

# Herceghalomi HÍRMONDÓ



XXIII. évfolyam 7. szám

Ingyenes önkormányzati havilap

2021. július



04  
Gazdasági  
Program

08  
Ez egy szerelem  
dolog

14  
Szabadabb  
életet nyertünk

17  
Pázsit  
vagy gyep?

19  
Cseresznyés  
clafoutis



## A hónap herceghalomi fotója

---

Várjuk a herceghalomi amatőr fotósok fényképeit, amelyekről úgy gondolják, szívesen mutatnák meg a Hírmondó olvasóinak is!

A képnek Herceghalomban kell készülnie, más megkötés nincs! A legtöbb szavazatot kapott kép pedig megjelenik a Hírmondóban. Az év során megjelent 12 fotóból Az év herceghalomi fotója is megválasztásra kerül.

A fotókat a [szerveztoseg.herceghalom@gmail.com](mailto:szerveztoseg.herceghalom@gmail.com) címre várjuk.

Az ötfős zsűri döntése értelmében júliusban „A hónap herceghalomi fotója” „Fényjáték” címmel **Zmák Szilviáé**. Gratulálunk!

## Igazgatási szünet

---

TÁJÉKOZTATJUK A TISZTELT LAKOSSÁGOT, HOGY ÜGYELETI RENDSZER MELLETT 2021. AUGUSZTUS 9-ÉTŐL 2021. AUGUSZTUS 19-ÉIG IGAZGATÁSI SZÜNET LESZ A HERCEGHALOMI POLGÁRMESTERI HIVATALBAN.

A HIVATAL 2021. AUGUSZTUS 23-ÁTÓL A MEGSZOKOTT ÜGYFÉLFOGADÁSI RENDBEN VÁRJA KEDVES ÜGYFELEIT.





## Tisztelt Herceghalomiak!

Az áprilisi időjárást szokás bolondnak minősíteni, de sajnos erre kezdenek már rációfolni a nyári hónapok is. Hőségriadók, hőszélsőségek, szélsőséges esőzések és viharok tesznek minket próbára. (A túlzott meleg nagyon igénybe veszi szervezetünket, ezért intézkedtem, hogy a kánikula időszakában bárki betérhessen a délutáni órákban a KEK-be kicsit megpihenni, egy pohár víz mellett felfrissülni.) A kedvezőtlen időjárás miatt nagy szomorúságunkra rendre le kellett mondanunk kulturális-közösségi programjainkat, holott a vírushelyzet miatt végre enyhültek a korlátozások és szabadon szervezkezhettünk. Van, amit sajnos már nem tudunk bepótolni, például a közös drukkolást a labdarugó Európa-bajnokság végső összecsapásán, de előttünk vannak még Szent István-napi programjaink és a Piknik Mozira is sort fogunk keríteni.

Közben szépen zajlanak nyári tematikus önkormányzati táboraink, melyre az idén is 1,5 millió forintot fordítunk. A június vége óta zajló táborokban a gyerekek különböző kirándulásokon vehettek részt eddig, így eljutottak több budapesti programra, vagy a Budakeszi Vadasparkba is. Új szolgáltatásként társasjátékokkal is várjuk a családokat, kisebb nagyobb baráti társaságokat a KEK-ben, hogy vígan teljen a délután. Minden héten egy-egy kézműves foglalkozást is tervezünk itt tartani a jövőben, Szent István-napi rendezvényünkön pedig lesz cipósütés, mese-előadás és kenyérsütő verseny is.

Kézműves-őstermelői piacunk is folyamatosan kínálja portékáit minden hónap második szombatján 9 és 13 óra között a szokott helyén, augusztusban ez a nap 14-ére esik. Itt a befőzések, eltevések ideje, vásároljunk megbízható termelőktől!

Július elsején, Semmelweis-nap alkalmából köszöntöttem az egészségügyben dolgozókat, és ismét megköszöntem nekik az elmúlt nehéz időszakban nyújtott helytállásukat. Itt ragadom meg az alkalmat, és újra és

újra köszönetet mondok az oltásban résztvevőknek is, azoknak, akik felvették az oltást saját maguk és a közösség érdekében, illetve azoknak a civileknek is, akik felajánlották segítségüket a folyamat sikerességéért. Nem lehet ugyanis elégszer hangsúlyozni és felhívni a figyelmet az oltás szükségességére, hiszen csak így tudunk védekezni az újabb lezárások és elzárások ellen.

Tavasszal hírt adtunk arról, hogy önkormányzatunk a Magyar Falu Program (MFP) számos pályázatán elindult. Már két sikeres elbírálásról hírt is kaptunk: a kormány támogatásával már biztosan sor kerül a Liget utcai játszótér bővítésére, illetve a temetőkápolna felújításának befejezésére is.

Várjuk a döntést az orvosi rendelő korszerűsítése, a zöldfelület-karbantartási eszközök beszerzése, az önkormányzati járdaépítés és felújítás anyagtámogatása, a Bem utca felújítása, a közösség szervezéshez kapcsolódó eszközbeszerzés és a közösség szervező bértámogatása kapcsán.

A MFP pályázataival mellett más lehetőségeket is megragadtunk, melynek szintén van már kézzelfogható eredménye és sikere. Örömmel osztom meg Önökkel, hogy a Belügyminisztérium önkormányzati feladatellátást szolgáló fejlesztésekre kiírt pályázatán is bekerültünk a támogatottak közé, így a Dombhát utca aszfaltozására is sor kerül egy éven belül. (A Füzes utca aszfaltozása pedig éppen az elmúlt napokban fejeződött be.)

Augusztusban tartunk egy rövid igazgatási szünetet a hivatalban, ami viszont nem azt jelenti, hogy megállna a munka és nem vagyunk elérhetőek. Ügyeleti rendszerben továbbra is készséggel állunk rendelkezésükre! A nyár további időszakára is kellemes nyaralást, jó pihenést kívánok! Szeretettel:

Csizmadia Zsuzsanna  
polgármester



# Gazdasági Program (2019–2024.)

## 4. rész

ELKÉSZÜLT HERCEGHALOM GAZDASÁGI PROGRAMJA, AMELY A KÉPVISELŐ-TESTÜLET HOSSZÚ TÁVÚ FEJLESZTÉSI ELKÉPZELÉSEIT RÖGZÍTI. A TELEPÜLÉSÜNKÖN MEGSZÜLETŐ DÖNTÉSEK MEGÉRTÉSÉHEZ, ÉRTELMEZÉSÉHEZ FONTOS LÁTNI AZOKNAK HÁTTERÉT, ÍGY A GAZDASÁGI PROGRAM FŐBB MEGÁLLAPÍTÁSAIT ÁPRILISTÓL KEZDVE TÖBB RÉSZBEN KÖZÖLJÜK A HERCEGHALOMI HÍRMONDÓ HASÁBJAIN. EZÚTTAL HERCEGHALOM ERŐSSÉGEIT, GYENGESÉGEIT, FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEIT MUTATJUK BE.

### Herceghalom erősségei

Herceghalom sikereit elsősorban annak köszönheti, hogy a fekvéséből adódó előnyöket a rendszerváltást követő évtizedekben a vezetés következetesen kiaknázza. Budapest közelsége, valamint a település mellett futó autópálya együttesen kínálja a lehetőségeket.

Herceghalom gazdasági erejét jelzi az önkormányzat egy főre jutó iparüzési adóbevételeinek a magyar települések közötti kimagasló mértéke, a településen működő vállalkozások száma és a rendkívül alacsony munkanélküliségi ráta.

Herceghalom Község Önkormányzata a rendszerváltás óta tudatosan megalkotta és fejleszti szolgáltatásait, aktív, fejlesztő gazdaságpolitikát folytat, ezért egyértelműen szolgáltató önkormányzatként jellemezhetjük.

A településen található, vagy a község által fenntartott intézmények szakmai színvonala jó, megfelel a kor igényeinek. Nem véletlen, hogy a környező településekről is ezen intézmények szolgáltatásait többen szeretnék igénybe venni.

A község demográfiai helyzete szintén kiemelkedik a magyar települések átlagából. Miközben a település lakossága dinamikusan növekszik, ez a növekedés nem jár együtt a lakosság gyors elöregedésével. Községünk lakosságának aktivitási rátája magas, az eltartottak aránya az országos átlaghoz képest alacsony. A kedvező képet kiegészíti a lakosság átlag feletti iskolázottsága. Az újonnan Herceghalomra telepedő lakosok általában a társadalom magas státuszú rétegéből érkeznek: felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, és gyermekeikkel együtt, vagy családot tervezve érkeznek a településre. Mindezekre az erősségekre támaszkodhat a vezetés, amikor elképzelt vízióját és gazdaságfejlesztési stratégiai célját meg kívánja valósítani.

### Herceghalom gyengeségei

A gyengeségeket a fejlesztési stratégiája kidolgozása során figyelembe kell vennie, és ezek megszüntetésére vagy csökkentésére kell törekednie.

Herceghalom lakossága szociológiai összetétele alapján nem mondható homogénnek, és ez a település képében,

az itt élő különféle kultúrákban, értékrendekben is megmutatkozik.

Az agglomerációban megfigyelhető nehéz és konfliktusokkal teli folyamat Herceghalmon is jelen van, ez a trend napi szintű konfliktusokkal jár, az inkább a tradíciókhoz kötődő hagyományos falusias életmódot követő „öslakosok”, és a községet gyakran csak alvóhelyként használó városias értelmiségi rétegek között.

Herceghalom gazdasági növekedését erősen behatárolja, hogy extenzív módon már nem képes növekedni, mivel a szabad területei elfogyóban vannak. Ez a gyengeség egyben egy lehetőséget is rejt magában: meg kell találni az intenzív növekedés módját.

Az ingázók magas száma ugyan probléma az úthálózat leterheltsége miatt, azonban egy agglomerációhoz tartozó település esetében az ingázás természetes jelenség. Sokkal inkább gyengeségnek kell tartanunk az ingázók iskolai végzettség szerinti összetételét. Amíg Herceghalomról Budapestre elsősorban szellemi foglalkozású és magas iskolázottságú munkavállalók áramlanak, addig Herceghalomra jelenleg inkább középfokú vagy alacsonyabb végzettséggel rendelkező munkavállalók érkeznek (pl.: Tesco). Herceghalom stratégiájának választ kell adnia arra a kérdésre, hogy hogyan képes megfelelő státuszú munkahelyeket biztosítani az itt élő magasan kvalifikált csoportoknak, hogy – a jó adófizetők körébe tartozó – munkahelyeik jó eséllyel a településen működjenek és fizessenek adót.

### Herceghalom fejlődési lehetőségei

#### • Turizmus

A turizmus fejlesztése a térségben, közösen kiérlelt koncepció alapján. Fontos látni, ha a kistelepülések nem kooperálnak egymással, rosszul járnak. Ide tartozik a kerékpározás népszerűsége és az úthálózatához való csatlakozás is, ami rejt magában a szolgáltató szektorra nézve lehetőségeket (kerékpár üzlet, szerviz, frissítő pihenő).

Foglalkozni kell stratégiai szinten a kistérséggel, a környező településekkel történő összefogással. Stratégiai fontosságú ez egy kistelepülés szempontjából. Meg kell



Fotó: Galai Katalin

találni kistérségi, térségi szinten azokat az új és innovatív irányokat, melyek kiaknázása csak közösen történhet

- Tudásorientált vállalkozások befogadása
- Arculat meghatározása, kulturális értékek előtérbe helyezése

### **Herceghalom fejlődését veszélyeztető tényezők**

A fejlődés ütemét csak egy radikális paradigmaváltás segítségével lehet a jelenlegi szinten vagy annál magasabb szinten stabilizálni. Ennek során az extenzív gazdaságfejlesztési stratégiából a településnek intenzív gazdaságfejlesztési stratégiára kell áttérnie.

#### *Politikai megosztottság*

A település új gazdaságfejlesztési törekvéseinek középontjában a logisztikai központ mellett a magas hozzáadott értéket előállító, kutatással és fejlesztéssel foglalkozó vállalatok bevonása lehet a cél. Az Önkormányzat új megfogalmazandó stratégiája azonban hosszabb távon egy magasabb szintet eredményező fejlődési pályára állíthatja Herceghalmot.

A település demográfiai adatai alapján várhatóan nőnek a működési kiadások. Egyrésztől Herceghalom lakossága nő, tovagyűrűző hatásai az egészségügyi és szociális ellátórendszerre, valamint az oktatásra is kiterjednek. Ezek alapján prognosztizálható, hogy az Önkormányzat szociális, egészségügyi, oktatási és közbiztonsági kiadásai a jövőben növekedni fognak.

### **A település-stratégia szerepe a település életében**

A megfogalmazott és kellő alapossággal átgondolt hosszú távú stratégiai program megalkotása, és ezeken keresztül a stratégiai célok kijelölése a megvalósítás, az eredmény mérőföldköve.

### **Integrált Településfejlesztési stratégia kialakítása**

*Integrált Településfejlesztési stratégia értelmezése a településfejlesztésben*

- a mindig korlátozott forrásokból ésszerű, egy irányba mutató fejlesztések történjenek;
- a fejlesztések valódi hatást gyakoroljanak, önmagát fenntartani és bővíteni képes bázisok jöjjenek létre;
- mindezek révén a szervezet versenyképessége javuljon és hosszabb távon is kikezdetlenlenné váljon.

*Települések esetében a stratégia alkalmazása*

*az előzőeken túl további jótékony hatásokkal jár:*

- vonzó célok meghirdetése és azok megfelelő kommunikációja esetén a magánszektor, az üzleti szféra partnerként jelentkezik a célok közös megvalósításához;
- további források, pl. állami és európai uniós támogatások vonhatók be, tekintve, hogy azok ma már jórészt csak speciális témákban kiírt pályázatok útján nyerhetők el;
- az önkormányzat felügyelete alatt álló közösségi szolgáltatások (pl. oktatás, települési infrastruktúra) fejlesztését a megkülönböztető stratégia középpontjában álló területhez lehet illeszteni, ezzel is megerősítve azt, s egyben irányt adva az érintett közösségi szolgáltatásoknak is.

### **A településen funkciók elhelyezése**

A településrendezési stratégiának át kell gondolnia a település struktúrális módosítását, mely a megnövekedett lakosságlétszám miatt válik szükségessé.

Csizmadia Zsuzsanna  
polgármester

# Herceghalom Község Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai

A KATASZTRÓFAVÉDELEMRŐL ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ EGYES TÖRVÉNYEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL SZÓLÓ 2011. ÉVI CXXVIII. TÖRVÉNY 46. § (4) BEKEZDÉSÉBEN FOGLALT VESZÉLYHELYZETRE VONATKOZÓ SAJÁTOS IRÁNYÍTÁSI SZABÁLYOKRA FIGYELEMMEL HERCEGHALOM KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK FELADAT- ÉS HATÁSKÖRÉT A POLGÁRMESTER GYAKOROLJA, ÍGY SAJÁT HATÁSKÖRBE (A KÉPVISELŐK ÉS A BIZOTTSÁGI TAGOK VÉLEMÉNYÉNEK KIKÉRÉSÉVEL) HOZZA MEG MIND A RENDELETEKET, MIND A HATÁROZATOKAT. JÚNIUSBAN A POLGÁRMESTER ÁLTAL HOZOTT DÖNTÉSEK A KÖVETKEZŐK:

## 2021. június 3.

- A képviselő-testület a Thallóczy Lajos utca 24. szám alatti óvodai telephely kialakításának konyhatechnológiai tervezésével az ASSUR Kft-t bízta meg bruttó 355.600 Ft értékben.
- A testület a településrendezési eszközök módosítását határozta el a települést érintő „M1-es autópálya 2x3 sávra bővítése Budapest (MO) – Tatabánya-Újváros csomópont között” fejlesztési projekt – mint nemzetgazdasági szempontból kiemelt jelentőségű infrastruktúra beruházás – megvalósíthatósága érdekében az M1 autópálya Herceghalmi külön szintű csomópontjában megtervezett 032 és 032 jelű körforgalmak műszaki paramétereinek módosítása okán. A módosítás költségei viselésére a Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt-t kérte fel. A településrendezési eszközök módosításának eljárását tárgyalásos eljárás keretében folytatja le. Ennek érdekében három tervezői árajánlat bekérésére kérték fel a jegyzőt.
- A képviselők javaslata alapján „Év pedagógusa” címet vehetett át Jankovics Erika, Fényesné Szabó Zsuzsanna, Molnár Barbara Eszter, illetve „Herceghalom kiváló pedagógusa” címben részesült Daróczi Györgyné.

## 2021. június 4.

- Módosításra került a Herceghalom Községi Könyvtára és a Herceghalmi Csicssergő Óvoda alapító okirata.

## 2021. június 7.

- Elfogadásra került a Herceghalmi Községfejlesztési Kft. 2020. üzleti évről szóló beszámolóját tartalmazó mérleg.
- Az önkormányzat elfogadta a Magyar Állam által felajánlott, állami tulajdonban lévő 321/433. hrsz-ú ingatlan ingyenes önkormányzati tulajdonba adását.
- A testület kezdeményezte a Herceghalom 021/5. hrsz-ú állami tulajdonú külterületi ingatlan ingyenes önkormányzati tulajdonba adását.
- Az önkormányzat megmérte idén magát a Virágos

Magyarország környezetszépítő versenyen az „Év fasora” és a „Legvirágosabb főtér” kategóriákban.

## 2021. június 8.

- Hozzájárulás született arról, hogy a Kulturális és Egyházi Központ déli oldalán a Re-Formáló Nonprofit szervezet egy „Enni adok doboz”-t helyezzen el.
- 2019/2020. tanév végén, valamint a 2020/2021. tanév végén általános iskolai tanulmányaikat befejező öt diák részére 30.000 Ft/fő, összesen 150.000,-Ft támogatás került megállapításra a tanulók középiskolai tanulmányaik költségeinek enyhítésére.
- 30.000 Ft összegű támogatás került megszavazásra Hajdú Eszter Julianna részére versenysportági költségeinek támogatására a 2020/2021. tanévben elnyert „Magyarország jó tanulója, jó sportolója” címére tekintettel.

## Herceghalom Község Önkormányzata Képviselőtestületének nyilvános testületi ülésén hozott rendelete és határozatai:

### 2021. június 29.

- Herceghalom Község Önkormányzata Képviselő-testületének 17/2021.(VII.01.) önkormányzati rendeletével módosította az időkorláthoz kötött parkolási rendszerről szóló 13/2021. (V.18.) önkormányzati rendeletét. A rendelet értelmében 2021. szeptember 01-től időkorláthoz kötött parkolóhely lesz a Gesztenyés útnak a Zsámbéki út és a Kozáromi út közötti szakasza. E parkolóhelyben várakozni munkanapokon 7:00 – 18:00 óra között csak parkolóóra használatával, legfeljebb 1 óra időtartamra, a KRESZ és a rendelet szabályainak betartása mellett lehet.
- A képviselők a veszélyhelyzet alatt hozott döntésekről szóló polgármesteri beszámolót elfogadták, a határozatokban és a rendeletekben foglaltakkal egyetértettek.
- A testület elfogadta a Herceghalmi Csicssergő Óvoda 2020/2021. nevelési évének lezárásáról, illet-



- ve a 2021/2022. nevelési évének előkészítéséről szóló beszámolóját.
- Az önkormányzat az M1 autópálya Herceghalomi küllönszintű csomópontjában megtervezett 031 és 032 jelű körforgalmak műszaki paramétereinek módosítása kapcsán Herceghalom Településrendezési Eszközeinek módosításával a Ha Tervstúdió Településtervezési Építészeti Tanácsadó Kft-t bízta meg. A tervezési díj bruttó 762.000 Ft, a főépítész alkalmazásának díja – jelen tervmódosítás tervezési díján felül + 100.000 Ft (Áfamentes), amelyek fedezetét a Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. költségviselő biztosítja.
  - A képviselő-testület minta településrendezési szerződést fogadott el a Herceghalom Helyi Építési Szabályzat, Településszerkezeti Terv, településrendezési eszközök átfogó módosításához kapcsolódóan.
  - A képviselők felkérték a polgármestert, hogy a Herceghalom 98/2., 99/1., 03/1., 434. és 100. helyrajzi számú ingatlanokra vonatkozóan a Budavidék Kereskedelmi és Vagyongazdálkodási Zrt. által létesítendő új élelmiszerbolt beruházás megvalósítása érdekében a Herceghalom Község Településszerkezeti tervének és Helyi Építési Szabályzatának módosítására, azaz a területek lakóterületi besorolásából településközpont vegyes területi átsorolására vonatkozó eljárás megindításának feltételét képező településrendezési szerződés feltételeiről a tulajdonossal tárgyalásokat folytasson az alábbi szempontok figyelembe vételével: közlekedés; gyalogos közlekedés; épület tömegalakítása, vizuális megjelenés; gazdasági bejárat áthelyezése a Bocskai utcáról; zaj- és fényhatás vizsgálata; zajterhelés és fényszennyezés várható hatása a környező ingatlanokra.
  - A Képviselő-testület döntött az önkormányzat tulajdonában álló Herceghalom 321/393. hrsz-ú, 1257 m<sup>2</sup> nagyságú, természetben a Boróka utcai ingatlanának 27.500.000 Ft-ért, míg a Herceghalom 321/397. hrsz-ú, 1200 m<sup>2</sup> nagyságú, természetben szintén a Boróka utcában található ingatlanának 29.750.000 Ft-ért történő értékesítéséről.
  - A testület az önkormányzat tulajdonában levő ingatlanok pályázat útján történő értékesítése érdekében hozott 94/2021. (V.21.) számú határozatát visszavonta és új pályázati kiírást fogadott el a Herceghalom 321/395., 321/396. hrsz-ú ingatlanok értékesítése céljából.
  - Az önkormányzat a Herceghalom, Ördöglovas lejtő 54-66. szám alatti, önkormányzati tulajdonú ingatlanok mögött lévő hanggátló földsánc további magasztásával Ficsor Mihály egyéni vállalkozót bízta meg bruttó 1.066.800 Ft értékben.
  - A képviselő-testület elfogadta a 9/2021. munkaszámú változási vázrajz alapján a 243. hrsz-ú 2740 m<sup>2</sup> nagyságú ingatlan a „Herceghalom Polgármesteri Hivatal” művelési ág megnevezését és a 243./A hrsz-ú 97 m<sup>2</sup> nagyságú ingatlan a „gyógyszertár” művelési ág megnevezését.
  - A képviselők döntése értelmében Tar Szabolcs egyéni vállalkozó készíti el „Herceghalom okos település” fejlődési koncepcióját 1.150.000 Ft + ÁFA díjért.
  - A testület elfogadta a Herceghalomi Polgármesteri Hivatal adóztatás területén végzett 2020. évi tevékenységéről szóló beszámolót.
  - Az önkormányzat részt vesz a „Nyári diákmunka 2021.” munkaerő-piaci programban, melynek révén maximum 3 diák, maximum 2 hónap/fő foglalkoztatását engedélyezi.
  - Az önkormányzat „PikNik Mozi Herceghalmon” címmel programot szervez 2021. július 18-án (esőnap: augusztus 21.). A rendezvényre 815.200.-Ft-ot biztosít.
  - A képviselő-testület 2021. október 12-én 18.00 órakor közmeghallgatást tart a Kulturális Egyházi Központban.
  - A testület úgy határozott, hogy a Herceghalom, Kozáromi út 244/29. hrsz-ú úton megállni tilos táblát helyeztet el a Kozáromi út és a Zsámbéki út kereszteződésében a Liget utca irányában, továbbá a Kozáromi út 39. szám 244/32. hrsz-ú ingatlan előtti közterületen a Zsámbéki út irányában, illetve a Kozáromi út 244/21. hrsz-ú út végén fizikai akadályt építtet be. Szintén megállni tilos táblát helyeztet ki a Kozáromi út 244/23., 244/2., 244/4. és 252. hrsz-ú útra is.
  - Az önkormányzat 168.000 Ft támogatást nyújt a Herceghalomi Mozgáskorlátozottak Egyesülete részére a tavaszi és az őszi gyógytorna órák költségeinek támogatására.
  - A képviselő-testület úgy határozott, hogy az EB döntőre 4 m x 2,5 m kültéri LED kivetítőt bérel az UP KOMMUNIKÁCIÓS ÉS MÉDIA KFT-től. A programhoz 700.000 Ft +ÁFA, míg a kísérő gyermekprogramokra 500.000 Ft + ÁFA összeget biztosít keret jelleggel.
  - Az önkormányzat módosította az önkormányzat és a Sanit-Art Kft. közti háziiorvosi feladatellátási szerződést.
  - A képviselők Csizmadia Zsuzsanna polgármester részére 6 havi illetményének megfelelő összegű jutalmat szavaztak meg az elmúlt évek munkájának elismeréseként.
- A rendeletek és a határozatok pontos szövege mellékleteikkel egyetemben megtalálhatóak a [www.herceghalom.hu](http://www.herceghalom.hu) oldalon, illetve a rendeletek az önkormányzat hirdetőtábláján is kifüggesztésre kerülnek.

## Megszülettek

Torma Andrew William és Torma Tímea kislánya, **Torma Gregory**  
 Vad Balázs és Vadné Tóth Judit kislánya, **Vad Villó Julianna**  
 Szabados Máté és Szabados-Ács Kitti kislánya, **Szabados Liliána**

Isten éltesse őket!

# A magas átoltottságnak köszönhetően szabadabb életet nyertünk

NEHÉZ MEGJÓSOLNI, HOGY MIT HOZ AZ ŐSZ A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY SZEMPONTJÁBÓL, AZONBAN AZ KIJELENTHETŐ, HOGY MAGYARORSZÁGON ELEGENDŐ VAKCINA ÁLL RENDELKEZÉSRE AHHOZ, HOGY AZOK IS FELVEGYÉK AZ OLTÁST, AKIK EDDIG EZT MÉG VALAMILYEN OKNÁL FOGVA NEM TETTÉK MEG. MENCZER TAMÁSSAL, A KÜLGAZDASÁGI ÉS KÜLÜGYMINISZTERIUM TÁJÉKOZTATÁSÉRT ÉS MAGYARORSZÁG NEMZETKÖZI MEGJELÉNÍTÉSÉÉRT FELELŐS ÁLLAMTITKÁRRAL BESZÉLGETTÜNK.

## **Mikor született meg az elhatározás, hogy hazánk keleti vakcinákat is beszerez a Covid-19 koronavírus-járvány elleni védekezéshez, és miért volt erre szükség?**

Kezdetől világos volt, hogy a vírus ellen az egyetlen megnyugtató megoldás a vakcina. Amíg nincs vakcina, védekeznünk kell, ha van oltás, akkor tudunk támadni is. A magyar miniszterelnök és a külügyminiszter volt az első az Európai Unióban, aki felismerte, hogy az uniós közös beszerzés lassú, bürokratikus, a megrendelt mennyiség kevés lesz, és lassan fog érkezni. Ezeket a hibákat később az Európai Bizottság elnöke is elismerte.

Bennünket egy cél vezérelt, a magyar emberek egészségét és életét akartuk menteni, és ehhez minden lehetséges forrást meg kellett vizsgálnunk. Oroszország és Kína volt valós lehetőség, így a magyar orvosok és szakemberek iránymutatásai alapján megkezdtük a tárgyalásokat. Bekértük a vakcinák dokumentációját, a magyar orvosok elutaztak Oroszországba és Kínába is, megnézték a vakcina gyártóhelyét, majd a vakcina megérkezése után még egy vizsgálat, egy úgynevezett felszabadítási eljárás következett. Amikor mindez lezárult, akkor kezdődhetett az oltás.

A vakcina engedélyezésének nagyon szigorú protokollja van, ezen mentünk végig. Mi politikusok a lehetőséget teremtettük meg, a döntéseket az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet és a Nemzeti Népegészségügyi Központ szakemberei hozták. A keleti vakcinák használatával értük el azt, hogy ma az EU-ban a második helyen állunk, ha azt nézzük, hogy lakosságárányosan hányan kapták meg a második oltást is.

## **Számszerűsíthető-e az, hogy az európai viszonylatban korai nyitás mekkora gazdasági előnyt jelent Magyarországnak számára?**

A sikeres magyar oltási programnak köszönhetően másfél-két hónappal korábban tudtuk újraindítani az életet

és a gazdaságot, ez rendkívül sokat jelent. Korábban, a teljes zárás alatt napi 10-15 milliárd forintnyi veszteséget szenvedett el a magyar gazdaság, így a korlátozások másfél hónap alatt mintegy 500 milliárd forint mínuszt jelentettek volna. A magas átoltottságnak köszönhetően tehát időt, szabadabb életet és pénzt nyertünk.

## **Vajon mi lehet az oka annak, hogy nagy volt az elutasítottsága a keleti vakcináknak Európa-szerte?**

A mi felfogásunk szerint a vakcina nem politikai, hanem egészségügyi kérdés. Nem az a lényeg, hogy honnan jön, hanem, hogy biztonságos és hatásos-e. Ezt pedig nem a politikusoknak, hanem az orvosoknak kell eldönteniük, a kormány és az Operatív Törzs ennek megfelelően járt el. Azonban sajnálatos módon a baloldal politikai kérdést csinált a vakcinából, és ahol tudta támadta. Világos volt, hogy a baloldal a minél nagyobb káoszban érdekelt, és ebből szeretne politikai hasznot húzni. Hetedik éve dolgozom a Külügyminisztériumban, politikai naivitásomat már magam mögött hagytam, de az engem is meglepett, hogy a baloldali politikusok képesek a magyar emberek életét kockáztatni a politikai haszonszerzés reményében.

A vakcinák megtámadása szerintem az elmúlt 30 év legaljasabb és legembertelenebb politikai akciója volt. A vakcinák hatékonyságát a magyar orvosok mellett nemzetközi szaklapok, az Egészségügyi Világszervezet és maga az élet is igazolta.

## **A magas átoltottság ellenére indokoltnak tartja-e, hogy aki még nem vette fel az oltást, az is megtegye?**

Természetesen! Aki nem oltatja be magát, az veszélyben van, és el fogja kapni a vírust, ez csak idő kérdése. Mindenkit arra buzdítok, hogy oltassa be magát, Magyarországon vakcinabőség van, nagyon gyorsan meg lehet kapni az oltást, és több vakcina közül lehet választani.





„Az oltás életet ment, azok viszont, akik nem oltatják be magukat, kockáztatják a saját egészségüket, és a szeretteik egészségét is.”  
Menczer Tamás

**Számít-e „negyedik hullámra”? Ha igen, mire számíthatnak az oltottak, illetve mire azok, akik nem oltakoztak?**

Hogy mit hoz az ősz, azt nem tudom, de könnyen elképzelhető, hogy lesz negyedik hullám. Az indiai, másnéven delta mutáns agresszívabb és gyorsabban terjed, ez is az oltás mellett szól. Az oltás életet ment, azok viszont, akik nem oltatják be magukat, kockáztatják a saját egészségüket, és a szeretteik egészségét is. Volt már, hogy megbetegedett olyan is, aki korábban beoltatta magát, azonban ilyen esetben a betegség jellemzően könnyű lefolyású. Tehát a legfontosabb az oltás.

**Van-e, lesz-e elég vakcina a negyedik hullám esetén? Biztosított lesz-e a szabad vakcinaválasztás?**

A sikeres vakcinabeszerezés miatt Magyarországon elegendő vakcina van a harmadik oltásokhoz. Vakcinánk van, a többi az embereken múlik. Úgy gondolom, hogy a magyar emberek példát mutattak az elmúlt időszakban egész Európának fegyelmezettségből, összetartásból, felelősségtudatból. Nagyon bízom benne, hogy azok, akik eddig nem vették fel az oltást, átgondolják ezt a döntést.



Bárányos Mónika  
Fotó: Kristóf István

# Ez egy szerelem dolog

JÖVŐRE ÜNNEPLI MEGALAPÍTÁSÁNAK 30. ÉVFORDULÓJÁT A HERCEGHALOM GYERMEKEIÉRT KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY. A HELYI KÖZÖSSÉG EGYIK LEGMEGHATÁROZÓBB ÉS LEGJELENTŐSEBB CIVIL TESTÜLETÉNEK ELNÖKSÉGÉT NÉGY ÉVVEL EZELŐTT VETTE ÁT BÁRÁNYOS MÓNIKA, AKI AZÓTA SZÍVVEL-LÉLEKKEL VÉGZI EZT A MUNKÁT.

**Pénzügyi területen dolgozol egy multinacionális cégnél. Ez a tudás jól jöhet egy alapítvány vezetésénél.**

Igen, nyilván jobban átlátom a dolgokat, és sok esetben rutinosan tudom végezni az alapítvánnyal kapcsolatos teendőket is, de ez a munka azért ennél jóval sokrétűbb, nem csak erről szól. Az alapítvány 1992 októberében azzal a céllal jött létre, hogy a településen élő azon gyermekeket, fiatalokat támogassa, akik valamilyen területen – legyen az sport, művészet, tanulmányi verseny – kimagasló telje-

sítményt nyújtanak. De támogatjuk oktatási intézményeinket is, és egy-egy jó ügy mellé is odaállunk.

**Kik hozták létre az alapítványt?**

Hat fővel alakult meg 1992-ben: Góg Mátyásné elnök, Farkas József társelnök, Bak Imre titkár, Dregus Márta tag, Balogh Bertalanné tag részvételével. Az első nagyobb váltás akkor történt, amikor Patakiné Bitay Adél lett az elnök és Farkas Józsefen kívül lecserélődtek a tagok. Újabb

nagyobb váltásra 2012-ben került sor, ekkor lett az elnök Cserkúti Julianna, akitől én később átvettem az elnökséget. Farkas József társelnök az egyetlen személy, aki a kezdetektől fogva tagja az alapítványnak. A mai napig sokat támaszkodunk tudására és tapasztalatára az irányelveket illetően, és a különböző döntések meghozatalakor is nagy segítségünkre van. Ma nyolcan vagyunk kurátorok, rajtuk kívül tag még Hegedűsné Kováts Anikó, Horváthné Gacsályi Marianna, Venczel Réka, Czinege Jánosné, Németh Etelka és Nagy Ramóna. Nagyon ütőképes kis csapat.

### **Milyen módon kerültél kapcsolatba az alapítvánnyal és hogyan zajlik a tagok kiválasztása?**

A tagokat a kuratórium jelöli ki, és az önkormányzat, mint alapító hagyja jóvá. Édesanyaként tagja, majd később pedig vezetője voltam az iskola szülői munkaközösségének, ekkor kerültem kapcsolatba először az akkori kuratóriummal. 2015-ben ajánlottak kurátornak, valószínűleg azért, mert a munkáltatóm mindig kiemelt támogatója volt az alapítvány báljának, és régóta én voltam, vagyok az összekötő kapocs a felek között. 2017-ben kaptam a felkérést az elnökségre, amit nagy megtiszteltetésnek vettem és örömmel fogadtam el. Nem bántam meg, mert feltölt a hétköznapiakban ez a fajta nemes feladat.

### **Miként működik a testület?**

Negyed évente tartunk kuratóriumi ülést, ami minden alkalommal nyilvános. Ezekben a pályázataink kiírásáról döntünk, vagy éppen a beérkezőket bíráljuk el, illetve egyéb, a jövőt illető feladatokat, újításokat beszéljük át. Az alapítvány nem szociális munkát végez, hanem elsősorban a tehetséges gyermekeket támogatjuk céljaik elérésében, illetve óvodai- és iskolai közösségeknek nyújtunk támogatást. Érdemes a honlapunkat figyelemmel kísérni, mert ott mindig megtalálhatóak a tevékenységünkkel kapcsolatos legfrissebb információk, aktuális pályázati lehetőségek. Vannak állandó pályázataink, támogatási sémáink, de minden évben igyekszünk valami pluszt is hozzátenni az eddigi tevékenységünkhöz. A tavalyi évben például a művészeti iskola növendékeit is megcéloltuk. Így volt többek között egy zeneművészeti kiírásunk, amire a gyerekek saját szerzeménnyel pályázhattak. Hét fantasztikus pályamű érkezett, nem volt könnyű dönteni.

### **Hogyan zajlik a győztesek kiválasztása?**

Ez mindig nehéz feladat, főleg, ha kivételes alkotások érkeznek be.

A kuratóriumi ülés előtt átküldöm a tagoknak a pályázatokra beérkező anyagokat, hogy megismerhessék azokat, majd az ülésen elmondjuk a véleményeinket, megvitatjuk észrevételeinket és szavazunk.

### **Említetted, hogy az alapítvány nem szociális alapon működik. Mit jelent ez?**

Az alapítvány alapító okirata nem teszi lehetővé, hogy egyéni, szociális vagy esetleg egészségügyi alapon támogassunk gyermekeket annak ellenére, hogy természetesen

ezek nemes célok. Nagyon nehéz ugyanis nekünk, laikusoknak felmérni azt, hogy hol vannak a határok, milyen esetben támogassunk, milyen esetben pedig ne például egy beteg kisgyermeket, illetve családját. Ekkora terhet nem vállalhatunk fel, mert nem biztos, hogy jól ítélnénk meg a helyzetet és igazságos döntést hoznánk – minden jószándékunk ellenére.

### **Mégis, egy komoly orvosi kezelésre szoruló kislány ügye mellé odaálltatok a közelmúltban.**

Igen, mert úgy gondoltuk, hogyha anyagilag nem is tudunk segíteni, de ha e nemes ügy mellé adjuk a nevünket, akkor talán nagyobb lesz a hajlandóság a kislány támogatására. Egy kicsit próbáltuk kihasználni azt, hogy hitelesek, sikeresek vagyunk itt Herceghalomban, és ha mi valamire felhívjuk a figyelmet, akkor az valóban fontos dolog.

### **Kik a támogatóitok?**

Az önkormányzat, magánszemélyek, cégek, és az adójuk 1%-ával is nagyon sokan támogatnak minket. Közhasznúak vagyunk, ezért az adományok levonhatóak az adóból. Szerencsére elismerik a tevékenységünket, ezért évről-évre elég stabil a bevételünk, ami nagy örömmel tölt el minket, hiszen ez azt jelenti, hogy jól végezzük a munkánkat és érdemes ezt tovább csinálni.

### **Mennyi elfoglaltságot jelent ez az életedben?**

Időszakosan terhel le. A „munkaévünket” a tanítási, nevelési évhez igazodva tervezzük meg, így a 2. félév vége előtt mindig jelentősen megnövekednek a feladatok. A tanév végi ülésünk rendszerint maratonira sikerül, amire sokat kell készülnünk is. Ezt követően pedig a döntésekkel kapcsolatos további teendők kötik le mindennapjainkat. Csapatmunka ez, melyből mindenki kiveszi a részét valamilyen formában. Plaketteket, okleveleket gyártunk, nyomtatunk, ajándékokat, vásárlási utalványokat szerzünk be. De a kurátorok mellett a háttérben mások is munkálkodnak sikereinkért. Cserkúti Julianna például a könyvelésben nyújt segítséget, dr. Mosolygó Sára a jogi ügyeinket intézi, Szócsné Pécsi Renáta az iskolába beérkező pályázatainkat koordinálja, mindemellett pedig oszlopos tagja a bált szervező csapatunknak is.

### **Nem lehet kikerülni a kérdést, hogy a pandémia milyen hatással volt az elmúlt időszakokra?**

Sajnos azért megérezttük, hiszen elmaradt az idei bálunk, amely nem csak egy társadalmi esemény a faluban, hanem az alapítvány igazi ünnepe is. Egy csodálatos, közösséget összekovácsoló élménnyel lettünk szegényebbek, és anyagilag is megérintett minket a dolog, hiszen a bevételünk egy jelentős részével így nem tudtunk számolni.

De az élet kifürkészhetetlen és csodálatos. Egy magánszemély adományából szinte pótolni tudtuk ezt a hiányt – Makay István emlékére Neményi Turi Krisztina ajánlott fel egy jelentős összeget céljaink megvalósítására. De ugyanilyen meglepetésként ért bennünket az idén végzett 8.b. osztály felajánlása is, megmaradt osztálypénzü-



ket juttatták el hozzánk. A legfrissebb sikerünk pedig az, hogy Zsupanek Pétertől ajándékba kaptunk egy, a magyar labdarúgó-válogatott által aláírt zászlót, amit árverezésre bocsátottunk. A liciteket az alapítvány Facebook csoportjában lehet megtenni 2021. július 31-én 24 óráig.

### **Az elmúlt év pénzügyi egyenlege akkor azért nem alakult rosszul.**

A 2020/21. tanévben az összes bevételünk 2.978.767 Ft volt. Ebből 1.757.767 Ft folyt be az adó 1%-ából, míg 1.221.000 Ft magánadományokból. Összesen 2. 639.570 Ft-ot tudtunk odaítélni pályázatainkra és egyéb támogatásokra, melybe beletartozik az is, hogy jelentős összeget fordítottunk iskolai kirándulásokra, óvodai eszközök, udvari játékok beszerzésére és fejlesztésére. Lebontva, az óvodát 635.500 Ft-tal, az általános iskolásokat 1.664.070 Ft-tal, a művészeti iskolásokat 185.000 Ft-tal, a középiskolás pályázóinkat 135.000 Ft-tal, míg egy egyetemista diákot 20.000 Ft-tal támogattunk.

### **Melyek a jövőt illető tervek?**

Mindenképpen szeretnénk méltó módon megünnepelni az alapítvány 30 éves jubileumát. Nagyon remélem, hogy a februári bálunkra is sor kerülhet, illetve szeretnénk októberben, a „születésnapunkon” is ünnepelni.

Készülünk a nagy, tavaszi, 4 évente sorra kerülő „Kirándul az iskola” programra is, amelynek előkészületeit már idén ősszel el kell kezdenünk. Amennyiben idén is elmarad az Abacus Piknik, úgy gondolkodunk egy hasonló megtartásában mi is. De jövőre egy jótékonyági futóverseny szervezését is megcélzottuk, amit a 30 éves jubileumi születésnapunkhoz szeretnénk kötni. Persze minden annak függvénye, hogy milyen szabályok lesznek érvényben a jövőben az új koronavírus-járvány esetleges negyedik hulláma kapcsán.

### **Marci fiad szeptembertől már nem a herceghalomi iskolapadot koptatja, elballagott. Folytatod tovább az alapítványi munkát?**

Nem gondolom, hogy ez a munka azzal függ össze, hogy van-e valakinek pillanatnyilag személyes kötődése a helyi oktatási intézményekhez. 2003 óta élünk Herceghalomban, nagyon szeretjük a települést. Ebből kifolyólag szívből végzem ezt a munkát. Ez egy szerelem dolog. Ameddig érzem magamban a lendületet, és ameddig ezt mások is érzik, addig talán van létjogosultságom tovább vinni az alapítványi ügyeit. Ez a tevékenység színesíti, jobbá teszi az életemet, és azt gondolom, ez által én is másokét.

Fotó: Bárányos Mónika



# Közösségi programok

## Bábozás

Herceghalom Község Önkormányzata gyönyörű, Antoni Rozi iparművész által készített kesztyűs bábokat vásárolt a lakosság számára, hogy azok használatával még teljesebbé váljon a gyermekek öröme a közkedvelt mesejátsszótéren.

A szülők, nagyszülők munkanapokon 13-18 óra között a Kulturális és Egyházi Központban (KEK) tudják ingyen „kikölcsönözni” a bábfigurákat – melyeket kizárólag a mesejátsszótéren használhatnak. Érdemes bejönni és megnézni őket, biztos elbűvöli a gyerekeket! Használat során vigyázzunk rájuk, hogy sokáig tudjunk velük játszani!

## Társasjátékok

Szeretettel hívunk minden herceghalomi lakost társasjátékozni, játszani csütörtökönként 14 és 17 óra között a KEK-be.

Családok, baráti társaságok ingyen használhatják a különböző korosztályoknak szóló társasjátékainkat. A készletet folyamatosan fogjuk bővíteni, de már most lehet szórakoztató csatákat vívni a következő játékokkal: Fedőnevek, Dixit, magyar- és romikártya, Dobble, Nem én voltam. Jó szórakozást kívánunk!

## Színház

Július 29-én, csütörtökön 20 órakor tekinthető meg a „Pustol a hó” című színházi előadás, Szarvas József önálló estje a KEK előtti parkban. (A rendezvény ingyenes.)

## Kézműveskedés

Különböző kézműves foglalkozásokat indítunk a jövőben heti egy alkalommal a KEK-ben, ezért érdemes hétről-hétre figyelemmel kísérni programjainkat.

Az első foglalkozást július 30-án 14:30 órától 17:30 óráig Pap Krisztina iparművész tartja 10-12 fő részére. A nap témája: a nemezelés. Sok szeretettel várjuk az érdeklődőket!

## Szent István-nap

Augusztus 20-a a keresztény magyar államalapítás és régi hagyományunk szerint az új kenyér ünnepe is.

## Ünnepi rendezvénysorozat

### • Zeneszóra ébred a falu

Fúvószenekari ébresztő 8.30 és 10.30 óra között a település főbb utcáit érintve.

### • A 15 órai istentisztelet után 16 órakor kezdődik Herceghalom Község Önkormányzat hivatalos megemlékezése a KEK melletti parkban.

Az ünnepi műsor része a kenyérszentelés, ami idén a Szent István szakrális zenével egészül ki az Aranyalma művészek előadásában.

### • Ünnepi cipő készítése

Felnőttek és gyerekek egyaránt elkészíthetik ünnepi cipőjüket a kemencénél. Az alapanyagot az önkormányzat biztosítja. A résztvevőket, amíg várják, hogy kiszüljön kenyérgéjük, megvendégljük egy kis herceghalomi pompossal.

### • Gyermekműsor

17 órakor szeretettel várjuk a gyerekeket A kicsi dió című zenés előadásra, mely a szegény emberről, az ördögről és a cipőről szól. A mese révén a gyerekek megismerhetik a kenyér történetét és a kenyérsütéshez kapcsolódó számtalan mondókát, éneket.

### • Kenyérsütő verseny

Az otthon már kidagasztott, megkelesztett kenyereket kisütjük a kemencében, majd a legjobb és legízletesebb kenyereket díjazzuk! A megmérettetés 18 órakor kezdődik.

A programokhoz jó kikapcsolódást kívánunk!

**Felhívás:** Fotókiállításra készülünk Herceghalom lakosainak nyári élményeiből. Várjuk a vakáció ideje alatt tájról, eseményről, vagy akár a családról készített azon jó minőségű képeket, amelyeket szívesen megosztanának egy mini tárlat alkalmával másokkal.

A fotókat a [hehakek@gmail.com](mailto:hehakek@gmail.com) címre várjuk! Köszönjük!

A műsorváltoztatás jogát a szervező fenntartja.

Fotó: Kristóf István



# A szülő boldogsága az én örömöm is

1818. JÚLIUS ELSEJÉN SZÜLETETT SEMMELWEIS IGNÁC, AZ ANYÁK MEGMENTŐJE, A GYERMEKÁGYI LÁZ OKÁNAK FELFEDEZŐJE. MINDEN ÉVBEN E NAPON ÜNNEPELJÜK AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN DOLGOZÓKAT, MELYRE TALÁN A MINDENNAPOKBAN IS SZÜKSÉG LENNE. A MAGYAR EGÉSZSÉGÜGY RÉSZÉ A VILÁGON EGYEDÜLÁLLÓ VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT IS, MELY AZ ORSZÁG MINDEN TELEPÜLÉSÉN JELEN VAN ÉS TÁMOGATÁST NYÚJT A CSALÁDOKNAK. AZ EGÉSZSÉGÜGY ÜNNEPE KAPCSÁN BESZÉLGETTEM TÓTH ERIKA TERÜLETI VÉDŐNŐVEL HIVATÁSÁRÓL ÉS A HERCEGHALOMI VISZONYOKRÓL.

## **Kevesen mondhatják el magukról, hogy már kicsi koruk óta tudatosan készülnek egy pályára.**

Igen, szerencsésnek mondhatom magam, hogy azzal foglalkozom, amiben örömet lelem nap mint nap. Pápáról, nagy családból származom, ott gyerekeskedtem. Már gyermekkoromban eldöntöttem, hogy kislányokkal szeretnék foglalkozni. Először óvónő szerettem volna lenni, majd a középiskolában a védőnői szakma felé fordultam. 12 éves koromban kerültem fel Budapestre egy szerzetesrendi katolikus leánygimnáziumba. Ott megtanítottak az empátiára, a becsületességre, hogy hogyan kell az emberekkel megértő módon viselkedni. Itt megerősödött bennem az a vágy, hogy mindenféleképpen emberekkel szeretnék foglalkozni, illetve nekik segíteni valamilyen formában.

## **Mióta dolgozol Herceghalomban?**

Két évvel ezelőtt pottyantam ide, ami jó választásnak bizonyult, mivel nagyon szeretek itt dolgozni. A főiskola elvégzését követően, 12 éve dolgozom ebben a szakmában. Elmondhatom, hogy elég nagy tapasztalatom van már, rengeteg családdal és problémával találkoztam ez idő alatt. Ez a tapasztalat nagyon hasznos a mindennapokban. A védőnői szakma egy hivatás, amely bizalmi alapon működik, ezért nagyon fontos, hogy milyen kapcsolatot ápolunk, alakítunk ki a szülőkkal. Természetesen titoktartási kötelezettségünk is van, így ami a tudomásunkra jut, azt ennek megfelelően kezeljük. Ez alapvető, hiszen csak akkor tudunk igazán segíteni, ha megbíznak bennünk és megosztják velünk problémáikat, vagy akár félelmeiket.

## **Szerteágazó ez a szakma, hiszen nem csak vizsgálatokat végeztek a kisgyermeknél, hanem már ezt megelőzően, a várandósság ideje alatt segítségére vagytok a családoknak.**

Igen, a feladatunk már a terhesség korai szakaszától indul és nem csak tanácsadásban merül ki. Az első találkozásnál kiállítom a gondozási tervet, megbeszéljük, hogy milyen szűrővizsgálatokat kell elvégezni a várandósság során. Kikérdezem a kismama panaszait, majd a megfelelő tanácsokkal, információkkal látom el, illetve minden alkalommal meg is vizsgálom őket. A terhesség előrehaladtával

meghallgatom, figyelem a baba szívhangját, a vége felé pedig szoptatási, babaápolási tanácsokkal is segítem a leendő anyukákat.

## **Az interneten hozzáférhető információk mennyire nehezítik meg, vagy éppen könnyítik meg a munkát? Gondolok itt az öndiagnózisokra, öngyógyításokra, a különböző „szuper” krémekre, teákra.**

Ezen a téren is fontos a bizalom, mert elég gyakran kell lerántanom a leplet egy-egy népszerű, hatásosnak vélt termékéről. El kell őket igazítani, meg kell tanítani nekik az információk szelektálását és azt, hogy a megfelelő szakmai oldalakon informálódjanak. Ezen a téren is sokat segít a mögöttem lévő több mint 10 éves tapasztalat.

## **A kisbaba megszületését követően már két személyért is felelős vagy.**

Gyakorlatilag a terhesség ideje alatt is felelősek vagyunk már a magzatért, de valóban, a megszületett baba egészséges fejlődését is figyeljük és aktíván részt veszünk ebben a folyamatban is. Nagy támaszt tudunk nyújtani a gyermekágyas édesanyának az első 6 hétben, de a későbbiekben is részesei vagyunk a családnak. Herceghalomban a gyermekorvossal együtt, egymást kiegészítve látogatjuk meg személyesen az újdonsült anyukákat, később pedig már a baba egy éves koráig előre egyeztetett időpontokban, havonta találkozunk velük a védőnői tanácsadóban. Ha a családnak ez idő alatt személyes találkozóra lenne szüksége, vagy én ítélem meg ennek a szükségességét, akkor egy családlátogatást vagy egy tanácsadást egyeztetünk, hogy a találkozás alkalmával megnyugtató választ kapjanak minden fontos kérdésre.

## **Miben kérik legtöbbször a tanácsodat?**

Elsősorban a szoptatás terén bizonytalanodnak el az anyukák. Minden személy más, ezért nem lehet mindig azonos sémák mentén segíteni nekik. Én mindig odafigyelek az apró jelekre is, így igyekszem egyénileg kezelni a problémáikat. De gyakran kell támogatást nyújtani a baba vitaminszedésében, hasfájásának kezelésében, öltöztetésében, levegőtetésében vagy éppen a mozgásfejlődése kapcsán.





Fotó: Tóth Erika

### **Elfogadják a javaslataidat a szülők?**

Szerencsére igen. Nagyon jó dolog van itt Herceghalomban, mert elmondhatom, hogy a szülők több, mint 90 százaléka együttműködő, mindemellett pedig gondos, jól nevelők is, olyanok, akik odafigyelnek gyermekük fejlődésére.

### **Nyugodt személyiség kell ehhez a munkához?**

Ez így van, de a kreativitás sem hiányozhat. Nagyon szeretek kézműveskedni, alkotni, ami talán segít ebben. Minde mellett sokat kirándulok, olvasok, zenét hallgatok, ha van rá mód, színházba járok, és szeretek főzni, sütni is. Mindmind olyan dolog, amitől újra és újra fel tudok tölteni.

Meddig követed figyelemmel a gyermekek fejlődését?

Területi védőnőként a gyermekek beiskolázásáig mérem fel és dokumentálom a mentális és testi fejlődésüket. Ezt követően Kovács Kálmánné, az iskolai védőnő látja már el ezt a feladatot itt Herceghalomban.

### **Mi történik akkor, ha úgy ítéled meg, hogy a gyermekkel esetleg valami probléma van?**

Ha bármiféle jelét érzékelem annak, hogy a gyermek fejlődése megtorpant vagy lelassult, akkor azt jelzem, jeleznem kell a gyermekorvos felé. Jelzőrendszerként működünk abban az esetben is, ha már a várandósság ideje alatt észlelünk valami gyanúsat, vagy a család anyagi helyzetében történik negatív változás, vagy esetleg elhanyagolással, bántalmazással állunk szemben. Minden ilyen esetet a gyermek egészséges fejlődésének megőrzése érdekében a Család-, és Gyermekjóléti Szolgálat felé időben jelzünk, hogy utána együtt segíthessünk.

### **Hogyan reagálnak a szülők gond esetén?**

Először nagyon nehezen fogadják – ami persze érthető. Egy kis időt kell hagyni nekik, hogy átbeszéljék a dolgokat. Ezt követően már nyitottabbak és együttműködőek. Elmennek a

vizsgálatokra, majd a javasolt különböző fejlesztésekre. Minél hamarabb megkezdődnek ezek a fejlesztések, annál nagyobb sikert lehet elérni velük. Ezért nagyon fontos, hogy megszívleljék és elfogadják a szakvéleményünket.

### **A pandémia mennyire alakította át a védőnői ellátást?**

Személyes találkozásra sajnos csak az újszülöttek valamint egy-egy extrém esetben kerülhetett sor. Főleg távkonzultációkat tartottam és e-mailen, telefonon kommunikáltam a családokkal. Fotókat kaptam például véleményezésre, de volt, akivel videocseteltem. Nem lehetett senkit magára hagyni, mert érezhetően nagyobb lett a szorongás a családokban.

### **Mennyire kell lépést tartanod tudásban a korral?**

Abszolút. Különböző kötelező továbbképzéseken kell részt vennünk, így öt évenként meg kell újítanunk az engedélyünket, tehát folyamatosan tovább kell fejlesztenünk szakmai tudásunkat. Ennek köszönhetően például már méhnyakrák szűrést is végezhetek, de ezen kívül magán úton is van lehetőség a fejlődésre, én például babamasszázs is oktatok, a jövőben pedig egy 2 éves szoptatási tanácsadói képzést is el fogok végezni.

### **Hány kisgyermek tartozik a herceghalomi körzethez?**

Jelenleg 320 nullától hat éves korú gyermekkel foglalkozom, ami 250-260 családot jelent, és van 30 kismamám is. Nem kevés, főleg ha mindenkire egyénileg figyelünk oda. Vannak szülők, akik akár heti rendszerességgel is hívnak, de én soha nem éreztem ezt tehernek. Úgy vélem, ha ennyi kérdés van bennük, akkor annak oka van. Igyekszem az aggályokat eloszlatni egy-egy jó szóval, vagy pozitív gondolattal. Szinte mindig be is jön – ezért szeretem azt, amit csinálok. A családok nyugalma, boldogsága engem is örömmel tölt el.

# Júliusi és augusztusi tennivalók a pázsit és a gyepek körül

MIK A TEENDŐINK A MÁR MEGLÉVŐ PÁZSIT- ÉS GYEPÁLLOMÁNYUNK KÖRÜL? HOGYAN LÁSSUK EL PLUSZ TÁPANYAGGAL A FÜVESÍTETT TERÜLETEKET? MIRE FIGYELJÜNK A HŐSÉGBEN, ÉS HOGYAN ELŐZZÜK MEG A FŰ BARNULÁSÁT?

## Nem ugyanaz!

Az összefüggő, gondosan ápolt fűtakaró a ház körül a pihenés, a játék, egy rögtönzött udvari piknik vagy sütögetés tereként, vagy a kerti tó és medence tökéletes helyeként is szolgálhat. Otthont adhat nemcsak a kerti bútoroknak, de a fás- és lágyszárú növényeink élettereként is szolgálhat. Akár a gyepek, akár a pázsit mellett döntünk, pár dolog vitathatatlanul közös bennük: a fűtakarót alkotó növények megkötik a levegőben szálló port, fokozzák a párologtatással a légkör páratartalmát, így közvetve a hőmérsékletet is szabályozzák, és befolyásolják a hőérzetünket, azonban összetételben és használatukban jelentősek az eltérések. Vegyük sorra, mi a különbség a pázsit és a gyepek között!

## A zöld dekorszőnyeg: a pázsit

A pázsit olyan szőnyegszerű, összefüggő fűtakaró, amelyet vékony szálú és apró, finom levelű fűfajta vagy -fajták alkotnak. A pázsitot általában rövidebbre nyírják a gyepeknél, és az utóbbinál több gondozást igényel: sok öntözést, tápanyagot és gyakori fűnyírást.

A pázsit telepítése csak akkor lehet sikeres, ha tápanyagban gazdag, aprómorzsás és gondosan előkészített talajba a cél-nak megfelelő fűmagkeveréket vetjük, és a megerősödött állományt a későbbiekben szakszerűen ápoljuk és rendszeresen pótoljuk a felhasznált tápanyagokat.

A telepítés történhet magvetéssel, előnevelt pázsitszőnyeggel vagy ún. gyeptéglázással. Előfordulhat, hogy kevés az időnk arra, hogy magvetéssel alakítsunk ki zöldellő felületet, vagy éppen a mozgékony háziállatunk folyamatos jelenléte nem hagyja a fűvet megerősödni – ebben az esetben alkalmazhatjuk a fent említett gyeptéglát vagy pázsitszőnyegot. A pázsitszőnyeg jellemzően olyan magkeverékből készül, amely a vetést követően rövid időn belül olyan erős gyökérszövetet képez, amely telepítés után képes gyorsan összenőni a talajjal. A gyeptéglát és a pázsitszőnyeg minden előnyével együtt jelentősen drágább megoldás a magvetésnél.

Érdemes olyan helyekre választani pázsitot, ahol kimonodottan a díszítő cél a fontos.

## A tűróképes sokféleség: a gyepek

A gyepek olyan zöld felület, amely a pázsitnál nagyobb tűróképeségű, kevesebb ápolást igényel, és az alkotó növényfajokat tekintve összetételében gazdagabb.

A gyepeket különböző egyszikű (fűfélék) és kétszikű növények (akár virágzó mezei növények) alkotják. Az egyszikű fajok többnyire szélesebb levelűek és erőteljesebbek, mellettük

kaphatnak helyet a kétszikű pillangós vagy fészkes növények (pl.: százsorszép, fehér here, vörös here, közönséges cickafark, stb.).

Ha egy új telken vagy egy már meglévő ház régen ápolt udvarán megvizsgáljuk a takarónövényzetet, láthatjuk, hogy azt nagy eséllyel természetes gyepek borítják. Környezetbarát szempontokból a kert létesítésekor meghagyható ez a természetes növényállomány (ha nem is az egész telken, de egy részén mindenképpen). Ide kapcsolódik az egyik nagy előnye a gyepeknek a pázsittal szemben. A pázsit az elővilág szempontjából kevésbé hasznosítható, gyakorlatilag egy üde zöld „dísz-monokultúra”, míg a természetes gyeptakaró növényeit a beporzó rovarok serényen látogatják. Ezenkívül egy ritkábban nyírt fűtakaróban több rovar bújhat meg, amelyekkel a kertben lakó madarak a fiókáikat etetik. A gyepek nagyobb taposástűrése miatt érdemes azokra a telekrészekre telepítenünk, amelyeken jellemzően nagyobb igénybevételre számíthatunk: a gyerekek játékkerület szőlő helyekre, a homokozó környékére, a kutya vagy egyéb háziállat életterére, kerti események (pl.: grillezés, piknik) színterére, és nem utolsósorban olyan telekrészekre is, ahol lehetőségünk van támogatni az élővilágot egy kis „összegyepel”.

## Legyünk türelmesek!

A füvesítéshez legalkalmasabb időszak az április-május, illetve a szeptember-október hónapok. Viszont sok helyen azt olvashatjuk, hogy nyáron is eredményes lehet a füvesítés – érdemes azonban türelmesnek lenni, és megvárni az őszi kezdetét. Az elmúlt évek nyári időjárása ugyanis nagyon nem támogatja ezt az újkeletű ötletet: a forró, akár hetekig csapadékmentes időszakok még a bejártott, többéves, ápolt állományokat is legyengítik. Amellett, hogy a növények nem jutnak a kellő mennyiségű csapadékhoz, öntözni meg egyszerűen nem győzi az ember, még a különböző körkörösök is felüthetik a fejüket egy fiatal állományban: nagy nyári melegben ugyanis, amikor az éjszakai hőmérséklet sem csökken 15 °C alá, a kelésben lévő fűvet gombabetegségek támadhatják meg.

## Előkészületek az őszi füvesítéshez

Ha még idén szeretnénk hatékonyan és eredményesen füvesíteni, akkor most kezdjük el az őszi teendőkhöz a felkészülést!

– ásóvillával forgassuk át a füvesítendő terület földjét, és távolítsuk el a gyomokat, gyökérmaradványokat, na-



gyobb köveket, esetleges építési törmelékeket, amelyek akadályoznák a fű egyenletes kelését,

- ha nagyon kötött, agyagos a talaj, ásó segítségével lazít-suk fel 1–2 ásonyomni mélységben,
- a túlságosan kötött talaj szerkezetét hozzáadott homok (kvarc, folyami) segítségével lazíthatjuk, a túlzottan laza szerkezetű talajt pedig kéreghumusz vagy kéregkomposzt segítségével feljavíthatjuk,
- a fűmag elvetése előtt 1–2 héttel szórjunk ki általános trágyát vagy direkt erre a célra szánt gypindító trágyát, majd gereblyézzük el a talajfelszínen, hogy egyenletesen kerüljön mindenhova tápanyag,
- ezután egyengessük el a területet kerti henger vagy egy nagyobb méretű deszka segítségével,
- ha az elkövetkezendő napokra szárazabb időt jósoltak, érdemes megöntözni a földet, hogy hatékonyabban és egyenletesebben bekerüljön a tápanyag a talajba.
- a fellazítást és tápanyag-utánpótlást követően pihentes-sük a talajt, és a közben kelő gyomokat távolítsuk el, így kevesebb munkánk lesz a fű kelését követően

#### **Tápanyag-utánpótlás, főként fiatal állománynak**

A tavasszal telepített pázsitot mostanra már néhány hete rendszeresen nyírhattuk, hogy kellőképpen megerősödjön. Most itt az ideje annak, hogy tápanyaggal segítsük ahhoz, hogy az év hátralevő részében is egészséges, erős és zöld maradjon.

Az egyik legjobb megoldás a pázsit üde zöldjének megőrzésére a kifejezetten pázsitoknak szánt, magas nitrogéntartalmú tápoldat kijuttatása, amelyet mindenképpen alkonnyatkor, napnyugta után vagy borús időben juttassunk ki. A következő lépésekben haladjunk:

- mielőtt kiöntözzük az oldatot, távolítsuk el a nagyobb gyomokat és a pázsiton maradt játékokat, kerti szerszámokat,
- ha a tereprendezéssel megvagyunk, töltsünk meg egy öntözőkannát vízzel (a legjobb az összegyűjtött esővíz, de ha az nem áll rendelkezésre, megfelelő lesz a csapvíz is),
- a tápoldatot a készítmény használati utasításának megfelelően adagoljuk a vízhez, majd alaposan keverjük el,

- a locsolókannára mindenképpen tegyünk rózsát, hogy a pázsiton lassan haladva, egyenletesen juttassuk ki a tápanyagot,
- ügyeljünk rá, hogy ne maradjanak se érintetlen területek, se bőséges áldásban részesülő foltok – ez utóbbi azért fontos, mert a túlságosan sok tápanyag kiégetheti a fűvet,
- ezután már csak gyönyörködnünk kell az eredményben, ugyanis a helyesen kijuttatott tápanyagot pár napon belül meghálálják a növények.

#### **Mit tegyünk, ha barnul a fű?**

A perzselően forró, száraz nyarakon a fű foltokban, vagy akár egyszerre az egész állományban megbarnulhat. Nem kell megijedni, hiszen a pázsitot és a gypet alkotó fűfélék meglepően szívósak, és néhány csapadékos nap után új életre kelnek.

Aszályos időszakban, mint a mostani is, annyit tehetünk, hogy fűnyírásakor magasabbra hagyjuk a fűvet, és öntözéssel pótoljuk a kieső vízmennyiség egy részét. Ezzel lassíthatjuk a barnulást, mert így több tápanyagot és vizet képes elraktározni a növény a zöld részeiben.

Az öntözéssel kapcsolatban annyit mindenképpen érdemes megjegyezni, hogy nem érdemes minden nap öntözni a fűvet, a csapadékhányt ellensúlyozandó, mert így a növények hozzászoknak a dózsöléshez, és ezt követően egy egyhetes nyaralás alatt teljesen kiszáradhatnak. A gyökereik ugyanis a nagyobb vízmennyiséget a talaj közelében is fel tudják venni, és nem fognak arra törekedni, hogy a mélyebb talajrétegekbe is lenőjenek. Ha ez megtörténik, akkor egy kisebb csapadék nélküli időszakot is nehezebben fognak átvészelni.

Míndezeken kívül ki lehet próbálni azt is, hogy a lenyírt fűvet nem összegyűjtve a komposztra visszük, hanem kint hagyjuk a fűvön. Ezzel egyrészt nem szállítjuk el a még lebomlani képes tápanyagokat tartalmazó nyesedéket, másrészt a kint hagyott, leaszált fű mintegy plusz talajtakaróként kevésbé engedi a talajban maradt, utolsó cseppnyi víztartalmakat is elpárologni.

*Krausz Dóra*

Fotó: Pixabay







# CogniPlus és NeuroFeedback terápiás módszerek már Herceghalomban is

A COGNIPLUS EGY TUDOMÁNYOSAN MEGALAPOZOTT, A LEGÚJABB PSZICHOLÓGIAI KUTATÁSI EREDMÉNYEKRE ÉPÜLŐ KOGNITÍV KÉPESSÉGEKET FEJLESZTŐ SZÁMÍTÓGÉPES KÉPESSÉGFEJLESZTŐ ELJÁRÁS, AMELY 20-30 FÉLE JÁTÉKOS FEJLESZTŐ FELADATOT TARTALMAZ. A NEUROFEEDBACK PEDIG EGY NONINVAZÍV, FÁJDALOMMENTES AGYTORNA TECHNIKA, MELYET A NASA FEJLESZTETT KI A NEGATÍV STRESSZ HATÁSOK KIKÜSZÖBÖLÉSÉRE, A PSZICHÉ ÉS A TELJESÍTŐKÉPESSÉG JAVÍTÁSÁRA. A MÓDSZEREK ELÉRHETŐEK HERCEGHALOMBAN IS HAJDU ÁGNES ÉS ÁGOSTON KATA SZAKEMBEREKNEK KÖSZÖNHETŐEN. HAJDU ÁGNES 50 ÉVE PEDAGÓGUSKÉNT FOGLALKOZIK PROBLÉMÁS GYERMEKEKSEL, EBBŐL 20 ÉVE HERCEGHALOMBAN.

## Mikor javasolt a CogniPlus terápia?

*Hajdu Ágnes:* Ha például a gyermek mozgásszervi, memória vagy figyelemzavarban érintett (például ADHD, autizmus spektrum zavar, enyhe értelmi fogyatékoság), ha nehezen tud az iskola által támasztott elvárásoknak megfelelni a tanulásban, ha sportol és szeretné fokozni a teljesítményét, vagy ha tehetséges a gyermek, de ez az iskolai teljesítményén még sem látszik. A koncentrációs képesség, a figyelmi funkciók és a memória fejlesztésére még felnőtt korban is alkalmazható.

A CogniPlus egyik előnye, hogy más figyelemfejlesztésre használt eszközökkel szemben különféle nehézségi szinteken állnak rendelkezésre a fejlesztéshez használt gyakorlatok. A számítógépes feladatok mindegyike különböző nehézségű alfeladatokat tartalmaz - ez teszi lehetővé, hogy minden képességszint mellett a páciens segítségére legyen. Az iskolai problémákkal küzdő tanulóktól kezdve a kiemelkedő tehetségeig mindenki a maga szintjén talál kihívásokat a CogniPlusban.

## Mi történik egy CogniPlus kezelés során?

*HÁ:* A 8 hetes figyelemfejlesztő tréningprogramot a COGNIPLUS VIENNA számítógépes rendszerrel végezzük. Különböző tesztek segítségével először feltérképezzük a páciens képességeit, az egyes funkciók hiányosságait, és az eredményeknek megfelelően állítjuk össze a személyre szabott tréningprogramot.

Az alapprogram keretében a fejlesztés tehát egyénileg történik, 8 héten keresztül heti 2 alkalommal (2x30 perc). A 8. hét után további részterületek fejleszthetők egyéni megbeszélés alapján. A foglalkozások most szeptemberig akciósan 3000 Ft-ba kerülnek.

## A NeuroFeedback terápia miben más?

*Ágoston Kata:* A NeuroFeedback módszer további alkalmazásával ki tudjuk egészíteni, illetve rá tudunk erősíteni a CogniPlus kezelésekre is. Ez a technika egy infokommunikációs háttérrel támogatott, noninvaszív, fizikai beavatkozás nélküli, gyógyszer- és fájdalommentes eljárás, illetve egy modern tanulási rendszer, amellyel szintén fokozni lehet az agy teljesítményét. A fejtetőn elhelyezett szenzorok és egy készülék segítségével nyomon követem a számítógép kijelzőjén megjelenített EEG-jeleket, és amennyiben nem az elvárt hullámok mintázata rajzolódik ki, úgy beállításokat végzek. Hatékonyan alkalmazható Asperger szindróma, dadogás, diszlexia, diszgráfia, diszkalkúlia vagy akár alvászavarok kezelésére is.

## A fejlesztéseket egészségmegőrző termékekkel is támogatják.

*HÁ:* Néhány éve részt veszek egy olyan kutatásban, melyben a pro- és prebiotikumok hatását vizsgáljuk például az autista és az ADHD-s gyermekek körében. A kutatás rávilágított a bélflóra szerepének fontosságára, ezeknél a gyermekeknél sok esetben gasztroenterológiai problémák is vannak, amit eddig jó esetben diétával oldottak meg, ám a gyermekek fejlődéséhez a pro- és prebiotikumokra is szükség van. A GMP minősítéssel rendelkező Natural Immune Control System Zrt. étrendkiegészítő termékeivel nagyon meg vagyunk elégedve, tapasztaljuk értékes hatásukat gyermekeken és felnőtteken egyaránt. A fejlesztéseket ezekkel a termékekkel kiegészítve jelentős eredményeket érünk el.

Különböző, vizsgálatokat, felméréseket, terápiákat is csinálunk, bővebb információ:

Hajdu Ágnes +36 70 776 7757,

Ágoston Kata +36 20 501 7110



Fotó: Molnár Barbara

# Cseresznyés clafoutis

HA NYÁR, AKKOR CSERESZNYE. HA CSERESZNYE, AKKOR CLAFOUTIS, AZAZ A KIMONDHATATLAN NEVŰ FRANCIA SÜTI. SŰRŰ, KRÉMES, TEJES FINOMSÁG, AMI LANGYOSAN AZ IGAZI. EGY SÜTEMÉNY, AMI A CSERESZNYÉS PITE ÉS A PALACSINTA EGYÉJSZAKÁS KALANDJÁNAK EREDMÉNYE.

Lehet vasárnapi ebéd utáni könnyű desszert, lehet kedd délutáni finom uzsonna egy kis vaníliafagyival körülgombócozva, vagy éppen péntek délelőtti tízórai. Mindig finom, isteni finom! Nálunk mindenki nagy rajongója.

## A recept:

600 g magozott cseresznye  
4 tojás  
100 g kristálycukor  
¼ teáskanál só  
½ teáskanál vanília- és mandulaaroma  
100 g liszt  
240 ml tej  
30 g olvasztott vaj  
A hóálló tál kikenéséhez vaj és 2 evőkanál kristálycukor.

A kiválasztott tálat kenjük ki vastagon vajjal és hintsünk bele a kristálycukrot. A kimagozott cseresznyét tegyük bele. A tojásokat keverjük el a sóval és a cukorral. Adjuk hozzá az aromákat, a tejet, a lisztet és végül az olvasztott vajat. Ezt a meglehetősen folyékony masszát öntsük rá a cseresznyére. Mehet is a sütőbe. 180 fokon kb. 35-40 percig süssük. Legyen szép aranybarna a teteje. Picit hagyjuk hűlni és langyosan már fogyaszthatjuk is.

A cseresznye elmúltával málnával, meggyel, később őszi- illetve sárgabarackkal is kipróbálhatjuk. Talán ezek sem fognak csalódást okozni. Jó étvágyat hozzá!

Köszönjük a receptet Molnár Barbarának!



# Netfone értékesítési pont Herceghalom!

Válaszd a korlátlanságot!

Ismerd meg a csomagokat, hozd át a mobilszámod számhordozással!

Teljes körű információ

Tel: +36706338027

E-mail: [sales@tomportal.hu](mailto:sales@tomportal.hu) vagy akár rendeld meg online: [www.netfone.hu/tomportal](http://www.netfone.hu/tomportal)

**netfone**  
A Te új mobiltelefonjaid

Tartsd meg mobilszámod és hozd át hozzánk számhordozással!

200 MB

2 990 Ft/hó

4 GB

4 990 Ft/hó

Korlátlan beszéd

20 GB

6 990 Ft/hó

∞ net

8 990 Ft/hó

HÜSÉG NÉLKÜL

**FogArt**



## Altatásos Fogászat Biatorbágyon!

A FogArt Rendelőben már mélyaltatásban is kérheti a fogászati beavatkozásokat. További részletekért keresse fel honlapunkat vagy érdeklődjön a rendelőben. A mosoly a legnagyobb műalkotás.