



PERBÁLI

# Hírmondó

2019. ÁPRILIS

PERBÁL KÖZSÉG HAVONTA MEGJELENŐ INGYENES LAPJA



Április 5-én megtörtént az Egészségház ünnepélyes alapkövetétele.  
A képen balról jobbra: Lóth Attila a kivitelező Novoterm 96 Kft képviselőjében,  
Szabó István a Pest Megyei Közgyűlés elnöke,  
Csenger-Zalán Zsolt országgyűlési képviselő, Varga László polgármester



## POLGÁRMESTERI TÁJÉKOZTATÓ



A térségünk közlekedését jelentősen érintő, tervezett M100-as út ügyében a Pilisi-medencében Tinnye, Piliscsaba, valamint Pilisvörösvár részéről van igen élénk önkormányzati és civil aktivitás. Ennek keretében aláírásgyűjtések zajlanak és több lakossági fórumot is rendeztek az említett településeken. Az M100-as fő nyomvonalra eldöntött és szilárd, elkezdődtek a szükséges talajmechanikai vizsgálatok. Településünk határában is végeznek már előkészítő munkálatokat ezügyben, valamint a földterületek kisajátításának előkészítése zajlik.

A képviselő-testület március 25-i ülésén meghallgatta a településen működő, különböző rend- és biztonságvédelmi szervezetek beszámolóit. Mint ahogyan az a rendőrség beszámolójából kiderült: a rendőrségi statisztikák továbbra is kedvező számokat mutatnak Perbál és a környező települések vonatkozásában.

A Zsámbéki-medence öt települése (Zsámbék, Perbál, Páty, Tök, Herceghalom) az öt éve létrehozott Zsámbéki rendőrőrshez tartozik. *Aubéli Ákos* parancsnok úr elmondása szerint a rendőrőrs beváltotta a hozzá fűzött reményeket.

Az elmúlt években nagymértékben csökkent a térségben a különböző bűncselekmények száma, ez pedig a fertőzöttebb településeken a legszembetűnőbb. A beszámolóban az is kiderült, hogy a környéket tekintve Perbálon a legalacsonyabb a bűncselekmények száma.



A márciusi testületi ülés keretében *Borbás Tamás*, Perbálon szolgálatát végző mezőőr is beszámolt az elmúlt év történéseiről. A mezőőr a település külterületein tevékenykedik; többek között számos róka befogásáról és az illegális szemetelés visszaszorításáról is beszámolt. *Borbás Tamás* elmondta: három vadkamerát is használ, melyek online képküldési funkcióval rendelkeznek, és munkája során nagyon hasznosnak bizonyulnak.

Az ülésen a közterület felügyelet is beszámolt; jelen volt *Uzsoki Gábor* intézményvezető és az épp aktuálisan Perbálon szolgálatot teljesítő közterület felügyelő is. Mint megtudtuk: április 1-től ismét új közterület felügyelője lesz községünknek; a pótlás, illetve helyettesítés megoldása folyamatban van.

Mivel önkormányzatunk továbbra sem maradéktalanul elégedett a közterület felügyelet munkájával, az ülésen jelezte észrevételeit *Uzsoki Gábor* úrnak és várjuk a hiányosságok korrigálását.

A tavalyi év folyamán önkormányzatunk felújította a temető környékét. Ennek során készült új kerítészakasz, és parkoló is létesült. A következő cél a ravatalozó és környékének felújítása; önkormányzatunk jelenleg a megfelelő pályázat kiírására vár. Ennek kapcsán a testület felkérte a *Gyertyaláng Kegyeleti Kft*-t, hogy a szakmai előírások megismertetésében legyen segítségére. Az említett céggel van már hosszú ideje szerződése önkormányzatunknak a ravatalozó üzemeltetésére. Az éves beszámolójukat szintén ezen az ülésen nyújtották be.

## IMPRESSZUM

KIADJA  
Perbál Község Önkormányzata  
Perbál Fő u. 6.  
Telefon: 26 370 350  
FELELŐS KIADÓ  
Varga László  
Perbál Község Polgármestere

FELELŐS SZERKESZTŐ  
Tóth Anna  
TÖRDELÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS  
Végh Anna  
NYOMDA  
Korrekt Nyomda  
HÍRDETÉS FELVÉTEL  
szerkesztoseg@perbal.hu  
Telefon: 30 320 6949

A PERBÁLI HÍRMONDÓ  
MEGJELENIK HAVONTA  
750 PÉLDÁNYBAN,  
INGYENESEN.

Önkormányzatunk a *Pregitzer Pincészet*-tel közösen kezdeményezte az illetékes szerveknél, hogy településünk újra része legyen az *Etyek-Budai Borvidék*nek. Mint ismeretes: Perbál korábban a *Budai Borvidék* részét képezte. Erre utalnak a községben megmaradt pincesorok a *Deák, Hunyadi* és *Akácfa* utcákban, valamint a határbán található dűlők – *Öregszőlők, Újszőlők* – nevei is. A prészázak, pincesorok zárt láncot alkottak településünkön, és a határbán nagy táblákban szőlő ültetvények terültek el, egészen a 80-as évekig.

Míndezek megalapozzák, hogy joggal kérvényezzük felvételünket és reményeink szerint ennek nyomán újabb ültetvények jelennek majd meg, valamint mások is kedvet kapnak a szőlőtermesztésre, borkészítésre.



## Futó pályázatok, projektek

Április 5-én megtörtént az *Egészségház* ünnepélyes alapkövetése, melyen részt vett *Szabó István* a Pest megyei Közgyűlés elnöke, *Csenger-Zalán Zsolt* képviselő, a környék polgármesterei és községünk előljárói, intézményvezetői.

A kedvező időjárás beköszöntével az *iparterület* fejlesztése tovább folytatódik, az újonnan kialakítandó ipari telkek közművesítése (víz, csatorna) lezajlott. Ezek után következhet az utépítés, illetve az önkormányzati csarnok építése.

*Piac* kialakítására beadott pályázatunk támogatásáról március végén örömmel értesültünk. Ez a pályázat is a Pest megyei ún. kompenzációs keretből lett meghirdetve, s az agglomerációs települések piacainak kialakítására, megújítására szolgál. Perbálon ezidáig nem volt tradicionális



A PIAC LÁTVÁNYTERVE

piac, - bár különböző próbálkozások már voltak. Ezen beruházás keretében egy minden igényt kielégítő, modern és szép terület alakul ki a Búcsú tér felső részén. Mint azt mindig elmondjuk: a Perbáli Búcsú vurstli részéről sem kell lemondanunk, - annak is megfelelő helyszínt találunk.

### KÉT DEFIBRILLÁTOR IS ELÉRHETŐ PERBÁLON

Önkormányzatunk még a tavalyi év folyamán a *Magyar Labdarúgó Szövetség pályázatán* – 10% önerő biztosításával – két defibrillátort nyert településünk számára. **Az egyik készülék a futballpályán, a másik pedig a Kerék sörözőben lett elhelyezve.** Az utóbbi helyszín először talán furcsa lehet, de azért esett rá a választás, mert Perbálon jelenleg nincs olyan közintézmény, amely hosszabb ideig tartana nyitva. *Köszönjük a Kerék sörözőnek, hogy biztosítja a készülék elérhetőségét!*

A pályázaton nyert eszközök a legújabb fejlesztésű modern készülékek, melyek használata igen egyszerű: magyarul instruálják használójukat és működtetésük csak néhány lépésből áll.

### MOBIL BANKFIÓK - ÁPRILISTÓL A HIVATAL UDVARÁN

Április 1-től hétfőnként 9-14 óra között a Polgármesteri Hivatal udvarán a B3 Takaréknál mobil bankfiók szolgáltatással várja régi és új ügyfeleit.

### EP VÁLASZTÁSOK MÁJUSBAN

A köztársasági elnök május 26-ra tűzte ki az Európa Parlament tagjainak 2019. évi választását.

A szavazás 6-19 óráig tart.

A választásokról minden információ megtalálható ezen a linken: <http://www.valasztas.hu/ep2019>

Ezen a linken pedig a választásokhoz kapcsolódó összes kérelem megtalálható:

<http://www.valasztas.hu/kerelmek-magyarorszagilakcimmel-rendelkezőknek>

## FELHÍVÁS

Perbál Község Önkormányzata bérbe adja a tulajdonában lévő, Perbál, Fő u. 26. alatti üzlethelyiséget. (Walter vendéglő)

A bérbeadás elsődleges célja: színvonalas vendéglátóipari egység működtetése. A helyiségek bérletén túl, lehetőség van a teljes berendezés, gépek, eszközök bérletére, megvásárlására is.

Érdeklődni: 30/205-6799





## MEGHÍVÓ

*Perbál Község Önkormányzata nevében tiszteltel meghívom a Pest megyei kompenzációs alap támogatásával megvalósult Óvoda fejlesztési beruházás átadó rendezvényére.*

**2019. ÁPRILIS 26., péntek, 16.00 óra, Perbál, Szabádság u. 9.**

*Köszöntő mond: Csenger-Zalán Zoltán országgyűlési képviselő  
Varga László polgármester*

*Utána az óvodások kedveskednek rövid műsorral.*



## Március 15. Nemzeti Ünnepünk

Március 14-én emlékeztünk meg településünkön az 1848-1849-es forradalom és szabadságharcról községi és iskolai ünnepség keretében.

A megemlékezést Varga László polgármester úr nyitotta meg ünnepi beszéddel. „Három nemzeti ünnepünk közül kettő nagy forradalmainkra, szabadságharcainkra emlékeztet. Nekünk, a 'szabadság népének' az a sorunk, hogy 1848 óta minden év március 15-én válaszolnunk kell Petőfi kérdésére és felszólítására: 'Rabok legyünk, vagy szabadok? Ez a kérdés, választatok!' – hívta fel az egybegyűlteket figyelmét. Beszéde után Perbál intézményeinek, szervezetek képviselői helyezték el koszorúikat településünk hősi emlékműve előtt. A megemlékezés a Községi Házban folytatódott. Ezúttal is – a hagyományok-

hoz híven – a Kis-forrás Német Nemzetiségi Általános Iskola 4. osztályos tanulói adtak ünnepi műsort tanáraik felkészítésével. Egy katonadalokból álló népdalcsoporttal kezdték, melyet Budainé Ványi Zsófia tanítónő tanított nekik. Ezután Kozma Imre: Petőfi szülei című színpadi jelenetét adták elő. Teljes átéléssel, színpadi mozgással, szép hangsúlyozással jelenítették meg a korabeli eseményeket. Az osztályt felkészítette, a jelenetet betanította Payerné Papp Eta tanítónő.

Az ünnepi műsor zárásaként Kossuth nótákat, 1848-as dallamokat hallhatunk iskolánk citerazenekara, a népi vonósok és az első osztályos énekkarosok előadásában. Köszönjük Földi Marika és Czakó Péter pedagógusok felkészítő munkáját és közreműködését, valamint

a Kodoba Béla zeneiskola tanárainak, növendékeinek a közös muzsikálást!  
Tóth Anna és Bors Andrea



## ÓVODAI HÍREK

**KEDVES SZÜLŐK!**  
ADÓJA 1%-ÁT AZ ALÁBBI  
EGYESÜLET RÉSZÉRE ADOMÁNYOZHATJA, HA TÁMOGATNI SZERETNÉ  
ÓVODÁNKAT, MIVEL  
MEGÁLLAPODÁSUNK VAN A  
KARITÁSSzal, HOGY AZ ERRE AZ  
ADÓSZÁMRA BEFOLYT ÖSSZEG EGY  
RÉSZÉT A PERBÁLI MÉZESKALÁCS  
ÓVODA JAVÁRA FORDÍTTA.  
KARITÁSZ PERBÁL EGYESÜLET:  
18664885-1-13  
A KARITÁSSzal KAPCSOLATOS  
BŐVEBB TÁJÉKOZTATÁST PERBÁL  
KÖZSÉG HONLAPJÁN,  
A PERBAL.HU-N OLVASHATNAK.

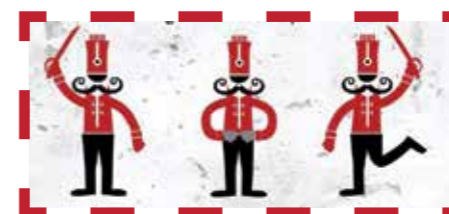


## „Mikor masírozunk Kapitány uram?”

Az 1848. március 15-i forradalomról és szabadságharcról már óvodás korban is megemlékezünk, hisz nemzeti hőseink tiszteletének és megbecsülésének a gyermeki lélekben is van helye. Az óvodában a megemlékezés legjobb eszköze a játék, dal, tánc és mese. Ilyenkor az óvoda nemzeti színbe öltözik, a fiúk csákót, a lányok pedig pártát öltenek magukra.

A gyerekek lelkesen készítették a szebbnél szebb, kreatív munkákat: papírzacsokból ragasztottak huszárt, nemzeti színű legyezőt hajtogattak és daliás, lovas huszárokat színezték.

A csoportokban játszott, különböző népi játékokban, mesékben átélhették a katonaelet vitézségét, dicsőségét,



ugyanakkor nehézségét is. A lányok pedig betekintést kaptak, hogy milyen lehetett a besorozott katonákat hazavárni.

A nagycsoportosok dramatikus játékba zárta a hetet, mely a kisebbek számára bemutatta a huszárelet csínját-bínját és az otthon maradt lányok játékát. A játékban olyan dalok csendültek fel, mint a „Kossuth Lajos azt üzent...”, „Állj be Berci katonának...” és az „A jó lovas katonának...”, mely dalokat azóta is vígan éneklí kicsi és nagy.

Örömmel tölti el a szívünket, hogy e sok versike, mondóka, mese és népdal hatására a perbáli óvoda gyerekei büszkén tekintenek és tisztelettel emlékeznek bátor, nemzeti hőseinkre.

Szendi-Jóó Petra óvónő

## Sok „kis Tücsök” az óvodában

Nemzeti ünnepünkre készülődünk március elején. Ebből az alkalomból ellátogattak hozzánk és előadással kedveskedtek a Kis-forrás Német Nemzetiségi Általános Iskola tanulói közül a Kis Tücsök Citerazenekar tagjai. Sáfárné Földi Mária vezetésével katonadalokat adtak elő, nagyon szépen énekeltek a fiúk és a lányok egyaránt. Az előadás végén közösen énekelünk, nagy élmény volt számunkra az alkalom.

Jó volt újra látni és hallani őket, milyen nagyok és ügyesek lettek, hiszen néhány éve ide jártak óvodába. Büszkéek vagyunk rájuk, gratulálunk a színvonalas műsorhoz. Köszönjük nekik és vezetőjüknek hogy megajándékoztak minket ezzel az előadással. Köszönjük az iskola vezetőségének, hogy lehetővé tették a tanulók számára, hogy meglátogassanak bennünket.  
Molnár-Kiss Ananka óvónő

# a VÍZ világnapja az óvodában

Óvodánk évek óta a néphagyományunk megőrzése mellett, kiemelt figyelmet fordít a környezettudatosságra, környezetünk megóvására. Mint elkötelezett környezetvédők különös gonddal készültünk az idei víz világnapi projekthez. Most először csatlakoztunk az ehhez kapcsolódó országos felhíváshoz: „Légy Happy!, Egészségedre!, Egészségünkre!”

A Happy hét keretében kiemeltük a vízvás egészségre gyakorolt jótékony hatását a cukros üdítőkkel szemben. Egész héten csak vizet ittunk a csoportokban. Jól fogadták a gyermekek ezt a kezdeményezést, hisz tudják, hogy a mindennapokban is a víz ivására ösztönözzük őket. Mi is ezt valljuk: „Ha szomjas vagy, igyál vizet!”



Ehhez a jeles naphoz kapcsolódóan sok érdekes programmal, kezdeményezéssel készültek az óvó nénik mindegyik csoportban. A legkisebbek halacszkákat festettek, kis tavat építettek.

A kiscsoportosok kirándultak a patakhoz, saját tavat készítettek. Ezt megtisztították a nem odavaló dolgoktól, szeméttől, és felfedezték milyen élőlények élnek a vízben. Kísérletek közben tapasztalatokat szereztek a víz körforgásáról, valamint arról mi süllyed le és mi marad a víz felszínén. Lelkesen festettek színes polipokat, melyek a folyosót díszítik.

A középső csoportosok szennyezett vizet készítettek, megfigyelték mi az, ami leülepszik a víz aljára. Tapasztalatokat szereztek a víz különböző halmazállapottairól. Saját erecskét, patakot, folyót és tengert készítettek különböző anyagok felhasználásával. Építményüket különböző vízi állatokkal népesítették be. Kézműves tevékenység közben akváriumot, halacszkákat készítettek.

A nagycsoportosaink is lelkesen vettek részt különböző megfigyeléseken: vizet, mézet, ciromlevet fagyasztottak, vizet forraltak, megtapasztalták milyen a gőz, és különböző méretű kanalakkal mérték, adagolták a vizet. A természetben gyűjtött kövekből akváriumot készítettek, amit saját maguk által barkácsolt halacszkákkal népesítették be. A projekthét lezárásaként elsétáltak ők is a patakhoz.

Major Hajnalka óvónő

## TÁJÉKOZTATÁS AZ ÓVODAI ÉS ISKOLAI SZOCIÁLIS SEGÍTŐ TEVÉKENYSÉG BEVEZETÉSÉRŐL

A HÍD Szociális, Család és Gyermekjóléti Központ 2018. szeptember 1-jétől új speciális szolgáltatása az óvodai-iskolai szociális segítő szolgáltatás. Célja a szociális rendszer és az oktatási intézmények között élő, aktív kapcsolat kiépítése. A szolgáltatás elérhető a köznevelési intézményben a gyermek, a szülők és az intézmény pedagógusai számára egyaránt. Jelenleg a szolgáltatás beindítása történik, mely során az intézményünk erőforrásaira tekintettel a prevenció csoportfoglalkozásokra helyezjük a hangsúlyt. A bevezetés alatt álló szolgáltatásunk során – a köznevelési intézmények igénye alapján – csoportos foglalkozásokat szervezünk iskolai, óvodai és pedagógus csoportoknak, továbbá osztályközösségekben jelentkező nehézségek, problémák kezelésének, megoldásának támogatására; prevenció foglalkozásokat tartunk a kommunikációs kompetencia fejlesztésére, társas kapcsolataik építésének, tovább fejlődésének elősegítésére.

A foglalkozások 6-8 alkalommal a köznevelési intézményekben valósulnak meg több szakember bevonásával.

Az iskolai-óvodai segítő tevékenység kapcsolattartói:

RÉMIÁS NIKOLETTA ÉS  
MESKÓNÉ DÉKÁNY DÓRA  
(06-20/23-82-187,  
HID.BUDAKESZI@GMAIL.COM).

Május 4-én ismét jótékonyági családi napra várunk mindenkit az Óvodába! Színes programokból idén sem lesz hiány. Kedvcsinálóként szeretnénk bemutatni a három zenés foglalkozás vezetőit.

## Rimóczi-Forró Csengele

- Sokszínű a zenei tevékenységed. Mesélsz egy kicsit arról, mi mindent csinálsz zenészként, zenepedagógusként?

- Zongorista karrieremet édesanyám indította el öt éves koromban; tíz évig ő tanított. Ezután a budapesti Bartók Béla Zeneművészeti Gimnáziumban, majd a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen tanultam. Az egyetemi évek alatt elkezdtem tanítani a zsámbéki zeneiskolában és zongorakísérőként dolgoztam a Színművészeti Egyetemen. Gyerekeim születése után sem kellett teljesen felfüggesztem a munkát, itthon folytattam a tanítást. Most már mindkét gyermekem a perbáli óvodába jár, így egyre aktívabban tudok visszatérni a szakmai életbe. Valóban nagyon sokszínű a munkám, tanítok kicsiket, nagyokat.

- Mi a legfontosabb, amit tudhatunk az óvodában frissen indított Csengő-bongó Zeneovi csoportodról, amellyel a Családi napon egy rövid bemutatót is láthatunk majd?

- Amióta édesanya lettem, érlelődött bennem a gondolat, hogy kicsikkel is foglalkozzak, a zene szeretetét nekik is átadjam. Úgy gondolom, hogy zenét tanulni nem lehet „túl korán” kezdeni, a „zenében kell felnőni”. Ennek jegyében indítottam el a Zeneovis csoportot, ahol gyerekdalokat énekelünk zongorakísérettel, néha egy kis furulyaszóval vagy gitárral fűszerezve. Ritmust tapsolunk, hangszerekkel ismerkedünk, mindezt játékosan, egy kis mozgással is ötvözzük.



# Családi nap MAJUS 4.

## Lévai Timi - Poppre Ádám

- Valósággal elvarázsoljátok a gyerekeket koncertjeiteken. Honnan ez a készség?

- Gyerekkorunk óta énekelünk, zenélünk. Különböző műfajokban, stílusokban kerestük a saját hangunkat. Természetes nekünk, hogy a zenén keresztül fejezzük ki magunkat.

- Hogyan fordultatok a legkisebbek felé?

- 2012-ben volt az első gyerekkoncertünk, édesanyám biztatására elvállaltunk egy óvodai koncertet. Akkor még nem saját dalokkal, hanem gyerekkorunkból kedves számokkal koncerteztünk. Később egyre több saját szerzeményünk lett.

- Hogyan választjátok ki dalaitok témáit?

- Dalaink témái a gyerekek számára ismerős élethelyzetekről, környezetünk szépségéről, az állat és növényvilágról, valamint a mesék furcsa lényeiről szólnak. Amióta gyerekeink vannak, ők is inspirálnak minket. A szövegeket én írom, a zenét Ádám, az énekdallamokat, szólamokat együtt találjuk ki.

- Mit hallhat tőletek a Családi napi közönség?

- A gyerekek kedvenc Picuri-Muris dalai mellett, új dalokkal is készülünk, reméljük idővel ezek is a kedvencek közé kerülhetnek majd.

## Fűzy Éva

- MIKOR KEZDTEM PERBÁLON?

Ezen a kérdésen még sose gondolkodtam. Az első zenebölcsiseim talán már felnőttek lettek azóta... A fogadtatás fantasztikus volt. Sok lelkes anyuka várt csemetéivel együtt, és mondták, hogy már elfelejtették a gyermekdalokat, én pedig válaszoltam: biztos sokat ismernek, csak elő kell keresni a régi "bugyorból". A foglalkozás végén maguk is meglepődtek, mennyi dalt ismertek. Sok családdal már évek óta énekelek, hisz újabb és újabb kis gyerkőccel jönnek a zenebölcsibe. A családi napon pedig találkozom azokkal, akik ovások lettek, és megismernek „Szia Éva néni!”.

- HOGY MILYEN ZENEI TEVÉKENYSÉGEM VAN?

Sok dolog érdekel, ami zene: zenebölcső, zeneóvi, zongoratanítás, szolfézsoktatás, templomi kórust vezetek, és persze nyáron, amikor nincs suli, hogy ne unatkozzak. Vízi zene táborot tartok.

- MIVEL KÉSZÜLÖK A CSALÁDI NAPRA?

Mindenki kedvence a „szélúrfi”- biztosan lesz. A többi legyen meglepetés! Már nagyon várom a május negyedikét!

## ISKOLAI HÍREK

# BEMUTATKOZIK AZ ÖKOSZAKKÖR

Iskolánk felsős tanulóinak két éve tartok szakköri kereteken belül foglalkozást a környezettudatos gondolkodás jegyében. Az ökoszakköri foglalkozásokat kedves kolléganőm, *Rintek Nóra Szvetlána* indította el pár évvel ezelőtt az alsó tagozaton, az egykori „Tájvédel-

fizikai és környezetvédelmi kísérletek nagyon jól motiválják a tanulókat. A kísérletezés csodálatos, látványos és érdekes világa mindig lenyűgözi a gyerekeket. A foglalkozások során a diákok is kísérletezhetnek. A kísérletek során a diákok számára tudatosulhat a környezetvédelem ok-okozati összefüggéseinek fontossága. Az elmúlt tanévben szelektív hulladékgyűjtéssel kapcsolatos levelezős versenyen vettünk részt, ahol 10. helyezést értük el, jutalomban részesültünk.

A szakkörre járó tanulók ötleteiből megszerkesztettünk egy „*Takarékos kisokost*”, ami iskolai szinten foglalja össze, hogyan

is tudunk takarékoskodni és hogyan is tudjuk fenntarthatóvá tenni iskolánkat. A tanulók tizenöt pontban foglalták meg gondolataikat a környezettudatosság jegyében. A tizenöt pontban megfogalmazott takarékosági tanácsokkal próbálják felhívni társaik

figyelmét a fenntarthatóságra. A szakkörösökkel tanulmányi kirándulásokon, szakmai napokon is részt vettünk.

Fontosnak tartom, hogy tanulóink minél szélesebb körben ismerkedjenek meg a környezetvédelem globális látásmódjával. A kísérletek és foglalkozások révén tudatosodjon bennük, hogy mindannyian egy egységes ökoszisztéma részesei vagyunk, és egy emberként is nagyon sokat tehetünk szűkebb és tágabb környezetünk megóvása érdekében. Céлом, hogy a szakkörösök felelősen gondolkodjanak és példát mutassanak tanuló társaiknak. A fenntartható fejlődés fogalmának megismertetése, a biológiai sokféleség védelme, a környezettudatos fogyasztás, vásárlás, mind-mind fontos témák, melyek megismertetésével és érzékenyítésével olyan generációt szeretnénk kinevelni, aki felelős környezete védelméért. Mindannyiunk sorsa és útja a jövő generációinak környezettudatos gondolkodásán áll vagy bukik. Örökös ökoiskola révén a környezettudatos nevelés mindennapi feladatunk és felelősségünk.

*Katona Levente*



## VERSENYEK AZ ISKOLÁBAN

### KECSKE KUPA MATEMATIKA CSAPATVERSENY

Február 23-án megrendezésre került a „*Kecske kupa*” matematika csapatverseny második fordulója.

A két forduló összesített eredményével az 5. osztály „*Csillámkecske*” csapata (*Andorfer András, Reiszner Tamás, Szabó Jázmin, Papp Lili*) a második helyet érte el, felkészítő tanáruk *Makainé Kováts Judit*.

A nyolcadikosok „*Reciprókák*” csapata (*Herendi Réka, Nagy Flóra, Rintek Jakab, Kurucz Atilla*) az első helyen végzett. Felkészítő tanáruk *Homoki Béla*. Az országos eredmények alapján az ötödik osztályos csapat bejutott a kecskeméti országos döntőbe.

Köszönjük a felkészítő tanárok munkáját.

**Gratulálunk a csapatoknak a szép eredményhez és az 5. osztályos csapatnak az országos döntőbe jutáshoz.**

*Bors Andrea intézményvezető*

### KIVÁLÓ EREDMÉNYEK A ZSÁMBÉKI MEDENCE KISMATEMATIKUSA VERSENY DÖNTŐJÉN

Március 9-én Herceghalmon rendezték meg az idei *Zsámbéki Medence Kismatematikusa verseny* döntőjét, melyen ismét kiváló eredményeket értek el tanulóink.

**Herendi Réka 8. osztályos tanuló az 1. helyen végzett!** Nagy Flóra 8. osztályos tanuló 5. helyezést ért el. Felkészítő tanáruk: *Homoki Béla*. *Andorfer András* 5. osztályos tanuló 12. helyezést ért el. Felkészítő tanára: *Makainé Kováts Judit*.

**Gratulálunk a tanulóknak és a felkészítő tanároknak.**



## A NYUGDÍJAS KLUB HÍREI

### Jelmezekben a nyugdíjasok

Elhatároztuk, az idei farsangi időszakban nem maradunk *jelmeztelenül*. Két nagy zsákban hoztam a saját alkotású, „meglepetés” göncöket és egy nagy szatyorban az egyéb kellékeket. Szólt a zene, kezdődhetett a nagy átalakulás, a móka, a kacagás.

Mindenki lázasan válogatta az éppen rá illő ruhákat, kiegészítőket. Jól megfért itt egymás mellett az apáca, a cigányasszony, a hópehely, az indiai énekesnő az ezüst mikrofonjával, a disznópásztor, a holdkóros, a szultán felesége, a subaszőnyeg és az azték lány is.



Társaságunkat élvezhették a különböző díszes, mellényben lévő hölgyek, a falvédő, a konyharuha, a cowboy, az érdekes formákat viselő ferde sapkás, meg a többiek. Az ügyes kezű asszonyok finom sós és édes süteményekkel örvendeztették meg a jelenlevőket.

Az elfogyasztott nedük pedig megtették hatásukat. Jókedvűen énekeltük az ismert népdalokat, nótákat, s vitattuk meg az elmúlt hetek eseményeit. Közben szeretettel gondoltunk *Bajkó Ági klubvezetőnkre*, akinek ezúton is mielőbbi gyógyulást kívánunk, hogy mihamarabb köztünk lehessen.

Elmondhatjuk, ez a klubnap egy nagyon kellemes, magunkon és egymáson nevetős este, remek együttlét volt!

## Színházlátogatás

*A szórakozás, a közös élmények mindig jókedvre derítenek bennünket. Ilyen volt az is, amikor a Budapesti Operettszínházba mentünk, Siklósi Árpádné Marika szervezésének köszönhetően. Lehár Ferenc: A víg özvegy című bécsi stílusú, műfajú operettjét néztük meg. A melódiák másról sem szóltak, mint vágryról, szenvedélyről, szerelmeskedésről. Ez kell nekünk, nem a dráma, abból van úgymint elég! Tetszetek a korbü ruhák, a csodás díszletek, a szólisták, akik már valódi sztárok, s akikért a fiatalok tízezrei rajongnak. Ahol a nézőteret a százévesnél is több csillárnak fénye ragyogja be, ahol a páholysor, az aranyozott stukkódíszítések, a bársony kárpittal bevont falak, a bejáratot díszítő allegorikus szoborfigurák látványa igazi ünneppé avatja az adott színházi estét. Hazafelé aztán a Volán autóbuzsán ülve, jól megbeszéljük a látottakat, hallottakat.*

## Hatások sokasága Budapesten

Egy szikrázóan szép napsütéses napon *Bodnár Rafaelné Györgyi* vezetésével látogatást tettünk a *Szikkakórház Atombunker Múzeumban*.

A múzeum a budai vár alatt helyezkedik el. Ennek a kórháznak fontos történelmi szerepe volt sürgősségi létesítményként mind a második világháborúban, mind az 1956-os forradalom során. Atombunkerré a hidegháború alatt fejlesztették és szigorúan titkos volt egészen 2002-ig.

A látogatók megtekinthetik a kórházat a korabeli felszereléssel. Viaszfigurák keltik életre az ostrom alatti állapotokat. A hidegháború polgári védelmi eszközei máig a korszak háttorzongató mementói. Ez a létesítmény műszaki kuriózumnak is számít. A múzeum célja, hogy bemutassa a háború valódi arcát - örületét - és rávilágítson a béke értékére. Emléket állítson azoknak a mindennapi hősöknek, akik tanúbizonyságot tettek elszántságukról, hősiességükről a huszadik század legnehezebb időszakairól. A látvány és az elhangzottak kicsit nyomasztottak bennünket. A felszínre érve azonban a nap áldott sugarai, s az élénk táruló csodás látványok feledtették a kórházban látott szörnyűségeket.

A budai várnegyed ékessége a hófehér, csipkés tornyú, színes *Zsolnay* cserepekkel fedett *Mátyás-templom*, Budapest legnépszerűbb temploma. 2013-ban fejeződött be a hét évig tartó teljes körű felújítása, melynek köszönhetően a templom ismét a régi fényében ragyog. A templom eredeti neve *Budai Nagyboldogasszony-templom* volt. Népszerű nevét azonban onnan kapta, hogy *Mátyás király* mindkét esküvője itt zajlott.

A templom és a *Halászbástya* megtekintésének lehetősége sajnos már pénzbe kerül, de *Györgyi* talpraesetségének eredményeképpen a pénztáros „ingyenes” jeggyel örvendeztette meg csoportunkat. Így aztán mindkét helyszínen lenyűgöző látványban volt részünk. Ezt követően felsétáltunk a *Sándor-palotához*, ami 2003 óta a mindenkori magyar köztársasági elnök rezidenciája és a *Köztársasági Elnöki Hivatal (KEH)* épülete. Amíg az őrsváltásra vártunk, megcsodáltuk a *Budavári Palotát*, a főleg külföldi utasokkal teli, fel-le közlekedő *Siklót*, a Duna mindkét oldalán elhelyezkedő épületeket, s a nagy folyónkon zajló hatalmas forgalmat. Megvártuk, amíg a *Sándor-palota* előtt a hetvenöt fős palotaőrség éppen szolgálatban lévő tagjai a látványos, fegyveres alaki bemutatójukat megtartották, mely esemény igazi turisztikai látvány. Sok-sok élménnyel, s az együttlét örömeivel gazdagodva tértünk haza.

*Esztergomi Istvánné klubtag*

## A KÖNYVTÁR HÍREI

# „Elindul egy folyamat, aminek a végén egy történet található...”

Beszélgetés Mészöly Ágnes íróval

MÁRCIUS 23-ÁN A KÖNYVTÁRI SZOMBAT VENDÉGE MÉSZÖLY ÁGNES ÍRÓ VOLT. A KÖNYVTÁRBA ÉRKEZŐ GYEREKEK ÉS FELNÖTTEK KÉRDEZTÉK AZ ÍRÓT KÜLÖNBÖZŐ TÉMÁKBAN ÉS EGY SPONTÁN BESZÉLGETÉS ALAKULT KI A JELENLÉVŐK KÖZÖTT.

EBBŐL SZÜLETETT EGY RENDHAGYÓ INTERJÚ IS - ÚJSÁGUNK SZÁMÁRA.



**- Mi volt a kedvenc tantárgyad? Szeretted az irodalmat?**

- Az abszolút kedvenc a történelem volt. Persze, az irodalmat is szerettem, de a kémia és a fizika is érdekelt, annyira, hogy általános után gondolkodtam azon, hogy vegyipari iskolába menjek.

**- Hogyan találtál rá az írásra?**

- Kiskoromban imádtam olvasni, és sokat álmodoztam arról, milyen jó lehet történeteket kitalálni és könyveket írni, de egy szerencsétlen tanári megnyilvánulás miatt hosszú évekre eltemettem magamban ezt a vágyat. Aztán harmincéves korom után hirtelen – egy pályázat miatt –



rájöttem, hogy ez az, amivel leginkább foglalkozni szeretnék. Néhány hónap alatt megírtam az első meseregényemet. Az alkotás tényleg nagy örömet okozott, és mivel hamar találtam kiadót is a történethez, úgy alakult, hogy tovább mehettem ezen az úton.

**- Hogyan jönnek az ötletek a könyveidhez?**

- Sokféleképpen. Néha egy név, egy helyzet, egy furcsa ember a metrón elindít az emberben egy folyamatot, aminek a végén valami történet-féle található. Máskor egy konfliktus nem hagy nyugodni. Olyan is van, hogy felkérésre születik egy szöveg, persze ehhez az is kell, a téma megérintsen, azt érzem, közöm van hozzá, van valami mondanivalóm a dologról.

**- Melyik könyveddel dolgoztál a legtöbbet?**

- Egyértelműen a legutóbbin, egy disztópián, amin

Molnár T. Eszterrel dolgoztunk együtt. Majdnem egy évig írtuk, fejezetenként váltogatva a történetet.

**- A gyerekeid több regényben is szerepelnek. Miért alakult ez így?**

- Kifejezetten szeretnek mellékszereplőként megjelenni. Ez amolyan belső poén nálunk... amikor a Hanga és Várkony sorozat utolsó részét írtam, kifejezetten kérték, hogy egy rövid, de kulcsfontosságú epizódban feltűnhessenek – és természetesen ez az epizód illusztrációban is megjelenhessen.

**- A gyerekeid melyik könyvedet szeretik - szerették a legjobban?**

- Természetesen az első meseregény, a Sünimanó a kedvencük, ugyanis annak ők maguk a főszereplői. Persze azóta már megnőttek és sokat változtak, de mivel a történetnek valós alapja van, még mindig örömmel idéznek fel egy-egy jelenetet.

**- Az „Ez egy ilyen nap...” és az „Ez egy másmilyen nap” című könyveidhez hogyan találtad a benne szereplő gyerekeket?**

- Az első részben előbb kitaláltuk a szerkesztővel, Kertész Edinával, hogy milyen helyzetben élő gyerekeket szeretnénk bemutatni a könyvben, aztán ehhez keressük, elsősorban az ismerőseink, és az ismerőseink ismerőseinek segítségével, megfelelő alanyokat.

A második könyvnél az volt az elsődleges szempont, hogy a gyerekek élete a lehető legkevésbé legyen átlagos, tehát ismertebb sportolókat, művészeket kerestünk, vagy olyan közösségeket, ahol nagyon máshogy telnek az emberek mindennapjai.

**- Mennyi ideig írsz egy regényt?**

- Ez sokmindentől függ. Nem csak attól, hogy milyen hosszú szövegről van szó, hanem attól is, hogy mennyire tudok csak arra az egy feladatra koncentrálni. Ha semmi mással nem kell foglalkoznom, elég hatékony tudok lenni. De azt sem szabad elfelejteni: egy regény nem csak addig készül, amíg leírja az ember... én néha hónapokig agyalok jeleneteken, szereplőkön, cselekményen, olyankor is, amikor látszólag mással foglalkozom.

**- Több regényedben megjelenik a szökés - mint motívum. Miért? Személyesen neked ez mit jelent?**

- Ez fel sem tűnt eddig, de most, hogy mondom... azt hiszem én is szeretek néha megszökni. Persze hazamenni is szeretek, de néha nagyon jó kilépni a megszokottból, próbára tenni magunkat új helyzetekben, vagy egyszerűen csak máshogy élni, mint általában.

## A KÖZÖSSÉGI HÁZ HÍREI



Március 21-én a Trio Tercium adott koncertet a Községi Házban. Az este folyamán felcsendült Beethoven esz-dúr triója és Shostakovich e-moll triója.

BEMUTATKOZIK A PREGITZER BORHÁZ „AZÉRT A KIS BOLONDSÁGÉRT”... FABÓK MANCSI ÉS KERESZTES NAGY ÁRPÁD MŰSORA SZÍNESÍTI AZ ESTÉT.

## Borkóstoló

2019. május 11. szombat, 19.30

BELEPŐ: 1000 FT/FŐ  
A RÉSZVÉTEL REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT!  
REGISZTRÁLNI A KÖZÖSSÉGI HÁZ TELEFONSZÁMÁN: +36 30 205 6277  
VAGY SZEMÉLYESEN A KÖNYVTÁRBAN, NYITVARTÁRSI IDŐBEN LEHET.

PERBÁLI FŐ ÚT 21.

## MADÁRVILÁG

## Keltike és más igézetek

Februárban a hóvirágnak örülhetünk, mikor pedig még komoly fagyot is tartogatott a tél, mára pedig az ibolyaerdőkre hulló napfény ébreszt, a széllel szálló illatfelhőkkel. Az erdők ilyenkor a legszebbek: ahogyan alig észrevehető, finom változással a kopár ágak tömege lassan levélujjakat ereszt és a fény



apró pasztellszín gyertyákat gyűjt végeiken; a levélszőnyeg szürkés barnáját, mint valami bímzés, kora tavaszi virágok foltjai takarják el

és mindenütt langyos, virágillattal terhes légáramok kóborolnak.

A madárvilág is megelevenedett és sok messziről érkező madarunk tért vissza fészkelő helyére. A tavaszi állománymozgás mindig gyorsabb és kevésbé látványos is, mint a nagy, őszi fölkerekedés. Tavasszal úgy tűnik, szinte egyik napról a másikra szólnak meg az ismerős madárhangok, mintha legalábbis a tavasz előrehaladtával egyre több hangszer kapcsolódna be a nagy zenekar hangszerei közé.

A kutatások megalapították már az egyes fajok vonulási

szokásait, stratégiáit, távolságait, időpontjait, útvonalait vagy más tulajdonságait, de a tavaszi vonulásáról minden faj esetében

ugyanaz mondható el: mozgatórugója a fészkelőterületek elfoglalása, a riválisok megelőzése. A korábban érkező példányok általában hímek és nagyon gyorsan revírt (fészkelőterület) foglalnak maguknak. Ezt részint énekléssel jelölik ki (és hirdetik a tojóknak), másrészt szabályos, rituális viadalokkal, melyek természetesen soha nem szünetelnek, hiszen a revírek között csak a megegyezés húzza meg a határvonalakat.

Azok a fajok, amelyek nem vonulnak, bizonyos értelemben előnyben vannak, hiszen már korán megkezdik a területek kialakítását, míg például az erdei pinty esetében, csak a tojók vonulnak és a költőterületen maradó hímek, a visszatérő tojókat már kész területi felosztással fogadják. Más fajok, mint például a vörösbegy, télen is revírt tartanak: állományuk részleges vonuló, tehát azok a példányok, melyek sikeresen vészelték át a telet, jobb eséllyel indulnak a tavaszi területi versengésben.

Koós Kolos



# Összefogás a Szt. Anna Templomért

Másfél millió forint gyűlt össze a Szt. Anna templom felújításának céljára szervezett jótékonyági hangversenyen március 17-én Budapesten, a MOM Kulturális Központban. A kormány 12 millió forinttal támogatja templomunk tűz utáni helyreállítását – jelentette be *Soltész Miklós*, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, aki méltatta a helyi önkormányzat, a katolikus közösség és a környéken élő jó szándékú emberek példás összefogását.

A jótékonyági koncerten *Hegedűs Endre Kossuth-díjas zongoraművész*, a *Magyar Örökség díjas Szent Efrém Férfikar* és a *VS Guitar Orchestra* lépett fel.

A koncert végén *Spányi Antal székesfehérvári megyéspüspök* megköszönte a fellépők és a jelenlevők részvételét és támogatását. Mint ahogyan már beszámoltunk róla: a *Szent Anna-templom* belseje január elsején gyulladt ki, valószínűleg elektromos hiba okozta a tüzet. Barokk főoltára teljesen elégett, és a benne található két áldoztató kehely is megsemmisült. A freskók elszíneződtek, az orgona sípjai felhólyagosodtak. A barokk főoltár helye üres, elszenesedett faragványok maradtak csak belőle. A kár részben eszmei, hiszen a főoltár az 1800-as évek elején készült, gazdagon díszített faragványokkal. A tűzkár elkerülhetetlenné teszi a belső felújítás mielőbbi megkezdését.

Forrás: Híradó.hu



Sok törekvés, nemes felajánlás, jótékonyági rendezvények segítik tűzkárokat szenvedett templomunk megújulását. E nemes cél érdekében összefogott a zenész szakma is. A MOMkult jóvoltából komolyzenei koncertet hallhattunk közel teltházas érdeklődéssel. Húsvét után a könnyűzene muzikusai adnak koncertet Perbálon. A blues a jazz, county és folk zenészek bátran vesznek részt egy ilyen szép küldetésben. A perbáli Búcsúban is lehetőség nyílik támogatni templomunkat, a forgatag első napján. Vegyünk részt minél többen ezeken a koncerteken, rendezvényeken, és támogassuk Perbál nagy múltú és csodálatos templomának megújulását!

Fejér Simon

**PERBÁLI SZENT ANNA TEMPLOM**

KÉRJÜK, TÁMOGASSA TŰZKÁROKAT SZENVEDETT TEMPLOMUNK FELÚJÍTÁSÁT!

BANKSZÁMLASZÁM: 11103303-75013736-36000001

**JÓTÉKONYÁGI RENDEZVÉNYEK:**

Március 17. vasárnap, 19.00  
MINDNYÁJAN EGYÉBET - jótékonyági koncert a templom javára, helyszín: MOM Művelődési Ház, info: momkult.jegy.hu

Április 27. szombat 19.00  
KÖNNYŰZENE A TEMPLOMÉRT: A Zsolnabéki-rodencia népies zenekarának koncertje, teljes bevételeket a templom javára ajánljuk, helyszín: Perbál, Községi Ház, bővebb információ később a perbal.hu oldalon

Július 26. péntek  
PERBÁLI BÚCSÚ: Komolyzenei és népzenei produkciók jótékonyági koncertje, bővebb info később a perbal.hu oldalon

**A Magyar Posta Zrt. Központi Területi Igazgatósága**  
Perbál és Tök településre  
**KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐ**  
Nagykovácsi és Piliscsaba településre  
**MOTOROS KÉZBESÍTŐ**  
Budakeszi településre  
**GYALOGOS, MOTOROS vagy KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐ**  
munkatársakat keres,  
rész- vagy teljes állásban, rugalmas munkaidőbeosztással, akár alkalmi foglalkoztatásban is.

NYUGDÍJAS ÉS PÁLYAKEZDŐK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

**A munkakör betöltésének feltételei:**

- 8 általános iskolai végzettség,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány,
- „B” kategóriás jogiutvány motoros kézbesítő munkakör betöltése esetén.

**Bérezés:** megegyezés szerint.

**Juttatások:**

- pótlékok, ösztönzők,
- 6 hónap után cafetéria keret, munkaruha.

**A munkakör betölthető azonnal.**

**A munkakörrel kapcsolatban információt ad:**  
Keplerné Józsi Hajnalka - tel: (30)771-9227,  
Email: Keplerne.Jozsi.Hajnalka@posta.hu  
Cím: 2085 Pilisvörösvár Fő utca 64.

Az adatkezelésről teljeskörű tájékoztatás elérhető a www.posta.hu oldal Adatkezelési tájékoztató menüpontjában.  
A jelentkező a jelentkezéssel önkéntesen hozzájárul, hogy a Magyar Posta Zrt. (Székhely: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., Cg:01-10-042463 adatvédelmi tisztviselő: adatvedelem@posta.hu) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett pozíció – az álláspályázat időszakában felmerülő másik pozíció – betöltésére alkalmas jelölt kiválasztása céljából kezelje. Az adatokat a Magyar Posta Zrt. a kiválasztási eljárás végéig kezeli. Az állásra pályázó megkeresésére kerülhet az aktuálisan betölthető egyéb pozíciókkal kapcsolatban is. Hozzájárulását a jelentkezés bármikor korlátozás nélkül visszavonhatja a 1540 Budapest postacímre, vagy a toborzas@posta.hu e-mail-címen, ez azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét.

**QLR JEWELLERY**

Petre Lilla Rozália

06-30-2010-489  
lillapetre@t-online.hu

**Dentinel**  
Dentinel Fogászati Klinika és Egészségközpont  
www.dentinel.hu

- Állapottelérés
- Góckutatás
- Panorámaröntgen
- Fogszabályozás
- Gyermekfogászat
- Ultrahangos fogkőeltávolítás
- Peroxidmentes fogfehérítés
- Lézeres kezelések
- Mikroszkópos kezelések
- Gyökérkezelések
- Szájsebészet
- Implantátum
- Fix vagy rögzített fogpótlások
- Koronák, hidak, porcelánhéjak
- Fájdalommentes esztétikus fogtömés

**AZ ÖN MOSOLYA A MI HIVATÁSUNK!**

Alpha Bio implantátum most 89.900 Ft  
Direkt héj most 19.900 Ft  
Fogszabályzó készülék -10% kedvezménnyel

2072 Zsámbék, Nyárfas utca 2. Telefon: +36 70 886 4878  
E-mail: info@dentinel.hu

**Perbál-Petrol Kft.**

**Benzinkút!**

Telefon: 06-26 631-229 06-30 211-1700

**Kínálatunkból:**

Esz 95-ös benzin, gázolaj cégeknek üzemanyag ügyfélkártya-program kenőanyagok, ízzók, gázpalack, üdítő, jégkrém, édesség

**nyitva tartás:**  
H-P: 06:00 - 18:00  
Sz: 07:00 - 16:00  
**KEDVEZŐ**

**Címünk:** 2074 Perbál, Ipari Park 4. (Zimbo mellett)

## PATAKOK EGYESÜLET HÍREI



### HA TAVASZ, AKKOR FÉNY.

A fény és sötétség ritmusára minden élő szervezet reagál. Ennek a ritmusnak a zavara, betegségek kialakulását okozhatja. Gondoljunk például a három műszakban dolgozókra, akik folyamatosan alvászavarokkal küzdenek. A civilizált ember idejének 90%-át zárt terekben, mesterséges fényviszonyok között tölti, ahol a természetes fény láthatatlan elemeihez (infravörös, ibolyán túli) nem jut hozzá. Ezekre pedig szüksége van ahhoz, hogy testi és szellemi képességei aktiválódjanak. Szükségünk van természetes napfényre, melynek hatására a bőrben D-vitamin keletkezik, ami nem csak a csontok, hanem a belek, vesék és más szervek egészséges működéséhez, a rákos betegségek megelőzéséhez is nélkülözhetetlen. Azonban, főleg nyáron - az elmúlt években különösen - erős lehet a káros UV sugarak intenzitása, ezért inkább csak délelőtt napozzunk és használjunk magas faktorszámú naptejet, védekezzünk hosszú ujjú, könnyű ruhákkal és fejfedőkkel az UV sugárzás ellen. Szervezetünk ahhoz alkalmazkodott, hogy éjszaka sötét van. Ha mi mégis derengő fényben (főleg kékes fényben) alszunk, szervezetünk nem termel elég melatonint (hormon), amely rossz alvást eredményez, valamint növeli az emlőrák és a prosztatatarák kockázatát. Számatlan betegség, rossz közérzet, depresszió megelőzhető, ha követjük a természet és szervezetünk bioritmusát.

### HA TAVASZ, AKKOR MÉREGTÉLENÍTÉS.

...nem kell részletezni, hiszen mindenki tudja mennyire fontos. Eljött az ideje, hogy megszabaduljunk pár



### TAVASZPONT

„TAVASZPONT AZ ÉGBOLTNAK EGY NEVEZETES FIKTÍV PONTJA: AZ ÉGI EGYENLÍTŐ KÉT METSZÉSPONTJA KÖZÜL AZ, Ahol a NAP LÁTSZÓLAGOS MOZGÁSA SORÁN A DÉLI FÖLDGÖMBRŐL AZ ÉSZAKIRA LÉP.”  
(WIKIPÉDIA)

NAPJÁNAK TRADICIONÁLISAN MÁRCIUS 21-ÉT TEKINTJÜK, EZ TEHÁT A TAVASZ KEZDETE. MINDENKI TÖRELMETLENÜL VÁRTA, MERT A TAVASZ MEGÚJULÁST HOZ, FELTÖLT ENERGIÁKKAL, AKTÍVABBÁ TESZ.



felesleges kilótól, felfrissítsuk keringésünket, anyagcserénket. Számátlan módját ismerjük: gyógynövény kúrák, léböjt-kúra, diéták, böjtek, szauna, sport és ezek kombinációja. Ha az egészséges táplálkozás sok szabadban töltött idővel, mozgással társul, hamar fittekké és energikusak leszünk.

### TUDTAD?

Hogyan fokozza az üvegházhatást táplálkozásunk? Vizsgáljuk meg a klímavédelem és a táplálkozás közötti összefüggéseket. Néhány elgondolkodtató adat:

- 1 kg burgonya előállítás (termelése) során, 140-200g CO<sub>2</sub> keletkezik,
- 1 kg hasábburgonya előállítása, 5700g CO<sub>2</sub>-t termel (Gőzben mosás, aprítás, elősütés, hűtés, stb.)
- Egy tehén évente ugyanannyi CO<sub>2</sub>-t termel, mint amennyi egy személyautó CO<sub>2</sub> kibocsátása évente, ami 24 000km-t tesz meg. (130g/km CO<sub>2</sub> kibocsátás esetén)
- Egy európai állampolgár évente átlag 11 tonna üvegház hatású gázt termel, ennek 14%-át a táplálkozás képezi.
- 1 db hamburgert CO<sub>2</sub> mérlege: 1,8 kg
- 1 db csirkeburger CO<sub>2</sub> mérlege 0,4 kg
- 1 db halburger CO<sub>2</sub> mérlege 0,2 kg

Az egészséges táplálkozás, a csökkentett húsmennyiséget tartalmazó teljes étrend, egyben környezetkímélő megoldás is. Fogyasszunk minél több, helyben termelt élelmiszert, minél rövidebb idejű tárolással és minél kevesebb szállítással. Nem árt meg az egészségünknek, ha a húsvéti asztalon nem új-zélandi báránypörkölt lesz a fő fogás...

## MÁJUSI FOCITORNA

Tisztelt Érdeklődők!

Helyi cégek részvételével május 18-án ismét megrendezzük a perbáli focitornát, melyen a sportolás mellett lesz lehetőségünk egymás társaságában eltölteni egy kellemes hétvégi napot.

**Minden érdeklődőt és szurkolót nagy szeretettel várunk!**



## SZOBAFESTÉS MÁZOLÁS

Szedlák Gyula

06 30 4299 353

szedlakgy@gmail.com

**KERESSEN BIZALOMMAL!**



### FOCITÁBOR PERBÁLON 2019. július 1-5.

Napközis rendszerben, 8:00-16:00. Háromszori étkezés. A foglalkozásokat perbáli edzők részvételével tartjuk.

#### RÉSZVÉTELI DÍJ

16.000 Ft/gyermek, testvérek esetén  
19.000 Ft/gyermek a Perbál SC igazolt játékosainak (feltétele, hogy ne legyen tagdíj hátralék)  
22.000 Ft/gyermek, nem igazolt játékosoknak

#### JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ

2019. június 20-ig 5.000 Ft előleg befizetésével.

#### FIZETÉSI LEHETŐSÉGEK

Átutalás: Pilisvörösvár Takarékszövetkezet  
65700103-10116728-00000000

A közleményben tüntessék fel a gyermek nevét, a szülő telefonszámát valamint a „focitábor” szót!

Készpénzzel fizetni

valamint személyesen jelentkezni lehet:

FARKAS GÁBOR • 06-30-257-2686

Adója 1%-ával támogassa Egyesületünk munkáját! Célunk: a helyi gyerekeknek, felnőtteknek kulturált, minőségi sportolási lehetőséget biztosítsunk a folyamatosan fejlesztett focipályán. Sportegyesület Perbál 19830898-1-13

### 10 éve a térség ingatlanpiaci szereplőinek szolgálatában!

A MIOSZ tagja, az etikus ingatlanos-névjegyéskben regisztrálva.



Vécseli Melinda: 06-20/437-7028 / Huber-Szabó Lőrinc: 06-30/615-7447  
huberingatlan.hu ; info@huberingatlan.hu

TELEFONON A NAP BÁRMELY SZAKÁBAN, HÉTVEGÉN IS ÁLLUNK SZÍVES RENDELKEZÉSÜNKRE:



**BUDAKESZI iroda**  
2092 Budakeszi, Fő u. 134.

**PÁTY iroda**  
2071 Páty, Rákóczi F. út 36.

Irodánkban előzetes időpont-egyeztetéssel várjuk kedves Ügyfeleinket.

Teljes körű ügyintézés, az értékeléstől az adásvételi szerződésig!

Várjuk eladó és kiadó ingatlanok tulajdonosainak ajánlatait Budakesziről és környékéről, és a főváros II. és XII. kerületéből.



Szabó Tamás

ASZTALOSMESTER  
A PERBÁLABLAK TULAJDÓNSA



Üdvözlöm!

Engedje meg, hogy bemutassam cégemet és az ott készített termékeimet. A műhely szigorú gyártási szabályoknak megfelelően felszerelt üzem, mely lehetővé teszi olyan hőszigetelt nyílászárók gyártását, amelyek IV68 illetve IV78 mm rétegragasztott, két- vagy háromrétegű üvegszerkezettel készülhetnek. Természetesen rendelkeznek EMI minősítéssel, valamint TVB bizonyítvánnyal, ezért az itt készült ablakok és ajtók CE-jellel kerülnek forgalomba.

A mai szigorú hőszigetelési kritériumoknak megfelelő új ház építéséhez, illetve műemlék jellegű épületek felújításához ajánlom az általam készített két- és háromrétegű üvegezésű termékeimet.

Amennyiben többet szeretne tudni a termékeimről, kérem, keressen meg elérhetőségeim!

mobih: 06 20 385-3187

műhelytelefon: 06 26 370-280

e-mail: perbalablak@t-online.hu

műhelycím: 2074 PERBÁL, FŐ ÚT 70.

**PERBÁLABLAK**  
www.perbalablak.hu



**SÓTONYI**  
épületgépészet

Sótonyi György  
telefon: 06-20-361-5146

Ingyenes helyszíni felméréssel, képzett szakemberekkel és ár-ajánlat készítéssel vállaljuk családi házak, lakások komplett épületgépészeti kivitelezését.

Igény esetén az építkezés, felújítás során szükséges megbízható és képzett szakemberek közreműködésével tudjuk a munkálatokat elvégezni.

 GÁZSZERELÉS

 VÍZSZERELÉS

 FŰTÉSSZERELÉS

 SZAKTANÁCSADÁS

 FELELŐS MŰSZAKI VEZETÉS

KONDEZÁCIÓS KAZÁN  
VÍZ, SZERELÉS  
GÁZ, SZERELÉS  
FŰTÉS  
S-GÉP  
MOSDÓ  
SÓTONYI  
RADIÁTOR  
PADLÓFŰTÉS  
KAZÁNCSERE  
KAZÁN  
KAZÁN  
PERBÁL  
TERVEZTETÉS  
SZILVÁI  
SZELLŐZÉS  
FELELŐS  
MŰSZAKI  
VEZETÉS  
FÜRDŐSZOBA  
TIGÁZ  
ÜGYINTÉZÉS  
ŐRIGYINTÉZÉS  
LAKÁS  
PONTOSSÁG  
ENGEDÉLYEZTETÉS  
MEGBÍZHATÓSÁG

Tigáz engedélyhez kötött tevékenységek végzése • rendszerek kiépítése  
gázkészülék cseréje, bekötése • tervezetés

Lakások, család házak komplett szerelése, kivitelezése • fürdőszobák felújítása, átalakítása • csőtörés feltárása, javítása • hibaelhárítás • bojler és egyéb berendezések cseréje • szennyvízvezetékek kiépítése, javítása, cseréje

vegyes, gáz, egyéb kazáncsere • fűtési rendszerek korszerűsítése • új rendszerek kiépítése • kondenzációs gázkazán telepítése

megrendelt munka esetén vállaljuk a munkálatokhoz szükséges teljes anyagbeszerzést

info@sotonyigepeszet.hu

www.sotonyigepeszet.hu