nem arra van szüksége, hogy egy csomó kutyüt odavigyenek neki talicskában, hanem arra, hogy átölelje a nyakadat, hogy megpusziljad, hogy érezze azt a jószágot, ami egy szülőből árad. Egyfelől egy csomó limlom, másfelől az édesanya meleg nyaka és semmi más. És meszeszemenően az édesanya volt a nyerő! És akkor én azt gondoltam, hogyha Isten segít, ezt minden szülőnek elmondom.”

Csaba testvér

**Csaba testvér további írásait és a gyermekek történeteit a [www.magnificat.ro](http://www.magnificat.ro) illetve a [www.devaigyerekek.hu](http://www.devaigyerekek.hu) oldalon olvashatják.**



Gaál Anna 1. o. rajza



## Egyházi hírek

2015 decemberétől új plébánost üdvözölhettek a kesztölci hívek. Dr. Magyar Pál Budapestről költözött a plébániára, és már megtartotta első miséjét is. Nagy öröm, hogy községünkben végzi a papi teendőket, ezért ismét járhatnak a hívek naponta misére és róratéra is.

Munkájához sok sikert kívánunk, bízunk benne, hogy a Dicsértések rovatban olvashatjuk majd cikkeit!

Szerkesztőség

## Bogumil Tisztító ima:

Tisztíts meg engem Istenem!  
Tisztíts meg engem, bensőmet-  
külsőmet.  
Tisztítsd meg testem, lelkem,  
szellemem.  
Növekedjenek bennem  
fénymagok,  
Hogy fáklyává lehessenek.  
Hadd legyenek láng,  
Hogy mindent önmagamban,  
S magam körül is mindent  
Fénnyé válthassak át!  
Ámen



Sturcz Boglárka 3. o. rajza

## SÓTERÁPIA KESZTÖLCÖN

**Náthás? Gyenge az immunrendszere?  
Az alábbi panaszok egyikével küzd?**

- légúti allergiák (pollen, toll, pihe, stb.)
- asztma
- dohányzás okozta irritációk
- horkolás
- szívritmuszavar
- stressz és kimerültség
- arcüreggyulladás
- hörghurutgyulladás
- ekcéma

Ha igen, keresse fel szószobánkat Keszttőlcn.

Keszttőlci Családi Napközi KHE  
a Bánk bán utca 45. szám alatt!

Előzetes bejelentkezés minden esetben szükséges az alábbi elérhetőségek egyikén:

**Tel.: +36-30-30-69-707**

**p.erika@kesztolci-csaladi-napkozi.hu vagy  
<https://www.facebook.com/kesztolcinapkozi>**

**NYITVA TARTÁS: Hétfőtől - Szombatiig 8:00 - 20:00 -ig**  
További információkért keresse fel weboldalunkat:  
<http://kesztolci-csaladi-napkozi.hu/>



## Az élet himnusza

Az élet egyetlen - ezért vedd komolyan!

Az élet szép - csodáld meg!

Az élet boldogság - ízleld!

Az élet álm - tedd valósággá!

Az élet kihívás - fogadd el!

Az élet kötelesség - teljesítsd!

Az élet játék - játszd!

Az élet vagyon - használd fel!

Az élet szeretet - add át magad!

Az élet titok - fejtse meg!

Az élet ígéret - teljesítsd!

Az élet szomorúság - győzd le!

Az élet dal - énekelj!

Az élet küzdelem - harcold meg!

Az élet kaland - vállald!

Az élet jutalom - érdemeld ki!

Az élet élet - élj!

Teréz anyja



Héjja Henrietta 3. o. rajza

# A kesztölci könyvtárról



A kesztölci könyvtár az idei évben is igyekezett minél színesebb programokkal kedveskedni olvasóinak. A tatabányai József Attila Megyei és Városi Könyvtárral közös szervezésben 2015-ben is érdekeselőadások jutottak el hozzánk. A helyi általános iskolások számára Pretsner Ramóna rendőr őrnagy, a megyei rendőr-főkapitányság drogmegelőzési kiemelt főelőadója tartott rendkívül hasznos és érdekes ismertetőt az internet veszélyeiről. Ellátogatott hozzánk a Kávészünet együttes, klasszikus és kortárs költők megzenésített verseivel, megajándékozva az iskolásokat a zenes és költészet élményével.

Mikolasek Zsófia könyvtáros dramatizált mesefoglalkozást tartott az óvodásoknak La Fontaine A holló és a róka című történetéből.

Ezen felül az Országos Könyvtári Hetek keretén belül is igyekeztünk minden korosztály számára vonzó programokat kínálni. Siska Gábor interaktív foglalkozást tartott a gyerekeknek a helyi Önkéntes Tűzoltó Egyesület munkájáról, az egészséges táplálkozás fontosságára hívta fel a figyelmet Cserjés Panka Mérgek a táplálékainkban c. előadásával.

Népszerűek voltak a gyerekek körében a könyvtári diavetítések és a kéz-

műveskedéssel egybekötött meseolvasások. A gyerekek szívesen jönnek egy tavaszi ablakdísz, ceruzatartó, márciusi zászlót, huszárt, tündért készíteni, és eközben megismerkednek a könyvtár állományával is, lapozgatják a régi és új kiadású mesekönyveket, ismeretterjesztő dokumentumokat.

A kisiskolásoknak a könyvtárhasználati órák keretében is lehetőségük van megismerkedni a könyvtári dokumentumkínálattal, a könyvtárhasználattal, a könyvtári viselkedés szabályaival.

A fiatal generáció tagjai rendszeresen olvasnak helyben is és szívesen kölcsönöznek a hagyományos könyvtári dokumentumok mellett CD-ket és DVD-ket is. Felnőttek is rendszeresen látogatják könyvtárunkat.

A kölcsönzés mellett az internetezés a legnépszerűbb szolgáltatásunka gyerekek és a felnőttek körében egyaránt. A könyvtárban három számítógép is várja az internetezni vágyókat.

Rendszeresen gyarapodik állományunk friss irodalommal. Olvasóink igényeit szem előtt tartva próbáljuk beszerezni az új könyveket. A kisebbeket lepopellók, az óvodásokat ér-

dekes, színes mesekönyvek várják. A tiniknek izgalmas, szórakoztató regényeket, kötelező olvasmányokat, ismeretterjesztő könyveket kínálunk. A felnőttek a magyar és világirodalom, valamint a szakirodalom kínálatából választhatnak.

Klinger Ágnes – könyvtáros

## Makovics János: Kis ember

**Nagyvilágban mindenütt,  
újrajönnek**

**kisgyermek, megszületve, fényt  
hozva mely szétárad négy égtáj felé,  
s mint mókuserék eljártsszák  
idejük:**

**kis emberek nagy örömeiket osztva  
szét,**

**évszakok szerint megélve annyit  
fényt.**

**Boldogok, míg gyermekek, naivak,  
mindenre nyitottak, adnak és  
kapnak**

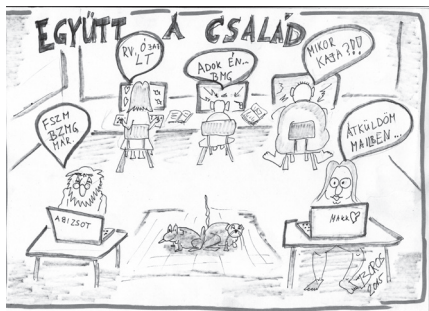
**szeretetet mely még tiszta, mint a hó,  
csillog szemük, lelkük tiszta még,  
mint a teliholdas csillagos ég.**

*2015-ben megjelent Makovics János újabb  
verseskötete NapSziget címmel*



## Gyerekviccek

- Hogy tetszik az iskola? - kérdi anyuka a kisfiát az első tanítási nap után.
- Disznóság az egész! - fakad ki a gyerek.
- Mi csináljuk meg a feladatokat és mégis a tanító néni kap érte fizetést!



A vasutas fia első nap sugárzó arccal megy az iskolába. Az iskolai nap végeztével már nem olyan lelkes a gyerek, meg is kérdezi az apja:

- Na, milyen volt az iskolában, fiam?
- Édesapám! Átverés az egész! Bemegyek, ki van írva, hogy első osztály, közben meg odabent fapadok voltak.

Iskolai dolgozatokból:

- Vazul, miután megvakították, mehetett, amerre látott.
- A pun háborúban nagyon sok római elpusztult. Ezek mind Rómába költöztek és proletárok lettek belőlük.
- Az esztergomi püspök lett a prímás.
- A kaszt zárt társadalmi csoport, ami között csak lélekvándorlással lehet mozogni.

- Athénban azonban kitört a pestis, amelynek az idős Periklész is áldozatul esett, és ez kissé megviselte a várost.

- IV. Béla a tatárjárás után a kihalt nép pótlásáról személyesen gondoskodott.
- IV. Béla várromokat épített.
- Leonardo da Vinci két olasz földbirtokos volt a középkorban.
- Amerikában, a Sziklás hegységben rengeteg Gizi medve él.
- A költők csak akkor tudnak verseket írni, ha homlokukon csókolja őket egy mázsa.
- Az opera végén Othello ledöfte Desdemonát, aki erre énekelni kezdett.
- A Föld nappal a Nap, éjjel pedig a Hold körül kering.
- A víz oxigénből és folyadékából áll.

Forrás: gyerekviccek.hu

## Karácsonyi aranyköpések

Dominik (6): Tavaly kórházban voltam, mert megettem a szaloncukrot. Nem sokat, csak kettőt... de be voltak csomagolva.

Bence (4): Én kértem egy másik kistestvért a fa alá, mert Hannát már unom egy kicsit.

Kevin (5): Azt kértem a Jézuskától, hogy ne sírjon annyit a kisöcsém, mert nagyon mérges vagyok, amikor bögg és még nem olyan nagy, hogy megverhessem.

Gábor (4): Ilyenkor átjön a nagyi és vigyáz rám, hogy hagyjam anyát főzni meg a papát csúnyán beszélni.

### Gyerekszáj

"Óvó néni, kérlek tedd ezt a legót ide rá, mert ezt a darabot nekem nem fogadja el a lego, hiába nyomkodom."

"Az a kisfiú pofon vágta a szememet!"

"Naaaa, beleléptél a koszomba!"

Kisfiú: Ott van egy helikopáter!

Óvónő: Az egy helikopter.

Kisfiú: Igen, tudom. Én spanyolul mondtam!

"Jaj, nagyon vakarszik a fejem."

"Na, koszos lettem miattad, pedig pont tegnap fürödtem!"

### Könyvajánló

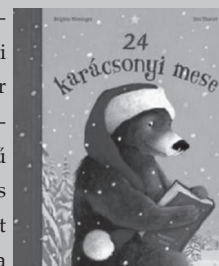
A karácsonyra készülődve szeretném a készülőci olvasók figyelmébe ajánlani Brigitte Weninger és Eve Tharlet 24 karácsonyi mese című könyvét. Varázslatos hangulatú meséket találhatunk ebben a gyönyörűen illusztrált képes mesekönyvben, amelyből december elsejétől szentestéig naponta olvashatunk egy-egy karácsonyváros történetet. Óvodások és kisiskolások számára is egyaránt ajánlom, de a felnőtteknek is igazán élvezetes olvasmány meghatározó történeteivel.

Az év utolsó hónapjában adventi ablaknyitogatóval várjuk minden délután 16 órától, vasárnaponként 9 órától a gyerekeket. Karácsonyra készülve minden nap meggyújtjuk a gyertyát az adventi koszorún és felolvassunk egy szép karácsonyi mesét vagy bibliai történetet. A mese után kinyitjuk az adventi „ablakot”, amely egy apró meglepetést rejt. A legtöbb mesét a 24 karácsonyi mese című mesekönyvből hallhatják a gyerekek.

A két ünnep között is a megszokott nyitvatartásunkban várjuk azokat, akik már jártak, és természetesen azokat az olvasókat is, akik még nem jártak könyvtárunkban. Reméljük, kedvet kap Ön is, hogy tagja legyen olvasóközösségünknek!

**Áldott ünnepeket kívánok mindenkinek!**

Klínger Ágnes – könyvtáros





## Az Anahakan rózsza

Ez a történet valamikor régen, Örményországban esett meg. A régi tudós könyvekben meg volt írva, hogy van valahol egy kert, abban a kertben egy rózsabokor, az Anahakan rózsza, s ha ez a rózsabokor egyszer kivirágzik, a virága halhatatlanná teszi a kert gazdáját.

A kert gazdája ki lett volna más, mint Örményország királya, aki nagyon, nagyon vigyázott erre a rózsabokorra, az ő bokrára. Minden tavasszal új kertészt fogadott, akinek egyetlen feladata volt a rózsabokrot ápolni, gondozni. A kertész ügyesen és figyelmesen látott munkához: felásta a rózsza körül a földet, trágyázta, kapálta, gyomlálta, irtotta a kártevőket, öntözte, ahogy kell... Eltelt a tavasz, eltelt a nyár, el az ősz és a tél, s újra tavasz lett... de nem történt semmi, egyáltalán semmi. Az Anahakan rózsabokor száraz és meddő maradt, egész Örményországban nem volt nála szárazabb rózsató. A király, mint minden nagyúr, türelmetlen volt, ezért aztán, amikor eltelt az év és a rózsza nem hajtott ki, felmondott a kertészének: egyszerűen lefejeztette. Könnyű belátni, hogy az évek során nagyon kevés kertész maradt Örményországban, és még kevesebb, aki a királyi kertész címére pályázott volna.

Ekkor jelentkezett a királynál Sanvel, egy fiatal legény, nagyon fiatal, alig 18 éves. Sanvel tele volt vágyakkal és álmokkal, elhatározta hát, hogy elmegy a királyhoz és jelentkezik hozzá kertésznek.

- Mihez értesz, te gyerek? – kérdezte Sanvelt Örményország királya.

- Én semmihez, felséges királyom!

- Semmihez? Hát akkor hogyan akarsz te a kertészem lenni? Hányan fizettek már az életükkel, akik értették a dolgukat, te pedig még be is vallod, hogy nem értesz semmihez? Inkább úgy látom, meg akarsz halni, te semmirekellő!

- Felséges királyom, én nagyon fiatal vagyok; félek a haláltól, élni szeretnék, még sokáig. Ha felfogadsz a kertedbe, meglátod, mindent megteszek majd, hogy elkerüljem a többiek sorsát. Úgy fogok vigyázni a rózsádra, ahogyan még senki – felelte bátran Sanvel.

A királynak nem volt más választása, hiszen senki nem jelentkezett a kertjébe, felfogadta hát Sanvelt. Sanvel boldog volt, és munkához látott. De bizony ő egészen másként dolgozott, mint a többi kertész: nem ásta-kapálta a rózsát: azért vannak a földigiliszták; nem trágyázta, mire való az anyaföld? Nem is locsolta, ott vannak a felhők az égen, esik az eső éppen eleget; nem gyomlálta, még csak az kellett volna! Ehelyett minden nap leült a rózsabokor mellé, és beszélt hozzá halkán, gyengéden, simogatta leveleit, ringatókat, bölcsődalokat énekelt neki, talán még mesélt is... de olyan halkán, hogy azt bizony senki nem hallhatta, még én sem, higgyétek el! És így telt el a tavasz. Aztán eltelt a nyár, eltelt az ősz, a tél is, és újra tavasz lett. A határidő lejártá előtt a király megnézte a kertjét, megnézte benne az Anahakan rózsát, és látta, hogy az csak olyan száraz és meddő, mint azelőtt, egyetlen bimbó, hajtás sincsen rajta.

- Sanvel, megmondtam, hogy semmirekellő vagy! Holnap vége a munkádnak, te is mehetsz, vége az életednek! – mondta a király.

Sanvel rémülten és szomorúan ment a rózsabokorhoz, hogy befejezze aznapi munkáját. Leült mellé, énekelt neki a ringatókat, és elpanaszolta a bánatát:

- Látod, te rózsza, holnap engem kivégeznek! Mennyit beszéltem hozzád, mennyit énekeltem, meséltem neked... Soha nem lesz senki, aki így fog törődni veled! Mi lesz veled, rózsza nélkülüm? Senki nem fog leülni melléd, senki nem fogja simogatni a

leveleidet... Ennyit tettem érted, segíts rajtam! Mondd meg nekem, mi a bajod?

Ahogy elhangzott a bűvös kérdés, a rózsza gyökerei közül előmászott egy hernyó: rusnya, visszataszító, fekete hernyó. Sanvel el akarta kapni a hernyót, de odaröppent egy madár és a csőrébe kapta; Sanvel meg akarta fogni a madarat, de ott hevert egy kígyó és elfogta a madarat; Sanvel a kígyó után nyúlt, de lecsapott egy sasmadár és elragadta a kígyót. Sanvel a sas után bámult, és ahogy visszafordult a rózsabokorhoz, látta, hogy éppen akkor hajtott ki rajta egy bimbó, egy friss, kicsike, törékeny bimbó.

Sanvel fölujjongott:

- Ó, rózsza, hát kihajtottál! Köszönöm, köszönöm, megmenekültem – sóhajtott hálásan. És ettől a hálás sóhajtól, ahogy a lehelete a bimbót érte, egyszerre kinyílt, kifeslett az Anahakan rózsza, pirosan, ragyogón, mint az élet.

Sanvel boldogan futotta királyhoz, elmondta neki, mi történt. A király futott a rózsához, s látta, hogy Sanvel igazat beszél.

- Derék legény vagy, Sanvel, én mindig bíztam benned! Jól van, maradhatsz, te leszel az Anahakan rózsza vigyázója, te leszel a legfőbb kertész a kertemben. Halhatatlan vagyok! – örvendezett a király.

Így is történt, és így teltek az évek. Egy nap azonban a király megbetegedett. Nagyon beteg volt: hívták az orvosokat, nem tudtak segíteni rajta; hívták a papokat, de azok csak imádkoztak fölötte, s a király egyre betegbb lett. Hívatta Sanvelt:

- Sanvel, mi történt? A régi tudós könyvek nem mondtak igazat! Az Anahakan rózsza nem teszi halhatatlanná a kert gazdáját! Én voltam a kert gazdája, s lám, nem vagyok halhatatlan...

- Felséges uram, bizony igazat mondtak a régi könyvek. A rózsza va-





lóban halhatatlanná teszi gazdáját. Csak hát, uram, te soha nem voltál a kert gazdája... A kert azé, aki gondozza és ápolja, aki vigyáz rá. A birtok és a gazdagság múlandó, de az én törődésem és gyöngédségem bizony örökkévaló.

A király ezt meghallotta, sóhajtott egyet és meghalt. Sanvel lefogta a szemét és ment vissza kertbe. Éppen leszállt az este. Szép, derűs este volt, a tiszta égen egyenként gyúltak ki a csillagok. Sanvel pedig, mit gondoltok, mit csinált? Valami olyat, amit még soha életében: lefeküdt a fűbe – talán éppen az Anahakan róza mellé – és köszöntötte a csillagokat. Egyenként, külön köszönt minden egyes csillagnak... volt ideje rá. Tudta, hogy bármennyi ideje van rá.

## Mostan kinyílt egy szép rózsavirág (népdal)

Mostan kinyílt egy szép rózsavirág,  
Kit régente várt az egész világ,  
Betlehemben kibimbózott zöld ág,  
Királynemből méltóság.

De nem talált szállást a városban,  
Maradása leszen a pusztában,  
Ökör, szamar állanak a jászlon  
Csodálkozván Jézuson.

Bölcsőd volnék, gyöngén  
ringatnálak,  
A hidegnek csípni nem hagynálak,  
Bétakarván úgy ápolgatnálak,  
Szolgálnék mint uramnak.



Sajnovits Áron 5. o. rajza

## A mese, mint terápia

A Metamorphoses Meseterápiás Módszer Boldizsár Ildikó író, mesekutató, etnográfus nevéhez kötődik, aki hosszú évek alatt dolgozta ki ezt a szisztémát a mesékkel való gyógyításra.

Ennek a gyógyító erőnek a titka, hogy a mesék képesek rendet és teljességet teremteni a káoszban, miután egy olyan világszemlélet húzódik a háttérükben, mely a természet rendjével összhangban működik.

A mesék önismereti munkára is alkalmasak, hisz tükröt tartanak, azért nyűgöznek le mindnyájunkat, mert a világot olyannak láttatják, amilyen az valójában: a határtalan lehetőségek birodalmának.

Miután nincs olyan élethelyzet, melynek ne lenne mesebeli párja, a terápiában azzal a mesével kell dolgozni, ami a legerőteljesebb hasonlóságot mutat a páciens élethelyzetével.

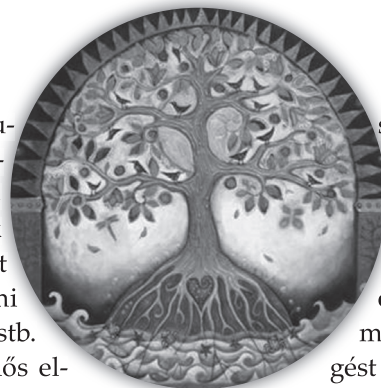
A mesék olyan helyszínekre viszik az embert, ahol ritkán jár: a tudatalanba, az ősképek birodalmába. A

mesei ismétlődő archetípusok (bölc s öregember, király, királynő, nagy anya, stb.) azt a vágyat ébresztik bennünk, hogy keltsük őket életre magunkban, hogy mi is váljunk királlyá, bölccsé stb.

Az út bejárása során a hős elsősorban belső ellenségeit győzi le: a vágyat, haragot, kötődést, kapzsiságot, féltékenységet, büszkeséget, irigységet. Megismeri a törvényeket, s ezek megszegése esetén elfogadja a büntetéseket, majd tanulva a hibákból, folytathatja útját.

A régiek tudományos kutatások nélkül is tudták – amit mára a fejlődépszichológia igazolni tud – hogy milyen a gyermeki agy és milyen nevelési technikák vannak összhangban a gyermeki gondolkodással.

Képekben való látás nélkül lehetetlen a teremtő gondolkodásba eljutni, ezért óriási a felelőssége a szülőknek és a pedagógusoknak, hogy a belső képeket életre keltsék és életben tart-



sák a gyermekekben. A kívülről, képernyőn keresztül kapott képek erre nem alkalmasak, sőt, függést eredményeznek és feszültséget gerjesztenek.

Az autentikus meséket hallgató, majd később olvasó gyermekek kimutathatóan egészségesebb pszichével és jobb mentális képességekkel rendelkeznek, mint a mesék világában járatlan társaik.

A mesék megállíthatnák „ember voltunk hanyatlását” és hathatós segítséget jelenthetnének, hogy visszataláljunk az emberi lét viselkedési alapmodelljeihez és mintáihoz!

Olvassuk, hallgassuk a meséket! Tegyük azért, hogy ez a műfaj újra virágkorát élhesse!

Benkő Ágnes Mária

# Az otthontanulásról – avagy alternatíva a tanulásban

Szinte mindenkinek van véleménye –ha mások véleménye alapján alkotott is – a nem megszokott, illetve a mai általános társadalmi berendezkedéstől eltérően élő családokról, emberekről. Ez a cikk nem hivatott bárkinek a véleményét megváltoztatni, de enged láttatni egy képet a választás lehetőségéről, egy útról, ami sok esetben olyan, mint másé, sok esetben teljesen eltérő. A jelenlegi rendszer hibáját itt nem ecsetelgetem, pedig ezen hibák tereltek minket erre az útra. Vitathatatlan, hogy vannak gyermekek, akik kínlódások nélkül teljesítik az iskola által tált feladatokat, ők többnyire könnyen beilleszkednek ebbe a rendszerbe. Ám egyre több olyan gyermek van, akiknél már egészen kis korban megmutatkoznak a jelek, hogy övelük eredményeket elérni egészen más utakon lehet. Sajnos általános, hogy nem figyelünk fel a jelekre és betuszkoljuk őket a megszokott keretekbe. Részben, mert félünk a társadalmi megkülönböztetettségtől. Ezért számos érvert tudunk szülőként felhozni,

hogy miért nem változtatunk a megszokott helyzetünkön. Eközben óriási károkat szenvednek a gyerekek, tapasztalatból mondhatom, hogy visszafordíthatatlan sérüléseket. Több médiafelületen foglalkoznak az alternatívákkal, s az otthonoktatást is egyre több szülő választja. Sokféle megfordultam, hasonszórú szülőket kutatva. Örömmel látom azt, hogy ez a forma inkább a szerényen élő családok tudatos létformájának része, ahol az édesanyák karrierjüket abban látják, hogy gyermeküket a meleg otthon gondoskodó ölelésében, testben és lélekben egészségesen neveljék fel. Ezek a gyerekek nem csodabogarak. Nem jobbak, vagy rosszabbak. Mi is megéljük a gyerekkor nehézségeit és örömeit, a tinédzserkor határfeszégetéseit, a felelősségvállalás küzdelmeit. De szabadabban és örömtelibben telik így a gyerekkor. A stresszmentes mindennapok, határtalan felfedezések, ezek nyomán gondolatok, irányítatlan alkotások szövik át ezeknek a gyerekeknek a életét. Nem azért teszem másképp, hogy nekik majd

könnyebb legyen. Kétségem sincs a felől, hogy az ő életük is küzdelmes lesz. De hiszem, hogy ha egy gyermek mindennapjainak szerves része a stressz, a félelem, akkor számára hátrányos pozícióból indul neki a felnőttkor megpróbáltatásainak. Látható, hogy a társadalom fáradt, örömtelen, lehangolt és beteg. Az is látható, hogy a rendszer képtelen ezt orvosolni. Megoldásnak pedig lennie kell. Csodaszép kis falunkban számos lehetőség vár megformálásra, melyhez egészséges lelkületű, szabad gondolkodású, a természeti körforgást megismerni vágyó, és azt élő, a munkát tisztelő gyerekeinket szükséges ittmarsztaljuk, minden nap erősítve bennük egy olyan képet, amiért érdemes kitartóan dolgozni. Mert ahova születtek, ott a helyük és itt kell azt világot megteremtteni, ahol jó lenni. Ezért mi szülők szükséges kezünkbe vegyük gyermekeink kiszolgáltatott kis életét, hogy felelősségünket visszavéve felszabadítsuk gyermekeinket.

VelmoKata



## Piliscsabai Néptáncegyüttes



Nekünk, embereknek szükségünk van a rendszeres kikapcsolódásra, hogy ne savanyodjunk bele a szürke hétköznapiakba. Én ezt a magyar néptáncban találtam meg. Minden héten, szerda délután fél öttől, fél

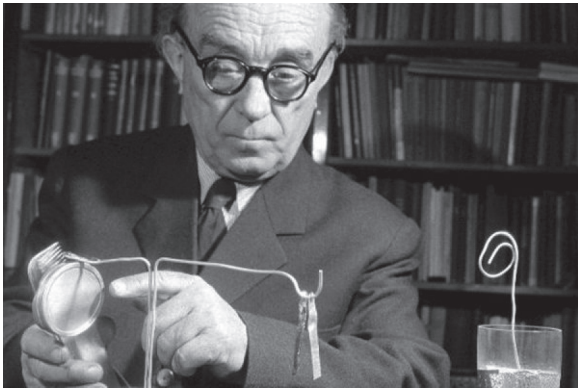
tízig néptáncot oktatnak Piliscsabán. Réka és Attila tartja a vidám és tartalmas próbákat. Három korosztály tanítása folyik egy délután. A Kékibolya a legkisebb korosztály, melyet 8-10 éves gyerekek alkotnak. A középső csapat tinédzserekből áll és a Döbögő nevet kapta. A harmadik csoport a Szülemüle. Ide felnőttek járnak, akiknek igazi kikapcsolódást jelent a tánc szerda esténként. Több tájegység hagyományos táncait tanuljuk meg, a fellépésekre egy-egy táncból készített koreográfiával készülünk és ehhez tartozó megfe-

lő viseletben lépünk fel. A néptánc fegyvelmez, fejleszt, megmozgat, nagyon élvezetes elfoglaltság, és mind emellett sok szép népdalt is megtanulunk. Ha bárki kedvet kap néptáncolni, mi mindenkit szívesen látunk ebbe a remek csapatba!

Szabó Katalin



# 120 éve született Öveges József a "Fizika varázslója,,



Öveges József Kossuth-díjas főiskolai tanár, fizikai szakíró, a természettudományos ismeretterjesztés kiemelkedő alakja, egy egész ország tanára 1895. november 10-én született a Zala vármegyei Pákán. A pedagógus életpálya iránti vonzalmát megalapozta, hogy apjának családja kétszáz év óta tanítóskodott. A fiatal József a győri bencésekhez, majd a kecskeméti piaristákhoz járt gimnáziumba. 1912-ben lépett be a piarista rendbe és 1920-ban pappá szentelték. 1919-ben matematika-fizika szakos tanári oklevelet szerzett, ezután a piaristák gimnáziumaiban tanított. 1946-ban kilépett a rendből, egy évig a Közgazdasági Egyetem tanárképző intézetében meghívott, majd rendes fizikatanár lett. 1948-tól 1955-ös nyugdíjazásáig a Pedagógiai Főisko-

la tanszékvezető tanára volt.

Első könyvét még Tatán írta 1929-ben, Időjósítás és időmeghatározás címmel, az előfizetőket neki kellett összegyűjtenie, akár csak száz évvel korábban a magyar íróknak. Ezért egy hirdetést tett közzé a helyi lapban, amelynek lényege az volt, hogy

„Adja el az esernyőjét, és vegye meg Öveges József: Időjósítás és időmeghatározás című könyvét!” A reklámnak meg is lett az eredménye: a könyv megjelent és nagy példányszámban kelt el. Az 1950-es évek első felétől írásaival, könyveivel, rádió- és televíziós sorozataival megalapozta az új, magyar természettudományos ismeretterjesztést. A bonyolult kísérleteket is olyan egyszerűen magyarázta el, hogy a teljesen képzetlenek is megérthették, ráadásul mindezt egyszerű eszközökkel, egy konyhaasztalon is Öveges tanár úr után csinálhatták. „Aki nem tudja elmondani azt, amit tud, úgy, hogy egy utcaserő is megértse, az maga sem érti igazán.” 1970-től természettudományi játszóházakat tervezett, ahol szülők és gyermekek együtt ismerkedhet-

tek volna a természet törvényeivel. A Bocskai és Zombolyai utca sarkán létre is jött a TIT Természettudományi Stúdiója, az építkezés azonban elvitte a pénzt, a játszóházra már egy fillér sem maradt. Megszervezte az úgynevezett jelenségbemutató kiállításokat, amelyeken a látogatók is kísérletezhettek; **ezek voltak az első interaktív bemutatók Magyarországon.**

Szuggesztív tanáregyéniség volt. A televízió 1957-től tizenkét éven át mutatta be közérthető, ízes magyar nyelven fizikai kísérleteit a képernyőn, milliók érdeklődését keltve fel a hangtani, hőtani, fénytani és elektromos jelenségek iránt. Több mint harminc kötete jelent meg. 84 éves korában hunyt el.

„Az oktatás célja nem az, hogy befejezett tudást adjon, hanem az, hogy szilárd alapot teremtsen a továbbhaladásra” – vallotta Öveges professzor.

A források alapján összeállította: Sasvári Zoltán  
forrás: wikipedia, Kovács Mihály, Nat Geo



Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új esztendőt kívánunk!

Telefon: 0630/247 86 12  
www.klastrompuszta.hu

# BOGÁRHÁTON bemutatók

A Bogárháton projektet az Esztergomi Környezetkultúra Egyesület keretein belül indítottuk útnak azzal a céllal, hogy közelebb hozza az emberekhez a rovarvilág csodálatos élőlényeit. A 20 éves egyesület nagy hagyományokkal rendelkezik a környezeti nevelés és a környezetvédelem területén is, ezért komoly segítséget

Ősztől kibővült programkínálatunk, hiszen a művelődési házaknak, könyvtáraknak is összeállítottunk évszakhoz kötődő előadásokat. A Bogaras bácsi mellett megjelent Katica, a 7 pettyes katicabogár, aki a maga kotnyeles módján „segít”.

„A Mikulás kedvenc bogarai” című előadásunkat sikerrel mutattuk be

tarkított bemutatóval tudunk eredményt elérni. Ha beleméznek a gyerekek a szentjánosbogár erdő megmutató dobozba, arra emlékezni fognak.

A 2015-ös esztendő a szentjánosbogár éve volt, és az Unesco a fény évének is nyilvánította. Itt lakunk Keszthelyen, tudjuk-e, hogy júniusban milyen csodálatos eseménynek lehetünk részesei Klastrompusztán? A szentjánosbogarak rajzásának! Aki egyszer megnézi, következő évben is meg fogja. Magával ragadó látvány, mintha a mesébe csöppenne az ember!

Számunkra valamennyi élőlény, ezen belül a rovarok is különleges, hihetetlen érdekes tulajdonságokkal rendelkeznek, melyek felfedezésre várnak!

Aki megismerkedik bemutatóinkon a rovarok világával, utána kicsit másképp tekint majd földünk parányi hatlábú lakóira.

Sasvári Zoltán



kaptunk a program kialakításakor.

Mit is nyújtunk? Ötvözzük a környezeti nevelést az élménypedagógiával, egyszerre szórakoztatunk és észrevétlenül ismereteket adunk át. A bemutató során a nagy bogár makettek és élő rovarok megfoghatók, a főként hulladék alapanyagokból készült játékok kipróbálhatók.

Az óvodák nagy örömmel fogadták újszerű előadásainkat. Már több mint 150 helyen jártunk, köztük a kesztölci óvodában is. Egyre több iskolai programon veszünk részt, 2015 őszétől pedig a dorogi Zrínyi Ilona Általános Iskola lett a referencia iskolánk.

Nyáron először az Erzsébet program keretében a Gyerekszigeten mutattuk be a kis bogarakat az oda látogatóknak, majd a Balatonon Erzsébet Hotelekben és hetente a balatonbényei Erzsébet tábortan szórakoztattuk a nyaralókat.

Kecskeméten, a Megyei Könyvtárban is.

Mik a tapasztalataink? Eddigi visszajelzéseink nagyon pozitívak voltak. Minden korosztály talál érdekeséget a kínálatunkban, a gyerekek pedig rendkívül nyitottak. Különösen a kisebbek még őszinte kíváncsisággal, félelem nélkül fogják meg pl. Jolánkát, a madagaszkári csótányt, de akár a cserebogár pajort is. Volt óvodás, aki feltétlen haza akarta vinni. Sajnos már nem csak a budapesti, hanem a vidéki gyerekek is a természettől elkülönülve nőnek föl, nincs élő kapcsolatuk a növényekkel, állatvilággal.

Ezért különösen fontosak az olyan felvilágosító tevékenységek, mint a Bogárháton. Ugyanakkor azt is valljuk, hogy a hagyományos oktatás helyett élményközpontú, interaktív, szórakoztató, sok játékkal, mozgással



Kellemes karácsonyi ünnepeket és egészségben gazdag új évet kívánok minden régi és leendő páciensemnek és gazdijának!  
**dr. Bogdán Levente állatorvos**



# Mobillal a természetbe

Ezzel a kis összeállítással szeretnénk bemutatni néhány olyan applikációt, ami kedvet hozhat egy jó túrázshoz, eszközt ad a képzeletünk és a valós környezetünk összekapcsolására, vagy éppen szó szerint rákényszeríthetjük vele magunkat a rendszeres sétára, edzésre.

A listában minden program (teljesen vagy részben) ingyenes, és le-tölthető Androidos telefonokra.

## g:hu

A geocaching a modern kor első túrázásra motiváló közösségi kezdeményezése, az ország legszebb pontjain vannak elrejtve a megtalálandó „geo ládák”. A ládák lehetnek virtuálisak vagy valóságok, utóbbiaknál választhatunk egyet a benne lévő ajándékokból, persze csak akkor, ha cserébe mi is teszünk egyet bele.



A ládák megtalálását minden alkalommal egy kód megadásával, egy a láda környezetéhez kapcsolódó kérdés megválaszolásával, vagy egy fotó feltöltésével igazolhatjuk. Az alkalmazás segít a környékbeli ládák feltérképezésében, megtalálásában, illetve a már megtalált ládák nyilvántartásában.

## Ingress

Az Ingress talán a leghíresebb kiterjesztett valóságban játszódó MMO, háttértörténete szerint a világon egy különös, misztikus, rejtélyes erő jelent meg, mely képes hatni az emberek akaratajára, befolyásolni az elméjüket. A játék elején választanunk kell, melyik oldalon állunk: a felvilágosultak(Enlightened) párt-



ján,vagy az ellenállás (Resistance) pártján. Míg előbbi felvilágosult csoport a misztikus erőt támogatja, ami szerintük a megváltást hozhatja az emberiség jövőjére nézve az idegen technológia által, addig az ellenállás szerint jobb az óvatosság, és ez a valami akár rosszindulatú is lehet.

A játék lényege, hogy a nevezetes épületeknél, szobroknál, műalkotásoknál megnyílt portálokat a játékos elfoglalja, felépítse, és három portál összekapcsolásával védett területet (field) hozzon létre.

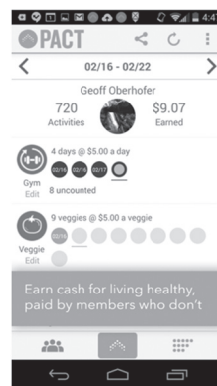
Figyelem, a játék erősen addiktív, egy-egy portál elfoglalásakor megéri a való világban is körülnézni!

## Pact

Ha valakit az előző programok közül egyik se vett rá mozgásra, de mindenképpen szeretné magát rákényszeríteni, a „Pact” a legjobb megoldás:

- tervezd meg az edzésprogramod
- dokumentáld le az edzéseid (jelentkezz be az edzőteremből, készíts fotót edzés közben, kapcsold be a telefonod lépésszámlálóját, stb.)
- ha sikeresen teljesíted az edzésprogramot, pénzt kapsz (a lustáktól)
- ha nem teljesíted, fizetsz (a szorgalmasoknak)

**Fontos:** A program használatával valós pénzt nyerhetsz vagy veszíthetsz, figyelmesen olvasd át a program leírását, a szerkesztőség nem vállal felelősséget az esetleges anyagi károkért!

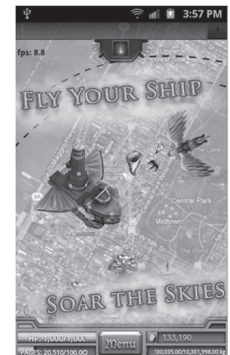


## Parallel Kingdom

Mindig is szeretted volna egy kastélyt Klostromban, vagy legyőzni a Leány-barlang szörnyeit? Most megteheted!

A Parallel Kingdom egy fantasy stratégiai játék, melyben nem a képernyőre kattintva tudsz eljutni távolabbi pontokra, hanem a lábad, más lába, a biciklid, de stílusosabbaknak inkább ló vagy griffmadár segítségével.

A játék térképe természetesen a GoogleMaps, úgyhogy ne lepődjön meg senki, ha szembejön vele egy sárkány a Szent István utcán.



## Elsősegély kisokos

Végezetül pedig egy hasznos alkalmazás a természetjáróknak. Az Elsősegély kisokos segítségünkre lehet nem várt helyzetekben segítségkéréskor (melyik számot kell hívni, mit kell mondani, mi a jelenlegi GPS pozíciónk, stb.) vagy a segítség megérkezéséig (stabil oldalfekvés, teendők áramütés esetén, stb).

**Fontos,** hogy az applikáció letöltése nem helyettesíti az orvost, minden esetben kérjünk szakszerű segítséget!

Összeállította: Jendrolovits Zsolt



# Játék – Élmény – Fejlődés, avagy játékos kalandozások térben és időben

## Gondolatok a társasjátékozásról

Mindannyian szeretünk játszani! Hiszen a játék közös öröm. A játék megtanít nyerni, de segít a kudarcok feldolgozásában, segít tervezni, előre gondolkodni, gazdálkodni, kockázatot vállalni, dönteni. Életre nevel, játékosan, mégis komolyan, szabályok szerint. Ismeretet bővít, készséget fejleszt, jókedvet okoz. A játék alapja lehet egy baráti beszélgetésnek, egy remek kikapcsolódásnak gyermekeinkkel. És higgyétek el, felnőttként sem ciki társasjátékozni!

### Miben tudunk segíteni?

- 300 kipróbált, gyermek, családi és összetett játékunk csak Rád vár!
- óvodai és iskolás játékkalkalmakat szervezünk,
- bemutatókat tartunk pedagógusoknak,
- ha drágának találsz egy játékot, nálunk ki is kölcsönözheted!

10 éves játékpedagógiai gyakorlattal szívesen segítünk szebbé tenni az ünnepeket is egy-egy játék beszerzésével!

### Hol találkozhatasz velünk?

Havonta egyszer játszunk a Duna Múzeumban, kéthetente a dorogi könyvtárban.

Iratkozz fel hírlevelünkre: [tarsasjatekesztergom@gmail.com](mailto:tarsasjatekesztergom@gmail.com)

### Az élet játszva szép!

Horváth Zoltán 20/ 775-26-21

## Játékajánló

### Dobble

Kötelező helye van minden családban! Kicsi, praktikus doboza 5 vidám játék változatot rejt. Gyorsan tanulható, kicsik-nagyok örömmel játszószák. Mire van szükséged a játékhoz? Megfigyelőképességre, éles szemre, gyorsaságra!

Öröm mindenkinek! Ajánlott 5 éves kortól!

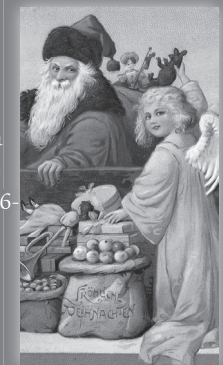
Rendeld meg most kedvezményesen 3 390 Ft-ért!

Kellemes karácsonyi  
ünnepeket  
és boldog új évet  
kívánok!  
Márti Virág



Kellemes karácsonyi ünnepeket és  
sikerekben gazdag, boldog új évet  
kívánok!

Bernáthné  
Simonek Ilona  
Várom kedves  
Vásárlóimat 2016-  
ban is!  
Papírsárkány





A Dixit az Év Játéka lett 2010-ben, mely egyszerű szabályú parti játék. Mindenki kap a kezébe hat darab nagyméretű kártyát, rajtuk csodaszép festményekkel. A Mesélő egy meghatározást mond az egyik képről, majd a többiek is választanak egy képet, mely leginkább a Mesélő mondatához kapcsolódik. Keverés, lapok felfordítása, és már mehet is a nagy találgatás: vajon melyik a Mesélő képe? Meg tudom-e tévesztetni a többieket? Ismerem-e a csapatot? Ismernek-e engem? Sok móka, nevetés! Igazi családi játék!



## Kedves gyerekek!

Szeretnénk kedveskedni egy kis fejtörővel, melyben függőlegesen, a sötétebb sorban egy igazi karácsonyi csemege nevét rejtettük el.

### Kérdések:

1. Jézus születési helye
2. A karácsonyfa alá teszik
3. Jézus nevelőapja
4. Kedvelt karácsonyi dal
5. A három királyok egyike
6. December 6-án érkezik
7. A Mikulás szánját húzza
8. Édesség a karácsonyfán
9. Jézus édesanyja
10. A mi kis falunk
11. A fenyőfa tetejére kerül

A megfejtést küldjétek el

a [tengerszem2011@gmail.com](mailto:tengerszem2011@gmail.com) címre, nevetek feltüntetésével. A tárgy mezőbe írjátok be: A Nyereményjáték szót.

A helyes megfejtést beküldők között a Dixit nevű családi társasjátékot sorsoljuk ki.

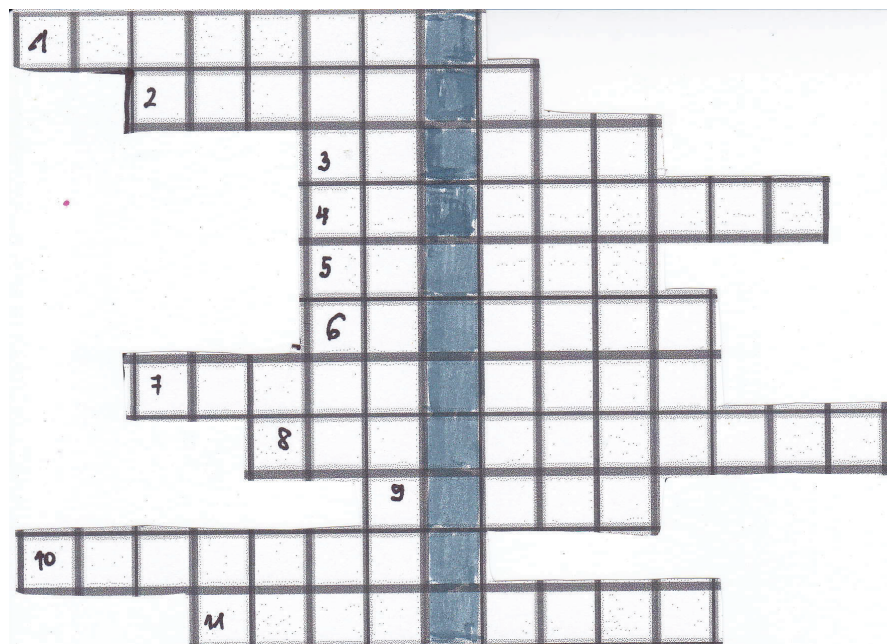
**Beküldési határidő: 2015. december 31.**

**Sorsolás időpontja: 2016. január 2.**

A nyertes nevét a Kesztyűcért, a Faluért Egyesület facebook oldalán közzétesszük, őt pedig e-mail címén külön értesítjük.

A megfejtés beküldésével a jelentkezők hozzájárulnak ahhoz, hogy nevük a facebook oldalon megjelenjen. Várjuk a megfejtéseket! Jó szórakozást!

Tengerszem csapata



## Ügyes kezek

### Karácsonyi dísz

Egy egyszerű, de kedves, utolsó pillanatban is elkészíthető díszet ajánlok. Kicsit a végét kihegyezve egy cserepes növény mellé is szúrható, de felakasztva lógó díszként is beválik. Ajándék mellé kísérlőnek személyesebbé teszi az ajándékot.



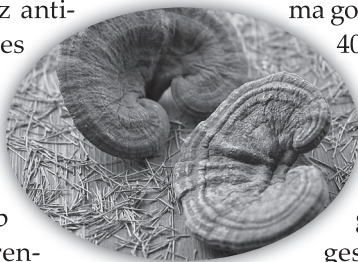
Ami szükséges hozzá: egy viszonylag egyenes faágacska és legalább 4-5 - féle maradék, színben összeillő szalag. (pl. zöld színűek). A szalagokat egyre csökkenő hosszúságúra vágjuk (23, 21, 19, 17, 15 cm), majd egyenként, egymás fölé az ágacska csomózzuk. Ha akasztós dísznek szánjuk, fonálból az ágacska végére akasztót kötünk.

Jó munkát, boldog készülődést kívánok!

Pelczér Ágnes

# Gyermekeink védelmében

Immunrendszerünk 70-80 %-a bélfalunk baktériumflórájában található. Bélflóra károsító az antibiotikum, a cukor (édes méreg) és a stressz. Két éves korig ne adjunk a gyermekeknek fehér cukrot és fehér lisztet. Tovább rontja a helyzetet a rengeteg adalékanyag az ételekben, illetve a génmanipulált termékek. Hogyan tudjuk erősíteni saját és gyermekeink immunrendszerét kínai gyógygombák segítségével? Az



5000 éves kínai gyógyászatban használt gyógygombák közül a ganoderma gomba, hernyógomba és a 4000 hatóanyagot tartalmazó zöld alga kiváló immunerősítő illetve természetes antibiotikum. Fogyasztásával gyermekeink egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak lesznek.

Különösen ajánlott a téli időszakban, amikor a légúti megbetegedések a fiatalok körében gyakran fordulnak elő.

# Teakeverék a békés ünnepekhez

„Szagos müge, lisztmamonya, macskagyökér, tyúkturbolya, kutyabenge vakarék, mindegyikből tíz marék.” –küldte Lúdas Matyi álruhában Döbrögi legényeit a mezőre, hogy Uruknek megfelelő gyógyfűrdőt készíthessen sebeinek kezelésére.



A gyógynövények sokféleségét mutatva azonban, ebből a receptből két növényt a nyugtató teakeverékünkbe is beletehetünk: a szagos mügét és a macskagyökeret.

Most nézzünk egy olyan receptet, melyet mi is összeállíthatunk saját ízlésünknek megfelelően a legegyszerűbben hozzáférhető növényekből. A hozzávalókat pedig akár magunk is gyűjthetjük. A **hárs** virágzata mindig egy jó alap egy teakeverékbe. Olyan ízt kölcsönöz az italunknak, mint ha mézzel ízesítettük volna. Vigyáz-

zunk azonban, hogy ne ezüst hársról gyűjtsünk! Apró szőrei allergiás reakciót válthatnak ki. A mézes íz mellé jól társul a citrusos íz, melyet **citromfű** hozzáadásával érhetünk el, emellett vírusölőként is ismertes. Rakjunk bele **kamillát**, amelyről azt tartják, hogy szinte minden betegségre jó. Fűszerezzük meg egy mindenki által ismert, nyugtató hatású növény virágaival, a **levendulával**. Ne vigyük túlzásba, mert nagyon aromás növény! Végül adhatunk hozzá **rózsaszirmot**, ami csak akkor ad valamit a teánk ízéhez, ha illatos rózsáról szedtük le.

Ezzel készen is van a finom, nyugtató teakeverékünk. Egy csésze teához egy teáskanál teafűvel számoljunk!

Makrai Anikó



Ganoderma termékek többféle formában és kiszerezésben kaphatók! További információ és a Természet doktorai című kiadványunk igénylése:

**Michov-Páncél Mariann**  
06-30-348-9065

**Bodor Gréta**  
06-30-69-79-279  
<http://www.greta.dxn.hu/>



A mindent jóra fordító  
Virági Varázsmézek  
tegyék mindnyájunk  
ünnepét meseszerűen  
széppé!



**Meghitt, békés karácsonyt  
és egészségben gazdag,  
boldog új évet kívánunk  
mindenkinek!**  
**Dr. Révai Gábor és a  
késztölci patika dolgozói**





# Legszebb ruhánk...a bőrünk

Mi is valójában a bőr? Talán azt gondolhatjuk, egyféle csomagolóanyag, amely a testünket beburkolja, de valójában a bőrünk sokkal több ennél. A bőr egy olyan bonyolult felépítésű szerv, ami pontosan tükrözi általános egészségi állapotunkat, és a bennünk zajló folyamatokat, változásokat. A serdülőkori is egy ilyen jelentős minőségi változás az ember életében, ami a bőrünket sem hagyja érintetlenül. Megjelennek a gyulladások, a bőr zsírossá, fénylővé válik. Bőrünk állapota fontos részét képezi énképünknek, hiszen ez az a részünk, amit mindenki lát, éppen ezért nagyon fontos, hogy megfelelően ápoljuk, kezeljük. Ha már megjelentek azok a „fránya” kis gyulladások serdülő gyermekünk arcán, keressük fel vele kozmetikusunkat, aki a bőr állapotának javításában is sokat tud segíteni, illetve az otthoni bőrápoláshoz is hasznos tanácsokkal lát el minket. A kozmetikus által végzett rendszeres, szakszerű arctisztítással nagyon jó eredményeket tudunk elérni. Ajánlott a magas hatóanyag tartalmú natúr kozmetikumok otthoni használata. Fontos a napi bőrtisztítás, erre a legalkalmasabb a tisztító hatású tej, illetve tonik, amivel eltávolítjuk a szennyeződések. Keressünk olyan termékcsaládot, amiben B-vitamin csoport, esetleg uborka, zöld citrom van. Jelentős javulást érhetünk el életmódváltással, tartózkodjunk sokat a friss levegőn, sétáljunk a szabadban. A napi folyadékbevitel rendkívül fontos a salakanyagok szervezetből való ürülése szempontjából. Legalább két és fél litert igyunk naponta, ami első sorban víz vagy gyógytea legyen! A legszebb ruhánk egyben a legsérülékenyebb is, vigyázzunk rá, mert akár egy szakszerűtlenül kitisztított gyulladás is örök nyomot hagyhat rajta! Remélem, ezzel a pár tanáccsal tudtam segíteni minden „kis kamasznak” és anyukának.

Végezetül egy gondolat, amit a lányom mondott, amikor elolvasta kis írásom címet: „És a legszebb sminkünk a mosolyunk!” Szerintem nagyon igaz

Mindenkinek nagyon boldog, mosolygós karácsonyi készülődést kívánok!

Simonek Kata  
kozmetikus

Szerkesztőségünk ezúton szeretne elnézést kérni Simonek Katától, akinek a neve az előző lapszám (2014 Karácsony) 21. oldalán megjelentetett cikk után lemaradt.



Minden kedves vendégemnek békés karácsonyi ünnepeket, és együtt töltött órákban gazdag, boldog új évet kívánok! Simonek Kata  
Kozmetikus  
Telefon: 06 30 57 77 432



PILISI  
LEVENDULA

Békés, szép karácsonyt  
kivánunk minden  
kesztölcinek!

Nyíró András őstermelő,  
www.pilisilevendula.hu  
andras.nyiro@gmail.com  
Kesztölc, Esztergomi út 105.

Meghitt pillanatokban bővelkedő,  
szép karácsonyt és egészségben,  
finomságokban gazdag új esztendőt  
kíván az



Erika Cukrászda és az  
Erika Kávézó!  
A jövőben is várom  
megrendeléseiket!

# Kesztölci sportoló fiatalok



Cikksorozatunkban olyan kesztölci fiatalokat mutatunk be, akik kimagasló eredményeket értek el választott sportágukban.

Mostani lapszámunk sportolója Nagy Dominik, aki 17 éves. A sportot 3 és fél évesen kezdte aikidoval, majd 11 évesen kempozni kezdett. A sport önfegyelmet tanít, tartást ad.

Dominik számtalan versenyen vett részt az elmúlt években, melyeken nagy sikerrel szerepelt.

### Főbb eredményei:

- Összharcművészetek olimpiája / Szentpétervár/: freestyle 2.hely
- Pusztakezes fullcontact Európa kupa: 1. hely

- WAKF K-1 Magyar bajnokság: 1. hely
- IKF kempo Világbajnokság: fullcontact junior 1. hely
- WAKO Kick-boks Országos bajnokság: low-kick 1.hely

Bodor Gréta

Eddigi pályafutásához gratulálunk és további sikereket kívánunk!



### Pingpongozási lehetőség a községben!

Asztalitenisz foglalkozások indultak a Művelődési Házban 2015. 09. 15-től minden kedden és csütörtökön, iskolásoknak 16.00-18.00-ig, ifi és felnőtt korosztálynak 18.00-20.00-ig.

Minden mozogni vágyó érdeklődőt szeretettel várunk (kezdőket is)!

Belépés csak váltócipővel!

**Bővebb információ:**

**Bakos György 0620/595-6731**

**Békés, boldog ünnepeket és eredményekben gazdag új esztendőt kívánunk Kesztölce minden lakosának!**

Tartsanak velünk jövőre is a „Tejút”-on, ami a tej legrövidebb útját jelenti a tehenőtől a fogyasztó asztaláig. Telepünkön folyamatosan működő tej automatánk várja vevőinket az év minden napján és minden órájában!

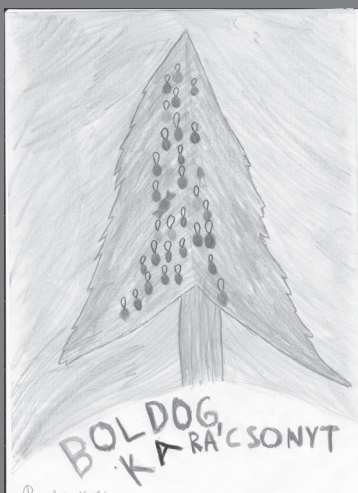
Ezen kívül kedvező áron vásárolhat tőlünk búzát, kukoricát, rozst és amit szeretne.

Nem kell rakéta! Nem kell távcső!

**A Tejút Kesztölce határában kezdődik!**



Kellemes karácsonyi ünnepeket és békés, boldog új esztendőt kívánunk a falu minden lakójának a CBA dolgozói!



Meghitt, békés karácsonyt és szerencsében bővelkedő új évet kívánunk a falu minden lakójának a Sport Söröző dolgozói!





# Fuss egy ezrest a kiváló úszóedzőért!

Az úzás jótékony hatását nem lehet eléggé hangsúlyozni. Ideális stressz-levezető, immunerősítő hatású. Környékünkön, Dorogon és Esztergomban is téliesített uszoda várja a sportolni vágyókat, így a karácsonyi szünet idején is remek programot biztosíthatunk magunknak.

Az esztergomi uszodában 25 éve fáradhatatlanul tanítja a gyerekeket egy edző, László Zoltán, Zoli bácsi, aki igazi élethivatásként már sok ezer fiatallal foglalkozott. Mivel a kesztölci gyerekek közül is sokan tanultak nála, sőt sok évig edzette is őket, fontosnak tartottuk, hogy most mi is köszönetet mondjunk odaadó munkájáért.

Zoli bácsi 46. születésnapján, szeptemberben összeesett az uszodában, és 40 percig élesztették újra. Hetekig kómában feküdt, orvosai sem fűztek sok reményt felépüléséhez.

Három hét után csoda történt, mert apró kézmozdulatok jelezték, hogy valami elindult. Az úszóedző maga is kiváló triatlonos, hatalmas küzdő, aki most nem a sportversenyen, ha-

nem a kórházi ágyon mutatta meg, hogy milyen erős lehet a túlélési ösztön, hiszen 3 kisgyermeket nevel. Most már járni tanul, jönnek vissza az emlékei, otthon folytatódik a rehabilitációja.

Betegségének hírére egész Esztergom megmozdult, és a Mozdulj Rendes Alapítvány a gyógyulása, rehabilitációja költségeire gyűjtést szervezett. A gyűjtés egyik állomása december 19-én, délelőtt 10 órakor a „Fuss egy ezrest Zoliért” futás lesz.

Biztatunk minden sportolni szerető kesztölci, ha teheti, menjen el erre az eseményre, és részvételével támogassa Zoli bácsi felépülését, aki igazi példakép volt eddig is, de most, a gyógyulásért folytatott mindennapi küzdelemben még nagyobb példát mutat mindannyiunk számára!



Az alapítvány az alábbi bankszámlaszámra várja a segíteni szándékozók pénzádományait is:

**Mozdulj Rendes Alapítvány számlaszáma:**

**10403648-50526783-67781007**

További információ a Mozdulj Rendes Alapítvány 2015 facebook oldalán olvasható.



**Dr. Padló & Főnix  
bútorszálon**

**OTTHONTEREMTÉS KÖNNYEDÉN**

**BOLDOG, BÉKÉS KARÁCSONYT  
KÍVÁNNAK ÁRUHÁZAINK!**

**EGÉSZ ÉVBEN VÁRJUK MINDEN KEDVES VÁSÁRLÓNKAT!**

## Kaméleon utazások

### 2016 januárjában 4 éves lesz a Kaméleon utazások

Célunk: mindenki számára elérhető színes, változatos programok megszervezése. Színház, cirkusz, koncertek, kirándulások külföldön és belföldön kicsiknek és nagyoknak. Sok programunkra hatalmas kedvezményeket tudunk kiharcolni. Szeretném, ha olyan családok is eljutnának különböző helyekre, akik egyébként nem engedhetik meg maguknak. Minden programunkra külön buszt indítunk. Programajánlatunk a téli időszakban:

**December 28.** Isten pénze, Operett színház

**Január 01.** Mága Zoltán Újévi koncert, Budapest Aréna

**Január 02.** Donovaly szánkózás, téli séta, wellness

**Január 23.** Miskolctapolca barlangfürdő

**Január 29.** Operaház fantomja, Madách színház

**Február 07.** Mohács Busójárás

További programjaink megtekinthetők a facebook

Kaméleon utazások oldalán!

**Bővebb tájékoztatás: Bodor Gréta 06-30-69-79-279**

**JÓTÉKONYSÁGI HANGVERSENY**

Hagyományosan,  
**2015. december 19-én,  
15 órakor**

**Kesztlőcön, a TEMPLOMBAN,  
melyen kesztölci gyerekek muzsikálnak.**

A belépés ingyenes, pénzadományokat örömmel fogadunk!  
A koncert bevételéből a kesztölci nehéz sorsú családok karácsonyát szeretnénk szebbé tenni!

**A hangverseny után  
ÉLŐ BETLEHEM!**

Mindenkit szeretettel vár  
a kesztölci Egyházközség  
és a Kesztlőcért, a Faluért Egyesület!

Ez úton is köszönöm mindazoknak a megtisztelő bizalmát, akik érdeemesnek tartottak rá, és megbíztak, hogy közreműködjem az ingatlanuk értékesítésénél, hasznosításánál vagy csak egy tanácsra volt szükségük. Igyekszem a jövőben is megfelelni az elvárásoknak, és a továbbiakban is hívjanak bátran, ha bármiben segíthetek!



**Boldog békés ünnepeket és sikeres újesztendőt kívánok!**

Nebehajné Erika – Pilis Ingatlaniroda  
Kesztlőc, Dózsa György utca 31.  
Tel.: 33 / 484 486 Mobil: +36 30 377 7739  
E-mail: nebehajne@vnet.hu